

একমাত্র আমরাই চাইঃ- প্রথম দিন Genetic Medicine সেবনের পর থেকেই আপনার Immune System শক্রমুক্ত (বিকৃত ক্ষতিকর জিন) হয়ে কোনো প্রকার ঔষধ ছাড়াই বা সামান্য ঔষধেই যেকোনো রোগের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করে দ্রুত,ক্ষতিহীন, স্থায়ী আরোগ্য করুক।

আমাদের ঔষধ রোগীর সমস্ত মানসিক, শারিরিক ও সামাজিক অসুস্থতা দূর করবে ইনশাআল্লাহ। পূর্বে হয়েছিল এমন রোগ দেখা দিলে উক্ত ঔষধেই দ্রুত আরোগ্য হবে ইনশাআল্লাহ! Inflammation, Free-Radical, Reactive Oxygen Species, Insulin Resistance, Auto-immunity কমিয়ে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা শক্তিশালী করতে ধৈর্য ধরে নির্দেশনা মানুন। প্রথমদিকে কষ্টগুলো দ্রুত বাড়াকমা হবে- এসময় হতাশ হবেন না। এরপর দ্রুত আরোগ্যের দিকে যাবেন এটার প্রমাণ আপনি নিজেই বুঝতে পারবেন যেমন- আমাদের চিকিৎসার পর থেকে মানসিক, শারিরিক ও সামাজিক সমস্যার সহজে দ্রুত সমাধান হচ্ছে। পূর্বে চাপা দেওয়া [অর্থাৎ suppression (কোনো রোগ সাময়িক কথিত আরোগ্য হওয়া) বা Palliation (যা অনেক দিন ধরে চিকিৎসায় উপশম- বৃদ্ধিচক্রে চলতে থাকা)] রোগ দেখা দিলে অল্প ঔষধ বা কষ্টে দ্রুত আরোগ্য হচ্ছে। সেই সাথে প্রতিটি মাস-বছর আগের মাস-বছরের চেয়ে সুস্থ্য অনুভব করছেন। আর ইমিউনিটি শক্তিশালী হচ্ছে।

ক) আমাদের ঔষধ (GMR) অন্যান্য ঔষধের মতো নয়। বরং অত্যন্ত নগণ্য মাত্রায় “Neurochemical প্রভাবকযুক্ত” ক্ষতিহীন বস্তু, যার প্রভাবে দ্রুত গতিতে Neurochemical Release হয়। Neurotransmitters কোষীয় ও শরীরের গুরুত্বপূর্ণ কাজসমূহ করে।

এককথায়, জেনেটিক হোমিওপ্যাথিক ঔষধ (GMR) কোষীয় ও শরীরের সমস্ত কার্যক্রম স্বাভাবিক রাখতে কাজ করে। ফলে ইমিউনিটি শক্তিশালী করা ও রাখার জন্য যেকোনো রোগে “জেনেটিক হোমিওপ্যাথের পরামর্শে” সেবন (প্রয়োজনে মালিশ, চোখ – নাকের ড্রপ হিসেবে) করুন। ঔষধটি যেকোনো শারিরিক, মানসিক কষ্ট/সমস্যা/ অশান্তি তাৎক্ষণিক উপশমে প্রধান ভূমিকা রাখবে।

খ) ঔষধ নির্দিষ্ট ফোঁটাতে খাবেন অর্থাৎ ডাক্তার যদি ৫ ফোঁটা করে খেতে বলে ৫ ফোঁটা করেই খাবেন, কমবেশি করবেন না।

গ) আমাদের ঔষধ (GMR) আপনার প্রয়োজন অনুপাতে কখনও দিনে ১/২/৩ বা আরও অধিক বার। আবার কখনো হয়ত সপ্তাহে ২-৩ বার প্রয়োজন হতে পারে। আমাদের ঔষধ (GMR) যেকোনো সমস্যায় যখনই খাবেন ১-৩০ মিনিটের মধ্যেই ভাল লাগবে বা উপশম হবে।

ঘ) কোনো কষ্টে ঔষধ খাওয়ার পরই বৃদ্ধি হলে দুশ্চিন্তার কিছু নেই বরং কিছুক্ষণ পরে ধীরে ধীরে কষ্টের উপশম হবে। ঔষধের এই শক্তিশালী ত্রিফলা ঐ সময়ের জন্য প্রয়োজনের চেয়ে বেশি মাত্রার ফলে অথবা দ্রুত আরোগ্যের দিকে অগ্রসরের ইঙ্গিত।

কিন্তু হঠাৎ ঔষধ পরিবর্তনের ফলে “সাময়িক কষ্ট শুধু বাড়তেই থাকলে বা কমাতে না বুঝলে ঔষধ বন্ধ রেখে” চেয়ারে সরাসরি সাক্ষাৎ বা যোগাযোগ করবেন ইনশাআল্লাহ দ্রুত কষ্টের উপশম হবে আগের মতই।

(আজকের এই আধুনিক প্রযুক্তির যুগে মানসিক অশান্তি/অস্থিরতার ইমার্জেন্সী প্রয়োজনীয় প্রধান ঔষধ হিসেবে আপনার First Aid মেডিসিন হিসেবে ‘আমাদের ঔষধ (GMR)’ নিয়মিত ঘরে রাখুন।)

ঔষধের (GMR) মেয়াদঃ ৩- ৫ সপ্তাহ অথবা জেনেটিক হোমিওপ্যাথের নির্ধারিত। মেয়াদোত্তীর্ণ হলে কোনো স্বাদ-গন্ধ চেঞ্জ হবে।

[দীর্ঘদিন যাবৎ কোনো ঔষধ (প্রেসার, সুগার, এলার্জি, এসিডিটি, থাইরয়েড, ব্যথা.. প্রভৃতি) চালু থাকলে পরামর্শ করে আস্তে আস্তে কমিয়ে বন্ধ করতে হবে]

জেনেটিক হোমিওপ্যাথিক ঔষধটি (GMR) সেবনের পাশাপাশি একই সাথে যে সকল পথ্যাপথ্য ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন-

► জ্বর (Fever) - হলে জলপান, পানি পান বেশি বেশি, তুলসি/আদা-লেবু মধুসহ গরম পানি, ২/৩ দিন যথাসম্ভব বেশি বিশ্রাম করা। জ্বর ১০২ F হলে “Paracetamol/ Napa Extra 500mg অর্ধেক ট্যাবলেট দিনে ১-৩ বার ১-৫ দিন। বিঃদ্রঃ জ্বরের শুরু থেকে ছেড়ে যাওয়ার পরেও অন্তত ৫ দিন পেটের হজমশক্তি দুর্বল থাকায় (► Acidity সমস্যা দেখা দিতে পারে), এসময় চিনি-তেলচর্বি-উচ্চপ্রোটিনযুক্ত খাবার বর্জন ও ফলমূল কম দিবেন।

► এসিডিটি/হজমে সমস্যা (Acidity)- প্রথমেই ১ গ্লাস পানি (অ্যাসিডকে নিষ্ক্রিয় করে) পান করে নিন। মেথি খাওয়া/ ২-৩টি লবঙ্গ / এলাচ /আদা/ আমলকী চিবিয়ে খাওয়া। লবণ পানি, পেঁপে, আনারস যেটা ইচ্ছা ও সুবিধা খান।

► ঠান্ডা, কাশি, কফ, গলাব্যথা/এলার্জী –ভিটামিন-সি বিশেষত লেবু /আমলকী/আদা গরম পানি /লবঙ্গ চিবিয়ে/গরম পানি সহ খাওয়া। গরম পানির ভাপ /লিকার চা ক) ষষ্টিমধু কফ বের করে খ) কাশিতে বাসক পাতা সিদ্ধ পানি। গলাব্যথা- ১গ্লাস গরম পানিতে আধা চা-চামচ লবণসহ কুলকুচি করুন।

► শ্বাসকষ্ট (Dyspnoea/Asthma)- আদা গরম পানি অথবা লবঙ্গ গরম পানি। অথবা লেবু + আদা গরম পানি। অথবা চিনি ছাড়া লিকার চা বা ব্লাক কফি। আধা কাপ দুধে সামান্য হলুদ মিশিয়ে খাওয়া। সামনের দিকে ঝুঁকে বসুন। বালিশ পিছনে দিয়ে বা চেয়ারে হেলান দিয়ে ঘুমান। তীব্র কষ্টে - এলোপ্যাথিক ঔষধ (অবশ্যই জেনেটিক হোমিওপ্যাথের পরামর্শক্রমে)। বিঃ দ্রঃ ফ্রিজের ঠান্ডা খাবার, দুধ, গরু/মুরগি/হাঁস/খাসির মাংস, ইলিশ মাছ, চিংড়ি মাছ একতায় “এলার্জিক ও ঠান্ডা খাবার বর্জন করবেন”। মাঙ্গ ব্যবহার ও ভারী কাজ, সিডি দিয়ে অনেক উঁচুতে উঠার ব্যাপারে সতর্ক হোন।

► Hypertension/ হাই ব্লাড প্রেসার বা উচ্চ রক্তচাপ- প্রেসার বাড়লে তাৎক্ষণিক মাথায় পানি নেওয়া, লেবু পানি খাওয়া, তেঁতুল গুলিয়ে খাওয়া। সর্পগন্ধার রস খেলে দ্রুত উচ্চরক্তচাপ কমায়ে। পটাশিয়াম সমৃদ্ধ খাবার যেমন লেবু, আমলকী, পেয়ারা, কমলালেবু, পেঁপে, টমেটো, কলা, আঙ্গুর ইত্যাদি।

ধনেপাতা, তরমুজ, নিম ও তুলসী, সবুজ শাক-সবজি, আদা, এলাচ, দারুচিনি হজমে ও প্রেসার নিয়ন্ত্রণে উপকারী।

► **Low Blood Pressure (Hypotension)/ নিম্ন রক্তচাপ** – ১১০/৭০ বা নিচে নামলে ৩-৫ দিন শারিরিক ও মানসিক বিশ্রাম জরুরি। পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান, আদারস। দুধ ও ডিম, খেজুর, বেদানা/কিশমিশ পুষ্টিকর খাবার।

► **ব্যথার স্থানে**– সাধারণভাবে যেকোনো ব্যথার স্থানে বরফ অথবা গরম সেকঁ যেটায় উপশম হয়। আমাদের ঔষধটির সাথে এলোপ্যাথিক ঔষধ খান।

► **আমশয়** – আদা গরম পানি। ডালিমের খোসা সিদ্ধ(চূর্ণ করে মধুসহ)। কাঁচা কলা। থানকুনি পাতার রস।- Metronidazole/Amodis^{400mg}
[Metronidazole একপ্রকার এন্টিবায়োটিক! Anaerobic ব্যাক্টেরিয়া ধবংস করে। জেনেটিক চিকিৎসায় উক্ত ঔষধ ধীরে ধীরে বন্ধ হবে ইনশাল্লাহ]

সাধারণভাবে যারা জেনেটিক চিকিৎসা নিয়েছেন সকলের জন্য করণীয়ঃ

#অতিরিক্ত তরল পদার্থের ক্ষয় (Fluid Loss) স্যালাইন /ডাবের পানি প্রয়োজনানুপাতে পরিমাণ খাবেন। [খাবার স্যালাইন ঔষধ, অপ্রয়োজনে খাবেন না]

যেকোনো তীব্র রোগযন্ত্রণায় নিজেই **সুরা ফাতিহা-ফালাক-নাস পড়ে পানিতে ফুঁক দিয়ে সেই পানি খেলে রোগযন্ত্রণা দ্রুত কমে।**

#অপচয়ের দোহাই দিয়ে **নষ্ট/পচা/বাসি** খাবেন না। মন ও শরীরের ভাষা বুঝার চেষ্টা করুন –

অর্থাৎ যেই কাজে বা খাবারে মানসিক ও শারিরিক কষ্ট উপশম হয় সেগুলো করা/খাওয়া; যেগুলোতে বৃদ্ধি হয় সেগুলো বর্জন করুন।

যে সকল খাবারে শারিরিক, মানসিকভাবে সবচেয়ে বেশি প্রশান্তি অনুভব করেন সেগুলো “যত সস্তাই হোক আপনার জন্য সবচেয়ে ভাল খাবার”।

যারা জেনেটিক চিকিৎসা নিয়েছেন সকলের জন্য যা যা বর্জনীয়ঃ

ক) যেকোনো রোগে Genetic Homeopathy ছাড়া প্রচলিত হোমিও ঔষধ খাওয়া-স্পর্শ-স্বাণ সারাজীবন নিষিদ্ধ।

[কারণ **প্রচলিত হোমিওপ্যাথি ঔষধ** কোনোভাবে skin/চামড়ার সংস্পর্শে আসলে আমাদের চিকিৎসার পর মানসিক, শারিরিক ও সামাজিক সুস্থতার অগ্রগতি বাধাগ্রস্ত হয়ে ইমিউনিটি দুর্বল হতে থাকবে, এমনকি আরোগ্য হওয়া রোগসমূহ প্রচলিত হোমিওপ্যাথিক শক্তিকৃত ঔষধের দ্বারা জিন(Gene) মিউটেট শুরু হয়ে ফিরে আসতে পারে। তখন Genetic Medicine পুনরায় খাওয়ানো ছাড়া প্রচলিত হোমিওপ্যাথিক শক্তিকৃত ঔষধের ক্ষতিকর প্রভাব থেকে রিকভার প্রায়শই সম্ভব হয় না কিন্তু GM অত্যন্ত শক্তিশালী ঔষধ যা তুচ্ছ কারণে বারবার খাওয়াতে চাই না। **প্রচলিত হোমিও ঔষধ** বলতে ক্লাসিক্যাল, বায়োকেমিক, মাদারটিংচার, মাইন্ড, রিয়েল, মিশ্রসহ বিভিন্ন মেথড।]

খ) সামান্য কষ্ট হলেই এন্টিবায়োটিক ও স্টেরয়েড ব্যবহার নিষেধ। জরুরীক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শে Antibiotics প্রয়োজন হলে ৮০-৯০% ভাল অনুভব করলে এন্টিবায়োটিক কমিয়ে বন্ধ করুন। ইতিমধ্যে জেনেটিকভাবে শক্তিশালী হওয়ায় এন্টিবায়োটিকের ডোজ কম হবে অর্থাৎ অন্যদের ৭ দিনের স্থলে ৩-৫ দিন। **যতদিন এলোপ্যাথিক ঔষধ খাবে, ততদিন এলোপ্যাথিক ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কাটাতে আমাদের ঔষধও খাবে।**

সহজভাবে মনে রাখুনঃ এন্টিবায়োটিক (Antibiotics) সেবন চলাকালীন রোগ যন্ত্রণা অনেকটা কমার পরে – **শরীরের কোনো অংশ ফুলে যাওয়া, ঘা-ফোঁড়ায় (Boil), দুর্বলতা, অরুচি, শুকিয়ে যাওয়া, এসিডিটি, এলার্জি/চুলকানি, শ্বাসকষ্ট-কাশি, জ্বর, স্মৃতিশক্তির সমস্যা বা যৌন দুর্বলতা ইত্যাদি** যেকোনো দুই বা ততোধিক সমস্যা দেখা দিলে অবশ্যই বুঝবেন আপনার Antibiotics Over dose বা এন্টিবায়োটিক শরীরের প্রয়োজনের অতিরিক্ত পরিমাণ খাওয়া হয়েছে। এক্ষেত্রে অবশ্যই এন্টিবায়োটিক বন্ধ করুন এবং বিশ্রামসহ ভিটামিন ও প্রোবায়োটিক গ্রহণ করুন।

[বিঃদ্রঃ ইমার্জেন্সিতে জেনেটিক হোমিওপ্যাথের সাথে পরামর্শ করে **কষ্ট ৫০-৭০% উপশম হওয়া পর্যন্ত এলোপ্যাথি ঔষধ (Allopathic Medicine) নগণ্য পরিমাণ খেতে পারবেন** অর্থাৎ পূর্বে 500mg খেলে 250mg; (আমাদের চিকিৎসা নেওয়ার কারণে ইমিউনিটি শক্তিশালী হচ্ছে, ফলে অল্প ঔষধেই ২-৪গুণ দ্রুত কাজ করবে। এলোপ্যাথিক ঔষধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হল বিষাক্ত ড্রাগস ইমিউনিটি নষ্ট করতে থাকে।) এলোপ্যাথিক ঔষধ গ্রহণের ফলে ঘটা পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আমাদের ঔষধ পাশাপাশি খেলে কেটে যাবে। **Genetic Medicine ছাড়া অন্যান্য সকল ঔষধ হজম হয়; এরপর রক্তের সাথে মিশে শরীরের সমস্ত জায়গায় গিয়ে উপশম হলেও বহু ক্ষতিও করবেই। (অবশ্যই কিডনি, লিভার, পেট এবং ব্রেইনের ক্ষতি করবে)।** একমাত্র আমাদের Genetic Medicine-ই ক্ষতিহীনভাবে Mutate Genes ঠিক করতে কাজ করে; ফলে অতিদ্রুত গতিতে Immunity শক্তিশালী করে শরীর নিজেই তার Defense System দ্বারা রোগ আরোগ্য করছে। **আমাদের জেনেটিক ঔষধ ছাড়া অন্য ঔষধে রোগ আরোগ্য হয় না বরং রোগটি চাপা দিয়ে জটিল আরেকটি রোগের সূচনা করে সাময়িক উপশম হয়; এটা মানসিক-সামাজিক সমস্যা তথা রাগ, জিদ, অস্থিরতা ইত্যাদি হিসেবে সেই সাথে হয়ত কাজে অনিচ্ছা, অলসতা, এসিডিটি, অল্প ক্লান্তি-দুর্বলতা যা মানুষটির কাছে প্রায় গুরুত্বহীন।**

গ) অতিরিক্ত তেল-লবণ-ধুলাবালিযুক্ত অস্বাস্থ্যকর খাবারসহ সর্বপ্রকার কোল্ড ড্রিংস, বিড়ি-সিগারেট, তামাক-গুল জর্দা, নসি, এলকোহল। মোবাইল, টেলিভিশন, কম্পিউটারের স্ক্রিন টাইম দেওয়া কমান “আপনি না অনুভব করলেও Radiation জেনেটিক মিউটেশন” ঘটাবে। সর্বদা লবণ (দিনে ১চা-চামচের কম) ও তেল-চর্বি কম খাবেন। লবণ, মিষ্টি(চিনি-গুড়-মিষ্ণী), তেল-চর্বি ও ঝালের প্রবল ইচ্ছা দুরারোগ্য রোগের লক্ষণ।

প্রকৃত স্বাস্থ্য হচ্ছে শারিরিক, মানসিক, সামাজিকভাবে ভালো থাকা শুধুমাত্র কথিত রোগ বা দুর্বলতার অনুপস্থিতিই নয়। – বিশ্ব স্বাস্থ্যসংস্থা ১৯৪৮ সাল
#বর্তমান আমরা শিক্ষিত কিন্তু ভীতু ও অধৈর্য্য, সামান্য এসিডিটি হলেও ঔষধ নামক বিষ ছাড়া যেন মারাই যাব! রোগীর চারিপাশের সবাই যেন ডাক্তার!

লেখক-ডাঃ মোঃ ইকবাল হোসেন- বিএসসি (অনাস)-কেমিস্ট্রি; এমএসসি (খাদ্য ও পুষ্টি) ইবি; ডিএইচএমএস (বিএইচবি), ঢাকা; ডিএইচপিএম (ভারত); এমএসসি- বায়োটেকনোলজি এণ্ড জেনেটিক ইঞ্জিনিয়ারিং