



ضد تهوع‌های طبیعی را بشناسیم

برخی افراد خیلی زود دچار حالت تهوع می‌شوند..

برخی افراد خیلی زود دچار حالت تهوع می‌شوند. عوامل متعددی باعث ایجاد این حالت ناخوشایند می‌شود مثل ماشین گرفتگی، دریازدگی، پرخوری، استرس، میگرن و غیره. در این مطلب شما را با راهکارهای طبیعی برای پیشگیری یا رفع سریع این حالت ناخوشایند آشنا می‌کنیم. با ما همراه باشید.

بیکربنات سدیم یا همان جوش شیرین

این پودر سفید خواص بی‌شماری دارد. جوش شیرین می‌تواند حالت تهوع را از بین ببرد. استفاده از آن بسیار راحت و همچنین کم خرج است.

روش استفاده: یک عدد لیموترش را در یک لیوان آب بچکانید و در لیوان آب دیگر 3.5 گرم جوش شیرین بریزید و هم بزنید تا حل شود. یک جرعه آب جوش شیرین و پشت سر آن یک جرعه آب لیموترش بنوشید. در طول روز تا زمانی که علائم تهوع از بین برود این کار را تکرار کنید.

توجه داشته باشید که همیشه جوش شیرین را در جای خشک و دور از رطوبت نگهداری کنید.

لیموترش همیشه و همه جا

گاهی حالت تهوع بعد از پرخوری زیاد، سفر با کشتی (همان دریازدگی) یا هواپیما و غیره پدید می‌آید. هیچ چیز دیگر هم مثل دچار شدن به این حالت سفر را به کام آدم تلخ نمی‌کند. اما همیشه راه حلی وجود دارد: لیموترش قهرمان!

روش استفاده: یک تا دو قاشق چای‌خوری آب لیموترش (و یا حداکثر یک لیموترش کامل) را به نصف لیوان آب (اگر دوست داشتید آب گرم) اضافه کنید. در روز چند بار از محلولی که تهیه کرده‌اید بنوشید. توجه داشته باشید بلافاصله بعد از اینکه آب لیموترش را گرفتید مصرف کنید تا خواص آن از بین نرود.

نعنا فلفلی: زود، تند، سریع

زمانی که دچار حالت‌هایی مثل ماشین گرفتگی، دریازدگی، سوءهاضمه و غیره شدید معطل نکنید و به سراغ نعنا فلفلی بروید. این گیاه معطر ضداسپاسم است، ترشح صفرا را تحریک و با گاز معده مقابله می‌کند.

زمانی که دچار ماشین گرفتگی می‌شوید: یک قطره روغن گیاهی نعناع را روی نصف یک حبه قند بچکانید و در دهانتان بگذارید. اگر نیاز بود دوباره این کار را تکرار کنید.

زمانی که دچار مشکلات گوارشی می‌شوید: به فکر دم کرده‌ی نعنا فلفلی باشید. 150 میلی‌گرم آب جوش را روی 1 تا 2 قاشق غذاخوری پُر برگ نعناع بریزید. در ظرف را بگذارید و اجازه دهید به مدت 10 دقیقه دم بکشد. محلول را صاف و روزانه بعد از غذا 3 فنجان میل کنید.

توجه داشته باشید که مصرف روغن این گیاه برای زنان باردار، شیرده و کودکان زیر 6 ماه مورد منع مصرف دارد.

اسطوخودوس: همیشه موثر

اسطوخودوس در بین تمام فوایدی که دارد می‌تواند حالت تهوع را هم برطرف کند. به ویژه زمانی که به دلیل استرس و فشارهای روحی و یا پرخوری دچار این حالت شده باشید اسطوخودوس به دادتان می‌رسد. به خاطر اینکه اسطوخودوس مسکن است و به همین دلیل سیستم عصبی را کنترل می‌کند؛ همچنین ترشح معده و انقباض‌های روده را بیشتر می‌کند و به این ترتیب غذا هضم می‌شود.

روش استفاده: یک قطره از اسانس خوراکی اسطوخودوس را در یک قاشق چای‌خوری عسل بچکانید و بخورید. اگر حالت تهوع شدید بود قطره را مستقیماً زیر زبانتان بچکانید (یک قطره).

چه می‌کنه این زنجبیل!

زنجبیل برای تسکین دل درد هم موثر است و در زمان تهوع یکی از درمان‌های مناسب محسوب می‌شود. بر اساس مطالعاتی که در سال 2006 روی 363 داوطلب انجام شد، زنجبیل احتمال تهوع و استفراغ بعد از عمل جراحی را 35 درصد کاهش می‌دهد. سال 2010 مطالعاتی روی زنان باردار انجام شد و نزدیک به 1077 زن اعلام کردند که مصرف زنجبیل حالت تهوع آن‌ها را کاهش داده است.

روش استفاده: یک فنجان آب را روی یک قاشق چای‌خوری قسمت زیر زمینی (ریزوم) خشک آسیاب شده یا دو قاشق چای‌خوری زنجبیل تازه بریزید. در ظرف را بگذارید؛ اجازه دهید به آرامی جوش بیاید و سپس گاز را خاموش کنید. قبل از صاف کردن بگذارید 5 تا 10 دقیقه بماند. روزانه 2 تا 4 فنجان از این دم کرده بنوشید.

اگر طعم زنجبیل را دوست ندارید می‌توانید به آن لیموترش یا مقداری عسل اضافه کنید.

توجه داشته باشید که بیش از حد از این گیاه استفاده نکنید. مصرف زنجبیل برای کودکان زیر 6 سال توصیه نمی‌شود. خانم‌های باردار برای تعیین میزان مصرف حتماً با پزشک یا عطار مشورت کنند.

روغن گیاهی بابونه حتی در دوره‌ی حاملگی

متخصصان طب گیاهی روی مصرف بابونه تاکید می‌کنند. آن‌ها معتقدند که مصرف روغن این گیاه در دوره‌ی حاملگی هم بلامانع است.

روش استفاده: یک قطره از این روغن را به طور مستقیم زیر زبانتان بریزید و یا در یک قاشق چای‌خوری عسل یا روی یک حبه قند بچکانید و در دهانتان بگذارید. در صورت لزوم روزانه 4 تا 5 مرتبه این کار را تکرار کنید.

توجه داشته باشید گیاهان دارویی بی‌ضرر نیستند و ممکن است علائم جانبی داشته باشند.

حتماً به میزان مصرف خود دقت کنید و در مصرف هیچ داروی گیاهی زیاده‌روی نکنید.

تهوع و استرس: مرزنگوش را امتحان کنید

به عقیده‌ی متخصصان طب گیاهی مرزنگوش برای دستگاه گوارش و به خصوص معده بسیار مفید است. از این گذشته این گیاه آرام بخش است و زمانی که به دلیل استرس دچار حالت تهوع می‌شوید می‌تواند کمکتان کند.

روش استفاده: یک قاشق غذاخوری مرزنگوش خشک را با 3 فنجان آب جوش دم کنید و روزانه 3 فنجان میل کنید.

تهوع دوره‌ی بارداری

حالت تهوع در 3 ماهه‌ی اول بارداری امر رایجی است. توجه داشته باشید که خودسرانه و بدون نظر پزشک معالجتان هیچ یک از گیاهان اشاره شده در این مقاله را مصرف نکنید. زمانی که پزشک به شما مصرف این داروهای گیاهی را تجویز می‌کند نیز توجه کنید که در مصرف آن‌ها دچار افراط نشوید و مطابق میزان تجویز شده عمل کنید.