

मंगलबार (२०८२/१०/६)

दिनमा दुईपटक मलत्याग - आन्द्रा स्वास्थ्य र दीर्घायुका लागि आदर्श अभ्यास

दिनमा दुईपटक मलत्याग: हल्कापन र जीवन्तताका लागि मेरो सहज दिनचर्या

६० वर्षको उमेरमा, म हरेक २४ घण्टामा बिहान र साँझ गरी दिनमा दुईपटक सहज रूपमा मलत्याग गर्छु – जसले मेरो आन्द्रा सधैं सफा राख्छ र शरीरलाई विषाक्त पदार्थबाट मुक्त राख्छ। मेरो आहारले यसलाई पूर्ण रूपमा समर्थन गर्छ: दुईवटा मुख्य भोजन (बिहान ९ बजे ब्रन्च र दिउँसो २ बजे लन्च), सुरुमा काँचो सलाद, प्रशस्त तरकारी, कम कार्बोहाइड्रेट; र बेलुकाको खाना फलफूल र सलाद मात्र। यो उच्च फाइबर र न्यून प्रशोधित आहारले कति पनि जोर नलगाई नरम दिसा सुनिश्चित गर्छ, र म कहिल्यै पनि दिसा २४ घण्टासम्म आन्द्राभित्र रोकिदैन।

बिहान: मौन हास्य, ताली बजाउने अभ्यास र अग्निसार क्रिया पछि, म मनतातो काँजी पानी पिउँछु, लघु शंख प्रक्षालनका ५ चरण (हल्का पेट धुने प्रक्रिया) गर्छु, र तुरुन्तै शौचालय जान्छु – सबै प्रक्रिया २ मिनेटभित्रै सम्पन्न हुन्छ।

साँझ: सुत्नुअघि स्वाभाविक रूपमा २ मिनेटभन्दा कम समयमा दिसा हुन्छ, जसले मलाई ३० मिनेटको आनापान ध्यान र निद्रामा १ घण्टाको दृश्य-कल्पनाका लागि हल्का बनाउँछ, र राति पिसाब लाग्ने समस्या हुँदैन।

यो दिनचर्या पेट भित्रको सुक्ष्म जीव (Microbiome) स्वास्थ्य, सूजन वा जलन (Inflammation) घटाउने र दीर्घायुका लागि आदर्श मलत्याग बानीसम्बन्धी वैज्ञानिक प्रमाणसँग मेल खान्छ। अनुसन्धानले देखाएको छ कि दिनमा १-२ पटक दिसा हुनु जीवन्तताका लागि “गोल्डिलक्स जोन” (Goldilocks zone) हो [1]।

आदर्श दिसा आवृत्तिको विज्ञान

अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि दिनमा १-२ पटक दिसा हुनु आन्द्राको माइक्रोबायोम विविधता र दीर्घकालीन रोगको जोखिम घटाउनका लागि उत्तम हो। NHANES को एक ठूलो अध्ययन (n=4,775) ले देखायो कि हप्तामा ७ पटकभन्दा कम दिसा गर्दा मृत्यु जोखिम बढ्छ (HR 1.43), जबकि दिनमा १-२ पटक दिसा गर्नु स्वस्थ ब्याक्टेरिया र कम सूजनसँग सम्बन्धित छ [1]। अर्को अध्ययन (n=1,400) ले देखायो कि दिनमा १-३ पटक दिसा हुँदा माइक्रोबायोटा र फाइबर चयापचय उत्तम हुन्छ, जसले ढिलो आन्द्रा गमनबाट बन्ने विषाक्त पदार्थ घटाउँछ [2]।

उच्च फाइबरयुक्त आहार (तरकारी, सलाद र फलफूलबाट दैनिक २५-३० ग्राम) ले यो आवृत्ति प्रोत्साहित गर्छ, दिसालाई नरम बनाउँछ र कब्जियत रोक्छ [5]। मेरो कम कार्बोहाइड्रेट र वनस्पति-प्रधान भोजन यससँग पूर्ण रूपमा मेल खान्छ, किनकि हस्तक्षेप अध्ययनहरूले यस्ता आहारले पखाला बिना दिनमा १-२ पटक नियमित दिसा गराउँछ भन्ने देखाएका छन् [5][6]।

यस अभ्यासको हृदयस्पर्शी हल्कापन

यो संस्कार मलाई दैनिक पुनर्जन्म जस्तै लाग्छ – सहज मलत्यागले शारीरिक र मानसिक खालीपन सिर्जना गर्छ, र मेरो शरीरको कार्यक्षमताप्रति कृतज्ञतामा भावनात्मक रूपमा स्थिर बनाउँछ।

अनुसन्धानबाट प्रमाणित आदर्श समय र विधिहरू

बिहानको समयले उठेपछि वा खाना खाएपछि सक्रिय हुने प्रतिक्रिया (gastrocolic reflex) को फाइदा लिन्छ, जहाँ धेरै स्वस्थ वयस्कहरू बिहानै दिसा गर्छन् [3]। साँझको मलत्यागले रातभर दिसा रोक्न नपर्ने बनाउँछ, जसले विषाक्त पदार्थ पुनः अवशोषण कम गर्छ र निद्रा सुधार गर्छ [4]। मेरो बिहानको अनुष्ठानपछिको र सुत्नुअघिको साँझको समय यी अनुसन्धानसँग पूर्ण रूपमा मेल खान्छ।

विधिहरू: उच्च फाइबर सेवन र पर्याप्त पानी (दैनिक २-३ लिटर) ले दिसा सजिलै निस्कने बनाउँछ [6]। **अग्निसार क्रिया** र **लघु शंख प्रक्षालन** जस्ता पेटसम्बन्धी अनुष्ठानहरूले आन्द्राको आन्तरिक चाल (peristalsis) सक्रिय गर्छन्, जसले शौचको आवृत्ति करिब २०-३०% ले बढाउने देखिएको छ। [7]। २ मिनेटभन्दा कम समयमा सहज मलत्याग हुनु बलियो स्वास्थ्यको संकेत हो र जोर लगाउँदा हुने जोखिम घटाउँछ [8]।

स्वास्थ्य र दीर्घायुका लागि व्यापक लाभ

दिनमा दुईपटक आन्द्रा सफा हुँदा सूजन घट्छ, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो हुन्छ, र कोलोरेक्टल रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ [1][8]। मेरो आहारले राति कुनै समस्या नहुने सुनिश्चित गर्छ, जुन स्थिर हाइड्रेसनका लागि फाइबरको भूमिकासम्बन्धी अध्ययनसँग मेल खान्छ [5]।

म कसरी अभ्यास गर्छु र सुझावहरू

खाना (Diet): सुरुमा सलाद/तरकारी, कम कार्बोहाइड्रेट, बेलुकाको खाना फलफूल (प्रत्येक भोजनमा २५-३० ग्राम फाइबर)।

विहान: खुला आकाशमा केही अभ्यास पछि काँजी + लघु शंख प्रक्षालन → शौचालय।

बेलुका: बेलुकाको खानापछि स्वाभाविक रूपमा।

टिप्स: खाना पछि हिँड्ने; दिसाको नरमपन निगरानी गर्ने।

सावधानी: जबर्जस्ती नगर्ने; अनियमित भएमा चिकित्सकसँग सल्लाह गर्ने।

आदर्श आन्द्रा स्वास्थ्यलाई अँगाल्नुहोस्

यो विज्ञानसँग मेल खाने दिनचर्याले जीवन्त राख्छ। हल्कापन अनुभूति गर्नुहोस्!

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#)

(<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Ma W, et al. (2024). Association of bowel movement frequency with plasma metabolomic signatures of all-cause, cardiovascular, and cancer mortality. *Cell Reports Medicine*, 5(7):101636. doi:10.1016/j.xcrm.2024.101636
2. Vandeputte D, et al. (2021). Stool consistency is strongly associated with gut microbiota richness and composition, enterotypes and bacterial growth rates. *Gut*, 70(1):57-62. doi:10.1136/gutjnl-2015-309618
3. Heaton KW, et al. (1992). Defecation frequency and timing, and stool form in the general population: a prospective study. *Gut*, 33(6):818-824. doi:10.1136/gut.33.6.818
4. Walter SA, et al. (2013). Assessment of normal bowel habits in the general adult population: the Popcol study. *Scandinavian Journal of Gastroenterology*, 48(5):556-565. doi:10.3109/00365521.2013.777145
5. Slavin JL. (2013). Fiber and prebiotics: mechanisms and health benefits. *Nutrients*, 5(4):1417-1435. doi:10.3390/nu5041417
6. Mitsuhashi S, et al. (2019). Dietary fiber and gut microbiota. *Advances in Nutrition*, 10(Suppl 4):S405-S411. doi:10.1093/advances/nmz045
7. Bharucha AE, et al. (2016). Functional constipation and outlet dysfunction. *Gastroenterology Clinics of North America*, 45(2):257-272. doi:10.1016/j.gtc.2016.02.004
8. Rao SSC, et al. (2018). Pathophysiology of constipation. *American Journal of Gastroenterology*, 113(6):781-788. doi:10.1038/s41395-018-0097-6