

दीर्घकालीन कब्ज: कारण और प्राकृतिक चिकित्सा

विषय - सूची

1. कब्ज क्या है?
2. कब्ज क्यों होता है (कारण)?
3. कब्ज के चिकित्सकीय कारण
4. कब्ज विकसित होने की अधिक संभावना किसे है?
5. दीर्घकालीन कब्ज की समस्या
6. दीर्घकालीन कब्ज का प्रबंधन
- 7। निष्कर्ष

1. कब्ज क्या है?

कब्ज आधुनिक शहरी आबादी की एक नई महामारी है, जो कम फाइबरवाले अत्यधिक परिष्कृत, अप्राकृतिक फैक्ट्री से बने खाद्य पदार्थ खाते हैं, असंतुलित जीवन शैली जीते हैं, भोजन और जीवन शैली की बीमारियों से पीड़ित होते हैं और कई दवाएं लेते रहते हैं। ये सभी कारक पाचन क्रिया के साथ-साथ आंतों की गति और गतिविधि को बाधित करके कब्ज का कारण बनते हैं।

कब्ज कई अलग-अलग तरीकों से पेश हो सकता है:

1. एक नियमित रूप से मल त्याग करने की अक्षमता (दैनिक एक बार या सप्ताह में 3-4 बार से कम)।
2. सूखी और ठोस (गांठदार) मल।
3. मल निकासी (पास करने) के दौरान तनाव महसूस करना।
4. अपूर्ण मल निकासी की अनुभूति।
5. मलोत्सर्ग/शौच के लिए प्राकृतिक तीव्र इच्छा का अभाव।

कब्ज को एक पुरानी समस्या बताने के लिए, व्यक्ति को उपरोक्त लक्षणों में से कोई भी 3-6 महीने तक रहना चाहिए। ध्यान रखें कि यह मल निकासी कितनी बार कर रहे हैं नहीं है, बल्कि मल की कठोरता है, जो अधिक महत्वपूर्ण है। यहां

तक कि अगर आपको दैनिक मल निकासी की इच्छा है परंतु मल की बनावट ठोस है, तो भी इसे कब्ज माना जाता है।

2. कब्ज का निर्माण क्यों होता है?

स्वास्थ्य समस्याएं या भोजन और जीवन शैली की अनियमितताओं के परिणाम स्वरूप कब्ज समस्या हो सकती है। आधुनिक शहरी आबादी में कब्ज का सबसे आम कारण भोजन और जीवन शैली की अनियमितताएं हैं।

A. **कब्ज के गैर-चिकित्सीय कारण-** भोजन और जीवनशैली की अनियमितताएं जो कब्ज का कारण बन सकती हैं वो इस प्रकार हैं:

- ✧ **कम फाइबरवाला या परिष्कृत भोजन आहार-** जैसे कि परिष्कृत गेहूं के आटे से समृद्ध आहार - मशीन से पैकेज्ड गेहूं का आटा और मैदा, एवम सब्जियां और फल, दाल और फलियां जैसे ताजा उत्पादनों वाले आहार की कमी।
- ✧ **नमक और चीनी से भरपूर सूखे खाद्य पदार्थ** - पहले से तैयार किए गए फास्ट फूड और जंक फूड पानी की मात्रा में कम और नमक और चीनी से भरपूर होते हैं। भोजन के पाचन और सामान्य मल स्थिरता बनाये रखने के लिए रोजाना 7-8 लीटर अच्छे पाचन रस की आवश्यकता होती है - जितना सूखा भोजन उतनी अधिक कब्ज की समस्या होती है।
- ✧ **पर्याप्त प्राकृतिक पानी का सेवन नहीं करना** - शर्करा पेय - सोडा, खेल पेय, विटामिन पानी और फलों के रस शहरवासियों के बीच पेय के रूप में प्राकृतिक पानी की जगह ले रहे हैं। शर्करा युक्त पेय से अधिक मूत्र के कारण शरीर में पानी की कमी होती है, जो लगातार निर्जलीकरण की स्थिति पैदा करता है। अत्यधिक चीनी मोटापा और टाइप 2 मधुमेह के लिए भी अपराधी है।
- ✧ **अतिरिक्त डेयरी (दूध और दूध उत्पाद) की खपत** - आम धारणा के विपरीत, दूध कब्ज करता है - चीज़, पनीर, और दूध आधारित मिठाई जैसे घने दूध उत्पाद इस संबंध में और भी खराब हैं। लोगों को लगता है कि दूध उनके लिए एक रेचक के रूप में काम कर रहा है क्योंकि दूध में लैक्टोज शर्करा अम्लीय है और न पचने से आंतों की गति बढ़ाता है। दूध शौच के लिए आग्रह को बढ़ाता है, लेकिन मल की निकासी अधूरी और असंतोषजनक रहती है। सबसे अधिक एशियाई वयस्क आबादी में लैक्टेज एंजाइम की कमी है, जो दूध में लैक्टोज चीनी को पचाता है। लैक्टेज की कमी के कारण लोगों

को पेट फूलना, सूजन, अपच, पेट में ऐंठन, अम्लीय मल, और आंत्र खाली करने की तीव्र इच्छा होती है लेकिन ऐसा करने में असमर्थता है।

- ✧ **गतिहीनता और निष्क्रियता** - आंत की मांसपेशियां शरीर की मांसपेशियों के साथ तालमेल रखती हैं। गतिहीन जीवन शैली आंतडियों की गति कम करती है जो कब्ज का कारण बनती है। एक से दो गिलास पानी और सुबह में 20 मिनट की तेज चाल चलने से सबसे पहले आपको मल निकासी की इच्छा आएगा।

3. कब्ज के चिकित्सकीय कारण

कुछ चिकित्सा रोग और दवाएं कब्ज पैदा कर सकती हैं। हमें जागरूक रहेना चाहिए, ताकि कब्ज को रोकने के लिए एहतियाती उपाय जल्दी किए जा सकें।

- **गर्भावस्था (Pregnancy)** - हार्मोन प्रोजेस्टेरोन के उच्च स्तर के कारण आंतों की मांसपेशियों को धीमा कर कब्ज कर सकता है।
- **जुलाब का दुरुपयोग (Laxative abuse) और स्व-दवा** - यह पुरानी कब्ज का एक व्यापक कारण है। सेन्ना, दुल्कोलैक्स, मिरलैक्स (पॉलीइथाइलीन ग्लाइकॉल), मिल्क ओफ मैग्नेशिया, और हरड़ और त्रिफला जैसे आयुर्वेद उपचार के रूप में जुलाब का बार-बार उपयोग करने से आंतों की मांसपेशियां कमजोर होती हैं, जिससे दीर्घकालीन कब्ज होती है।
- **इलेक्ट्रोलाइट (Electrolyte) असंतुलन**- उच्च कैल्शियम सप्लीमेंट्स और आयरन सप्लीमेंट की खुराक हाइपरलकसेमिया और हाइपोमैग्नेसीमिया कब्ज का कारण बनता है। दुर्भाग्यवश, भारत में, अक्सर डॉक्टर हड्डी के पतले होने या ऑस्टियोपोरोसिस के लिए कैल्शियम (1000 मिलीग्राम या अधिक / दिन) की बहुत अधिक मात्रा निर्धारित करते हैं। पश्चिमी देशों में, कैल्शियम की कम मात्रा - 500 मिलीग्राम / दिन में निर्धारित है।
- **आंतों (Intestinal) के रोग/ बीमारियाँ** - जैसे खराब पेट या आंत्र लक्षण/ सिंड्रोम (बारी-बारी से कब्ज और दस्त के लक्षण), आंत्र कैंसर, या आंतों का संकुचित होना।
- **न्यूरोलॉजिकल रोग या आंतों की नसों को कमजोर करनेवाले रोग** - इनमें शामिल हैं:
 - न्यूरोपैथी के साथ मधुमेह (Diabetes with neuropathy)

- पार्किन्सन-रोग (Parkinsonism)
- मल्टीपल स्क्लेरोसिस (Multiple sclerosis)
- गिलोम बर्रे रोग (Guillaume Barre disease)
- आघात (Stroke)

- ✧ हार्मोनल असंतुलन- हाइपोथायरायडिज्म
- ✧ गहरी नींद की कमी से डिप्रेशन और चिंता विकार□
- ✧ ड्रग-प्रेरित कब्ज- एलोपैथिक दवाएं जो कब्ज का कारण बन सकती हैं:
 - दर्द की दवाएं जिनमें अफीम और ट्रामडोल हैं
 - रक्तचाप की दवाएँ (कैल्शियम चैनल ब्लॉकर्स और बीटा-ब्लॉकर्स)
 - गर्भनिरोधक गोली
 - एंटीडिप्रेसेंट, एंटीऑक्सिडेंट, और नींद की दवाएं

4. कब्ज विकसित होने की अधिक संभावना किसे है?

एक विशिष्ट चिकित्सा स्थिति की अनुपस्थिति में, जिन लोगों को दीर्घकालीन कब्ज होने की अधिक संभावना है:

- ✧ 65 वर्ष से अधिक आयु के बुजुर्ग ।
- ✧ पुरुषों की तुलना में महिलाओं को कब्ज होने की संभावना दोगुनी होती है।
- ✧ कब्ज परिवारों में चलती है क्योंकि परिवार एक जैसे खाद्य पदार्थ और जीवन शैली साझा करते हैं।

5. दीर्घकालीन कब्ज की समस्या

लंबे समय से कब्ज के परिणामस्वरूप मलाशय (बड़ी आंत और गुदा के बीच मल भंडारण अंग) में कठोर मल का प्रभाव पड़ता है, जिससे कई समस्याएं होती हैं: **A) मल असंयमन**

(बिना किसी चेतावनी के गुदा से मल का रिसाव) यह पुरानी कब्ज की सबसे अधिक जटिल परेशानी है। सौभाग्य से, कठोर मल से छुटकारा पाने और प्राकृतिक समाधान द्वारा कब्ज का इलाज करने से कुछ हफ्तों में यह समस्या समाप्त हो जाती है। जब मलाशय कठोर मल (fecal) पदार्थ से भर जाता है, तो यह नए मल को गुजरने नहीं देता। नया मल तब सख्त मल के आसपास से गुजरता है और बिना किसी चेतावनी के गुदा से गुजरता है। जब मलाशय मल के साथ तन जाता है तब आम तौर पर शौच

जाने के लिए सावधान करता है। परंतु ठोस मल के कारण मलाशय के फैलने से यह संवेदना कम हो जाती है।

मल असंयमन भावनात्मक रूप से विनाशकारी है क्योंकि यह शर्मिंदगी का कारण बनता है और जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करता है। यह पुरुषों की तुलना में महिलाओं में अधिक आम (Common) है। कुछ खाद्य पदार्थ जैसे डेयरी, मिठाई, चॉकलेट, कैफीन, शराब, मसालेदार और तले हुए भोजन रिसाव की समस्या को बढ़ाते हैं।

B) **बवासीर या पाइल्स**- मल पर दबाव डालने से गुदा के आसपास की नसों में सूजन आ जाती है। जब कब्ज दीर्घकालीन होता है, तो नसों में स्थायी रूप से विकृत हो जाती हैं और बवासीर हो जाती हैं। ये रक्तस्राव या संक्रमित और दर्दनाक हो सकते हैं।

C) **गुदा विदर (fissure)** - शुष्क मल का तनाव और पारित होना गुदा अस्तर (Lining) को फाड़ सकता है। फिशर एक दर्दनाक स्थिति है जो कब्ज को और बढ़ाती है। यह संक्रमित हो सकता है, फोड़े के गठन को जन्म देता है, जिसे तत्काल चिकित्सक ध्यान देने की आवश्यकता होती है।

D) **हर्निया और अंग का आगे बढ़ावा (ऑर्गन प्रोलेप्स)** - जब मल पर दबाव डालना एक दैनिक समस्या बन जाती है, तो एक व्यक्ति हर्निया और योनि, मलाशय और यहां तक कि गर्भाशय को आगे बढ़ा सकता है।

6. पुराना/ दीर्घकालीन कब्ज का प्रबंधन

दीर्घकालीन कब्ज के पाँच सामान्य कारण हैं:

- ◆ कम फाइबर आहार (Low fiber diet)
- ◆ लगातार निर्जलीकरण (Persistent dehydration)
- ◆ व्यायाम की कमी (Lack of exercise) (पेट के मुख्य व्यायाम- कपालभाति एक अच्छा प्राणायाम है और वज्रासन कब्ज के लिए एक अच्छा आसन है)
- ◆ शौचालय की खराब आदतें (Poor toilet habits)।
- ◆ अति रेचक प्रयोग (Laxative overuse)

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 अधिका-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 हैं, 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 प्रीबायोटिक 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।

8. निष्कर्ष

आधुनिक शहरी आबादी में कब्ज एक आम समस्या है क्योंकि का भोजन बहुत अधिक सूखा, अत्यधिक परिष्कृत और कम फाइबर और प्राकृतिक तेलों वाला है। जुलाब और दवाओं द्वारा कब्ज का इलाज, लंबे समय में आंतों की मांसपेशियों को कमजोर कर देता है, जिससे समस्या और भी बुरी हो जाती है, और मल दबाव (fecal impaction) और अन्य अवांछनीय जटिलताएं हो जाती हैं।

कब्ज को खत्म करने के लिए आदर्श दृष्टिकोण नीचे उल्लिखित प्राकृतिक इलाज है:

1. सबसे पहले सख्त मल (hard fecal matter) को खत्म करें।
2. फाइबर युक्त आहार अपनाएं, सब्जियों और फलों का अधिक से अधिक सेवन करें।
3. परिष्कृत कारखाने में बना खाना पकाने के तेलों से दूर रहे। केवल ठंडा संपीड़ित प्राकृतिक खाना पकाने वाले तेल जैसे सरसों, तिल, नारियल का तेल और 2-3 चम्मच गाय के घी का रोज सेवन करें।
4. परिष्कृत गेहूं / अनाज आटा (संकुलन मशीन में पीसे गेहूं का आटा और मैदे) उत्पादों को हटा दें।
5. सक्रिय जीवनशैली अपनाएं।
6. पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।
7. स्वस्थ आंतों के बैक्टीरिया के लिए प्रीबायोटिक्स और प्रोबायोटिक्स से भरपूर आहार का सेवन करें।

--- XX --- XX --- XX ---