

“Jatyadi oil” – लाभ व सही प्रयोग

मुख्य लाभ (How it helps):

1. **गुदामार्ग को चिकनाई (Lubrication) देता है** → मल आसानी से और बिना रगड़/चोट के निकलता है → पाइल्स व फिशर में खिंचाव, जलन व दर्द घटता है।
2. **अक्सर मल का पहला हिस्सा कड़ा/सूखा व “नुकीला” होता है।** नियमित oiling से यह भाग मुलायम होकर निकलता है → फटने-कटने से बचाव, शौच का डर/ज़ोर लगाना कम।
3. **घाव भरने (Healing) में सहायता:** स्निग्ध परत सूजन/इन्फ्लेमेशन घटाकर ऊतक-उपचार का अनुकूल वातावरण बनाती है; खुजली-जलन में आराम।

प्रयोग विधि (Step-by-Step):

- हाथ धोएँ, नाखून तराशे हों। क्षेत्र को स्वच्छ व सूखा करें।
- 2-3 बूंद तेल उँगली (डिस्पोज़ेबल ग्लव/कॉटन-बड के साथ) से गुदामार्ग के मुहाने पर व हल्का-सा अंदर 1-1.5 से.मी. तक लगाएँ।
- समय: शौच से 10-15 मिनट पहले और रात को सोने से पहले।
- शौच न हो तो भी रात में एक बार लगाना लाभकारी।
- साझा न करें, ढक्कन कसकर बंद रखें; स्वच्छता बनाएँ।

सावधानियाँ:

- तीव्र रक्तस्राव/थ्रोम्बोसिस पाइल्स, तेज़ दर्द, बुखार, या दुर्गन्धयुक्त स्राव होने पर तुरंत चिकित्सक से मिलें।
- गर्भावस्था, एलर्जी प्रवृत्ति, या स्थानीय संक्रमण में डॉक्टर की सलाह लें।
- केवल बाह्य उपयोग; आँख/मुँह से दूर रखें।



गुनगुने पानी से गुदा-सिकाई (Sitz Bath) – तरीका व फायदे

क्यों करें?

गुनगुना पानी *वात-शमन* कर सूजन घटाता है, रक्तसंचार बढ़ाता है, मांसपेशियों को ढीला कर दर्द-खुजली कम करता है; शौच के बाद की जलन शांत करता है; घाव भरने में सहायक।

कैसे करें (घर पर सरल तरीका):

1. एक साफ़ टब/सिट्ज़-बाथ सीट में इतना पानी भरें कि कूल्हे तक डूब सकें।
2. तापमान: आरामदेह गुनगुना (लगभग 37–40°C)। बहुत गरम नहीं।
3. चाहें तो ½ चम्मच रॉक सॉल्ट/एप्सम सॉल्ट या 2–3 बूंद टी ट्री/नीम (यदि त्वचा सहन करे) डाल सकते हैं।
4. अवधि: 10–15 मिनट, दिन में 1–2 बार; विशेषकर शौच के बाद और रात को।
5. बाद में क्षेत्र को टैप-ड्राई करें (रगड़ें नहीं) और चिकित्सकीय/निर्दिष्ट तेल/क्रीम लगाएँ।
6. हर बार पानी/टब अच्छी तरह साफ़ करें।

फ़ायदे :

- शूल-शमन: दर्द/खिंचाव कम।
- दाह-शमन: जलन, खुजली, चुभन में राहत।
- मृदुता: मल मार्ग की मांसपेशियाँ शिथिल होकर शौच सरल।
- शोथ-हर: सूजन कम; ऊतकों में पोषण व उपचार तेज़।

⚠ किन्हें सावधानी चाहिए: अनियंत्रित मधुमेह, त्वचा-संक्रमण/घाव में तीव्र जलन, हालिया सर्जरी—तो पहले डॉक्टर से सलाह लें।



पानी (37–40°C) से भरें

10–15 मिनट

⚠ बहुत गरम पानी न लें

पोचें

तेल लगाएं

Oil

लाभ

- ✓ दर्द/खुजली में आराम
- ↓ सूजन में कमी
- 🌀 मल त्याग सहज
- 🩹 घाव भरने में सहायता

दर्द/खुजली में आराम