

## कब्ज के लिए इलाज

नाम	कैसे काम करता है?	कितने समय में असर	ऐसे में न लें	व्यस्कों में खुराक
त्रिफला चूर्ण	बल्क विरेचक, गट में से पानी सोखता है, और पाखाने को फुला कर नीचे धकेलता है।	6 से 8 घंटों में		1 से 2 चम्मच, गर्म पानी के साथ
सेना	बड़ी आंत को उत्तेजित करता है।	6 से 8 घंटों में		1 से 2 चम्मच पानी के साथ
अरण्ड का तेल	आंतों को उत्तेजित करता है जो फिर द्रव स्वावित करती हैं।	3 से 6 घंटों में	बच्चों और गर्भवती महिलाओं में	30 मिली लीटर
मैग्नीशियम सल्फेट (इप्सम साल्ट)	आंतों में पानी खींचता है, जिससे पाखाना फूल जाता है और मुलायम हो जाता है। इससे एक या दो बार शौच हो जाता है।	3 से 6 घंटों में	गुर्दे खराब होने की स्थिति में	5 से 15 ग्राम, एक गिलास पानी या 20 मिली लीटर मिल्क ऑफ मैग्नीशिया के रूप में
फिनाफथलीन				
बिसाकोडाइल (डल्कोलैक्स)	बड़ी आंत को उत्तेजित करता है।	मुँह से लेने में 8 से 10 घंटों में, मलद्वार में डालने में 15 मिनटों में		5 मिली ग्राम की गोली खाना या 10 मिली ग्राम मलद्वार में रखी जाने वाली बत्ती
पैराफीन द्रव	आंतों को चिकना करता है और पाखाने को मुलायम बनाता है।	6 से 8 घंटों में	बच्चों में। और बड़ों में भी बार बार के इस्तेमाल से बचें	10 से 30 मिली लीटर सोने के समय
वनस्पति तेल (मूँगफली का या नारियल का)	पैराफीन द्रव की तरह ही काम करता है, पर थोड़ा सा हिस्सा पच जाता है और सोख लिया जाता है, इसलिए ज़्यादा खुराक की ज़रूरत होती है।	6 से 8 घंटों में		30 से 50 मिली लीटर सोने के समय
इसफगोल	पानी के साथ फूल जाता है और पाखाने को आगे धकेलता है। सब्ज़ा और बार्न भी इसी तरह काम करते हैं।	12 से 36 घंटों में		5 से 15 ग्राम गर्म पानी के साथ
गिल्सरीन	पाखाने को मुलायम बनाता है।	1 घंटे के अंदर		मलद्वार में रखी जाने वाली बत्ती के रूप में

1. बच्चों को किसी भी विरेचक की ज़रूरत नहीं होती। 2. आधुनिक कृमि नाशक दवाइयों के साथ किसी भी विरेचक की ज़रूरत नहीं होती।