

## بهبود نفخ از طریق گرم نگه داشتن شکم



یک متخصص طب سنتی گفت: گرم نگه داشتن شکم از راه‌های بهبود نفخ شکم است. همچنین بهترین غذا برای درمان نفخ شکم مصرف «نخود آب» است.

همشهری آنلاین: یک متخصص طب سنتی گفت: گرم نگه داشتن شکم از راه‌های بهبود نفخ شکم است. همچنین بهترین غذا برای درمان نفخ شکم مصرف «نخود آب» است.

به گزارش تسنیم، دکتر فاطمه نجات‌بخش عضو هیئت علمی دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره نفخ اظهار داشت: نفخ از شایع‌ترین علائم گوارشی است که در زنان بیشتر از مردان بروز پیدا می‌کند.

به گفته وی مصرف غذا با حجم زیاد، مصرف آب با غذا، مصرف غذاهای بدون کیفیت، مصرف غذاهای نفاخ، مصرف غذاهای آبدار، حرکت شدید بعد از غذا همه از عوامل بروز نفخ به شمار می‌آیند.

این متخصص طب سنتی افزود: سردی مزاج معده موجب بروز نفخ می‌شود که سرد شدن مزاج معده دارای علائمی مانند سوء هاضمه و هضم غذاهای خیلی سبک و عدم هضم غذاهای سنگین، ترش کردن معده و تمایل به مصرف غذاهای سرد است.

نجات بخش گفت: افراد مبتلا به نفخ از مصرف ترشی‌ها، آب سرد و غذاهای نفاخ پرهیز کنند و توصیه می‌شود این افراد ورزش زیاد انجام دهند و در حد طاقت گرسنگی و تشنگی را تحمل کنند. همچنین، این افراد شکم خود را با کیسه محتوی ارزن یا نمک یا سبوس گرم کنند به نحوی که کیسه محتوی این مواد را در جای گرم مانند فر یا ماکروفر قرار دهند، 20 دقیقه تا نیم ساعت روی شکم خود قرار داده تا معده گرم شود، این کار در بهبود بسیاری از علائم گوارشی مفید است.

وی بیان کرد: بهترین غذا برای درمان نفخ شکم مصرف «نخود آب» با ادویه دارچین و زعفران است به این ترتیب که مقدار دلخواه نخود را با آب پخته و به آن ادویه اضافه کرده و مصرف کنند البته نخود آب را با مقداری گوشت نیز می‌توان پخت.

این متخصص طب سنتی عنوان کرد: خوردن آسیاب شده مصطکی با شکر و روغن مالی شکم با روغن‌هایی مانند سیاه‌دانه خود برا رفع نفخ مفید است.

نجات‌بخش یادآور شد: به طور کلی برای پیشگیری از نفخ باید از تمام عواملی که موجب بروز نفخ می‌شود پرهیز کرد.