

## ගැස්ට්‍රයිටිස් රෝගය සඳහා උපදෙස්

1. මිරිස්, තෙල් සහ ඇඹුල් අධික කැම අවම කරන්න.
2. නියමිත වේලාවට නියමිත ප්‍රමාණයට ආහාර ගන්න.  
රාත්‍රී ආහාරය රාත්‍රී 8 ට පෙර ගන්න.  
කුඩා ආහාර වේල් 6ක් පමණ ගැනීම වඩා හොඳයි. (උද.- කපුටා මෙන්)  
{අධික ලෙස කුස පුරවාගෙන නිදා ගැනීම අගුණයි. කුසගින්නේ සිටීමද ඉතාම අගුණයි.}
3. ආහාරයෙන් පසු ජලය ස්වල්පයක් බොන්න.  
පිපාසයට ආහාර වේලාවන් අතරතුරදී හැකිතරම් ජලය පානය කල හැක.
4. නින්දට යාමේදී හිස ශරීරයට වඩා උස් මට්ටමකින් තිබිය යුතුය.  
(කොට්ට දෙකක් පාවිච්චි කිරීම හෝ මෙට්ටයට යටින් ලාවිචුවක් වැනි දෙයක් තැබීම.)
5. කෝපි, මත්පැන්, දුම්බීම අගුණයි.
6. ඇසිඩ් අවම පළතුරු වර්ග නිතරම ආහාරයට ගන්න.  
(අලුගැට පේරා, ආනමාච් කෙසෙල්, ඉඳුනු බෙලි)