

رفع درد شکم با طب سنتی

نفخ و شکم‌درد از علایمی هستند که در بسیاری از بیماری‌های گوارشی دیده می‌شوند. رعایت چند نکته اساسی که در طب سنتی به آن اشاره فراوانی شده است، می‌تواند در کاهش بروز این بیماری نقش بسیاری داشته باشد.



نفخ و شکم‌درد از علایمی هستند که در بسیاری از بیماری‌های گوارشی دیده می‌شوند. رعایت چند نکته اساسی که در طب سنتی به آن اشاره فراوانی شده است، می‌تواند در کاهش بروز این بیماری نقش بسیاری داشته باشد.

آب و هوا، خواب و بیداری، حرکت و سکون و خوراک و آشامیدنی‌ها از عوامل مهم این بیماری محسوب می‌شوند. آب و هوای سالم در حفظ سلامت بسیار حائز اهمیت است. در بسیاری مواقع افراد زمانی که در سفر هستند یا با نقل و انتقالات مکانی روبرو می‌شوند این بیماری بیشتر سراغشان می‌آید. همچنین حرکت برای حیات بشر ضروری است و به همان نسبت استراحت و سکون نیز برای تجدید انرژی لازم است. تعادل خواب و بیداری در حفظ سلامت و درمان بیماری‌ها اهمیت دارد. اما پرسش مهم این است که چه گیاهانی برای درمان درد شکم موثر است؟

* نعناع: بهترین گیاهی که در میان عامه شهرت دارد، گیاه نعناع است که در 2 نوع گیاهی و عرق در میان مردم کاربرد دارد و مصرف عرق نعناع اثربخشی بیشتری نسبت به دم‌کرده گیاه دارد، اما باید به این نکته اساسی هنگام مصرف این گیاه توجه داشت که مصرف بیش از اندازه این گیاه باعث گشاد شدن محل اتصال مری به معده می‌شود بنابراین بیمارانی که از رفلاکس معده رنج می‌برند، در میزان مصرف این گیاه باید دقت کافی داشته باشند.

* زیره سبز، سیاه، زنیان و انیسون: استفاده از زیره سبز، سیاه، زنیان و گیاه انیسون در کاهش نفخ شکم بسیار موثر است و باید پس از صرف غذا از آن‌ها استفاده شود. می‌توان حدود نیم گرم زیره سیاه با مقداری نبات ساییده شده را پس از صرف غذا میل کرد. از ساییدن گیاه برای طولانی مدت باید خودداری کرد زیرا خاصیت گیاهی مواد پس از یک هفته از بین خواهد رفت. برای هر وعده می‌توان یکی از گیاهان نامبرده را به صورت پودر درآورد و استفاده کرد تا اثر درمانی آن محفوظ بماند.

استفاده از زیره سبز، سیاه، زنیان و گیاه انیسون در کاهش نفخ شکم بسیار موثر است و باید پس از صرف غذا از آن‌ها استفاده شود

* آویشن و دارچین: در صورتی که پس از صرف غذا، معده شما درد می‌گیرد بهتر است نصف قاشق غذاخوری آویشن را با مقداری آب بجوشانید و پس از آنکه جوشانده را از صافی عبور دادید، دم‌کرده آن را نیم ساعت پس از غذا میل کنید. همچنین می‌توان نصف قاشق غذاخوری دارچین را نیز دم و میل کنید.

* دقت در خوردن مایعات: هیچ زمانی همراه با غذا نوشیدنی میل نشود. همچنین باید نیم ساعت قبل و بعد از غذا نیز از خوردن مایعات اجتناب کرد تا کمتر با مشکل گوارش روبرو شویم.

* استفاده از رژیم غذایی مناسب: افرادی که دستگاه گوارش آن‌ها بسیار حساس است، باید برای خود برنامه غذایی مناسبی داشته باشند. تصور عامه بر این است که مصرف حبوبات نقش بسیاری در درد معده و نفخ آن دارد اما باید گفت که استفاده از غذاهایی که به صورت خمیر تهیه می‌شود نیز برای آن‌ها مضر خواهد بود. خوردن پیراشکی، خمیر نان باگت، ماکارونی، پیتزا و سیب‌زمینی به این افراد توصیه نمی‌شود بنابراین بهتر است این نوع غذاها در برنامه غذایی آن‌ها جایگاهی نداشته باشد.

