



TREATMENT INJUSTICE (NGO)

# HYPER ACIDITY

# एसिडिटी





# HYPERACIDITY (एसिडिटी) को जानिए

एसिडिटी एक आम समस्या है, जो लगभग सभी को जीवन में कभी न कभी हो जाती है। सरल शब्दों में, यह इस बात का संकेत है कि आपके पेट में अधिक एसिड बन रहा है। इसी कारण पेट में असहजता होती है और अन्य symptoms भी दिखाई दे सकते हैं, जैसे मुँह में खट्टा स्वाद, निगलने में कठिनाई और अपच जैसे लक्षण।

## लक्षण:

हार्टबर्न: सीने में जलन का अहसास।

रेगुर्गिटेशन (Regurgitation): पेट की चीज़ों का गले में आना।

मुँह में खट्टे या अम्लीय स्वाद का अहसास।

निगलने में कठिनाई।

गले में खराश, चुभन या दर्द।

पाचन विकार: ऊपरी पेट में असहजता या दर्द।

**हार्टबर्न को कभी-कभी हार्ट अटैक के लक्षण समझ लिया जाता है।**

## एसिडिटी के कारण:

**खानपान और आहार से संबंधित कारक:**

तीखे खाद्य पदार्थों जैसे अत्यधिक मिर्च, सिरका और पेपरिका का अधिक सेवन।

तले हुए और तेल भरे खाद्य पदार्थों का सेवन। चाय, कॉफी और चॉकलेट से कैफीन का अधिक सेवन।

फाइबर का कम सेवन।

अधिक खाना या अनियमित अंतराल पर खाना। खाने के तुरंत बाद लेट जाना या पानी पीना।

व्यायाम या प्रशिक्षण के बाद तुरंत खाना।

**जीवनशैली से संबंधित कारक:**

धूम्रपान करना।

अत्यधिक शराब, सोडा या कार्बोनेटेड ड्रिंक्स का सेवन।

नींद की कमी।

शारीरिक गतिविधि की कमी।

**बीमारियां:**

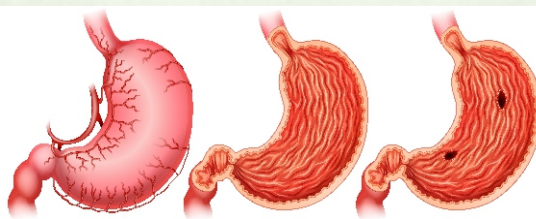
अत्यधिक तनाव, चिंता या उदासी।

पेप्टिक अल्सर, खाने की नली में खाना ऊपर लौटना और पेट के कैंसर जैसी बीमारियां।

कुछ दवाएं जैसे पेनकिलर्स, एंटीबायोटिक्स, कीमोथेरेपी की दवाएं और एंटीडिप्रेसेंट्स।

**इन सभी कारणों का असर सीधे पाचन तंत्र पर पड़ता है।**

जब खानपान, नींद, तनाव और lifestyle असंतुलित होते हैं, तो पेट में एसिड का स्तर प्रभावित हो सकता है। इसलिए Acidity management में केवल दवा नहीं, बल्कि सही दिनचर्या, संतुलित आहार और पाचन को बेहतर support करने वाली आदतें भी जरूरी होती हैं।





# ANTACIDS / PPIs दवाईयां और उनकी सच्चाई

|                    |                     |                    |                     |                    |
|--------------------|---------------------|--------------------|---------------------|--------------------|
| ➤ Acid Cap         | ➤ Humpraz Cap       | ➤ Panc-40 Tab      | ➤ Pantagon Tab      | ➤ Pantalex-d Tab   |
| ➤ Acidof Cap       | ➤ Inocid Tab        | ➤ Pancid-40 Tab    | ➤ Pantagon-40 Tab   | ➤ Pantalex-ds Tab  |
| ➤ Adoloc Cap       | ➤ Inocid-d Tab      | ➤ Pancid-d Tab     | ➤ Pantakind Tab     | ➤ Pantoloc Tab     |
| ➤ Allpan 40 Tab    | ➤ Jeprab Dsr Cap    | ➤ Pancure-d Tab    | ➤ Pantavon Tab      | ➤ Pantop Fast Tab  |
| ➤ Allpan D Tab     | ➤ Mepraz Cap        | ➤ Pandiff Cap      | ➤ Pantaz Tab        | ➤ Pantop Tab       |
| ➤ Alphacid-20 Cap  | ➤ Mozac Cap         | ➤ Pangrey - 40 Tab | ➤ Pantec Tab        | ➤ Pantop-d Tab     |
| ➤ Altopan-40 Tab   | ➤ NogerD Tab        | ➤ Pangrey - D Cap  | ➤ Pantium Dsr Cap   | ➤ Pantopril Tab    |
| ➤ Altopan-d Tab    | ➤ Ocid Cap          | ➤ Panoc-40 Tab     | ➤ Pantium-20 Tab    | ➤ Pirazole Cap     |
| ➤ Amcid-d Sr Cap   | ➤ Omapin Cap        | ➤ Panoc-dxr Tab    | ➤ Pantocar Tab      | ➤ Romesec Cap      |
| ➤ Antozole-40 Tab  | ➤ Omenat Cap        | ➤ Panon-d Tab      | ➤ Pantocar-d Tab    | ➤ Sanpol-20 Cap    |
| ➤ Binacid Cap      | ➤ Omeprale Cap      | ➤ Panplus Tab      | ➤ Pantocid Fast Tab | ➤ Wincid Cap       |
| ➤ Biocid Cap       | ➤ Omepraz Cap       | ➤ Panplus-d Cap    | ➤ Pantocid Tab      | ➤ Zomep-20 Cap     |
| ➤ Ceezole-40 Tab   | ➤ Omepren Cap       | ➤ Panplus-it Cap   | ➤ Pantocid-d Cap    | ➤ Allpan Inj       |
| ➤ Controsec Tab    | ➤ Omez Cap          | ➤ Panpol-40 Tab    | ➤ Pantocid-dsr Cap  | ➤ Altopan-i.v. Inj |
| ➤ Digene Total Tab | ➤ Omez Insta Sachet | ➤ Panpol-d Tab     | ➤ Pantodac It Cap   | ➤ Amcid Inj        |
| ➤ Diocid Cap       | ➤ Omind-20 Cap      | ➤ Panrole Tab      | ➤ Pantodac Tab      | ➤ Eracid Iv Inj    |
| ➤ Dompan Tab       | ➤ Onocid Cap        | ➤ Pansped Tab      | ➤ Pantogem-40 Tab   | ➤ Ocid Iv Inj      |
| ➤ Dzole Cap        | ➤ Oskar-20 Cap      | ➤ Pantabol Tab     | ➤ Pantogem-d Tab    | ➤ Omenat Inj       |
| ➤ Galocid Tab      | ➤ Ovevar Cap        | ➤ Pantagard-40 Tab | ➤ Pantogem-dsr Cap  | ➤ Pan-40 Inj       |
| ➤ Gasoc Cap        | ➤ Pan-20 Tab        | ➤ Pantagon It Tab  | ➤ Pantalex Tab      | ➤ Panoc-iv In      |

जानिए मॉडर्न पैथी द्वारा बताई गई इन Antacids/PPIs के साइड इफेक्ट्स..

लंबे समय तक Antacid दवाइयों का सेवन करने से “पेट और खराब”

- \* Bloating (पेट फूलना)
- \* Gas (गैस)
- \* Cramping (पेट में ऐंठन)
- \* Diarrhea (दस्त)
- \* Thirst (प्यास)
- \* Nausea (जी मचलना)

<https://www.healthline.com/health/laxatives-side-effects>



बहुत अधिक Antacids लेने से हो सकती हैं “किडनी स्टोन व अन्य गंभीर बीमारियां”

- \* Constipation
- \* Muscle issues
- \* Respiratory issues
- \* Risk of infections
- \* Osteoporosis
- \* Hypercalcemia
- \* Kidney stones

<https://www.prevention.com/health/a20516891/too-many-antacids-side-effects>



Antacids से हमारी “हड्डियों, नसों व रक्त पर होने वाले दुष्प्रभाव”

- \* Osteopenia
- \* Microcytic anemia
- \* Neurotoxicity
- \* Osteomalacia
- \* Fecal impaction
- \* Vomiting
- \* Abdominal cramps
- \* Hypomagnesemia
- \* Hypophosphatemia

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526049/>



“BE YOUR OWN DOCTOR”



# ANTACIDS / PPIs दवाईयां और उनकी सच्चाई

**निगलने में कठिनाई (Hard to Swallow)**

**इस कारण ये समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं:**

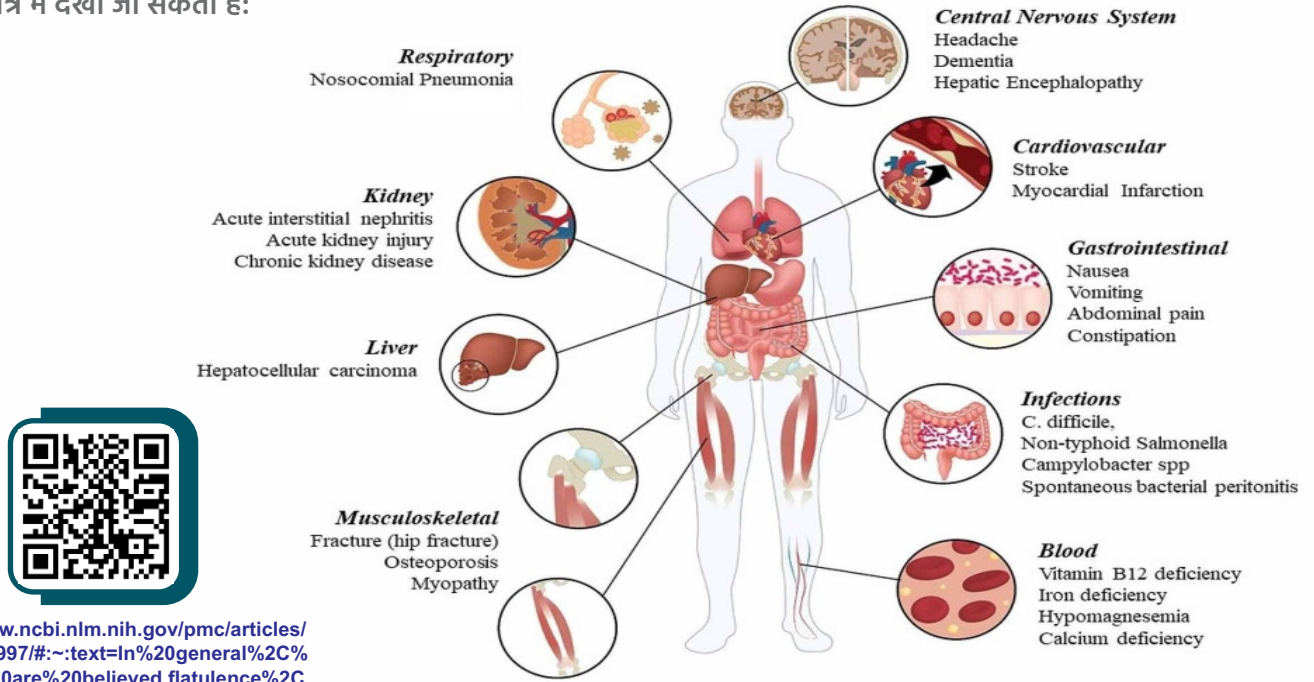
Throat Pain | Coughing | Stomach Ache | Bloating

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/aug/04/hard-to-swallow-the-problem-with-taking-too-many-antacids-indigestion>



## प्रोटॉन पंप अवरोधकों (Proton Pump Inhibitors) के उपयोग से जुड़े प्रतिकूल प्रभाव

चित्र में देखा जा सकता है:



<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7887997/#:~:text=In%20general%2C%20PPIs%20are%20believed,flatulence%2C%20constipation%2C%20and%20diarrhea.>

**इनके अतिरिक्त Antacids के अन्य दुष्प्रभाव निम्नलिखित हैं:**

- Confusion (उलझन)
- Dizziness (चक्कर आना)
- Bloody stools (मल में खून)
- Acid rebound (एसिड रिबाउंड)
- Iron deficiency (आयरन की कमी)
- Severe cramps or pain (गंभीर ऐंठन या दर्द)
- Irregular heartbeat (दिल की अनियमित धड़कन)
- Excessive Rectal bleeding (मलाशय से रक्तस्राव)
- Skin rash or itching (त्वचा पर लाल चकत्ते या खुजली)
- Weakness or unusual tiredness (कमजोरी या असामान्य थकान)
- Weakened bones over the course of years (वर्षों तक सेवन करने से हड्डियों का कमजोर हो जाना)



**आयुर्वेद अपनाएं, स्वस्थ जीवन पाएं**



# आयुर्वेद के अनुसार **HYPER ACIDITY** क्या है ..?

## आयुर्वेदिक दृष्टिकोण :

आयुर्वेद के अनुसार, उच्च पित्त दोष और कमजोर अग्नि (पाचन अग्नि) Hyperacidity के दो प्रमुख कारण माने जाते हैं। कमजोर पाचन अग्नि को आयुर्वेद में बीमारी की जड़ माना गया है। आयुर्वेद के अनुसार, मानव शरीर वात, पित्त और कफ—इन तीन दोषों से बना है। ये तीनों दोष हैं: वात, पित्त, कफ। अच्छी पाचन अग्नि स्वस्थ रस धातु के लिए जिम्मेदार होती है। अगर अग्नि कमजोर हो, तो हर धातु प्रभावित हो सकती है, जिससे शरीर के हर हिस्से को नुकसान हो सकता है।

## एसिडिटी से बचने के उपाय:

एसिडिटी से बचने के लिए आप अपनी जीवनशैली में थोड़े बदलाव करके और कुछ आसान घरेलू उपायों से मदद ले सकते हैं। तुलसी, पुदीना और सौंफ के बीज का सेवन, खानपान में जरूरी बदलाव, तनाव को कम करना, सही समय पर खाना खाना, भोजन के साथ पानी कम पीना और नियमित व्यायाम करना एक बेहतर जीवनशैली का हिस्सा हो सकता है।

अधिक या लंबे समय से बनी एसिडिटी को केवल घरेलू उपायों से नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए। ऐसी स्थिति में सही परामर्श, संतुलित आहार, नियमित दिनचर्या और पाचन स्वास्थ्य पर ध्यान देना जरूरी हो सकता है।



# Ayurveda पंचकर्म के महत्व को समझें..!



पंचकर्म आपके शरीर का नया जन्म है

Dr. Naresh Trehan  
Renowned cardiac surgeon and  
Founder of Medanta, Gurugram



पंचकर्म बॉडी डिटॉक्स का साधन है

Dr. SK Sarin  
Renowned liver Expert  
Director of the Institute of Liver and Biliary Sciences



पंचकर्म प्रत्येक व्यक्ति को करवाना चाहिए,  
मनुष्य के स्वास्थ्य को बनाए रखने का यह एक प्रमुख स्रोत है।



Prof. ISH SHARMA  
MD, Ph.D Ayurveda  
Ayurveda Ambassador (Mauritius)

<https://www.instagram.com/reel/DUSRSkvCNMG/?igsh=ZzJmdWUxb2FheXdI>



हम अपने घर की रोज़ साफ-सफाई (Dusting) करते हैं, फिर भी दिवाली पर सफाई करने पर घर के हर कोने से सामान और गंदगी निकलती है। उसी तरह भले ही हम अपने शरीर को शुद्ध रखने की कोशिश करते हैं, फिर भी इसकी पंचकर्म शुद्धि अत्यंत आवश्यक है।



जिस प्रकार हम समय-समय पर अपने स्कूटर, बाइक और कार की सर्विस करवाते हैं, उसे ठीक रखने के लिए। उसी प्रकार..

अपने शरीर की शुद्धि (Servicing) क्यों नहीं करवाते..?



## क्या आप भी लाखों लोगों की तरह केमिकल वाली ड्रग्स

के साइड इफेक्ट्स से छुटकारा पाना चाहते हैं..?  
तो आज ही अपनी पंचकर्म शुद्धि  
JOURNEY शुरू करें।

