



رفع مسمومیت غذایی با درمان های خانگی

مسمومیت غذایی، مشکل شایعی است که متخصصان معتقدند می توان آن را با درمان های خانگی برطرف کرد. در این مطلب به چند روش برای درمان مسمومیت اشاره شده است.

مسمومیت غذایی، مشکل شایعی است که متخصصان معتقدند می توان آن را با درمان های خانگی برطرف کرد. در این مطلب به چند روش برای درمان مسمومیت اشاره شده است.

ریحان: گیاهی مفید برای رفع عفونت و بهبود اختلال معده است. با افزودن ریحان به وعده غذایی یا مصرف چای ریحان، باکتری های مضر از معده دفع می شود.

زنجبیل: آنتی بیوتیک طبیعی برای رفع ناراحتی معده است. در این زمینه می توان از دمنوش زنجبیل استفاده کرد یا مقداری زنجبیل رنده شده را به غذا افزود.

لیموترش: لیمو سرشار از اسیدهای سالم است که باکتری مضر موجود در معده را از بین می برد.

نعناع: آب نعناع، درمان موثری برای رفع عفونت های معده ناشی از مسمومیت است.

زیره سیاه: برای کاهش ناراحتی، یک قاشق مرباخوری زیره سیاه پودر شده به غذا اضافه کنید.

آب انار: پوست درخت انار ارزش دارویی دارد که در درمان ناراحتی معده بسیار موثر است.

شکر قهوه ای: یکی از روش های درمان مسمومیت غذایی استفاده از شکر قهوه ای است. هنگام مسمومیت غذایی، فرد انرژی زیادی از دست می دهد و مصرف یک قاشق مرباخوری شکر قهوه ای آن انرژی از دست رفته را باز می گرداند.

ماست: ماده غذایی ضد عفونی کننده است که برای درمان مسمومیت غذایی، باید به برنامه غذایی افزوده شود.

آلوئه ورا: برای برطرف کردن عفونت معده، نصف فنجان آب آلوئه ورا مصرف کنید.

سرکه سیب: سرکه سیب علاوه بر مقابله با مسمومیت غذایی، در پیشگیری از بروز بیماری های دیگر نیز موثر است.

تخم شنبلیله: مقداری تخم شنبلیله را در آب خیس و پس از نیم ساعت آن را آب کش کنید و طی روز کم کم آب به دست آمده را میل کنید.

چای سیاه: اسید تانیک موجود در چای سیاه در درمان مسمومیت غذایی موثر است. خوردن ناشتای یک فنجان چای در رفع مسمومیت غذایی موثر است.

موز: برخی می گویند اگر دچار مسمومیت غذایی شده اید، از خوردن موز بپرهیزید. اما متخصصان معتقدند که موز سرشار از پتاسیم است که باکتری ها را از بین می برد.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه: رفع مسمومیت غذایی با درمان های خانگی:::