

జీర్ణకోశ సమస్యలకు సంబంధించి డా. ఖాదర్ గారు అందించిన కొన్ని మెళకువలు

- ❖ సిరిధాన్యాలను బాగా నానపెట్టి, తగినన్ని నీరు పోసి వండుకోవాలి. అందుకొర్రలను గంజి రూపంలో ఒక వారంరోజుల పాటు తీసుకోవాలి. సిరిధాన్యాలలోని పీచుపదార్థం మన జీర్ణ వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేయడానికి దోహదపడుతుంది. సిరిధాన్యాలను వారంలో కనీసం ఒకసారైనా అంబలి రూపంలో తీసుకున్నట్లైతే మన జీర్ణకోశంలో ప్రీబయోటిక్ (Prebiotic), మరియు ప్రోబయోటిక్ (Probiotic) పరిస్థితులు ఉత్పన్నమవుతాయి. (అనగా ఉపయోగకారక సూక్ష్మ జీవుల సముదాయంతో బాటు, వాటికి అనువైన వాతావరణం కూడా సృష్టించబడుతుంది.)
- ❖ భోజనానికి అరగంట నుండి గంట ముందు మంచినీరు త్రాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. భోజనం మధ్యలో కానీ భోజనం చేసిన వెంటనే కానీ ఎక్కువ పరిమాణంలో మంచినీటిని త్రాగడం మంచిది కాదు. దాహం వేసినప్పుడు నీరు త్రాగాలి. (మనం భౌతికంగా శ్రమించి చెమటోడ్చినప్పుడు, సహజంగా మన దేహమే నీటిని త్రాగమని సంకేతం ఇస్తుంది. అదే అసలైన దప్పిక.)
- ❖ ఉదయం అల్పాహార (Breakfast) సమయానికి సరిపడ ఆహారం తీసుకోవాలి. బ్రేక్ఫాస్ట్ సూర్యోదయానికి గంటన్నర నుండి రెండు గంటల తరువాత తినాలి. మధ్యాహ్నం మరియు రాత్రి భోజనం మితంగా తీసుకోవాలి. తప్పనిసరిగా సరియైన సమయానికి భోజనం చేయాలి. అంటే ఆకలి వేసినప్పుడు మాత్రమే భోజనం చేయాలి.
- ❖ జీర్ణకోశ వ్యాధులకు (గాస్ట్రిక్ ఇబ్బందులకు) మరొక ముఖ్య కారణం పప్పు ధాన్యాలు. ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు పప్పు ధాన్యాలకు దూరంగా ఉండటం అతిముఖ్యం. ఆరోగ్య వంతులు కూడా రోజుకు అర గుప్పెడుకు మించి తినకూడదు. పప్పు ధాన్యాల మొలకలు కూడా అరగుప్పెడు మించి తినకూడదు.
- ❖ జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి ఆకుకూరలు ముఖ్యంగా మెంతికూర చాలా ఉపకరిస్తుంది.
- ❖ జీర్ణకోశ సమస్యలకు ఉపశమనం కలిగించే కషాయాలు
 - తమలపాకు (కాడ తీసేయాలి) - మెంతి ఆకు
 - అల్లం - ఆవాలు
- ❖ ఆహారానికి పులుపునందించే చింతపండు వంటి సహజమైన పదార్థాలు, మిరపకాయలు, ఉప్పు, ఊరగాయలవంటివన్నీ దేహానికి అవసరమైనప్పటికీ మితంగా తీసుకోవాలి.
- ❖ ప్రతి మనిషి తప్పనిసరిగా ప్రతి దినము ఒకటిన్నర గంటల పాటు సతతంగా నడవాలి. నడక సర్వరోగనివారిణిగా పనిచేస్తుంది. మనకు చేతనైనంత వేగంలో నడిస్తే సరిపోతుంది. (అతి వేగంగా నడిచే అవసరంలేదు.)

 **YouTube Biophilians Kitchen**



<http://www.youtube.com/c/BIOPHILIANSKITCHEN>