NEUMANTRA

आपकी मुफ़्त गट हेल्थ गाइड

पेट की सेहत का सफ़र *आज से शुरू।*

अच्छा पेट ही अच्छी सेहत की शुरुआत है। यह आसान गाइड भारतीय रसोई और रोज़ की दिनचर्या के लिए बनाई गई है।



नमस्ते, और न्यूमंत्रा चुनने के लिए धन्यवाद! 🙏

कब्ज़, एसिडिटी और गैस भारतीय घरों की सबसे आम पेट की तकलीफ़ें हैं। ज़्यादातर मामलों में इनकी वजह रोज़ की छोटी-छोटी बातें होती हैं: थाली में क्या है, दिन भर कितना पानी पिया, कितना चले और नींद कैसी रही।

यह गाइड सब कुछ आसान भाषा में समझाती है, और उन सवालों के जवाब देती है जो हमारे ग्राहक सबसे ज़्यादा पूछते हैं। रोज़ एक पन्ना पढ़िए, एक छोटा बदलाव चुनिए, और यह सफ़र हमारे साथ शुरू कीजिए।

टीम न्यूमंत्रा

हमारे चिकित्सा सलाहकार के मार्गदर्शन में तैयार

डॉ. बुद्धि प्रकाश

MD, DM · गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट · न्यूमंत्रा के चिकित्सा सलाहकार

"स्वस्थ पेट की शुरुआत एक आसान आदत से: रोज़ पर्याप्त फाइबर।"

🗺️ आपका सफ़र

1. **अपने पेट को जानें** — कब्ज़, एसिडिटी और गैस क्यों होती है
2. **फाइबर और थाली** — फाइबर क्या है और कौन-सा खाना मदद करता है
3. **रोज़ की आदतें** — आम गलतियाँ और एक अच्छा दिन
4. **फ़र्क महसूस करें** — अच्छा पेट पूरे शरीर की मदद कैसे करता है
5. **आपके सवाल** — सबसे ज़्यादा पूछे जाने वाले जवाब

आपके पेट में **खरबों छोटे बैक्टीरिया** रहते हैं, और ज़्यादातर आपके दोस्त हैं।

मैदा, सफ़ेद चावल और पैकेट वाला खाना — इसलिए **कई लोगों को कम फाइबर** मिलता है।

रोज़ की छोटी आदतें कुछ ही हफ़्तों में पेट का हाल बदल सकती हैं।

हल्का महसूस करें। अच्छा महसूस करें। हर दिन।

पेट *परेशान क्यों* करता है?

कब्ज़, एसिडिटी और गैस बहुत आम हैं। अच्छी बात यह है कि इनकी वजह अक्सर रोज़ की आदतें होती हैं, और आदतें बदली जा सकती हैं।

मुँह
चबाने से खाना छोटे टुकड़ों में टूटता है।

→

अमाशय
एसिड और पाचक रस खाना पचाते हैं।

→

छोटी आंत
खाने की ताक़त यहीं सोखी जाती है।

→

बड़ी आंत
पानी सोखा जाता है और मल बनता है।

कब्ज़

कैसा लगता है: हफ़्ते में तीन बार से कम जाना, सख़्त या सूखा मल, ज़ोर लगाना, या पेट पूरा साफ़ न लगना।

आम वजहें

- **फाइबर बहुत कम:** मैदा, सफ़ेद चावल, कम सब्ज़ी और फल
- **पानी कम**, ख़ासकर गर्मी में
- **घंटों बैठे रहना**, चलना कम
- **हाजत रोकना**, जब जाने का मन हो
- **बेवक़्त खाना**, देर रात सोना, सफ़र
- **कुछ दवाइयाँ**, जैसे आयरन की गोलियाँ और कुछ दर्द निवारक
- **प्रेग्नेंसी, हार्मोन** और तनाव

एसिडिटी

कैसा लगता है: छाती या ऊपरी पेट में जलन, खट्टी डकार, मुँह में खट्टा या कड़वा स्वाद।

आम वजहें

- **भारी खाना**, ख़ासकर देर रात
- खाने के तुरंत बाद **लेट जाना**
- बहुत **तीखा, तला-भुना** खाना
- **ज़्यादा चाय या कॉफ़ी**, अक्सर खाली पेट
- खाने के बीच **लंबा अंतर**, फिर ज़्यादा खा लेना
- **सिगरेट, शराब** और पेट के आसपास बढ़ा वज़न
- बार-बार **दर्द की गोलियाँ**, तनाव और कम नींद

गैस और पेट फूलना

कैसा लगता है: पेट भारी, तना हुआ या फूला हुआ, बार-बार डकार या गैस निकलना।

आम वजहें

- **जल्दी-जल्दी खाना** या खाते समय बात करना, जिससे हवा अंदर जाती है
- **ठंडी फ़िज़ी ड्रिंक**, स्ट्रॉ और च्युइंग गम
- **राजमा, छोले, पत्तागोभी, प्याज़:** सेहतमंद, पर कुछ लोगों में गैस बनाते हैं
- **फाइबर अचानक** बहुत बढ़ा देना, धीरे-धीरे के बजाय
- **दूध**, अगर वह आपको सूट न करे
- **कब्ज़ ख़ुद:** रुका हुआ मल गैस भी रोक लेता है

जानने लायक: रोज़ थोड़ी गैस निकलना सामान्य है। यह इशारा है कि आपके अच्छे बैक्टीरिया अपना काम कर रहे हैं।

ये जुड़े हुए हैं: धीमा पेट गैस और भारीपन बनाता है, और देर रात भारी खाना एसिडिटी और फूलापन दोनों देता है। एक सुधरे तो बाकी भी सुधरते हैं।

फाइबर: पेट का *सबसे अच्छा दोस्त*

फाइबर क्या है? फाइबर पौधों से मिलने वाले खाने का वह हिस्सा है जिसे शरीर पचा नहीं पाता। यह खून में सोखा नहीं जाता, बल्कि पूरी आंत से होकर गुज़रता है और रास्ते में ज़रूरी काम करता है: मल को नरम रखता है, चीज़ों को आगे बढ़ाता है और अच्छे बैक्टीरिया को खाना देता है।

फाइबर सिर्फ़ पौधों से मिलने वाले खाने में होता है: अनाज, दालें, सब्ज़ियाँ, फल, मेवे और बीज। दूध, पनीर, अंडे और मांस में फाइबर नहीं होता।

बड़ों के लिए रोज़ का लक्ष्य

25–30 ग्राम फाइबर

दिन भर में धीरे-धीरे बढ़ाएँ, ख़ूब पानी के साथ।

🔍 फाइबर दो तरह का, काम दो तरह के

घुलनशील फाइबर
पानी में मिलकर नरम जेल बनाता है

- मल को **नरम और आसान** बनाता है
- खाने के बाद शुगर को धीरे-धीरे खून में जाने देता है
- संतुलित खाने के साथ LDL **(ख़राब) कोलेस्ट्रॉल** कम करने में मदद करता है
- पेट **देर तक भरा** रखता है

कहाँ मिलता है: ईसबगोल, ओट्स (जई), जौ, दालें, राजमा, सेब, अमरूद, केला, मेथी दाना, अलसी

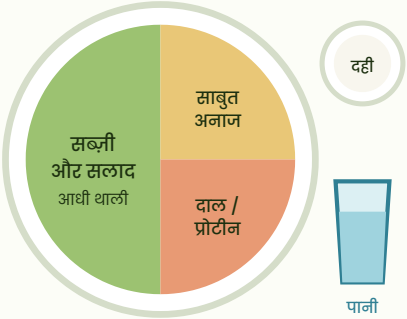
अघुलनशील फाइबर
घुलता नहीं, झाड़ू की तरह काम करता है

- मल को **भारी** बनाता है
- खाना और कचरा **तेज़ी से आगे** बढ़ाता है
- रोज़ पेट साफ़ रखने में **मदद** करता है
- आंतों को सक्रिय और सेहतमंद रखता है

कहाँ मिलता है: चोकर वाला गेहूँ का आटा, बाजरा, ज्वार, रागी, ब्राउन राइस, हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, फल-सब्ज़ी के छिलके, मेवे, बीज

ईसबगोल कहाँ आता है? ईसबगोल ज़्यादातर **घुलनशील फाइबर** है। पानी के साथ यह चिकना जेल बनाता है जो मल नरम करने में मदद करता है। यह अच्छे खाने की जगह नहीं, थाली की कमी पूरी करने का आसान तरीका है।

🍽️ पेट के लिए अच्छी भारतीय थाली



✅ ज़्यादा खाएँ

- दाल और स्प्राउट्स
- आटे की रोटी, मोटे अनाज
- मौसमी सब्ज़ी
- सलाद
- छिलके वाले फल: अमरूद, सेब
- पपीता, केला
- दही और छाछ
- मेवे और बीज

⚠️ कम खाएँ

- मैदा: नान, पाव, ब्रेड, बिस्किट
- तले हुए स्नैक्स
- पैकेट वाले नमकीन, चिप्स
- रोज़ मिठाई
- बहुत ज़्यादा चाय-कॉफ़ी
- कोल्ड ड्रिंक

छोटे बदलाव, *बड़ा फ़र्क*

आपके पेट को नियम पसंद है। ये वे रोज़मर्रा की गलतियाँ हैं जो सबसे ज़्यादा दिखती हैं, और हर एक का आसान हल।

🚫 रोज़ की 10 गलतियाँ, जिनसे बचें

1 दिन की शुरुआत सिर्फ़ चाय से
✓ पहले एक गिलास पानी पिएँ, उसके बाद चाय।

2 नाश्ता छोड़ना, फिर दोपहर में बहुत ज़्यादा खाना
✓ तय समय पर थोड़ा-थोड़ा खाएँ।

3 देर रात भारी खाना और तुरंत सो जाना
✓ सोने से 2–3 घंटे पहले खाना ख़त्म करें।

4 पानी बहुत कम पीना
✓ दिन भर घूँट-घूँट पानी पिएँ; गर्मी में और ईसबगोल लेने पर ज़्यादा।

5 घंटों बिना उठे बैठे रहना
✓ हर घंटे उठें। खाने के बाद 10–15 मिनट टहलें।

6 स्क्रीन के सामने जल्दी-जल्दी खाना
✓ बैठकर, चबाकर, आराम से खाएँ।

7 हाजत को रोकना
✓ जब लगे तब जाएँ, और सुबह बिना जल्दबाज़ी का समय रखें।

8 देर रात जागना, नींद पूरी न होना
✓ रोज़ लगभग एक ही समय पर 7–8 घंटे सोएँ।

9 अपने मन से बार-बार एंटासिड, दर्द की गोली या जुलाब लेना
✓ बार-बार ज़रूरत पड़े तो डॉक्टर से मिलें।

10 तनाव को अनदेखा करना
✓ गहरी साँस, योग या टहलना आज़माएँ। पेट और दिमाग़ जुड़े हुए हैं।

🔄 आसान बदलाव

~~मैदा ब्रेड~~ ⬇️ **आटे या मल्टीग्रेन रोटी**	~~चाय के साथ बिस्किट~~ ⬇️ **भुना चना या मखाना**	~~कोल्ड ड्रिंक~~ ⬇️ **छाछ या नींबू पानी**	~~फलों का जूस~~ ⬇️ **साबुत फल**	~~सादा सफ़ेद चावल~~ ⬇️ **चावल + दाल + सब्ज़ी**

☀️ पेट के लिए अच्छा दिन 🌙

सुबह 6–7 🌅
उठते ही
1–2 गिलास पानी, फिर आराम से शौच का समय।

सुबह 7 🧘
चलें
तेज़ चाल में सैर, योग या हल्की कसरत।

सुबह 8–9 🥣
नाश्ता
मूँगफली वाला पोहा, बेसन चीला, ओट्स या दलिया, साथ एक फल।

दोपहर 1–2 🍛
खाना
रोटी या चावल, दाल, सब्ज़ी, सलाद और एक गिलास छाछ।

शाम 4–5 🍵
हल्का नाश्ता
चाय के साथ भुना चना, मखाना या फल।

रात 7–8 🌙
हल्का डिनर
फिर 10–15 मिनट टहलें। 10:30 तक सो जाएँ।

🌿 **आपका न्यूमंत्रा ईसबगोल:** जो समय आपको ठीक लगे, रोज़ उसी समय, भरे गिलास पानी में मिलाकर लें। मात्रा पाउच पर लिखी है।

अच्छा पेट, *अच्छी सेहत*

आपका पेट सिर्फ़ खाना नहीं पचाता। जब वह ठीक रहता है, पूरा शरीर फ़र्क महसूस करता है।

त्वचा और निखार
रोज़ साफ़ पेट, पानी और अच्छा खाना त्वचा पर दिखता है। पेट और त्वचा के रिश्ते पर शोध बढ़ रहा है।

ऊर्जा
खाने के बाद भारी और सुस्त नहीं, हल्का और चुस्त महसूस करें।

मन और मिज़ाज
पेट और दिमाग़ जुड़े हैं। शरीर का ज़्यादातर सेरोटोनिन, यानी अच्छा महसूस कराने वाला रसायन, पेट में बनता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता
शरीर की इम्युनिटी का बड़ा हिस्सा पेट में और उसके आसपास रहता है।

दिल
घुलनशील फाइबर, जैसे ईसबगोल, संतुलित खाने के साथ LDL कोलेस्ट्रॉल कम करने में मदद करता है।

ब्लड शुगर
फाइबर खाने की शुगर को धीरे-धीरे खून में पहुँचने देता है।

सही वज़न
फाइबर देर तक पेट भरा रखता है, इसलिए बार-बार खाने का मन कम होता है।

आराम
कम ज़ोर, कम फूलापन, कम भारीपन। ज़्यादा हल्के दिन।

15–30%

कई अध्ययनों की एक बड़ी समीक्षा में, जो लोग **सबसे ज़्यादा फाइबर** खाते थे उनमें दिल की बीमारी, स्ट्रोक, टाइप 2 डायबिटीज़ और आंत के कैंसर का ख़तरा सबसे कम फाइबर खाने वालों से **15–30% कम** पाया गया।

Reynolds और साथी, द लैंसेट, 2019। सबसे अच्छा असर रोज़ 25–29 ग्राम या उससे ज़्यादा फाइबर पर दिखा।

🚀 न्यूमंत्रा के साथ आपके पहले 3 हफ़्ते

हफ़्ता 1

छोटी शुरुआत
- पाउच पर लिखी मात्रा से कम से शुरू करें
- हमेशा भरे गिलास पानी के साथ
- शुरू में थोड़ी ज़्यादा गैस सामान्य है

हफ़्ता 2

धीरे-धीरे बढ़ाएँ
- पाउच वाली पूरी मात्रा तक पहुँचें
- पेज 3 से एक आसान बदलाव जोड़ें
- रोज़ एक-दो गिलास पानी और पिएँ

हफ़्ता 3

आदत बनाएँ
- रोज़ एक ही समय पर लें
- खाने के बाद टहलें, समय पर सोएँ
- फ़र्क महसूस करें: नियमित इस्तेमाल से फाइबर बेहतर काम करता है

📅 **दिन पर निशान लगाएँ:** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

🩺 डॉक्टर से मिलें, अगर
- मल में खून आए, या मल काला हो
- तेज़ या लगातार पेट दर्द हो, या उल्टी हो
- बिना वजह वज़न घट रहा हो
- मल त्याग की आदत अचानक बदल जाए, या तकलीफ़ कुछ हफ़्तों से ज़्यादा चले

💚 हम आपके साथ हैं
सवाल, सुझाव या अपनी कहानी? हमें सुनना अच्छा लगेगा।

🌐 neumantra.co
📷 Instagram @neumantra
✉️ info@taatubrothers.com
📞 ग्राहक सेवा: +91 99939 49887

पेट के लिए खाइए, *देसी अंदाज़ में*

आपको कोई खास चीज़ें नहीं चाहिए। आपकी अपनी रसोई में वो सब है जो आपके पेट को पसंद है। बस उसे हर खाने में शामिल कीजिए।

🍽️ पेट के लिए सही थाली



½

सब्ज़ी और सलाद

सब्ज़ी, सलाद और एक फल। कम से कम 2 रंग की सब्ज़ियाँ।



¼

रोटी, चावल या मोटा अनाज

आटा, ज्वार, बाजरा, रागी या ब्राउन राइस चुनें।



¼

दाल, दही या पनीर

प्रोटीन जो पेट भरा रखे और खाना संतुलित बनाए।

🌾 फाइबर वाली चीज़ें जोड़ें

साबुत अनाज और मोटा अनाज

आटा रोटी · ज्वार · बाजरा · रागी · ओट्स · दलिया · ब्राउन राइस · जौ

दालें और फलियाँ

मूंग · मसूर · चना · राजमा · छोले · लोबिया · अरहर

सब्ज़ियाँ और फल

पालक · मेथी · लौकी · गाजर · मटर · भिंडी · अमरूद · सेब · पपीता · केला

बीज और मेवे

अलसी · चिया · बादाम · मूंगफली · कद्दू के बीज · मखाना

🥛 अच्छे बैक्टीरिया को खिलाइए

प्रोबायोटिक खाना

दही, छाछ, कांजी और इडली-डोसा जैसा खमीरी खाना। इनमें अच्छे बैक्टीरिया होते हैं। रोज़ एक कटोरी दही या एक गिलास छाछ लें।

प्रीबायोटिक खाना

प्याज़, लहसुन, केला, ओट्स, दालें और साबुत अनाज। यह वो फाइबर है जो आपके पेट के अच्छे बैक्टीरिया का भोजन बनता है।

💧 **पानी आधा काम करता है।** फाइबर को काम करने के लिए पानी चाहिए। दिन भर में लगभग 2–3 लीटर पानी घूँट-घूँट पिएँ (गर्मी या कसरत में ज़्यादा), और इसबगोल हमेशा पूरे गिलास पानी में घोलें।

सही वज़न, *धीरे-धीरे और टिकाऊ*

वज़न के लिए कोई जादुई तरीका नहीं है, पर एक तरीका है जो टिकता है: अच्छा खाएँ, रोज़ चलें और पूरी नींद लें। फाइबर पहले हिस्से को आसान बनाता है।

सही रफ़्तार

हफ़्ते में लगभग ½ किलो

क्रैश डाइट की जगह धीरे और लगातार चलना ज़्यादा टिकता है।

✅ 6 आदतें जो सच में काम करती हैं

1 आधी थाली सब्ज़ियों से भरें
✓ फाइबर और पानी कम कैलोरी में पेट भरते हैं।

2 हर खाने में प्रोटीन रखें
✓ दाल, दही, पनीर, अंकुरित अनाज या अंडा देर तक भूख रोकते हैं।

3 20 मिनट में धीरे-धीरे खाएँ
✓ पेट भरने का संकेत देने में शरीर को समय लगता है। अच्छे से चबाएँ, फ़ोन दूर रखें।

4 छोटी थाली लें और एक बार परोसें
✓ बिना भूखे रहे दोबारा लेना कम होगा।

5 ज़्यादातर दिन 30 मिनट चलें
✓ खाने के बाद की सैर भी गिनी जाती है। WHO हफ़्ते में कम से कम 150 मिनट गतिविधि की सलाह देता है।

6 7–8 घंटे सोएँ
✓ कम नींद से अगले दिन भूख और क्रेविंग बढ़ती है।

🚫 आम गलतफ़हमियाँ

~~खाना छोड़ देना~~
⬇️
समय पर छोटे-छोटे मील

~~डिटॉक्स चाय और क्रैश डाइट~~
⬇️
घर का संतुलित खाना

~~कार्ब और घी बिल्कुल बंद~~
⬇️
सही मात्रा, साबुत अनाज

कृपया ध्यान दें: Neumantra इसबगोल एक फाइबर सप्लीमेंट है, वज़न घटाने का उत्पाद नहीं। संतुलित खाने और सक्रिय जीवन के साथ फाइबर पेट भरा महसूस कराने में मदद कर सकता है। कोई बीमारी हो या बहुत वज़न घटाना हो तो डॉक्टर या डाइटीशियन से सलाह लें।

7 दिन का पेट-हितैषी *खाने का प्लान*

आइडिया के लिए एक सरल भारतीय शाकाहारी प्लान। दिन आपस में बदलिए, व्यंजन बदलिए और रसोई में जो ताज़ा हो वही इस्तेमाल कीजिए। मात्रा: भूख के अनुसार।

	नाश्ता	दोपहर	रात	स्नैक
सोम	सब्ज़ी वाला पोहा, मूंगफली और एक फल	रोटी, मूंग दाल, लौकी की सब्ज़ी, सलाद, छाछ	सब्ज़ी खिचड़ी + दही	भुना चना
मंगल	बेसन चीला, पुदीना चटनी	राजमा, ब्राउन राइस, खीरा सलाद	सब्ज़ी दलिया + सलाद	अमरूद या सेब
बुध	सब्ज़ी वाला ओट्स उपमा	रोटी, पालक दाल, भिंडी, दही	ज्वार रोटी, मिक्स सब्ज़ी, दाल	मखाना
गुरु	इडली सांबर	छोले, रोटी, प्याज़-टमाटर सलाद	मूंग दाल चीला + सब्ज़ियों का सूप	केला या पपीता
शुक्र	आटे का पराठा (थोड़ा घी) + दही	मसूर दाल, चावल, सब्ज़ी, सलाद	सब्ज़ी सूप, रोटी, पनीर भुर्जी	मुट्ठी भर मेवे
शनि	रागी दलिया या रागी डोसा	हल्की कढ़ी, ब्राउन राइस, सब्ज़ी	सब्ज़ी पुलाव + रायता	फ्रूट चाट
रवि	मेथी थेपला + दही	दाल, सब्ज़ी, रोटी, सलाद, छाछ	दाल-खिचड़ी + हरी सब्ज़ी	फल या स्प्राउट्स चाट

इसबगोल टिप: Neumantra रोज़ एक ही समय पर, पूरे गिलास पानी में घोलकर तुरंत पिएँ। पाउच पर लिखी मात्रा के अनुसार लें।

आपकी 3 हफ़्ते की *पेट डायरी*

इस पेज का प्रिंट लें या काग़ज़ पर टिक करें। जो काम किया उस दिन ✓ लगाएँ, और जहाँ कहा है वहाँ संख्या लिखें। छोटे रिकॉर्ड से बड़ी तरक़्क़ी दिखती है।

हफ़्ता 1 · छोटी शुरुआत

दिन	1	2	3	4	5	6	7
पानी (गिलास)							
इसबगोल लिया							
सैर (मिनट)							
नींद (घंटे)							
आसानी से शौच							

हफ़्ता 2 · धीरे-धीरे बढ़ाएँ

दिन	1	2	3	4	5	6	7
पानी (गिलास)							
इसबगोल लिया							
सैर (मिनट)							
नींद (घंटे)							
आसानी से शौच							

हफ़्ता 3 · आदत बनाएँ

दिन	1	2	3	4	5	6	7
पानी (गिलास)							
इसबगोल लिया							
सैर (मिनट)							
नींद (घंटे)							
आसानी से शौच							

📝 3 हफ़्ते बाद मुझे कैसा लगा

इसबगोल रखने का तरीका: पाउच को कसकर बंद करके ठंडी, सूखी जगह पर धूप से दूर रखें। सूखा चम्मच इस्तेमाल करें, पीने से ठीक पहले पानी में घोलें और तुरंत पी जाएँ।

आपके सवाल, *जवाब के साथ*

ये वे सवाल हैं जो हमारे ग्राहक सबसे ज़्यादा पूछते हैं। आपका सवाल यहाँ न हो, तो हमें संदेश भेजिए।

दिन में कितनी बार जाना सामान्य है?

दिन में तीन बार से लेकर हफ़्ते में तीन बार तक, सब सामान्य हो सकता है। असली बात यह है कि आपके लिए क्या सामान्य है, और जाना आसान लगे, ज़ोर न लगाना पड़े।

ईसबगोल कितनी जल्दी असर करता है?

कई लोगों को 1 से 3 दिन में मल नरम और आसान लगने लगता है। पूरा फ़ायदा रोज़ इस्तेमाल से 2 से 3 हफ़्तों में बनता है, पर्याप्त पानी के साथ।

क्या रोज़ ले सकते हैं? आदत तो नहीं पड़ेगी?

ईसबगोल एक प्राकृतिक फाइबर है। यह उत्तेजक जुलाब की तरह आंत को ज़ोर नहीं लगवाता, बल्कि नरम भार बढ़ाकर काम करता है, इसलिए कई लोग इसे रोज़ लेते हैं। अगर इसके बिना बिल्कुल न जा पाएँ, तो कारण जानने के लिए डॉक्टर से मिलें।

लेने का सबसे अच्छा समय क्या है?

जो आपको ठीक लगे: सुबह या रात के खाने के बाद। समय से ज़्यादा ज़रूरी यह है कि रोज़ एक ही समय पर लें।

पानी, गुनगुना पानी, दूध या दही?

भरा गिलास पानी सबसे अच्छा है, सामान्य या गुनगुना। दही या छाछ में भी मिला सकते हैं। गाढ़ा होने से पहले तुरंत पी लें।

शुरू में गैस या पेट फूला क्यों लगता है?

ज़्यादा फाइबर की आदत बनने में पेट को कुछ दिन लगते हैं। कम मात्रा से शुरू करें, धीरे-धीरे बढ़ाएँ और पानी ज़्यादा पिएँ। यह आमतौर पर एक-दो हफ़्ते में ठीक हो जाता है।

पानी कम पिया तो क्या होगा?

फाइबर को काम करने के लिए पानी चाहिए। पानी कम हो तो पेट भारी लग सकता है और कब्ज़ बढ़ भी सकता है। पाउडर कभी सूखा न निगलें: हमेशा भरे गिलास में मिलाएँ और दिन भर पानी पीते रहें।

क्या दवाइयों के साथ ले सकते हैं?

दूसरी दवाइयों से कम से कम 2 घंटे का अंतर रखें, क्योंकि फाइबर कुछ दवाओं के सोखने की रफ़्तार धीमी कर सकता है। डायबिटीज़ की दवा लेते हों तो पहले डॉक्टर से पूछें, क्योंकि फाइबर ब्लड शुगर कम कर सकता है।

बुज़ुर्ग, बच्चे और गर्भवती महिलाएँ ले सकती हैं?

बुज़ुर्ग: हाँ, ख़ूब पानी के साथ; नियमित दवा लेते हों तो डॉक्टर से पूछें। बच्चे: सही मात्रा डॉक्टर से पूछें। गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाएँ: केवल डॉक्टर की सलाह पर।

प्रोबायोटिक और प्रीबायोटिक में फ़र्क क्या है?

प्रोबायोटिक यानी अच्छे बैक्टीरिया ख़ुद, जो दही, छाछ और कांजी में मिलते हैं। प्रीबायोटिक वे फाइबर हैं जो उन्हें खाना देते हैं: प्याज़, लहसुन, केला, ओट्स, दालें और साबुत अनाज। पेट को दोनों चाहिए।

जीरा, अजवाइन, सौंफ़ और गुनगुना पानी मदद करते हैं?

ये हमारी रसोई की पुरानी आदतें हैं और कई लोगों को खाने के बाद आराम लगता है। ज़रूर लीजिए, पर ये फाइबर, पानी और चलने-फिरने की जगह नहीं लेते, उनके साथ मिलकर काम करते हैं।

क्या ईसबगोल से वज़न कम होता है?

यह वज़न घटाने का उत्पाद नहीं है। पर फाइबर पेट देर तक भरा रखता है, जिससे संतुलित खाने और चलने-फिरने के साथ सोच-समझकर खाना आसान होता है।

शौच के समय बैठने का सही तरीका क्या है?

वेस्टर्न टॉयलेट पर पैरों के नीचे छोटा स्टूल रखें, ताकि घुटने कूल्हों से ऊँचे रहें। यह भारतीय बैठक जैसी स्थिति बनती है और जाना आसान हो सकता है।

न्यूमंत्रा ईसबगोल में क्या है?

सिर्फ़ शुद्ध ईसबगोल भूसी: न चीनी, न फ्लेवर, न कोई मिलावट। यह ग्लूटन-फ्री है और हर बैच की लैब जाँच होती है। अपने बैच की रिपोर्ट neumantra.co पर देखिए।

ध्यान दें: यह गाइड केवल सामान्य जानकारी के लिए है और डॉक्टरी सलाह नहीं है। यह आपके डॉक्टर की सलाह की जगह नहीं लेती। ईसबगोल गर्भवती, स्तनपान कराने वाली या दूध पिलाने वाली महिलाओं के लिए नहीं है, सिवाय इसके कि डॉक्टर ने सलाह दी हो। कोई बीमारी हो या नियमित दवा लेते हों तो इस्तेमाल से पहले डॉक्टर से पूछें, और दूसरी दवाओं से कम से कम 2 घंटे का अंतर रखें। न्यूमंत्रा ईसबगोल किसी बीमारी की पहचान, इलाज या रोकथाम के लिए नहीं है। स्रोत: ICMR-NIN, Dietary Guidelines for Indians (2024); Reynolds A. और साथी, *Carbohydrate quality and human health*, The Lancet (2019); Am J Clin Nutr (2022), कब्ज़ में फाइबर सप्लीमेंट पर समीक्षा। मार्केटेड बाय: Taatu Brothers Pvt. Ltd., सवाई माधोपुर, राजस्थान। FSSAI Reg. No. 22226044000141।

हल्का महसूस करें। अच्छा महसूस करें। हर दिन।