डॉ. गौरव्स हीलिंग
क्लासिकल और एडवांस होम्योपैथी

मरीज़ों के लिए मुफ़्त गाइड

पाइल्स (बवासीर) डाइट और लाइफ़स्टाइल गाइड

क्या खाएँ, क्या न खाएँ, और रोज़ की वे आदतें जो दर्द, खून और कब्ज़ में आराम देती हैं — और बवासीर को दोबारा होने से रोकने में मदद करती हैं।

इस गाइड में

- क्या ज़्यादा खाएँ — और किन चीज़ों से बचें
- एक दिन का आसान भोजन प्लान
- सुबह से रात तक की आदर्श दिनचर्या
- 3 आदतें जिनमें ज़्यादातर लोग ग़लती करते हैं
- आसान व्यायाम और योग
- ख़तरे के संकेत: कब तुरंत डॉक्टर को दिखाएँ

लक्ष्य एक ही है: हर दिन बिना ज़ोर लगाए नरम और आसान मल त्याग। इस गाइड की लगभग हर सलाह इसी एक लक्ष्य के लिए है।



डॉ. गौरव राठौर
BHMS (BU भोपाल) · FMC (जर्मनी)
रजि. नं. 25508, स्टेट काउंसिल ऑफ़ होम्योपैथी, म.प्र. · क्लिनिक रजि. CL/6092/APR-2022
drgourav.com

1 · खान-पान

ऐसा खाएँ कि मल नरम रहे

फ़ाइबर और पानी साथ-साथ काम करते हैं। पर्याप्त पानी के बिना फ़ाइबर कब्ज़ बढ़ा सकता है — इसलिए दोनों को 1–2 हफ़्ते में धीरे-धीरे बढ़ाएँ।

✓ ज़्यादा खाएँ

फल
पपीता, अमरूद, नाशपाती, सेब (छिलके सहित), पका केला, संतरा, भीगे अंजीर और किशमिश

सब्ज़ियाँ
लौकी, तुरई, कद्दू, पालक व हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, गाजर, चुकंदर, खीरा

साबुत अनाज
चोकर वाला गेहूँ का आटा, दलिया, ओट्स, ब्राउन राइस, ज्वार, बाजरा, रागी

दालें और बीज
मूँग दाल, भीगे चने, अंकुरित अनाज; 1 चम्मच अलसी; ईसबगोल भरपूर पानी के साथ (सलाह हो तो)

तरल
दिन में 2.5–3 लीटर पानी, छाछ, नारियल पानी, नींबू पानी, साफ़ सूप

सही चिकनाई
खाने में थोड़ा घी या तेल मल को आसानी से निकलने में मदद करता है

✕ इनसे बचें या कम करें

मैदा
मैदा, सफ़ेद ब्रेड, बिस्किट, बेकरी, नूडल्स, पिज़्ज़ा, बर्गर

मसालेदार और तला
ज़्यादा लाल मिर्च, अचार, तले हुए नमकीन, बहुत तैलीय खाना

पेय
शराब, कोल्ड ड्रिंक, ज़्यादा चाय या कॉफ़ी (ये शरीर को सुखाते हैं)

भारी और प्रोसेस्ड
ज़्यादा रेड मीट, प्रोसेस्ड मीट, बहुत ज़्यादा चीज़ और पनीर

आदतें
धूम्रपान, भोजन छोड़ना, देर रात भारी खाना, जल्दबाज़ी में खाना

एक दिन का उदाहरण	
उठते ही	1–2 गिलास गुनगुना पानी
नाश्ता	सब्ज़ी वाला दलिया या ओट्स + एक फल (पपीता / नाशपाती)
दोपहर से पहले	नारियल पानी या एक अमरूद
दोपहर का खाना	2 चोकर वाली रोटी + हरी सब्ज़ी + मूँग दाल + सलाद + छाछ
शाम	भुने चने या अंकुरित अनाज + नींबू पानी
रात का खाना (8 बजे तक)	हल्की खिचड़ी या रोटी + लौकी / कद्दू की सब्ज़ी
सोते समय	गुनगुना पानी; 2–3 भीगे अंजीर या किशमिश, या सलाह हो तो ईसबगोल

2 · दिनचर्या

बवासीर के लिए आदर्श दिन

सुबह 6:00	उठें, 1–2 गिलास गुनगुना पानी पिएँ
सुबह 6:20	रोज़ एक ही समय टॉयलेट — आराम से, बिना फ़ोन, ज़्यादा से ज़्यादा 5 मिनट
सुबह 6:45	30 मिनट तेज़ चाल से टहलें या हल्का योग
काम के समय	हर 45 मिनट में उठें और चलें; नरम गद्दी पर बैठें
मल त्याग के बाद	10–15 मिनट गुनगुने पानी का सिट्ज़ बाथ (शाम को भी)
रात 8:00	हल्का खाना, फिर 10 मिनट टहलें
रात 10:30	सोएँ — 7–8 घंटे का आराम हीलिंग में मदद करता है

3 आदतें जिनमें ज़्यादातर लोग ग़लती करते हैं

1

टॉयलेट पर सही तरीके से बैठें

पैरों के नीचे छोटा स्टूल रखें ताकि घुटने कूल्हों से ऊपर रहें। इससे रास्ता सीधा होता है और मल कम ज़ोर में निकलता है।

2

ज़ोर न लगाएँ, देर तक न बैठें

हाजत होते ही जाएँ — रोकें नहीं। 5 मिनट में न हो तो उठ जाएँ और बाद में कोशिश करें। टॉयलेट में फ़ोन चलाना बवासीर का बड़ा कारण है।

3

पानी + फ़ाइबर, हमेशा साथ

फ़ाइबर को काम करने के लिए पानी चाहिए। ईसबगोल या ज़्यादा फ़ाइबर वाला खाना हमेशा भरपूर पानी के साथ लें, और पानी पूरे दिन थोड़ा-थोड़ा पिएँ।

आसान व्यायाम

- तेज़ चाल से टहलना — रोज़ 30 मिनट
- पेट साफ़ करने के लिए पवनमुक्तासन और मालासन
- अश्विनी मुद्रा: गुदा की मांसपेशी सिकोड़ें और ढीली छोड़ें, 10 बार, दिन में 3 बार
- भोजन के बाद 5 मिनट वज्रासन

तकलीफ़ बढ़ी हो तब भारी वज़न उठाने और लंबी साइकिलिंग से बचें।

3 · कब डॉक्टर को दिखाएँ

इन संकेतों को नज़रअंदाज़ न करें

- ज़्यादा या लगातार खून, चक्कर या कमज़ोरी
- काला, गहरा लाल या तारकोल जैसा मल
- 40 की उम्र के बाद वज़न घटना या मल त्याग की आदत बदलना
- गुदा के पास सख़्त, बहुत दर्द वाली नीली गाँठ
- गुदा के आसपास दर्द या सूजन के साथ बुखार
- गुदा के पास छेद से मवाद या पानी निकलना (फिस्टुला हो सकता है)

इनमें तुरंत डॉक्टरी जाँच ज़रूरी है। गुदा से खून आए तो कम से कम एक बार डॉक्टर से जाँच ज़रूर कराएँ।

होम्योपैथी कैसे मदद करती है

क्लासिकल होम्योपैथी में विस्तृत केस-टेकिंग और रेपर्टराइज़ेशन के बाद दवा आपके लिए एक व्यक्ति के रूप में चुनी जाती है — आपकी बवासीर का प्रकार, खून, दर्द, पाचन और शरीर-प्रकृति देखकर। लक्ष्य है खून और दर्द कम करना, मल त्याग की आदत सुधारना और दोबारा होने की प्रवृत्ति घटाना, ताकि उपयुक्त मामलों में ऑपरेशन से बचा जा सके।

डॉ. गौरव के साथ कंसल्टेशन बुक करें

30 मिनट ऑनलाइन कंसल्टेशन · ₹600 · भारत और विदेश में दवा डिलीवरी

वेबसाइट
drgourav.com/hi

कॉल / WHATSAPP
+91 79870 52216

क्लिनिक
15, गायत्री मंदिर रोड, नीमच (म.प्र.)

यह गाइड केवल सामान्य जानकारी के लिए है; यह व्यक्तिगत चिकित्सा परामर्श, निदान या इलाज का विकल्प नहीं है। ईसबगोल, खान-पान और दवाओं के बारे में अपने डॉक्टर की सलाह मानें, ख़ासकर अगर आपको डायबिटीज़, किडनी की बीमारी है या आप गर्भवती हैं।