ট্রাভেল কিটে হোমিওপ্যাথি

ডাঃ কুনাল ভট্টাচার্য, এম ডি (হোমিও)
প্রতিষ্ঠাতা : নিদান ফাউন্ডেশন ফর ক্ল্যাসিক্যাল হোমিও
প্রাক্তন (ভারপ্রাপ্ত) অধ্যক্ষ — নেপাল হোমিওপ্যাথিক কলেজ
স্বাস্থ্য আধিকারিক (আয়ুষ)-বন্দীপুর হাসপাতাল
ফোন : ৯০৩৮৯৮১৯৪০, ৯৮৩১৪২১৬৯৬

বাঙালী ভ্রমণপ্রিয় জাতি। পুজোর সময় তো বটেই, সারা বছর আমরা কোথাও না কোথাও ঘুরতে যাই। কিন্ত বেড়াতে বেড়িয়ে শরীর খারাপ হলেই বেড়ানোর আনন্দ মাটি। তাই বেড়ানোর সময় একটি ছোট্ট বাক্সে কিছু হোমিওপ্যাথি ওষুধ সঙ্গে রাখলে এই সমস্যার অনেকটাই সমাধান করা যায়। তাই বেড়ানোর সময় কয়েকটি পরিচিত অসুখ এবং সেগুলি প্রতিকারের জন্য সম্ভাব্য কি কি হোমিওপ্যাথিক ওষুধ ব্যবহার করা যেতে পারে, তা জানানো হল। এগুলো ট্রাভেল কিটে থাকলে অনেকটাই নিশ্চিন্ত থাকবেন।

১। **শ্বাসকষ্ট :** পাহাড়ে চড়া, ট্রেকিং বা পাহাড়ী এলাকায় ঘুরতে গিয়ে উচ্চতাজনিত কারণে শ্বাসকষ্ট : কোকা ৬। সামান্য পরিশ্রমে বা হার্টের সমস্যার কারণে শ্বাসকষ্ট : অ্যাসপিডোস্পারমা ৩x। ধুলো, ধোঁয়া, এ্যালার্জিজনিত কষ্ট : পোথোজ ৩x। বর্ষা বা ভিজা আবহাওয়ায় শ্বাসকষ্ট : ব্লাটা ওরি ৩x। হাঁপানি, ব্রঙ্কাইটিসের শ্বাসকষ্ট : সেনেগা ৩।

২। **চোট আঘাত :** যে কোন আঘাতের প্রথম অবস্থায় আর্নিকা ৩০। হাড়ের ওপর আঘাত : সিম্ফাইটাম ৩০ সেবন ও সিম্ফাইটাম লোশন বাহ্য প্রয়োগ। পেরেক ফুটলে, শুধুমাত্র আঙ্গুলের ডগায় বা মেরুদন্ডে ও মেরুদন্ডের শেষ অস্থিতে লাগলে : হাইপেরিকাম ৩০। মাথায় আঘাত লেগে খিঁচুনি হলে : কুপ্রাম মেট ৬। কেটে ছড়ে গেলে : ক্যালেন্ডুলা লোশন বাহ্য প্রয়োগ। পুড়ে গেলে : আর্টিকা ইউরেস লোশন বাহ্য প্রয়োগ। জুতোয় ফোস্কা : অ্যালিয়াম সেপা ৩০ সেবন ও ক্যালেন্ডুলা লোশন বাহ্য প্রয়োগ। বিছা, মশা, বিষাক্ত পোকামাকড় দংশন : লিডাম ৩০। মাংসপেশিতে টান ধরলে ও গায়ে হাতে ব্যথা হলে : রস টক্স ৩০।

৩। **অ্যালার্জ্জি :** যে কোন অ্যালার্জ্জির প্রাথমিক অবস্থায় আর্টিকা ইউরেন্স মাদার খেতে পারেন।

Scanned by CamScanner

৪। **বমি ও বদহজম** : গাড়িতে চড়লেই বমি : ককুলাস ৩০। জাহাজে চড়লেই বমি : ট্যাবেকাম ৩০। মাংস খেয়ে বমি, ঢেকুর, পেটফাঁপা : কার্বো ৩০, পালসেটিলা ৩০। হোটেলের বাসি খাবার খেয়ে বমি, ফুড পয়জনিং : আর্সেনিক ৩০। অতিরিক্ত মশলাদার ও তৈলাক্ত খাবার খেয়ে বদহজম হয়ে বমি : নাক্স ভোম ২০ ও পালসেটিলা ৩০।

৫। **পেটের সমস্যা** : আমাশায় প্রাথমিক অবস্থায় : ফেরামফস ৩x, তৎসহ কুর্চি মাদার। বেদনাহীন জলের মতো পায়খানা : পেডোফাইলাম ২০০। বাসি খাবার খেয়ে পায়খানা, পেটব্যথা : আর্সেনিক : ৩০। পেটব্যথা : যে কোন ধরনের পেট ব্যথার জন্য প্রাথমিকভাবে ম্যাগফস ৩x ব্যবহার করা হয়।

৬। **জ্বর** : বিভিন্ন কারণে জ্বর হতে পারে। জলে ভিজে : রাস টক্স ৩০। সর্দি কাশি সহ জ্বর : ফেরামফস ৩x ও কালি মিউর ৩x। যে কোন জ্বরের প্রথম অবস্থায় এই ওষুধ দুটি ব্যবহার করা যায়।

৩। **মাথা ব্যথা** : প্রাথমিক অবস্থায় বেলেডোনা ৩, তৎসহ ডানদিকের মাথাব্যথায় স্যাঙ্গুইনেরিয়া ৩০ ও বামদিকের মাথাব্যথায় স্পাইজেলিয়া ৩০ ব্যবহার করবেন।

৮। **নাক দিয়ে জলঝরা**: আর্সেনিক ৬, ফেরামফস ৩xও ব্যবহার করা যায়।

৯। **স্ট্রোক** : খুব অল্প ক্ষেত্রে হলেও বেড়াতে গিয়ে অতিরিক্ত ধকল হয়ে গেলে হাই ব্লাড প্রেসারের রোগীর স্ট্রোক হওয়া অসম্ভব নয়। সেক্ষেত্রে সঙ্গে সঙ্গে হসপিটালাইজড তো করবেনই। কিন্তু তা করার আগে যতটুকু সময় আছে, সেটুকু সময়ে আর্নিকা ৩ দুটি করে দানা ৫ মিনিট অন্তর ৮-১০ বার খাওয়ালে বিপদের মাত্রা অনেকটাই কমানো যায়।

জেনে রাখুন

যে ওষুধগুলোর নাম দেওয়া হল যেগুলি ৩০ নং দানায় ৫ গ্রাম/১০ গ্রাম এবং মাদার টিংচারের ১০ বা ৩০ মিলি নিয়ে নেবেন।

সাধারণত ২ দানা ওষুধ (মাদার টিংচারের ক্ষেত্রে ৫-১০ ফোঁটা) দিনে ২-৪ বার ও রোগের তীব্রতা অনুযায়ী আরো বেশি প্রয়োগ করা যেতে পারে। একভাগ মাদার টিংচারের সঙ্গে দশভাগ বিশুদ্ধ জল মিশিয়ে লোশন তৈরী করা হয়।

তবে অসুস্থতা যদি গুরুতর হয়, তা হলে অবশ্যই এই সব ওষুধে বেশী নির্ভর না করে স্থানীয় চিকিৎসকের কাছে বা হাসপাতালে রোগিকে দেখিয়ে নেবেন। কারণ এই প্রবন্ধ চিকিৎসকের অনুপস্থিতিতে, আকস্মিক বিপদে তাৎক্ষণিক চিকিৎসার সহায়ক। কখনই চিকিৎসকের বিকল্প নয়।

Scanned by CamScanner