

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 , પાચન તંત્રની એ સ્થિતિ ને કહે છે, જે ખાતી કે પીતી વખતે ગળી ગયેલી હવા અને આપણા આંતરડામાં પચાયેલ ખોરાક ગેસ ઉત્પન્ન કરે છે. આ ગેસ ગુદામાર્ગ અથવા મોં દ્વારા બહાર નીકળે છે, પરંતુ વધુ પડતો ગેસ જે પાચનતંત્રમાં 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 દવાઓ નું સેવન

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



તણાવ

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

ગેસના લક્ષણો

1 પેટ માં દુખાવો

પેટ માં દુખાવો અને
ધુમરીઓ આવવી

2 પેટનું ફૂલવું

તમારું પેટ ભરેલું અને
ચુસ્ત લાગે છે.

3 દુર્ગંધયુક્ત વાયુ સાથે ગેસ

વારંવાર દુર્ગંધયુક્ત વાયુ
સાથે ગેસ પસાર થવો

4 ઓઢકાર આવવો

વારંવાર ખાટા ઓઢકાર
આવવા



પેટના ગેસ માટે ઘરેલું ઉપચાર



+ 91 81602 29683

એલચી

#પેટના ગેસ માટે ઘરેલું ઉપચાર

એક ગ્લાસ પાણીમાં એલચીને ઉકાળો અને આ પાણીને ગાળીને પી લો. આના કારણે તમારી છાતી અને પેટમાં રહેલો ગેસ સરળતાથી બહાર નીકળી જશે અને તમને ઘણી રાહત મળશે.



#SAJIVANAYURVEDA



+ 91 81602 29683

વરિયાળી

#પેટના ગેસ માટે ઘરેલું ઉપચાર

વરિયાળીનું સેવન કરવાથી છાતી અને પેટમાંથી ગેસ સરળતાથી દૂર થાય છે. તમે વરિયાળીનું પાણી અને ઉકાળો બનાવીને પી શકો છો.



#SAJIVANAYURVEDA



+ 91 81602 29683

લીંબુ

#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

અજમો

#પેટના ગેસ માટે ઘરેલું ઉપચાર

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



#SAJIVANAYURVEDA



+ 91 81602 29683

હિંગ

#પેટના ગેસ માટે ઘરેલું ઉપચાર

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



#SAJIVANAYURVEDA



+ 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 ફૂટ વગેરેનું સેવન ઓછું કરો.
3. એક જગ્યાએ વધુ સમય સુધી બેસો નહીં. (વચ્ચે એક નાનો વિરામ હોવો જોઈએ)
4. ધુમ્રપાન, દારૂ, ગુટખાનું સેવન શક્ય તેટલું ઓછું કરવું જોઈએ.
5. બહારથી જંક ફૂડ, મસાલેદાર અને તળેલો ખોરાક, લોટ અને ચણાના લોટની બનેલી વસ્તુઓ વગેરે

ધ્યાન માં રાખવાની બાબત :- શું કરવું

નિયમિત કસરત કરો

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

ધીમે ખાઓ

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

કાર્બોનેટેડ પીણાંમાં ઘટાડો

કાર્બોનેટેડ પીણાં, બીયર અને શેમ્પેઈનનું સેવન ઓછું કરવાથી ગેસ ઘટાડવામાં મદદ મળી શકે છે.

આહારમાં ફેરફાર

ગેસ માટે જાણીતા ખોરાકને ટાળવા અથવા ઘટાડવાથી મદદરૂપ થઈ 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](tel:+918160229683)

[Whatsapp :- +91 8160229683](https://sajivanayurveda.com/)

Visit Our Store :- <https://sajivanayurveda.com/>