۳ گیاه آرام‌بخشِ معده

16 تیر 1404

التهاب معده اغلب با درد شکم و نفخ شدید بروز می‌کند و بر اثر استرس بیش از حد، مصرف غلط مواد غذایی، پرخوری یا سابقه مشکلات گوارشی تشدید می شود.

در اغلب موارد اقداماتی چون تغییر عادات غذایی و بهبود سبک زندگی در کنار برخی از درمان‌های خانگی ساده، می‌تواند نیاز به مصرف داروها را کاهش داده و به درمان این عارضه کمک کند. هرچند در صورت طولانی شدن علائم و عدم بهبودی، مراجعه به متخصص ضروری است.

در این مقاله به نقل از «ان دی تی وی» به سه گیاه مفید و ضدالتهاب برای کاهش التهاب معده و روده اشاره شده است:

رازیانه:

در برخی فرهنگ‌ها، افراد عادت دارند که تقریبا بعد از هر وعده غذایی دانه رازیانه را بجوند. دانه رازیانه به تجزیه غذاها در معده کمک کرده و سرعت هضم را افزایش می‌دهد، به همین دلیل سریعا نفخ را مهار می‌کند. همچنین دمنوش رازیانه، یک نوشیدنی فوق العاده برای دوران قاعدگی محسوب می‌شود.

ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در رازیانه می‌تواند التهاب معده و دستگاه گوارش را کاهش دهد. التهاب می‌تواند ناشی از شرایط مختلفی مانند زخم معده یا بیماری‌های التهابی روده باشد. مصرف رازیانه به‌عنوان یک درمان طبیعی می‌تواند به تسکین این التهاب‌ها و به بهبود سلامت معده کمک کند.

میخک:

نوشیدن ۲۰ قطره از عصاره میخک همراه با نیم لیوان آب، هر روز صبح با معده خالی یک راه موثر برای مبارزه با نفخ شکم و از بردن التهاب معده است. میخک می‌تواند ترشح مایع گوارشی را تحریک کند که این امر به حرکت غذا در طول لوله گوارش و تجزیه مواد غذایی دیر هضم مانند پروتئین‌ها، چربی‌ها و نشاسته کمک می‌کند.

دارچین:

دارچین به عنوان ادویه‌ای برای کاهش قندخون بالا شناخته شده است، اما این ادویه همچنین برای سرعت دادن به هضم، تجزیه مواد غذایی و برطرف کردن نفخ نیز فوق العاده موثر است.

دارچین به هضم هر غذایی که شما می‌خورید کمک می‌کند، بنابراین اضافه کردن آن به غذاها، راهی مطمئن برای جلوگیری از نفخ از همان ابتدا است. هرچند، طعم دارچین با هر غذایی متناسب نیست، ولی در عوض می‌توانید آن را بعد از غذا یا هر زمانی از روز با چای یا هر نوشیدنی گرم دیگری میل کنید.