



TREATMENT INJUSTICE (NGO)

CONSTIPATION



कब्ज





क्या होती है **Constipation** यानी **कब्ज**...?

कब्ज एक स्थिति है, जिसमें आंतों से मल सामान्य से कम या अनियमित रूप से निकलता है। इसके कुछ संभावित कारण हैं:

अपच: पाचन संबंधी समस्याएं कब्ज का मुख्य कारण हो सकती हैं।

पानी की कमी: पर्याप्त पानी न पीने से कब्ज की समस्या बढ़ सकती है।

निष्क्रिय जीवनशैली: लंबे समय तक बैठे रहना, कम शारीरिक गतिविधि और असंतुलित आहार कब्ज का कारण बन सकते हैं।

थायरॉयड असंतुलन: थायरॉयड ग्रंथि से जुड़ी समस्याएं कब्ज को उत्पन्न कर सकती हैं।

दवाओं का उपयोग: कुछ मॉडर्न दवाओं का उपयोग कब्ज की समस्या को बढ़ा सकता है।

आहार में कम फाइबर: कम फाइबर युक्त आहार कब्ज का कारण बन सकता है, क्योंकि फाइबर मल को नरम रखने और आंतों की गति को बेहतर बनाए रखने में सहायक होता है।

कब्ज वास्तव में एक आम समस्या है, जो आम जनता के एक महत्वपूर्ण हिस्से को प्रभावित करती है।

अगर कब्ज पर समय रहते ध्यान न दिया जाए या यह लंबे समय तक बनी रहे, तो व्यक्ति को कई परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। कुछ सामान्य खतरे, जिनसे कब्ज को नजरअंदाज करने पर सावधानी बरतनी चाहिए:

बवासीर: कब्ज के दौरान कठोर मल निकलने और ज़ोर लगाने से अर्श का विकास हो सकता है, जो गुदा के आसपास सूजन और दर्द से संबंधित होता है।

फिशर: दीर्घकालिक कब्ज गुदा मार्ग की लाइनिंग फटने का कारण बन सकती है, जिसे फिशर कहा जाता है। यह दर्दनाक होता है और रक्तस्राव की समस्या हो सकती है।

मल का अवरोध: गंभीर कब्ज मल के अवरोध को बढ़ा सकती है, जिसमें बड़ा और कठोर मल गुदा में फंस जाता है और आसानी से बाहर नहीं निकल पाता। यह पेट में गंभीर दर्द, मतली और उल्टी का कारण बन सकता है।

गुदा मार्ग का असंतुलन: दीर्घकालिक दर्दनाक कब्ज गुदा मार्ग की मांसपेशियों और उत्तकों को कमजोर कर सकती है, जिससे गुदा मार्ग में असंतुलन हो सकता है और गुदा मार्ग के आसपास से बलगम निकल सकता है।

आंतों का अवरोध: दुर्लभ मामलों में, यदि कब्ज का उपचार न किया जाए, तो यह आंतों का पूरा अवरोध कर सकती है, जिसके लिए आपातकालीन चिकित्सा स्थिति पैदा हो सकती है।

कब्ज खुद में शायद ही हानिकारक हो, यदि इसका समय पर उपचार किया जाए, तो यह खतरनाक रूप ले सकती है। इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि कब्ज का सही समय पर उपचार किया जाए और इसे खतरनाक होने से पहले ही रोका जा सके। यदि आप कब्ज का अनुभव कर रहे हैं या गंभीर लक्षणों का सामना कर रहे हैं, तो उचित मौके पर **Certified आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श लें।**



Patients with constipation had an increased short-term risk of a diagnosis of GI cancer.



<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6503315/#:~:text=Conclusions%3A%20Patients%20with%20constipation%20had%20increased%20short%20term%20risk%20of%20a%20diagnosis%20of%20GI%20cancer>



Difference Between Modern & Ayurvedic Treatment for Constipation

कब्ज के लिए दी जाने वाली अंग्रेज़ी दवाइयों के side effects हो सकते हैं। इसके साथ-साथ, इन दवाइयों को लेने की आदत भी लग सकती है। कई बार अंग्रेज़ी दवाइयां पेट तो साफ कर देती हैं, लेकिन कब्ज के कारण और बीमारी की जड़ पर काम नहीं कर पातीं।

Side Effects of Modern Medicine:

Lactulose आंतों के microenvironment को प्रभावित कर सकता है।

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK536930/>



Can lead to severe Dehydration

<https://www.nhs.uk/conditions/laxatives/>

Muscle cramps, weakness and irregular heartbeat

<https://www.nhs.uk/medicines/lactulose/side-effects-of-lactulose/>



इसके विपरीत, आयुर्वेद में कब्ज के कारणों पर काम किया जाता है। कब्ज के साथ-साथ हम आगे आने वाली अन्य समस्याओं को पहले ही रोकने का प्रयास करते हैं।



Ayurvedic management of chronic constipation in Hirschsprung disease

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6033722/>

Home Remedies to Relieve Constipation:

Overnight Soaked Raisins – रात भर भिगोई हुई किशमिश

Fenugreek (Methi) Seeds – मेथी के बीज

Amla Shot – आंवला शॉट

Using an Indian toilet seat: Squatting helps in the complete evacuation of stool from the colon.- भारतीय शौचालय सीट का उपयोग: स्क्वाटिंग करने से मल त्याग में सहायता मिल सकती है।

Ayurveda पंचकर्म के महत्व को समझें..!



पंचकर्म आपके शरीर का नया जन्म है

Dr. Naresh Trehan
Renowned cardiac surgeon and
Founder of Medanta, Gurugram



पंचकर्म बॉडी डिटॉक्स का साधन है

Dr. SK Sarin
Renowned liver Expert
Director of the Institute of Liver and Biliary Sciences



पंचकर्म प्रत्येक व्यक्ति को करवाना चाहिए,
मनुष्य के स्वास्थ्य को बनाए रखने का यह एक प्रमुख स्रोत है।



Prof. ISH SHARMA
MD, Ph.D Ayurveda
Ayurveda Ambassador (Mauritius)

<https://www.instagram.com/reel/DUSRSkvCNMG/?igsh=ZzJmdWUxb2FheXdI>



हम अपने घर की रोज़ साफ-सफाई (Dusting) करते हैं, फिर भी दिवाली पर सफाई करने पर घर के हर कोने से सामान और गंदगी निकलती है। उसी तरह भले ही हम अपने शरीर को शुद्ध रखने की कोशिश करते हैं, फिर भी इसकी पंचकर्म शुद्धि अत्यंत आवश्यक है।



जिस प्रकार हम समय-समय पर अपने स्कूटर, बाइक और कार की सर्विस करवाते हैं, उसे ठीक रखने के लिए। उसी प्रकार..

अपने शरीर की शुद्धि (Servicing) क्यों नहीं करवाते..?



क्या आप भी लाखों लोगों की तरह केमिकल वाली ड्रग्स

के साइड इफेक्ट्स से छुटकारा पाना चाहते हैं..?
तो आज ही अपनी पंचकर्म शुद्धि
JOURNEY शुरू करें।

