**সকালে যা খেলে হজমের সমস্যা ও অতিরিক্ত ওজন কমবে**

অনেকেই বলে থাকেন  খাবার খেলে হজমের সমস্যা হয়ে থাকে। খাবার খেয়ে থাকেন স্বস্তির জন্য তবে তা খেয়ে যদি সমস্যায় হয় তবে তো আসলেই যন্ত্রণাদায়। তাই হজমের সমস্যা দূর করতে প্রতিদিন সকালে খেতে পারেন একটি পানীয়। জিরাপানি খেলে হজমের সমস্যা দূর হবে।

আসুন জেনে নেই হজমের সমস্যা দূর করতে প্রতিদিন সকালে কী খাবেন?

উপকরণ

পানি ১/২ লিটার, জিরা ২ টেবিলচামচ ও জোয়ান ১ টেবিলচামচ।

প্রণালী

জিরা আর জোয়ান একসঙ্গে মিশিয়ে পানিতে ভিজিয়ে রেখে দিন সারা রাত। ভাল করে ছেঁকে সকালে ঘুম থেকে উঠে খালি পেটে এই পানীয়  পান করুন। এ ছাড়াও সকালে চা এর বদলেও এই ‘ম্যাজিক ড্রিঙ্ক’ পান করতে পারেন।

সে ক্ষেত্রে সারা রাত ভিজিয়ে রাখা মিশ্রণটি ভাল করে ছেঁকে গ্যাসে ফুটিয়ে নিন যতক্ষণ পর্যন্ত পানি পরিমাণে অর্ধেক না হয়ে যায়। স্বাদ বাড়ানোর জন্য খানিকটা কুচোনো আদা, লেবু আর মধুও যোগ করতে পারেন। সকালে চায়ের বদলে এই ‘ম্যাজিক ড্রিঙ্ক’ পানের অভ্যাস আপনার পেটের সমস্যা সমাধানে কাজ করবে দ্রুত।

কী ভাবে কাজ করে এই ‘ম্যাজিক ড্রিঙ্ক’?

জিরা আর জোয়ান এই দুই উপকরণেই আছে বেশ কয়েকটি ঔষধি গুণ। আয়ুর্বেদিক ওষুধ তৈরির জন্য দীর্ঘ সময় ধরে এই উপকরণ দু’টির ব্যবহার চলে আসছে। জোয়ানের পানি আপনার পাকস্থলী আর জরায়ু পরিষ্কার করতে বিশেষ উপযোগী। এই পানি আপনার বিপাক হার বৃদ্ধি করে তারই সঙ্গে পেটের নানা সমস্যা থেকেও রেহাই দেয়। শুধু কি তাই?

জোয়ানের পানি আপনার ওজন হ্রাসের প্রক্রিয়াকেও তরান্বিত করতে সাহায্য করে। জিরাতে থাকে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্টস্, যা আপনার হজম শক্তি বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। জিরার পানি আপনার খারাপ কোলেস্টেরল কমাতে আর ভাল কোলেস্টেরল বাড়ায়। আপনার বিপাক হার বাড়াতেও সাহায্য করে। শরীরের টক্সিক উপকরণগুলি বার করতেও জিরার পানি বিশেষ কার্যকরী।