

# ৩৫টি ঔষধি গাছের নাম ও উপকারিতা

[priyocareer.com/medicinal-plants-and-their-uses-with-pictures/](http://priyocareer.com/medicinal-plants-and-their-uses-with-pictures/)



ঔষধি গাছের নাম ও উপকারিতা

গাছ আমাদের দৈনন্দিন জীবনের এক অবিচ্ছেদ্য অংশের নাম। কিন্তু আমরা কি ঔষধি গাছের নাম ও উপকারিতা সম্পর্কে জানি? আমাদের এক প্রকৃত বন্ধু হলো গাছ। সৃষ্টির শুরু থেকে আমাদের নানা উপকারের অন্যতম মাধ্যম হলো গাছ। কি না দেয় এই গাছ?

আমাদের অক্সিজেন সরবরাহ করা থেকে শুরু করে, দৈনন্দিন জীবনে খাদ্যের যোগান, জৈবিক চাহিদা পূরণ, ঘর সাজসজ্জা কাজে, বিরল রোগ থেকে উদ্ধারে পরিপূর্ণরূপে ভূমিকা পালন করে থাকে গাছ। এক কথায় গাছের উপকারিতার কথা বলে শেষ করা যাবে না। গাছ যে আমাদের নানা ধরনের রোগ মোকাবেলায় ভূমিকা পালন করে তা কি আপনারা জানেন?

এমন বহু গাছ রয়েছে যারা আমাদের নানা ধরনের রোগ থেকে উদ্ধার করতে ভূমিকা পালন করে। কিন্তু, আমরা কয়জন সেই সকল ঔষধি গাছ পরিচিতি জানি? তাই, আপনারা সুবিধার্থে আজ কিছু ঔষধি গাছের নামের তালিকা তুলে ধরব আপনারা সামনে।

আশা করি আজকের লিখাটির মাধ্যমে ঔষধি গাছের নাম ও উপকারিতা সম্পর্কে জানতে পারবেন। [ঔষধি গাছের নাম ও ছবি pdf](#) ফাইলটি ডাউনলোড করে রাখতে পারেন।

## ঔষধি গাছের নাম ও উপকারিতা

### ১. স্বর্ণলতা



স্বর্ণলতা

প্রায় নির্দিষ্ট একটি সময় আগাছারূপে বিভিন্ন গাছে ঝুলে থাকা লতাগুলো কার না ভালো লাগে! ঝুলে থাকা সেই সোনালী লতাগুলোকে স্বর্ণলতা নামে পরিচিত। এটি যে শুধুমাত্র আগাছারূপে ব্যবহৃত হয় তা কিন্তু নয়। বরং এর রয়েছে নানা ধরনের উপকারিতা।

**আরও পড়ুন:** বাংলাদেশের সেরা নাক কান গলা বিশেষজ্ঞ ডাক্তার।

#### স্বর্ণলতা গাছের উপকারিতা

- জন্ডিস নিরাময়ে বেশ কার্যকরী এই আগাছা।
- তলপেটে ব্যথা এবং ক্ষত উপশমে বেশ কার্যকরী এই আগাছা।
- কৃমি দমনে এবং ব্যাকটেরিয়া প্রতিরোধে বেশ কার্যকরী এই আগাছা।

## ২. শতমূলী

---



শতমূলী

নানান ধরনের উপকারী গুন সম্পন্ন শতমূলীর রয়েছে ঔষুধী গুন। এটা মূলত এক ধরনের শীকড়।

## শতমূলের উপকারিতা

- বক্ষ্যাস্থ নিরাময়ের ক্ষেত্রে খুবই কার্যকরী হলো এই শতমূলী।
- শক্তিবর্ধক হিসেবে ভূমিকা পালন করে এই বৃক্ষ।
- উচ্চ রক্তপাত নিয়ন্ত্রণে কার্যকর ভূমিকা পালন করে এই শতমূলী।

## ৩. থানকুনি

---



থানকুনি

এটি একটি জনপ্রিয় খাবার উপাদান হলেও এটি ওষুধি গুণসম্পন্ন একটি উদ্ভিদ। চলুন তাহলে জেনে আসি এর উপকারিতা সম্পর্কে।

### থানকুনির উপকারিতা

- পেটের নানা সমস্যা প্রতিরোধে বেশ কার্যকরী এই উপাদান।
- হজম শক্তি বৃদ্ধিতে বেশ কার্যকর এটি।
- কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করতে বেশ কার্যকরী এই।
- চুল পড়া কমাতে এবং স্বকের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধিতে ভূমিকা পালন করে এই ঔষুধ।
- বিভিন্ন ধরনের ক্ষত নিরাময়ে ব্যবহৃত হয় এই ঔষুধ।

## ৪. ধুতরা

---





ধুতরা

বর্তমানে প্রায় বিলুপ্তির পথে হলেও এর রয়েছে বেশ ঔষুধ গুনাগুন। ধুতুরা গাছের প্রায় সকল অংশই বিষাক্ত। তবে এর কিছু উপকারিতাও রয়েছে।

- এজমার সমস্যা প্রতিরোধে।
- যৌনশক্তি বৃদ্ধি ও শ্বাসকষ্ট প্রতিরোধ করে।
- বিভিন্ন শারীরিক সমস্যা প্রতিরোধে।

## ৫. দূর্বা ঘাস

---



দূর্বা ঘাস

রাস্তাঘাটে এই ঘাসের অবাধ বিচরণ থাকলেও এর রয়েছে নানা ধরনের ঔষুধি গুন। সেই প্রাচীনকাল থেকে কোথাও হাত পা কেটে গেলে দূর্বা ঘাস ব্যবহার করা হতো।

### দূর্বা ঘাসের উপকারিতা

- রক্তক্ষরণ প্রতিরোধে বেশ কার্যকরী।

- চর্ম রোগ প্রতিরোধে ভূমিকা অত্যাধিক।
- এন্টি অক্সিডেন্ট সম্পন্ন এই ঘাস রূপচর্চার ক্ষেত্রে ব্যবহৃত হয়ে আসছে।

## ৬. লজ্জাবতী

---



লজ্জাবতী

একধরনের ছোট পাতার কাঁটাওয়ালা গাছ যার ভিতর সাদা কিংবা গোপালী ফুল হয় তাকে আমরা লজ্জাবতী হিসেবে চিনে থাকি। তবে এই ফুল শুধুমাত্র জংলী ফুল হিসেবে খ্যাত, তা কিন্তু নয়। এই গাছের রয়েছে নানা ধরনের ঔষুধি গুণাগুণ।

**আরও পড়ুন:** ১০টি বাংলাদেশের সেরা ক্যামার হাসপাতাল।

### লজ্জাবতী গাছের উপকারিতা

- ডায়রিয়া রোগ উপশমে বেশ কার্যকর হলো এই উদ্ভিদ।
- হাত পায়ে বিভিন্ন ঘা নিরাময়ে কার্যকর ভূমিকা পালন করে।
- হাত পায়ের ব্যাথায় এই গাছ বেশ কার্যকর।
- আমাশয় কিংবা হাত পায়ের জ্বলা ভাব প্রতিরোধে ভূমিকা পালন করে এই গাছ।

## ৭. জবা

---



জবা

শুধুমাত্র এটা কোনো ফুল গাছ হিসেবে বিবেচনা করলে ভুল হবে। বরং এই গাছ ঔষধি গাছ হিসেবে বেশ কার্যকরী।

#### জবার উপকারিতা

- পেট খারাপ নিরাময়ে এই জবা বেশ উপকারী।
- জন্ডিস প্রশমনে এই গাছ বেশ কার্যকরী।
- নারীদের রজঃচক্রের সমস্যা সমাধানে এবং শ্রাবজনিত সমস্যায় এই গাছ বেশ কার্যকরী।

#### ৮. রিফিউজি লতা

---



রিফিউজি লতা

বিভিন্ন বনজঙ্গলে কিংবা গাছগাছালি পূর্ণ অঞ্চলে দেখা মাইল এই লতা গাছের। তবে এটি শুধুমাত্র জঙ্গল হিসেবে বিবেচনা করলে ভুল হবে।

#### রিফিউজি লতা উপকারিতা



- রক্তপাত বন্ধে বেশ কার্যকর হলো এই লতা গাছটি।
- নানা ধরনের খোসপাঁচড়া সমস্যা সমাধানে বেশ কার্যকরী এই লতাগাছ।

## ৯. অর্জুন

---



অর্জুন

এটি মূলত একটি বনাজী গাছ তা আমরা সবাই জানি। মূল, কাণ্ড, লতা, ফুল, ফল সব কিছুই খুবই উপকারী।

### অর্জুন এর উপকারিতা

- হৃদরোগের ব্যাথা প্রশমনে বেশ কার্যকর এই ঔষুধ।
- যৌন ক্ষমতা বৃদ্ধিতে বেশ কার্যকর এই ঔষুধ।
- মচকে যাওয়া কিংবা হারের ব্যাথা প্রশমনে বেশ কার্যকরী এই বৃক্ষ।

## ১০. বাসক

---



বাসক

একটি ঔষুধি বৃক্ষ হিসেবে বাসক এর চর্চা রয়েছে প্রায় সর্বস্তরে সমাদৃত।

### বাসক এর উপকারিতা

- ঠান্ডার জন্য বেশ কার্যকরী এই পাতা।
- ফুসফুসের নানা ধরনের সমস্যা প্রতিরোধে ভূমিকা পালন করে এই ঔষুধ।
- শ্বাসনালীর সমস্যায় বেশ কার্যকরী এই পাতা।

## ১১. বিলম্ব

---



বিলম্ব

কামরাঙ্গা গোত্রের একটি ফল হলো বিলম্ব কিংবা বিলম্বি। বাংলাদেশে দুই জেলা কুমিল্লা এবং ব্রাহ্মণবাড়িয়া অঞ্চলে এর দেখা মিলে প্রচুর। এটি শুধুমাত্র একটি ফল যে তা কিন্তু নয়। বরং এর রয়েছে নানা ধরনের ঔষুধি গুণ। চলুন তাহলে বিলম্ব কিংবা বিলম্বি উপকারিতা সম্পর্কে জেনে আসি।

### বিলম্ব ফলের উপকারিতা

- ডায়বেটিস কিংবা বহুমূত্র রোগ প্রতিরোধে এই ফল ভূমিকা পালন করে।
- এর মধ্যে বিদ্যমান রয়েছে এন্টি অক্সিডেন্ট যা চুলকানি নিরাময়, মাম্পস, চামড়া ফাটা প্রতিরোধে কার্যকরী এই ফল।
- নানা ধরনের যৌনরোগ চিকিৎসায় এই গাছের ফল এবং পাতা কার্যকরী ভূমিকা পালন করে।

## ১২. কালোকেশী

---





কালোকেশী

নানা উপকারী গুণসম্পন্ন একটি গুল্ম জাতীয় উদ্ভিদ হলো কালোকেশী। বহু গুণসম্পন্ন এই উদ্ভিদের উপকারিতা সম্পর্কে জেনে আসি।

#### কালোকেশীর উপকারিতা

- চুল পড়া বন্ধ করতে বেশ কার্যকরী হলো এই গাছ।
- মেয়েদের মাসিকের সমস্যা প্রতিরোধে বেশ ভূমিকা পালন করে এই বৃক্ষ।
- ছত্রাকনাশক হিসেবে বেশ কার্যকর এই বৃক্ষ।

#### ১৩. তকমা

---



তকমা

#### নানা গুণসম্পন্ন তোকমার উপকারিতা:

- ডায়েবেটিক নিয়ন্ত্রণে বেশ কার্যকর হলো এই তোকমা।
- হজমশক্তি বৃদ্ধিতে কার্যকর ভূমিকা পালন করে এই তোকমা।

## ১৪. পাথরকুচি

---



পাথরকুচি

ঘরের শোভাবর্ধনের ক্ষেত্রে পাথরকুচির ব্যবহার সম্পর্কে আমরা জানি কিন্তু পাথরকুচির ঔষুধি গুণাগুণ সম্পর্কে আমরা কয়জন জানি?

### পাথরকুচির উপকারিতা

- জ্বর কিংবা পেট ফাঁপার মতো সমস্যায় বেশ কার্যকরি এই উদ্ভিদ।
- চামড়ার এলার্জির জন্য এটি খাওয়া উচিত।
- ঠান্ডা জনিত সমস্যা সমাধানে বেশ কার্যকর এই উদ্ভিদ।

## ১৫. চিরতা

---



চিরতা

অনেক ঔষুধি গুণসম্পন্ন একটি উদ্ভিদ হলো চিরতা।

## চিরতার উপকারিতা

- ডায়াবেটিক প্রশমনে বেশ কার্যকর এটি।
- ডায়রিয়া রোগ প্রশমনে এ বেশ কার্যকরী এটি।
- জ্বর কিংবা বাতজ্বর এ উপকারি গাছ।
- পেট খারাপ প্রতিরোধে বেশ কার্যকরী এই গাছ।

## ১৬. তুলসী

---



তুলসী

বাসা বাড়িতে সকলের খুব পরিচিত একটি গাছ হলো তুলসী। তুলসীর গুনাগুনের কথা তাই এক বাক্যে বলে শেষ করা যাবে না।

### তুলসির উপকারিতা

- ঠান্ডা প্রতিরোধে বেশ কার্যকরী এই গাছ।
- নিয়মিত তুলসী খেলে মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতা বাড়ে।

## ১৭. নিম

---





ঔষধি গাছের নাম ও উপকারিতা

যুগ যুগ বহুগুন সম্পন্ন নিম গাছ আমাদের উপকার করে আসছে।

#### নিমের গুণাগুণ

- ডায়েবেটিস রোগীদের ক্ষেত্রে ডায়েবেটিক প্রশমনে বেশ কার্যকর হলো এই পাতা।
- চিকেন পক্স, চামড়ার এলার্জির মতো সমস্যায় বেশ কার্যকরী এই গাছ।
- দাঁতের ব্যাথা প্রশমনে বেশ কার্যকরী হলো এই গাছ।
- পোকা মাকড়ের কামড়ের ক্ষত হলে বেশ কার্যকরী এই গাছ।

#### ১৮. বনজুই



বনজুই

ভাঁটফুল কিংবা বনজুই জংলী ফুল হিসেবে আমরা প্রায় সবাই চিনি।

## বনজুয়ের উপকারিতা

- কৃমিনাশক কিংবা ডায়রিয়া প্রতিরোধে বেশ কার্যকর হলো এই গাছ।
- চর্মরোগ প্রতিরোধে যে মালিশ বেশ কার্যকরী।

## ১৯. বনধনে

---



বনধনে

একটি বনজ ফুল হিসেবে খ্যাত এই গাছ নানান ধরনের রোগ প্রতিরোধের ক্ষেত্রে বেশ কার্যকরী।

### বনধনের উপকারিতা

- পেটের ব্যাথা প্রশমনে অনেক কার্যকরী।
- ডায়রিয়া প্রতিরোধে এই গাছ ব্যবহার করা হয়ে থাকে।
- বিভিন্ন ধরনের ঘা প্রতিরোধে বেশ কার্যকরী এই ওষুধ।

## ২০. মেলা

---





মেন্দা

বাংলাদেশের প্রত্যন্ত এক এক স্থানে পরিচিত এই ঔষধি গাছ।

#### মেন্দার উপকারিতা

- পেটের পীড়া ,রক্ত আমাশয় প্রতিরোধের ক্ষেত্রে বেশ কার্যকরী হলো এই উদ্ভিদ।
- ব্যাকটেরিয়া প্রতিরোধে বেশ কার্যকরী হলো এই ওষুধ।
- হাড় ভাঙায় ব্যাথা প্রশমনে এই গাছ বেশ উপকারী।

#### ২১. সাজনা

---



সাজনা

মজাদার সবজি হিসেবে পরিচিত হলেও এর ডাটা ঔষুধ হিসেবে বেশ কার্যকরী।

#### সাজনার উপকারিতা

- উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধে বেশ কার্যকরী এই গাছ।



- লিভারের বিভিন্ন সমস্যা প্রতিরোধে বেশ কার্যকরী এই ঔষুধ।
- বাতের ব্যথা উপশমে বেশ কার্যকরী এই ঔষুধ।
- রুচি এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে বেশ কার্যকরী এই ডাটা।

## ২২. রোজমেরি

---



রোজমেরি

অন্যতম এবং জনপ্রিয় একটি সুগন্ধি গাছ হলো রোজমেরি। কিন্তু এটি শুধু সুগন্ধি যে তা কিন্তু নয়। বরং এর পাশাপাশি এর রয়েছে নানা ধরনের ঔষুধি গুণাগুণ।

### রোজমেরির উপকারিতা

- স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধিতে বেশ কার্যকর হলো এই উদ্ভিদ।
- ডিপ্রেসন প্রতিরোধে বেশ কার্যকর হলো এটি।
- রক্ত সংবহন এবং রক্তনালী প্রশমনে ভূমিকা পালন করে এই উদ্ভিদ।
- স্বকের ব্রণের সমস্যা প্রতিরোধে বেশ কার্যকরী একটি।

## ২৩. লেমন বাম

---



গুগল জাতীয় জংলী একটি উদ্ভিদ হলো লেমন বাম। এটি জংলী হলেও এর রয়েছে নানা ধরনের ঔষুধি গুনাগুন।

#### লেমন বামের উপকারিতা

- এটি স্নায়ুকে আরাম দিয়ে মস্তিষ্কের চাপ কমায়।
- এটি চা হিসেবে পান করলে মানসিক প্রসন্নতা বৃদ্ধিতে ভূমিকা রাখে।
- ক্ষতস্থান ঠান্ডা করতে বেশ কার্যকর হলো লেমন বাম।

#### ২৪. চামোমিলে

---



চামোমিলে

খুব জনপ্রিয় একটি ফুল হলেও এর রয়েছে নানা ধরনের ঔষুধি গুনাগুন।

**আরও পড়ুন:** ক্যালরি কি? দৈনিক কত ক্যালরি প্রয়োজন?

#### চামোমিলের উপকারিতা

- প্রদাহ রোগ প্রতিরোধে কার্যকরী এই ফুল।
- কোলেস্টেরল এবং রক্তে উচ্চচাপ কমাতে কার্যকর ভূমিকা পালন করে এটি।
- বিভিন্ন প্রসাধনীতে এর ঔষুধি ব্যবহার লক্ষ্য করা যায়।

## ২৫. হলুদ

---



হলুদ

বেশ যুগ যুগ ধরে নানা একটি মসলা হিসেবে ব্যবহার করলেও এর রয়েছে নানা ধরণের ঔষুধি গুণাগুণ।

### হলুদের উপকারিতা

- ব্রণ প্রতিরোধ এবং স্বকের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধিতে বেশ কার্যকরী হলো হলুদ।
- হৃদরোগ প্রতিরোধে বেশ কার্যকর এই হলুদ।
- দুধের সাথে নিয়মিত হলুদ খেলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। ভিটামিন ডি সমৃদ্ধ খাবার এর তালিকা।

## ২৬. আদা

---





একটি কার্যকরী ঔষুধি গুনাগুন সম্পন্ন মসলা হলো আদা।

### আদার উপকারিতা

- সর্দি কাশি প্রতিরোধে বেশ কার্যকর ভূমিকা করে আদা।
- আত্মহীটিস প্রতিরোধে কার্যকর ভূমিকা পালন করে আদা।
- কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধে কার্যকর ভূমিকা পালন করে আদা।

### ২৭. সেজ গাছ

---



সেজ গাছ

খাবারের সুগন্ধ বৃদ্ধিতে বেশ কার্যকরী হলো এই সেজ গাছ। তবে পাশাপাশি এর রয়েছে নানা ধরনের ঔষুধি গুনাগুন।

### সেজ গাছের উপকারিতা

- ক্রনিক রোগ প্রতিরোধে বেশ কার্যকরী এই ঔষুধ।
- বাতাস বিশুদ্ধ কারণে বেশি ভূমিকা পালন করে এই উদ্ভিদ।

### ২৮. পেপারমিট

---



পেপারমিন্ট

এটি একটি সুগন্ধিযুক্ত উদ্ভিদ যার রয়েছে পাশাপাশি ঔষুধি গুণাগুণ।

#### পেপারমিন্ট এর উপকারিতা

- মুখের দুর্গন্ধ প্রতিরোধে এটি ব্যবহার করা হয়।
- শ্বাসকষ্ট আক্রান্ত রোগীদের জন্য বেশ কার্যকর এটি।
- এলার্জি হ্রাস করতে ভূমিকা পালন করে।

## ২৯. শিউলি

---



শিউলি

শিউলি একটি ফুল হলেও সৌরভ ছড়ানোর পাশাপাশি এর রয়েছে নানা ধরবে ঔষুধি গুণাগুণ।

#### শিউলির উপকারিতা

- চুল পড়া প্রতিরোধে বেশ কার্যকর হলো শিউলি।

- কাশি ও জ্বর প্রতিরোধে বেশ কার্যকর হলো শিউলি।
- ম্যালেরিয়া ও অন্ত্রের চিকিৎসায় বেশ কার্যকর হলো এই ঔষুধ।

### ৩০. আমলকি

---



আমলকি

একটি ফল হিসেবে সকলের নিকট পরিচিত হলেও এর রয়েছে অনেক ধরনের ঔষুধি গুণাগুণ।

#### আমলকির উপকারিতা

- চোখের দৃষ্টি শক্তি উন্নত করতে বেশ কার্যকর হলো আমলা।
- শরীরের ওজন কমাতে বেশ কার্যকর হলো আমলা।
- ডায়াবেটিক রোগীদের জন্য আমলা খুব কার্যকর।
- হাড় ও দাঁতের ক্ষয় প্রতিরোধে আমলা বেশ কার্যকর।

### ৩১. ঘৃতকুমারী

---





ঘতকুমারী

সৌন্দর্য চর্চার ক্ষেত্রে বহুকাল ধরে ব্যবহার করা হলেও এর রয়েছে পাশাপাশি নানা ধরনের ঔষুধি গুণাগুণ।

#### ঘতকুমারীর উপকারিতা

- স্বকের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধিতে বেশ কার্যকরী হলো এই ঔষুধ।
- পাকস্থলীর সমস্যা সমাধানে বেশ কার্যকরী হলো এই ঔষুধ।
- ডায়াবেটিক রোগীদের জন্য বেশ কার্যকরী হলো ঘতকুমারী।
- দাঁত ও দাঁতের মাড়ির সমস্যা সমাধানে বেশ কার্যকরী হলো ঘতকুমারী।

#### ৩২. অশ্বগন্ধা

---



অশ্বগন্ধা

একটি আয়ুর্বেদিক বা ডেমজ উদ্ভিদ হিসেবে সারা বিশ্বব্যাপী ব্যাপক হারে সমাদৃত হলো অশ্বগন্ধা।

#### অশ্বগন্ধা উপকারিতা

- ডায়েবেটিক নিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্রে বেশ কার্যকর হলো এই অশ্বগন্ধা
- আর্থ্রাইটিস এর উপসর্গ রাখতে বেশ কার্যকর ভূমিকা পালন করে অশ্বগন্ধা।
- মানব শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে বেশ ভূমিকা পালন করে এই অশ্বগন্ধা।
- হৃদযন্ত্রের ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে বেশ কার্যকর ভূমিকা পালন করে এই উদ্ভিদ।

### ৩৩. মেথি

---



মেথি

একটি রান্নার মসলা হিসেবে খ্যাত হলেও উপকারী ঔষুধি হিসেবে কিন্তু মেথি সমানভাবে জনপ্রিয়।

**আরও পড়ুন:** মেডিসিন বিশেষজ্ঞ ডাক্তার ঢাকা।

#### মেথির উপকারিতা

- মানব দেহের ওজন হ্রাস করে বেশ ভূমিকা পালন করে মেথি।
- পাকস্থলী সুস্থ রাখতে ভূমিকা পালন করে।
- শ্বাসনালীর রোগ প্রতিরোধে বেশ কার্যকরী হলো মেথি।

### ৩৪. শতভরি

---



শতভরি

হিমালয়ের পাদদেশে জন্মানো একটি উদ্ভিদ হলো শতভরি। মূলত রক্তন শিল্পে ব্যবহৃত হলেও এর রয়েছে নানা ধরনের উপকারিতা রয়েছে।

#### শতভরির উপকারিতা

- যৌন শক্তি বৃদ্ধিতে বেশ কার্যকর ভূমিকা পালন করে এই উদ্ভিদ।
- মানসিক চাপ কমাতে বেশ কার্যকরী এই উদ্ভিদ।
- রক্তে শর্করার পরিমাণ কম রেখে শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে ভূমিকা পালন করে এই উদ্ভিদ।

#### ৩৫. সাদা মুসলি

---



সাদা-মুসলি

ভারতবর্ষে জন্মানো একটি ঔষুধি গুণাগুণ সম্পন্ন উদ্ভিদ হলো সাদা মুসলি।

#### সাদা-মুসলির উপকারিতা



- শরীরে যৌন শক্তি বৃদ্ধি করতে বেশ কার্যকরী হলো সাদা মুসলি।
- হৃদরোগ ও শরীরে কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করতে বেশ কার্যকর ভূমিকা পালন করে এই উদ্ভিদ।
- স্বকের পরিচর্যার ক্ষেত্রে বেশ উপকারী এই উদ্ভিদ।

## উপসংহার

---

এই ছিল আজকে ঔষধি গাছের নাম ও উপকারিতা নিয়ে লেখা। এইরকম লক্ষ লক্ষ গাছ আমাদের আশেপাশে ছড়িয়ে আছেন। সেসব, ঔষধি গাছের নামের তালিকা দিয়ে শেষ করা যাবে না। চলুন আমরা এই সকল ঔষুধ গ্রহণ করি, নিজে সুস্থ থাকি এবং সেই সাথে পরিবারের সবাইকে সুস্থ রাখি।