

स्वस्थ आंत बैक्टीरिया और धीमा (जीर्ण) प्रदाह

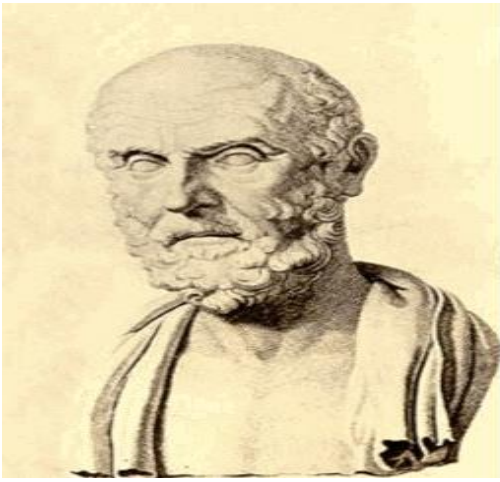
हिप्पोक्रेट्स - आधुनिक चिकित्सा के पिता, मेटनिकोफ एक नोबेल पुरस्कार विजेता और आयुर्वेद के विद्वानों, सभी ने प्रस्तावित किया है कि शरीर में अधिकांश रोग आंत से शुरू होते हैं। आंतों में मैत्रीपूर्ण और अमित्र जीवाणुओं के एक सही संतुलन को बनाए रखने से पाचन में सुधार होता है, प्रदाह कम होता है, भोजन की लालसा को कम करता है चिंता कम हो जाती है, मस्तिष्क प्रक्रिया और मनोदशा में सुधार होता है, और अतिरिक्त शरीर के वजन को कम करने में मदद मिलती है। "माइक्रोबायोम" नामक आंत बैक्टीरिया में खरबों बैक्टीरिया शामिल होते हैं जो शरीर के साथ आंत्र पथ में रहते हैं। ये भोजन को पचाने, भोजन के अवशोषण और विटामिन के संश्लेषण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जब भोजन में फाइबर, कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट से भरपूर खाद्य पदार्थ का सेवन किया जाता है तो आंत में स्वस्थ बैक्टीरिया पनपते हैं। ये जटिल कार्बोहाइड्रेट (स्टार्च), किण्वित दूध उत्पादन जैसे योगर्ट और दही, और किण्वित सब्जियां जैसे कि सरसों और मेथी के बीज आधारित अचार होते हैं। पश्चिमी शैली के आहार का सेवन, जो मीट में समृद्ध है, फाइबर में कमी, चीनी और प्रसंस्कृत कृत्रिम खाद्य पदार्थों से अस्वास्थ्यकर आंत बैक्टीरिया पनपने का कारण बनता है। हानिकारक आंतों के बैक्टीरिया अच्छे बैक्टीरिया को बाहर निकालते हैं। अस्वास्थ्यकर आंत्र बैक्टीरिया कई बीमारियों में योगदान कर सकते हैं जैसे:

- एसिड रिफ्लक्स के साथ पेप्टिक अल्सर की बीमारी।
- आंतों के प्रदाह संबंधी बीमारियां - अल्सरेटिव कोलाइटिस और क्रोहन रोग उसके अच्छे उदाहरण हैं।

• उद्दीप्य आन्त्र सहलक्षण - विशेषतः पेट दर्द, दस्त, कब्ज वगैर

- एलर्जी अस्थमा
- टाइप 1 डायबिटीज के बच्चे और युवा वयस्क।
- मोटापा और मेटाबोलिक सिंड्रोम (युवा लड़कियों में पीसीओएस)
- जिगर की बीमारी - फैटी लीवर

होलिस्टिक प्लांट-आधारित फाइबर, कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट -स्टार्च, बीन्स, किण्वित दूध से भरपूर दही, छाछ (लस्सी), सरसों के आहार से आंत में स्वस्थ बैक्टीरिया पनपते हैं।



Hippocrates, the father of medicine... "All disease begins in the gut". That also means that all HEALTH starts in the gut too.