

UNIVERSAL  
LIBRARY

**OU\_186467**

UNIVERSAL  
LIBRARY







# मलावरोध-चिकित्सा

अर्थात्

कब्ज और उसके दूर करनेके  
प्राकृतिक उपाय

लेखक

वैद्यराज श्रीअत्रिदेव गुप्त विद्यालंकार  
भिषग्यत्न

प्रकाशक

हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय

अप्रैल, १९३५

वैशाख, वि० सं० १९९२

प्रकाशक—नाथूराम प्रेमी  
हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय  
गिरगोव-बम्बई

मुद्रक—रघुनाथ दिपाजी देसाई  
न्यू भारत प्रिंटिंग प्रेस,  
६ केलेवाडी, बम्बई नं० ४

# विषय-सूची



पृष्ठसंख्या

- |   |  |    |
|---|--|----|
| १ | रोगोंका मूल कारण   | १  |
| २ | मलावरोधका स्वरूप   | ५  |
|   | पाचन-क्रिया  |    |
|   | ध्यान देने योग्य बातें   |    |
|   | मलावरोधकी हानियाँ  |    |
| ३ | मलावरोधके कारण   | १३ |
|   | अनियमित खान-पान, ताजी हवाकी कमी,<br>उचित व्यायामका अभाव, तग कपड़े पहनना,<br>अधिक मानसिक श्रम, प्रकृतिविरुद्ध आचरण,<br>दुर्व्यसन, ब्रह्मचर्यका अभाव, तीव्र रेचक औषधे                            |    |
| ४ | मलावरोधको दूर करनेके उपाय  | १८ |
|   | निदान परिवर्जन, भोजनमें फेरफार, गेहूँका<br>चौकर, फल-भोजन, हरे शाक, जल पीना,<br>भोजनका उचित तरीका, लघन, समयपर<br>मल-त्याग, फेफड़ोंकी कसरत, व्यायाम, व्यायामसे<br>लाभ, मानसिक उपाय, मर्दन, पाध्य |    |
| ५ | मलावरोधका सर्वोत्तम इलाज   | ३० |
|   | मलाशय धानका यंत्र  |    |
|   | एक रोगिक अनुभव—  |    |
|   | वस्तिक सम्बन्धमें, व्यायामके सम्बन्धमें,<br>मेरुदण्डपर शीतल जल   |    |
| ६ | कुछ सौम्य औषधियाँ  | ४२ |
| ७ | स्वस्थमनुष्यकी परीक्षा   | ४४ |



कब्ज, मग्नहिर्णा, अतिसार और अर्ग इन चार रोगोंका अतिशय निकट सम्बन्ध है। इनके रोगीकी अग्नि मन्द हो जाती है। शरीर निस्तेज और अशक्त हो जाता है। ज्वान बिगडी हुई और श्वास दुर्गन्धित हो जाता है। बहुतोंके मिरमे पीडा होती है, तथा अन्यान्य रोग भी हो जाते हैं।

—महात्मा गाँधी

सब रोगोंका मूल कारण एक ही रोग है और वह मलावरोध है। मलावरोधसे उत्पन्न होनेवाले रोग मनुष्य जातिको खास दुःखदायी हैं। मलावरोधको नष्ट कर देनेसे मनुष्य-जातिके १०० मेंसे ७५ रोग नष्ट हो जाते हैं।

—वरनार मैकफेडन

“ सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिताः मलाः। ”

शरीरके मलोकं कुपित होनेसे ही सब रोग उत्पन्न होते हैं।

—माधव

मनुष्योकी दीर्घायुष्यका प्रधान शत्रु ( मलावरोधके कारण ) विषैले जन्तु-ओका उत्पादक—बृहदन्नः ( Colon ) है। छोटी आयुमे वृद्धता और दुर्बलता उत्पन्न करके, अकालमरण बढ़ानेका भी मुख्य कारण यही है।

—प्रो. मेचनीकाफ

मलावरोध एक गम्भीर और विचारणीय रोग है; न कि नगण्य। क्योंकि वास्तवमे वह धीमी मृत्युका कारण है। इसलिए हमको इसका विचार पूर्वक अभ्यास करना चाहिए।

—मैडिकल ब्रीफ

मानव-शरीरमे एक भी ऐसा रोग नहीं, जिसका कि मूल कारण कब्ज न हो।

—ए. बी. स्टाकहोम



# मलावरोध-चिकित्सा

## रोगोंका मूल कारण

“ सर्वमन्यत्परित्यज्य शरीरमनुपालयेत् ।

तदभावे हि भावानां सर्वाभावा शरीरिणाम् ” ॥—वाग्भट

सब कुछ छोड़कर शरीरका पालन करना चाहिए । क्योंकि शरीरकं न रहनेपर सब ही पदार्थोंका अभाव हो जाता है । बिना शरीरके सब वस्तुएँ निरर्थक हैं ।

बलवान् और स्वस्थ शरीरवाला व्यक्ति ही ससारमें धर्म, अर्थ और कामका सेवन कर सकता है । रोगी एवं निर्बल मनुष्य सब कुछ हानेपर भी उनका उपभोग नहीं कर सकता । रुपय पैसोंसे ससारकी सभी चीजें मोल ली जा सकती हैं; परन्तु स्वास्थ्य तथा नीरोगता नहीं मिल सकती । इनकी प्राप्त करनेके लिए प्रकृतिकी शरणमें आना होता है ।

बुद्धिमान् व्यक्ति मनोबलको शारीरिक बलसे श्रेष्ठ गिनते हैं । परन्तु उत्तम मनोबल भी बिना उत्तम शरीरके नहीं रह सकता । गीतामें कहा है कि जो व्यक्ति आत्माको जाननेके लिए शरीरको नाना प्रकारका कष्ट दंत हैं, वे भगवानको सबसे अप्रिय हैं । शुद्ध और सात्विक मनोबल उत्तम शरीरमें ही रह सकता है । मलिन और तामसिक शरीरमें वह मैला और दूषित हो जाता है । सड़ गले आमोके साथ रक्खे हुए बढिया आम भी बदबू देने लगते हैं ।

स्वस्थ विद्यार्थी परिश्रम करके अपने मनावलका परिचय भली प्रकार शिक्षकको देते हैं। एक स्वस्थ मजदूर अच्छी तरह मेहनत करके अपने मालिकको प्रसन्न कर लेता है। स्वस्थ पति अपनी पत्नीको पूर्णतः संतोष देकर निरोगी और स्वस्थ बच्चे पैदा करता है।

नीराग व्यक्ति जिस प्रकार अपने शरीरसे दूसरोका, देशका और धर्मका उपकार कर सकता है, उस प्रकार एक रोगी व्यक्ति कभी नहीं कर सकता। रोग कर्तव्य-साधनमे विघ्न है, मानव-जीवनके शत्रु हैं। रोगके कारण मनुष्यका शरीर घुनी हुई लकड़ीके समान बन जाता है। रोगी मनुष्य निर्बलता, कष्ट और चिन्ताओमे अधीर रहते हैं, और इसीसे अल्पायु होते हैं।

नीरागता प्राप्त करना मनुष्यका एक प्रधान कर्तव्य है। जिन व्यक्तियोंको नीरागता स्वभावसे ही प्राप्त है, उनका कर्तव्य है कि वे इस धरोहरको सुरक्षित बनायें रखें। इसी प्रयोजनको लेकर आयुर्वेदका संसारमे अवतरण हुआ है। क्योंकि अज्ञानता भी एक अपराध है। कानूनकी दृष्टिमे अज्ञानसे किया हुआ अपराध क्षम्य नहीं है। प्रकृतिके नियम लौकिक नियमोंसे कही अधिक कठोर होते हैं। लौकिक नियमोंमे अज्ञानमे किये हुए अपराधोंके लिए कभी कभी माफी मिल जाती है, परन्तु प्रकृतिके यहाँ इस प्रकारकी कोई भी गुजायश नहीं है। उनके नियमोंको ताडनेवाला अपराधी होता है, उसे सजा मिलती ही है। हम अपराधी न बने, इस लिए प्रकृतिके नियमोंको जान लेना आवश्यक है।

मानसिक स्वस्थता तथा मानसिक उन्नतिके लिए जिस प्रकार आचारशास्त्रमे नियमोंका निर्धारण किया गया है, उसी प्रकार शारीरिक स्वस्थता एवं उन्नतिके लिए आयुर्वेदमे नियमोंका वर्णन किया गया है। इन नियमोंको जानना प्रत्येक व्यक्तिका कर्तव्य है \*। विना नियमोंको जाने प्रकृतिको या भगवानको दोष देना अथवा अपने भाग्यको कोसना बुद्धिमानी नहीं है। इन

---

\* ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्र इन चारों वर्णोंको आयुर्वेदकी शिक्षा आवश्यक है। ब्राह्मणको अपने शरीरके लिए और परोपकारके उद्देश्यसे, क्षत्रियको अपने शरीरके लिए, वैश्यको जीविकाके लिए और शूद्रको परिचारक धर्मके लिए पढ़ना चाहिए।” —चरक विमानस्थान

नियमोंको तोड़ना आचार-शास्त्रके नियमोंके तोड़नेसे कहीं अधिक बुरा है, क्योंकि इनका परिणाम बहुत ही दुःखदायी होता है।

अशिक्षित अनपढ़ व्यक्तियोंकी बात छोड़ दीजिए, पढ़े लिखे व्यक्ति भी जब कभी बड़ी बीमारीमें फँस जाते हैं, उस समय अपने मित्रोंके पूछनेपर अपने भाग्यको ही कासतें देखें जाते हैं। उनकी यही शिकायत रहती है कि अमुक व्यक्तिको भी यही बीमारी हुई थी; परन्तु वह तो बहुत जल्दी अच्छा हो गया, मैंने इतना रुपया बर्बाद कर दिया, और सब नामी डाक्टरोंका इलाज भी हो लिया, परन्तु कुछ नहीं होता। डाक्टर बेचारे भी क्या करे, भाग्य ही खराब है, कोई दवा ही नहीं लगती। इस प्रकारकी बातें राज ही सुननेमें आती हैं।

इसी प्रकार 'लिंग इन्फ्लुयन्जा आदि सक्रामक रोगोंको भी बहुतसे व्यक्ति ईश्वरीय प्रकोप और भाग्यका दांप मानते हैं। इस प्रकार जनताको दुःखी करनेका पाप भगवानकें या भाग्यके माथे मढ़ा जाता है और मनुष्य अपनी गलतियोंपर परदा डाल लेता है। परन्तु क्या यह न्यायसंगत है? क्या भगवानकी यह इच्छा हो सकती है कि मानव-समाज रोगों और दुःखोंकी यत्रणा भोगे? और भाग्यके बनानेवाले तो स्वयं हम ही हैं।

आरोग्य शास्त्रकें नियमोंका ज्ञान प्राप्त कर अपनी बुद्धिसे काम लेना हमारा कर्त्तव्य है। क्योंकि परमात्मानें हमें बुद्धि प्रदान की है और विवेक दिया है। इस लिए हमारा कर्त्तव्य है कि हम उससे समुचित रूपसे काम लें। यदि कोई आँखोंवाला देखकर न चले और गढ़ेमें जा गिरे तो इसमें किसका दांप?

जो आदमी घड़ी या किसी मशीनरीका बरतना चाहता है, उसके लिए आवश्यक है कि वह उसके सम्बन्धमें जानकारी प्राप्त कर लें। उसको मालूम होना चाहिए कि इस प्रकार चाबी दी जाती है, इस प्रकार यह चलती है, और इस प्रकार यह बिगडती है—इत्यादि।

हमारा शरीर भी एक प्रकारकी मशीन है। इस लिए प्रत्येक व्यक्तिका यह कर्त्तव्य है कि वह इसके विषयमें पूरी जानकारी प्राप्त कर लें। हमें जानना चाहिए कि किस प्रकार चलानेसे यह बहुत दिनों तक रह सकता है, और किस प्रकार चलानेसे बिगड सकता है। इसके लिए कोई बड़ी बुद्धि या विवेककी भी आवश्यकता नहीं है। यह तो बहुत ही सुगम और सरस विषय है। परन्तु हमारा दुर्भाग्य है कि वर्त्तमान शिक्षा-प्रणाली हमको इसका साधारण ज्ञान

कराना भी आवश्यक नहीं समझती। हमारे शिक्षक या निरीक्षक व्याकरण या गणितकी पढ़ाईकी ओर तो ध्यान देते हैं, परन्तु यह जानना आवश्यक नहीं समझते कि उनके विद्यार्थियोंमें ५० फी सदी विद्यार्थी १० से १६ वर्षकी आयुमें चश्मे क्यो पहिनेने लगते हैं। परिणाम यह होता है कि विद्यार्थी विद्या-धन प्राप्त करनेमें शारीरिक धन नष्ट कर देते हैं।

जनताके दुःख दर्द मिटानेके लिए जगह जगह सरकारी या गैरसरकारी दवाखाने खुले हुए हैं। साथ ही प्रत्येक बाजारमें डाक्टर और वैद्यकी बाढ़ आई दिखाई देती है। फिर भी जनताके रोग कम होनेके बदले दिन प्रतिदिन बढ़ते जा रहे हैं। पहिले जो रोग कभी कभी ही दिखाई देते थे, वे आज कल प्रजामे सदाके लिए घर कर बैठे हैं। इस समय वैद्य और डाक्टरकी कमी नहीं। हजारो मीलसे दवाइयाँ बनकर आती हैं, और यहाँ बैठे हुए आरामसे रोगी गलेके नीचे उतारते जाते हैं। हम समझ लेंते हैं कि बस हमारा काम पूरा हो गया, हमने रोगकी पूरी चिकित्सा कर दी, अर्थात् गन्दगीको रेशमके कपड़ेसे ढँक दिया। हम रोगकी असली चिकित्सा नहीं करते। प्राचीन पद्धतिमें आरोग्य-शास्त्रका ज्ञान फैलाकर लोगोंको रोगसे बचनेकी शिक्षा देना प्रधान और रोग होनेपर उसकी चिकित्सा करना गौण कर्तव्य समझा जाता था। चीन देशमें डाक्टरको वेतन तभी तक मिलता है जब तक कि घरमें कोई व्यक्ति बीमार नहीं होता। बीमार होनेपर डाक्टरका वेतन काट लिया जाता है। चीनी लोग जानते हैं कि नीरोग रखना चिकित्सकका कर्तव्य है।

यह ठीक है कि कीचड़ लगे हुए कपड़ेको धो डालना बहतर है, परन्तु कपड़ेको कीचड़ ही न लगे, यह उससे कही अधिक उत्तम है। गंदमें गिरे हुए मनुष्यको या रास्ता भूले हुए व्यक्तिको सीधे रास्तेपर पहुँचाना हमारा धर्म है: परन्तु उसे संकटरहित सीधे रास्तेपर चलना बताना भी हमारा धर्म है, जिससे कि दूसरी बार वह फिर भूल न करे। इस दृष्टिसे प्रत्येक चिकित्सकका धर्म है कि जहाँपर रोगकी चिकित्सा करे वहाँ साथ ही रोगीका आरोग्यके नियमोका ज्ञान भी करा दे जिससे कि भविष्यमें रोगी निरापद रह सके।

गरज यह कि रोगीको दूर करनेके लिए उत्तम औषधियोंका जानना जितना आवश्यक है, रोगोत्पत्तिके मूल कारणोंको जानना और उनसे प्रयत्नपूर्वक बचना जिससे कि रोग हो ही नहीं—कही अधिक आवश्यक है! कारणोंका बिना नष्ट

किये कार्यको नष्ट करना सम्भव नहीं है। इस दृष्टिसे रोगके निदानभूत कारणको नष्ट किये बिना रोगको नष्ट करना असम्भव है।

डाक्टर बर्नर्ड मैकफेडनने कहा है कि “स्वास्थ्यका सम्पूर्ण निचोड़ दो बातोंमें आ जाता है, एक तो पाँवोंको गरम रखना और दूसरा मलावरोध न होने देना। ∴। इस लिए इस निबन्धमें मनुष्यके स्वास्थ्यके परम शत्रु, प्रधान कारणीभूत और बहुप्रचलित ‘मलावरोध’ रोगका रूप, उसके कारण और दूर करनेके उपाय आदि बातोंका वर्णन करेंगे। इससे नी-रोग मनुष्य रोग-समूहको उत्पन्न करनेवाले इस रोगसे बचकर स्वास्थ्यका पूरा पूरा अनुभव कर सकेंगे। साथमें रोगके एक बार भिट जानेपर फिरसे यह रोग न हो; इसके लिए भी सावधान हो सकेंगे।

## मलावरोधका स्वरूप

रोगा सर्वेऽपि मन्देऽग्नौ सुतरामुदराणि तु ।

अजीर्णान्मलिनैश्चान्नैः जायन्ते मलसंचयात् ॥—वाग्भट

सारे रोग और विशेषकर उदर-रोग अग्नि ( पाचनशक्ति ) की मदतासे, मलिन अन्न खानेसे, अजीर्ण ( अपच ) से और इकट्ठे हुए मलसे होते हैं।

वर्तमान कालमें जितने भी रोग हैं, उनमेंसे ७५ प्रतिशत रोगोंका मूल कारण मलावरोध ही होता है। किन्हीं रोगियोंमें यह कारण स्पष्ट रहता है और किन्हींमें छिपा हुआ। जो रोग अतिसार—संग्रहिणीकी काटिमें गिने जाते हैं उनमेंसे अधिकांशका कारण मलावरोध होता है।

जिस प्रकार आँखमें पड़ी हुई वस्तुको निकालनेके लिए आँखोंमें पानी बहने लगता है, उसी प्रकार शरीरमें रुके हुए मलको निकालनेके लिए प्रकृति शरीरसे पानीके भागको बाहर निकालती है, जिससे कि पानीके साथ मल भी बाहर हो जाए।

\* “ The whole art of health is summed up in keeping the feet warm and bowels open. ”

*Encyclopedia of Physical Culture.*

‘ मलावरोध ’ की शिकायत इतनी कसरतसे है कि लोग इसकी ओर ध्यान देना भी आवश्यक नहीं समझते । प्रायः स्वस्थ व्यक्तियोंको भी मलावरोधकी शिकायत देखी जाती है । बड़े बड़े सभ्य शहरोंमें जहाँपर कि सादा खाना और सादा जीवन कठिन है, तथा वर्तमान सभ्यताकी दिनचर्या बितानेवाले व्यक्तियोंमें यह रोग ८० प्रतिशत पाया जाता है । सुधरी हुई स्त्रियोंमें यह रोग और भी अधिक मात्रामें मिलता है । इस रोगकी इतनी अधिकता होनेके कारण लोग इस मामूली समझ बैठते हैं और इसकी ओर ध्यान देना व्यर्थ समझते हैं; परन्तु वास्तवमें यह भ्रम है । यह देखनेमें साधारण है परन्तु रोगोंको उत्पन्न करनेमें सबसे भयकर है । यदि मनुष्य इसके वास्तविक रूप और परिणामोंसे एक बार परिचित हो जाए, तो वह कभी इसकी उपेक्षा न करे ।

मलावरोधका सीधा अर्थ है शरीरमें मैलका—दूषित मलका रुक जाना, अर्थात् शरीरसे जो दूषित मल बाहर फेका जाना चाहिए था उसका नहीं फेका जाना । बवासीर, प्रवाहिका अथवा अतिसार ये सब इसीके विकृत रूप हैं ।

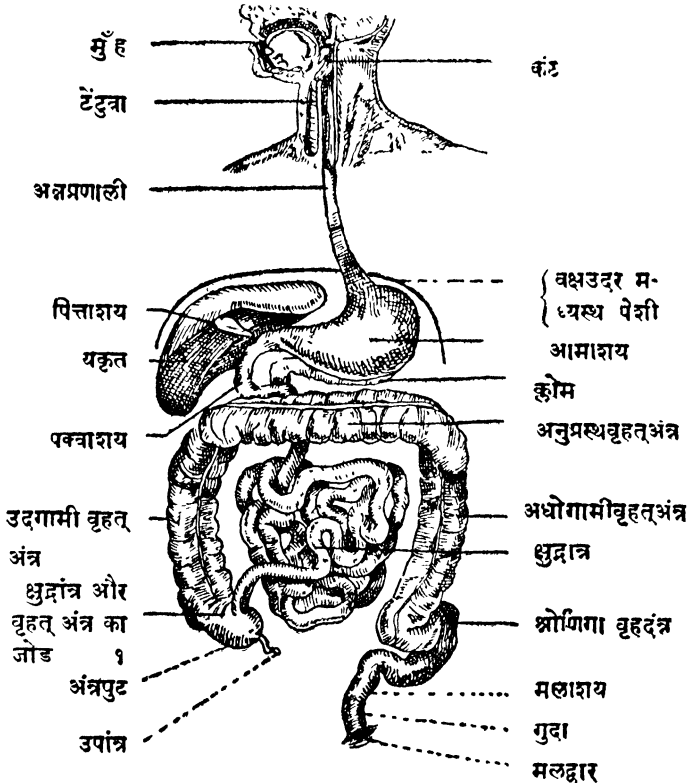
जीवन-निर्वाहके लिए जो अन्न हम खाते हैं, उसके सत्वका हमारे उदरमें पाचन होकर खून बन जाता है और उससे हमारे शरीरके छोटे-बड़े सब अंगोंका पोषण होता है । इस भोजनका साररहित—निकम्मा भाग अँतड़ियोंमेंसे होकर बाहर निकल जाता है । यह निकम्मा भाग या मल प्रतिदिन पूरा पूरा बाहर निकलना चाहिए । यदि यह पूरा बाहर न आए, जितना आना चाहिए, उतना दस्त साफ़ न हो, तो इसे मलावरोध या कब्ज कहते हैं ।

साधारणतः मलत्याग करनेमें स्वस्थ व्यक्तिको पौच-सात मिनटसे अधिक देर नहीं लगती । स्वस्थ व्यक्तिको मल बँधा हुआ चिकना होता है । जिन मनुष्योंको मलत्याग करनेमें अधिक देरतक प्रतीक्षा करनी पड़ती है, उनको भी इसी शिकायतमें फँसा हुआ समझना चाहिए । इस प्रकारके रोगियोंको प्रायः बवासीर हो जाती है । इस लिए बवासीरको भी इसी रोगकी उन्नत दशा समझना चाहिए ।

### **पाचन-क्रिया**

जो कुछ हम खाते हैं वह पहिले मुखमें दौँतोसे पीसा जाता है । दौँतोसे बारीक होते समय इसके साथ मुखकी लाला या लार भी मिल जाती है ।

इस काममें जीभ भी मदद देती है। अब यह भोजन एक तंग नलिकामें (अन्न-प्रणालीमें) होकर आमाशयमें पहुँच जाता है। यह नलिका आगे चलकर एक थैलीका रूप धारण कर लेती है, जिसे आमाशय कहते हैं। यहाँपर अन्नके पहुँचते ही इसकी दीवारोंमेंसे खट्टा-अम्लरस चूने लगता है जिसके साथ भोजनका मिश्रण होनेसे वह भी खट्टा-अम्ल बन जाता है। इसका रंग कुछ दूधियाला होता है। इसे 'आमरस' कहते हैं। यह 'आमरस' (Chyme) आगे



( From Warwick and Tunstall's First Aid )

अंतडियोंमें प्रवेश करता है और लगभग ढाई तीन घण्टे तक जाता रहता है। यह मार्ग एक नलीके रूपमें है। इसकी लम्बाई लगभग आठ—दस इंच है। जिस समय भोजन इस भागमेंसे गुजर रहा होता है, उस समय पित्ताशयसे आया हुआ पित्त मिलता है। यह कुछ पीलासा हरे रंगका क्षारीय द्रव होता है। पित्तके मिलनेसे मलमें पीला रंग आ जाता है। यहाँपर क्लोमग्रंथिका क्षारीय स्राव भी आकर मिल जाता है। इन रसोंके संमिश्रणसे मैदा शक्करके रूपमें परिवर्तित हो जाती है तथा दाल आदिका सार या प्रोटीन, और धी तैल आदि चर्बीवाले पदार्थोंका विदलण होता है और उनमें सड़नेकी प्रक्रिया कम हो जाती है। फिर यह भोजन क्षुद्रात्र या पतली अंतडियोंमें पहुँच जाता है। आमाशयक जिस द्वारसे आमरसे अंतडियोंमें जाता है, वह इस दंगका बना हुआ है कि यह फिर पीछे वापिस नहीं लौट सकता। इन पतली अंतडियोंमें एक प्रकारका क्षारीय द्रव रस झरता है। यह रस प्रोटीनका और भी अधिक विदलण करता है और मैदा, दूध, और गन्ने आदिकी शक्करको फलोकी शक्करके रूपमें परिवर्तित कर देता है। इस तरह भोजनके सभी तत्व विच्छिन्न होकर शरीरद्वारा ग्रह्य हो जाते हैं। छोटी अंतडियोंका, जो कि २२-३० फीट लम्बी होती है, भीतरी भाग मखमल सरीखा होता है—जिसमें असख्य सूक्ष्म नलिकाये होती हैं। भोजनके ये विच्छिन्न तत्व इन सूक्ष्म नलिकाओद्वारा चूस लिए जाते हैं। यह चूसा हुआ रस सब स्थानोंसे एकत्रित होकर एक रस-प्रणालीके द्वारा हृदयमें पहुँचता है, और वहाँ रक्तसे मिल कर शरीरका भाग बन जाता है। छोटी आँतोमें जो भाग कठिन अथवा रस हॉनके अयोग्य होता है, वह शरीरके लिए भी अनुपयुक्त होता है; इस लिए नलिकाओद्वारा वह नहीं चूसा जाता। वह मलरूपमें अंतडियोंसे बाहर निकलनेके लिए आगे बहता जाता है। वह बहता हुआ क्षुद्रात्र और बृहत् अत्रका जहाँ जोड़ है, वहाँसे बड़ी अंतडियोंमें पहुँच जाता है। बड़ी अंतडियों मलके रहनेकी एक बड़ी नली है जिसे मलाशय भी कहते हैं, जिसकी लम्बाई करीबन ५ फीट होती है। पतली और बड़ी अंतडियोंके बीचका द्वार भी इस प्रकारका बना हुआ है कि उसमेंसे आया हुआ पदार्थ फिर बड़ी अंतडियोंसे लौटकर पतली अंतडियोंमें वापिस नहीं आ सकता। इस प्रकारसे यह बड़ी अंतडियों भोजनके रससे बचे हुए भागको बाहर करनेके लिए गटरका काम करती हैं।

बड़ी अंतड़ियों पेटमें दाहिनी ओरसे सीधी ऊपर जाकर, वहाँसे बाईं ओर सीधी नीचे जाती हैं और फिर एक विशेष प्रकारस मुड़कर कुछ पतली होकर गुदा तक पहुँच जाती है। बड़ी अंतड़िके भी सीधे और तिरछे भागमें ( उदगामी बृहत् अत्र और अनुप्रस्थ बृहत् अंत्रमें ) रसको चूसनेवाली नलियों हैं, जिनमें कि मलका बाकी रहा रस-द्रवभाग चूस लिया जाता है। इस लिए यह भाग मलके रहनेका स्थान नहीं है बल्कि मलके अन्दर रहे रसाशको चूसनेवाला है। किन्तु रोगियोंके शरीरमें इस स्थानमें भी मल भरा रहता है। इस स्थानसे आगे बहता हुआ वह मलाशयमें इकट्ठा होता है। यह बड़ी अंतड़ियोंका अन्तिम प्रान्त है। यही हिस्सा शरीरमें मल रहनेका स्थान है। यहाँसे मल गुदा-भागमें होकर बाहर निकल जाता है। इस प्रकार पाचन-क्रियाका कार्य दौतोमें आरम्भ होकर गुदास्थान तक समाप्त होता है।

### ध्यान देने योग्य बातें

१ भोजन करनेको बैठते ही या उसकी ओर रुचि करते ही आमाशयमें क्रिया आरम्भ हो जाती है, अर्थात् अमाशयकी दीवारोंसे रस चूने लगता है। यह ठीक उसी प्रकार होता है जिस प्रकार कि स्त्री या विषयके संस्मरणसे कामेच्छा जाग्रत हो उठती है अथवा सुन्दर भोजनके देखते ही लार टपकने लगती है।

२ विना मन लगाये, या विना देखे अथवा विना रुचिके भोजन करनेसे आमाशयकी क्रिया नहीं होती। उसकी दीवारोंसे रस नहीं चूता और इससे भोजन नहीं पचता। एक बिल्लीको विना दिखाये कुछ भोजन उसके आमाशयमें रख दिया गया। फल यह हुआ कि वह ३ घण्टे तक वैसैका वैसा पड़ रहा।

३ भोजनका द्रव भाग ( पानी ) और नमकीन भाग बड़ी अंतड़ियोंमें चूसा जाता है। क्योंकि यदि द्रव छोटी अंतड़ियोंमें चूस लिया जाता, तो अन्न-रस कठोर बन जाता और आगे नहीं जा सकता।

४ अन्न-रसको आगे सरकानेके लिए अँतोमें एक प्रकारकी गति होती है। यह गति पानीकी लहर अथवा जौककी गतिसे मिलती है। यह गति बड़ी अंतड़ियोंमें अधिक होती है। इस गतिके मन्द होनेसे मल या अन्न-रस आगे नहीं सरकता या धीमे धीमे सरकता है।

५, जो वस्तुएँ इस गतिको बढ़ायेंगी, वे मल निकालनेमें सहायक होंगी।

\* हैलीबर्टन फिज़िओलोजी।

जिन नियमोंका पालन करनेसे पाचन-क्रिया अच्छी तरह होती है, उनका पालन न करनेसे वह बिगडती है। पाचन-क्रियाकं बिगडनेका अर्थ यह है कि भोजनका परिपाक भली प्रकार नहीं होता। तब अन्नरस तथा मल-भाग भी ठीक तरहसे नहीं बनते। परिणाम यह होता है कि शरीर रोगी बन जाता है। क्योंकि मल शरीरके भीतर ही रुक जाता है। इसीका मलावरोध या कब्ज कहते हैं।

### मलावरोधसे उत्पन्न होनेवाली हानियाँ

जिन्हें प्रतिदिन दस्त साफ नहीं होता, उनके मलाशयमें थोड़ा थोड़ा मल एकत्रित होने लगता है और इस प्रकार अधिक समय बीत जानेसे वह सख्त होकर बड़ी आँतकी दीवारमें चिपट जाता है।

शरीरके अन्दर जो चीज नहीं रहनी चाहिए, वह चाहे कितनी भी सूक्ष्म क्यों न हो, शरीरको कष्ट ही देती है। जिस प्रकार आँखमें पड़ा हुआ रजकण या पॉवमें लगा हुआ कौटा जब तक निकाल कर बाहर नहीं कर दिये जाते तब तक शरीरको शान्ति नहीं मिलती। इसी प्रकार यह मल शरीरके अन्दर रुक कर नाना प्रकारकी पीडाएँ उत्पन्न करता है। उससे एक प्रकारका विष उत्पन्न होकर शरीर-मन-आत्माको गन्दा बना देता है। जरासी गन्दगीको देखकर हम नाक मुख और आँखोको बन्द करके जल्दीसे दूर भागते हैं; फिर अन्दर सेरो गन्दगीके इकट्ठा होनेसे हमारे आत्मा या मनकी स्थिति क्या होगी ? शरीरको दूर भागनेके लिए साधन हैं, परन्तु आत्मा या मन इसी अस्थि-पिञ्जरमें बन्द हैं, वह कही भाग नहीं सकते। अतएव उनकी हालत एक मेहतर या गन्दगीमें काम करनेवालेके समान हो जाती है। जिस प्रकार मेहतरको गन्दगीसे किसी प्रकारकी घृणा नहीं रहती और न किसी प्रकारकी बदबू आती है, उसी प्रकार शरीरको भी इस गन्दगीमें रहनेका अभ्यास पड जाता है। इस अभ्यासके कारण शरीर-मन-और आत्मा तीनों ही विषमय-मैले-गन्दे बन जाते हैं। अब इनसे उत्पन्न विचार भी गन्दे या मैले ही निकलते हैं।

शहरकी बाह्य गन्दगीको दूर करनेके लिए म्युनिसिपैलिटी लाखों रुपये खर्च करती है। क्योंकि वह जानती है कि गन्दगीसे जनताके स्वास्थ्यको हानि पहुँचती है। कोई भी व्यक्ति गन्दा रहना पसन्द नहीं करता। प्रत्येक धर्ममें सफाई और स्वच्छताको पहिला स्थान दिया गया है। मन्दिर या मसजिदमें

जानेसे पूर्व पानीसे पवित्र होना आवश्यक होता है। यह सब इसलिए कि स्वच्छताका सम्बन्ध जहाँ शरीरके साथ है, वहाँ मन और आत्मासे भी है।

यह तो हुआ बाह्य गन्दगीकी स्वच्छताके विषयमें। ठीक यही बात अन्दरके शरीरके साथ भी है, बल्कि कही इससे अधिक। क्योंकि बाहरकी गन्दगीसे हम भागकर बच सकते हैं; परन्तु अन्दरकी गन्दगीसे बचकर कहाँ जायेंगे ? वह तो जहन्नुम तक आपका पीछा नहीं छोड़ेगी। उसका तो एक मात्र रास्ता यही है कि आप इसका बाहर फेंक दीजिए। बाहर कर देनपर आपका चित्त स्वयं प्रसन्न हल्का हो जायगा। इसका अनुभव उन्हींको होता है, जिनको कि कभी एक बार खुलकर दस्त साफ हो जाता है।

शरीरमें रुके हुए मलके परमाणु उडकर शरीरमें फैलते हैं। मलसं उत्पन्न विष रक्तमें मिलकर सम्पूर्ण शरीरमें सिरसे लेकर पाँव तक घूमते हैं। अब यह रक्त भी दूषित हो जाता है। दूषित रक्तसे शुद्ध पोषणका मिलना असम्भव है। यहाँतक कि दिमाग भी खराब हो जाता है। श्वास और मुखसे बदबू आने लगती है।

महीनो और वर्षासे प्रतिदिन इकट्ठा हुआ मल पहिले बड़ी आँतोंमें उदगामी बृहत् अंत्र, अनुप्रस्थ बृहत् अंत्र और अधागामी बृहत् अंत्र तक इकट्ठा होता है। इससे ये आँते फूलकर आकारमें बड़ी हो जाती है। कभी कभी इनका फुलाव यकृत तथा अन्य अवयवोंको भी दबा लेता है। पाचन-अवयवोंके दबनेसे पाचन-क्रिया भी अच्छी तरह नहीं होती। इससे छोटी आँतड़ियोंका कार्य भली प्रकारसे नहीं चलता। इस कार्यके न होनेसे मल छोटी आँतोंमें भी भरने लगता है। इस प्रकार ऊपरकी ओर भरता हुआ मल ज्ञान-तनुओपर बहुत ही बुरा प्रभाव डालता है।

मलावरोधके रोगियोंको ५-६ दिनोतक दस्त एक बार भी नहीं होता। कभी कभी उल्टीके द्वारा भी मल निकलते देखा गया है। इतना होनेपर भी खाना बन्द नहीं होता। परिणाम यह होता है कि आँतोंके रवे जो कि शुद्ध अन्न-रसको चूसते थे, वे अब इस दूषित मल, विषयुक्त पदार्थको चूसकर रक्त बनानेके लिए हृदयको भेजते हैं। यह विष शरीरके सब अवयवोंमें पहुँचता है और उन्हे धिगाडता है। मगजमें बेचैनी पैदा करके, शरीरको निर्बल करता है, गैलिनता बढ़ाता है, विचारोंको गन्दा करता है। क्योंकि जैसा हम अन्न खाएँगे

वैसा ही हमारा मन बनेगा और जैसा मन होगा वैसा ही विचार आएँगे ।\*

इस अवस्थामें रोगी सुगमतासे रोगोका शिकार बन जाता है । क्योंकि आमाशयमें अधपके अन्नके पंड रहनेसे वह सड़ने लगता है, जिससे खट्टी डकारे आती हैं । डकारोसे छाती जलने लगती है, सुबहका खाया हुआ भोजन शामतक और शामका भोजन सुबहतक वैसाका वैसा ही आमाशयमें पड़ा मिलता है ।

इस अनियमितताका पाचन-सम्बन्धी अन्य अवयवोपर भी प्रभाव पड़ता है, अर्थात् वे अवयव भी अपना कार्य अच्छी तरह नहीं करते जिससे कि पित्ताशयसे पित्त और आमाशयसे तरल पदार्थ नहीं मिलता । इनके न मिलनेसे पित्त रक्तमें घुसने लगता है जिससे कि कामला, पाण्डु, मधुमेह आदि रोग होते हैं, उधर पित्तके आनेसे मलमें कीटाणु उत्पन्न हो जाते हैं, मलकी तरलता जाती रहती है, जिससे कि मल सूखकर काला एव कठोर बन जाता है । यह मल कई बार तो पत्थर और कोयले एसा काला एव कठोर बन जाता है । कीटाणुओके उत्पन्न होनेसे संग्रहणी 'एपैन्डीसाईटीस' (उपान्त्रशोथ) 'टोमेन पॉयजनिग' (Pto-main Poisoning) हो जाता है ।

पतले दस्तोका हाना भी मलावरोधका रूपांतर है । क्योंकि बड़ी आँते जब मलसे पूर्ण भर जाती हैं तब छोटी अँडडियोमेंसे निकलकर मल उसमें नहीं जा सकता । इससे छोटी आँतोकी पाचन-क्रिया बराबर नहीं होती । इससे अन्न बराबर हजम न होकर कच्चे रूपमें बना रहता है । यह इसी रूपमें दोनो अँत-डियोका जहाँ जोड़ है, उस द्वारसे आगे बड़ी अँतडियोमें जाता है । बड़ी अँत-डियो पहिले ही मलसे रुकी हुई होती हैं । उनके बीचमें एक पतलीसी नली बनी रहती है । यह कच्चा मल इसी नलीमेंसे बहता हुआ गुदामार्गसे बाहर आता है । इस लिए अतिसार या संग्रहणी भी इसी रोगकी बटी हुई अवस्था है और इसी लिए विद्वानोंने मलावरोधको सब रोगोका पिता कहा है । इस रोगके कारण मनुष्य-जातिकी जो हानि हो रही है; उसकी कोई सीमा नहीं है ।

\* इसी लिए आचार-शास्त्रमें सात्विक भोजन करनेका आदेश सब स्थानोपर दिया है । "अन्नमय हि सौम्यं मनः" यह हमारा मन अन्नसे ही बनता है ।—प्रश्नोपनिषत्

## मलावरोधके कारण

“ शान्तेऽशौ घ्नियते, युक्ते चिरंजीवत्यनामयः ।

रोगी स्याद्विकृते मूलं अग्निः तस्मान्निरुच्यते ॥ ”—चरक

पछि हमने देख लिया कि मलावरोध और पाचन-क्रियाका आपसमें घनिष्ठ सम्बन्ध है। यदि अन्नका परिपाक अच्छी तरह हो जाता है, तो सम्भव नहीं कि मनुष्यको मलावरोधकी शिकायत रहे। पाचन क्रियाके ठीक न होनेसे ही मनुष्य मलबन्धकी शिकायत करता है। इस लिए अब हमको यह जानना चाहिए कि किन किन कारणोंसे पाचन-क्रिया बिगडती है। जिन कारणोंसे पाचन-क्रिया विकृत होती है, उन्हीं कारणोंसे मलबन्ध भी उत्पन्न होता है। इसलिए दांनो विकारोंके मुख्य मुख्य कारण नीचे लिखे जाते हैं:—

**अनियमित खान-पान**—जा भोजन हम करते हैं, उससे ही हमारा शरीर, मन, आत्मा, मास्तिष्क आदि अवयव बनते हैं। इस प्रकार शुद्ध और सात्विक भोजन करनेपर मनकी वृत्तियाँ भी सात्विक ही बनती हैं। \*

इसके अतिरिक्त अशुद्ध और अयोग्य भोजनसे हमारी पाचन-प्रणालीपर अनुचित बोझ पड़ता है। गुरुपाक और अधिक भोजन उतनी सुगमतासे नहीं पचता, जितनी सुगमतासे सादा और हल्का भोजन पच जाता है। इसलिए इस प्रकारका गरिष्ठ भोजन पाचन-क्रियाको बिगडकर मलावरोध उत्पन्न करता है।

हमारे दाँत दिखावेके लिए नहीं हैं, इनकी रचना इनके कार्योंकी दृष्टिसे की गई है। इनमेंसे कुछ दाँत भोजनको चीरकर टुकड़ोंमें फाड़ देते हैं,

\* १ आयु, बुद्धि, बल आरोग्य, सुख और प्रीतिको बढ़ानेवाले, रसयुक्त, चिकने, स्थिर रहनेवाले और स्वभावसे ही मनको प्रिय भोज्य पदार्थ सात्विक पुरुषको पसन्द होते हैं। २ कडुवे, खट्टे, लवणयुक्त, बहुत उष्ण, तीक्ष्ण, रूखे, दाहकारक और दुःख, चिन्ता, तथा रोगोंको उत्पन्न करनेवाले पदार्थ राजस पुरुषको प्रिय होते हैं। ३ अधपका, रसरहित, दुर्गन्धयुक्त, वासी, उच्छिष्ट और अपवित्र भोजन तामस पुरुषको प्रिय होता है।

—गीता १७ वाँ अध्याय

और कुछ दौत चक्कीकी भौति पीसकर नरम बना देते हैं, जिससे कि कोमल आँतोका काम सरल हो जाता है। यदि हम भोजनको विना चबाये निगल जायँ, तो दौतोका काम आँतोको या आमाशयको करना पड़ेगा। परन्तु इन अवयवोंकी बनावट ऐसी नहीं कि वे दौतोका काम दे सके। इस लिए भोजन अध-पका रह जाता है, जिसका परिणाम मलावरोध होता है। जिस समय ग्रासको दौतोसे पीसा जाता है, उस समय उसमें लाला अच्छी तरह मिल जाती है। लालाके मिलनेसे एक प्रकारका मिठास अनुभव होता है। यह मिठास इस बातका प्रमाण है कि भोजनका निशास्ता भाग शर्करामे बदल रहा है। यदि हम भोजनको विना चबाये निगल जायँ, जिससे कि लाला इसमें न मिले, तो वह नहीं पचेगा—बदहज्मी और कब्ज हो जायगा।

ठीक समयपर भोजन न करनेसे, भोजनके पीछे तुरत स्नान करनेसे, दीर्घ काल तक नदीमें या ठण्ड पानीमें स्नान करनेके पीछे तुरन्त भोजन करनेसे, भोजनके समय जी खराब रखनेसे, व्यायाम या परिश्रमके पीछे तुरन्त भोजन करनेसे, भोजनके पीछे तुरन्त मानसिक या शारीरिक श्रम करनेसे, सो जानेसे, भोजनसे पूर्व या भोजनके साथ बर्फ जैसा ठण्डा पानी पीनेसे, पाचनक्रिया दूषित होती है और दस्त साफ नहीं आता।

पाचनशक्ति कमजोर होनेपर भी घी, तैल और मलाईके बने हुए गरिष्ठ पदार्थोंके खानेसे या हल्की एवं सादी चीजोंका भी अधिक मात्रामे खानेसे पाचनक्रिया बिगाड़ जाती है। भोजन करके शरीरमें सुस्ती आलस्य उत्पन्न हो, पेटमें भारीपन या फुलाव अनुभव हो, पानीकी भी गुंजायश न रहे, समझ लो कि भोजन अधिक मात्रामे किया गया है।

एक बार भोजन करनेके पीछे तुरन्त अथवा उसके पूरी तौरसे हजम होनेके पहले ही दूसरी बार भोजन कर लेना; या भोजन किये ६-७ घण्टे हो जानेपर भी असली भूख लगे विना, केवल आदतके कारण पेटको फिर अन्नसे भर लेना अपच और मलबन्धका कारण है।

इसके सिवाय सादे प्राकृतिक भोजनको केवल जीभके स्वादके लिए नाना-प्रकारके उत्तेजक मसालेसे ( मिर्च, हींग, राई आदिसे ) बिगाड़ देना पाचनक्रियाको बिगाड़नेका साधन है।

यह हमेशा याद रखना चाहिए कि भोजनका उद्देश केवल जीवन-निर्वाह है, न कि जीभके वशमे होकर स्वादपूर्ति करना। दस बारह साग, दो चार चटनियों, नाना प्रकारके आचार, मिठाइयाँ, हलवा पूरी आदि पदार्थोंको एक साथ खानेसे, एक ही दुर्जर चीजको ज्यादा तादादमे खानेसे, बहुत गरम या बहुत ठण्ड पदार्थोंके सेवनसे, और बासी चीजोंको खाने-पीनेसे पाचन-क्रिया बिगड़ जाती है और मलबन्धकी शिकायत पैदा हो जाती है।

इसी प्रकार अन्य सब अयोग्य खाद्योंसे, सड़े हुए फलोंसे, मैदेकी बनी हुई चीजोंसे, बासी साग, रोगी पशुओंके दूध, मिश्रित घी, और अस्वच्छ जल आदि चीजोंसे पाचन-क्रिया बिगड़ कर मलावरोध हो जाता है।

दूध जितना पच न सके, उससे अधिक मात्रामे पीनेसे या उसकी बनी हुई चीजोंके अधिक सेवनसे भी पाचन-क्रिया बिगड़ कर मलावरोध हो जाता है।

**ताजी हवाकी कमी**—शुद्ध वायुकी जरूरत जिस प्रकार वृक्षोंको, पौधोंको और जानवरोंको रहती है; उसी प्रकार मनुष्यको भी। शुद्ध वायु मिलनेसे रक्त साफ़ रहता है, और रक्तके साफ़ रहनेसे शरीरका पोषण भले प्रकार होता है। हर समय गन्दी वायुमे रहकर श्वास लेनेसे रक्त भी विषैला और अशुद्ध बन जाता है, जिससे कि पाचन-क्रिया तथा शरीरका पोषण अच्छी तरह नहीं होता। इसका परिणाम यह होता है कि कब्ज हां जाती है।

श्वास लेते समय फेफड़ोंको वायुसे पूरा न भरनेसे, या श्वास निकालते समय फेफड़ोंको पूरा खाली न करनेसे, अथवा मुख खोलकर श्वास लेनेसे पाचन-क्रिया भली भाँति नहीं होती, जिससे फेफड़ोंकी कमजोरी और मलका अवरोध होता है।

रातको सोनेके कमरेके सब दरवाजे तथा खिड़कियाँ बन्द करके सोनेसे, मुख-नाक-कान-सिर लपेटकर सोनेसे, या जिस कमरेमे प्रकाश या वायु न आता हो उस कमरेमे सोनेसे, मकानमे बहुत आदामियोंके सोनेसे, सिनेमा-नाटक-घरोंमे या भीड़भाड़मे अधिक समय रहनेसे, पशुओंके मल-मूत्र आदिके स्थानमे रहनेसे या सड़ी एव दुर्गन्धित दूषित वायुमे श्वास लेनेसे पाचन-क्रिया बिगड़ती है, जिसका कि परिणाम मलावरोध होता है।

... इसके अतिरिक्त मलावरोधका एक और बड़ा कारण हमारा अनुचित रूपमे बैठना या चलना है। जो व्यक्ति मेजपर झुककर बैठते हैं या आँखोंको लटक

लिखते हैं अथवा झुककर चलते हैं, उनको पाचन-क्रिया तथा मलबन्धकी शिकायत अवश्य रहती है। और यदि पहले पहल यह शिकायत न हो तो कुछ समय पीछे अवश्य हां जाती है।

**उचित व्यायामका अभाव**—व्यायाम न करनेसे, अथवा शक्तिसे अधिक या नियमविरुद्ध करनेसे अन्न बराबर हजम नहीं होता। व्यायाम करनेवाले व्यक्ति यदि पेटका व्यायाम नहीं करते, जिससे कि पाचन-यंत्रोपर बराबर असर हो, तो व्यायामसे कब्जकी शिकायत रहती है।

ऐसे कार्योंसि जिनमें कि निरंतर बैठे रहना पडता है, झुककर काम करनेसे या भोजनके पीछे श्रमसाध्य काम करनेसे पाचन-क्रिया प्रायः बिगड़ जाती है, जिसका परिणाम मलबन्ध होता है।

आजकलके असीर लोग भूख न लगनेकी या अग्निमान्द्यकी शिकायत किया करते हैं। ये लोग प्रायः आलस्यपूर्ण—शारीरिक व्यायामशून्य—जीवन व्यतीत करते हैं। ऐसी दशांमें यह स्वाभाविक है कि उनके बद्धकोष्ठ तथा उसके साथी अग्निमान्द्यकी शिकायत रहे।

**तंग कपडे पहनना**—कमरपर कसकर धोती बाँधनेसि या कमरबन्दको कसकर बाँधनेसे अथवा स्त्रियोंके पेटिकांठ या अन्य वस्त्रोंका इस प्रकार पहननेसे भी जिससे कि पेट या कमरपर दबाव रहे, कब्जकी शिकायत हो जाती है। क्योंकि इससे पाचक अवयवोंकी क्रिया बराबर नहीं रहती।

फैशनके कारण बहुतेसी स्त्रियों और पुरुष ऐसे तंग कपडे पहनते हैं, जिनसे छाती तथा पेट दबा रहता है। इससे ये अवयव हवासे पूरे पूरे नहीं भरते, जिससे कि पाचन-क्रिया बिगड़ जाती है। गर्भिणी स्त्रीकी अंतर्द्विपोर गर्भका दबाव पड़नेसे भी कब्ज हो जाता है।

**अधिक मानसिक परिश्रम और बुरे विकार**—हृदसे अधिक मानसिक परिश्रम करनेसे अथवा शारीरिक परिश्रम बिल्कुल न करनेसे, केवल मानसिक श्रम करनेसे, अत्यधिक विद्याभ्याससे, चिन्ता, क्रोध, उद्वेग, भय, अतिलोभ, उदासीसि या इसी प्रकारके अन्य मानसिक विकारोंके अधीन रहनेसे भी पाचन-क्रिया बिगड़ जाती है, और परिणाममें दस्त साफ नहीं होता।

**प्रकृतिविरुद्ध आचरण**—मलत्यागके समय अधिक बल लगानेसे भी मलावरोध हो जाता है। रातको देरतक जागनेसे, दिनमें सोनेसे, दस्त-पेशाब अपान-वायु आदिके स्वाभाविक वेगोंको रोकनेकी आदतसे भी मलावरोध होता है।

बहुतसे आदमी भय, चिन्ता या लज्जा आदिसे मल और मूत्रके त्यागकी इच्छा रोके रहते हैं, जो कि बहुत ही खराब तथा हानिकारक है। इससे केवल कब्ज ही नहीं होता और भी भयानक रोग हो जाते हैं।

**दुर्बल्यसन**—तमाखू, भोंग, गोंजा, चरस, सिगरेट, अफीम, ताड़ी, शराब आदि विषैली वस्तुओके सेवनसे पाचन-यत्र, श्वास-मार्ग तथा ज्ञान-तन्तुओमे एक प्रकारका विक्षोभ-खलबलाहट-बेचैनी उत्पन्न हो जाती है। इसी प्रकार पानमे कत्था-चूना-सुपारी आदि शोषक द्रव्य खानेसे हाज्मा बिगड जाता है। पानके खानेसे न केवल हाज्मा ही बिगडता है, अपितु दौन भी खराब हो जाते हैं। जो आदमी पानको इस लिए खाते हैं कि इससे भोजनको पचनेमे मदद मिलती है, वे भूल करते हैं। पानमे ऐसी एक भी वस्तु नहीं है जो पाचन-क्रियामे मदद दे सके। हाँ, ऐसी वस्तुएँ अवश्य हैं, जो इस क्रियाका बिगड सकती हैं।

**ब्रह्मचर्य्यका अभाव**—विषयोके अधिक सेवनसे, विलासका जीवन बितानेसे, इन्द्रियोका अनुचित या नियमविरुद्ध उपयोग करनेसे, दुराचरणसे, पाचन-शक्ति बिगड जाती है और कब्ज हां जाता है।

स्वप्नदोषवालोको या वीर्य्यस्त्रावके रांगियोको मलबन्धकी शिकायत प्रायः रहती है। जिस समय ये रागी मलत्यागके लिए बल लगाते हैं, उस समय एक प्रकारका चिकना पदार्थ भी मूत्रके साथ या मूत्रके पीछे आने लगता है।

**तीव्र रेचक औषधियोंका निरन्तर सेवन**—उपर्युक्त कारणोको मिटानेके लिए दवाई न करके केवल दस्त साफ लानेके उद्देशसे ही तीव्र जुलाब लेते रहनेसे आँते और भी अधिक कमजोर होती हैं और कब्ज हमेशा रहने लगता है।

इस प्रकार पाचन-क्रियाको बिगाड़नेवाले और कब्जके कारण अनेक हैं। इनमेसे कुछ कारणोका असर तो शरीरपर तत्काल देख जाता है और कुछका कुछ समय बाद। निर्बल मनुष्योमे ये लक्षण जल्दी स्पष्ट हो जाते हैं, और बलवानोमे देरसे। भले ही उठती जबानीमे इन कारणोका असर शरीरपर न पड़े, परन्तु चालीस वर्षके पीछे तो इनका परिणाम स्पष्ट हो ही जाता है।

पाचन-क्रियाका बिगडना और मलावरोधका हांनना ये दोनो आरोग्यताका नाश करनेके सबसे प्रधान कारण हैं। इनके पीछे किसी भी रोगका आक्रमण हो सकता है। एक प्रकारसे ये दोनो कारण प्रत्येक रोगके लिए सडक साफ कर देते हैं।

## मलावरोधको दूर करनेके उपाय

“ नरो हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः ।  
दाता समः सत्यपरः क्षमावान्नाप्तोपसेवी च भवत्यरोगः ॥ ”

—वाग्भट

अर्थात् हित-मित आहार-विहार करनेवाला, समीक्ष्यकारी—जॉच—पडताल करने-वाला, विषयोमे आसक्ति नहीं रखनेवाला, दाता, सत्यसेवक, क्षमावान् और सच्चे गुरूकी उपासना करनेवाला नीरोग रहता है ।

जिन आदमियोंको मलावरोधकी शिकायत नहीं है, वे यदि उपर लिखे हुए उपायोका पालन करेंगे, तो निश्चयसे वे इस भयकर बीमारीसे बचकर आरोग्य रहेगे । किन्तु जिनको यह शिकायत हो गई हो उनको चाहिए कि वे इस खतरेकी घण्टीके बजते ही सावधान हो जावे । मनुष्यको सावधान करनेके लिए प्रकृति नाना प्रकारकी चेतावनी देती है—यथा भूखका न लगना, दाँतो और मुखमे बदबू आना, जीभपर मैलका जमना, शरीरमे भारीपन, काम करनेमे सुस्ती, सिरमे दर्द, नीद न आना, बेचैनी, आदि लक्षण खतरेकी घण्टी हैं । इन लक्षणोंको देखकर आदमीको सावधान हो जाना चाहिए ।

आजकल मलावरोधका उपाय करनेमें एक प्रकारकी भूल देखनेमें आती है और यह भूल प्रायः सभी रोगोंके साथ बरती जाती है । अर्थात् कारणका इलाज न करके लक्षणोंकी चिकित्सा की जाती है । प्राचीन आर्यवैद्य आयु और आरोग्य आदिके लिए वैद्यक विधानोंका उपयोग गम्भीर रूपसे करते थे । वर्तमान कालमें उनका उपयोग खिलुवाड़ रूपमे किया जाता है । यही कारण है कि मलावरोधकी चिकित्साके लिए नित्य प्रति कोई न कोई फकी या चूर्ण—चटनी लेना तो सभी मंजूर कर लेते हैं; परन्तु रोगका मूलभूत कारण जानने या हटानेकी ओर ध्यान नहीं देते । आर्य वैद्यकशास्त्र इस सिद्धान्तके एकदम विरुद्ध है । मलबन्धको दूर करनेके लिए तात्कालिक रूपमे सौम्य औषधियोंद्वारा उपचार करना बुरा नहीं है, परन्तु इससे अधिक कही उत्तम उपाय कारणको हटकर प्राकृतिक चिकित्सा करना है । औषध आखिर औषध ही है, भले ही वह कितनी ही सौम्य हो ।

### निदान-परिवर्जन

सब रोगोंकी प्रथम चिकित्सा रोगके कारणको दूर करना है। इस दृष्टिसे रोगीका प्रथम कर्त्तव्य है कि मलावरोधका कारण हटकर उसे दूर कर दे। ऐसा करनेसे वह अगली शिकायतसे बच जाएगा। बिना कारणको हटाये केवल उपायोंके भरोसे चिकित्सा करनी मूर्खता है। क्योंकि जिस नालीका हम साफ करना चाहते हैं, उसमें और गन्दगी तो नहीं आने देनी चाहिए। इससे वहाँ रुकी हुई गन्दगी सुगमतासे साफ हो जाएगी। कारणको हटा देनेसे और आरोग्यताके नियमोंका पालन करनेसे मलवन्ध स्वयं ही दस-तीस दिनमें मिट जाता है। और यदि रोगकी जड़े कुछ गहरी गई हो, तो भी धबराणा नहीं चाहिए। धैर्यसे उपाय करते रहना चाहिए।

### भोजनमें उचित फेरफार

मलावरोधका सर्व प्रथम कारण अयोग्य खान-पान है। इसलिए इसको सबसे पहिले दूर करना चाहिए। इसके लिए तमाखू, गोंजा, भोंग, शराब, पान आदि नशैली वस्तुओंको तथा मिर्च, मसाले, आचार आदि गरम और विक्षोभक पदार्थोंको, और मैदा, मिष्ठान आदि गरिष्ठ वस्तुओंको अपने भोजनमेंसे निकाल देना चाहिए। जहाँतक हो सारी खुराक, मोटा अन्न सादे रूपमें पकाकर खाना चाहिए। हरे शाक, ताजे फल, चांकरवाला आटा, शुद्ध दूध, घी, सूखे फल, अजीर, खजूर, दाख, आम, प्याज, विशेष रूपमें भूखको देखते हुए खाने चाहिए। कच्चा अनाज—बाजरा, चना, मूँग आदि ४-५ तोले लेकर रातभर पानीमें भिगोकर प्रातःकाल खानेसे कब्ज दूर होती है। गेहूँका सत्तू भी फायदा करता है। ग्रामनिवासी इस प्रकारका कच्चा अनाज चबाकर अनेक रोगोंसे बचे रहते हैं।

ताजा और मीठे छाछका पीना कब्जके रोगियोंके लिए बहुत उपयोगी है। इससे अंतडियोंके अन्दर रहनेवाले बहुतसे विषैले जन्तु नष्ट होते हैं और पाचन-क्रिया विशेष रूपमें सुधरती है। मंदाग्निवालोंके लिए इससे अधिक चमत्कारिक उपाय और नहीं है। इससे असली भूख लगने लगती है। शरीर-यन्त्रपर इसका विद्युतकासा प्रभाव होता है। छाछ बनाते समय दहीमें आधा पानी मिलाया चाहिए और मक्खन बिल्कुल निकाल लेना चाहिए। इसको भी भोजनके समयपर ही लेना चाहिए। और यदि मन्दाग्नि विशेष हो तो २०

तोला छाल दिनमे चार पाँच वार पाँच पाँच घंटेके अन्तरसे लेना चाहिए । बीचमे और कोई भोजन नही लेना चाहिए ।

### गेहूँका चोकर ( Bran )

आजकल घरकी चक्कीका उपयोग छोडकर मशीनमे पिसा हुआ आटा पसन्द किया जाता है और उसमे भी जितना बारीक पिसा हुआ और चोकर निकला हुआ ( छना हुआ ) हो, उतना ही अधिक स्वादु माना जाता है । परन्तु यह ठीक नहीं । क्योंकि गेहूँका पोषक तत्त्व कुछ तो मशीनकी चक्कीमे जलकर स्वाहा हो जाता है, और जो कुछ शेष रहता है, उसको चोकरके रूपमे छानकर हम दूर कर देते हैं । आटेके चोकरमे ग्लूटेन, नाईट्रेट ऑफ-फौस्फेटस आदि अनेक ऐसे रेशेदार ( Fibrous ) तत्त्व हैं, जो स्नायुतन्तु, मस्तिष्क, तथा ज्ञान-तन्तुओंको पोषण देते हैं ।

दो छटाक पानीमे दो तोला आटेका चोकर या गेहूँ अथवा जौका सत्तु डालकर, सुबहके वक्त कुछ मिस्त्री मिलाके पीनेसे दस्त साफ आता है । जिनको बहुत समयसे कब्जकी शिकायत हो, उनको चाहिए कि वे अपनी खुराकमे चोकरको शामिल कर लें । रुचिकर न होनेपर भी शरीरके लाभका दृष्टिमे रखते हुए इसे खानेका प्रयत्न करना चाहिए । पाश्चात्य चिकित्साके विद्वान् इस वस्तुकी भूरि भूरि प्रशंसा करते हैं । गेहूँका दलिया ( एक गेहूँका चार चार छह छह टुकडे ) भी पानीमे पकाकर खाना लाभदायक है ।

### फल-भोजन

ताजे और पके हुए फलोंके खानेका नित्य अभ्यास रखना मलबन्धको दूर करनेके लिए बहुत लाभदायक है । प्रातःकाल खाली पेट खट्टे मीठे अनार, नारंगी और नीबू जैसे फलोंका खाना कब्जके लिए अव्यर्थ औषध है । प्रातःकाल उठकर कुछ गुनगुन एक गिलास पानीमे नीबूका रस निचोडकर शर्करा या नमक डालकर पीनेसे कुछ समय पीछे बहुत ही चमत्कारिक प्रभाव होता है । फलोंकी खटाईमे रहनेवाले ऑक्सिजन हमारी पाचन-क्रियाको बहुत मदद देते हैं । बच्चोंको मिठाई, चटनियों या चाकलेट न देकर ताजे या सूखे फल—द्राक्ष, खजूर, अंजीर आदि देना चाहिए । आजकल लोग बल बढ़ानेके लिए घीका उपयोग करते हैं । परन्तु घीके स्थानमे यदि दूध और फलोंका उपयोग करे, तो कहीं अधिक लाभ हो । बाजारमें घी एक तो अच्छा नहीं

## २१ मलावरोधको दूर करनेके उपाय

मिलता और दूसरे बहुत महँगा मिलता है। इसके अतिरिक्त घीसे पाचन-क्रिया बिगड़ती है और फलोंसे सुधरती है।

आजकल चाय और उसके साथ प्रातःकाल बिस्कुट अथवा पॉव-रोटी लेनेका रिवाज बढ़ रहा है। इसके स्थानपर दूध या छाछके साथ ताजे फल अथवा सूखा मेवा लिया जाय तो अधिक उत्तम है। केवल फलाहार करना अर्थात् फलोंके सिवाय और अनाज न लेना, मलावरोधको ही नहीं, किन्तु अन्य रोगोंको भी मिटाता है। फल-भोजन करनेसे आरोग्यता और आयु बढ़नेके साथ साथ मनमें सात्त्विक भावोंका उदय होता है। इसी लिए धर्मशास्त्रोंमें उपवासके दिनोमें फलाहारका आदेश दिया है जिससे कि शरीर और मन दोनोंको सच्ची शान्ति प्राप्त हो। परन्तु आजकल उपवासका अर्थ हो गया है अनाज नहीं खाना, हॉ, मिठाइयों—कलाकन्द, बर्फी, पंडे—आदि चीजोंका खूब खाना। प्राचीन कालमें ऋषि या तपस्वी लंग कन्द—मूल—फल आदि खाकर रहते थे, इसीमें उन्हें आयु और आरोग्य दोनों वस्तुएँ प्राप्त थी। और यही सबब है कि ये उपनिषदों जैसा गूढ़ एवं उच्च कोटिका तत्त्वज्ञान हमें दे सके। आजकल यूरोपमें भी जो अधिक रोगी हो जाते हैं, वे अपना आरोग्य सुधारनेके लिए फ्रांसके एक 'द्राक्षामण्डप' में जाकर रहते हैं, जहाँ वे केवल हरी द्राक्ष (अंगूर) ही खाते हैं। बिना किसी अन्य वस्तुके वे धीरे धीरे आठ-दस सेरतक दाखे खाने लगते हैं और इस प्रकार एक-दो मासमें तन्दुरुस्त होकर अपने घरोंको लौट जाते हैं।

समयकी गतिसे भारतमें प्राचीन समयकी भाँति कन्द मूल और यूरोप जैसे द्राक्षा-मण्डप सुलभ नहीं हैं। फिर भी परमात्माकी दयासे आम, सेब, नारंगी, अंगूर, गन्ना, तरबूज, एरण्ड-खरबूजा आदि उपयोगी फल प्राप्त हो सकते हैं। यदि इन वस्तुओंका उपयोग किया जाय, तो लोगोंका आरोग्य बहुत बढ़ जाय। यह स्मरण रखना चाहिए कि यह गुण केवल फलोंमें ही हैं। आजकल लंग फल खाते हैं तो भोजनसे पेटको खूब भरकर पीछे स्वादके लिए खाते हैं; परन्तु इससे लाभके बदले नुकसान होता है। लोगोंके मनमें जो यह शंका रहती है कि फलोंके खानेसे उनको नुकसान होता है, वह इसी प्रकारमें फलोंके खानेपर होता है। नियमके अनुसार अकेले या सादे अन्नके साथ (धी-शक्कर और मसालोंके बिना) फल खानेसे किसी प्रकारके अवगुणकी सम्भा-

वना नहीं है। अन्य समयकी अपेक्षा सुबहके खाये हुए फल विशेष लाभदायक होते हैं। एक प्राचीन कहावत भी है कि, फल सुबहमें सोने जैसा, दोपहरमें चाँदी जैसा और रातमें लोहे जैसा गुण करते हैं।

हरे फलोकी तरह सूखे फल भी खाये जा सकते हैं, परन्तु पाचन-शक्तिके बलके अनुसार और अच्छी तरह चबा करके खाना चाहिए। सूखे फलोमें अंजीर, खजूर, द्राक्षा उत्तम और रेचक हैं।

### हरे शाक

हरं शाक मलबन्धको हटानेमें जादूका काम करते हैं। परन्तु उनके बनानेका ढंग अच्छा होना चाहिए। लंग शाकोको घी-तैल आदिमें छोककर और मिर्च मसाले आदिसे चटपटा करके खाते हैं। इस प्रकार बनानेमें लोग आमाशयका ध्यान न रखकर जीभका अधिक ध्यान रखते हैं।

पत्तोके शाकमें एक प्रकारका द्रव—पानी होता है। इस पानीमें नाना प्रकारके शरीरके लिए उपयोगी क्षार घुले रहते हैं। हम जीभके स्वादको लक्ष्यमें रखकर इस पानीके भागको जला डालते हैं या निचोड़ कर बाहर फेंक देते हैं और नमक, हींग, मिर्च, लौंग, दालचीनी, जीरा आदि मसाले डालकर चटपटे कर लेते हैं। इससे पाचन-क्रिया सुधरनेके बदले और भी बिगड़ती है। तब मल-बन्ध और बदहज्मीकी शिकायत क्यों न हो? हाना ही चाहिए।

भोजनके साथ हरे शाक—टमाटर, सलाद, मूली, गाजर आदि वस्तुएँ गरम पानीसे धाँकर अवश्य खानी चाहिए। जिन चीजोंका पकाना हाँ उनके विना पानी डाले उन्हींके स्वाभाविक पानीमें बनाना चाहिए। पत्तेवाले शाकोका बफा-कर तैयार करना चाहिए। भोजनमें हरी सब्जियाँ अवश्य ही रखनी चाहिए।

### जल पीना

मनुष्यके स्वास्थ्यको बनाये रखनेके लिए पानीका उपयोग अन्नसे भी अधिक है। पानीके कम पीनेसे मल अँतोंमें सूखकर जम जाता है, जिससे कि अनेक हानियाँ होती हैं। इसके अतिरिक्त प्यासके लिए सादा निर्मल पानी न पीकर शरबत, लैमन, विमटो, सोडा या बर्फका पानी पीनेकी प्रथा चल गई है। इस प्रकारकी वस्तुओंसे पाचन-क्रिया बहुत शीघ्र बिगड़ जाती है। इनसे आमाशय और अँतोंमें सरदी बैठ जाती है जिससे कि पाचन-क्रियामें मदद करनेवाले रस बराबर नहीं निकलते।

## २३ मलावरोधको दूर करनेके उपाय

स्वच्छ सांद पानीका उपयोग जितना अधिक किया जाय उतना अच्छा । पानी तो बिना प्यासके भी पीना चाहिए । एकदम एक घूँटभे पानी पीनेकी अपेक्षा घूँट घूँट करके थोड़ा थोड़ा पानी पीना कही अच्छा है ।

भोजनके कुछ देर बाद एक दो प्याला गरम पानी पी लेनेसे पाचन-शक्ति बढ़ती है और दस्त खुलकर आता है ।

सूयोंदयके पहिले ठण्डे और स्वच्छ जलका एक गिलास पी लेनेसे मलबन्ध दूर होता है । जिन लोगोकी प्रकृति वायुवाली हो या जिनका सरदी बहुत जल्दी लग जाती है, वं गुनगुने पानीमे थोडासा सेंधा नमक डालकर अथवा नमकके बिना एक गिलास पानी ले सकते हैं । इससे उनकी शिकायत कुछ समय पीछे अवश्य हट जायगी ।

जिन व्यक्तियोंको चाय या कॉफीकी टेव पड़ी है, उन्हें चाहिए कि इस आदतको जितना जल्दी हां छोड़ दे । इस आदतका रोकनेके लिए पानीसे मदद लेनी चाहिए । अर्थात् जब इच्छा हो उस समय पानीका एक गिलास पी लेना चाहिए । पानीका उपयोग करनेसे पाचन-क्रिया सुधरेगी और शरीरके मल बाहर निकलेगें ।

पानीका पाचन बड़ी अंतडियोंमे ही होता है । इस लिए आमाशय और छोटी अंतडियोंको धोनेके लिए यह सबसे उत्तम उपाय है । इसके पीनेसे सारी नाली साफ़ हो जाती है । साथमे बड़ी अंतडियाँ भी धुलकर साफ़ हो जाती हैं ।

### भोजन करनेका उचित तरीका

भोजन करनेका समय निश्चित रखना चाहिए । इस प्रकार करनेसे पाचन-यंत्र नियमपूर्वक काम करते हैं । काम करनेके पीछे उनको आराम भी मिल जाता है । जिस प्रकार काम करनेसे हमारा शरीर थक जाता है, और उसका आरामकी आवश्यकता होती है, उसी प्रकार काम करनेसे पाचन-यंत्र भी थक जाते हैं, इसलिए उनको भी कुछ समयके लिए आराम मिलना चाहिए । इसके लिए प्रत्येक भोजनमे कमसे ५-६ घण्टेका अन्तर रखना चाहिए ।

बहुतसे आदमी अच्छी तरह खाते पीते हुए भी अध-मंरसे रहते हैं । इसका कारण यह है कि वे भोजन करनेके नियमोसे परिचित नहीं होते । सादेसे सादा और हल्केसे हल्का भोजन जो पोषण या शक्ति दे सकता है, वह शक्ति घी और चीनीसे बने राजभोगोमे भी नहीं आसकती । भोजनसे पोषण करनेके

दो ही उपाय हैं—एक तो भोजनको सादेसे सादे रूपमे खाना और दूसरे जो कुछ खाना वह खूब चबाकर खाना ।

भोजन जितना ही बनावटी और अप्राकृतिक होगा उतना ही शरीरको नुकसान पहुँचाएगा । साथ ही इस बातका भी ध्यान रखना चाहिए कि भोजन इस रूपमे हो कि शरीरमे जाकर पच सके और शरीरका भाग बन सके । गेहूँको कच्चे रूपमे हमारा आमाशय सुगमतासे नहीं पचा सकता । इसी लिए हम उसको आटा बना कर लेते हैं । आटेको मैदा बनाकर लेनेमे और मैदेसे अन्य स्वादिष्ट मिठाइयाँ बनाकर लेनेमे हम प्रकृतिको बहुत पीछे छोड देते हैं । इसीसे वह हानिकारक होता है ।

जो कुछ हम खाये या पिये उसके साथ मुखकी लालाका मिलना आवश्यक है । ग्रासको इतना चबाना चाहिए कि वह मुलायम लाही जैसा बन जाय । उसको निगलनेमे किसी प्रकारका बल नहीं लगाना पडता । वह स्वयं ही गलेके नीचे उतर जाता है । अन्नके प्रत्येक कणके साथ लाला मिलनी चाहिए । इस प्रकार करनेसे आधी पाचन-क्रिया मुखमे ही हो जाती है । आमाशय और आँते दाँतोसे अधिक नरम और सुकुमार है । उनको जितना कम काम करना पड़ उतना अच्छा ।

दूध आदि द्रवोको भी घूँट घूँट करके पीना चाहिए । अधिक गरम या एक घूँटमे निगलनेसे दूधके साथ लाला नहीं मिलती । दूधके अन्दर भी शरीरके लिए पोषक पदार्थ हैं । उनके साथ भी भोजनकी भाँति लालाका मिलना आवश्यक है ।

प्रकृति भी इसी बातकी शिक्षा देती है । पशु एक साथ खाकर पीछे शान्तिसे बैठकर जुगाली करता है, जिससे कि खाया हुआ खूब बारीक हो जाय । बच्चा प्रत्येक वस्तुको चूस चूस कर लेता है, इससे उसके भोजनमे थूक अच्छी तरह मिल जाता है ।

उत्तमसे उत्तम पोषण देनेवाले पदार्थको भी यदि हम बिना चबाये निगल जाते हैं, तो वह कुछ भी फायदा नहीं पहुँचाता, क्योंकि वह हमारे शरीरका भाग नहीं बन सकता । साथ ही आँतोके काममे भी नहीं आता । आँते उसको निकाल कर बाहर फेंकनेमे भी असमर्थ होती हैं । इससे वह अन्दर पड़ा हुआ सड़ा करता है और नाना रोग उत्पन्न करता है ।

## २५ मलावरोधको दूर करनेके उपाय

यदि आपका मुख मैला है, दाँत सड़े एवं दुर्गन्धयुक्त हैं और जीभपर मैलकी परते जमी पड़ी हैं, तो आप कितना ही स्वच्छ स्वास्थ्यकारक भोजन करिए, वह अवश्य ही शरीरको नुकसान पहुँचायगा। गन्दी नालीमे कितना ही साफ़ पानी आप गिराये, वह मैला हो जाएगा। इस लिए दाँतोको प्रातःकाल भोजनके पूर्व अवश्य ही दाँतुनसे साफ़ करना चाहिए। दाँतुनके साथ विलायती पेस्टको न लेकर केवल नमकका उपयोग किया जाए तो बेहतर है। दाँतोको सामनेसे, ऊपरसे और अन्दरकी ओरसे साफ़ करना चाहिए, साथ ही जीभको भी जीभीसे साफ़ करना चाहिए। विना दाँत और मुखको साफ़ किये कोई भी वस्तु मुखमें नही डालनी चाहिए।

### लंघन

आमाशय और आँतोको आराम देनेके लिए उपवास करना नितान्त आवश्यक है। प्राचीन शास्त्रकारोंने इसी लिए एकादशी आदिके व्रत रखना बताया है, जिससे कि आदमी स्वस्थ रह सके। उपवासके दिन पानी पर्याप्त—अधिकसे अधिक—विना प्यासके भी थोड़ा थोड़ा घूँट घूँट करके पीना चाहिए। इस प्रकार करनेसे आँतोमे चिपका हुआ मल नर्म होकर बाहर निकल जाता है। विना खायं मल नही आता, यह विचार असत्य है। आदमी यदि १०—१५ दिनतक कुल भी अन्न न ले, तो भी उसकं शरीरसं मल निकलता रहता है। मलमे इतनी दुर्गन्ध होती है कि उससे आदमी परेशान हो जाता है। परन्तु मलके निकल जानेपर शरीरसे सुगन्धि आने लगती है।

उपवाससे किसी प्रकार डरना नही चाहिए। पहिले ३—४ दिनोतक तो बड़ी मुश्किल प्रतीत होती है; परन्तु इसके बाद आमाशयमे इच्छा उत्पन्न होनी स्वयं बन्द हो जाती है। उपवासकं दिनोमे दो बातोंकी ओर ध्यान रखना चाहिए। एक तो पानीका उपयोग अधिकसे अधिक किया जाय। भूखकी इच्छा हानेपर घूँट घूँट पानी लेना चाहिए। इस प्रकार लेनेसे पानी थोड़ा लिया जाएगा। पानी निर्मल और सादा हो। यदि उबालकर ठण्डा कर लिया जाए तो और भी अच्छा। पानीमे नींबूका रस और थोड़ा नमक भी आरम्भके दिनोमे ले सकते हैं। नमक शरीरकं विषोको नष्ट करता है। दूसरे उपवासके दिनोमे काममे लगे रहना चाहिए। इन दिनो शारीरिक और मानसिक श्रम अवश्य

करना चाहिए। यह भूल है कि उपवासके दिन विस्तरपर पड़े रहे। काममें लगे रहनेसे मन उपवासकी ओर नहीं जाता।

यदि दीर्घकालका लघन सहन न हो, तो भी मलावरोधके रोगीको कमसे कम दो तीन दिनका लघन कर लेना चाहिए और जिनको यह शिकायत नहीं है, उनको भी ५-१० दिनमें एक दिनका लघन अवश्य करना चाहिए। दिनका खाना छोड़ने या रातको एक बार खानेसे पेटकी मामूली शिकायतका आराम हो जाता है।

दीर्घकालके लघनमें शरीरके बलका ध्यान अवश्य रखना चाहिए। बिना बलके अधिक समयतक लघन करना ठीक नहीं। आयुर्वेदके सूत्र है कि—  
“ लघन परमौषधम्, ” “ बल यत्नन पालयेत्, ” “ बलाधिष्ठानमारोग्यम् ’।

### निश्चित समयपर मलत्यागको जाना

दस्त जानका समय निश्चित होना चाहिए। दस्त जानेकी इच्छा हो या न हो, मलत्याग करनेके लिए जाना आवश्यक है। प्रातःकाल सोतेसे उठकर और पानीका एक गिलास पीकर जाना अच्छा है। पाँच सात मिनटसे अधिक नहीं बैठना चाहिए। मलत्यागके लिए विशेष जोर नहीं लगाना चाहिए, क्योंकि इससे बवासीर आदिकी शिकायत हो जाती है। यदि मल न आए, तो कोई चिन्ता नहीं। इसके बाद पेटका व्यायाम करना चाहिए।

शामको ५-६ बजे सुविधाके अनुसार फिर टट्टी जाओ और गुदस्थानको दस-बीस बार फुर्तीके साथ संकुचित करो और छोड़ दो। बहुत ऊँचे तक संकुचित न करो। साधारण करके ही छोड़ दो। ऐसा करनेसे मलाशय ढीला होकर दस्त साफ होगा और बवासीरको भी लाभ होगा।

जिन लोगोको मलबन्धकी शिकायत रहती है, वे यदि २-३ मील तक चलकर मलत्यागको जाएँ, तो उनकी शिकायत दूर हो जाती है। मनुस्मृतिमें लिखा है कि प्रत्येक व्यक्तिको चाहिए कि अपना तीर-कमान लेकर गाँवसे बाहर चला जाय और वहाँ तीर छोड़े। जहाँपर तीर गिरे वही जाकर मलत्याग करे और तीरसे खुदी हुई मिट्टीसे उसको ढँक दे। इस जमानेमें इतना तो सम्भव नहीं; परन्तु यदि व्यायाम करके मलत्यागको जाए तो मलावरोधकी शिकायत बहुत कुछ दूर हो सकती है। परन्तु सोकर उठनेके बाद टट्टी अवश्य जाना चाहिए। बिना टट्टी गये व्यायाम न करना चाहिए। क्योंकि मल न

## २७ मलावरोधको दूर करनेके उपाय

आनेपर भी अपान-वायु निकली है जिससे कि व्यायामके समय वह नुकसान नही पहुँचाती।

मलावरोधके रोगीके लिए स्वच्छ वायुमे घूमना नितान्त आवश्यक है। स्वच्छ वायुसे-रक्त संचार बढ़ता है। सुस्तीका जीवन व्यतीत करनेसे दस्त भी साफ नही होता। खासकर ऐसी कसरते करनी चाहिए जिनसे कि यकृत और आमाशयपर बल पडे। छोटे बच्चे स्वभावसे अपने पैरोको ऊँचा करके खेल-कूदमे अपन शरीरकी कसरत कर लेते हैं। बच्चेके हँसने और रोंगसे ही उसके फेंफड़ोंकी तथा पेटकी कसरत हो जाती है। खुली हवामे दो तीन मील घूमनेसे दस्त साफ होता है।

किसी वृक्ष या पहाडकर चढ़नेसे अथवा कूदने फॉदनेसे या दौडने भागनेसे पेटके अवयवोका व्यायाम हो जाता है।

### पूरी साँस लेना—फेफड़ोंकी कसरत

रोगोंको नाश करनेके लिए स्वच्छ हवाकी आवश्यकता सबसे अधिक है। श्वास लेते समय फेफड़ोंको वायुस पूरा पूरा भरना चाहिए और फिर सम्पूर्ण वायुको बाहर फैंककर फेफड़ोंको सिकोड़ना चाहिए। इस प्रकार लगातार फुलाने और सिकोड़नेसे रक्त साफ होता है और पाचन-अवयवोकी क्रिया उत्तम प्रकारसे होकर दस्त साफ आता है। अन्दर श्वास लेते समय हाथोंको सिरके ऊपर पकड़ना चाहिए और श्वासको निकालते समय दोनों बगलोमे मुट्टी बन्द करके दबाना चाहिए। इस प्रकारके व्यायामसे छाती विशाल और कन्धे उन्नत एवं मजबूत बनते हैं। अधूरी श्वास लेनेसे (जैसा कुर्सीपर बैठकर और भेजपर झुककर काम करनेमे हांता है) आमाशय और पाचन-यंत्रोंको नुकसान पहुँचता है। इस लिए इस प्रकारकी आदत डालनी चाहिए, जिससे कि पेट वायुसे पूरा पूरा भरे और पूरा पूरा खाली हो जाए। इस प्रकार करनेसे, यकृत, आँत, आमाशय, पित्ताशय आदि सब पाचन अवयवोपर दबाव पड़ता है। इससे इनकी सुस्ती मिट जाती है, इनको उत्तेजना मिलती है, और इनका काम अच्छी तरह होता है। प्रख्यात चिकित्सक स्टोकहमने कहा है—पाचन-शक्तिकी सम्पूर्ण क्रियाका आधार पूरा श्वास लेनेकी क्रिया है। क्योंकि उससे पेटको बहुत उत्तेजना मिलती है।

**व्यायाम**

नीचे लिखी हुई कसरते उदरको बलवान् बनाकर पाचन-क्रियाको सुधारती हैं और कब्ज दूर करती हैं—

१—भोजनके एक आध घण्टे पहिले सीधा लेटकर पेटको ढीला करा और उसका मसलते रहो ।

२—बंच जिस प्रकारसे ' फदकन ' खेलते हैं, उस प्रकारसे कूदो ।

३—सीधे लेटकर श्वास लिए विना पेटको सिकोड़ो और फुलाओ ।

४—सीधे सां जाओ । पैरोको सिकोड़कर घुटने ऊँचे करो । पगथली और कन्धोपर शरीरका सारा भार रखकर बाकी शरीरको जितना ऊँचा उठा सको उठाओ । शरीरको ऊँचा करते हुए फेफड़ोको हवासे भर ले । १५-२० सैकण्ड तक इसी प्रकारसे रहो । फिर नीचा करो और फेफड़ोका भी हवासे खाली कर दो । इस प्रकार ५-७ बार करो ।

५—सीधे सोकर दोनो पैरोके अँगूठोको दोनो हाथोसे पकडो और सिरको घुटनोपर लानेका यत्न करो । साथमे इस बातका पूरा ध्यान रखो कि घुटनं जमीनसे ऊँचे न उठे, टाँगे सीधी रहे ।

६—सीधे सो जाओ । दोनो पैरोको मिलाकर ऊँचा उठाकर सिरकी ओर मोड़ो और जमीनपर लानेकी कोशिश करो । टाँगे सीधी रहें । इस प्रकार चार पाँच बार करो ।

७—सीधे सो जाओ । दोनो टाँगोको मिलाकर ऊँचा उठाओ और दोनो हाथोसे दोनो पैरोके अँगूठे पकड़ लो । इस समय जमीनपर केवल कमरका भाग ही लगा होना चाहिए और दोनो पैरोके अँगूठे नाभिके सीधे ऊपर हाथोसे पकड़े होना चाहिए ।

८—सीधे खड़े हो जाओ । हाथोंको जॉधोपर रखकर दबाओ और छातीको थोडासा सामने झुकाओ । गल्लकी नसोको तानो, साथ ही पेटको अन्दरकी ओर दबाओ और फिर सख्त करो । इसमे जहाँतक हो पेटको अन्दरकी ओर सिकोड़ना चाहिए और फिर थोड़ा थोड़ा सख्त करना चाहिए ।

९—दोनो पैरोको सीधा करके खड़े हो जाओ । हाथोंको सिरके ऊपर रखो, अब सिरको हाथोके बीच रखते हुए झुककर पाँवके अँगूठे पकड़नेका यत्न करो । घुटने नही मुड़ने चाहिए । सिर घुटनोपर आना चाहिए ।

## २९ मलावरोधको दूर करनेके उपाय

इस प्रकारकी और भी अनेक कसरते हैं। यथा दण्ड या योगके आसन आदि। उनका भी यथासम्भव उपयोग करो।

### व्यायाम करनेसे लाभ

१—शरीरमे लघुता ( हल्कापन ) और काम करनेमे फुर्ती आती है। मल और दोषोंका नाश तथा अंगोंका सगठन होता है।

२—शरीरकी कान्ति बढ़ती है। बुढ़ापा जल्दी नहीं आता।

३—व्यायाम करनेवाला व्यक्ति यदि कुछ अनुचित भोजन कर लेता है, तो उसे भी सुगमतासे पचा लेता है।

४—शरीरके मोटपनको मिटानेके लिए व्यायामके बराबर और कोई उपाय नहीं है।

५—व्यायाम करनेवाले व्यक्तिके पास रोग, शत्रु और भय नहीं फटकते।

६—शारीरिक या मानसिक परिश्रम करनेमे थकावट नहीं आती। जठराग्नि प्रदीप्त होती है। सर्दी गर्मीको सहन करनेकी शक्ति व्यायामसे ही प्राप्त होती है। शरीरका नाजुकपन दूर होकर दृढता आती है।

### मानसिक उपाय

मानसिक इच्छाशक्तिके द्वारा भी दस्त साफ़ हो सकता है। जिस समय मल-त्यागको जाओ, उस समय मनकी समस्त शक्तियाँ इस ओर लगा दो कि मुझे मल-त्याग होगा। इस भावनाको लेकर पेटको मलो। साथ ही मनसे शब्दोंके द्वारा अपने पाचन-यंत्रोंको आदेश दो कि तुम अपना काम भले प्रकार करो। हम आज्ञा करते हैं कि तुम अपना काम अच्छी तरह करोगे। तुम्हारी सुस्ती दूर हागी। इन शब्दोंमे दृढता होनी चाहिए। इस मनोभावनाका असर अवश्य ही हमारे पाचन-यंत्रोंपर होगा।

### मर्दन

बद्धकोष्ठता और अंतर्द्वियोंकी दुर्बलताको मिटानेके लिए पेटकी मालिश करना भी अच्छा है। यह भी एक प्रकारका व्यायाम है।

रोगीको सीधा लेट जाना चाहिए। फिर अपने आप किसी दूसरे आदमी-द्वारा पेटपर घी तेल या एरण्डके तेलसे मालिश करवानी चाहिए। मालिशके लिए दक्षिण जॉइन्टके पाससे हाथको ऊपर जिगरकी ओर लाकर नाभिके समानान्तर तिरछा ले जाना चाहिए। वहाँसे वाम पार्श्वमे तिहरीके पाससे सीधा नीचे

ले जाकर नाभिके थोड़ा नीचे आनेपर अन्दरकी ओर झुकाकर ठीक नाभिके नीचे पेड्डपर ले आना चाहिए। अर्थात् बड़ी अंतर्द्वितीयकी स्थितिके अनुलाम मालिश करनी चाहिए।

मालिश नरम और कोमल हाथसे होनी चाहिए। बलपूर्वक मालिश करनेसे नुकसान होता है। अविधिसे मालिश करनेपर लाभके स्थानपर हानि होती है।

### पथ्य

**पथ्ये सति गदार्त्तस्य किमौषधनिषेवणैः ।**

**पथ्येऽसति गदार्त्तस्य किमौषधनिषेवणैः ॥—**वैद्यजीवन

पथ्य या हितकारक आहार-विहार सेवन करनेवालोको किसी प्रकारकी दवाई-की जरूरत नहीं होती। और जो आदमी आहार-विहाररूपी पथ्यका सेवन नहीं करते, उनका दवाई खाना भी व्यर्थ निष्फल है। हितकारक नियमोंका पालन करनेसे दवाईके विना भी रोग मिट जाता है।

दवाई चाहें कोई भी हो, वह मदद देनेवाली हो सकती है, परन्तु बनाने-वाली या पैदा करनेवाली नहीं। जो आदमी गिर रहा है, उसको आप मदद देकर खड़ा कर सकते हैं; परन्तु खड़ा वह स्वयं होता है। क्योंकि यदि उसमे अपने आप खड़े होनेका दम नहीं होगा, तो वह खड़ा न हो सकेगा। और यदि होगा तो गिर पड़ेगा। यही काम दवाइयोंका है। दवाइयों रोगको नहीं हटाती; परन्तु मदद करती हैं। रोगको हटानेवाली वस्तु पथ्य या उचित आहार-विहार-रूपी प्रकृति है। वही एक सबसे बड़ी शक्ति है।

## मलावरोधका सर्वोत्तम इलाज

शरीरोपचयं वर्णं बलमारोग्यमायुषः

वृद्धिं मलविशुद्धिं च बस्तिकुर्याद्युपासितः

.....

.....

तस्माच्चिकित्सार्द्धं इति प्रदिष्टः

कृत्स्ना चिकित्सापि च बस्तिकुर्याः ॥ ” —चरक

बस्तिके प्रयोगसे वृद्धावस्था जल्दी नहीं आती। सुख, आयु, वर्ण, बल, बुद्धि, अग्नि, स्वर, वीर्य, और स्थिरताकी वृद्धि होती है। सम्पूर्ण रोग नष्ट

## ३१ मलावरोधका सर्वोत्तम इलाज

होते हैं। बस्ति विना किसी तकलीफके सब अवस्थावाले बालक युवा वृद्ध स्त्री-पुरुषोको लाभ पहुँचाती है। अँताड़ियोके मल-कफ, वायु, पित्त और मूत्र आदिकी शुद्धि हाँती है। बहुत दिनोंसे जमकर चिपके हुए स्थिर मलकी सफाई होकर रोगोकी शान्ति होती है।

मलावरोधको दूर करनेके लिए बस्ति या पिचकारीका उपयोग करना सबसे उपयोगी और आवश्यक उपाय है। गुदद्वारसे पानी चढाकर मलाशयके अन्दर भरे हुए कचरेको धोकर बाहर निकाल देनेको बस्ति या पिचकारी लेना कहते हैं। प्राचीन आयुर्वेद-शास्त्रमें बस्ति-यंत्रकी विशेष माहिमा गाई गई है। इसका महत्त्व आंधे चिकित्साशास्त्रके बराबर अथवा सम्पूर्ण चिकित्साशास्त्रके बराबर माना गया है।

प्राचीन आर्य वैद्य दस्त, पेशाबकी बीमारियों, रक्तविकार, विषमज्वर, मूर्च्छा, उन्माद, अफारा, प्रदर, वीर्यरोग, मन्दाग्नि, अशक्ति, शूल, अम्ल-पित्त, हृदयरोग आदि अनेक रोगोको, विशेषतः वायुके समस्त रोगोको बस्तिके द्वारा ही अच्छा कर लेंते थे। आज कल बस्तिका प्रचार बहुत कम हो गया है। पाश्चात्य चिकित्सामें अवश्य ही अब इसका प्रचार हो चला है। इसकी सहायतासे वातसम्बन्धि ( Nervous system ) रोग, पार्श्व-शूल या निमोनिया, टाइफाइड, आदि साधातिक रोग अच्छे क्रिये जाते हैं। मलावरोध रोगको समूल नष्ट करके अन्य रोगोकी उत्पत्तिके निवारणार्थ यह प्रयोग सबसे उत्तम है।

डाक्टर 'हाल' नामके विद्वान् इसकी प्रशंसामें लिखते हैं कि—  
“मलाशयको साफ करनेसे मलके दुष्ट परमाणुओंको शरीरके जीवन-रस या रक्तमें प्रवेश करनेका मार्ग नहीं मिलता। इस लिए वे शरीरमें चूसे जाकर एकरूप नहीं हो सकते, जिससे निश्चित है कि वातरोग, सन्धिवात, ज्वर, शोथ, जुकाम, आधाशीशी, कण्ठशोथ, उरोग्रह और हृदयरोग आदि सब प्रकारके रोग, शरीरमें बहुत दिनोंके लिए टिक नहीं सकते।” इन डाक्टर महोदयने इस बस्ति-यंत्रमें भी उन्नति की है। पहिले जिस यंत्रका उपयोग होता था, उससे आँतोका थोड़ा ही भाग साफ होता था और रोगीको पीड़ा विशेष होती थी। किन्तु इस प्रचलित यंत्रसे ५-६ सेरतक पानी बहुत आसानीसे अन्दर लिया जा सकता है। इससे आँते धुलकर बिलकुल साफ हो जाती हैं।

### मलाशयको धोनेका यंत्र

इस यंत्रकी रचना बहुत ही सरल है और प्रयोग-विधि इतनी सुलभ है कि कोई भी मनुष्य बिना किसी भय या कठिनाईके अपने आप कर सकता है ।

इस यंत्रके तीन भाग हैं । एक नलकाकार धातुका बना पात्र । इसमें एक शीशेकी नली लगी होती है या नहीं भी होती । इसमें पानी भरा जाता है । वर्तनमें पानी ५-६ सेर तक आ जाता है । दूसरा भाग खरकी लम्बी नली है । यह ५-७ या ४-५ फीट लम्बी होती है । इसका एक छोर पानीवाले यंत्रके साथ जोड़ दिया जाता है और दूसरे छोरपर इस यंत्रका तीसरा भाग । तीसरे भागमें एक टोटी होती है जिसका कि आवश्यकतानुसार खोल या बन्द कर सकते हैं । इससे पानीकी धाराका वेग अपने बशमें रहता है । इस टोटीके अगले सिरेपर एक और २-३ इंच लम्बी नली रहती है । इस नलीको गुदद्वारमें प्रविष्ट किया जाता है ।

वर्तनके अन्दर गुनगुना पानी भरना चाहिए । अधिक ठण्डा या अधिक गरम पानी लेना विशेष लाभजनक नहीं होता । पानीका ताप-परिमाण शरीरके तापके बराबर ( ८८ फ़ारनहीट ) होना चाहिए । यदि पासमें थर्मामीटर न हो तो हाथसे देख लेना चाहिए । जितने पानीको हाथ सुगमतासे सहन कर ले, उतना ताप पानीका रखना चाहिए ।

जितना पानी प्रविष्ट करना हो उससे एक-दो सेर पानी अधिक ही रखना चाहिए जिससे आधा-सेर पानी वर्तनमें बाकी रह जाय । ऐसा न करनेसे अर्थात् सारा पानी लेनेसे पेटमें वायु जाती है जिससे कि वह फूल जाता है, अफारासा हो जाता है और पानी रुक जाता है ।

मलाशयको धोनेके लिए सबसे अच्छा समय प्रातःकाल या रातको सोते समय है । यो आवश्यकता पड़नेपर किसी भी समय लिया जा सकता है । इस बातका ध्यान रखना चाहिए कि भोजन करनेके एक प्रहर उपरान्त इसका उपयोग नहीं किया जाय ।

शुरूमें दो सेरसे अधिक पानी अँतड़ियोंमें नहीं भरना चाहिए । फिर धीरे धीरे बढ़ाकर ६-७ सेरतक भर सकते हैं । बहुतसे आदमी ९-१० सेरतक पानी सुगमतासे चढ़ा लेते हैं । साधारण मनुष्यको अपनी शक्तिके अनुसार ४ से

६ सेरतक पानीका उपयोग करना चाहिए । बहुत कम पानी लेनेसे कुछ लाभ नहीं होता । अंतोका बहुत बड़ा भाग तो बिना धुला रह जाता है । जबतक बड़ी अंतोंके सब हिस्से धुल न जाय, तबतक इस क्रियाका पूरापूरा असर मालूम नहीं होता । इस लिए यदि कुछ अडचन न पड़े, तो कमसे कम ५-६ सेर पानी तो लेना ही चाहिए ।

पात्रमें पानी भरकर उसे ढँक देना चाहिए जिससे पानी ठंडा न हो और न उसमें कुछ कचरा पड़ जाय । फिर टोटीको खोलकर कुछ पानी निकाल देना चाहिए । ऐसा करनेसे नली साफ़ हो जायगी । फिर टोटीको बन्द कर देना चाहिए । लकड़ीकी नलीके चारों ओर तैल या वैसलीन चुपड़ देना चाहिए । फिर घुटने ऊँचे करके, सिरके नीचे एक तकियेको रख कर लेट जाना चाहिए ।

उत्तम तो यह है कि मनुष्य अपने वाम पार्श्वपर लेटे और दाहिनी टोंगको पसार कर बायी टोंगके घुटनेको मोड़ ले, पॉयंतको कुछ थोड़ा ऊँचा करके जिससे सिराना नीचे आ जाए । इस प्रकार करनेसे पानी बिना कष्टके सुगमतासे चला जाता है ।

नलीको सँभालकर गुदास्थानमें दो तीन अँगुलतक प्रवेश करना चाहिए । इस काममें प्रायः बवासीरके रोगियोंको कुछ दर्द होता है । नलीको गुदामें प्रविष्ट करके टूटी खोल देनी चाहिए । इस प्रकार करनेसे पानी पेटमें जाता हुआ प्रतीत होगा । यदि कभी पानी जाता हुआ प्रतीत न हो, तो नलीको धीरेसे फिराने अथवा कुछ हिस्सा बाहर निकालनेसे पानी जाने लगेगा ।

पानीके बर्तनको बिस्तरसे ३-४ फीटसे अधिक ऊँचा नहीं रखना चाहिए और जब पेटमें दर्द होने लगे तब बर्तनको कुछ नीचे कर लेना चाहिए । साधारणतः पानी लेते समय कुछ पीड़ा मालूम नहीं होती । किन्तु बहुतोको कोठेमें वायुकी अधिकताके कारण दर्द मालूम होने लाता है, जिससे पानीके बर्तनको थोड़ा नीचे कर लेना चाहिए । इससे दर्द कम हो जायगा । साधारण दर्द हो तो धबराणा नहीं चाहिए । क्योंकि पानीका चढ़ना बन्द कर देनेसे दर्द तुरन्त बन्द हो जाता है । चार-पाँच मिनटके ही अन्दर अंतड़ीमें चार पाँच सेर पानी सुगमतासे पहुँचाया जा सकता है । पानी लेनेके पीछे पीठके बल चित्त लेकर दोनो घुटनोको मोड़कर खड़ा कर लेना चाहिए । रोक सकना कठिन हो जाय तब उठकर टट्टीमें जाना चाहिए । टट्टीमें बैठकर पानीको निका-

लनेके लिए बलप्रयोग नहीं करके पानीको स्वयं निकलने देना चाहिए। कभी कभी पानी ५-६ मिनटमें ही बाहर आ जाता है और कभी कभी २०-३० मिनट लग जाते हैं। इसलिए प्रतीक्षा करनी चाहिए, अथवा उठ आना चाहिए और फिर जब प्रवाहणकी इच्छा हो तब चले जाना चाहिए। कोई कोई व्यक्ति तो पानीको आध घण्टेतक अन्दर रोके रहते हैं और अपने काममें लग जाते हैं। उनको पानीसे किसी प्रकारकी बेचैनीका अनुभव नहीं होता।

यदि मलपर पानीका पूरा असर हांगा तो मलकी सूखी और कठोर बनी हुई दुर्गन्धियुक्त गाँठे बाहर निकलेगी। इनको देखकर इतनी घृणा होती है कि आदमी आश्चर्यसे चकित रह जाता है।

मलावरोधके पुराने रोगियोंको पहिले दो सेर पानीसे शुरू करके पाँच दिनतक एक एक सेर पानी बढ़ाते हुए इसका उपयोग करना चाहिए। ऐसा करनेसे बड़ी अंतडियोंके सब स्थानोंमें चिपटा हुआ मल धुलकर साफ हो जाता है। कभी कभी इससे अंतडियोंमें कुछ पीड़ा भी मालूम होती है, परन्तु उसको सहन करना चाहिए। पाँच-छह दिन तक इस प्रकार करके फिर दो-तीन दिनके लिए छोड़ देना चाहिए और फिर सात सेर पानी लेना चाहिए। इस तरह दो चार दिन लेकर एक-दो दिनके लिए छोड़ देना चाहिए। इस प्रकार कुछ दिनों तक लगातार करनेसे बड़ी अंतडियाँ साफ हो जाती हैं और जमा हुआ सारा मल निकल जाता है। इस प्रयोगके एकाध बार करके छोड़ देनेसे कुछ विशेष लाभ नहीं होता। क्योंकि अंतडियोंका बहुतसा भाग टेढ़ा मेढ़ा है। इस लिए एक बार पानी लेनेसे वह सारा भाग साफ हो जायगा, ऐसी आशा नहीं करनी चाहिए। विशेष रोगियोंको चार पाँच दिनके अन्तरसे यह क्रिया कमसे कम दो मास तक चालू रखनी चाहिए।

कभी कभी रुकावटके कारण अंतडियोंमें पानी नहीं चढ़ता। इसके लिए ५-६ मिनट ठहरकर फिर प्रयोग करना चाहिए।

पानीको जितनी देर हो सके उतनी देर तक अन्दर रोकना चाहिए। इसके लिए यदि घूमा जाय, या काममें लगा जाय, अथवा लेट रहा जाय, तो बेहतर है। पानी अन्दर रुकनेसे मल गलकर—फूलकर ढीला हो जाता है और एक दो बार बस्ति लेनेमें बाहर आजाता है।

## ३५ मलावरोधका सर्वोत्तम इलाज

कई आदिमियोंकी प्रकृति रूक्ष होती है। उनकी आँते पानीको चूस लेती हैं। पर यह कोई चिन्ताकी बात नहीं। यह पानी मूत्र, मल या पसीनेके रूपमें फिर बाहर आजाता है।

साधारण मलावरोधवालेके मलपर पानीका प्रभाव जल्दी पड़ता है और सारा मल बाहर निकल जाता है। उनका मलाशय किसी खास अपवादके सिवाय नियमानुसार वस्तिके उपयोग और स्वास्थ्यके नियमोंके पालन करनेसे प्रायः एक सप्ताहसे तीन सप्ताह तकमें साफ़ हो जाता है।

पानीसे बराबर धुलकर मलाशयके साफ़ हो जानेपर सम्पूर्ण शरीरमें एक विलक्षण सुख और शान्तिका अनुभव होता है। शरीर बहुत हल्का होकर मस्तिष्क शुद्ध और सचेत हो जाता है। मनमें विशेष स्फूर्ति उत्पन्न हो जाती है। काम करनेको दिल चाहता है। भूख खूब खुलकर लगती है। इस समय सूखी राटीमें भी भोजनका सच्चा आनन्द मिलता है। नींद भी खूब शान्तिके साथ गहरी आती है। शरीरका रंग साफ़ हो जाता है, रक्तका वेग बढ़ जाता है। मलावरोधसे होनेवाले सम्पूर्ण रोग नष्ट हो जाते हैं।

परन्तु इस प्रकारका अनुपम लाभ चिरकालके रोगियोंको सुगमतासे नहीं मिल सकता। क्योंकि साधारण तापका पानी इतने दिनोंके इकट्ठे हुए मलको इतनी टेढ़ी मेढ़ी आँतोमेंसे निकालकर इतनी जल्दी साफ़ नहीं कर सकता। इस अवस्थामें पानी ऊपर ऊपरसे मलका धोकर वापिस चला आता है। जिस प्रकार कि त्वचापर जमा हुआ मल जबतक रगड़ा नहीं जाता तबतक केवल पानी डालनेसे कोई विशेष लाभ नहीं होता।

इसके लिए गरम पानी और साबुनका उपयोग करना चाहिए। साबुनमें सोडा कास्टिक (क्षार) अधिक न हो। पानीकी गरमी १०५ से १०६ डिग्री रखनी चाहिए। धीरे धीरे इसे ११० डिग्री तक बढ़ा सकते हैं। इससे अधिक गरम पानी कभी न लेना चाहिए। मलका जल्दी निकालनेके लोभसे बहुत गरम पानी—बिना शरीरकी शक्तिको जँचे—लेंनेमें लाभके बदले हानि होती है। पानीको चढ़ाकर पेट तथा अंतर्द्वियोंको हाथसे मलना चाहिए। मलते समय हाथको दक्षिण ओरसे नाभिके ऊपरसे ले जाकर वाम ओर लाना चाहिए। पेट और कमरेके भागको ढीला कर भीतरके पानीको इधर उधर हिलाना चाहिए।

इसके पीछे यदि गुनगुने या साधारण ठण्डे पानीकी बस्ति ली जाय, तो बहुत अच्छा है। गरम और ठण्डे पानीके आँतोमे जानेसे अंतर्द्वियोंको शक्ति मिलती है। गरम पानी बाहर आनेके तुरन्त पीछे या १०-१५ मिनट ठहर कर ठण्डा पानी लेना चाहिए। यह एक या दो सेरसे अधिक न हो और कोशिश करनी चाहिए कि आँतोमे यह पानी रुक जाय। अर्थात् आँते इस पानीको अपने अन्दर चूस ले। जिस समय आँते इस पानीको चूसने लगे, उस समय पानीमे थोडा नमक ( सैंधा ) डाल लेना चाहिए। इससे शरीरके विपैले कृमि नष्ट हो जाते हैं और यदि नमक भी डाले तो कुछ हानि नहीं। आँतोको धोनेमे बहुत ठण्डा पानी भी न बरतना चाहिए। इससे आँतोमे तथा मूत्राशयमे ठण्ड पहुँचनेका डर रहता है।

जिन आदमियोंको मलबन्धका रोग पुराना हो और वे इस चिकित्सासे पानी अधिक न ले सके, उनको चाहिए कि वे घुटनोके बल औंधे लेटकर—जिससे कि कमरका भाग ऊँचा उठा रहें और पीठ सिर नीचे झुक जाय—पिचकारी ले। इस प्रकारसे पानी बहुत आसानीसे अंतर्द्वियोंमे पहुँच जाता है। सोकर पानी चढ़ाते समय बड़ी अंतर्द्वीपर बाईं ओरसे दाहिनी ओरको ऊँचकी तरफ हाथको फिराते रहना चाहिए। कुछ दिनोतक ऐसा करनेसे मल जल्दी साफ़ होगा।

यदि फिर भी मल न निकले, तो योग्य वैद्यकी सलाहसे ग्लैसरीन, साबुन, एरण्डीका तेल, और सोडा आदि चीजे पानीमे मिलानी चाहिए। आयुर्वेद शास्त्रमे स्निग्ध बस्तिका नाम ' अनुवासन बस्ति ' है। यह बस्ति पानीसे एक बार आँतोको धो चुकनेके पीछे ही बरतनी चाहिए, आरम्भ आरम्भमे इसका उपयोग नहीं करना चाहिए। अथवा केवल अलसी या बादामका तेल अथवा ग्लैसरीन एक दो औन्स छोटी पिचकारीसे रातमे गुदाके अन्दर प्रविष्ट करनी चाहिए। इससे सुबह तक मल नरम हो जाता है। परन्तु ये सब उपाय किसी योग्य वैद्यकी सलाहसे करने चाहिए।

बहुत दुर्बल पुरुषोंको मलाशय धोनेकी यह क्रिया जरा सावधानीसे करनी चाहिए। क्योंकि शरीरका बल मलके अर्धान और जीवनका आधार वीर्य है। यदि बस्तिके द्वारा निर्बल मनुष्यका मल निकाल दिया जायगा, तो सम्भव है कि बस्तिके देते देते ही अथवा पीछे एकदम बेहोशी आ जाय। इस लिए क्षीण

पुरुषोको चार पाँच दिनके अन्दरसे अथवा सप्ताहमे एक बार पिचकारीका उपयोग करना चाहिए ।

निर्बलवीर्य, धातुस्त्राव या स्वप्नदोषके रोगियोको गर्म पानी लेंत समय विशेष सावधानी रखनी चाहिए, क्योंकि पेडूमे मूत्राशयके ठीक पीछे शुक्राशय या वीर्याशय है । इस लिए बडी अँतडियोमे गर्म पानीके पहुँचनेसे, उसकी गरमी शुक्राशय तक भी पहुँच जाती है जिससे लाभ न होकर नुकसान होता है । इस लिए इन रोगियोको ९० डिगरी फारनहीटसे अधिकका पानी काममें नही लाना चाहिए और यदि कभी लाना ही आवश्यक हो तो पीछे ठण्ट पानीकी बस्ति अवश्य लेनी चाहिए । ठण्डा पानी अँतडियोको बलवान् करता है । पानी ऐसा होना चाहिए, जिससे कि अँतडियोमे ठण्ट न पहुँचे ।

अँतडियोके धुलनेके पीछे प्रायः बहुतेसे आदमियोको एक दो दिन तक दस्त नही होता । इससे डरना न चाहिए । पानीके अधिक पीनेसे शिकायत अपन आप दूर हो जायगी ।

यद्यपि यह प्रयोग जुलाब लेनेके या अन्य रेचक दवाइयोके प्रतिदिन सेवन करनेसे लाख दर्जे श्रेष्ठ है, तथापि विज्ञ पाठकोको हम यह सलाह नही देते कि वे इस चिकित्साके आदी बन जाएँ । इस चिकित्सासे तो एक बार रोगको समूल नष्ट करनेका काम लेना चाहिए । पीछे इस बातका यत्न करना चाहिए कि यह शिकायत उत्पन्न ही न हो ।

इसके लिए नित्यप्रति व्यायाम खासकर पेटकी मास पेशियोको तथा अँतडियोको बल देनेवाली कसरते करनी चाहिए और स्वास्थ्यके विशेषतः खानपानके नियमोका पालन करना चाहिए । इन नियमोके पालन करते हुए भी यदि कभी यह शिकायत हाँती प्रतीत हो, तो रेचक दवाई न लेकर पिचकारीका उपयोग करना चाहिए । इस प्रकार करनेसे कुछ ही समयमें आपकी सब शिकायते दूर हो जायँगी, आपका स्वास्थ्य सुधर जायगा और डाक्टर एव वैद्योके बडे बडे विलासे आपका पिण्ड छूट जायगा ।

बस्ति-चिकित्साके अनुभवी डाक्टर हालने पूर्ण निरोगी मनुष्यके लिए भी इस क्रियाके करनेका अनुरोध किया है । आपने लिखा है, कि रोग हाँ जानेके बाद इलाज करनेकी अपेक्षा, रोग उत्पन्न न होने देना ही अच्छा है । इसलिये पूर्ण स्वस्थ मनुष्योको अपने शरीरके किसी भी अवयवमें रोगका चिह्न

दिखाई न देनेपर भी रुधिरको स्वच्छ करनेके लिए बड़ी अंतडियोको धोनेकी यह विधि सप्ताहमे कमसे कम एक बार बरतनेकी मैं अत्यन्त अनुरोधके साथ सिफारिश करता हूँ । इससे शरीरकी नीरोगताके साथ साथ युवावस्था और शक्ति भी बहुत दिनोतक टिकी रह सकेगी ।

### एक रोगीके लाभकारी अनुभव

#### बस्तिके सम्बन्धमें

( १ ) जहाँतक हो सके बस्ति ठण्डे पानीकी लेनी चाहिए । क्योंकि ठण्डका एक गुण है और वह यह कि ठण्डसे प्रथम सकोच होता है और ठण्डके हट जानेपर पीछे विस्तार या उष्णिमा आती है । यही कारण है कि शीतऋतुमे जो आदमी ठण्डे ताजे पानीसे स्नान करते हैं, उनका शरीर पीछेसे तुरन्त गरम हो जाता है । क्योंकि शरीर ताप-परिमाणको एक समान रखना चाहता है । इस लिए शीतके हट जानेपर उस अवयवमे रक्तका संचार जेरसे बढ़ जाता है और वहाँ फैलाव और उष्णिमा दोनो आ जाती है ।

शीतल जलमे प्राण, जीवन तथा पोषण रहता है । शीतल पानीके छीटे मूर्च्छाको भी दूर कर देते हैं । इसके विरुद्ध गरम पानी शरीरको निर्बल करने-वाला है और बालो तथा आँखोको हानि पहुँचाता है ।

( २ ) शीतल पानीकी बस्ति लेनेसे बस्तिकी आदत नही पड़ती । जिन लोगोको इस क्रियाकी आदत पड गई हो, उनको चाहिए कि वे निम्न प्रकारसे बस्तिका सेवन करे, इससे उनकी आदत छूट जाएगी ।

पहिले जितने गरम पानीकी बस्ति लेते हो, उससे एक अंश कम करके अगले दिन बस्ति ले । दूसरे दिन पानीकी गरमी और भी एक अंश घटा दे । इस प्रकार प्रतिदिन एक एक अंश घटाते जायें । यहाँ तक कि अन्तमे साधारण ताजे पानीका ताप-परिमाण आ जाय । इस अवस्थापर पहुँच जानेपर ताजे पानीका उपयोग करने लगे और फिर एक दिन छोड़ कर प्रति सप्ताह बस्ति ले । अगले सप्ताहमे दो दिन छोड़ कर, फिर तीन दिन छोड़ कर, फिर सप्ताहमे दो बार, फिर एक बार और फिर कभी कभी बस्ति ले ।

इस समय सादा स्वच्छ ताजा पानी अधिकसे अधिक मात्रामे—बिना प्यासके भी—पीना चाहिए । लैमन या बर्फका पानी हानिकारक है, इस बातको सदा स्मरण रखना चाहिए ।

## ३९. मलावरोधका सर्वोत्तम इलाज

यदि सम्भव हो, और शरीर इजाजत दे, तो पानीके ताप-परिमाणको साधारण ताप-परिमाणसे कुछ और घटाना चाहिए। इस रोगीका अनुभव तो यहाँ तक है कि बर्फका ठण्डा पानी बस्तीमें प्रयोग करना चाहिए और वह करता भी है। तथा इस पानीको पेटमें रखता है, बाहर नहीं निकाल देता। परन्तु यह काम सर्व साधारणको साहसपूर्वक नहीं करना चाहिए और न इसका परीक्षण विना किसी योग्य सलाहकारके पूछे करना चाहिए। हाँ, यथासम्भव स्वाभाविक रूपमें मिलनेवाला शीतल जल खुशीसे विना सकोचके बरतना चाहिए।

( ३ ) शीतल जलकी बस्ति यदि प्रथमसे ली जाय, तो बस्ति लेनी की आदत नहीं पडती। इस लिए यथासम्भव इसी तरहकी बस्तिकी आदत शुरूसे ही डालनी चाहिए।

( ४ ) शीतल जलमें तेल या साबुन अथवा अन्य कोई अप्राकृतिक वस्तु नहीं मिलानी चाहिए। प्रकृतिका दिया हुआ स्वाभाविक शीतल जल ही पर्याप्त है। इसीका उपयोग करना चाहिए।

( ५ ) बस्तिके द्वारा जब अधिक पानी आँतोमें पहुँचाया जाता है, तब कभी कभी आँतोमें स्थानभ्रंश होनेका भय रहता है। इसके लिए रोगीका सिर नीचे तथा पोंयत सिरसे थोडा ऊँचा उठा देना चाहिए। ऐसा करनेसे आँतोमें पानी अधिक जाएगा।

( ६ ) रोगीका कहना है कि यदि बस्तिद्वारा आँतोमें पानी पहुँचाकर शीघ्रासन किया जाय, तो सानेमें सुगन्धि हो जाती है। क्योंकि ऐसा करनेसे आँतोकी अपान-वायु ऊपरकी ओर गुदमार्गसे निकलनेके लिए जार करती है। वह वायु पानीमें सुगमतासे घुल जाती है। आँतोमें पानी बहुत दूरतक पहुँचता है। आँतोके भ्रंश होनेका भय जाता रहता है। आँते ठीक स्थानपर रहती हैं।

इस अवस्थामें पानी न तो अधिक मात्रामें और न कम मात्रामें लेना चाहिए। साधारण मात्रामें लिया हुआ पानी सारी आँतोका धो सकता है।

( ७ ) बस्ति ले चुकनेके पीछे मल त्यागकर चुकनेपर गुदामें मध्यम-बड़ी अँगुली-डालनी चाहिए। इस क्रियाका नाम ' गणेश-क्रिया ' है। इस क्रियाके करनेसे मलबन्धके दूर होनेमें विशेष सहायता मिलती है।

अंगुलीका नख कटा होना चाहिए और यदि उसमे घी या तैल लगा लिया जाय, तो अंगुली मुगमतासे चली जाय। अंगुलिमे गुदाकी दीवारोको दबाना चाहिए तथा जो मल वहाँपर लगा हो; उसको खीचकर बाहर निकालना चाहिए। क्योंकि कई बार मल इस भागपर आकर रुक जाता है।

जिन रोगियोको गुदामे खाजका या भारीपनका अनुभव हो, उनके लिए यह क्रिया विशेष उपकारी होती है।

( ८ ) जिन रोगियोको मलावरोधकी पुरानी शिकायत हो, उनका चाहिए कि प्रथम शीतल पानीकी बस्ति ले, फिर गरम पानीकी और फिर शीतल जलकी। गरम पानीके पीछे शीतल पानीकी बस्ति अवश्य लेनी चाहिए। सब अवस्थाओमे पानीको स्वाभाविक रूपमे ही बरतना चाहिए।

### **व्यायामके सम्बन्धमें**

( १ ) व्यायाम करनेसे पूर्व पानीका एक बड़ा लोटा पासमें रख लेना चाहिए और प्रत्येक दस-दस मिनटके पीछे पानीका एक गिलास पीते जाना चाहिए। कसरत या व्यायामके बीचमे इस प्रकार दस दस मिनटके अन्तरसे पानी पीनेपर विशेष लाभ होता है और आँतोपर जोर पडता है। जिससे उनका आलस्य दूर होता है और वे क्रियाशील बनती हैं।

इस प्रकार व्यायाम करनेसे किसी भी प्रकारका नुकसान नहीं होता। आँते तथा सारा शरीर धुल जाता है। शरीरके मल पसीना, मूत्र, आँतोसे बाहर हो जाते हैं।

मिट्टी या तौबेके बर्तनका रातका पर्युषित पानी पीना चाहिए। इस प्रकारका पानी हल्का तथा ठण्डा होता है। तौबेके बर्तनका पानी पेटकी शिकायत-वालोके लिए विशेष लाभकारी होता है। बर्तनको अन्दर और बाहरसे मॉजकर सदा साफ रखना चाहिए।

( २ ) पानी पीकर कमरको दाये और बाये दोनो ओर घुमाना चाहिए। इसके लिए सीधे खड़े होकर पाँवोको मिलाकर दोनो हाथोका कमरपर दाये बाये रखना चाहिए और इसी स्थितिमे खड़े रहकर कमरको दाये तथा बाये मोड़ना चाहिए। इस प्रकार करनेसे कमर तथा उदरकी पार्श्वस्थित मासपेशियोको हरकत ( गति ) मिलेगी। इस गतिसे आँतोमे क्रियाशीलता आयगी।

( ३ ) एक कुसी या स्टूलपर षॉव लटकाकर सीधे बैठ जाओ । अपनी जॉधोपर किसी प्रकारका भार रख लो, अथवा दूसरे आदमीसे कहो कि वह दबा रखे । अब बैठे बैठे पीठके बल पीछे जितना हो सके उतना फैलाकर जमीनको छुओ । इस प्रकार करनेमें यह बात ध्यानमें रखना चाहिए कि जॉधे न हिले । यदि जॉधे उठी, तो आप गिर जायेंगे । क्योंकि आपके शरीरका अधिक भार सिरकी तरफ है । अब इसी लटी हुई स्थितिसे उठनेकी कोशिश करनी चाहिए । धीरे धीरे कोशिश करनेसे आप उठकर पहली स्थितिमें आजायेंगे ।

इस प्रकार कोशिश करनेसे आपके पेटकी मासपेशियों तथा अंतोपर बहुत तनाव पड़ेगा जिससे कि लगातार झुककर बैठे रहनेसे जो आलस्य आगया है वह दूर हो जायगा । वास्तवमें मलबन्धके रोगियोंके लिए यह व्यायाम विशेष लाभकारी है ।

( ४ ) आप भूमिपर चित्त पीठके बल सां जाइए । हाथोंको सिरके पीछे फैला दीजिए और अब उठनेका यत्न कीजिए । इस प्रकारका यत्न करनेमें टॉगो और धड़से किसी प्रकारकी सहायता न लीजिए, उनको उसी स्थितिमें पड़े रहने दीजिए । केवल गर्दन तथा सिरसे इस काममें मदद लीजिए । उठनेपर भी आपकी टॉगो तथा पीठका निचला भाग या पेटका भाग भूमिपर लगा रहना चाहिए । टॉगो सीधी रहनी चाहिए ।

अब जब आप इस स्थितिमें आ जायें, तब गर्दनको दाये एव बाये कन्धकी ओर घुमावे । कन्धोंको गर्दनके पास मत लाइए, परन्तु गर्दनको कन्धोंके पास पहुँचानेका यत्न कीजिए ।

इस प्रकार करनेसे चुल्लिका ग्रन्थि ( Thyroid gland ) तथा उदर-पेशियोंको मेहनत पड़ेगी । इनका श्रम होनेसे आपका मतलब बन आयगा— अर्थात् आपका मलबन्ध रोग दूर हो जायगा ।

### **मेरुदण्डपर शीतल पानीका उपयोग**

हमारा मेरुदण्ड वातनाडियोंका ( नर्व्स ) मुख्य स्थान है । प्रायः सम्पूर्ण शरीरकी नाडियों इसीमेंसे होकर गुजरती हैं । जीवनके लिए यह अवयव अत्यन्त उपयोगी है । इस कारण इस अवयवसे भी मलबन्धको हटानेमें सहायता ली जाती है । इसके लिए सारे मेरुदण्डपर बर्फका टुकड़ा अथवा ठण्डे पानीकी गद्दी मली

जाती है। इस प्रकार ५-१० मिनट करनेसे वातनाडियोमें चेतनता आ जाती है। इस प्रकारका शीत-मसाज सारे मेरुदण्डपर ग्रीवासे लेकर कमर आरित्रकके निचले छोरतक करना चाहिए। यहाँके मसाजमें साधारण जोर बरतना चाहिए।

इस प्रकार मालिश करनेसे आँतोंकी वात-नाडियों भी जागृत हो जाती हैं। क्योंकि आँतोंकी सकोच एवं विस्तारकी गतिकों नियन्त्रित करनेवाली वात-नाडियों ( नर्व्स ) ही हैं। इन नाडियोंके ठीक काम न करनेसे आँते भी ठीक काम नहीं करती। इस लिए इन नाडियोंको उत्तेजित करना चाहिए। नाडियोंको उत्तेजित करनेके लिए शीतल पानी या बर्फका मसाज मेरुदण्डपर उपयोगी है। मसाजके पीछे स्वाभाविक रूपमें गरमी आयगी, इस प्रकार संकोच एवं विस्तार दोनों क्रियाये होगी। इन क्रियाओंके नियमित होना नाम ही जीवन है। जहाँपर ये क्रियाये नहीं होती, अर्थात् एक ही क्रिया होकर रुक जाती है—वहीपर विकार हो जाता है। और जब सारे शरीरमें एक दमसे इन क्रियाओंका होना बन्द हो जाय, तब आदमीकी मृत्यु हो जाती है।

इस लिए क्रमशः सकोच एवं विस्तार करनेके लिए मेरुदण्डपर शीतल जलका उपयोग करना विशेष लाभदायक एवं आवश्यक है। मलबन्ध रोगसे मुक्त होनेवाले व्यक्तियोंको चाहिए कि वे इस विषयका भी अपनी चिकित्साका अंग बना ले।

### कुछ सौम्य औषधियाँ

यो तो जहाँतक हो बिना दवाइयोंके प्राकृतिक चिकित्सासे ही काम लेना चाहिए और यदि लेनी ही हो तो प्राकृतिक औषधिगुणयुक्त झरनोंका पानी बरतना चाहिए और यदि उनसे भी आगे बढ़ना हो, तो सौम्य एवं शीतवीर्य औषधियोंका प्रयोग करना चाहिए। यथा—

१. निशोथ ( त्रिवृत्त ) को लेकर कूट छान लेना चाहिए। फिर आधे तोलेसे एक तोला मात्रामे खाडके शर्बतके साथ अथवा गरम दूध या पानीके साथ लेना चाहिए।

२. गुलकन्दका सेवन भी दस्तको लानेमें मदद करता है।

३. त्रिफला या केवल बड़ी ( पजाबी ) हरडका उपयोग करना बहुत उत्तम है । त्रिफलामें हरड, बहेड़ा और आँवला ये तीनों वस्तुएँ समान भाग होती हैं । इसकी मात्रा आधेसे एक तोला है । दूध या गरम पानीमें लेना ।

४. सौँफ, सनाय, मुनक्का, अजीर, शीरी खिस्त, इनकां छे छे मांस लेकर २० तोले पानीमें उबालकर जब ५-६ तोले रह जाय, तब इतना ही दूध मिला कर रातको लेनेसे विशेष लाभ होता है ।

५. सौँफ, सनाय, बड़ी हरड, नमक ( सैन्धा ), निसोत, सौँट, समान भाग लेकर बारीक पीसके रखवे । रातको सोते समय ३-४ माशें खानेसे दस्त साफ आता है ।

६. नाभिके चारो ओर पानीमें भीगा हुआ टुवाल लपेटकर खानेसे कब्ज दूर होता है ।

७. एक दो औंस ताजा दाखका रस निकालकर शक्कर या नमक मिलाकर पीनेसे लाभ होता है ।

८. रातको या सबेरे दूध या गरम पानीमें एरण्डीका तेल या आंलिव ऑयल अथवा पैराफिन लिक्विड या इसके बने हुए मिश्रण पीना बहुत अच्छा है ।

९. मुख्वेकी एक दो हरड अथवा मुडीभर काली दाख या अजीर्क खानेसे या खजूरको दूधके साथ खानेसे दस्त साफ आ जाता है ।

१०. **अभयादि मोदक**—हरडकी छाल, काली मिर्च, मांठ, वायविडग, आँवला, पीपल, पीपलामूल, तज, तेजपात, नागरमोथा, प्रत्येक चीज आधा आधा तोला, दन्तीमूल १ तोला, निशोथ ४ तोला, मिश्री ३ तोला । सब चीजोंका चूर्ण करके शहदमे मिलाकर गोली कर रख लेनी चाहिए । प्रातःकाल पानीके साथ एक गोली लेनी चाहिए ।

मात्रा जुलाबके लिए एक तोलेसे डेढ़ तोला । दस्ता साफ लानेके लिए तीन माशे ।

११. **शिवशार-पाचन चूर्ण**—(क) हरड, बहेड़ा, आँवला, अजवायन, सैन्धानमक, काला जीरा, सफेत जीरा, हरड, सजीखार ( सांडा वाई कार्व ) और घीमें सिकी हींग, इन सब चीजोंका चूर्ण एक एक तोला और हींग ४ माशे लेकर मिला लेना चाहिए । मात्रा २ से ६ माशे गरम पानीके साथ ।

## मलावरोध-चिकित्सा

( ख ) हरड, बहेड़ा, आँवला, अजवायन, सैन्धा नमक, काला जीरा, सफेद जीरा, और हीग समान भाग लेकर कूट छान ले। यह मिलित एक भाग, सोडा वाई कार्व एक भाग और घीमे सिकी हुई छोटी हरडका चूर्ण तीन भाग लेकर मिला लेना चाहिए। यह दूसरे प्रकारका शिवक्षार-पचन है, जो कि विशेष उपयोगी है।

१२. अभयारिष्ट, द्राक्षारिष्ट भी विशेष उपयोगी हैं।

### स्वस्थ मनुष्यकी परीक्षा

विणमूत्राखिलदोषधातुसमताकाङ्क्षान्नपाने रुचिः  
भुक्ते जीर्यति पुष्टये परिणतिः स्वप्नावबोधौ सुखम् ।  
गृह्णीते विषयान्यथा समुचितान् हर्षौ मनौ निर्मलम्  
स्वस्थस्याभिहितं चतुर्दशविधं जन्तोरिदं लक्षणम् ॥

मल, मूत्र पसीने आदि मलोका भली प्रकार ( न अधिक और न कम ) आना, वात पित्त और कफका समानावस्थामे अपनी प्रकृतिमे रहना, भोजनमे आकाँक्षा-खानेकी इच्छा होना, शरीरमे कान्ति या वर्णका होना, भोजन अच्छी तरह जीर्ण होना या पचना, पचनेपर उससे शरीरकी पुष्टिका होना, विना स्वप्नोके गहरी नीदका सुखपूर्वक आना, विषयोको भली प्रकार ग्रहण करनेकी शक्तिका होना, मनमे हर्ष तथा निर्मलताका रहना, और नीदसे जागने पर शरीरमे सुख-स्फूर्तिका अनुभव होना, ये सब स्वस्थ मनुष्यके लक्षण हैं।















