

پیشگیری از یبوست و درمان آن با چند نکته ساده

3 شهریور 1403

به توصیه متخصصین طب ایرانی، برای پرهیز از یبوست و درمان آن می‌توان به تدابیر ساده‌ای اشاره کرد که در ادامه می‌خوانید.

متخصصین طب ایرانی معتقد هستند؛ با چند روش ساده می‌توانید از ابتلا به مشکلات گوارشی در پیاده روی اربعین پیشگیری کنید.

بنابر گزارش مهر، متخصصین طب ایرانی معتقدند؛ با چند روش ساده می‌توان ابتلای به مشکلات گوارشی را در پیاده روی اربعین پیشگیری کرد. فصل تابستان با گرم شدن هوا، دستگاه گوارش انسان کم کم ضعیف می‌شود. پرهیز نیاکان ما از غذاهای سنگین در فصول گرم نیز حاکی از این دیدگاه حکیمانه است.

در طول پیاده روی طولانی اربعین نیز ممکن است معده دچار افزایش حرارت و کاهش رطوبت شود که موجب ایجاد ضعف هضم می‌شود.

به توصیه متخصصین طب ایرانی، برای پرهیز از یبوست و درمان آن می‌توان به تدابیر ساده‌ای اشاره کرد:

- مصرف مایعات کافی و خوب و زیاد جویدن غذا
- پرهیز از پرخوری و در هم خوری، مصرف زیاد ادویه گرم و خشک و افراط در مصرف خوراکی‌های یبوست آور مانند ذرت، برنج، چای پررنگ و کنسروها و.....
- استراحت کافی و پرهیز از بیداری طولانی مدت شبانه
- ماساژ شکم در جهت عقربه‌های ساعت با روغن‌هایی چون کرچک، بادام شیرین یا بنفشه (به ویژه در کودکان و سالمندان)
- خوردن ۵-۷ عدد انجیر خیسانده در آب یا آب و گلاب، صبح ناشتا
- مصرف آش‌های ساده و سوپ‌های کم حبوبات و پر سبزیجات با روغن بادام شیرین یا روغن زیتون
- استفاده از ملین‌های ملایم (مانند هویج آب پز یا خام نرم رنده شده، میوه‌های شیرین و آبدار تابستانی مانند آلو و هلو و شفتالو و شلیل یا آب کامل آنها، توت تازه یا خشک، انگور رسیده به ویژه انگور عسکری یا یاقوتی درشت، مویز و شربت خاکشیر با آب گرم) و در صورت نیاز بیشتر، شیرخشت،

شربت گل سرخ، شربت بنفشه و روغن بادام شیرین

– خوردن یک قاشق غذاخوری مربای سیب یا به، یا مکیدن یک قاشق مرباخوری از رب آنها، نیم ساعت پس از وعده‌های غذایی (تقویت معده‌های ضعیف و کمک به دفع بهتر)

– نوشیدن جوشانده یا محلول یک قاشق غذاخوری ترنجبین در یک لیوان شیر یا آب جوش، شب پیش از خواب (به ویژه در سالمندان)

– توجه بانوان باردار باید از مصرف گیاهان و داروهای مسهل قوی و همچنین مصرف سنا، صبر زرد (آلوه ورا) بپرهیزند و در مصرف گل بنفشه، گل ختمی گل پنیرک و خاکشیر هم احتیاط بسیار به خرج دهند.