

## 7 گیاه مفید برای درمان سوء هاضمه

از جمله دلایل شایع سوء هاضمه عبارتند از پرخوری، تند خوردن، مصرف غذاهای چرب، مصرف زیاد کافئین، مصرف زیاد الکل، مصرف زیاد شکلات، عصبانیت و شوک عاطفی.



از جمله دلایل شایع سوء هاضمه عبارتند از پرخوری، تند خوردن، مصرف غذاهای چرب، مصرف زیاد کافئین، مصرف زیاد الکل، مصرف زیاد شکلات، عصبانیت و شوک عاطفی. تمامی این موارد منجر به سوء هاضمه و بروز علائمی نظیر آروغ زدن، سوزش و درد سر دل و نفخ و حالت تهوع می شود. از جمله گیاهان موثر برای درمان چنین علائمی عبارتند از:

### رازیانه ، تخم رازیانه

خاصیت دارمانی این گیاه از زمان های قدیم مورد توجه بوده است . از برگ این گیاه می توان به عنوان چای استفاده کرد. این گیاه از ترکیبات اصلی داروهای مربوط به سوء هاضمه می باشد . در رستوران های هندی از دانه این گیاه استفاده می شود.

### بادرنجبویه

این گیاه از خانواده نعنا می باشد و از زمان های قدیم برای درمان استرس، بی خوابی، کم اشتها و تسهیل در هضم استفاده می شده است.

### زردچوبه

این گیاه برای درمان درد معده، اسهال، گاز های روده ای، و نفخ معده بسیار مناسب است.

### زنجبیل

این گیاه از 2000 سال قبل تا کنون برای درمان کلیه اختلالات هضم مورد استفاده بوده است.

### برگ کنگر

این گیاه موجب تحریک کبد و صفرا می شود که این دو به نوبه خود نقش موثری در گوارش دارند.

### دارچین

دارچین به هضم مواد کمک می کند. سایر موارد مصرف این گیاه عبارتند از درمان سردرد، التهابات پوستی، اضطراب و تهوع، اسهال ، دردهای قاعدگی و نفخ نیز می باشد.

### فلفل هندی

کمی گیج کننده به نظر می رسد که یک چاشنی نتیجه عکس داشته باشد. تا آنجا که تحقیقات نشان می داد اغلب چاشنی جات موجب تحریک دستگاه گوارش می شدند ولی فلفل هندی موردی استثنا به نظر می رسد و بر عکس ادویه جات تند نقش موثری در از بین بردن نفخ، درد و حالت تهوع دارد. با تمام این توصیفات مصرف این گیاهان باید به میزان مناسب باشد به خصوص برای زنان باردار، شیرده و یا افرادی که در حال مصرف دارو هستند.

گروه ترجمه سلامت نیوز- مترجم: فاطمه زرمهر