


Constipation

१. रात्रीचे जेवण झोपण्यापूर्वी २ ते २॥ तास आधी घ्यावे .
२. रात्री बीटची कोशिंबीर किंवा उकडलेला बीट खावा .
३. पोटाला मसाज करावा  मोठ्या आतड्याच्या दिशेने
ठराविक वेळी संडासला जायची सवय ठेवावी . हनुवटीवर मसाज करावा .

४. संडासला जाण्यापूर्वी Tw -6 बिंदूवर १ मिनीट दाब देणे .

५. तळहातावर मोठ्या आतड्याच्या दिशेने दाब देणे .



६. कैलासजीवन रात्री झोपताना गुदव्दाराला लावावे .

७. Bio compound No. 17 (Piles) गोळ्या घेणे . ४ गोळ्या दिवसातून २ वेळा जेवणानंतर १ तासांनी .

८. बाळ हरडा (१/४ ते १/२) रात्री जेवणानंतर सुपारीसारखा चघळणे . (१ आठवडा)

९. मैद्याचे पदार्थ खाऊ नयेत .

१०. ब्रिटानीया कंपनीची Isapgol ची मारी बिस्कीटे (५) खावी . (सकाळी ३ दुपारी २)

११. चमचाभर मध अर्धी वाटी पाण्यातून रोज रात्री प्यावे .

१२. लोणी विरघळ साखर घालून प्यावी .

१३. अर्धी वाटी दूधात चमचाभर तूप दररोज रात्री प्यावे .

१४. आहारात फळांचा समावेश आवश्यक .

१५. सुरणाची भाजी व भेंडीची भाजी आठवड्यातून १ - २ वेळा खावी .