মুখের কোণে ঘা হলে কীভাবে দ্রুত সেরে উঠবেন : ঘরোয়া উপায়

written by Chandradip News24 | November 17, 2024

মুখের কোণে ঘা হলে খাওয়া , কথা বলা এবং হাসা অনেক কঠিন হয়ে পড়ে। এই ঘা সাধারণত মানসিক চাপ , ছোটখাটো আঘাত বা কিছু খাবারের কারণে হয়। যদিও এটি সাধারণত এক বা দুই সপ্তাহের মধ্যে ঠিক হয়ে যায় , তবে কিছু প্রাকৃতিক প্রতিকার এই প্রক্রিয়াকে দ্রুততর করতে এবং অস্বস্তি কমাতে সাহায্য করতে পারে। চলুন জেনে নেওয়া যাক , মুখের কোণে ঘা হলে তা দূর করার কিছু কার্যকর ঘরোয়া উপায় -

নারিকেল দুধ দিয়ে ধুয়ে ফেলুন

নারিকেল দুধ শুধু খাবারের উপাদান নয় , এটি মুখের ঘা সেরে উঠাতে অদ্ভুতভাবে কার্যকরী। ফাইটোথেরাপি রিসার্চ জার্নালে প্রকাশিত এক

গবেষণায় বলা হয়েছে , নারিকেল দুধের অ্যান্টি -ইনফ্ল্যামেটরি বৈশিষ্ট্য মুখের আলসারের ব্যথা এবং ফোলাভাব কমাতে সাহায্য করে। এর শীতল প্রভাব আক্রান্ত স্থানকে প্রশমিত করতে সহায়তা করে।

কীভাবে ব্যবহার করবেন :
পানির সঙ্গে গ্রেট করা নারিকেল ব্লেন্ড করে এবং ছেঁকে নারিকেলের দুধ বের করুন। দিনে ২ -৩ বার , ৩০ সেকেন্ডের জন্য আপনার মুখের চারপাশে দুধটি লাগান।

মধু ও হলুদের মিশ্রণ

মধু একটি প্রাকৃতিক অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল এজেন্ট , এবং হলুদের মধ্যে কারকিউমিন নামক যৌগ থাকে যা প্রদাহ কমাতে সহায়তা করে। এই দুটি উপাদান মিশিয়ে মুখের ঘা দূর করা যায় দ্রুত।

কীভাবে ব্যবহার করবেন :
১ চা চামচ মধুর সঙ্গে এক চিমটি হলুদ মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করুন। আক্রান্ত স্থানে এই পেস্টটি লাগিয়ে ১৫ মিনিট অপেক্ষা করুন। পরে হালকা গরম পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন।

অ্যালোভেরা জেল

অ্যালোভেরা তার ত্বক নিরাময়ের জন্য সুপরিচিত , এবং মুখের ঘা বা আলসারের ক্ষেত্রেও এর কার্যকারিতা কম নয়। এটি প্রদাহ কমাতে সহায়তা করে এবং দ্রুত সেরে উঠতে সাহায্য করে।

কীভাবে ব্যবহার করবেন :
একটি তাজা অ্যালোভেরার পাতা কেটে জেল বের করে নিন এবং একটি পরিষ্কার তুলো দিয়ে আক্রান্ত স্থানে লাগান। দ্রুত ফলাফলের জন্য

দিনে ২ -৩ বার এটি ব্যবহার করুন।

মো : আল-আমিন
স্টাফ করেসপন্ডেন্ট , চন্দ্রদ্বীপ নিউজ ২৪ ডট কম