

YOGA FOR CONSTIPATION

कब्ज रोगियों के लिए योगाभ्यास

डॉ. राम किशोर

सहायक आचार्य (योग)

स्कूल ऑफ हेल्थ साइंसेज,

छत्रपति शाहू जी महाराज, विश्वविद्यालय, कानपुर

YOGA FOR CONSTIPATION

कब्ज रोगियों के लिए योगाभ्यास

परिचय :

- यह रोग मुख्य रूप से बड़ी आतों से सम्बन्धित है।
- इस रोग में अवशोषण के बाद मल आसानी से नहीं निकलता है।

रोग का कारण :

- दिनचर्या में अक्रियाशीलता।
- रेशेदार आहार की कमी।
- मैदा युक्त आहार।
- कम मात्रा में जल का सेवन।
- फल और सब्जियों का प्रचुर मात्रा में सेवन न कराना।

लक्षण :

- बार शौच जाना।
- शौचालय में देर तक बैठना।
- भूख का ठीक से न लगना।
- गैस, पैरों में दर्द, सुस्ती आदि।

SHATKARMA FOR CONSTIPATION

कब्ज रोगियों के लिए षट्कर्म

1. धौति
2. वस्ति
3. नौलि / अग्निसार
4. कपालभाति

YOGASAN FOR CONSTIPATION

कब्ज रोगियों के लिए योगासन

1. ताड़ासन
2. तिर्यक ताड़ासन
3. कटिचक्रासन
4. सूर्य नमस्कार
5. भुजंगासन
6. तिर्यकभुजंगासन
7. मेरुदण्डासन

अर्थराइटिस के रोगियों के लिए प्राणायाम

1. अनुलोम—विलोम प्राणायाम
2. भस्त्रिका प्राणायाम
3. उज्जयी प्राणायाम
4. भ्रामरी प्राणायाम

अर्थराइटिस के रोगियों के लिए आहार

1. आहार में रेशेदार भोजन की प्रचुरता रखें।
2. मौसम के अनुसार और क्षेत्रिय फलों और सब्जियों का प्रयोग अधिकाधिक करें।
3. पर्याप्त मात्रा में जल सेवन करें।
4. नियमित योगाभ्यास करें।
5. मैदे से बने किसी भी प्रकार के आहार के सेवन से बचें।



धन्यवाद

Thanks