

7. निष्कर्ष

आधुनिक शहरी आबादी में कब्ज एक आम समस्या है क्योंकि का भोजन बहुत अधिक सूखा, अत्यधिक परिष्कृत और कम फाइबर और प्राकृतिक तेलों वाला है। जुलाब और दवाओं द्वारा कब्ज का इलाज, लंबे समय में आंतों की मांसपेशियों को कमजोर कर देता है, जिससे समस्या और भी बुरी हो जाती है, और मल दबाव (fecal impaction) और अन्य अवांछनीय जटिलताएं हो जाती हैं।

कब्ज को खत्म करने के लिए आदर्श दृष्टिकोण नीचे उल्लिखित प्राकृतिक इलाज है:

1. सबसे पहले सख्त मल (hard fecal matter) को खत्म करें।
2. फाइबर युक्त आहार अपनाएं, सब्जियों और फलों का अधिक से अधिक सेवन करें।
3. परिष्कृत कारखाने में बना खाना पकाने के तेलों से दूर रहे। केवल ठंडा संपीड़ित प्राकृतिक खाना पकाने वाले तेल जैसे सरसों, तिल, नारियल का तेल और 2-3 चम्मच गाय के घी का रोज सेवन करें।
4. परिष्कृत गेहूं / अनाज आटा (संकुलन मशीन में पीसे गेहूं का आटा और मैदे) उत्पादों को हटा दें।
5. सक्रिय जीवनशैली अपनाएं।
6. पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।
7. स्वस्थ आंतों के बैक्टीरिया के लिए प्रीबायोटिक्स और प्रोबायोटिक्स से भरपूर आहार का सेवन करें।