



আয়ুর্বেদের দুনিয়ায় কেবল এই চিকিৎসা পদ্ধতিটিই মধুমেহের লক্ষণ সাময়িক পূর্ণ জ্ঞান ও এই রোগের প্রতিকার উপলব্ধি করিয়েছে। আয়ুর্বেদকে ওয়ার্ল্ড হেলথ অরগানাইজেশন দ্বারা স্বীকৃতি দেওয়া হয়েছে। আয়ুর্বেদ গ্রন্থ যেমন—চরক সংহিতা (৬০০ ও ৩০০ বি. সি.)-তে মধুমেহের উল্লেখ পাওয়া যায়। অনিয়মিত খাওয়া দাওয়া, আরামদায়ক জীবন-যাপন, বেশী তৈলাক্ত খাবার এবং শরীর মোটা হয়ে গেলে অগ্নাশয় দুর্বল হয়ে পড়ে এবং সেটি ঠিকঠাক কাজ করতে পারে না। ইনসুলিন প্রস্তুতকারী লেঙ্গারহেনস কোষগুলি-র সংখ্যা কমতে থাকে, আর তাই শরীরে ইনসুলিনের ঘাটতি হয়ে যায়। ফলস্বরূপ রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেড়ে যায় এবং তা অতিমাত্রায় প্রস্রাবের সঙ্গে নির্গত হতে থাকে। এইভাবেই মধুমেহের উপসর্গ আরম্ভ হতে দেখা যায়।

মধুমেহেতে আয়ুর্বেদিক তত্ত্বের গুরুত্ব :

মধুমেহ থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য সফল চিকিৎসার প্রয়োজন। এমন অনেক ঔষধ আছে যা মধুমেহকে পুরোপুরি সারাতে পারে না। কিছুদিন কার্যকরী প্রভাব দেখিয়ে পরে রোগের আরেকটা পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করে। যেমন — হাইপোগ্লাইকিমিয়া, গ্যাংগ্রীন, রেটিনোপ্যাথী, নিউরোপ্যাথি, মেক্রো-ভেস্কুলার ডিসঅর্ডার ইত্যাদি। এই ধরনের সমস্যাগুলোকে মাথায় রেখে বিশেষ আয়ুর্বেদিক ঔষধের গুরুত্ব বেড়ে চলেছে। কেননা আয়ুর্বেদিক জড়ি-বুটি, বিশ্বস্ত, সুরক্ষিত এবং বহুউপযোগী। এই জড়ি-বুটিগুলোর বৈজ্ঞানিক পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে প্রমাণিত হয়েছে যে এগুলো সকল প্রকার মধুমেহের জন্য লাভজনক। তাই এই জড়ি-বুটি থেকে তৈরি ঔষধও মধুমেহ সারাবার জন্য অত্যন্ত উপযোগী।

অভিনোল ক্যাপসুলের প্রস্তুতি :

আয়ুর্বেদের প্রাচীন চিকিৎসা পদ্ধতির উপর ভিত্তি করে অতি উন্নতমানের জড়ি-বুটির দ্বারা তৈরি অভিনোল ক্যাপসুল মধুমেহকে নিয়ন্ত্রণ রাখার জন্য নির্ভরযোগ্য, সুরক্ষিত আয়ুর্বেদিক ক্যাপসুল। বিখ্যাত আয়ুর্বেদাচার্য দ্বারা প্রচুর পরিশ্রম ও নিষ্ঠা সহযোগে আধুনিক পদ্ধতিতে জড়ি-বুটির বিশুদ্ধতা বজায় রেখে অভিনোল ক্যাপসুল তৈরি করা হয়েছে। অভিনোল ক্যাপসুল শরীরে গ্লুকোজের বর্ধিত মাত্রা কমিয়ে দেয় এবং গ্লুকোজের মাত্রা ঠিক থাকার জন্য ইন্সুলিন ইঞ্জেকশন নেওয়ার প্রয়োজন হয় না। অভিনোল ক্যাপসুল গ্লুকোজকে নিয়ন্ত্রিত রাখতে এবং শারীরিক শক্তি ও অগ্নাশয়ের কর্মক্ষমতা ঠিক রাখে। এতে অগ্নাশয়ের কোষগুলো রোগমুক্ত হয়ে এ্যান্টি-অক্সিডেন্ট, এ্যান্টি-হাইপারটেনশিভ এবং হাইপো-কোলাস্টেরোমিকের মতো গুণকারী লাভ প্রদান করে।

আয়ুর্বেদের গভীর অনুসন্ধান এবং ব্যাপক পরীক্ষা-নিরীক্ষায় তৈয়ারী করা আয়ুর্বেদিক হার্বাল অভিনোল পুরোপুরি সুরক্ষিত এবং ফলপ্রদ ঔষধ যা মধুমেহকে নিয়ন্ত্রিত করে শরীরকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। অভিনোল ক্যাপসুল নিয়মিত সেবন করলে মধুমেহ সম্পর্কিত শারীরিক দুর্বলতা, ক্লান্তি, হাত-পায়ে ঝি ঝি ধরা ইত্যাদি লক্ষণ থেকে রক্ষা করে। এই ক্যাপসুল মধুমেহের প্রধান উপসর্গ যেমন - কোষ্ঠকাঠিন্য, অম্বল, ফ্যাটস, অতিমাত্রায় প্রস্রাব হওয়ার অসুবিধা ইত্যাদি দূর করে রক্ত এবং প্রস্রাব শুদ্ধ করে শরীরকে সুস্থ রাখে।

বৈজ্ঞানিক ও রোগসম্পর্কিত কার্যক্ষমতা :-

অভিনোল ক্যাপসুলের প্রত্যেকটি জড়ি-বুটি রোগ নিরোধক গুণে ভরপুর যার ফলে এটি মধুমেহ রোগকে নিয়ন্ত্রনে রাখে এবং অগ্নাশয়ের কাজকে সুচারুরূপে পরিচালনা করে ইনসুলিন প্রস্তুতকারী কোষগুলোকে রোগমুক্ত রাখে।

মুখ্য হার্বাল উপাদান :-

অভিনোল ক্যাপসুলে মিশ্রিত বহুগুণ সম্পন্ন এবং কার্যকরী হার্বাল জেডমার, গুড়চী, তুন্ডিকের, বীটারথ্রাউট, বিজয়সার, শিলাজিৎ, কালোজাম, করলা ইত্যাদি অনেক বহুমূল্য জড়ি-বুটির উপাদান মধুমেহ থেকে মুক্তি দিয়ে শরীরকে সুস্থ রাখে।





বিশেষ উপকার এবং গুণাবলী :-

অভিনোল ক্যাপসুল অগ্নাশয়কে ইন্সুলিনের অংশ বৃদ্ধিতে সহায়তা করে যাতে রক্ত এবং প্রস্রাবের গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রনে থাকে এবং শরীর সুস্থ থাকে।
দৈনন্দিন কাজ-কর্মের দৌড়-ঝাপের ফলে উৎপন্ন শরীরের ক্লান্তি এবং মানসিক অবসাদ দূর করে যাতে আত্মবিশ্বাস এবং প্রসন্নতা প্রাপ্ত হওয়ার কর্মক্ষমতা বাড়ে।

ইমিউন সিস্টেমকে ঠিক রাখে যাতে শারীরিক শক্তি ঠিক রাখে।

গ্লুকোজের মহত্বহীন উপযোগিতাকে বাড়ে।

গ্লাইকোটিড হিমোগ্লোবিন কম করে।

লিভার গ্লাইকোজিনকে বজায় রাখতে সাহায্যকারী।

বিশেষ দ্রষ্টব্য :-

মধুমেহ-র চিকিৎসার জন্য ভেবেচিন্তে নির্ধারিত করা হয়েছে যে, জীবনপঞ্জীতে কাজ করা আবশ্যিক। রোগী নিজেই এর প্রয়োজনীয়তা বুঝে মূল সিদ্ধান্তে উপনীত হয়ে নিয়মিত আহার, হাঁটা (ব্যায়াম) ইত্যাদি করবে। মূলতঃ মধুমেহ-র চিকিৎসায় রোগীর শরীরে গ্লুকোজ এবং ইন্সুলিনের মাঝে নিয়ন্ত্রন স্থাপন করা অত্যন্ত জরুরী। এই নির্দেশগুলো পালন করে রোগীকে মধুমেহ-র মাত্রার উপর লক্ষ রেখে সময় সময় পরীক্ষা করাতে হবে এবং ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

মধুমেহতে আহার সম্পর্কিত সিদ্ধান্ত :-

মধুমেহ-তে আহার সম্পর্কিত সিদ্ধান্তের উপর নির্ভর করলে এন. আই. ডি. ডি. এম. মধুমেহ (২) থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। এর সাথে আই. ডি. ডি. এম. মধুমেহ (১) - এর অতিরিক্ত প্রভাবকে কম করা যায়। মধুমেহ-তে বয়স, লিঙ্গ, ব্যবসা, কার্যশীলতা, উচ্চতা, ওজন, ব্লাডপ্রেসার এবং শরীরে উৎপন্ন হওয়া পরিবর্তনের চিহ্ন অনুসারে হুৎপিন্ড, কিডনি, লিভার এবং পাচন তন্ত্রের স্থিতির দিকে লক্ষ্য রেখে কখন, কি ও কতটুকু মাত্রায় আহার নিতে হবে সেগুলো নিয়মমাফিক হতে হবে।

ক্যালোরী :- মধুমেহ-র রোগীর নিজস্ব ওজন নিয়ন্ত্রনে রাখা অত্যন্ত প্রয়োজন। এইজন্য খাদ্যে যতটুকু ক্যালোরী প্রয়োজন ঠিক ততটুকুই নেওয়া উচিত।

কার্বোহাইড্রেট :- প্রত্যেক ব্যক্তির নিজস্ব দৈনন্দিন খাবারের ৬০-৬৫ ক্যালোরী কার্বোহাইড্রেটযুক্ত পদার্থ থেকেই প্রাপ্ত হয়। স্টার্চযুক্ত আহার যেমন, ময়দা, ভাত, চিনি এগুলোতে কেবল ক্যালোরী পাওয়া যায়। এ ধরণের খাদ্য কম পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত। শুধুমাত্র কার্বোহাইড্রেটকেই পরিমিত মাত্রায় গ্রহণ করলে মধুমেহ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

প্রোটিন :- প্রতি কিলোগ্রাম ওজন অনুসারে ১৫-২০ ক্যালোরী প্রোটিন জাতীয় পদার্থ থেকে প্রাপ্ত হয়। এক কিলোগ্রাম শারীরিক ওজনের জন্য এক গ্রাম প্রোটিনই যথেষ্ট। প্রোটিন আমাদের শরীরের কোষগুলোকে সুস্থ রাখার জন্য প্রয়োজনীয় এ্যামাইনো অ্যাসিড প্রদান করে।

ফ্যাট :- শরীরের জন্য ১৫-২০ শতাংশ পরিমাণ ক্যালোরী আমরা ফ্যাট জাতীয় খাদ্য থেকে পাই, হাইড্রোজেনারেটেড এবং প্রোসেসড ফ্যাট সীমিত মাত্রায় নেওয়া উচিত।

ভিটামিন এবং মিনারেল :- সবুজ পাতাওয়ালা সব্জী, টাটকা ফল, দুধ, দুধ থেকে উৎপন্ন খাবার, ভাত ইত্যাদিতে ভিটামিন, জিঙ্ক, ক্রোমিয়াম, সোলেনিয়াম ইত্যাদি পাওয়া যায়। মধুমেহ রোগীর দেহে যখন ভিটামিনের ঘাটতি হয় তখন এই সকল ভিটামিনযুক্ত আহার নেওয়া উচিত।

ফাইবার :- আহারের মধ্যে ফাইবার যুক্ত খাদ্য বেশী গুরুত্বপূর্ণ। কারণ এটি ইন্সুলিনের মাত্রাকে নিয়ন্ত্রনে রেখে শরীরকে সুস্থ রাখে। ভাত, সব্জি, ফল ইত্যাদিতে ফাইবার পাওয়া যায়।

পরিমিত আহার গ্রহণ করার নিয়মাবলী :-

পরিমিত আহার গ্রহণ করার সময় প্রথমে কয়েকটি ব্যাপারে নজর রাখতে হবে। সেগুলো হল - মধুমেহ-র রোগী কোনপ্রকার শারীরিক পরিশ্রম করে কী না, সে বেশি মোটা না রোগী, এসব কথা মাথায় রেখে দৈনন্দিন আহারের ক্যালোরির মাত্রার একটু পরিবর্তন করা দরকার।

সারাদিনে ১৫০০ থেকে ১৬০০ ক্যালোরিযুক্ত আহারের তালিকা :-

সকাল ৭টা ৫ চা / কফি (স্যাকারিনযুক্ত অথবা চিনি বিহীন) - ১ কাপ

জলখাবার (সকাল ৯টা) :- গমের আটার রুটি / ব্রাউন ব্রেড স্লাইস - ২ পিস, দুধ / চা (স্যাকারিনযুক্ত অথবা চিনি বিহীন) - ১ কাপ অথবা দই ১/২ বাটি।

দুপুরের খাবার (১.৩০) :- গমের আটার রুটি - ২ পিস, অথবা ভাত - ১ বাটি, সব্জী - ১ বাটি, ঘি - ১ ছোট চামচ, স্যালাড - ১/২ প্লেট, ডাল - ১ বাটি, দৈ - ১ বাটি, অথবা ঘোল - ১ গ্লাস, কমলালেবু - ১ পিস।

বিকাল (৪.৩০) :- চা / কফি / স্কিমড দুধ (স্যাকারিনযুক্ত অথবা চিনি বিহীন) - ১ কাপ, অথবা টম্যাটো / সব্জি, সুপ - ১ বাটি, বিস্কুট . ব্রাউন ব্রেড স্লাইস - ২ পিস।

রাতের খাবার (৮.৩০) :- গমের আটার রুটি - ১ পিস, অথবা ভাত - ১ বাটি, ঘি - ১ ছোট চামচ, ডাল - ১ বাটি, সব্জি - ১ বাটি, স্যালাড - ১/২ প্লেট।

সেবন বিধি :-

মধুমেহ থেকে রক্ষা পেতে অভিনোল ক্যাপসুল ব্লাড সুগার অনুসারে নিম্নলিখিত উপায়ে গ্রহণ করা যায়।

প্রথম অবস্থায় মধুমেহ রোগীর জন্য :- একটি করে ক্যাপসুল দিনে ২ বার একটু গরম জল দিয়ে সেবন করুন।

কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই।

ঠান্ডা এবং শুকনো জায়গায় রাখবে।

বিঃদ্রঃ - ভাল ফল পেতে মদ্যপান থেকে বিরত থাকতে হবে।

প্রতিদিন কোনো হালকা ব্যায়াম অথবা ১ -২ কিঃ মিঃ হাঁটতে হবে।

৩০টি ও ৬০টি ক্যাপসুলের কৌটো পাওয়া যায়।

ভিন্ন ভিন্ন রোগীর ক্ষেত্রে অভিনোল ক্যাপসুল থেকে প্রাপ্ত ফল আলাদা হতে পারে। মধুমেহ-র চিকিৎসা রোগীর সাবধানতার উপর নির্ভর করে। প্রতি ১৫ দিন অন্তর, একবার করে সুগার পরীক্ষা করানো উচিত। কেননা এই চিকিৎসায় মধুমেহ রোগীর ডাক্তারের সঙ্গে সর্বদা যোগাযোগ রাখা দরকার। ভাল ফল পাওয়ার জন্য নিয়মিত জীবনশৈলী পালন করা উচিত।