

એસિડિટી

દ્રાક્ષ અને બાળ હરડે સરખે ભાગે લઇ, એટલી જ સાકર મેળવી, તેની રૂપિયા ભાર જેવડી ગોળીઓ બનાવી અને તે લેવાથી એસિડિટી મટે છે.



- સફેદ કાંદાને પીસી તેમાં સાકર અને દહીં મેળવીને ખાવાથી એસિડિટી મટે છે.
- કોળાના રસમાં સાકર નાખીને પીવાથી એસિડિટી મટે છે.
- તુલસીના પાનને દહીં કે છાશ સાથે લેવાથી એસિડિટી મટે છે.
- આમળાનું ચૂર્ણ રોજ સવારે અને રાત્રે એક-એક ચમચી લેવાથી એસિડિટી મટે છે.
- લીમડાના પાન અને આમળાનો ઉકાળો બનાવી પીવાથી એસિડિટી મટે છે.
- ઘાણાજીરાનું ચૂર્ણ ખાંડ સાથે લેવાથી એસિડિટી મટે છે. જમ્યા પછી છાતીમાં બળતરા થતી હોય તો તે પણ મટે છે.
- ગાજરનો રસ પીવાથી એસિડિટી મટે છે.
- સફેદ કાંદાના રસમાં સાકર નાખીને પીવાથી એસિડિટી મટે છે.
- અનાનસના ટુકડા પર સાકર અને મારી ભભરાવીને ખાવાથી એસિડિટી મટે છે.
- ૧૦૦ થી ૨૦૦ ગ્રામ દુધમાં થોડી સાકર તથા ઘીમાં સાંતળેલા ૪-૫ નંગ કળા મરીનું ચૂર્ણ નાખી સાંજે પીવાથી એસિડિટી મટે છે.
- એક થી બે ગ્રામ જેટલો ખાવાનો સોડા ઘાણાજીરું ચૂર્ણમાં અથવા સુદર્શન ચૂર્ણ માં મેળવી લેવાથી એસિડિટી મટે છે.
- આમળાનો રસ એક ચમચી, કાળી દ્રાક્ષ એક તોલો અને મધ અડધી ચમચી ભેગું કરી ખાવાથી એસિડિટી મટે છે.
- એલચી, સાકર અને કોકમ ની ચટણી બનાવી ખાવાથી એસિડિટી મટે છે.
- ઘાણા અને સુંઠનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવાથી એસિડિટી મટે છે.
- કુમળા મૂળા અને સાકર મેળવીને ખાવાથી એસિડિટી મટે છે.
- સતાવરીનું ચૂર્ણ મધ સાથે લેવાથી એસિડિટી મટે છે.
- સંતરાના રસમાં થોડું શેકેલું જીરું અને ચિંધાલુણ નાખીને પીવાથી એસિડિટી મટે છે.

- ગંઠોડા અને સાકરનું ચૂર્ણ લેવાથી એસિડિટી મટે છે.
- સુંઠ, ખડીસાકર અને આમળાનું ચૂર્ણ લેવાથી એસિડિટી મટે છે.
- અડધા લીટર પાણીમાં એક લીંબુનો રસ નાખી, અડધી ચમચી સાકર નાખી, બપોરના જમવાના અડધા કલાક પહેલા લેવાથી એસિડિટી મટે છે.
- ભોજનમાંથી ખરા, ખાટા, તીખા, વાસી, ભારે પદાર્થો દુર કરવા, બને તો બે જ ટાઇમ બપોરે-રાત્રે માત્ર દૂધ સાથે જમી લેવું.
- અવિપિત્તીકર ચૂર્ણ ભોજન પહેલા આઠમાસા ઠંડા પાણી સાથે લેવાથી એસિડિટી મટે છે.
- નારીયેલ, ખંડપાકનું સેવન કરવાથી એસિડિટી મટે છે.
- આમળાના રસ સાથે ભોજન એસિડિટી થતી અટકાવી દે છે.