

कब्ज और इसका योगिक प्रबंधन

Constipation and it's Yogic Management

डा० राम किशोर

सहायक आचार्य

स्कूल ऑफ हेल्थ साइंसेज,

छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय कानपुर

कब्ज (Constipation)

परिचय

- कब्ज पाचन तंत्र की उस स्थिति को कहते हैं, जिसमें मल बहुत कड़ा हो जाता है तथा मलत्याग में कठिनाई होती है।
- उस रोग में मल निष्कासन की मात्रा कम हो जाती है, मल कड़ा हो जाता है, उसकी आवृत्ति घट जाती है या मल निष्कासन के समय अत्यधिक बल का प्रयोग करना पड़ता है।
- सामान्य आवृत्ति और अमाशय की गति व्यक्ति विशेष पर निर्भर करती है। (एक सप्ताह में 7 से 12 बार मल निष्कासन की प्रक्रिया सामान्य मानी जाती है।
- कब्ज होने से शौच करने में बाधा उत्पन्न होती है, पाचनतंत्र प्रभावित होता है, जिसके कारण शौच करने में बहुत पीड़ा होती होती है
- दो बार नहीं तो कम से कम एक बार तो जाना आवश्यक है। नित्य कम से कम सुबह मल त्याग न कर पाना अस्वस्थता की निशानी है।

कब्ज

(Constipation)

रोग का कारण

1. कम रेशायुक्त भोजन का सेवन करना ।
2. अल्पभोजन ग्रहण करना ।
3. शरीर में पानी का कम होना ।
4. कम चलना या किसी तरह की शारीरिक मेहनत न करना ।
5. कुछ खास दवाओं का सेवन करना ।
6. बड़ी आंत में घाव या चोट के कारण ।
7. चाय, कॉफी बहुत ज्यादा पीना । धूम्रपान करना व शराब पीना ।
8. गरिष्ठ पदार्थों का अर्थात् देर से पचने वाले खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन ।
9. आँत, लिवर और तिल्ली की बीमारी ।

कब्ज

(Constipation)

रोग का कारण

10. चिन्ता, डर आदि का होना।
11. सही समय पर भोजन न करना।
12. बदहजमी और मंदाग्नि (पाचक अग्नि का धीमा पड़ना)।
13. भोजन खूब चबा-चबाकर न करना अर्थात् जबरदस्ती भोजन ठूँसना। जल्दबाजी में भोजन करना।
14. बगैर भूख के भोजन करना।
15. ज्यादा उपवास करना।
- 16 खराब जीवनशैली और शारीरिक श्रम या तनाव से दूर रहना है।

कब्ज

(Constipation)

लक्षण

1. सासों की बदबू
2. लेपित जीब
3. भूख में कमी
4. सरदर्द
5. चक्कर आना
6. जी मिचलाना
7. चेहरे पर दाने
8. मुँह में अल्सर
9. पेट में लगातार भारीपन

कब्ज

(Constipation)

आहार चिकित्सा

- मैदे से बने खाद्य पदार्थों का पूर्णतः निषेध ।
- मौसम के अनुसार और क्षेत्रिय फल तथा सब्जियों का सेवन ।
- रेशेदार आहार की अनिवार्यता ।
- अमरूद, पपीता, सेब आदि फलों का सेवन ।
- सादे एवं सुपाच्य भोजन का सेवन ।
- मिताहार का पालन ।

कब्ज

(Constipation)

योगिक उपचार

➤ षट्कर्म :

धौति, वस्ति, नौलि और कपालभाति । (अमाशय अथवा आतों में घाव होने की दशा में नहीं किया जायेगा)

➤ आसन :

खड़े होकर : ताड़ासन, तिर्यकताड़ासन और कटिचक्रासन और सूर्य नमस्कार ।

बैठकर : पश्चिमोत्तानासन, मण्डूकासन, वक्रासन, वज्रासन ।

पेट के बल: भुजंगासन, तिर्यकभुजंगासन, शशांकासन ।

पीठ के बल: पवनमुक्तासन, उत्तानपादासन, सेतुबन्धासन, मेरूदण्डासन, शवासन ।

➤ प्राणायाम : अनुलोम—विलोम, शीतली, उज्जयी और भ्रामरी ।

➤ ध्यान : श्वास—प्रश्वास



धन्यवाद