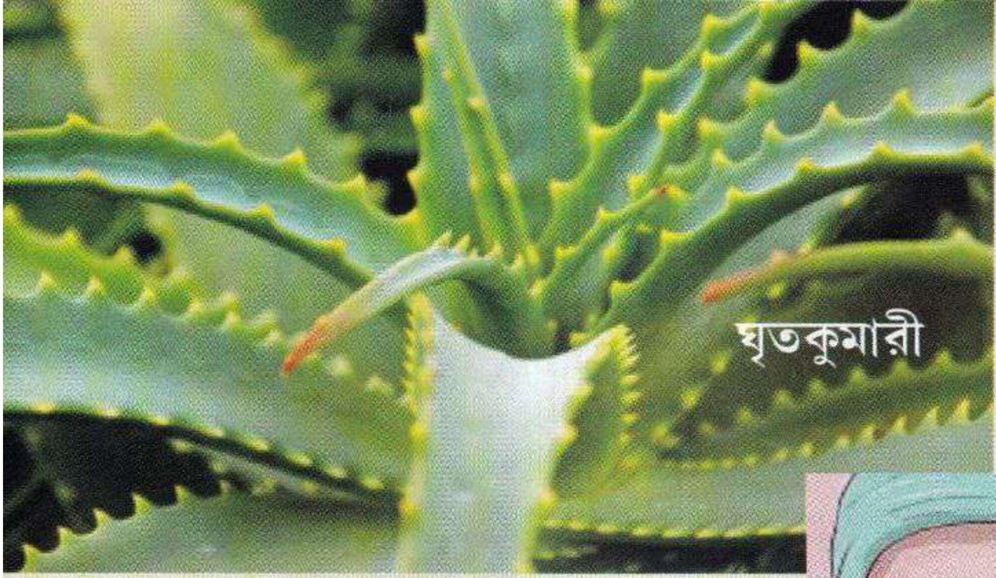
সহজ পারিবারিক আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা

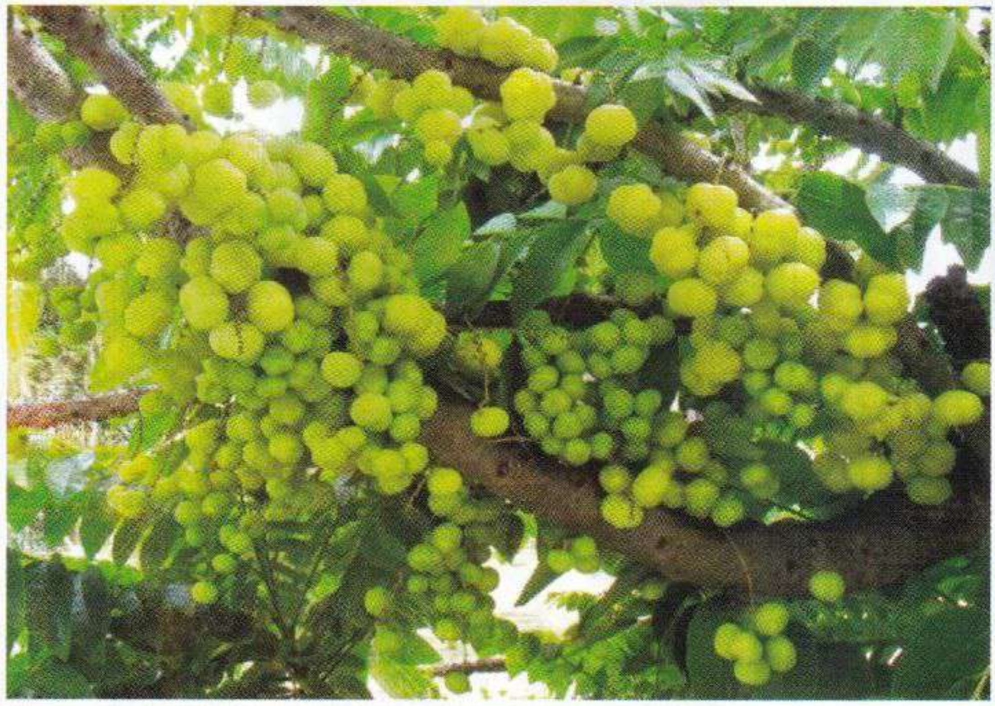


ঘৃতকুমারী—যকৃতের দোষে, শিরঃরোগে, প্লীহায়, পোড়া ঘায়ে, চর্মরোগে এর ব্যবহার সুফল আছে

আকন্দ—শূল বেদনায়, গেঁটে বাত বা শোথে, অর্শে, গোদে অব্যর্থ।

পুদিনা—বর্ষজীবী গাছ। পেট ফাঁপা, কামলা রোগে, বমি বন্ধ করতে, লু লাগলে, দাঁতের রোগ, মূর্ছা রোগ, প্রস্রাব কমলে, ঋতুস্রাব কম হলে পুদিনা পাতা উপকারী। পুদিনার সবচেয়ে বড় গুণ উত্তাপ নাশ করতে পারে।

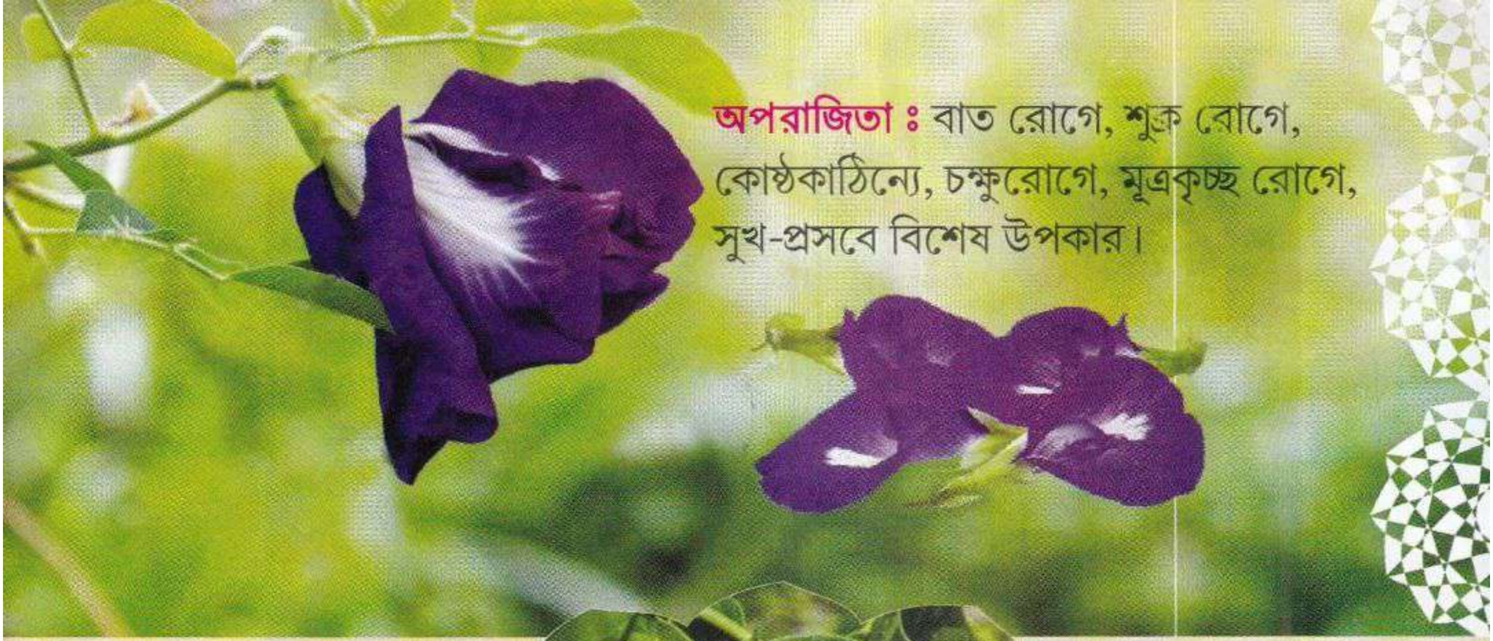
অনেকে পুদিনা পাতা চায়ের সঙ্গে ভিজিয়ে চা পান করে।



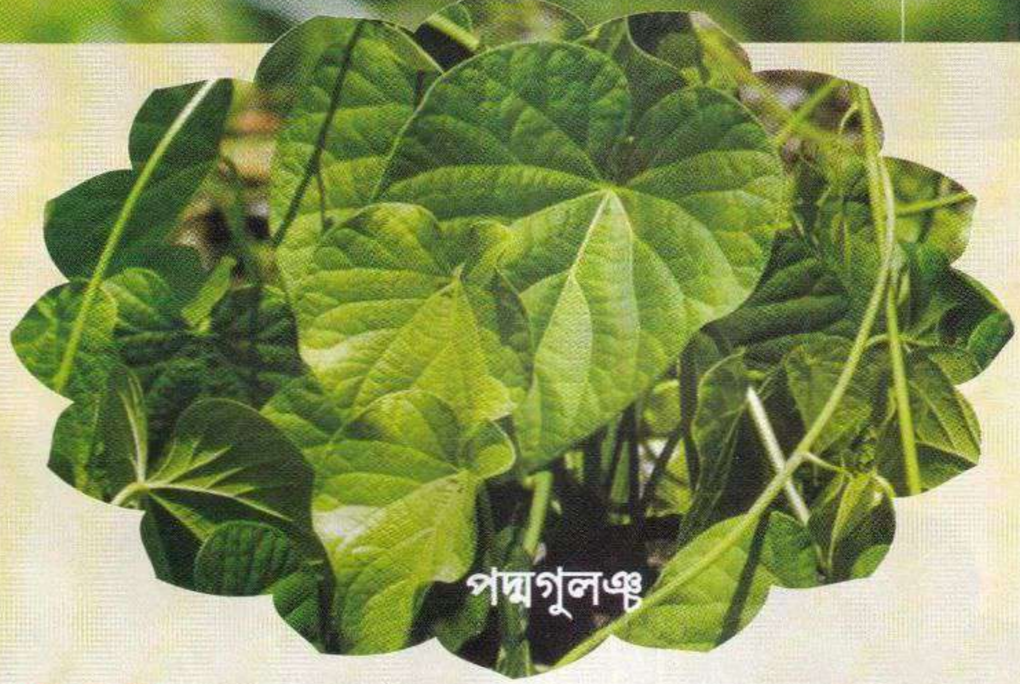
আমলকি—প্রস্রাবে জ্বালা যন্ত্রণা, মূত্ররোধ, যোনিশূলে, চোখ উঠিলে এর রস বিশেষ উপকার।

অশোক গাছ—ফুল ও ফল

অশোক গাছ—পেটে কৃমি হইলে, স্ত্রীলোকের ঋতুর গোলযোগে, রক্ত প্রদবে, অত্যধিক পিপাসা ভাব বিদ্যমান থাকিলে, মুত্ররোধ হইলে, দাহ রোগে, রক্তদোষে প্রভৃতিতে উপকারী।



অপরাজিতা ঃ বাত রোগে, শুক্র রোগে, কোষ্ঠকাঠিন্যে, চক্ষুরোগে, মূত্রকৃচ্ছ রোগে, সুখ-প্রসবে বিশেষ উপকার।



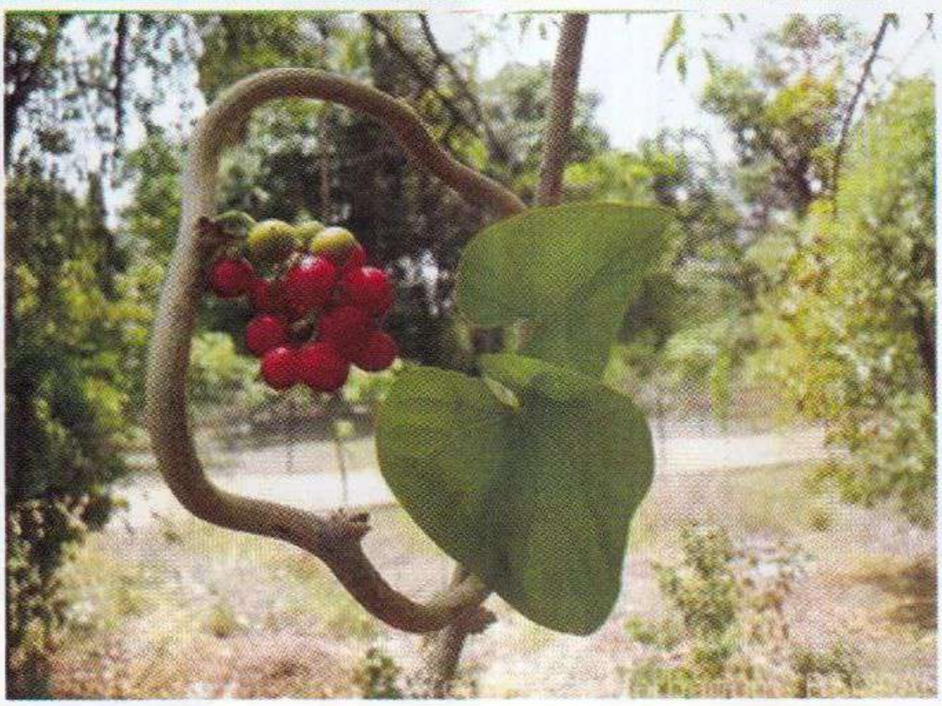
পদ্মগুলঞ্চ ঃ একটি সম্পূর্ণ লতানে গাছ। কামলা রোগে, বাত রোগে, শরীরের দুর্বলতা, চর্মরোগে, পুরাতন জ্বর ও ম্যালেরিয়া, মেহ রোগ, নারীর স্তনদুগ্ধের স্বল্পতায় অনবদ্য ঔষধ।

সর্পগন্ধা ঃ স্নায়বিক উত্তেজনা বিদূরিত করিবার জন্যই সর্পগন্ধার ব্যবহার। মস্তিষ্ক বিকৃতি, সাপের কামড়, পেটের গোলমাল ও হিস্টিরিয়া রোগে বিশেষ সুফল দেখা যায়।

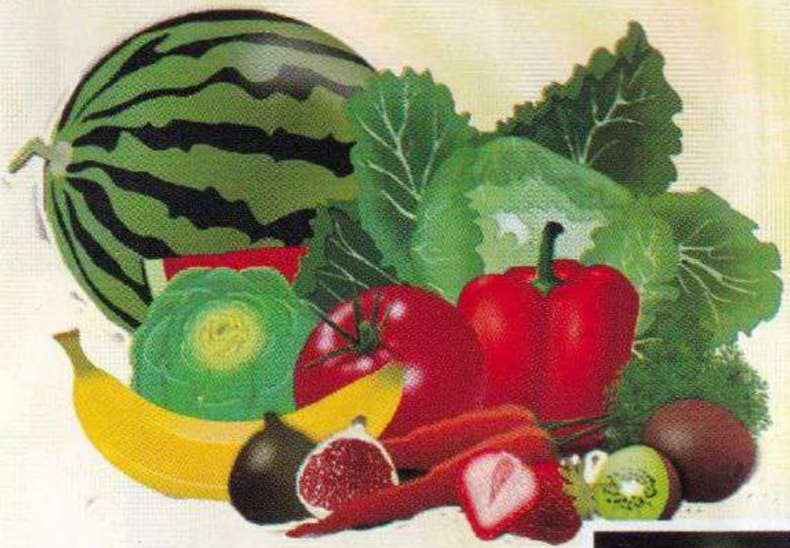
বাসক ঃ এটি গুল্মজাতীয় উদ্ভিদ। বাসক শ্বেত ও তাম্র এই দু শ্রেণীর। সর্দি-কাশি, রক্তপিত্ত, খোস-পাঁচড়া, ক্ষয়রোগ, হাঁপানি, অম্ল–পিত্ত, অম্লশূল, পানীয় জল বীজাণুমুক্ত করতে, হাত-পা ফুলে গেলে ও চামড়ার রং-এর উজ্জ্বলতা আনতে বাসক অনবদ্য।

অনন্তমূল গাছ ও ফল

অনন্তমূল গাছ ঃ সরু ও লতানে উদ্ভিদ। মূত্ররোধ, জিহ্বাক্ষত, অগ্নিমান্দ্য ও অজীর্ণ রোগ, অনিয়মিত ঋতু, অর্শ, মায়েদের স্তনের দুধ কমলে, পাথরীয় যন্ত্রণা, পিত্ত বাড়লে অনন্তমূলের ব্যবহার উপকারী।

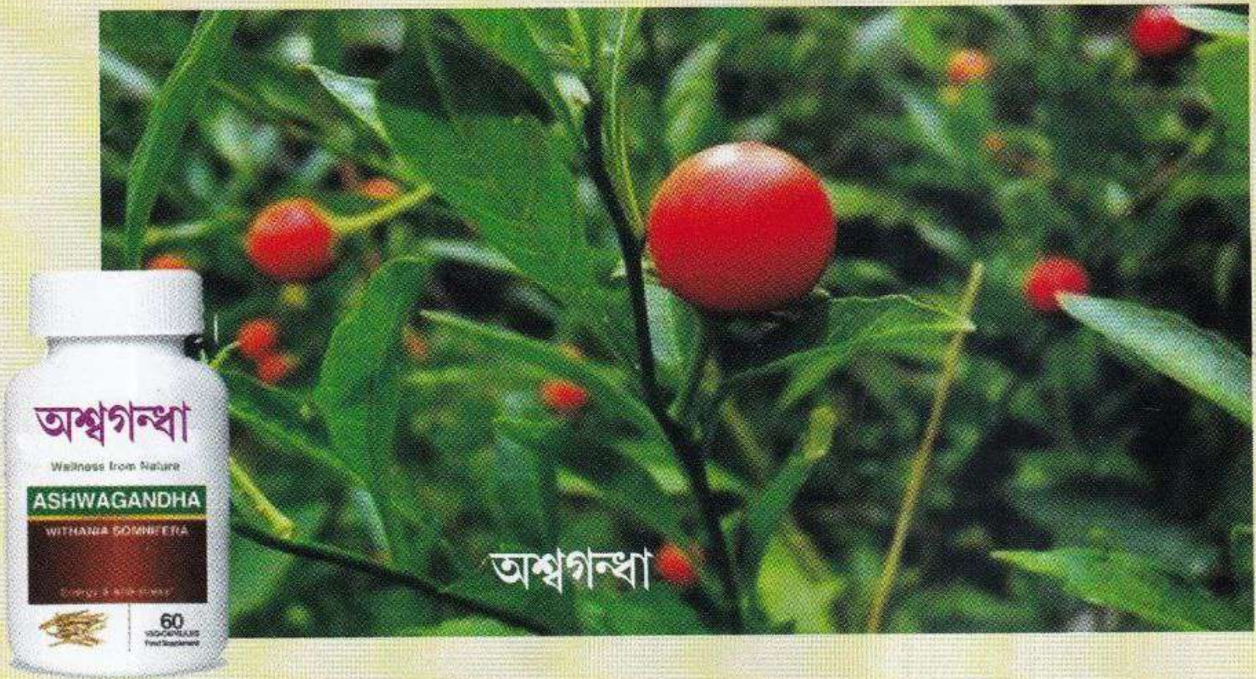


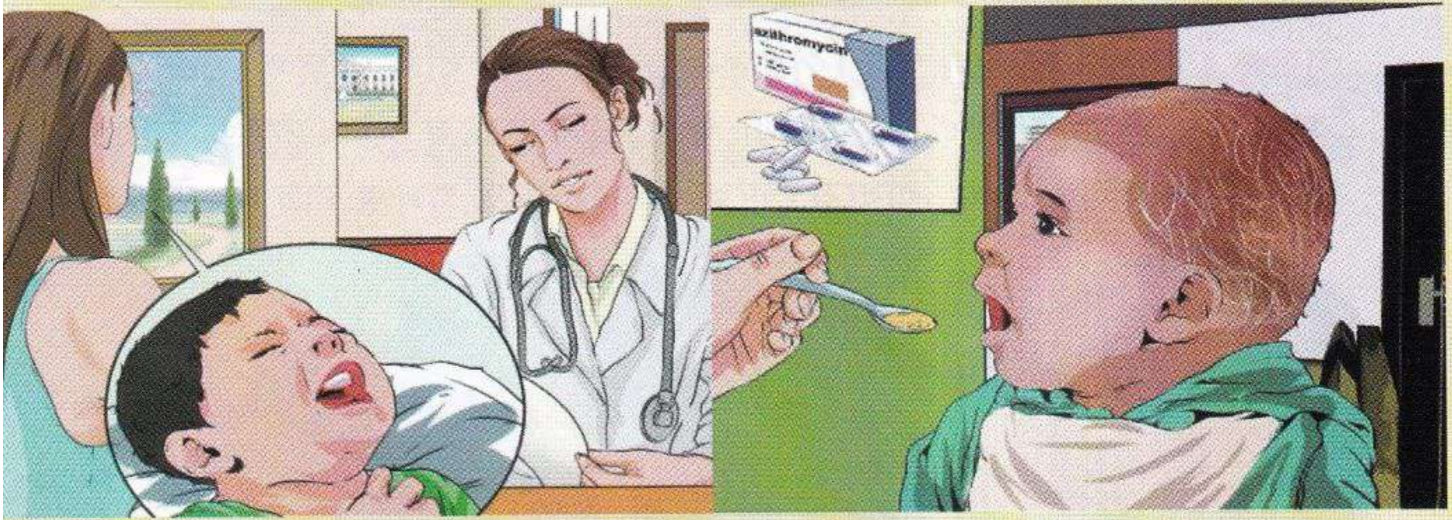
গুলঞ্চ ঃ সম্পূর্ণ লতানে গাছ। পুরাতন জ্বর ও প্লীহা বৃদ্ধি, গুলঞ্চ ভিজানো জল, কমলা রোগ, মেহ রোগ, গণোরিয়া, অস্বাভাবিকভাবে বুক ধড়ফড়, আমাশয়, স্তনের দুধ বাড়াতে, ঘা বিষিয়ে গেলে ও আমবাতে গুলঞ্চ গাছ খুব উপকারী।



স্বাস্থ্যকর দাঁতের জন্য সুফল খাদ্য

চাকুন্দে—কৃমি রোগে, পৃষ্ঠ ব্রণ ও ফোড়ায়, হিক্কায়, দাদে ও বাচ্চাদের তড়কা হলে বীজ দুধ সহ সেব্য।



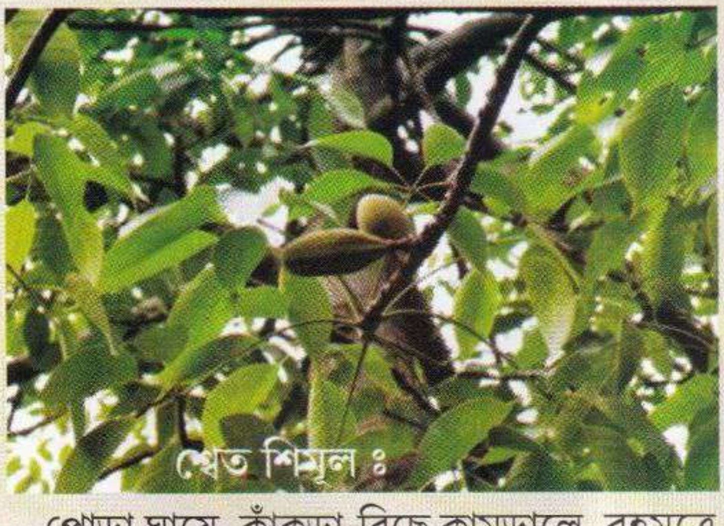


গ্রেণ ভাজা ফিটকারীর সঙ্গো সমপ্রায় চিনি মিশিয়ে
বাচ্চাদের সেবন হুপিং কাশির প্রতিরোধ করার পক্ষে অনবদ্য

বাসক ঃ যে কোন বয়সের সর্দি-কাশিতে প্রতিরোধ করার পক্ষে অনবদ্য।

হরীতকী গাছ ও ফল ঃ হরিতকীকে বলা হয় সর্বরোগহরণকারী। বাত রোগ, কফ ও শ্লেষ্মা বাড়লে ও পিত্ত বৃদ্ধিতে উপকারী। বৃদ্ধ এবং ভীষণ দুর্বল ব্যক্তিরা হরীতকী খাবেন না।

লজ্জাবতী—গুল্মজাতীয় গাছ। গাছকে স্পর্শ করলে বা জোরে হাওয়া দিলে পাতাগুলো গুটিয়ে যায়। যোনিক্ষতে, বিষাক্ত ঘা-তে, নাড়ী সরে গেলে, সঙ্গমে অসুবিধে এর প্রয়োগ অনবদ্য।



পোড়া ঘায়ে, কাঁকড়া-বিছে কামড়ালে, বহুমূত্রে, কোন অঙ্গে যন্ত্রণা, গণোরিয়া, ছোটদের মূত্রহীনতা, সর্বাঙ্গীন শোথ প্রভৃতি রোগে মূল্যবান ঔষধ।

ধ্বজভঙ্গ রোগে, শুক্ররস কমে গেলে, বেশি রজঃস্রাবে, রক্তপিত্ত, মেচেতার দাগ তুলতে, প্লীহা বাড়লে, রক্ত অর্শে ও অনিয়মিত ঋতু রোগে উপকারী।

সহজ পারিবারিক আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা

সূচীপত্র

অধ্যায়	বিষয়	পৃষ্ঠা
১	আয়ুর্বেদ চিকিৎসার গোড়ার কথা	১—১৪
	আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে স্বাস্থ্য রক্ষার বিধান ১; আয়ুর্বেদ চিকিৎসা শিক্ষার্থীদের প্রতি ৩; ঋতুভেদে আহার-বিহারের তাৎপর্য ৫; ব্যাধি বিনাশনে হরীতকী সেবন ৬ ; বায়ু, পিত্ত ও কফদোষে ঘৃতের ব্যবহার ৭; কোন্ জাতীয় খাদ্যের কি প্রয়োজন ৭; কিছু খাবারের বিধি নিষেধ ৮; হঠাৎ বদহজম হইলে ১০; দৈনিক আহারের তালিকা (নিরামিষ) ১১; ভারতীয় খাদ্যের গুণ (প্রতি ১০ গ্রামে) ১২।	
২	আয়ুর্বেদাচার্যগণের মতে স্বাস্থ্য রক্ষা ও গৃহ চিকিৎসা	১৫—৩৩
	স্বাস্থ্যের প্রকারভেদ ১৫; মানব শরীর ১৬; চর্ম ও কেশের স্বাস্থ্য ২১; চর্মের স্বাস্থ্যরক্ষা বিধি ২২; কেশের স্বাস্থ্যরক্ষা বিধি ২৫; উদর ও পাচনতন্ত্রের স্বাস্থ্য রক্ষা বিধি ২৬; কর্ণদ্বয়ের স্বাস্থ্য রক্ষা বিধি ২৯; পাকস্থলি স্বাস্থ্য রক্ষা বিধি ৩০; মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য রক্ষা ৩২; স্নায়ুসমূহের স্বাস্থ্য রক্ষা ৩৩।	
৩	রোগ পরীক্ষা	৩৪—৪০
	নাড়ী পরীক্ষা ৩৪; নাড়ীর স্পন্দন ৩৫; নাড়ীর স্পন্দন তারতম্য ৩৫; নানাবিধ রোগে নাড়ীর গতি-প্রকৃতি ৩৬; চক্ষু পরীক্ষা ৩৭; মূত্র পরীক্ষা ৩৭; জিহ্বা পরীক্ষা ৩৮; দ্রব্যের বিভিন্ন সংজ্ঞা ৩৯।	
৪	ঔষধরূপে বিভিন্ন দ্রব্যের ব্যবহার	৪১—৪৬
৫	বিভিন্ন রোগে লতা-পাতার প্রয়োগ	৪৭—৬৪
	রোগ নিরাময়ে ফলমূলের আশ্চর্য গুণাগুণ ৫০; কমলালেবু ৫০; কলা ৫১; কিসমিস ৫২; কাঁঠাল (পনস) ৫২; কৃষ্ণ আঙুর বা কালো আঙুর ৫৩; কামরাঙ্গা ৫৩; তরমুজ ৫৪; মহুয়া ৫৫; বেল ৫৫; নারিকেল ৫৬; তেঁতুল ৫৭; শসা ৫৮; পেয়ারা ৫৯; অন্যান্য কিছু ফলমূলাদির গুণাগুণ ৬০; রোগ প্রতিষেধক ব্যবস্থা ৬১; খাদ্য দ্রব্যাদির সাধারণ গুণাগুণ ৬২; শস্যবর্গ ৬২, মাংস ও ডিম শস্যবর্গ, মৎস্যাদি ৬৩; দুগ্ধ ৬৪।	
৬	রোগ নিরাময়ে লতা-পাতা-গাছ-গাছড়া	৬৫—১০৩
	অশোক ৬৫; অনন্তমূল ৬৫; অর্জুন ৬৬; অপরাজিতা ৬৬; অশ্বত্থ গাছ ৬৭;	

অশ্বগন্ধা ৬৭; অগুরু ৬৮; আমলকী ৬৮; আমরুল ৬৮; আলকুশী ৬৮; আলতা ৬৯; আমআদা ৬৯; আতইচ ৬৯; আঞ্জীর ৬৯; আফিং ৭০; আদা ৭০; আকন্দ ৭০; আপাং ৭১; ইন্দ্রযব ৭১; ইসবগুল ৭২; উড়ম্বুর ৭২; ওলট কম্বল ৭২; কলমী শাক ৭২; কন্টকারী ৭৩; করবী ৭৩; করলা বা উচ্ছে ৭৪; কালমেঘ ৭৪; কাঁটানটে ৭৪; কার্পাস ৭৪; কালকাসুন্দা ৭৫; কট্‌ফল ৭৫; কুড়চি ৭৬; কুকশিমা ৭৬; কুচিলা ৭৬; কোকিলাক্ষ ৭৬; কেশুত্তে ৭৭; ক্ষেতপাপড়া ৭৭; গাব ৭৭; গাঁদা পাতা ৭৮; গিমশাক ৭৮; গুলঞ্চ ৭৮ন গোয়ালেলতা ৭৯; গুগ্‌গুল ৭৯; ঘলঘসিয়া ৭৯; ঘেঁটু গাছ ৮০; ঘৃতকুমারী ৮০; চন্দন ৮০; চালমুগরা ৮১; চাকুন্দে ৮১; চিতা ৮২; চিরতা ৮২; ছাঁচি কুমড়া ৮২; ছাতিম ৮৩; জবা ৮৩; জয়ন্তী পাতা ৮৩; তুলসী ৮৩; তেলকুচা ৮৪; থানকুনি ৮৪; দূর্বা ৮৫; দারুহরিদ্রা ৮৫; দেবদারু ৮৫; নিসিন্দা ৮৬; নিম ৮৬; পলতা ৮৭; পুদিনা ৮৭; পালতে মাদার ৮৭; পদ্ম ৮৭; পুঁই শাক ৮৮; পিড়িং শাক ৮৮; পুনর্ণবা ৮৮; পেটারী ৮৯; বচ ৮৯; বহেড়া ৮৯; বকুল ৮৯; বাসক ৯০; বাবুই তুলসী ৯০; বাবলা ৯১; বামুনহাটী ৯১; বেল ৯১; বেনামূল ৯২; ব্রাহ্মীশাক ৯২; বট গাছ ৯২; বৃহতী ৯৩; ভুঁইকুমড়া ৯৩; ভৃঙ্গরাজ ৯৩; মনসা ৯৪; মহুয়া ৯৪; ময়না ফল ৯৫; মূলা ৯৫; মুথা ৯৫; মৃণাল ৯৬; মুক্তবশী ৯৬; মেদী পাতা ৯৬; রাখাল-শশা ৯৬; রেড়ী ৯৭; শতমূলী ৯৭; শুক্‌না ৯৮; সুষনী শাক ৯৮; শিয়াল কাঁটা ৯৮; শিউলি ৯৮; শিমূল ৯৯; সোমরাজ ৯৯; সোঁদাল ১০০; হরীতকী ১০০; হাতিশুঁড়া ১০১; হাড়ভাঙা ১০১; হিঞ্চে শাক ১০২; হিমসাগর ১০২; হালকলমী ১০২।

৭ আয়ুর্বেদে তৈলবর্গের গুণাগুণ ১০৪—১০৬

করঞ্জ তৈল, গর্জন তৈল ১০৪; চালমুগরার তৈল ১০৪; তিল তৈল ১০৫; নারিকেল তৈল ১০৫; রাই সরিষার তৈল ১০৫; সরিষার তৈল ১০৬; বিবিধ তৈল ১০৬।

৮ আয়ুর্বেদে শাস্ত্রে কোন্ খাবারের কোন্ গুণ ঃ কোন্ ফল খেলে কি উপকার হয় ১০৭—১১৫

কোন্ ফল খেলে কি উপকার হয় ১০৭; কোন্ শাক সবজির কি গুণাগুণ ১০৯; কোন্ মাছে কি উপকার হয় ১১১; কোন্ মাংসে কি গুণাগুণ আছে ১১২; কোন্ ডালে কি উপকার করে ১১২; দুধ আমাদের কি উপকার করে? ১১৩; অন্যান্য উপাদানে কি উপকার করে? ১১৪।

● নবম অধ্যায় ●

বিষয়	পৃষ্ঠা
১ জ্বর	১১৬–১২৬
জ্বর যেমনই হোক ১১৮; জীর্ণ জ্বর ১১৯, ম্যালেরিয়া ১২০, ম্যালেরিয়া জ্বরে ভাজা লবণ ১২২, ভাজা লবণের ভিন্ন ব্যবহারবিধি ১২৩; যে কোনো ধরনের জ্বরে কার্যকরী যোগ ১২৫; জীর্ণ জ্বর ও কফ জ্বর ১২৫।	
২ মাথা ও মস্তিষ্কের রোগ	১২৭–১৩২
মাথা ধরা বা মাথাদ্দ যন্ত্রণা, টক্সিক থেকে মাথার ব্যথা, রিউমেটিক মাথা ব্যথা ১২৭; ঠান্ডা লেগে বা সাইনাসের জন্য মাথা ব্যথা, বদ হজম থেকে মাথার যন্ত্রণা, শরীরের অভ্যন্তরীণ কারণে মাথা ব্যথা, রক্তাল্পতাজনিত মাথা ব্যথা ১২৮; জল চিকিৎসা ১২৯; স্মৃতিশক্তি হ্রাস ১২৯; আধকপালি ১৩০; স্নায়ুতন্ত্রের দুর্বলতা ১৩১; মাথা ঘোরা ১৩২।	
৩ চুলের রোগ	১৩৩–১৩৯
অসময়ে চুল পাকা ১৩৩; চুলের খুস্কি ১৩৫; চুলের সৌন্দর্য বর্ধনে ঘরোয়া শাম্পু ১৩৬; চুল পড়া ১৩৮; টাক ১৩৮।	
৪ মস্তিষ্কের রোগ বা মানসিক রোগ	১৪০–১৪৬
সর্বদা ক্লান্তি বোধ ও বেশী ঘুম হওয়া ১৪০; অনিদ্রা ১৪০; মাইগ্রেন ১৪২, খাবার তালিকা ১৪৪; অত্যধিক ক্রোধ ১৪৫; সায়টিকা ১৪৫; জল চিকিৎসা ১৪৬।	
৫ মুখের রোগ	১৪৭–১৫৫
মাড়ি ফোলা ও ঘা ১৪৭; দাঁত ব্যথা ১৪৮; মুখের দুর্গন্ধ ১৪৯; লবঙ্গ চিকিৎসা ১৫০; মুখের স্বাদ নষ্ট হলে ১৫১; মুখ ও মুখমণ্ডলের শ্রীবৃদ্ধি ১৫২; ছোটদের মুখের ঘা ১৫৩; মুখের বা জিভের ঘা ১৫২; ব্রণ বা মেচেতা ১৫৪; মুখশ্রী সুন্দর করতে ১৫৫।	
৬ দাঁতের রোগ	১৫৬–১৬১
দাঁতের রোগের চিকিৎসা ১৫৬; দন্তশূল ১৫৭; পায়োরিয়া ১৫৮; দন্তক্ষয় ১৫৯; দাঁতের যন্ত্রণায় পেয়ারা পাতা ১৬০; দাঁত নড়া ১৬০।	
৭ চোখের রোগ	১৬২–১৭২
চোখ ব্যথা ও করকর করা ১৬২; অঞ্জনী ১৬২; চোখের ছানি ১৬৩;	

দৃষ্টি শক্তি প্রখর রাখতে মধু, চোখের জ্যোতি বাড়াতে ১৬৪; চোখ ওঠা ১৬৫; চোখ লাল হওয়া ১৬৬; দুর্বল দৃষ্টিশক্তি ১৬৭; দৃষ্টি শক্তি ও ঘুম, চোখ দিয়ে জল পড়া ১৬৯; রাতকানা রোগ ১৭০; চোখ জ্বালা করা ১৭১; চোখ ভালো রাখার আহার বিধি, চোখের যত্ন ১৭২।

৮ কানের রোগ ১৭৩—১৮০

কানের ব্যথা ১৭৩; কানগলা ১৭৪; কানে কম শোনা বা শ্রবণহীনতা ১৭৬; কানের মধ্যে পোকা ঢুকে যাওয়া ১৭৮; কানে আওয়াজ ১৭৯; বার বার হাঁচিপড়া ১৮০।

৯ নাকের রোগ ১৮১—১৮২

নাসা, মুলতানি মাটির জলের ব্যবহার ১৮১।

১০ গলার ব্যথা ১৮৩—১৮৬

গলা খুসখুস, গলা ব্যথা, গলায় শোথ ১৮৩; গলা ভাঙা বা স্বরভঙ্গ ১৮৪; জোরে কথা বলা বা ভাষণ দেওয়ার জন্য গলা বসা ১৮৪; সর্দি বা ঠান্ডা লেগে গলা বসা ১৮৪; স্বরভঙ্গ ১৮৫; টনসিল ১৮৫; কণ্ঠমালা ১৮৬।

১১ পেটের রোগ ১৮৭—১৯৮

পেট ব্যথা ১৮৭; অমৃত ধারার ব্যবহার ১৮৭; অম্লপিত্ত ১৮৮; পেটে গ্যাস ১৮৯; অরুচি ও ক্ষুধা মন্দা ১৮৯; ক্রিমি ১৯০; কলেরা ১৯১; ভস্মক রোগ ১৯৩; পেট মোচড়ানো ১৯৫; পেট ভার ১৯৫; পেট জ্বালা, অরুচি, বমি ১৯৬; গা-পাক দেওয়া বা গা-গুলানো ১৯৭; পেট ব্যথা ১৯৮।

১২ অন্ত্রের রোগ ১৯৯—২১৩

কোষ্ঠকাঠিন্য, মলত্যাগের ইচ্ছাকে উপেক্ষা ১৯৯; কোষ্ঠ কাঠিন্যের পরিণাম, সাধারণ কোষ্ঠকাঠিণ্য ২০০; কোষ্ঠকাঠিণ্য ও বায়ুনাশক শক্তিশালী ওষুধ ২০২; পুরনো ও বেয়াড়া ধরণের কোষ্ঠকাঠিণ্য, কব্জনাশক সপ্ত নিয়ম ২০৩; জল চিকিৎসা, ঘরোয়া চিকিৎসা ২০৪; অতিসার বা উদরাময় ২০৫; আমাশা বা আমাশয় ২০৭; রক্ত পায়খানা ২০৮; খাওয়ার পরই পায়খানা পাওয়া ২০৮; সংগ্রহণী ও পুরানো আমাশা জাতীয় পেটের রোগ, বমন বা বমি ২০৯; প্রচন্ড গরমের জন্য বমি ২১০,গা বমি ভাব, বমির সঙ্গো বদহজম, রক্ত বমন, শক্ত ধরণের বমি ২১০; হেঁচকি

২১১; অস্বাভাবিক তৃষ্ণা ২১১; কুঁচকির ব্যথা ২১২; নাভির ব্যথা ২১৩।

১৩ যকৃত ও প্লীহার রোগ ২১৪—২১৯

কামলা বা পাণ্ডুরোগ ২১৪; জন্ডিস রোগের পথ্য ও অপথ্য ২১৫; যকৃত বিকার ২১৭; যকৃত ও প্লীহা ২১৮; প্লীহা বিকার ২১৯।

১৪ ফুসফুসের রোগ ২২০—২৩০

ঠাণ্ডা লাগা/সর্দি লাগা ২২০; কাশি ২২১; সরস বা শ্লেষ্মাযুক্ত কাশি ২২২; রাতের কাশি ২২৩; কফ বিকার ২২৩; ব্রঙ্কাইটিস বা শ্বাসনালীতে শোথ, বুকের ও পাঁজরের ব্যথা ২২৪, হাঁপানি ২২৫; ছোটদের হাঁপানি ২২৬; হাঁপানিতে স্বর চিকিৎসা ২২৭; হাঁপানিতে ডুমুর ও প্রাণায়াম ২২৮; শ্বাস হাঁপানি ২২৮; উরঃ ক্ষত, ক্ষয় ২৩০।

১৫ হৃদয় ও রক্ত সঞ্চালন যন্ত্রাদির রোগ ২৩১—২৪৩

কেন হয় হৃদয় রোগ ২৩১; হৃদয় ঘটিত রোগ ২৩২; হৃদয় রোগ থেকে নিরাপদে থাকুন ২৩৫; উচ্চ রক্তচাপ ২৩৬; উচ্চ রক্তচাপে তাৎক্ষণিক উপকারিতা ২৩৯; উচ্চ-রক্তচাপে আহার চিকিৎসা২৪০; নিম্ন রক্তচাপ২৪৩।

১৬ বৃক্কের রোগ (কিডনি) ২৪৪—২৫৮

বৃক্ক কী ও কেন? ২৪৪; বৃক্কের ব্যথা ২৪৫, মূত্রাশয়ের জ্বালা (প্রস্রাবে জ্বালা) ২৪৫; প্রস্রাব কম হওয়া ২৪৭; আটকে থাকা প্রস্রাব ৭৯; বার বার প্রস্রাব বা অধিক প্রস্রাব ২৪৮; বিছানায় প্রস্রাব ২৪৯; মধুমেহ বা ডায়াবেটিস ২৫১।

১৭ পায়ু বা মলদ্বারে রোগ ২৫৯—২৬৪

অর্শ ২৫৯; ভেতরের ও বাইরের অর্শ ২৬০; অর্শকে নির্মূল করতে ২৬০; অর্শের মাংসপিণ্ডতে লাগাতে হবে ২৬১; রক্তার্শ ২৬৩; ভগন্দর ২৬৩।

১৮ চর্মরোগ ২৬৫—২৮০

কেন হয় চর্মরোগ ২৬৫; ব্রণ ২৬৬; ফোড়া ২৬৭; সারা গায়ে চুলকানি ২৬৮; একজিমা ২৭০, আমবাত বা পিত্তরোগ ২৭২; গিল্টি ২৭৩; অত্যধিক ঘাম হওয়া ২৭৪; উকুন ২৭৫; হাত পা কাটা ২৭৭ন ত্বক জ্বলে যাওয়া বা পুড়ে যাওয়া ২৭৮।

১৯ পুরুষের রোগ ২৮১—২৮৯

স্বপ্ন দোষ ২৮১; অত্যধিক স্বপ্নদোষ কি ক্ষতি হতে পারে ২৮৩; পুরুষের

যৌন দুর্বলতা, নপুংসকতা ২৮৪; ধাতু দুর্বলতা রোগ ২৮৬; শারীরিক শক্তি বর্দ্ধক ঔষধ ২৮৭; ধাতু স্রাব ২৮৮।

২০ স্ত্রীরোগ ২৯০—৩০৬

যথাসময়ে মাসিক স্রাব না হওয়া ২৯০; মাসিক স্রাবের সময় অত্যধিক ব্যথা ২৯১; অত্যধিক স্রাব হওয়া ২৯২; সাদা স্রাব বা লিউকোমিয়া ২৯৩; গর্ভাবস্থায় সময় বমি ২৯৪; যোনিতে চুলকানি বা খুস্কি ২৯৫; সুডৌল স্তন ২৯৬; স্তন ক্যানসার ২৯৭; মহিলাদের কোমরে ব্যথা ২৯৯; গর্ভবতী মহিলাদের জন্য কিছু ঘরোয়া চিকিৎসা ৩০০; যোনি সংকোচন, গর্ভপাত রোধ ৩০১; গর্ভনিরোধক বিধি ৩০২; রজোনিবৃত্তি বা মেনোপজ ৩০৩; মাতৃদুগ্ধের হ্রাস ৩০৫; ফর্সা সুন্দর সন্তান লাভের উপায় ৩০৬।

২১ হাত-পা পিঠের ব্যথা এবং বাত রোগ ৩০৭—৩১১

কোমরের ব্যথা ৩০৭; হাঁটুর ব্যথা ৩০৮; বাত (জোড়ের ব্যথা) ৩০৮; মেদ (হ্রাস) ৩০৯; যে কোন ধরনের গা ব্যথা ৩১০।

২২ শিশুরোগ ৩১২—৩৩০

হুপিং কাশি ৩১২; ঘুমন্ত অবস্থায় বিছানায় প্রস্রাব করা ৩১২; বাচ্চাদের দুধ হজম না হলে ৩১৩ ; বাচ্চাদের পাতলা দাস্ত ৩১৩ ; কথা আটকে যাওয়া বা তোতলানো ; তোতলাতে তোতলাতে কথা বলা ৩১৫ ; শিশুকে সুস্থ ও নিরোগ রাখুন ৩১৬ ; দাঁত ওঠা ৩১৬ ; কৃমি রোগ ৩১৭; বাচ্চাদের কিছু সাধারণ রোগ; বাচ্চাদের ন্যাপকিন র‍্যাশ ৩১৮; বাচ্চাদের গা বমি/বমি, দুধ তোলা ৩১৯, পেটে গ্যাস, শিশুদের হেঁচকি ওঠা ৩২০, শিশুদের কোষ্ঠ কাঠিন্য ৩২১, শিশুর ঘুমের মধ্যে ভয় পাওয়া ৩২১, শিশুর মুখে বা জিভে ঘা ৩২২, শিশুর অস্থি-মৃদুতা ৩২২, শিশুদের জ্বর ৩২৩, শিশুদের আহার ৩২৪, বাচ্চাদের কানের যত্ন ৩২৫ ; চুনের জলের ব্যবহার ৩২৬ ; শিশুর সঠিক পালন পোষণ ৩২৬ ; শিশুর বিকাশ-সূচক লক্ষণসমূহ ৩৩০।

২৩ আঘাত ও দুর্ঘটনা ৩৩১—৩৩৩

শরীরের ভেতরে কোথাও চোট লাগা ৩৩১ ; আগুনের পোড়া ৩৩১ ; যে কোনো ব্যথা (ইঞ্জেকশনের ব্যথা ছাড়া), পেটে কাঁকড় বা কাচ গেলে ; কাটা জায়গা দিয়ে অবিরত রক্ত ঝরলে ৩৩২ ; পচা, গলা বা পুরোনো যে

কোনো ঘায়ের মলম ; কাটা দাগ বা পোড়া দাগ মেটাতে ৩৩৩।

২৪ বিষ চিকিৎসা ৩৩৪—৩৪৬

বিভিন্ন পোকা-মাকড়ের দংশনজনিত বিষের চিকিৎসা ৩৩৪; মাকড়সার বিষ ৩৩৪; মাছি ও পোকা মাকড়ের বিষ ৩৩৪; মৌমাছির বিষ ৩৩৫; টিকটিকির বিষ ৩৩৫; ভিমরুলের বিষ ৩৩৬; জোঁকের বিষ ৩৩৭; ইঁদুরের বিষ ৩৩৭; কুকুরে কামড়ালে ৩৩৮; সাপে কাটা ৩৩৯; বিছের বিষ ৩৪২; যে কোনো ধরনের বিষ ৩৪৪; যে কোনো ধরনের বিষে ঘি এবং গোলমরিচ ৩৪৪, মাছি, মশা, ছারপোকা তাড়াবার উপায় ৩৪৫।

২৫ সৌন্দর্য বোধক প্রাকৃতিক চিকিৎসা ৩৪৭—৩৬৮

ত্বকের সৌন্দর্য বৃদ্ধি ৩৪৭; তৈলাক্ত ত্বকের জন্য শসার লোশন ৩৪৯; অত্যধিক তৈলাক্ত ত্বক; ফর্সা ও নরম ত্বক ৩৫০; সাধারণ (কম্বিনেশন) ত্বক ৩৫১; ত্বকের রঙের উজ্জ্বলতা বাড়াতে ৩৫২; মুখের রঙের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি ৩৫৪; মুখের দাগ বা ছোপ ৩৫৫; ব্রণ ৩৫৬; মুখের ত্বকের কুঞ্চন বা বলিরেখা ৩৫৭; চোখের প্রাকৃতিক চমক ও সৌন্দর্য ৩৫৮; চোখের চারপাশের কালিমা ৩৫৯; চোখের পাতা ও ভুর ঘনত্ব ও সৌন্দর্য বৃদ্ধি ৩৬১; কনুইয়ের কালচে দাগ ৩৬১; ঠোঁটের সৌন্দর্য ৩৬২; টিপের দাগ ৩৬২; পায়ের গোড়ালি ফাটা ৩৬৩; আঙুলের কড়া ৩৬৩; শক্ত বা কড়া হাত ৩৬৩; তিল, জরুল, আঁচিল ৩৬৪; ঘামাচি ৩৬৪; নখের সৌন্দর্য ৩৬৫; চুলের সৌন্দর্য ৩৬৬; স্তনের সৌন্দর্য ৩৬৬; স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য বর্ধক তেল মালিশ ৩৬৬।

২৬ নেশার চিকিৎসা ৩৬৯—৩৭৭

মদের নেশা ৩৬৯; সিদ্ধির নেশা ৩৭০; আফিমের নেশা ৩৭০; গাঁজার নেশা ৩৭১; যে কোনো ধরনের নেশা ৩৭১; নেশার বদভ্যাস ছাড়াতে ৩৭২; আফিমের নেশা ছাড়াতে ৩৭৪; মদের নেশা ছাড়াতে ৩৭৫; চায়ের নেশা ছাড়াতে ৩৭৫; আফিম সহ অন্য যে কোনো নেশা ছাড়াতে ৩৭৬।

২৭ আয়ুর্বেদোক্ত বিবিধ বিষয়াদি ৩৭৮—৪৩১

গমের পাতার রসের উপকারিতা ৩৭৮; হার্বল ও কবিরাজি চা ৩৭৯;

লেবুর উপকারিতা ৩৮০; হৃদয় রোগ ও হাড়ের জোড়ে শোথ ৩৮২; রসুনের উপকারিতা ৩৮২; পাচনতন্ত্রের রসুনের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা ৩৮৩, যোয়ানের উপকারিতা ৩৮৪, আদার উপকারিতা ৩৮৬; পিপল ও অশ্বত্থের উপকারিতা ৩৮৮; ফিটকারির উপকারিতা ৩৯০; মূলহাটির উপকারিতা ৩৯১; ধনের উপকারিতা ৩৯৩; আখের রসের উপকারিতা ৩৯৪; অমৃত ফল আমলকীর উপকারিতা ৩৯৫; হলুদের উপকারিতা ৩৯৮; রাইয়ের উপকারিতা ৩৯৯; নিমের উপকারিতা ৪০০; লবঙ্গের উপকারিতা ৪০৩; মৌরির উপকারিতা ৪০৪; তেজপাতার উপকারিতা ৪০৬; রসুনের উপকারিতা ৪০৬; গোলমরিচের উপকারিতা ৪০৯; মধুর উপকারিতা ৪১১; হিং-র উপকারিতা ৪১৩; হরীতকীর উপকারিতা ৪১৫; তুলসীর উপকারিতা ৪১৭; এলাচের উপকারিতা ৪১৮; কর্পূরের উপকারিতা ৪২০; তিলের উপকারিতা ৪২১; মেথির উপকারিতা ৪২২; পুদিনার উপকারিতা ৪২৪; জায়ফলের উপকারিতা ৪২৫; লেবুর উপকারিতা ৪২৬; সুঁঠের উপকারিতা ৪২৮; বরফের উপকারিতা ৪৩০; জিরার উপকারিতা ৪৩১।

প্রথম অধ্যায়

আয়ুর্বেদ চিকিৎসার গোড়ার কথা

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রানুয়ায়ী বায়ু, পিত্ত ও কফ— এই তিনের সমাবস্থায় শরীর নীরোগ থাকে। ইহাদের মধ্যে যে কোনো একটি কারণ বশতঃ কুপিত হইলে মানব দেহে ব্যাধির প্রকাশ ঘটে।

আয়ুর্বেদ মতে ব্যাধি দুই প্রকার—(১) শারীরিক ও (২) মানসিক। অবশ্য ব্যাধিকে অন্য তিন প্রকারেও বিভক্ত করা হইয়া থাকে। যথা (ক) সাধ্য, (খ) অসাধ্য ও (গ) যাপ্য।

(ক) সাধ্য রোগসমূহ ঔষধাদি প্রয়োগেও আরোগ্য হয়।

(খ) অসাধ্য রোগ সকল ঔষধাদি প্রয়োগে আরোগ্য হয় না।

(গ) যাপ্য অবস্থায় রোগাদি গ্রহযজ্ঞাদি প্রায়শ্চিত্তের মাধ্যমে রাখা হয়।

বায়ু, পিত্ত ও কফ—আহার বিহারের ফলেই বিশেষতঃ অনিয়মের ফলেই সচরাচর কুপিত হইয়া থাকে।

মূল ব্যাধির সঙ্গো সময়ে বা অসময়ে নানাবিধ উপসর্গ দেখা দেয়, যে সকল ক্ষেত্রে উপসর্গাদির দরুন প্রাণসংশয়ের সম্ভাবনা দেখা যায়, তখন প্রথমে উপসর্গাদির চিকিৎসা সর্বাগ্রে কর্তব্য, তারপরে মূল ব্যাধির চিকিৎসা করা বিধেয়।

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে স্বাস্থ্য রক্ষার বিধান

শরীর বা দেহ সুস্থ রাখতে হলে সবার আগে যা প্রয়োজন তা হলো রাত্রি এগারোটার আগে প্রতিটি লোকের নিদ্রা যাওয়া উচিত। আর ভোর ছ'টায় ঘুম থেকে উঠতে হবে। একজন শরীর বিজ্ঞানী বলেন— 'সূর্যদেব তোমাকে নিদ্রিত না দেখেন। তুমিই সূর্যদেবকে উঠতে দেখবে।'

দন্তধাবন ঃ প্রাতঃকালে ও বৈকালে দন্তধাবন বিধেয়। অজীর্ণরোগী, কাশ, শ্বাস, বাত, চক্ষু ও নেত্ররোগীর পক্ষে কাষ্ঠদ্বারা দন্তধাবন করা সঙ্গত নয়। তাহারা টুথপেস্ট, চা-খড়ি বা ঘুঁটের ছাই ব্যবহার করবেন।

ব্যায়াম ঃ দন্তধাবনের পর সামান্য ব্যায়াম শরীরের পক্ষে হিতকর। তবে বালক, বৃদ্ধ, অজীর্ণ ও বাত-পিত্ত রোগগ্রস্থ ব্যক্তিদের ব্যায়াম হিতকর নয়। তাঁহারা সকালে ও বিকেলে মুক্ত জায়গায় ভ্রমণ করতে পারেন, অতিরিক্তপরিশ্রম যাঁরা করেন

তাঁহাদের ব্যায়াম করার প্রয়োজন হয় না। অতিরিক্ত ব্যায়াম আবার শরীরে পক্ষে অহিতকর।

স্নান ঃ প্রত্যহ উত্তমরূপে তৈল মর্দন পূর্বক অবগাহন স্নান বিধেয়। নিয়মিত স্নান শারীরিক ও মানসিক প্রফুল্লতা বৃদ্ধি কারক। গ্রীষ্মকালে অনেকে দু'বার স্নান করেন আমাদের দেশে শীতকালে দৈনিক অন্তত একবার স্নান করা উচিত। যদি ঠাণ্ডা বেশী হয় তবে ঈষদুষ্ণ জলে স্নান করা চলতে পারে। অবশ্য রোগ ব্যাধি হলে স্নান করার প্রশ্ন ওঠে না। চিকিৎসকের নির্দেশমত চলতে হবে।

ভোজন ঃ সব সময় হাল্কা অথচ পুষ্টিকর খাদ্য বা সুষম খাদ্য খেতে হবে। যাতে দেহের প্রয়োজনীয় সব রকমের পদার্থ থাকে। সুষম খাদ্য বলতে আমরা সেই রকম খাদ্য বুঝি, যাতে নির্দিষ্ট পরিমাণে খাদ্য প্রাণ, স্নেহপদার্থ বা কার্বোহাইড্রেট প্রভৃতি থাকে। বেশী মশলা দেওয়া খাদ্য খাওয়া উচিত নয়।

খাদ্যে যাতে সব সময় সব রকম খাদ্যপ্রাণ বা ভিটামিন ও বিভিন্ন সল্ট থাকে, সেদিকে নজর রাখতে হবে। পরিমিত আহার করা বিধেয়।

শয়ন ঃ দুপুরে খাওয়ার পর আধঘন্টা বিশ্রাম চাই। রাতের খাবারের পর সঙ্গো সঙ্গো নিদ্রা যাওয়া অনুচিত কিছুটা দৈহিক শ্রম করতে হবে। এ সম্পর্কে একটা রীতি হলো, দুপুরের খাবারের পর কিছুটা বিশ্রাম করতে হবে এবং নৈশ আহারের পর এক মাইল পথ ভ্রমণ করা বিধেয়। দিবাভাগে আহারের পর নিদ্রা যাওয়া অনুচিত। তবে বৃদ্ধ, বালক, শোকার্ত, দুর্বল, পীড়িত, অতিসার, উন্মাদ, শূল কাশ, রোগগ্রস্থ ও রাত্রি জাগরণকারীদের দিবানিদ্রা হিতকর।

বাসস্থান ঃ যে ঘরে বাস করবেন, যেন সেখানে প্রচুর আলো বাতাস খেলে। আলো বাতাসহীন ঘর অস্বাস্থ্যকর। আলো-বাতাস সব সময় মানুষের জীবনের পক্ষে একান্তভাবে প্রয়োজনীয়। স্যাঁতস্যাঁতে অস্বাস্থ্যকর ঘরে বসবাস করতে নেই। তাতে নানা রোগ-ব্যাধি দেখা দিতে পারে।

পোশাক পরিচ্ছদ ঃ সব সময় পোশাক-পরিচ্ছদ, শয্যা প্রভৃতি সবকিছু পরিষ্কার ব্যবহার করবেন। পোশাক-পরিচ্ছদ যদি অপরিষ্কার ময়লা হয় তা স্বাস্থ্যের পক্ষে অত্যন্ত খারাপ।

ধূমপান ঃ মাদক দ্রব্য বা নানা ধরনের নেশা শরীরের পক্ষে সব সময় ক্ষতিকর। অনেকে অতিরিক্ত ধূমপান বা জর্দা-পান বা মদ প্রভৃতি খান। এগুলি প্রত্যেকটাই স্বাস্থ্যের পক্ষে অত্যন্ত ক্ষতিকর।

কোষ্ঠ পরিষ্কার ঃ প্রতিদিন যেন একবার পায়খানা পরিষ্কার হয়। সেদিকে দৃষ্টি রাখতে হবে। যদি কোষ্ঠকাঠিন্য হয়, তাহলে যে সব খাদ্য খেলে পায়খানা পরিষ্কার

হয় অর্থাৎ উপযুক্ত মল তৈরী করে সেই সব খাদ্য খেতে হয়। যেমন ফলমূল, শাকসবজী, বেল প্রভৃতি। নিয়মিত জোলাপ ব্যবহার করা উচিত নয়। তাহলে সেটা পরে অভ্যাস হয়ে যায়।

দীর্ঘ পরমায়ু ঃ অমিতাচার, অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা, রাত্রি জাগরণ প্রভৃতি স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক। পাশ্চাত্যের শ্রেষ্ঠ পন্ডিতেরা বলেছেন— যাঁরা নিয়মিত এই সব নিয়ম মেনে, চলেন তাঁরা দীর্ঘ পরমায়ু লাভ করে থাকেন।

প্রাতঃকালের আহার ঃ সামান্য লঘুভোজনের পর ফলমূলাদি সেবন করা স্বাস্থ্যের পক্ষে ভাল।

আয়ুর্বেদ চিকিৎসা শিক্ষার্থীদের প্রতি

আয়ুর্বেদ চিকিৎসা বিশেষ কোন আয়ুর্বেদ শিক্ষা কেন্দ্রে শিক্ষা গ্রহণ না করিয়াও যথাযথভাবে বনৌষধির প্রয়োগ করা যায়। তবে আয়ুর্বেদ চিকিৎসার ক্ষেত্রে যাঁহারা প্রবেশ করিতে ইচ্ছুক তাঁহাদের আয়ুর্বেদের প্রকৃত শিক্ষা অবশ্যই লইতে হইবে। নচেৎ তাঁহারা এই চিকিৎসার সুফল পাইবেন না। উপযুক্ত চিকিৎসক হইতে হইলে নিম্নোক্ত নিয়মগুলি মানিয়া চলা কর্তব্য।

● এই চিকিৎসায় দীর্ঘদিনের জ্ঞানসম্পন্ন কোন চিকিৎসকের নিকট সর্বাঙ্গ শিক্ষা না করিয়া চিকিৎসা কার্য করা উচিত নয়।

● সকল ঔষধের নাম, গুণ, ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়া, উপাদান ও সঠিক প্রয়োগ ক্ষেত্র না জানিয়া রোগীকে কোনো ঔষধ খাওয়ানো উচিত নয়।

● যদি প্রকৃত বৈদ্যের সকল গুণ সম্পর্কে সম্যক জ্ঞান সঞ্চয় করা যায় তাহা হইলে চিকিৎসা করিয়া রোগীকে সুস্থ করিয়া তোলা সম্ভব হয়।

● ঔষধের গুণ, বীর্য ও মাত্রা নির্ণয় করিয়া রোগীর বয়স, কাল ও বর্তমান অবস্থা বিবেচনা করিয়া ঔষধ প্রয়োগ করিতে হইবে।

● রোগীকে প্রথম অল্প মাত্রায় ঔষধ দিতে হইবে, তারপর ধীরে ধীরে মাত্রা বাড়াইতে হইবে। ইহাতেও যদি উপকার না হয় তাহা হইলে ঔষধ প্রয়োগ বন্ধ করিয়া দিতে হইবে। আর যদি উপকার হয় তাহা হইলে বিবেচনা পূর্বক মাত্রা বাড়াইয়া রোগীকে আরোগ্য করিয়া তুলিতে হইবে।

● রোগী, বৈদ্য, ঔষধি ও চিকিৎসা এই চারটি সঠিক হইলেই রোগীর উপশম হয়। চিকিৎসকের চারটি গুণ থাকে। যেমন –পারদর্শিতা, বহুদর্শিতা, চাতুর্য ও পবিত্রতা।