

6. प्रबंधन योजना :

1. पहले कदम के रूप में सभी जुलाब को रोकें - जिसमें सेन्ना (Senna) मिरलैक्स (Miralax) Dulcolax, **हरड** (Harad), Milk of Magnesia और त्रीफला (Triphala) आदि शामिल हैं। इनमें से अधिकांश दवाईयाँ लंबे समय तक लेने पर आंतों की मांसपेशियों में जलन और कमजोरी का कारण बनते हैं। ये केवल अस्थायी सुधार, व्यसन मुक्ति के इलाज हैं पर स्थायी और प्राकृतिक नहीं।

2. मलाशय से अंतर्धरित और सूखे मल से छुटकारा - यह मलाशय को अपनी मांसपेशियों की ताकत और नियमित आकार को हासिल करने में समर्थ बनाता है। कब्ज की अवधि के आधार पर प्रभावित सूखा मल पदार्थ कुछ दिनों से लेकर कुछ सप्ताह तक का समय ले सकता है। बिना किसी चेतावनी के गुदा से मल के असंयम या रिसाव से पता चलता है कि समस्या गंभीर है और इससे तत्काल निपटा जाना चाहिए। प्रबंधन की रणनीति इस प्रकार है:

- **ग्लिसरीन एनीमा (Glycerine Enema)** - आप सुलभ या नियोटोमिक (Neotomic) ग्लिसरीन एनीमा जैसी तरल तैयारी का उपयोग कर सकते हैं। इनमें प्रति अनुप्रयोग 20 मिलीलीटर तरल, 15% सोडियम क्लोराइड के साथ 15% ग्लिसरीन होता है। सुबह सबसे पहले एक से दो गिलास गुनगुना पानी पीएं और फिर निर्देशानुसार एनीमा तरल का उपयोग करें। एनीमा को काम करने में 30-60 मिनट का समय लगेगा। एनीमा को हर दूसरे दिन, तीन या सबसे अधिक चार अनुप्रयोगों तक दोहराएं जब तक आपको लगता है कि सभी ठोस फेकल (मल) साफ नहीं हो जाता।

या

- **अरंडी का तेल (Castor Oil)** - अगर आपको एनीमा पसंद नहीं है, तो सूखे मल पदार्थ से छुटकारा पाने के लिए कैस्टर ऑयल का उपयोग करें। कब्ज के लिए ठंडे प्राकृतिक कैस्टर ऑयल का उपयोग करें और न कि बालों की देखभाल के लिए इस्तेमाल होनेवाला अरंडी का तेल। कब्ज के इलाज के लिए कई वाणिज्यिक ब्रांड भी उपलब्ध हैं।

सबसे पहले अरंडी का तेल लेने का सबसे अच्छा समय सुबह होता है। 15 मिलीलीटर (3 चम्मच) अरंडी का तेल लें और इसे एक गिलास गर्म पानी में मिलाएं, इसे पीएं, और एक और गिलास गर्म पानी के साथ तुरंत पीएं। ये काम करने के लिए अरंडी का तेल 1 से 5 घंटे ले सकता है, पर सबसे

अधिक संभावना 1-3 घंटे है। एनीमा के मामले में, अरंडी का तेल हर दूसरे दिन 3 से अधिक-अधिक चार बार दोहराएं जब तक कि सभी सूखे मल पदार्थ साफ नहीं हो जाते।

अगर आप निम्नलिखित दवाओं पर हैं तो अरंडी के तेल से बचें:

- * उच्च रक्तचाप या दिल की स्थिति के लिए मूत्रवर्धक - Diuretics (पानी की गोली)।
- * संक्रमण के लिए एंटीबायोटिक्स, विशेष रूप से टेट्रासाइक्लिन (tetracyclines)।
- * रक्त को पतला करने वाली दवाईयाँ।

□ अगर आपको लगता है कि उपरोक्त प्रबंधन के बाद भी ठोस मल की समस्या बनी रहती है तो आप 3-4 हफ्तों (अधिक बार नहीं) तक सप्ताह में एक बार ग्लिसरीन एनीमा या कैस्टर ऑयल का उपयोग कर सकते हैं। हालांकि, एक सुरक्षित दृष्टिकोण ये है कि मल को नरम रखने के लिए और आंतों की दीवार पर चिपकने से रोकने के लिए खिचड़ी या मसूर दाल का सूप या वनस्पति (vegetable) सूप के साथ हर दिन 15 मिलीलीटर तिल के तेल का उपभोग करना है।

3. सभी परिष्कृत खाद्य पदार्थों को हटा दें और एक प्राकृतिक उच्च फाइबर आहार पर बदली करें।

बाहरी परिष्कृत खाद्य पदार्थों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- * परिष्कृत गेहूं के आटे के उत्पाद जिनमें चोकर और मूल सत्व (bran and germ) नहीं होते हैं- जिसमें मशीन से पीसे गेहूं के आटे की चपातियां, मैदे से बने खाद्य पदार्थ (सफेद आटे की रोटी) जैसे की सफेद ब्रेड, केक, पेस्ट्री, पिज्जा, पास्ता और नूडल्स शामिल हैं।
- * परिष्कृत चीनी उत्पाद- मिठाइयाँ, मीठा पेय, और फलों का रस।
- * निर्धारित तेल- कारखानों में बनाए गए सभी तेल (कैनोला, सफोला / सूरजमुखी, वनस्पति, मक्का, मूंगफली, और बड़े कंटेनरों में बिकने वाले जैतून के तेल। 2-3 चम्मच गाय के घी (अधिमानत: A2 घी) के साथ सरसों, तिल, और नारियल के तेल के रूप में खाना पकाने के लिए केवल ठंडे संपीड़ित प्राकृतिक तेलों का सेवन करें।

प्राकृतिक फाइबर युक्त आहार अपनाएं- जिसमें ये शामिल हैं:

- * सब्जी-तरकारी (Vegetables) और फल (Fruits) ।
- * साबुत अनाज (Whole grains) - घर पर पीसे पूरे गेहूं के आटे, बाजरा (Millets), जवार (Sorghum), रागी, कुट्टू (एक प्रकार का अनाज), राजगिरा (Amaranth), आदि से बनी चपातियां खाएं। घर की अनाज पीसने की मशीनें 15-20,000 रुपये की लागत से उपलब्ध हैं। साबुत अनाज

का आटा फाइबर से भरपूर होता है। फाइबर में सबसे भरपूर बाजरा (Millets) ग्रुप का अनाज है। इसलिए बाजरा को अपने आहार का एक अनिवार्य हिस्सा बनाएं।

(नोट: बाजरा के बारे में अधिक जानने के लिए, वेबसाइट www.foodlifestylebalance.com पर अनुभाग की समीक्षा करें - जो बाजरे के "अतीत और भविष्य के चमत्कार के बारे में बताता है"।

* आहार में अनाज की खपत कम करें और सब्जियों और अनाज को 1: 4 अनुपात के रूप में रखें। यही कारण है कि प्रत्येक चपाती के वजन में सब्जियों से चार गुना वजन होता है। दिन में दो बार से अधिक अनाज न खाएं। सब्जियां और फल 4-6 घंटे में पच जाते हैं, और इसके विपरीत, अनाज, जो सूखा भोजन है, पचाने में 16-24 घंटे लगते हैं। यह ध्यान रखें कि भोजन जितनी देर तक आंत में रहता है, उतनी देर तक सूखता और सड़ता है।

* नैसर्गिक ठंडे संपीड़ित तेल जैसे कि तिल, सरसों, नारियल तेल और 1-3 चम्मच प्राकृतिक घी का सेवन करें। तेल पाचन तंत्र में बेहतर चिकनाई देने वाले कारक के रूप में काम करते हैं। इसके अतिरिक्त, ठंडा संपीड़ित प्राकृतिक तेल जैसे नारियल और तिल, हल्के और उत्तम जुलाब के रूप में काम करते हैं।

* बीज (Seeds) और नट्स (Nuts) - जो प्राकृतिक फाइबर और ओमेगा-3 तेलों का अच्छा स्रोत है।

4. पानी का सेवन बढ़ाना - स्वस्थ पानी पीने के नियमों का पालन करें:

* सादा पानी या नींबू पानी पिएं- सभी शर्करा वाले पेय से बचें।

* गुनगुने कमरे के तापमान वाला पानी या मिट्टी (Clay) के घड़े (मटका) पानी पीएं। ठंडे और बर्फवाले पानी से बचें, जो आंतों की मांसपेशियों की ऐंठन का कारण बनता है और कब्ज करता है।

* सुबह दो गिलास गुनगुना पानी, भोजन से पहले एक गिलास और भोजन के बाद एक गिलास पानी पिएं।

* प्यास लगने पर, पसीना आने पर पानी उपलब्ध रखें और पानी पीने को स्थगित न करें।

* यह सुनिश्चित करें कि आप दिन में कम से कम 4-5 बार पेशाब करते हैं और मूत्र गहरा नहीं पर हल्का पीला होना चाहिए।

5. व्यायाम (Exercise) और गतिविधियाँ (activity) - कब्ज उन लोगों का साथी है जो शारीरिक रूप से सक्रिय नहीं हैं और एक गतिहीन जीवन शैली जीते हैं। जब शरीर चलता है, तो आंत भी चलती है। सुबह व्यायाम करने से आप कब्ज से बच जाएंगे।

6. शौचालय (टॉयलेट) आरोग्यशास्त्र (हाइजीन) - सुबह शौच जाने के लिए तीव्र इच्छा न होने पर भी प्रतिदिन सुबह उसी समय शौचालय में बैठें। आपको आश्चर्य होगा कि यदि आप 1-2 गिलास गर्म पानी पीते हैं, 15-20 मिनट के लिए तेज चलते हैं; तो आपको स्वाभाविक शौचालय जाने की इच्छा होगी। यदि आप आदत जारी रखते हैं, तो आपका मल त्याग स्वाभाविक रूप से नियमित हो जाएगा।

7. सोने से पहले फाइबर पूरक पदार्थ - ऐसी कई तैयारी (पदार्थ) है जो फाइबर सेवन को बढ़ावा दे सकते हैं:

* **इसबगोल (Psyllium) भूसी** - यह सबसे अच्छा और सबसे व्यापक रूप से प्राकृतिक फाइबर पूरक है। यह विभिन्न ब्रांडों में उपलब्ध है- "ऑर्गेनिक इंडिया" साइलियम, "Now foods" [समस्त](#) साइलियम भूसी, और "जीवा ब्रांड" [समस्त](#) साइलियम भूसी। इसबगोल भूसी लेने की कुंजी इसके साथ बहुत सारा पानी (कम से कम दो गिलास) पीना है, या यह मल को सूखने को समाप्त कर देगा।

* **चुकंदर (बीट रूट) और पपीता** - चुकंदर और पपीता दोनों ही बहुत विश्वसनीय हल्के प्राकृतिक जुलाब के रूप में काम करते हैं। इन्हें अपने दैनिक आहार का हिस्सा बनाएं। * **अंजीर (Figs) और आलूबुखारा (Prunes)** - ताजा या सूखे - सूखे अंजीर और आलूबुखारा 4-5 टुकड़े पानी में भिगोएँ जब तक कि ये खाने से पहले नरम न हों। *

मुलेठी (Mulethi) या जेष्ठमधु की जड़ (Licorice root) - एक चम्मच चूर्ण को समान मात्रा में गुड़ के साथ खाएं। *

अलसी के बीज (Flax seeds) और तिल के बीज (Sesame seeds) - समान मात्रा में तिल और अलसी के बीज लें, इन्हें पीसकर फ्रिज में स्टोर करें। 1-2 चम्मच रोजाना सूप के साथ, चपाती में, सलाद के ऊपर आदि खाएं। आपको स्वाद के साथ-साथ फाइबर का भी लाभ मिलेगा। साथ ही, इन बीजों में स्वस्थ प्राकृतिक तेल चिकनाई का काम भी करता है। *

प्रोबायोटिक्स (Probiotics) खाद्य पदार्थ - ये खाद्य पदार्थ स्वस्थ पाचन बैक्टीरिया का समर्थन करके पाचन में सुधार करते हैं। सबसे अच्छा प्रोबायोटिक भोजन घर का बना दही और पतली छाछ (buttermilk) है। इसके अलावा, सरसों के बीज पाचन बैक्टीरिया का समर्थन करने के लिए एक उत्कृष्ट प्रोबायोटिक भोजन के रूप में काम करते हैं। आचार, रायता और किण्वित पेय (छाछ, गाजर, और चुकंदर की कांजी) में कूटे हुए सरसों के बीज का उपयोग करें।