‘আচাৰ্য্য পংকজ পাঠক’ৰ

প্ৰাকৃতিক চিকিৎসা বিধানৰ

হাতপুথি

লিখক

আচাৰ্য্য পংকজ পাঠক

‘আচাৰ্য্য পংকজ পাঠকৰ প্ৰাকৃতিক চিকিৎসা বিধানৰ হাতপুথি’ - এই পুথিখন লিখকৰ দ্বাৰা সম্পূৰ্ণভাৱে সংৰক্ষিত কৰা হৈছে। লিখকৰ লিখিত অনুমতি অবিহনে কোনো ধৰণৰ প্ৰতিলিপি কৰা, ফটোকপি কৰা আৰু কোনোধৰণৰ ব্যৱসায়ত ব্যৱহাৰ কৰা, ব্যৱসায়িক বিতৰণ কৰা আদি সম্পূৰ্ণৰূপে আইনৰ বিৰুদ্ধ বুলি বিবেচনা কৰি উক্ত ব্যক্তিৰ ওপৰত আইনগত ব্যৱস্থা লোৱা হ’ব।

প্ৰথম প্ৰকাশ ঃ নবেম্বৰ, ২০১৯

মূল্য ঃ ৬০.০০ টকা (ষাঠি টকা) মাত্ৰ

সূচীপত্ৰ

- GAS, এচিডিটি, বদহজমৰ পৰা মাত্ৰ 3 দিনত পৰিত্ৰান পাওঁক / ১
- PILES/FISSURE/FISTULA/অৰ্শ / ২
- মদ, ভাং, ড্ৰাগছ আদিৰ আশক্তিৰ পৰা মুক্ত কিদৰে পাব / ৪
- গোটখা এৰিবৰ বাবে / ৪
- কিডনী কিদৰে ভালে ৰাখিব / ৪-৫
- Hemoglobin বঢ়াবলৈ কি কৰিব / ৫
- কিডনী ৰোগীৰ সম্ভাব্য লক্ষণ / ৫
- Uria কমাবলৈ কি খাব / ৬
- ডায়েবেটিচ বা মধুমেহ / ৬-৮
- বহুমূত্ৰ ৰোগ / ৮-৯
- থাইৰয়ড / ৯-১০
- হাৰ্টৰ ৰোগী / ১১
- উচ্চ ৰক্তচাপ/ কলেষ্টৰল / ১১-১২
- কুষ্ঠৰোগ বা মহাকুষ্ঠ (Leprosy) / ১২-১৩
- জ্বৰ / ১৪-১৫
- পেটৰ ৰোগ / ১৫-১৬
- জণ্ডিছ / ১৬-১৭
- Liver enlarged/ fatty Liver / ১৭
- Uric Acid / ১৭
- Fatty pancreas/ pancreatic / ১৭
- Hepatitis B / ১৮
- IBS / ১৮
- মেলিনা/Colities / ১৮
- গেষ্ট্ৰিক Ulcer / ১৮
- বিষ চিকিৎসা / ১৯-২১
- মুখৰ ৰোগ / ২১

- শুকান কাহ / ২১
- পুৰণি কাহ, ফেৰেঞ্জাইটিছ, ব্ৰংকাইটিছ / ২১
- টিবি ৰোগৰ কাহ / ২২
- দাঁতৰ বিষ হোৱা / ২২
- পায়েৰীয়া / ২২
- মুখৰ দুৰ্গন্ধ / ২২
- চাইনচ / ২২
- মূৰৰ বিষ/ মাইগ্ৰেন / ২২
- পঢ়া মনত নথকা বা দুৰ্বল স্মৃতিশক্তি / ২৩
- মিৰ্গী ৰোগ / ২৩-২৪
- গৰম পানীৰ উপকাৰীতা / ২৪-২৫
- কৰ্কট ৰোগ / ৩০-৩৩

সুস্থ দিনপঞ্জী

ৰাতিপুৱা শুই উঠি বাহী মুখত প্ৰথমে পানী খোৱাৰ দৰকাৰ। ৰাতিপুৱা খোৱা পানীয়ে গোটেই শৰীৰটো পৰিস্কাৰ কৰি আমাক ভিতৰৰ পৰা চাফা কৰি তোলে। যিদৰে ঘৰটো আমি ৰাতিপুৱা পানীৰে ধুই মচি চাফা কৰো, ঠিক সেইদৰে শৰীৰৰ ভিতৰটোও পানীৰে চাফা কৰাৰ দৰকাৰ। নিয়মীয়াকৈ ৰাতিপুৱা পানী খোৱা মানুহ ডায়েবেটিচ, উচ্চ ৰক্তচাপ, থাইৰয়ড, কৌষ্ঠকাঠিন আদিৰ লগতে বেছিভাগ জীৱনশৈলীৰ লগত জড়িত ৰোগৰ পৰা নিজকে বচাই ৰাখিব পাৰিব। ৰাতিপুৱা গৰমৰ দিনত আমি তিনি মাহ তামৰ বাচনত থোৱা পানী খাব লাগে। ঠাণ্ডাৰ দিনত খোৱা পানী অলপ গৰম কৰি লব। কমেও তিনি গিলাচ পানী ৰাতিপুৱা খাওঁক। ৰাতিপুৱা পানী খোৱাৰ ডেৰ ঘণ্টা পিছত পেট ভৰাই খাওঁক। ভাত ভালদৰে চোৱাই চোৱাই খাওঁক। খাদ্য খোৱাৰ মাজত পিয়াহ লাগিলে Aloevera ৰস, ত্ৰিফলা চূৰ্ণ পানীত মিহলাই খাব পাৰে। ৰাতিপুৱা পেট ভৰাই খোৱাৰ পিছত দুপৰীয়া আধাপেট খাদ্য খাওঁক। দুপৰীয়া খাদ্য খাই বাওঁফালে কাটি হৈ 30 মিনিট শুব। 30 মিনিটৰ অধিক শুলে গাৰ বিষ হ'ব। তাৰ পিছত গধুলিৰ খাদ্য একদম পাতল আৰু কম খাওঁক। গধুলিৰ খাদ্য খাই উঠি গাখীৰ এগিলাচ খাব পাৰে। গধুলি খাদ্য খাই উঠি কমেও দুইঘণ্টা পিছত শুব। 15 মিনিট সময় খোজকাঢ়িব গধুলিৰ খাদ্য খাই। ৰাতিপুৱা খাদ্যৰ লগত দৈ, মাখন আদি খাব পাৰে। ৰাতি দৈ বা মাখন নাখাব। ত্ৰিফলা গুড়ি এচামুছ এগিলাচ গৰম পানীত মিহলাই ৰাতি শোৱাৰ আগতে নিয়মিত খালে সেই ব্যক্তি ডেৰশ বছৰ জীয়াই থাকিব সুস্থ শৰীৰে। ৰাতিপুৱা Aloevera ৰস সেৱন কৰিলে লিভাৰ আৰু কিডনী ভালে থাকে। এইদৰে দিনপঞ্জী পালন কৰা ব্যক্তিৰ সহজতে ৰোগ হ'ব নোৱাৰে। ৰোগ নহ'লে আপুনি ঔষধ খোৱাৰ কোনো প্ৰয়োজনো নাই। গেছৰ ঔষধ, বিষৰ ঔষধ, antibiotic আদি খালে নুপংসক হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে। মহিলাৰ ক্ষেত্ৰতো এইবোৰে সন্তান জন্ম দিয়াত বাধা আনিব পাৰে। গতিকে উচিত আহাৰ-বিহাৰ আৰু দিনপঞ্জী পালন কৰি সুস্থ হৈ থাকক।

আপোনাৰ চহৰত বা ওচৰৰ আমাৰ বিধানৰ সামগ্ৰী বিক্ৰী কৰা দোকানত পোৱা যায়।

এটা কথা মনত ৰাখিব যে, ওপৰত দিয়া নিয়মকেইটা নামানিলে অৰ্শ ৰোগ ঠিক হোৱাৰ পাছত আকৌ আহিব।

গতিকে ওপৰৰ নিয়মাৱলী মানি চলিব দৈনিক।

মদ, ভাং, ড্ৰাগছ আদিৰ আশক্তিৰ পৰা কিদৰে মুক্তি পাব

মদ, ভাং, ড্ৰাগছ আদিৰ আশক্তিৰ পৰা যদি মুক্ত হব বিচাৰে, তেন্তে তলৰ বিধানটোৱে আপোনাক সহায় কৰিব।

100 গ্ৰাম নহৰু আৰু 100 গ্ৰাম আদা 2 লিটাৰ পানীত উতলাই লৈ দৈনিক আধা কাপ 4 বাৰকৈ 50 দিন খাব।

50 দিন খোৱাৰ পিছত আপুনি আগৰ শক্তি ঘুৰাই পাব। নিচা নকৰাকৈও থাকিব পাৰিব।

কেৱল ইচ্ছাশক্তি থকা ব্যক্তিয়েহে পাৰিব।

গুট্‌খা এৰিবৰ বাবে

শৈন্ধৰ লৱন মিহলাই লৈ শুকুৱাই লৈ টেমাত ভৰাই থ'ব। যেতিয়া গুটখা খাবৰ মন যাব, তেতিয়া সেই আদা মুখত লৈ চুপিব।

কিডনী কিদৰ ভালে ৰাখিব

কিডনী আজীৱন ভালে ৰাখিবলৈ 5 বিধ বস্তু ত্যাগ কৰিব লাগিব। ডালদা, মৈদা, ৰিফাইন তেল, নিমখ আৰু চেনী। এই কেইবিধ বৰ্তমান সময়ত আটাইতকৈ বেছি বেয়া খাদ্য, যিয়ে আমাৰ লিভাৰ, কিডনী কড়ি নষ্ট কৰিব পাৰে। ইয়াৰ

GAS, এচিডিটি, বদহজমৰ পৰা মাত্ৰ 3 দিনত পৰিত্ৰান পাওঁক

আপুনিও যদি উপৰোক্ত কেইটাৰ লগত যুঁজি আছে আৰু দৈনিক গেছৰ ঔষধ খাব লগা বৈ আছে, তেন্তে তলত দিয়া বিধান কেইটা মানি চলক। অতি সোনকালে সুফল পাব। গেছৰ ঔষধ খালে পেটৰ কেঞ্চাৰ, হাড়ৰ কেঞ্চাৰ, লিভাৰ নষ্ট হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে।

পোন প্ৰথমে ৰাতিপুৱা উঠি 3 গিলাচ গৰম পানী খাওঁক। গৰম পানী খোৱাৰ ডেৰ-দুই ঘন্টা পিছত আপুনি পেট ভৰাই খাদ্য খাওঁক । চাহ ৰাতিপুৱা নাখাব। ভাত খাই উঠি কমছে কম 1 ঘন্টা পানী নাখাব। ভাতৰ লগত পানী একেবাৰে নাখাব। খোৱা খাদ্য ভালকৈ কমছে কম 20 বাৰকৈ চোবাই খাওঁক। খাদ্য ভালকৈ চোবাই খালে লালটি আহি খাদ্যৰ লগত মিহলি হব আৰু পানীৰ দৰকাৰ নহব। মুখৰ লালটি খাদ্যৰ লগত মিহলি হলেহে খাদ্য সোনকালে হজম হব পাৰে। যদি চোবাই নাখায় আৰু পানী খাই ভাত গিলি থৈছে, তেন্তে কিছু সময়ৰ পিছতেই টেঙা উগাৰ আহিব।

প্ৰথম অৱস্থাত অভ্যাস কৰাৰ বাবে লগত গৰম পানী এগিলাচ লৈ তাত নিম্বু মিহলাই থব। লাহে লাহে ভাতৰ লগত পানী খোৱা অভ্যাস সম্পূৰ্ণ বন্ধ কৰিব। এইখিনি কৰিলেই আপুনি 3 দিনৰ ভিতৰতে গেছৰ সমস্যাৰ পৰা মুক্ত হব।

যদি আপোনাৰ Fatty লিভাৰ বা লিভাৰৰ আন কিবা সমস্যা আছে, তেন্তে

আপুনি বেলেগ বনৌষধি খাব লাগিব।

Fatty লিভাৰৰ বাবে আমি বনোৱা পূৰ্ণনভা শাকৰ গুড়ি ৰাতিপুৱা উঠি এক গিলাচ উতলা গৰম পানীত মিহলাই খাওঁক। তাৰ লগত আৰু দুগিলাচ গৰম পানী খাওঁক।

ভাত খাই উঠি আমাৰ aloevera ৰস 30 ML খাই দিয়ক।

ৰাতি যিমান পাৰে সোনকালে খাদ্য খাই লৈ কমছে কম দুই ঘন্টা নুশুব। 2 ঘন্টা পিছত 1 গিলাচ গৰম পানীত 1 চামুচ ত্ৰিফলা গুড়ি মিহলাই খাওঁক।

এনেকৈ 3 মাহ কৰিলে Fatty liver grade 2 লৈ ঠিক হয়।

উপৰোক্ত বিধান কেৱল প্ৰাপ্ত বয়স্কৰ বাবেহে। ত্ৰিফলা, aloevera আৰু পূৰ্ণনভা কেৱল আমাৰ উৎপাদিত বিধানৰ দোকানৰ পৰা লব। কাৰণ আমাৰ বিধানৰ বস্তু 100% বিশুদ্ধ আৰু কোনো ধৰণৰ যৌগ মিহলোৱা হোৱা নাই।

PILES / FISSURE / FISTULA /অৰ্শ

এই ৰোগটোৰ বিষয়ে আগতেও লিখিছো। আজি আকৌ এবাৰ লিখিলোঁ।

অৰ্শ ৰোগ হোৱাৰ প্ৰথম আৰু প্ৰধান কাৰণ হল আমি খোৱা খাদ্য হজম নোহোৱা। খাদ্য হজম নোহোৱাকৈ বেছিদিন থাকিলে সেই খাদ্য শুকাই যায় আৰু শৰীৰে উলিয়াই দিব নোৱাৰা হৈ যায়।

এনেকৈ বেছিদিন চলি থাকিলে পাছত গৈ অৰ্শ ৰোগ হয়।

লবলগীয়া সাৱধানতাঃ পূৰ্বে লিখা পানী খোৱাৰ নিয়ম কেইটা মানি চলিব।।

1. ভাতৰ লগত পানী নাখাব, ভাত খোৱাৰ 1 ঘন্টা পাছত পানী খাব।
2. ঠাণ্ডা পানী কেতিয়াও নাখাব।
3. ভাতৰ লগত সদায় 1 চামুচ ঘিঁউ খাব।
4. মাছ, মাংস আদি এৰি চলিব।
5. ৰঙা ৰঙৰ খাদ্য অৰ্শ ৰোগীৰ বাবে বেয়া। (যেনে- ৰঙা লাও, মছুৰ দাইল আদি)
6. ৰাতিৰ ভাত 7 বজাৰ আগেয়ে খাব।
7. ৰাতি ভাত খোৱাৰ 2 ঘন্টা পাছত শুব।
8. ৰাতিপুৱা উঠি 3-4 গিলাচ গৰম পানী খোৱাৰ অভ্যাস কৰক।

ঔষধ ঃ

1. যদি শৌচ চাফা হোৱা নাই, তেন্তে ৰাতি ভাত খোৱাৰ পাছত 1 চামুচ ত্ৰিফলা গুড়ি এক গিলাচ গৰম পানীত মিহলাই খাব।
2. অৰ্শ ৰোগ ঠিক কৰিবলৈ এটা মিঠা কলৰ ভিতৰত খোৱা কৰ্পোৰ (এটা বুটমাহৰ সমান) ৰাতি ভৰাই থৈ ৰাতিপুৱা খাব।।
3. নিয়মীত ত্ৰিফলা সেৱন কৰিলে অৰ্শ ৰোগৰ পৰা চিৰদিনৰ বাবে পৰিত্ৰাণ পায়।

ৰাতিপুৱা উঠি 1 লিটাৰ কুহুমীয়া গৰম পানী খোৱাৰ 45 মিনিট পাছত কলটো খাব।

15 দিন খাব।

40 গ্ৰাম সোণাৰু গছৰ শিপা 800 মিলিগ্ৰাম পানীত উতলাই লৈ যেতিয়া তাৰ পানী ৰঙা হয়, তেতিয়া সন্ধ্যা নিমখ 6 গ্ৰাম আৰু 20 গ্ৰাম ঘিউ মিহলাই খাব। তেনেকৈ 10 সপ্তাহ খালেই অৰ্শ ঠিক হৈ যায়।।

Piles, fissure আৰু fistula ৰ বাবে এতিয়া বজাৰত পোৱা যাব।

সোণাৰু গছৰ গুটি আমলখিৰ মিশ্ৰণেৰে বনোৱা হৈছে এইবিধ বিধান।

3 মাহ মান ব্যৱহাৰ কৰিলে সুফল পোৱা যায়।

তেজ যোৱা বা নোযোৱা যিকোনো Piles ৰ ৰোগীৰ বাবে লাভকাৰী বনৌষধি হয়। লগতে কৌষ্ঠকাঠিনৰ পৰাও পৰিত্ৰাণ পোৱা যায়।

ঠিক তেনে এটা হ'ল নিশা বেছি দেৰিকৈ আহাৰ গ্ৰহন কৰা। আয়ুৰ্বেদ মতে নিশা আহাৰ গ্ৰহন কৰাটো অনুচিত। কাৰণ নিশা চন্দ্ৰৰ প্ৰভাৱ থাকে। চন্দ্ৰৰ প্ৰভাৱত শৰীৰৰ হজম শক্তি বহুত কমি থাকে। তাৰোপৰি নিশা যিহেতু আমি কোনো কাম নকৰো, সেইবাবে শৰীৰত উৎপন্ন হোৱা glucose অদৰকাৰী হৈ পৰে বা ব্যৱহাৰ নহয়। সময়ত ই বাঢ়ি গৈ নিয়ন্ত্ৰণৰ বাহিৰ হৈ পৰে আৰু তেতিয়া শৰীৰৰ ইনচুলিনে ইয়াক নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব নোৱাৰা হৈ পৰে। নিশা খাদ্য খোৱা মানুহৰ শৰীৰৰ ওজনো বহুত সোনকালে বাঢ়ি যায়।

গতিকে ডায়েবেটিচ ৰোগীয়ে সূৰ্য্য দুৰ যোৱাৰ আগেয়ে নামমাত্ৰ খাদ্য খাওক, এলুমিনিয়ামৰ বাচনত বনোৱা খাদ্য নাখাব আৰু খোৱাৰ প্ৰথম সূত্ৰটো মানি চলিব।

ঘৰুৱা বিধান ঃ

1. আঁহত গছৰ 10 টাকৈ পাত 2 গিলাচ পানীত উতলাই লৈ যেতিয়া পানী 1 গিলাছ মান হব, তেতিয়া ঠাণ্ডা হলে ৰাতিপুৱা খাওক।।

2. দৈনিক 1 চামুচ মেথিগুটি নিশা 1 গিলাচ গৰম পানীত তিয়াই থৈ ৰাতিপুৱা চোবাই চোবাই খাব পাৰে। লগতে পানীখিনিও খাব।

3. তিতা কেৰেলাৰ ৰস দৈনিক 1 কাপ খাব পাৰে।

ওপৰৰ যিকোনো এটা খালে ডায়েবেটিচ নিয়ন্ত্ৰণত আনিব পৰা যায় আৰু যদি সূত্ৰকেইটা মানি চলে তেতিয়া বহুত বেছি ভাল ফলাফল পোৱা যায়।

বহুমূত্ৰ ৰোগ ঃ

2 চামুচ তিল আৰু 1 চামুচ জনিগুটি পতাত পিছি গুড়ি কৰি লওক। তাৰ পিছত সেই গুড়িখিনি 50 গ্ৰাম গুড়ৰ লগত মিহলাই ৰাতিপুৱা-গধুলি 1 চামুচকৈ খাওক।

উপৰিও পশ্চিমীয়া ঔষধ যিমান পাৰে নোখোৱাকৈ থাকিবলৈ যত্ন কৰিব। পানী খোৱাৰ নিয়মবোৰ পালন কৰিব। মাদক দ্ৰব্য সেৱন নকৰিব। বছৰত দুমাহমান পূৰ্ণনাভা শাকৰ গুড়ি সেৱন কৰিব। পূৰ্ণনাভা শাকৰ গুড়িয়ে কিডনী চাফা কৰে আৰু শৰীৰত জমা হোৱা বেয়া বস্তু (toxin) উলিয়াই দিয়ে। পূৰ্ণনাভাই শৰীৰত জমা হোৱা পানী উলিয়াই শৰীৰটো পাতল কৰে। এক চামুচ পূৰ্ণনাভা শাকৰ গুড়ি এক গিলাচ গৰম পানীত ৰাতিপুৱা 3 মাহ খাব পাৰিব। এনেকৈ খালে কিডনীয়ে পুনৰ জীৱন পায়। পূৰ্ণনাভা শাকৰ গুড়িৰ লগতে গোখৰো গুড়িও খাব পাৰে। গোখৰো গুড়িয়ে লিভাৰ আৰু পাচ্ছনতন্ত্ৰ চাফা কৰি ৰাখে। এই দুবিধ বস্তু আমাৰ বিধানৰ সামগ্ৰী বিক্ৰী কৰা দোকানত কিনিবালৈ পোৱা যায়।

Hemoglobin বঢ়াবলৈ কি কৰিব

Hemoglobin বঢ়োৱাৰ বাবে বিত বা চালগুমৰ ৰস দৈনিক এক কাপকৈ খাব। ইয়াৰ উপৰিও 1 টা চাউলৰ সমান চুণ ডালিমৰ ৰসৰ লগত মিহলাই ৰাতিপুৱা নিয়মিত খালে hemoglobin বাঢ়ে।

কিডনী ৰোগীৰ সম্ভাব্য লক্ষণ

কিডনী ৰোগীৰ সাম্ভাব্য লক্ষণ 4/5 বছৰ আগতেই গম পোৱা যায়। যদিহে সেইবোৰ অৱহেলা নকৰি কিডনী ভালে ৰখাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ে, তেন্তে জীৱন বাচিব পাৰে ৰোগীৰ। যদি কোনো কাৰণ নোহোৱাকৈ গা খজুৱাব ধৰিছে, গাৰ মাংসপেশী খুব বেছি নাচি আছে, পেচাব খুলি হোৱা নাই, বেছি সময় কাম কৰিব নোৱাৰে, খুব বেছি ঘামচি, ফোঁহা আদি ওলাই আছে, গাৰ বিভিন্ন ঠাইত ৰদে পুৱাৰ দৰে হৈছে, খুব বেছি তিল হৈছে শৰীৰত, তেন্তে হয়তো আপুনি 4/5 বছৰ পিছত কিডনী হেৰুৱাব পাৰে। আজিয়েই সজাগ হওঁক আৰু ঘৰুৱা বিধানেৰে সুস্থ হওঁক।

Uria : ইউৰীয়া কমাবলৈ কি খাব

দৈনিক ৰাতিপুৱা 7/8 টা নিমপাত পতাত পিছি লৈ এক কাপ গৰম পানীত মিহলাই খাওঁক।

ডায়েবেটিচ বা মধুমেহ

তেজত শৰ্কৰাৰ পৰিমান যেতিয়া অৰশ্যকতকৈ বেছি হয়, তেতিয়া ডায়েবেটিচ বা মধুমেহ হোৱা বুলি কোৱা হয়। এনেকুৱা 2 টা কাৰণত হব পাৰে। প্ৰথম আমাৰ শৰীৰে হয়তো ইনচুলিন উৎপন্ন কৰিব পৰা নাই অন্যথা উৎপন্ন কৰা ইনচুলিন কোষবোৰে বা শৰীৰে ইয়াক ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা নাই।

ইনচুলিন এবিধ হৰমোন হয় যিয়ে আমাৰ শৰীৰৰ carbohydrate আৰু fatৰ metabolisim নিয়ন্ত্ৰণ কৰে।

আমি খোৱা খাদ্য পেটত গৈ glucose ত পৰিণত হৈ শৰীৰক শক্তি দিয়ে। ইনচুলিনৰ কাম হ'ল এই glucose ক শৰীৰৰকোষৰ ভিতৰত প্ৰৱেশ কৰোৱা। এইটো তেতিয়াহে সম্ভৱ হয়, যেতিয়া pancreas শৰীৰৰ প্ৰয়োজন অনুপাতে ইনচুলিন উৎপন্ন কৰিব পাৰে। ইনচুলিন নহলে glucose শৰীৰৰ কোষৰ ভিতৰত প্ৰৱেশ কৰিব নোৱাৰে।

সাধাৰণতে মানুহৰ শৰীৰত glucose ৰ পৰিমান খোৱাৰ পিছত 120-140 mg /dl থাকে আৰু খোৱাৰ আগত 70/100 mg/dl থাকে। কিন্তু মধুমেহ ৰোগীৰ ক্ষেত্ৰত এইটো সাধাৰণ মানুহৰ নিচিনা নহয় আৰু ইয়াৰ পৰিমাণ ওপৰত দেখুৱাই।

ডায়েবেটিচৰ প্ৰকাৰ ঃ

1. যেতিয়া pancreas ইনচুলিন উৎপন্ন কৰিব নোৱাৰা হৈ যায় আৰু ৰোগীক বাহিৰৰ পৰা ইনচুলিন দিব লগা হয়, তেতিয়া Type 1 ডায়েবেটিচ হোৱা বুলি কোৱা হয়।

2. যেতিয়া আপোনাৰ pancreas ইনচুলিন উৎপন্ন কৰিছে আৰু তথাপিও বিভিন্ন কাৰণত পৰ্যাপ্ত নহয় অথবা শৰীৰে ইয়াক ঠিককৈ কামত লগাব পৰা নাই, তেতিয়া Type 2 ডায়েবেটিচ হোৱা বুলি কোৱা হয়।

যদি সময় থাকোতেই নিয়ন্ত্ৰণ কৰা নহয়, তেতিয়া ই ঘাটকত পৰিণত হব পাৰে। গকিকে সময় থাকোতেই ইয়াক নিয়ন্ত্ৰণ কৰা ভাল।

আমি দৈনন্দিত খোৱা-বোৱা নীতি নিয়ম আদি মানি চলিলে বহু পৰিমানে নিয়ন্ত্ৰণত ৰাখিব পাৰো।

কোৱা হৈছে যে ৰাতিপুৱা ৰজাৰ খাদ্য, দুপৰীয়া প্ৰজাৰ খাদ্য আৰু গধূলি ভীক্ষাৰীৰ খাদ্য। যদি এই সূত্ৰটোৰ লগতে আৰু দুটামান সূত্ৰ মানি চলোঁ, তেতিয়াহলে আমি এটা সুস্থ শৰীৰ বহু সোনকালে ঘূৰাই পাম।।

আমাৰ দৈনন্দিত ব্যৱহাৰ কৰা পাকঘৰৰ বাচন আদি মাটিৰ বা কাহ পিতলৰ হোৱাটো দৰকাৰ।।

আজিকালি মানুহৰ সময়ৰ অভাৱৰ বাবেই হওক বা আন কিবা কাৰণতেই হওক, কিছুমান পাকঘৰত বেয়া বস্তু সোমাই গৈছে। তেনে এটি হ'ল এলুমিনিয়াম। আমাৰ শৰীৰে এলুমিনিয়াম গ্ৰহন কৰিব নোৱাৰে। যদি ই আমাৰ শৰীৰত আহি পৰে, তেতিয়া ই বহুকেইটা ডাঙৰ ডাঙৰ ৰোগৰ সৃষ্টি কৰে। CDR আৰু CSIR ৰ report অনুসৰি এলুমিনিয়ামৰ বাচনত খালে বা খাদ্য বনালে প্ৰায় 48 টা ডাঙৰ ডাঙৰ ৰোগ হয়।

তাৰ মাজৰ এটা হ'ল ই শৰীৰ ইনচুলিন ধ্বংস কৰে। যাৰ ফলত type 2 ডায়েবেটিচ হয়।

গতিকে আমি যিমান ঔষধ খাই থাকিলেও নিয়ন্ত্ৰণ নহয় আৰু গোটেই জীৱন ঔষধ খাব লগা হয় কেতিয়াবা। পোন প্ৰথমে ৰোগৰ উৎপত্তিৰ কাৰণবোৰ বন্ধ কৰিব লাগিব আৰু তাৰপিছতহে চিকিৎসা কৰি ফল পাব পাৰে।

আদা আদি খাদ্যৰ লগত নিয়মীত ব্যৱহাৰ কৰিব। খাটি সৰিয়হৰ তেল খাওঁক। refine তেল নাখাব।

দুৰ্বল হৃদযন্ত্ৰৰ ৰোগীসকলেও এইটো বিধান ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰিব।

নিম্ন ৰক্তচাপ

গুড় এচামুচ আৰু ত্ৰিফলা গুড়ি এচামুচ ১ গিলাচ পানীত মিহলাই ৰাতিপুৱা খাবা নিয়মিত।

কুষ্ঠৰোগ বা মহাকুঠ (Leprosy)

কুষ্ঠৰোগৰ বিষয়ে লিখিবলৈ খুব অনুৰোধ কৰি থকা বাবে লিখিলোঁ। সকলোৰে share কৰে যেন।

এই ৰোগ হোৱাৰ আগতে গাৰ ছাল খুব খহটা বা খৰখৰিয়া হয়, খুব ঘাম ওলায়, গাৰ বৰণ সলনি হৈ বিবৰ্ণ হয়, খুব বেছি খজুৰতি হয়, ছালৰ ভিতৰি ভিতৰি পোকে পিৰপিৰাই থকা যেন অনুমান হয়, কোনো কোনো ঠাইত স্পৰ্শ কৰিলে চেতনা নোহোৱা যেন লাগে, বৰলে কামোৰাৰ দৰে উখহি উঠাও দেখা যায়, ঘা হলে সোনকালে নুশুকায়, ঘা শুকালেও সেই ঠাইখিনি কলা পৰি খহটা হৈ যায় আদি পূৰ্ব লক্ষণ দেখা পোৱা যায়।

এই ৰোগ বেছি হলে ৰোগীৰ হাত ভৰিৰ আঙুলিৰ পৰা লাহে লাহে ছিঙিব ধৰে। লৰিব চৰিব নোৱাৰা হয়। আঙুলি বা গাঁঠিবোৰত ভাঁজ লাগি যায়। পিছত ঘা হোৱা ঠাইত কৃমিৰ নিচিনা পোক হোৱাও দেখা যায়। এই ৰোগ হাড় বা মগজু পোৱাৰ আগতেই গম পালে বনৌষধিৰ দ্বাৰা আৰোগ্য হব পাৰে।

ৰাতিপুৱা খালি পেটচ 1 চামুচ আদাৰ ৰস খাব পাৰে।

Osteomyelitis, gangrene, psoriasis

ডায়েবেটিচ হ'লে হোৱা ঘাঁ, gangrene, psoriasis, Osteomyelitis আদি অতি কম সময়ৰ ভিতৰত ঠিক কৰিব পৰা ঘৰুৱা বিধান।।

50 মিলি গৌমূত্ৰ, 4 টা নাৰ্জী ফুল, কেঁচা হালধি 50 গ্ৰাম লওঁক।

প্ৰথম গৌমূত্ৰ লৈ ঘাঁ হোৱা ঠাইত তুলাৰে চাফা কৰক।

তাৰ পিছত গৌমূত্ৰ, হালধি, আৰু নাৰ্জী ফুলৰ পাহীখিনি উলিয়াই লৈ চাটনি বনাওক।।মিশ্ৰণ খিনি চাটনিৰ নিচিনা হব লাগিব।। গৌমূত্ৰ বেছি হোৱা যেন লাগিলে কমাই দিয়ক।।

তাৰ পিছত সেই চাটনি ঘাঁ হোৱা ঠাইত লগাওঁক।।।

15/20 দিনত ঘাঁ শুকাব ধৰিব।।। তথাপিও ভালকৈ খিম নোহোৱালৈ দৈনিক তেনেকৈ লগাই থাকক।

psoriasis ৰ বাবে নিয়মিত 6 মাহ লগাব লাগিব।

চাবোনৰ ব্যৱহাৰ নকৰিব। চাবোনৰ ঠাইত বেচন আৰু হানধীৰ মিশ্ৰণ ব্যৱহাৰ কৰি গা ধুব।

থাইৰয়ড

থাইৰয়ডৰ সমস্যাটো আজিকালি এটা গম্ভীৰ সমস্যাত পৰিণত হৈছে। থাইৰয়ড দুই ধৰণৰ হয়। Hyperthyroidism আৰু Hypothyroidism । থাইৰয়ড হ'লে অকস্মাত ওজন বাঢ়ি যায় বা অকস্মাত কমি যায়। এই ৰোগটো নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে আয়ুৰ্বেদত অতি উন্নত মানৰ চিকিৎসা আছে আৰু অতি সোনকালে ভাল ফল পোৱা যায়।

থাইৰয়ডৰ লক্ষণসমূহ ঃ

প্ৰথম লক্ষণ হ'ল অকস্মাত অতি কম দিনৰ ভিতৰত ওজন কমি যায় বা অস্বাভাৱিক ভাবে ওজন বাঢ়ি যায়।

দ্বিতীয়তে যিকোনো কাম কৰিলে বা এনেয়েও ভাগৰ ভাগৰ লাগি থাকে।

তৃতীয়তে গলধনত খজুৱতি হোৱা এৰি ফুলি উঠা দেখা যায়।

চতুৰ্থতে ভোক নোহোৱা হোৱা আৰু খুব ঘাম ওলোৱা আদিয়েই প্ৰধান।

তাৰ উপৰিও সদায় টোপনি লাগি থকা, চকু ফুলি উঠা, গাঁঠি বিলাক বিষাই থকা আৰু সঘনাই কোষ্ঠকাঠিন্য আদি হৈ থকাও দেখা যায়।

থাইৰয়ডৰ ফলত হাড় বোৰ ক্ৰমাৎ দুৰ্বল হব ধৰে আৰু মাংসপেশী বিলাকো দুৰ্বল হব ধৰে। এনে অৱস্থাত নিয়মিত তেজ পৰীক্ষা কৰি থকাৰ দৰকাৰ।

Hyperthyroidism আৰু Hyporthyroidism দুইটাই যদিও ঠাইৰদৰেই প্ৰকাৰ, তথাপিও দুইটাৰ লক্ষণ বেলেগ বেলেগ দেখা যায়।।

Hypothyroidismৰ কেইটামান লক্ষণ ঃ

মুখমণ্ডল ফুলি উঠে, ছাল শুকাই যোৱা, ওজন অস্বাভাৱিক ভাবে, ভাগৰ লগা,শৰীৰৰ পৰা ঘাম নোলোৱা হোৱা, সঘনাই কোষ্ঠকাঠিন্য হোৱা, মহিলাসকলৰ মাহেকীয়া অনিয়মিত হোৱা ইত্যাদি।।

Hypothyroidism ৰ কেইটামান বিশেষ লক্ষণ ঃ

চুলি সৰিব ধৰা, হাত কপিব ধৰা, বহুত গৰম লাগি থকা আৰু ঘাম বেছি ওলোৱা, ওজন কমি যোৱা, গা খুজাই থকা আৰু দুৰ্বল লাগি থকা আদিয়েই প্ৰধান।

থাইৰয়ড নিয়ন্ত্ৰণত ৰাখিবৰ বাবে ঘৰুৱা আয়ুৰ্বেদিক ঔষধ ঃ

শুকান আদা গুড়ি কৰি আধা চামুছ লৈ তাত আধা চামুছ ধনীয়া গুটি মিহলাই এক গ্ৰাম ডালচিনি দি আধা লিটাৰ পানীত গৰম কৰক।

পানী উতলাই লৈ চাহৰ নিচিনা গৰমে গৰমে দৈনিক ৰাতিপুৱা খাওক।

গলত গৰম আৰু ঠাণ্ডা পানীৰ সেক দিয়ক দৈনিক পুৱা-গধুলি।

3 মিনিট গৰম পানী আৰু এক মিনিট ঠাণ্ডা পানী সেক দিয়ক 20 মিনিট কৈ।

থাইৰয়ড এটা গম্ভীৰ ৰোগ হয়। সময় থাকোতেই ইয়াৰ চিকিৎসা নকৰিলে পাছত ডাঙৰ সমস্যাৰ সৃষ্টি হব পাৰে।

হাৰ্টৰ ৰোগী

হাৰ্টৰ যিকোনো সমস্যাৰ বাবে অৰ্জুন গছৰ ছাল অতি উপকাৰী। অৰ্জুন গছৰ ছাল শুকাই গুড়ি কৰি এক চামুচ গুড়ি নিয়মিত ৰাতিপুৱা খালে হৃদযন্ত্ৰ ভালে থকাৰ লগতে উশাহ-নিশাহত হোৱা অসুবিধা দূৰ কৰে। পুৰণি অৰ্জুন গছৰ শুকান ছাল উলিয়াই গুড়ি কৰি 1 চামুচ গুড়ি এক গিলাচ গৰম পানীত মিহলাই ৰাতিপুৱা খালি পেটত খাওক। নিয়মীত 3 মাহলৈ খাই এমাহ বন্ধ কৰি আকৌ খাব পাৰে।

অৰ্জুন গছ পৰিপক্ক হবলৈ কমেও 50 বছৰ পুৰণি গছ হব লাগে। নতুন গছৰ ছাল বিশেষ কামত নাহে।

বজাৰত পোৱা প্ৰায়বোৰ কোম্পানীয়ে নিজৰ ব্যৱসায়িক কাৰণত যিকোনো অৰ্জুন গছৰ বাকলি গুড়ি কৰি বিক্ৰী কৰে। ফলত কামত নাহে। গতিকে আপোনালোকে যিমান পাৰে পুৰণি গছৰ বাকলি লব চেষ্টা কৰিব। গছডাল পুৰণি হলে বাক লি নিজে নিজে ওলাই আহে।

উচ্চ ৰক্তচাপ/কলেষ্টৰল

অৰ্জুন ছালৰ গুড়ি এক চামুচ এক গিলাচ গৰম পানীত মিহলাই ৰাতিপুৱা খালি পেটত মিয়মিত খাওঁক। খাদ্যত নিমখৰ পৰিমান কমাই দিব। দালচিনি, ধনীয়া,

দিনপঞ্জীৰ নিয়মবোৰ পালন কৰিব।

2. অজীৰ্ণ ঃ

আদা অলপ পিছি লব, অলপ জনী গুটি বা জিৰা গুটি লৈ এগিলাচ পানীত উতলাই লওঁক ভালদৰে।সেই পানী গৰমে গৰমে খাওঁক।

3. কৌষ্ঠকাঠিন্য ঃ

ত্ৰিফলা গুড়ি এক চামুচ এক গিলাচ গৰম পানীত মিহলাই লৈ গৰমে গৰমে ৰাতি ভাত খোৱাৰ পিছত নিয়মীত তিনি মাহলৈ খালে 40 বছৰীয়া পুৰণি ৰোগ হলেও দূৰ হব।

জণ্ডিছ

সাধাৰণতে খোৱা পানী দূষিত হোৱাৰ ফলত জণ্ডিছ ৰোগ বিভিন্ন উপসৰ্গৰ জৰিয়তে মানৱ দেখা দিয়ে। যাৰ ফলত মানৱ শৰীৰে তেজ বা ৰক্ত কণিকা ভালদৰে উৎপাদন কৰিব নোৱাৰে। তাৰ ফলত আমাৰ শৰীৰ ৰং, চকু, নখ আদি হালধীয়া হয়। খোৱাৰ বাবে ৰুচি নোহোৱা হয়। যিকোনো সময়তে বমি, ভোক নলগা আদি লক্ষণে দেখা যায়।

(ক) শিলিখা গুড়ি মৌৰ লগত মিহলাই নিতৌ দুচামুচকৈ খাওক।

(খ) বেলপাতৰ ৰস উলিয়াই তাত এচিকটা জালুকৰ গুড়ি মিহলাই আধাকাপ কৰি দিনে দুবাৰ খাওক।

(গ) শুকান আদাৰ গুড়ি আৰু মৌ সম-অনুপাতত মিহলাই দৈনিক দুচামুচ দুবাৰকৈ খাওক।

বিধান ঃ

* হাইঠা গুটি 5 গ্ৰাম গৰম পানীৰ লগত দিনত দুবাৰকৈ খালে উপকাৰ পাব।

* কনক চম্পা ফুলৰ গছৰ ছাল 10 গ্ৰাম পতাত পিছি লৈ 1 গিলাচ পানীত উটলাই লৈ ৰাতিপুৱা খাওঁক। 7 দিন এইদৰে খাওঁক আৰু ভাত নাখাব। ভোক লাগিলে বুট ভজা খাওঁক। পিয়াঁহ লাগিলে গাখীৰ খাওঁক? পানী নাখাব।

* নিমৰ পাত, শিপা, ছাল আৰু ফুল শুকুৱাই গুড়ি কৰক। সেই গুড়ি এক চামুচ লৈ মৌ দুই চামুচৰ লগত মিহলাই এবছৰ খাওঁক। ই সকলো ধৰণৰ কুষ্ঠ নোহোৱা কৰে।

* কাঞ্চনৰ শিপা, কনাৰীৰৰ মূল, জলকীয়াৰ শিপা, টোকাৰী লতাৰ শিপা, বগা অপৰাজিতাৰ শিপা সমান সমান লৈ পতাত পিছি আধা গ্ৰামৰ বড়ি বনাই দৈনিক পুৱা-গধূলি দুটাকৈ বড়ি 6 মাহ খালে উপকাৰ পাব।

* পচতিয়াৰ পাতৰ শুকান গুড়ি 100 গ্ৰাম, মৌ 200 গ্ৰাম আৰু ঘিউ 200 গ্ৰাম এটা মাটিৰ ঘটিত ভৰাই মুখ বন্ধ কৰি ধানৰ মাজত 45 দিন পুতি থব। গৌমূত্ৰ এক কাপত এক চামুচ মিহলাই লৈ নিয়মীত ৰাতিপুৱা খাওঁক 3 মাহ।

উপৰোক্ত বিধানৰ যিকোনো এটা বা দুটা কৰিব পাৰে।

লগোৱা বিধান ঃ হালধী আৰু কলৰ খাৰ বতী লগাব পাৰিব।

গৌমূত্ৰ, হালধী আৰু নাৰ্জি ফুলৰ চাটনি বনাই লগাব পাৰিব।

বিধিসন্মত সতৰ্কিকৰণ ঃ

উপৰোক্ত বিধানবোৰ পুৰণি গ্ৰন্থৰ পৰা লোৱা হৈছে। ব্যৱহাৰ কৰা বা নকৰা সম্পূৰ্ণ নিজৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰিব।

জ্বৰ

1. **সাধাৰণ জ্বৰ ঃ**

সাধাৰণ জ্বৰ হলে এদিন লঘোণে ঠাকিব। লঘোণে থাকিব নোৱাৰিলে গৰম গাখীৰৰ লগত ঘিঁউ আৰু হালধী গুড়ি এচামুচকৈ মিহলাই দিনত দুই তিনি বাৰ খাব পাৰে।

তিতাবাহকৰ পাত, পচতিয়াৰ পাত, শেৰালি ফুলৰ পাত আদি জ্বৰৰ ঔষধ হয়। যিকোনো পাত দহ বাৰটা লৈ আধা লিটাৰ পানীত উতলাই লৈ পানী দুশ মিলিগ্ৰাম থাকিলে গৰমে গৰমে ৰোগীক খাব দিয়ক।

দিনত দুইবাৰ কৰিলে সাধাৰণ জ্বৰ এৰে।

2. **পুৰণি জ্বৰ, ৰাতি ৰাতি উঠা জ্বৰ, টাইফয়ড জ্বৰ ঃ**

শগুনী লতাৰ ঠাৰি 6 ইঞ্চি লৈ এগিলাচ গৰম পানীত ৰাতি তিয়াই থৈ ৰাতিপুৱা এমাহ খাব।

শগুনী লতাক হিন্দীত গিলোয়ি বুলি কয়। বজাৰত ইয়াৰ ৰস পায়। সেইটো খালেও হব।

3. **জ্বৰ হাগণি ঃ**

জ্বৰ হাগণি হলে গৰম গাখীৰৰ লগত হালধী গুড়ি আধা চামুচ, পিপলি গুড়ি আধা চামুচ, শুকান আদাৰ গুড়ি আধা চামুচ মিহলাই লৈ দিনত দুবাৰ খাওঁক।

4. **ডেংগু ঃ**

এটা মজলীয়া আকাৰৰ অমিতা পাত ভালকৈ ধুই ৰস উলিয়াই দৈনিক দুবাৰ খাওঁক। 15 দিনলৈ খাব।

5. **চিকণগুনীয়া ঃ**

পিপলি গুড়ি আধা চামুচ, তুলসী ৰস 3 চামুচ, নিমপাতৰ ৰস 2 চামুচ ভালদৰে মিহলাই দিনত দুই তিনি বাৰ খাওঁক।

শগুনী লতাৰ ৰস 30 মিলিকৈ দৈনিক ৰাতিপুৱা ওমাহলৈ খাব।

6. **জাপানীজ এঁকেফেলাইতিজ ঃ**

5 নম্বৰ বিধানটো পালন কৰক।

7. **কাঁহ জ্বৰ ঃ**

পচতিয়াৰ পাত 10 টা, আদা এফাল লৈ থেতেলী পানীত উতলাই লৈ গৰমে গৰমে দিনত দুৱাৰকৈ খুৱাব।

8. **মুৰত উঠা জ্বৰ ঃ**

শেৰালি ফুলৰ 10/12 টা পাত পতাত পিছি লৈ ভালদৰে পানীত উতলাই সেই খাব দিয়ক দিনত দুবাৰ।

Note ঃ ওপৰৰ সকলো বিধান কেৱল ঘৰুৱা বিধান হয়। যদি জ্বৰ বেছি হয়, চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লওঁক।

পেটৰ ৰোগ

1. **আভোক/ অৰুচি ঃ**

এটা তামৰ গিলাছত ৰাতি পানী ভৰাই থৈ ৰাতিপুৱা সেই পানী তিনিমাহলৈ খাওঁক। ৰাতি শোৱাৰ সময়ত ত্ৰিফলা গুড়ি এক চামুচ এক গিলাচ গৰম পানীত মিহলাই লৈ খাওঁক।

বিশেষকৈ মেথিগুটিতো পুৰঠা হোৱাৰ অতি আৱশ্যক।

বহু সময়ত মানুহে ঘৰত বনাই খাই অত্যন্ত তিতা বা আন কিবা বেয়া সোৱাদ পোৱা বুলি অভিযোগ কৰে বা কেতিয়াবা কেতিয়াবা বহুদিন ব্যৱহাৰ কৰাৰ পিছতো কোনো ধৰণৰ result নোপোৱা বুলি অভিযোগ কৰে। ইয়াৰ প্ৰধান কাৰন্ত হ'ল ভাল কেঁচামাল চিনি নোপোৱা। কেঁচামাল চিনিব পাৰিলে result বহুত সোনকালে পোৱা যায়।

বিশেষকৈ এমাহৰ ভিতৰত তলৰ ৰোগকেইটাত সুফল পাব ঃ

1. ওজন কমোৱা
2. ডায়েবেটিচ
3. উচ্চ ৰক্তচাপ
4. গাৰ বিষ
5. কৌষ্ঠকাঠিন্য
6. গাঠিৰ বিষ
7. থাইৰয়ড আদি।

প্ৰথম মাহৰ পৰাই কাম কৰিলেও 3 মাহৰ পিছতহে বেছি সুফল পোৱা যায়।

বিঃ দ্ৰঃ- বজাৰত আমাৰ কঁপি কৰি বা নকল কৰি কিছুমানে আমাক বদনাম কৰাৰ চেষ্টা কৰি আছে। নকলৰ পৰা সাৱধান হব।

ইয়াৰ উপৰিও আন বহুতো ৰোগত ই লাভদায়ক। নিয়মীত 3 মাহ বা তাতোধিক সেৱক লাভান্বিত হব।

4. **সৰ্ব শৰীৰৰ বিষ ঃ**

ত্ৰিফলা চূৰ্ণ এচামুচ এক গিলাচ গৰম পানীত মিহলাই গৰমে গৰমে তিনি মাহ খাওঁক।

(ঘ) তুৰা বা জিলমিল শাকৰ গুটি গুড়ি কৰি পুৱা-গধূলি এচামুচকৈ খালে ভাল ফল পোৱা যায়।

(ঙ) পিঁয়াজ সৰু সৰুকৈ কাটি তাত নেমুৰ ৰস মিহলাই খাওক।

(চ) তৰমুজ খালেও জণ্ডিছ ৰোগ ভাল হয়।

(ছ) কৰ্দৈ টেঙাৰ আঞ্জা ৰান্ধি খাব পাৰে।

(জ) এগিলাচ কুঁহিয়াৰৰ ৰসত গোল নেমুৰ ৰস মিহলাই প্ৰতিদিনে খাওক।

(ঝ) ত্ৰিফলাচূৰ্ণ এচামুচ আৰু মৌ দুচামুচ মিহলাই দিনত দুবাৰ খাওক।

(ঞ) এগিলাচ পানীত এচামুচ ত্ৰিফলাচূৰ্ণ ভালকৈ ভালকৈ গৰম কৰি চাহৰ নিচিনাকৈ খাওক।

(ট) ২-৩ চামুচ এৰাপাতৰ ৰস খালেও জণ্ডিছ ভাল হয়। ২-৩ চামুচকৈ ৩ দিন মান খালে বহু পুৰণি জণ্ডিছ হ'লেও থিক হয়।

4. Liver enlarged/ fatty Liver :

পূৰ্ণনাভা শাকৰ গুড়ি এচামুচ এক গিলাচ গৰম পানীত মিহলাই ৰাতিপুৱা, মাহলৈ খাওঁক।

তিঁয়হৰ ৰস, গাজৰৰ ৰস, আপেলৰ ৰস নিয়মিত খাওঁক।

5. Uric Acid

অৰ্জুন গছৰ ছালৰ গুড়ি এক চামুচ এক গিলাচ গৰম পানীত মিহলাই লৈ ৰাতিপুৱা নিয়মীত তিনি মাহলৈ খাওঁক।

6. Fatty pancreas/ pancreatic

৫ নম্বৰ বিধানটো পালন কৰিব।

7. জণ্ডিচ

ক) এৰা গছৰ পাতৰ ৰস 2 চামুচলৈ দিনত দুবাৰ খাওঁক তিনি দিন।

খ) কুঁহিয়াৰৰ ৰসৰ লগত আধা গ্ৰাম চুণ মিহলাই কিছুদিন খাওঁক।

8. Hepatitis B

ডালিমৰ বাকলি নুগুচোৱাকৈ ৰস উলিয়াই তাত আধা গ্ৰাম চুণ মিহলাই খাওঁক এমাহ।

9. IBS

Aloevera ৰস আধা কাপত হালধী গুড়ি মিহলাই লৈ 3 মাহ ৰাতিপুৱা খালি পেটত খাওঁক।

মেলিনা/Colities :

বাকলি নুগুচোৱাকৈ ডালিমৰ ৰস উলিয়াই তাত হালধী ৰস 4 চামুচ মিহলাই খালিপেটত খাওঁক 3 মাহ।

লগতে Aloevera ৰস খাব আধা কাপ।

গেষ্ট্ৰিক Ulcer :

১০ নম্বৰটো পালন কৰিব।

বিষ চিকিৎসা

1. নাৰ্ভৰ বিষ/ হাত ভৰি টনা আজোৰা কৰা

অপৰাজিতাৰ পাত 20 টা থেতেলী পানী এগিলাচত ভালদৰে উতলাই লৈ ৰাতিপুৱা খাওঁক এমাহ।

নতুবা অস্বগন্ধা চূৰ্ণ এচামুচ ঘিঁউ বা মৌৰ লগত মিহলাই ৰাতিপুৱা খাওঁক এক মাহ।

2. গাঁঠি বিষ ঃ

মেথিগুটি, জনিগুটি আৰু কালজিৰাৰ মিশ্ৰণটো 6 মাহলৈ খাওঁক। এক চামুচ গুড়ি এক গিলাচ গৰম পানীত মিহলাই ৰাতি ভাত খোৱাৰ পিছত খাব।

3. Arthritis

মেথিগুটি, জনীগুটি আৰু কালজিৰাৰ মিশ্ৰণ

এই মিশ্ৰনটোৱে শৰীৰৰ ওজন কম কৰাত সহায় কৰে। শৰীৰৰ মেদ বা চৰ্বি উলিয়াই দি আমাৰ শৰীৰৰ নতুন শক্তি প্ৰদান কৰে। ইয়াৰ উপৰিও এইবিধ মিশ্ৰণৰ নিয়মীত সেৱন কৰিলে ডায়েবেটিচ, ৰক্তচাপ আদি নিয়ন্ত্ৰণত ৰাখে।

পুৰণি গাঁঠি বিষ, Rheumatic Arthritis, Osteoporosis. Osteoarthritis, Joint Pain আদিৰ বাবে বিশেষভাবে উপকাৰী।

শৰীৰৰ তেজ পৰিস্কাৰ কৰে, কৌষ্ঠকাঠিন্য দূৰ কৰে, ক্ষুদ্ৰান্ত্ৰ আৰু বৃহদান্ত্ৰ পৰিস্কাৰ কৰে, লিভাৰৰ সুৰক্ষা কৰে, মাদক দ্ৰব্য সেৱনৰ ফলত হোৱা শৰীৰৰ লোকচান দূৰ কৰে।

কেঁচামাল চিনি নাপালে বা অপৈনত বা পুৰঠ নোহোৱা কেঁচামালেৰে বনালে ইয়াৰ গুণগত মানদণ্ড কমি যায় বা বহু সময়ত গুণগত মানদণ্ড শূণ্য হয়।

3. ব্ৰাহ্মী শাক 100 গ্ৰাম আধা লিটাৰ পানীত উতলাই পানী 1 কাপমান থাকিলে তাত অলপ সন্ধ্যা নিমখ মিহলাই ৰাতিপুৱা নিয়মীত 6 মাহ খুৱাব।
4. কোমল নিমপাত, জনীগুটি আৰু আৰু কলানিমখ মিহলাই চাটনি বনাই ৰোগীক দৈনিক ৰাতিপুৱা 4 মাহলৈ খুৱালেও সুফল পোৱা যায়।
5. আকন গছৰ বাকলি শুকাই লৈ গুড়ি কৰি ছাগলীৰ গীখীৰৰ লগত আধা চামুচ মিহলাই গৰম কৰি খালে মিৰ্গী ৰোগ ভাল হয়।
6. অস্বগন্ধা চূৰ্ণ এক চামুচ গৰম গাখীৰৰ লগত মিহলাই ৰাতি শুৱাৰ সময়ত নিয়মীত 6 মাহ খালে এই ৰোগৰ পৰা পৰিত্ৰান পায়।
লগতে নিয়মীত কপালভাটি, অনুমল বিলোম আৰু ভ্ৰমৰী প্ৰণায়ম কৰি থাকিলে সোনকালে সুফল পাব।

গৰম পানীৰ উপকাৰীতা ঃ

1. যদি আপুনি ছালৰ সমস্যাত ভুগি আছে আৰু আপোনাৰ ছালৰ বৰণ আৰু উজ্জ্বলতা নাইকিয়া হৈ গৈছে, তেন্তে নিয়মীত গৰম পানী খোৱা অভ্যাস কৰক। ছালৰ উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি পাব আৰু খৰ-খজুৰতি আদিৰ নিচিনা সমস্যাৰ পৰাও পৰিত্ৰাণ পাব।
2. মহিলাসকলৰ মাহেকীয়াৰ সময়ত হোৱা পেটৰ বিষত এক গিলাচ গৰম পানীত এক চামুচ ঘিউ মিহলাই লৈ খালে বিষ কমে।
3. হাত ভৰি জিন জিন কৰি থাকিলেও গৰম পানী খালে উপশম পোৱা যায়।
4. শৰীৰৰ যিকোনো ঠাইত হোৱা বিষত যদি এক গিলাচ গৰম পানী খায়, তেন্তে বিষৰ পৰা উপশম পায়।
5. নিয়মীত গৰম পানী খোৱা মানুহৰ বাত বিষ হোৱাৰ সম্ভাৱনা কমি থাকে।
6. Blockge থকা ৰোগীয়ে ৰাতি নিয়মীত এক গিলাচ গৰম পানী খাই শুলে heart attack হোৱাৰ সম্ভাৱনা কমি থাকে।

5. **মাংসপেশীৰ বিষ ঃ**
এৰাতেল অলপ গৰম কৰি মালিচ কৰক।
6. **মচকা খোৱা বিষ ঃ**
এৰাতেল নিয়মীত কিছুদিন লগাওঁক।

7. **গলৰ ভিতৰৰ বিষ ঃ**
গৰম গাখীৰ এগিলাচ লৈ তাত আধা চামুচ হালধী গুড়ি মিহলাই গৰমে গৰমে খাওঁক।

মুখৰ ৰোগ

1. **টনছিল ঃ**
হালধী গুড়ি হাতেৰে টনছিলত লগাওঁক
গৰম গাখীৰৰ লগত হালধী গুড়ি খাব পাৰে।

2. **শুকান কাহ ঃ**
গৰম গাখীৰৰ লগত ঘিঁউ মিহলাই লৈ কিছুদিন খাওঁক।
খেকাৰযুক্ত কাহৰ বাবে আদাৰ ৰস দুই চামুচ আৰু মৌ মিহলাই দিনত দুই তিনিবাৰ খাওঁক।

3. **পুৰণি কাহ, ফেৰেঞ্জাইটিছ, ব্ৰংকাইটিছ ঃ**
আদাগুড়ি, হালধীগুড়ি, দালচিনি গুড়ি, পিপলিগুড়ি আৰু জষ্টিমধু সমজোখে লৈ এক চামুচ গুড়ি মৌৰ লগত মিহলাই 3 মাহ বা তাতোধিক খাব লাগিব।

4. **টিবি ৰোগৰ কাহ ঃ**

৩ নম্বৰটো পালন কৰিব আৰু লগতে গৌমূত্ৰ আধা কাপ গৰম কৰি খাব 3 মাহ।

5. **দাঁতৰ বিষ হোৱা ঃ**

নিমপাত শুকাই গুড়ি কৰি দাঁত ঘঁহক/ অপমাৰ্গৰ বীজ পিছি লৈ দাঁত মাজিব।

6. **পায়েৰীয়া ঃ**

নিমখ, হালধী আৰু মিঠাতেল মিহলাই আঙুলিৰে দাঁত ঘঁহক কিছুদিন।

7. **মুখৰ দুৰ্গন্ধ ঃ**

ত্ৰিফলনা গুড়ি এচামুচ দৈনিক ৰাতি ভাত খোৱাৰ পিছত মিহলাই তিনি মাহ খাওঁক।

লবঙ্গ আৰু ইলাচি পানীত উতলাই অলপ ফিটকীৰী মিহলাই দিনত দুবাৰ কুলুকুলী কৰিব।

8. **চাইনাচ ঃ**

মিঠাতেল দুই টোপালকৈ নাকৰ ভিতৰত সোমাই যোৱাকৈ দিব দিনত দুবাৰ। ভাল নোহোৱালৈ দিব।

9. **মূৰৰ বিষ/ মাইগ্ৰেন ঃ**

৮ নম্বৰৰ বিধানটো 3 মাহ কৰিব

10. **পঢ়া মনত নথকা বা দুৰ্বল স্মৃতিশক্তি ঃ**

এটা ৰূপৰ গিলাছত ৰাতি পানী ভৰাই থৈ ৰাতিপুৱা খাব দিয়ক।

ব্ৰাহ্মী শাক, শংসপুষ্প আদি নিয়মীত খুৱাব। Bilona ghee দুই টোপাল অকনমান গৰম কৰি নাকৰ ভিতৰত সোমাই যোৱাকৈ দুটোপালকৈ দিব ৰাতি শোৱাৰ সময়ত। সম্পূৰ্ণ ছমাহ কৰিব।

মিৰ্গী ৰোগ

শাৰীৰিক তথা মানসিক ভাৱে দুৰ্বল মানুহৰ ক্ষেত্ৰত মিৰ্গী ৰোগ বেছিকৈ হোৱা দেখা যায়।

অত্যাধিক শ্ৰম, নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱন, মূৰত পোৱা আঘাত আদিৰ বাবেও মিৰ্গী ৰোগ হব পাৰে।

অকস্মাৎ হাত ভৰি কোচাই লৈ বাগৰি যোৱা, মুখেৰে ফেন ওলোৱা, দাঁত কামুৰি ধৰা আৰু কঁপনি উঠা আদি লক্ষণ দেখা যায় ৰোগীৰ।

5 মিনিটৰ পৰা আধা ঘন্টা পৰ্যন্ত থাকিব পাৰে বা কেতিয়াবা বেছি সময়ো থাকিব পাৰে।

ৰোগীৰ সংজ্ঞা ঘূৰাই পালে খুব ভাগৰ ভাগৰ অনুভৱ কৰে।

এই ৰোগৰ ঘৰুৱা বিধান কেইটামান তলত দিয়া হ'ল ঃ

1. ৫ টা বেলপাত আৰু 5 টা জালুক পতাত ভালকৈ পিছি লৈ আধা গিলাচ পানীত মিহলাই অলপ জালুকৰ গুড়ি দি গৰম কৰি চাহৰ দৰে খাব। দৈনিক 3 বাৰ খাব।

2. ৰোগ উঠাৰ সময়ত ৰোগীক সোঁফালে কাটি কৰি শুব দিয়ক আৰু ৰুমাল এখনত চূণ লৈ ৰোগীক শুঙিবলৈ দিলে সোনকালে সংজ্ঞা ঘৰি আহে।

সময়ত গৰ্ভাশয় উঠাই পেলাব লগাওঁ হোৱা দেখা যায়। ইয়াৰ উপৰি মাহেকীয়াৰ সময়ত ৰক্তস্ৰাৱ বেছি হোৱা বা একেবাৰে কম হোৱা, দুদিনতে বন্ধ হোৱা আদিৰ বাবে উপকাৰী। গাভৰু হোৱালৈকে মহিলাৰ বক্ষস্থল বিকাশ নোহোৱা, শৰীৰৰ গঠণ ঠিক নোহোৱা আদিৰ বাবেও উপকাৰী। নিয়মীত 3 মাহ বা তাতোধিক সেৱন কৰিলে ভাল ফল পাব।

এৰাতেল ঃ

এৰাতেল মানুহৰ শৰীৰ বিষ দূৰ কৰে। মাংস পেশীৰ বিষ, গাঁঠিৰ বিষ, আঘাত পোৱা বা থেতেলা খোৱাৰ বিষ, কান্ধৰ বিষ, হাতৰ বিষ, পিঠিৰ বিষ আদিৰ ববে এই তেল অলপ গৰম কৰি লৈ হাতৰে মালিচ কৰিলে বিষ নাইকিয়া হয়। এৰা তেলত ভিটামিন E প্ৰচুৰ পৰিমানে পোৱা যায় বাবে ই ছালৰ বাবেও উপকাৰী।

অৰ্জুন গছৰ ছালৰ গুড়ি ঃ

অৰ্জুন গছৰ গুড়িয়ে উচ্চ ৰক্তচাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। Uric Acid, Blood Acidity, Gaut আদিৰ বাবে বিশেষভাৱে উপকাৰী। অৰ্জুন গছৰ ছালে আমাৰ তেজ পৰিষ্কাৰ কৰি ছালৰ উজ্জ্বল কৰে। শৰীৰত জমা হোৱা ক্ষতিকাৰক কলেষ্টৰল কমাই দি তেজ পৰিস্কাৰ কৰি ৰক্ত সঞ্চালনৰ পৰিমাণ নিয়ন্ত্ৰণ কৰে।

অশ্বগন্ধা গুড়ি ঃ

অশ্বগন্ধা গুড়ি নাৰ্ভৰ সমস্যাৰ বাবে অতি উপকাৰী। হাত ভৰি জিনজিনাই থকা, হাত ভৰি কোঁচ খাই অহা, ৰাতি শুই থকাৰ সময়ত হাত ভৰি টানি ধৰা আদিৰ বাবে বিশেষভাৱে উপকাৰী। অশ্বগন্ধা মিৰ্গী ৰোগ (Epilepsy) ৰ বাবে অমৃত

7. নিয়মীত গৰম পানী খালে শৰীৰৰ ওজন বৃদ্ধি হব নাপায় আৰু অলাগতিয়াল fat কমি যায়।
8. ওজন কমাবৰ বাবে নিয়মীত গৰম পানী খাওক।
9. ৰাতিপুৱা শুই উঠি গৰম পানী খালে কৌষ্ঠকাঠিন্যৰ পৰা মুক্ত পায় আৰু নিয়মীত পেট চাফা হৈ থাকে।
10. ভাত খোৱাৰ এক ঘন্টা আগতে এক গিলাচ গৰম পানী আৰু খোৱাৰ এক ঘন্টা পিছত এক গিলাচ গৰম পানী নিয়মীত খালে পাঁচনতন্ত্ৰ শক্তিশালী হয়।
11. গৰম পানীয়ে শৰীৰৰ তেজ চলাচল ঠিক ৰাখে আৰু ঘামৰ মাধ্যমেৰে বেয়া বস্তু বিলাক সহজতে উলিয়াই দিব পাৰে।
12. খালি পেটত ৰাতিপুৱা গৰম পানী খালে মূত্ৰ সম্বন্ধীয় ৰোগৰ উপশম পায় আৰু পেচাব ভালকৈ হয়।
13. যদি গেছৰ বাবে গাৰ বিষ হয়, তেন্তে এক গিলাচ গৰম পানী খালে বিষ কমি যায়।

ভাতৰ লগত পানী খালে 103 ৰোগ হয় মহৰ্ষি বাগৰতৰ 'অষ্টঙহৃদয়ম' নামৰ পুথি খনৰ মতে।

তেওঁ কৈছে যে ভাত খোৱাৰ সময়ত যিমান দাঁত আছে, সিমান বাৰ চোবাই খাব লাগে। যিকেইটা দাঁতৰে নোচোবায়, সেইকেইটা আগতে সৰি যায়।
তাৰ পিছত আকৌ কৈছে যে ভালকৈ চোবাই খালে ভাতৰ লগত লালটি মিহলি হৈ যায়। এই লালটি আৰু পেটত উৎপন্ন হোৱা অম্লৰ সংমিশ্ৰণত খাদ্য জঠৰ অগ্নিৰ দ্বাৰা ভাঙি দিয়ে।
ইয়াৰ পিছত উল্লেখ কৰিছে যে ভাত খোৱাৰ 1 ঘন্টা পাছত পানী খোৱাটো দৰকাৰ। কাৰণ সেই সময়ত শৰীৰক খাদ্যৰ ৰস বনাবলৈ পানী লাগে।

ইয়াৰ পিছত কৈছে যে ভাত খোৱাৰ 48 মিনিট আগত পানী খাব পাৰে।
ভাত খোৱাৰ সময়ত গলত লাগিলে কেতিয়াবা গৰম পানী খাব পাৰি।

2. ঠাণ্ডা পানী কেতিয়াও খাব নালাগে। ঠাণ্ডা পানী খালে পানীখিনি শৰীৰে ধাৰণ কৰিবলৈ পাকস্থলীক অতিৰিক্ত তেজৰ দৰকাৰ হয়। গতিকে ঠাণ্ডা পানী নিষিদ্ধ।

3. পানী সদায় চিপ চিপ কৰি আৰু বহি লৈ চাহৰ নিচিনা খাব লাগে। যদি পানী আপুনি ঘুত ঘুত কৈ গিলি দিয়ে, তেতিয়া হৰ্নিয়া আৰু আপেনদীক্চ হব পাৰে। পানীৰ গতি বেছি হোৱা বাবে শৰীৰে ধৰি ৰাখিবলৈ অক্ষম হয় আৰু সেই পানী পেটৰ নাৰীত খুন্দা খায়। ফলত বেছিদিন এনেকুৱা হলে পেটৰ নাৰী পেট ফালি বাহিৰলৈ ওলাই আহে। তাৰ পিছত সেই পানী আপেনদীক্সত খুন্দা খাই আপেনদীক্সৰ ভিতৰতো সোমাই গৈ বিষ হয়।

4. ৰাতিপুৱা উঠিয়েই 10 মিনিট পাছত 1 লিটাৰ 250 মিলিগ্ৰাম পানী খাব লাগে। তেতিয়া গোটেই দিনটো গৰম নালাগে।

ৰাতিপুৱা যেনেকৈ গাড়ী এখনত পানী ভৰাই লয়, তেতিয়া গাড়ীখনৰ ইঞ্জিন গৰম নহয় আৰু ৰাস্তাত বন্ধ নহয়।

ঠিক তেনেকৈ আমাকো ৰাতিপুৱাই পানী লাগে।

আচাৰ্য পংকজ পাঠকৰ দ্বাৰা উৎপাদিত কেইবিধমান বনৌষধি

ত্ৰিফলা গুড়ি ঃ

ত্ৰিফলা বাত, পিত্ত কফৰ সমস্ত ৰোগৰ বাবে লাভকাৰী। নিয়মীত ত্ৰিফলা সেৱনে মানুহক নিৰোগী কৰি ৰখাৰ উপৰিও দীৰ্ঘায়ু প্ৰদান কৰে। অত্যাধিক গেছ্ৰ সমস্যা, ভাত খাবলৈ মন নোযোৱা, মুখৰ দুৰ্গন্ধ, হাত-ভৰি ঘামি থকা, মুখ মণ্ডলত কলা দাগেৰে আৱৰি ধৰা, শৌচ সময়ত নোহোৱা, বাৰে বাৰে শৌচ লাগি থকা, চুলিৰ অকাল পক্কতা, মূৰ ঘূৰাই থকা বা সঘনাই মূৰৰ বিষ হৈ থকা, গা দুৰ্বল লাগি থকা, হাত ভৰি লৰ-চৰ কৰিব মন নোযোৱা আদি সকলো ৰোগৰ বাবে ত্ৰিফলা উপকাৰী। নিয়মীত ত্ৰিফলা সেৱন কৰক আৰু এটা ৰোগমুক্ত শৰীৰ পাওঁক। ত্ৰিফলা নিয়মীত সেৱন কৰিলে ডায়েবেটিচ, উচ্চ ৰক্তচাপ, পাইলছ আদি ৰোগৰ পৰা পৰিত্ৰাণ পাব পাৰে।

মেথিগুটি, জনীগুটি আৰু কালজিৰাৰ মিশ্ৰণ ঃ

এই মিশ্ৰনটোৱে শৰীৰৰ ওজন কম কৰাত সহায় কৰে। শৰীৰৰ মেদ বা চৰ্বি উলিয়াই দি আমাৰ শৰীৰক নতুন শক্তি প্ৰদান কৰে। ইয়াৰ উপৰিও এইবিধ মিশ্ৰণৰ নিয়মীত সেৱন কৰিলে ডায়েবেটিচ, ৰক্তচাপ আদি নিয়ন্ত্ৰণত ৰাখে। পুৰণি গাঁঠি বিষ, Rheumatic Arthritis, Osteoporosis, Osteoarthritis, Joint Pain আদিৰ বাবে বিশেষভাৱে উপকাৰি। শৰীৰৰ তেজ পৰিস্কাৰ কৰে, কৌষ্ঠকাঠিন্য দূৰ কৰে, ক্ষুদ্ৰান্ত আৰু বৃহদান্ত্ৰ পৰিস্কাৰ কৰে, লিভাৰ সুৰক্ষা কৰে, মাদক দ্ৰব্য সেৱনৰ ফলত হোৱা শৰীৰৰ লোকচান দূৰ কৰে। ইয়াৰ উপৰিও আন বহুতো ৰোগত ই লাভদায়ক। নিয়মীত 3 মাহ বা তাতোধিক সেৱন কৰিলে লাভান্বিত হব।

শতমূল চূৰ্ণ ঃ

শতমূল চূৰ্ণ সেৱন কৰিলে মহিলাৰ প্ৰায়বোৰ সমস্যা দূৰ কৰে।
অনিয়মীত মাহেকীয়া সমস্যা আজিৰ দিনত ডাঙৰ সমস্যা হৈ পৰিছে। ইয়াৰ ফলত বহুতো মহিলা মাতৃসুখ পোৱাৰ পৰা বঞ্চিত হব লগা ও হৈছে।
অনিয়মীত মাহেকীয়াৰ ফলত cyst হয় আৰু পিছত ই জটিল ৰূপ লয়। বহু

কৰ্কট ৰোগৰ চিকিৎসা ঃ

কৰ্কট ৰোগ কেৱল প্ৰতিৰোধেই নহয় আৰোগ্যও কৰিব পৰা যায় যদিহে ৰোগৰ প্ৰাৰম্ভিক অৱস্থাতে উপযুক্ত চিকিৎসা গ্ৰহণ কৰা হয়। কৰ্কট ৰোগীৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা কেমোথেৰাপী, ৰেডিঅ', কোবাল্ট থেৰাপী আদিৰ বাবে বহুতো ৰোগী মৃত্যুমুখত পৰা দেখা যায়। কাৰণ ৰোগীৰ শৰীৰৰ প্ৰতিষেধক শক্তি বহু পৰিমাণে নোহোৱা হৈ পৰে। ৰোগীজনৰ শৰীৰৰ নোম, চুলি নোহোৱা হয়। শৰীৰৰ প্ৰায়বোৰ খনিজ দ্ৰব্য ধ্বংস কৰি দিয়ে, ফলত ৰোগীয়ে তিল-তিলকৈক মৃত্যুক আকোঁৱালি ল'ব লগা হয়। আনহাতে প্ৰতিটো 'কেমো'(ৰঞ্জন ৰশ্মি) দিয়াৰ বাবদ দুই-তিনি লাখতকৈ টকাও খৰচ হয়। কেন্সাৰৰ প্ৰথম ষ্টেজ, দ্বিতীয় ষ্টেজ আনকি তৃতীয় ষ্টেজতো আয়ুৰ্বেদিক ঔষধ ঘৰতে আছে।

কৰ্কট ৰোগৰ মূল প্ৰতিকাৰ ঃ

বিলাহী, আমলখি, হালধি, নহৰু, পিয়াজ, গাজৰ, যিকোনো কবি, আঁহ জাতীয় পদাৰ্থ, ৰঙালাও, তৰমুজ, পালেংশাক, কমলা, চয়াবিন, আম, অমিতা, মৌ, ডালিম অধিক পৰিমাণে খাব লাগে। ছালকুঁৱৰী পাতৰ বিজলো কৰ্কট ৰোগীৰ বাবে উপকাৰী। গোলঞ্চ ৰস, যষ্টিমধু, ব্ৰাহ্মীশাক উপকাৰী।

পৰিষ্কাৰ গৰুৰ মুত (প্ৰস্ৰাৱ) একাপ, আধাকাপ পূনৰ্ণৱা আৰু হালধিৰ গুড়ি এচামুচ মিহলাই একেলগে উতলাই লৈ ৰাতিপুৱা গৰমে গৰম চাহৰ নিচিনাকৈ ৰোগীক তিনিমাহ দৈনিক খুৱাব লাগে।

বনৌষধিৰে কৰ্কট ৰোগৰ চিকিৎসা ঃ

(ক) কেঁচা হালধিৰ ৰস ভাত খোৱা চামুচেৰে তিনি চামুচকৈ দিনে দুবাৰকৈ খুৱাব লাগে।

(খ) নয়নতৰা পাত ৰস দুই চামুচত মৌ আৰু গোটেই গছজোপাৰ ৰস এচামুচ, বগা দোৰণ ফুলৰ ৰস আধা চামুচল, জমলাখুঁটি মাটিৰ কলৰ কাণ্ডৰ ৰস আধা চামুচ মিহলি কৰি পানী পাঁচ চামুচৰ লগত মিশ্ৰণ কৰি কৰ্কটৰোগীক

সদৃশ। নিয়মীত 2 বছৰ বা তাতোধিক খালে মিৰ্গী ৰোগৰ পৰা আৰোগ্য লাভ কৰে। ইয়াৰ উপৰিও অশ্বগন্ধাই পুৰুষৰ যৌন সমস্যাৰ বাবে লাভকাৰী। আজিকালি নিয়মীত দিনপঞ্জীৰ বাবে পুৰুষৰ যিবোৰ সমস্যাৰ উদ্ভৱ হয়, সেইবোৰৰ বাবে অতি উপকাৰী।

Premature Ejaculation, Erecticle Disfunction, Low sperm count আদিৰ বাবে উপকাৰী। নিয়মীত 3 মাহ তাতোধিক খালে ভাল ফল পাব।

Aloevera Juice :

থলুৱা পদ্ধতিৰে অসমৰ মাটিত গজা এলোভেড়াক পৰিস্কাৰ কৰি ধুই ৰস উলিয়াই বটলত ভৰোৱা হৈছে। ই লিভাৰ, কিডনী, ছাল আৰু চুলিৰ বাবে বিশেষ ভাৱে উপকাৰী। এলোভেড়া আৰু হালধীৰ মিশ্ৰণ কৰি নিয়মীত খালে **gastric ulcer, irregular bowl syndrome, Melina** আদিৰ উপকাৰ পোৱা যায়। নিয়মীত এলোভেড়াৰ ৰস খালে মানুহক দীৰ্ঘায়ু প্ৰদান কৰে।

অৰ্শমুক্তি ঃ

অৰ্শ মুক্তি সোণাৰু গছৰ গুটি আৰু ত্ৰিফলাৰ সংমিশ্ৰণেৰে বনোৱা হৈছে। অৰ্শ ৰোগৰ বাবে ই অত্যন্ত লাভকাৰী। তেজ যোৱা অৰ্শ বা তেজ নোহোৱা দুয়োটাৰে বাবে ই উপকাৰী। অৰ্শৰোগ, **fissure, fistula** আদিৰ বাবেও উপকাৰী। মাছ মাংস সেৱন কৰাৰ পৰা বিৰত থাকি 6 মাহ এইবিধ খালে আৰোগ্য হোৱা দেখা যায়।

পূৰ্ণনাভা শাকৰ গুড়ি ঃ

পূৰ্ণনাভা শাকৰ গুড়ি লিভাৰ আৰু কিডনীৰ বাবে অমৃত সদৃশ। **Fatty Liver, Enlarged Liver** আদিৰ উপৰিও মাদক দ্ৰব্য সেৱনৰ ফলত হোৱা লিভাৰৰ দোষ দূৰ কৰাত সহায় কৰে। বছৰ বছৰ মাছ-মাংস আদি খোৱাৰ ফলত লিভাৰ আৰু কিডনী দুৰ্বল হৈ যায়। পূৰ্ণনাভা শাকৰ গুড়িৰ আকৌ পৰিস্কাৰ কৰি সুস্থ

কৰি তোলে। কিডনী পাঠৰ, কিডনীৰ বিভিন্ন সমস্যা, মূত্ৰ ৰোগ আদিৰ বাবেও উপকাৰী।

All In One :

এইবিধ তেল ব্যৱহাৰ কৰিলে চুলিৰ অকাল পক্কতা, চুলি সৰা, উফিৰ সমস্যা আদি দূৰ কৰে আৰু চুলি ঘন, কলা কৰি দিয়ে।

খাটি সৰিয়হৰ তেল ঃ

নাকত দিয়া খাটি সৰিয়হৰ তেলে মূৰৰ বিষ, চৰ্দি, চাইনাছ, মাইগ্ৰেন আদি দূৰ কৰে। ৰাতি ভাল টোপনি আহিবলৈ ৰাতি শোৱাৰ আগতে দুই টুপালকৈ নাকত দিলে ভাল টোপনি আহে।

গৌমূত্ৰ আৰ্ক ঃ

গৌমূত্ৰ কৰ্কট ৰোগৰ প্ৰতিষেধক বুলি অতীতৰ পৰাই হিন্দু ধৰ্মৰ মাজত প্ৰচলিত হৈ আছে। ইয়াৰ উপৰিও প্ৰচলিত আস্থা অনুসৰি গৌমূত্ৰৰ সেৱনে শৰীৰ ৰোগমুক্ত কৰে, বিষ মুক্ত কৰে আৰু ই বাত ৰোগ দূৰ কৰে। আধা কাপ গৌমূত্ৰ আধা কাপ পানী আৰু আধা চামুচ ভাল হালধী গুড়ি মিহলাই উতলাই লৈ গৰমে গৰমে ৰাতিপুৱা সেৱন কৰিলে কৰ্কট ৰোগৰ বাবে লাভকাৰী বুলি প্ৰয়াত ৰাজীৱ দীক্ষিত ডাঙৰীয়াই কৈ গৈছে।

বেচন আৰু হালধীৰ মিশ্ৰণ ঃ

অতীতত ঋষি মুনি, ৰজা-প্ৰজা সকলোৱে এইবিধ মিশ্ৰণেৰে গা ধুইছিল। এইবিধ মিশ্ৰণেৰে গা ধুলে গাৰ খৰ-খুজৰতি, শালমইনাৰ দাগ, মৰা ছাল আদি চাফা কৰি ছাল উজ্জ্বল কৰি তোলে।

চাবোনত থকা বিষাক্ত ৰাসায়নিক দ্ৰব্যই আমাৰ ছালত বিভিন্ন ৰোগৰ সৃষ্টি কৰে, খৰ-খুজুৰতি, চৰাইছিছ, একযিমা আদিৰ সৃষ্টি কৰে।

মূলতানি মাটি ঃ

মূলতানি মাটিয়ে মুখৰ দাগ পৰিস্কাৰ কৰে আৰু উজ্জ্বলতা আদি দিয়ে। মূলতানি মাটি চুলিৰ বাবেও উপকাৰী।

আদাগুড়ি, হালধী গুড়ি, ডালচিনি গুড়ি আৰু পিপলি গুড়িৰ মিশ্ৰণ ঃ

হাঁপানী, পুৰণি কাহ, ব্ৰংকাইটিছ, ফেৰেঞ্জাইটিছ আদিৰ বাবে উপকাৰী। নিয়মীত 3 মাহ বা তাতোধিক খাব।

কৰ্কট ৰোগ

মানৱ দেহৰ প্ৰতিটো কোষৰ কাৰণে খাদ্য প্ৰয়োজন। খাদ্যই আমাৰ দেহ সুস্থ-সৱল আৰু নিৰোগী হোৱাত সহায় কৰে। কৰ্কট ৰোগ হ'ল কোষৰ বেমাৰ। ইয়াৰ উৎপত্তি বিশেষকৈ কলাতন্ত্ৰত হয়। বিশেষকৈ ছাল পৌষ্টিক তন্ত্ৰৰ নলীকাত, জননতন্ত্ৰ, হাওঁফাওঁ, যকৃত, ডিম্বকোষ, ওঁঠ আদিত হয়। এই ৰোগৰ কাৰণ সঠিকভাৱে এতিয়াও নিৰ্ণয় হোৱা নাই যদিও বহু কাৰণৰ বাবে হ'ব পাৰে।

কৰ্কট ৰোগৰ বিপদ সংকেত ঃ

(১) বুকু বা শৰীৰৰ যি কোনো ঠাইত সোপা মাৰি বা গোট মাৰি ধৰে।
(২) যিকোনো সময়তে দেহৰ পৰা তেজ ওলাব পাৰে।
(৩) গাত থকা তিল বা কাঠআচিনাৰ যিকোনো পৰিৱৰ্তন হ'ব পাৰে।
(৪) খাদ্য হজম নহয়। কোনো বস্তু খাওঁতে কষ্ট পায়।
(৫) নেৰা-নেপেৰা মাত ভঙা বা কাহ হয়। বুকু বা ডিঙিত বিষ হয়।

দিনে দুবাৰকৈ খাব দিব লাগে। এই ঔষধ খোৱাৰ পিছত আমলখিৰ ৰস চাৰি চামুচত দুই চামুচ মৌ মিহলি কৰি খুৱালে কৰ্কট ৰোগীৰ ঘা সহজে শুকায়।

(গ) মহিলাৰ স্তনৰ কৰ্কট ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰিবৰ বাবে ব্ৰকলি, বন্ধাকবি, ফুলকবি নিয়মীয়াকৈ খুৱাব লাগে। কাৰণ এই তিনিওবিধ খাদ্য দ্ৰব্যতে আইছ'থায়'চাৰেনেট নামৰ যি যৌগ থাকে ইয়ে কৰ্কট ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰে।

(ঘ) টেক্সাচ বেকেটা গছৰ ছাল আৰু পাতৰ পৰা উলিওৱা টেক্সল নামৰ সেইদৰে এই ৰোগত তৰা গছৰ গুটিও উপকাৰী। অনন্ত মূলৰ ৰস কৰ্কট ৰোগ প্ৰতিৰোধক।

(ঙ) কোটকোৰা ফল, ভাতঘিলাৰ ছাল আৰু ফল, বৰুণ গছৰ ছাল, খৈৰা গছৰ পাত, মহানিম আদি বিভিন্ন গছৰ পৰা কৰ্কট ৰোগৰ ঔষধ প্ৰস্তুতত ব্যৱহাৰ কৰা হয়। নীলকণ্ঠ ডিঙিৰ কৰ্কট ৰোগীৰ কাৰণে মহৌষধ স্বৰূপ।

(চ) কৰ্কট ৰোগীৰ বাবে আন এবিধ ঔষধ হ'ল তিলৰ পাত। ৮-১০ টা তিলৰ পাত পতাত পিছি লৈ এক গিলাচ পানীত ভালকৈ উতলাই লৈ ৰাতিপুৱা খাব পাৰে।

-ঃ আমাৰ দ্বাৰা প্ৰাকাশিত গ্ৰন্থসমূহ ঃ-

১. স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ সহজ হাতপুথি (Rs. 70)

২. পুৰুষ আৰু স্ত্ৰীৰ গুপ্তৰোগৰ ঘৰুৱা দিহা (Rs. 120)

৩. প্ৰাকৃতিক সৌন্দৰ্য্য মন্ত্ৰ (Rs. 50)

ৰাইজৰ বহুদিনীয়া দাবীৰ অন্ততঃ ওপৰোক্ত তিনিখন গ্ৰন্থ ছপা কৰি উলিওৱা হ'ল।