



MANMESH INDUSTRIES PVT. LTD.

INFORMATION FOR

NITYA-RAHAT



कब्ज क्या है? (WHAT IS CONSTIPATION)

आयुर्वेद के अनुसार, शरीर का संतुलन वात, पित्त, कफ दोषों पर निर्भर करता है। इनमें हुए असंतुलन के कारण शरीर रोगों से घिर जाता है। खान-पान एवं जीवनशैली में लापरवाही के कारण जब जठराग्नि मन्द हो जाती है, तथा आहार सही समय पर ठीक प्रकार से नहीं पचता। इससे शरीर के दोष असंतुलित तथा दूषित होकर रोग उत्पन्न करते हैं। कब्ज में मुख्यतः वात दोष की दुष्टि होती है, जिस कारण मल सूखा एवं कठोर हो जाता है। सही समय पर मलत्याग नहीं हो पाता।

कब्ज होने के कारण (CONSTIPATION CAUSES)

कब्ज की बीमारी होने के कई कारण होते हैं, जो ये हैं:-

भोजन में रेशेदार आहार की कमी होना। मैदे से बने एवं तले हुए मिर्च-मसालेदार भोजन का सेवन करना। पानी कम पीना या तरल पदार्थों का सेवन कम करना। समय पर भोजन ना करना। रात में देर से भोजन करना। देर रात तक जागने की आदत। अधिक मात्रा में चाय, कॉफी, तंबाकू या सिगरेट आदि का सेवन करना। भोजन पचे बिना ही दोबारा भोजन करना। चिन्ता या तनावयुक्त जीवन जीना। हार्मोन्स का असंतुलन या थायराइड की परेशानी होना।

कब्ज (Constipation) एक ऐसी समस्या है जिसके कारण मरीज का पेट ठीक से साफ नहीं होता और शौच के दौरान काफी दिक्कतें आती हैं। इस कारण रोगी को कई बार शौच के लिए जाना पड़ता है। पेट साफ ना होने के कारण पूरे दिन आलस्य बना रहता है। किसी काम में मन नहीं लगता। कब्ज की परेशानी के कारण मल त्यागने के लिए ज्यादा जोर लगाना पड़ता है, घण्टों बैठे रहना पड़ता है। इतना ही नहीं व्यक्ति को बहुत सोच-समझकर खाना-पीना पड़ता है।

लम्बे समय तक कब्ज की समस्या रहने से कई और बीमारियां होने का खतरा रहता है। इसलिए कब्ज के लक्षणों को नजरअंदाज ना करें बल्कि इसका इलाज कराएं।

लंबे समय तक कब्ज रहने से व्यक्ति को अनेक रोग हो हैं। कब्ज के कारण बवासीर या भगन्दर की बीमारी हो सकती है। बवासीर में गुदा नलिका में मस्से हो जाते हैं। रोगी को खूनी तथा बादी दोनों प्रकार हो सकता है। इसलिए व्यक्ति को कब्ज का सही समय पर उचित उपचार करना चाहिए और उचित आहार-विहार का पालन करना चाहिए।



कब्ज की बीमारी में आपकी जीवनशैली

YOUR LIFESTYLE IN CONSTIPATION DISEASE

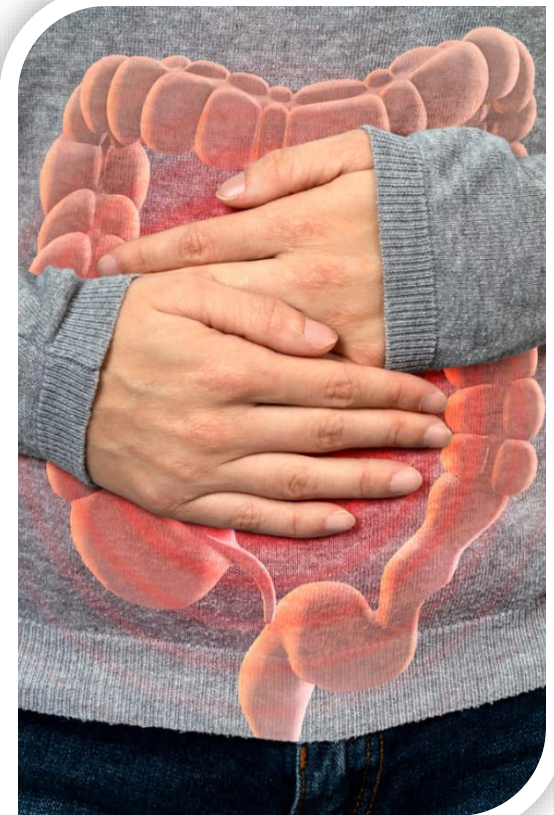
कब्ज के इलाज में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका आपके जीवनशैली की होती है। अगर आप अपनी जीवनशैली में उचित बदलाव लाएं तो आसानी से कब्ज से छुटकारा पा सकते हैं। आइये जानते हैं कि आपकी जीवनशैली कैसी होनी चाहिए:- समय पर भोजन करें, तथा पहले किए हुए भोजन के पचने पर ही दूसरी बार भोजन करें। रात में जागने की आदत को हमेशा के लिए छोड़ दें। तनावमुक्त जीवन जीने की कोशिश करें। योगासन करें।

यह दवाई सिरप, सॉल्यूशन, लिक्विड में मिलती है। यह दवाई खासतौर से कब्ज के उपचार के लिए इस्तेमाल की जाती है बवासीर, एनल फिशर, हर्निया, हृदय विकार, एंडोस्कोपी, प्री- या पोस्ट-ऑपरेटिव चरण, रेडियोस्कोपी से पहले आंत्र निकासी आदि सहित कुछ स्वास्थ्य समस्याएं कब्ज से जुड़ी हैं। ऐसे मामलों में यह सिरप बहुत आवश्यक है जो मल त्याग को प्रोत्साहित करने में मदद करता है, कब्ज से राहत प्रदान करता है।



कब्ज का सबसे बड़ा लक्षण है पेट में गैस होना, पेट फूलना और भूख न लगना। इसके अलावा, कब्ज के दूसरे भी अनेक लक्षण हो सकते हैं जैसे कि:- सांस से बदबू आना, लगातार नाक बहना, कुछ समय के अंतराल पर सिर में दर्द होना, चक्कर आना, जी मिचलाना, चेहरे पर मुँहासे निकलना, पेट में भारीपन महसूस होना, पाचन खराब होना, आंखों में जलन होना, कमजोरी महसूस करना, मन अशांत होना, पेट में मरोड़ होना, शौच के बाद भी पेट साफ नहीं होना, जुबान का रंग सफेद या मटमैला होना.....

The biggest symptoms of constipation are gas in the stomach, bloating and loss of appetite. Apart from this, there can be many other symptoms of constipation such as:- bad breath frequent runny nose intermittent headache dizzy Nausea acne on face heaviness in stomach poor digestion itchy eyes feeling weak be disturbed stomach cramps Stomach not clear even after defecation whitish or cloudy tongue back pain



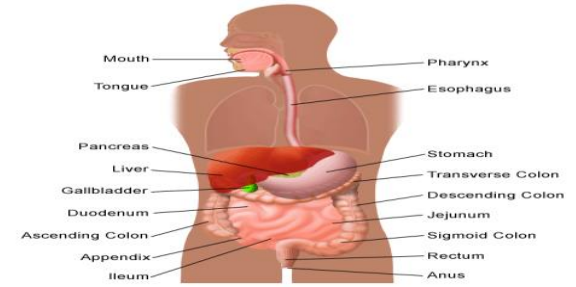
मुंह में छाले पड़ना

मुंह में छाले पड़ना, मल का सख्त होना, मल त्याग के दौरान जोर लगाना, नियमित रूप से मल त्याग नहीं होना, कभी-कभी मतली और उल्टी होना, पेट में सूजन होना, कब्ज को नजरअंदाज करने पर इसके लक्षण गंभीर रूप ले सकते हैं जिसके कारण आपकी समस्या और बढ़ सकती है।

sore mouth hardening of stool straining
during bowel movements not having
regular bowel movements occasional
nausea and vomiting abdominal swelling If
constipation is ignored, its symptoms can
take a serious form, due to which your
problem can increase.



constipation



Constipation is a common digestive disorder where people feel a problem with stools and inconsistent bowel movement. Specifically, constipation is when a person has fewer than three bowel movements in one week. Typically during constipation, stools become hard and dry. In such a case, it is important to take a laxative to induce bowel movement and to loosen the stool. A natural decoction based Ayurvedic treatment for constipation. Works as a natural laxative-containing dietary fibre for a smooth bowel movement. This medication is a laxative used to treat constipation. It may help to increase the number of bowel movements per day and the number of days you have a bowel movement. Lactulose is a colonic acidifier that works by increasing stool water content and softening the stool. It is a man-made sugar solution.

MANMESH INDUSTRIES PVT.LTD.

*Thank
You*

**WE HOPE YOU ARE LIKE INFORMATION
WE APPRECIATE**