

## گیاهان مؤثر در درمان ورم معده

پرخوری، تند خوردن غذا، مصرف غذاهای چرب، مصرف زیاد کافئین و شکلات و همچنین استرس‌ها باعث شیوع مشکلاتی نظیر سوءهاضمه، سوزش و درد سر دل، نفخ و حالت تهوع می‌شود.



پرخوری، تند خوردن غذا، مصرف غذاهای چرب، مصرف زیاد کافئین و شکلات و همچنین استرس‌ها باعث شیوع مشکلاتی نظیر سوءهاضمه، سوزش و درد سر دل، نفخ و حالت تهوع می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، پریسا منصوری گفت: گاز معده اغلب در اثر بلع هوا به‌خصوص در موقع غذا خوردن به وجود می‌آید و بهترین روش معالجه آن صرف غذا بدون عجله و با آرامش است. منشأ گاز موجود در روده‌ها نیز علاوه بر بلع هوا انجام تخمیر توسط میکروب‌های روده است.

وی افزود: در اغلب بیماران که از وجود گاز زیاد در معده و روده شکایت می‌کنند، حجم گاز افزایش پیدا نکرده است؛ بلکه در اثر اختلال در حرکات روده همان حجم طبیعی گاز، قادر به عبور معمولی از بالا به پائین در روده نیست و بیمار احساس نفخ می‌کند. این دکترای داروسازی افزود: راه‌های مختلفی برای درمان این عارضه وجود دارد؛ از تغییر در نحوه تغذیه و نوع غذاهای مصرفی گرفته تا انواع داروهای شیمیایی و گیاهی که برای رفع این مشکل تجویز می‌شود.

گیاه‌درمانی روشی است که در آن، بعد از معاینه های پزشکی و تشخیص لازم، از عناصر گیاهی با توجه به مواد مؤثره و خواص آن‌ها، برای رفع علائم بیماری استفاده می‌شود. این روش همانند طب جدید به مبارزه با علائم بیماری پرداخته و برای رفع آن‌ها می‌کوشد.

منصوری تعدادی از گیاهان مؤثر در درمان التهاب و ورم معده را این‌گونه توضیح داد: رازیانه: از تخم و برگ این گیاه می‌توان به‌عنوان دم‌کرده استفاده کرد. رازیانه حاوی ماده‌ای است که در تحریک ترشحات معده و دستگاه گوارش نقش دارد.

نعنا: برگ نعنا به‌عنوان درمانی مؤثر برای سوء هاضمه، سوزش سر دل، نفخ و درد معده و دستگاه گوارش استفاده می‌شود. این گیاه مفید همچنین اشتها را تحریک می‌کند و در درمان حالت تهوع و سردرد مؤثر است.

زنجبیل: از 2000 سال قبل تاکنون برای درمان تمامی اختلالات هضم استفاده می‌شده است. زنجبیل خواص تحریک‌کننده و درمانی دارد. این چاشنی با بهبود بخشیدن به عملکرد آنزیم‌های گوارشی به بهتر عمل کردن سیستم هاضمه بدن و کاهش نفخ کمک می‌کند.

شیرین‌بیان: قسمت مورد استفاده شیرین‌بیان ساقه‌های زیرزمینی و ریشه‌های گیاه است که دارای ترکیبات مختلفی است. ترکیب موجود در ریشه‌های گیاه پنجاه برابر از شکر شیرین‌تر است و مقدار آن با توجه به شرایط محیطی و گونه گیاه بین 5 تا 20 درصد است. در طب سنتی از این گیاه برای درمان اسپاسم عضلات و تورم، برونشیت، روماتیسم و ورم مفاصل استفاده می‌شود. ریشه شیرین‌بیان محافظ بافت معده در برابر عوامل خطر (داروها و استرس) است و از بروز زخم معده و اثنی عشر جلوگیری می‌کنند.

وی در ادامه گفت: بسیاری از درمانگران مکاتب درمانی طبیعی در جهان به‌ویژه مکتب طب سنتی ایران، بر این باور هستند که رعایت نکاتی ساده و کاربردی از مجموعه تدابیر حفظ سلامت که در کتب و متون قدیمی طب سنتی بارها به آن اشاره شده، می‌تواند تأثیر زیادی در کنترل و درمان بیماری‌ها داشته باشد.

وی در پایان افزود: جامعه امروز به بیماری سرعت و استرس مبتلا است، برای مقابله با عوارض ناشی از این مسئله که اغلب مزمن، هزینه‌بر و طولانی است، می‌توان از گیاهانی که به‌طور روزمره در دسترس ما هستند، استفاده کرد.