

১ কোলন হাইড্রোথেরাপি

আমরা সবাই জানি, দ্বাষ্টাহৃতি সম্পদ ... কিন্তু আমরা ক'জনই বা সে কথা মনে রাখি! আজকের এই ইদুর দৌড়ের যুগে মুখ গুঁজে অত্যন্ত ব্যস্ততার মধ্যে জীবন কাটিয়ে আমরা যেমন দ্বাষ্টসম্মত খাবার বানানোর সময় খুজে পাই না, তেমনই সময় মতো খাওয়াদাওয়া করা যে অত্যন্ত প্রয়োজন সেটাও ভুলে যাই। ফলে, বাজারে এখন চটপটি খাবারের ছড়াছড়ি যার বিশুম্বয় পরিচিত নাম ফাস্ট ফুড। বিভিন্ন টেলিভিশন চ্যানেলেও সংবাদপত্রে আমরা জানতে পারি, এ সমস্ত চটপটি খাবার আমাদের শরীরে নানান সমস্যার সৃষ্টি করে।

এ ধরনের অনুপোয়ুক্ত খাদ্যাভ্যাসের ফলে আমরা যা খাই আমাদের পাকস্থলী তা ঠিক মতো হজম করতে পারে না আর সেই অপাচ্য খাদ্যবস্তু বৃহদন্ত্রের শেষ প্রান্তে অর্থাৎ মলাশয়ে বা কোলনে জমা হতে থাকে ... সেই অপাচ্য খাদ্যবস্তু আমাদের শরীরে নানাবিধি রোগের জন্ম দেয় ... যেমন অ্যালার্জি (অ্যালার্জি), আর্থারিটিস (গ্রন্থিবাত), কনস্টিপেশন (কোষ্ঠকাঠিন্য), ডাইরিয়া (ডুদরাময়), হেডএক (মাথাব্যথা), স্কিন প্রবলেম (তুক সমস্যা), হেমোরোইডস (অর্শ), ফ্ল্যাটিউলেন্স (পেট-ফাঁপা), বারংবার জিআই ট্র্যাণ্ট সংক্রমন ইত্যাদি।

ন্যাচারোপ্যাথিতে এখন এক ধরনের চিকিৎসার প্রবর্তন হয়েছে যার নাম কোলন হাইড্রোথেরাপি, যে চিকিৎসায় সুস্থ ও অসুস্থ উভয় প্রকারের মানুষজন উপকৃত হয় ... কোলন হাইড্রোথেরাপি এমন এক ধরনের চিকিৎসা যা একজন সাধারণ মানুষকেও তার দ্বাষ্টরক্ষায় সাহায্য করে।

আপনি কী জানেন?

- * ব্রিটিশ দ্বীপপুঁজে ২০ শতাংশ মানুষ তাদের জীবনের কখনও না কখনও আইবিএস (ইরিট্রেবল বাওয়েল সিন্ড্রুম) রোগে আক্রান্ত হন? তাদের মধ্যে ৫ শতাংশের এটি হল দীর্ঘস্থায়ী সমস্যা ... এই রোগটির প্রাদুর্ভাব মহিলাদের মধ্যে বেশি!
- * ব্রিটিশ দ্বীপপুঁজে জেলাপ জাতীয় ঔষধের বিক্রয় কোটি কোটি টাকার!
- * সাধারণত চবিশ ঘণ্টার মধ্যে যে কোনও মানুষের একবার মলত্যাগ করা উচিত!
- * একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের শরীরের প্রয়োজনীয় ভিটামিন 'কে' সরবরাহ করে তার অন্তে উপস্থিত ব্যাস্টেরিয়া!

- * কোলন বা মলাশয়ে যে পরিমাণ ব্যাস্টেরিয়া থাকে তা আমাদের শরীরের কোষের সংখ্যার থেকেও বেশি!

কোলন হাইড্রোথেরাপি সাহায্য করে :

- * আণ্ট্রিক সুরক্ষায়
- * উপবাসের সময় দেহ থেকে দূষিত পদার্থ বহিকরণে বা ডিটাক্সিফিকেশন
- * মলাশয় বা কোলনের পেশী দৃঢ়ীকরণে
- * অলসতা দূরীকরণে
- * হজমসংক্রান্ত অস্বাচ্ছন্দ্য নিরাময়ে (পেটে অতিরিক্ত গ্যাস বা পেট ফাঁপা)
- * মিউকাস বা শ্লেষ্মা বহিকরণে
- * দৈহিক দুর্বলতা দূরীকরণে

কোলন হাইড্রোথেরাপির উদ্দেশ্য :

উচ্ছিষ্ট পদার্থ যেমন শুক্র মল, মৃত কোষ, জমে থাকা মিউকাস বা শ্লেষ্মা, প্যারাসাইট, ক্রীমি ইত্যাদি, মলাশয়ে বা কোলনে কিছুদিন পড়ে থাকলে তা নানান সমস্যা সৃষ্টি করে। প্রথমতঃ এই উচ্ছিষ্ট পদার্থ বেশ বিষাক্ত (টক্সিক) ... এই বিষ আমাদের শরীরে আবার প্রবেশ করে রাতে প্রবাহিত হতে থাকে যা আমাদের ক্লান্ত দুর্বল, এমন কী অসুস্থ করে ফেলতে পারে। দ্বিতীয়তঃ এ সব শুক্র পদার্থ মলাশয় বা কোলনের ভিটামিন তৈরির ক্ষমতাকে বিঘ্নিত করতে পারে। এবং পরিশেষে এই সব দূষিত পদার্থ কোলনে জমা থাকলে মলাশয় বা কোলনের পেশীগুলিকে দুর্বল করে ফেলে যার ফলে কখনও কৌষ্ঠকাঠিন্যের, কখনও পেট খারাপের প্রবণতা দেখা দিতে পারে।

কোলন হাইড্রোথেরাপি

কোলন হাইড্রোথেরাপি হল এমন এক চিকিৎসা পদ্ধতি, যে পদ্ধতিতে শরীরের বৃহদন্তকে পরিশুত উষ্ণ জলে ধোয়ানো হয়, ইংরেজিতে যাকে বলে ইন্টারনাল বাথ - যা এক সম্পূর্ণ নিরাপদ স্বাস্থ্য ও শক্তি পুনরুদ্বারক পদ্ধতি। কলোনিক ক্লিনিঃ বা মলাশয় ধ্রোত্তিকরণ এমন একটি ফলদায়ক পদ্ধতি যার সাহায্যে আমরা আমাদের শরীরে বছরের পর বছর পুঞ্জীভূত দূষিত আবর্জনা, যেমন অতিরিক্ত মিউকাস বা শ্লেষ্মা, বিষাক্ত পদার্থ ও বায়ু থেকে মুক্তি পেতে পারি। এই পদ্ধতি কোলন বা মলাশয়ের পেশী সবল করতে

সাহায্য করে, আন্তিক গতিবিধির ভারসাম্য রক্ষা করতে পারে এবং দ্বাষ্ট্রের সর্বাঙ্গীণ উন্নতিসাধন করতে পারে। দৈহিক তন্ত্রের উৎকর্ষসাধন আমাদের শরীরের রোগের প্রাথমিক উৎসগুলো নির্মূল করতে পারে। সুস্থান্ত্র রক্ষায় একটি সুস্থ পরিচ্ছন্ন কলোন বা মলাশয় অপরিহার্য।

কোন কোন পরিস্থিতিতে এই চিকিৎসা চলতে পারে?

কোলনিক ইরিগেশন বা মলাশয় ধ্রৌতিকরণে বিভিন্ন শারীরিক সমস্যায় উপকার পাওয়া যেতে পারে, যেমন :

- * অ্যালার্জি
- * গ্রহিবাত (অথীইটিস)
- * হাঁপানি (অ্যাজমা)
- * মন্ত্র মলাশয় (স্লাগিশ কোলন)
- * চৌয়াতেকুর (রাটিং)
- * ক্যানডিডা (১)
- * উপশমিত মলাশয়-প্রদাহ (কোলাইটিস ইন রিমিশন)
- * কোষ্ঠকাঠিন্য (কনস্টিপেশন)
- * উদরাঘয় (ডাহিরিয়া)
- * উপশমিত ? (ডাহিভারটিকুলাইটিস ইন রিমিশন)
- * পেট ফাঁপা (ফ্ল্যাটিউলেন্স)
- * অর্ণ (হেমোরোইডস)
- * ঘাথাব্যথা (হেজএক)
- * অস্বাভাবিক দুর্গন্ধযুক্ত শ্বাস (হ্যালিটোসিস)
- * আইবিএস (ইরিট্রেবল বাওয়েল সিন্ড্রোম)
- * অজীর্ণ (ইনডাইজেশন)
- * ছিদ্রময় পৌষ্টিক নালী
- * জড়িমা (লেখ্যার্জি)
- * মিউকাস মলাশয়-প্রদাহ (মিউকাস কোলাইটিস)
- * বৃত্তবিধি ধৗনী কাঠিন্য (মালিটিপল ক্লেরোসিস)
- * এমহ (১)

- * প্যারাসাইট সংক্রমণ (প্যারাসাইট ইলেক্ট্রোন)
- * তুক সমস্যা (একজিমা, খোস-পাঁচড়া, তুক পদাহ, বন ইত্যাদি)
- * নারীদের ঘন ঘন প্রস্তাব প্রবণতা (ইউনিন্যারি আরজেনসি ইন ফিলেন)

অন্যান্য উপযুক্ত ব্যবস্থা সহ কোলনিক ইরিগেশন বা মলাশয় ষ্টেতিকরণ নিম্নলিখিত পরিস্থিতিতেও উপযোগী :

- * ষ্টেতিকরণ বিধিব্যবস্থায় (ক্লিনিঃ রেজিমস)
- * উপবাসে (ফাস্টিং)
- * ঘৃৎ / পিত্তের আকশ্মিক বৃদ্ধিতে (লিভার/গল ফ্লাসেস)
- * ওজন হ্রাসের প্রক্রিয়ায় (ওয়েট লস প্রোগ্রাম)

কোলন বা মলাশয় কেন এত গুরুত্বপূর্ণ?

একটি সুস্থ ষ্টেতিকরণ প্রক্রিয়া সর্বদা শুরু হয় মলাশয়ের আবর্জনা অপসরণের মধ্যে, যে মলাশয়টি থাকে আমাদের খাদ্যপাচন প্রক্রিয়ার শেষ প্রান্তে। মলাশয়ের আবর্জনা অপসরণ না করে যদি এই ষ্টেতিকরণ প্রক্রিয়া প্রথমেই আমাদের ঘৃৎ, রক্ত ও লসিকাতে (লিম্ফ) শুরু করা হয়, তাহলে নিঃসারিত দূষিত পদার্থ আমাদের শরীরের মধ্যেই ঘোরাঘুরি করতে থাকে। পেটের নানাবিধি সমস্যার মধ্যে অন্যতম প্রধান সমস্যা হল কোষ্ঠকাঠিন্য ... কোষ্ঠকাঠিন্যের প্রধান কারণ হল আমাদের খাদ্যে ফাইবার বা আশের অপ্রতুলতা ও পর্যাপ্ত পরিমাণ জলের অভাব, যা আমাদের মলকে কঠিন ও শক্ত করে দেয়!

কোষ্ঠকাঠিন্যে শরীরের দূষিত আবর্জনা নির্গমন প্রক্রিয়া অত্যন্ত মন্ত্র হয় এবং মলের ঘনত্ব শরীরে নানাবিধি চাপ সৃষ্টি করে (যা বেশিদিন ধরে চলতে থাকলে হেমোরোইডস (অশ), ভেরিকোস ভেইনস (?), হিয়াটাস হারনিয়া (?) প্রভৃতি চাপ জনিত রোগের জন্ম দেয়)। মল নির্গমনের সময় যতই দীর্ঘ হয়, আমাদের শরীরের ভেতর ততই দীর্ঘ স্থায়ী হয় আমাদের দেহের দূষিত আবর্জনার উপস্থিতি, যার ফলে মলের মধ্যে থাকা প্রোটিন জাতীয় পদার্থে পচন ধরে, চর্বি জাতীয় পদার্থে ভাঙ্গন ধরে আর কার্বোহাইড্রেট জাতীয় পদার্থ গৌজে ওঠে।

মলাশয়ের ষ্টেতিকরণে যে সমস্ত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে সেগুলো হল ঘাইগ্রেন মাথাব্যথা, চোখ ধীরানো মাথাব্যথা, বমি-বমি ভাব (নসিয়া), ফ্লু, সারা শরীরে ব্যথা বেদন,

জুর, ক্লান্তিবেধ আর স্নায়বিক দৌর্বল্য যেমন উদ্বেগ, আকস্মিক আতঙ্কিত হয়ে পড়া, খিটখিটে হয়ে যাওয়া, অকারণ কান্না পাওয়া, এমন কী গভীর হতাশায় ডুবে যাওয়া। অবশ্য এ সব পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া পাঁচ দিনের বেশি থাকে না।

মেইন্টেন্যান্স প্রোগ্রাম

শরীরের ওজন অনুযায়ী প্রচুর জল খাওয়া। তবে খাবার খাওয়ার সঙ্গে নয় ... হয় খাবার খাওয়ার দেড় ঘন্টা আগে, নয় খাবার খাওয়ার দু' ঘন্টা পর। শরীর অনুযায়ী সঠিক খাদ্য তালিকা অনুসরণ করা। শাকসজি ফলমূল সব সময় তাজা ও জৈবিক হওয়া উচিত। ব্যায়ামের দ্বারা মানসিক উদ্বেগ ও উদ্বেজন (স্প্রেস ও ট্রেনশন) নিয়ন্ত্রণ। পর্যাপ্ত ঘুম। প্রকৃতির সঙ্গে যথেষ্ট সময় কাটানো। পেটের কোনও সমস্যায় ততক্ষণাং নজর দেওয়া।

কোলন ক্লিনজিং বা মলাশয় ধ্রোত্তিকরণে যে সব উপকার পাওয়া গিয়েছে সেগুলি হল :

- * নিয়মিত মলাত্যাগ
- * ফুসফুসে জমে থাকা শ্রেণাদির তরলিকরণ
- * শরীরে আরও শক্তি বৃদ্ধি
- * উন্নততর গতিবিধি
- * চকচকে তুক
- * মসৃণ ও আঁটাসাটো তুক
- * সুন্দর অসবিন্যাস
- * ওজন হ্রাস
- * তীক্ষ্ণ ও স্বচ্ছ মন
- * সুস্থ স্বাস্থ্য ও পরিপূর্ণ প্রাণশক্তির সর্বাঙ্গিন অনুভূতি
- * বৃদ্ধত্বের প্রাক্তিক অংশ বা মলাশয়ের পেশী সম্মুছের পুনর্বিকরণ
- * তরতাজা দুর্গন্ধহীন শুস-প্রশুস