

# راه درمان نفخ شکم چیست؟

به تجمع گاز در دستگاه گوارش نفخ گفته می‌شود. نفخ با باد کردن شکم، احساس پری و فشار در شکم مشخص می‌شود. این بیماری مشکلی شایع است که هر فرد از نوزادی تا پیری ممکن است با آن مواجه شود.

## روش خانگی یا مراجعه به پزشک، کدام یک برای نفخ شکم مناسب‌تر است؟

روش خانگی یکی از مرسوم‌ترین روش‌ها برای بهبود نفخ معده و کاهش درد آن است. توجه داشته باشید که این درمان‌ها برای دردهای جزئی یا موردی کاربرد دارند. اگر سیستم گوارشی شما نفخ ساز است، حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید؛ همچنین پیشنهاد می‌کنیم در مرحله اول برای رهایی از نفخ، از داروهای استناداری است. در ادامه این روش‌ها را به صورت جداگانه شرح می‌دهیم تا با توجه به نیازتان از آنها استفاده کنید.

### درمان خانگی نفخ شکم، سریع و کارآمد

استفاده از [دمنوش](#) به‌عنوان مؤثرترین روش درمان خانگی نفخ شکم به حساب می‌آید. این روش به بهبود و تسکین دردهای موردی ناشی از نفخ کمک می‌کند. استفاده از دمنوش نعناع، چای زنجبیل و دمنوش رازیانه چند نمونه از این روش‌ها به حساب می‌آیند؛ با این حال پیشنهاد می‌کنیم پیش از استفاده از این راه‌کارها حتماً به پزشک مراجعه کنید و از داروهای گوارشی که دکتر تجویز می‌کند، استفاده کنید.

### هضم آسان غذا با دمنوش لیمو و نعناع

چای لیمو - نعناع یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای هضم آسان غذا به شمار می‌رود. این دمنوش برای دردهای شکمی، یبوست و سایر بیماری‌های گوارشی مناسب است. استفاده از چای لیمو - نعناع در رفع گاز و کاهش نفخ معده نیز کارایی زیادی دارد. هضم درست غذا، از دیگر اثرات این دمنوش به حساب می‌آید و به صورت جزئی برای تناسب اندام نیز مؤثر است.

## دمنوش نعناع کوهی، بهترین گزینه برای تسکین بیماری‌های گوارشی

نعناع با طبع سرد و مرطوب گزینه‌ای مناسب برای تسکین بیماری‌های گوارشی به حساب می‌آید. دمنوش نعناع باعث مهار شدن سلول‌های ایمنی در معده می‌شوند. این سلول‌ها گاهی اوقات تولید گاز می‌کنند و نفخ معده را به وجود می‌آورند. اگر امکان استفاده از چای نعناع را ندارید، عرق نعناع را جایگزین آن کنید؛ همچنین با ماساژ دادن روغن نعناع روی معده می‌توانید به بهبود نفخ شکم کمک کنید.

### رفع التهابات و نفخ معده با مصرف چای زنجبیل

از دوران قدیم برای درمان درد معده از [چای زنجبیل](#) استفاده می‌شد. استفاده از چای زنجبیل سرعت هضم غذا را بالا می‌برد و مانع از التهاب و نفخ شکم می‌شود؛ در نتیجه ناراحتی‌های گوارشی مانند نفخ را از بین می‌برد. برای دلنشین کردن طعم تند چای زنجبیل از عسل استفاده کنید.

### دمنوش رازیانه، درمان اختلالات گوارشی

در طب سنتی از رازیانه برای درمان اختلالات گوارشی، دردهای شکمی، التهابات و گاز معده استفاده می‌شود. برای تهیه این چای از دانه‌های رازیانه و کمی شیرین بیان استفاده کنید. چای رازیانه با ملین کردن معده، باعث از بین رفتن یبوست نیز می‌شود.