

आम्लपित्त

- १ . जेवण झाल्यानंतर खोब-याचा तुकडा खावा . (सुके खोबरे) (जळजळ वाटत असल्यास)
- २ . जेवताना ½ - १ केळे खाणे . आठवडयातून ३ वेळा .
- ३ . शतावरी चूर्ण १ - २ ग्रॅम दूधाबरोबर भोजनानंतर घेणे .
- ४ . ज्येष्ठमध चूर्ण १ - २ ग्रॅम मधाबरोबर घेणे .
- ५ . कोबीचे Salad दिवसातून २ - ३ वेळा खाणे .
- ६ . काय खाऊ नये : तळलेले पदार्थ, तिखट, मसाल्याचे पदार्थ .
- ७ . थंड दूध ½ कप प्यावे .