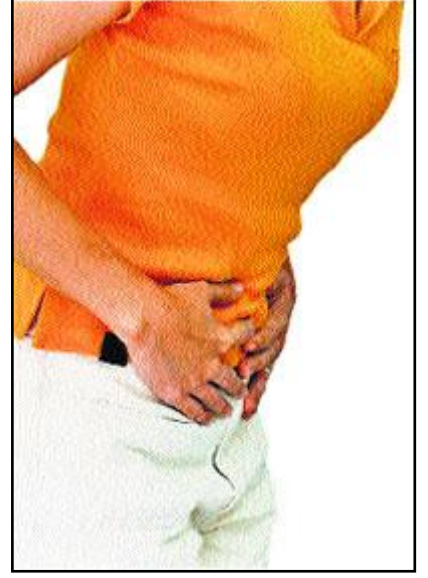


કબજિયાતનો સરળ ઉપચાર

આયુર્વેદ - વૈદ્ય મનુભાઈ ગૌદાની

કબજિયાતમાં પેટ ભારે રહે , વાયુની પ્રવૃત્તિ મળ દ્વારા વધે અને ભૂખ અનિયમિત કે સાવ ઓછી થઈ જાય. કેટલાક કબજિયાતવાળા દર્દીઓના મોઢાનો સ્વાદ બદલાઈ જાય છે અને અવારનવાર મોઢામાં ચાંદાં પડે છે. કબજિયાતમાં ભૂખની અનિયમિતતા સાથે માથાનો દુખાવો , પેટ ભારે થઈ જવું , આંતરડાંમાં ગડગડાટ અને કોઈ કોઈને કમરનો દુખાવો થાય છે.



કબજિયાતથી સ્ત્રીઓના પ્રજનનતંત્ર પર અસર થાય છે. છુર્ણ કબજિયાતથી ગર્ભાશયનો સોજે , તેનો યોગ્ય વિકાસ ન થવો , માસિક અનિયમિત થઈ જવું , ગર્ભાશયના સ્નાયુઓ શિથિલ થઈ જવા , ફેલોપીન ટ્યૂબો બંધ થઈ જવી વગેરે પર તેની આડકતરી અથવા વત્તાઓછા અંશે અસર પડે છે.

છુર્ણ કબજિયાતના મોટા ભાગના દર્દીઓ મને એક પ્રશ્ન અચૂક પૂછતા હોય છે કે , સ્વાભાવિક રીતે દિવસમાં કેટલી વખત મળ પ્રવૃત્તિ થવી જોઈએ ? પરંતુ તે દરેક વ્યક્તિને મારો એક જ જવાબ હોય છે કે એ બાબતમાં કોઈ એક નિયમ દરેક વ્યક્તિને લાગુ પડતો નથી. કેટલીક વ્યક્તિઓ દિવસમાં બે વખત અને કોઈ કોઈ એક જ વખત જાય છે. આને કબજિયાત ન કહેવાય એ તો વ્યક્તિની દૈનિક પ્રકૃતિ પ્રમાણે સ્વાભાવિક ગણાય છે.

સામાન્ય રીતે મળ હલકા પીળા રંગનો અને બંધાયેલો હોવો જોઈએ. ખુલાસાથી મળ પ્રવૃત્તિ થયા પછી પેટ હલકું જણાય અને ભૂખ યોગ્ય રીતે લાગતી હોય તો તે કબજિયાત ન ગણાય , પરંતુ આગળ દર્શાવેલાં કારણો જેવાં કે મળ શુષ્ક અને ગાંઠોવાળો , વાયુની છૂટ ન થવી , અનિયમિત ભૂખ અને અનિયમિત મળ પ્રવૃત્તિ કબજિયાત સૂચવનાર લક્ષણો છે.

હવે કબજિયાતના ઈલાજ તરફ અંગુલીનિર્દેશ કરું છું. ત્રિફલોની ફાકી કે રેચ લગાડનારાં ઔષધો અને કોઈ પણ લેક્ટેટિવ કે પ્રોબાયોટિક ઔષધોમાંથી કબજિયાતનો મૂળગામી ઈલાજ થઈ શકશે નહીં. આવાં ઔષધો એકાદ બે વખત મળ પ્રવૃત્તિ સાફ લાવી દે છે , પરંતુ તે આંતરડાંને વધારે શિથિલ બનાવી દેશે અને રૂક્ષતા પણ વધશે. મારી પાસે કેટલાક દર્દીઓ હંમેશાં ત્રિફલોની ફાકી અથવા મિલ્ક ઓફ મેગ લેતા ખુલાસાથી મળ પ્રવૃત્તિ થાય છે. અને જે દિવસે ન લે તે દિવસે કબજિયાત જણાય. આવી ટેવ પડી ગયેલા દર્દીઓ પણ આવે છે. આ કબજિયાતની સાચી ચિકિત્સા ન ગણાય. આવી ખતના ઉપચારથી કબજિયાત દૂર થવાને બદલે કાયમી ઘર કરી જાય છે.

કબજિયાતને દૂર કરવાના કેટલાક આધારભૂત નિયમો વાંચકોને ઉપયોગી થશે એમ સમજી તેનું અહીં

નિરૂપણ કરું છું.

- * રોજ રાત્રે સૂતી વખતે દોઢ બે ગ્લાસ પાણી પી જવું. જમ્યા પછી એક કલાકે પાણી પીવું.
- * સવાર-સાંજ અડધો કલાક પગપાળા ફરવા જવું.
- * આહારમાં તીખી, તળેલી અને ઠંડી ચીજો બંધ કરવી. મેંદા જેવાં ગરિષ્ઠ આહાર દ્રવ્યો લેવાં નહીં.
- * આહારમાં પાંદડાવાળાં શાકભાજી, કાચું કચુંબર અને ઋતુ પ્રમાણેનાં ફળોનો છૂટથી ઉપયોગ કરો.
- * જીવનમાં આહાર વખતે પાણીનો ઓછો ઉપયોગ કરવો અને આહાર કર્યા પછી દોઢ બે કલાકે , દોઢ બે ગ્લાસ પાણી પીવું, સમર્થ વ્યક્તિઓએ આહાર પછી ફળોનો રસ પીવો જોઈએ. તાજાં છાશ પણ પીવાય.
- * આહાર સાથે દહીંના ઉપયોગથી કબજિયાતની જૂની કડીઓ તૂટી જાય છે.
- * પોતાની રુચિ પ્રમાણેનો હળવો વ્યાયામ, તરવું, ફૂલવું, દોડવું વગેરે હિતાવહ ગણાય.