# WHAT CAUSES GAS BLOATING?

- Excess intestinal gas
- Too much fiber
- Food intolerances
- Constipation
- Hormones
- Irritable bowel syndrome (IBS)
- Small intestinal bacterial overgrowth (SIBO)
- Motility disorders



# ગેસ ની સમસ્યા

### શું છે આ પેટ નો ગેસ ?

પેટ નો ગેસ , પાયન તંત્રની એ સ્થિતિ ને કહે છે, જે ખાતી કે પીતી વખતે ગળી ગયેલી હવા અને આપણા આંતરડામાં પયાયેલ ખોરાક ગેસ ઉત્પન્ન કરે છે. આ ગેસ ગુદામાર્ગ અથવા મોં દ્વારા બહાર નીકળે છે, પરંતુ વધુ પડતો ગેસ જે પાયનતંત્રમાં ફસાઈ જાય છે તે અસ્વસ્થતાનું કારણ બને છે તેને પેટનો ગેસ કહેવાય છે.

# પેટમાં ગેસ થવાનું કારણ



ખોરાક પસંદગી

તમે જે પ્રકારનો ખોરાક ખાઓ છો તેનાથી ગેસ થઈ શકે છે, ખાસ કરીને તીખું, તળેલું અને વધારે ફાયબર વાળા ખોરાક.



કાર્બોનેટેડ પીણાં

સોડા, બીયર જેવા પીણાં પેટમાં વધુ ગળી ગયેલી હવામાં ફાળો આપે છે જે ગેસનું કારણ બને છે.



ખાસ દવાઓં નું સેવન

કેટલીક દવાઓ, જેમ કે એન્ટાસિડ્સ અને ફાઇબર સપ્લિમેન્ટ્સ, આડઅસર તરીકે ગેસનું કારણ બની શકે છે.



તણાવ

તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓને કારણે શરીર વધુ પાયક એસિડ ઉત્પન્ન કરી શકે છે, જે ગેસમાં વધારો તરફ દોરી જાય છે.

### ગેસના લક્ષણો

1 પેટ માં દુખાવો 2 પેટનું ફૂલવું

પેટ માં દુખાવો અને ધુમરીઓ આવવી તમારું પેટ ભરેલું અને યુસ્ત લાગે છે.

3 દુર્ગંધયુક્ત વાયુ સાથે ગેસ

> વારંવાર દુર્ગંધયુક્ત વાયુ સાથે ગેસ પસાર થવો

# ઓઢકાર આવવો

વારંવાર ખાટ્ટા ઓઢકાર આવવા

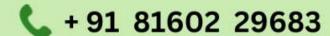


# પેટના ગેસ માટે ધરેલું ઉપયાર











#પેટના ગેસ માટે ઘરેલું ઉપચાર

એક ગ્લાસ પાણીમાં એક લીંબુનો રસ અને એક ચમચી મધ ભેળવીને દિવસમાં બે વાર પીવો. તે પેટના ગેસથી રાહત મેળવવામાં મદદ કરશે.



**#SAJIVANAYURVEDA** 



**\( +91 81602 29683** 

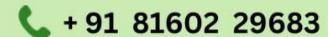


#પેટના ગેસ માટે ઘરેલું ઉપચાર

બપોરે અને રાત્રે જમ્યા ના 10-15 મિનિટ પછી અડધી ચમચી અજમો લેવાથી ગેસમાં રાહત મળશે.

**#SAJIVANAYURVEDA** 







#પેટના ગેસ માટે ઘરેલું ઉપચાર

દિવસમાં બેવાર એક ચપટી હિંગ પાણી સાથે લો જેથી પેટનો ગેસ દૂર કરવામાં રાહત મળે છે



**#SAJIVANAYURVEDA** 



**L** + 91 81602 29683

### આદુ

#પેટના ગેસ માટે ઘરેલું ઉપચાર

છાતીમાં ફસાયેલા ગેસને દૂર કરવા માટે પણ આદુનું સેવન કરી શકાય છે. ખરેખર, આદુ ખાવાથી પાચનક્રિયા વધે છે. તમે આદુનું સેવન ચા, ઉકાળો વગેરે સ્વરૂપે કરી શકો છો.

**#SAJIVANAYURVEDA** 

# ધ્યાન માં રાખવાની બાબત :-

# શું ન કરવું

- 1. ગેસની સમસ્યા હોય તો ખાટા ફળોનું સેવન ટાળો.
- 2. તળેલા બટાકા,કોબીજ, વટાણા, જંક ફ્રૂટ વગેરેનું સેવન ઓછું કરો.
- 3. એક જગ્યાએ વધુ સમય સુધી બેસો નહીં. (વચ્ચે એક નાનો વિરામ હોવો જોઈએ)
- 4. ધુમ્રપાન, દારુ, ગુટખાનું સેવન શક્ય તેટલું ઓછું કરવું જોઈએ.
- 5. બહારથી જંક ફૂડ, મસાલેદાર અને તળેલો ખોરાક, લોટ અને યણાના લોટની બનેલી વસ્તુઓ વગેરે

## ધ્યાન માં રાખવાની બાબત :- શું કરવું

#### નિયમિત કસરત કરો

નિયમિત મધ્યમ કસરત સારી પાયનને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે અને ગેસ ધટાડી શકે છે.

#### ધીમે ખાઓ

ખોરાકને સારી રીતે યાવવા માટે સમય કાઢવો જે ગેસ ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે.

### કાર્બીનેટેડ પીણાંમાં ઘટાડો

કાર્બોનેટેડ પીણાં, બીયર અને શેમ્પેઇનનું સેવન ઓછું કરવાથી ગેસ ધટાડવામાં મદદ મળી શકે છે.

### આહારમાં ફેરફાર

ગેસ માટે જાણીતા ખોરાકને ટાળવા અથવા ઘટાડવાથી મદદરૂપ થઇ શકે છે.



Sajivan Ayurveda is one of Most Popular Digital Ayurvedic Clinic, dispensing quality medicines at reasonable prices And Provides Free Consultance With Healthcare Experts.

### SAJIVAN AYURVEDA

### CONTACT US

Call now :- +91 8160229683

Whatsapp:-+91 8160229683

Visit Our Store : - <a href="https://sajivanayurveda.com/">https://sajivanayurveda.com/</a>