

हर्ब्स जो पेट से जुड़ी समस्याओं से दिला सकते हैं राहत

29 नवंबर 2020



हमें चाहे पेट से जुड़ी कितनी ही छोटी समस्या क्यों ना हो जैसे जलन या गैस, लेकिन यह हमारे पूरे मूड को प्रभावित कर सकती है। लाइफस्टाइल में होने वाले बदलाव के कारण बच्चों के साथ-साथ बड़ों को भी पेट से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है।

आमतौर पर लोगों को गैस, एसिडिटी और जी मिचलाना जैसी समस्याएं अधिक होती हैं और लोग अक्सर इन समस्याओं को कम करने के लिए एंटासिड और अन्य दवाओं का उपयोग करते हैं, जो लंबे समय तक लिए जाने पर शरीर के लिए हानिकारक हो सकती हैं।



भारत में वयस्कों को जिन दो सबसे आम पेट से जुड़ी समस्याएं होती हैं, उनमें एसिड रिफ्लक्स और गैस्ट्राइटिस शामिल हैं। आइए जीवा आयुर्वेद के निदेशक डॉ. प्रताप चौहान से जानते हैं पेट से जुड़ी इन समस्याओं को कम करने के लिए आपको किन हर्ब्स को अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए-

MensXP Shop : पुरुषों के लाइफस्टाइल एसेंशियल और रोजमर्रा की जरूरत के प्रोडक्ट के लिए पसंद किया जाने वाला भारत का सबसे बड़ा प्लेटफॉर्म।

एसिड रिफ्लक्स



यह परेशानी अक्सर अडल्ट में होती है। आयुर्वेद के अनुसार, यह तब होता है जब हमारे कोशिकाओं के भीतर की ऊर्जा, जिसे पित्त दोष के रूप में जाना जाता है, असंतुलित हो जाती है। इससे हमारे पेट के तरल पदार्थों में एसिडिक कंटेंट बढ़ जाता है जो आगे चलकर भोजन नली में ऊपर की ओर बढ़ता है जिससे जलन, सीने में दर्द और एसिड रिफ्लक्स के अन्य लक्षण दिखते हैं।

यह परेशानी कॉफी, चाय, तला हुआ भोजन, मसालेदार भोजन और कैफीन के अत्यधिक सेवन कारण और बढ़ सकती है और अधिक बिगड़ सकती है। इसके कारण भोजन को पचाने में समस्या पैदा होती है क्योंकि यह अग्नि (डाइजेस्टिव फायर) को प्रभावित करते हैं जिसके परिणामस्वरूप शरीर में अमा (टॉक्सिन्स) का निर्माण होता है।

नीचे कुछ हर्ब्स (जड़ी-बूटियां) बताए गए हैं जो एसिड रिफ्लक्स को रोकने में मदद करते हैं:

आंवला



आंवला पित्तशामक है, जो शरीर में अतिरिक्त पित्त के उत्पादन को नियंत्रित करता है। यह पेट में एसिड को बेअसर करने में मदद करता है। यह पेट और भोजन नली की आंतरिक परत को हिल करके एसिड रिफ्लक्स को रोकने में भी मदद करता है जिससे जलन और असुविधा कम होती है। गर्मियों के दौरान, जब हीट आपके शरीर में जमा हो जाती है, तो आंवला पाचन तंत्र के लिए बहुत सहायक हो सकता है, विशेष रूप से उन लोगों के लिए जिनके शरीर में पित्त से जुड़ी समस्याएं होती हैं।

एल्कालाइन युक्त फ्रूट

केला, तरबूज, नाशपाती और सेब जैसे फल एसिड रिफ्लक्स में राहत देने के लिए उत्तेजित पित्त को शांत करके एसिडिटी को बेअसर करते हैं।

सब्जियां



यह अडल्ट में होने वाली दूसरी सबसे आम पेट से जुड़ी समस्या है। गैस्ट्राइटिस में, पेट की प्रोटेक्टिव लाइनिंग (protective lining) में सूजन हो जाती है। गैस्ट्राइटिस दो तरह से हो सकती है- एक्यूट और क्रोनिक। एक्यूट (तीव्र) गैस्ट्राइटिस में अचानक और गंभीर सूजन होती है। यह अक्सर अस्थायी होती है। दूसरी ओर, क्रोनिक गैस्ट्राइटिस धीरे-धीरे होता है और समय पर इलाज नहीं होने पर अधिक समय तक रह सकता है।

नीचे कुछ जड़ी-बूटियां बताई गई हैं जो गैस्ट्राइटिस को रोकने में मदद करती हैं:

एलोवेरा



इसका सेवन करने का सबसे अच्छा तरीका रस के रूप में है। यह गैस्ट्राइटिस के लिए बहुत प्रभावी आयुर्वेदिक दवा है। एलोवेरा में मौजूद एंजाइम पाचन तंत्र को नियंत्रित करते हैं।

सौंफ



यह एक एंटी-स्पास्मोडिक (Anti-Spasmodic) एजेंट है जो पाचन क्रिया को शांत करता है और भोजन को आसानी से पचाने में मदद करता है। इसे भोजन के बाद रोजाना खाया जा सकता है, या तो कच्चा या भुना हुआ।

धनिया

□

iDiva

अगर आप नियमित रूप से गैस्ट्राइटिस की समस्या से पीड़ित हैं तो छाछ में धनिया के भुने हुए बीजों का सेवन हर रोज करें। इसे आप पानी में उबालकर, बीजों को छानकर इस पानी का सेवन कर सकती हैं।

हम आशा करते हैं कि आपको यह लेख पसंद आया होगा। अगर आप किसी विषय पर हमसे कुछ पूछना चाहते हैं तो हमें आपके सवालों के जवाब देने में खुशी होगी। आप हमें अपने सवाल कमेंट बॉक्स में लिख सकती हैं।