

دمنوش‌هایی که معده درد را ضربه فنی می‌کنند معده درد



مصرف ترکیب دمنوش‌های بابونه، گل‌گاوزبان، سنبل الطیب، بادرنجبویه و افسنتين سبب تسکین اعصاب معده می‌شود.

به گزارش ایسنا، باشگاه خبرنگاران جوان نوشت: معده درد یکی از مشکلاتی است که تقریباً همه افراد در طول زندگی خود به آن دچار می‌شوند بنابراین آشنایی با درمان‌های خانگی به ویژه زمانی که امکان دسترسی به پزشک وجود ندارد، سودمند است.

مراحل هضم غذا در بدن

حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی اظهار کرد: هر نوع مواد غذایی میل شده در قسمت‌های مختلف بدن چهار بار هضم، مواد زائد آن دفع و با کیفیت‌ترین قسمت غذا جذب بدن می‌شود.

وی بیان کرد: نخستین هضم در دهان و معده است که مواد زائد حاصل از این هضم به شکل مدفوع از روده خارج می‌شود بنابراین برای اینکه غذا در مراحل بعدی راحت‌تر هضم شود، افراد باید غذا را به خوبی بجوند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: هضم دوم در کبد است، مواد زائد حاصل از این هضم به شکل ادرار و چرک از بدن خارج و مواد جذب‌شده تبدیل به مو و ناخن می‌شوند.

عظمایی تاکید کرد: هضم سوم در عروق اتفاق می‌افتد و مواد جذب شده حاصل از این هضم تبدیل به خون می‌شوند.

وی تصریح کرد: هضم چهارم در سلول انجام می‌شود و مواد حاصل از این هضم به سمت اعضای جنسی حرکت می‌کند. این مواد بهترین پروتئین برای تولید مثل هستند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: مدت زمان هضم غذا بستگی به نوع ماده غذایی مصرف شده دارد، ولی به طور کلی مواد غذایی ۲ تا سه ساعت پس از میل شدن هضم می‌شوند.

عمده‌ترین مشکلات گوارشی افراد

عظمایی درد معده، سوءهاضمه، ترش‌کردن، حالت تهوع صبحگاهی، تلخی دهان، احساس سنگینی معده، بوی بد دهان و هضم ناقص غذاها را از رایج‌ترین مشکلات گوارشی افراد دانست و اظهار کرد: در برخی موارد نیز مشکلات معده بر اثر فشارهای عصبی ایجاد می‌شوند.

وی توصیه کرد: برای جلوگیری از بروز مشکلات گوارشی افراد باید از پرخوری، صحبت کردن بین غذا و تندتند غذا خوردن پرهیز کنند. همچنین خودداری از مصرف غذاهای ساندویچی، سرخ‌شده و نوشیدن مایعات زیاد مانند دوغ، نوشابه و دلستر بین غذا ضروری است.

موثرترین درمان‌های خانگی معده درد

این محقق و پژوهشگر طب سنتی تاکید کرد: افراد باید پیش و پس از غذا کمی نمک بخورند. مصرف نمک قبل از غذا به کاهش اسید معده و پس از آن به هضم و ضدعفونی کردن غذا کمک می‌کند.

عظمایی تصریح کرد: افرادی که دچار معده درد و بالا بودن اسید معده هستند می‌توانند یک عدد سیب‌زمینی خام را رنده کنند و به مقدار نصف استکان آب آن را به آرامی بنوشند.

وی اظهار کرد: مصرف عصاره شیرین‌بیان ۱۵ دقیقه قبل از غذا با مقداری آب جوش ولرم برای تقویت معده، کاهش اسید معده و رفع دل‌درد و دل‌پیچه موثر است. همچنین مبتلایان به رفلاکس برای رفع مشکلشان باید ۱۵ دقیقه قبل از غذا عصاره شیرین‌بیان به همراه مقداری آب جوش و پس از غذا یک استکان عرق بومادران بنوشند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی بیان کرد: افرادی که به ویژه پس از مصرف غذاهای سنگین و گوشتی دچار احساس سنگینی معده می‌شوند باید

برای رفع این احساس مقداری عرق زنیان بنوشند.

عظمایی با اشاره به ضروری بودن مصرف سماق همراه با غذاهای گوشتی به ویژه کباب گفت: افراد باید همراه غذا از سبزیجات تازه استفاده کنند. مصرف سبزیجات تازه علاوه بر سمزدایی بدن به بهتر شدن حرکات دودی روده و جلوگیری از بروز یبوست نیز کمک شایانی میکند.

وی افزود: مصرف ترکیب دمنوشهای بابونه، گلگاوزبان، سنبل الطیب، بادرنجبویه و افسنتين تاثیر بسزایی در تسکین اعصاب معده دارد. افراد برای تهیه این معجون باید مقدار مساوی از این گیاهان را با هم ترکیب و روزانه سه لیوان از آن را میل کنند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی تاکید کرد: استفاده از مخلوط دمنوشهای زیره سبز، آویشن، نعناع، کاکوتی، رازیانه، شیرین بیان، زنیان و بومادران سبب تقویت معده و دستگاه گوارش میشود. مصرف این ترکیب برای رفع سردی، ترشی و زخم معده، نفخ و دل درد موثر است. همچنین زنان میتوانند در ۲ تا سه روز نخست عادت ماهیانه روزانه سه لیوان از این معجون را بنوشند.

عظمایی تصریح کرد: ماساژ معده با روغن سیاه دانه یا مصطکی نیز موجب تقویت معده میشود. پرهیز از پرخوری و روزه داری نیز به دفع سموم از معده و روده کمک شایانی میکند.

وی یادآور شد: مبتلایان به دل درد، دل پیچه و نفخ برای رفع مشکل خود باید از ترکیب آبجوش به همراه عرق نعناع، بارهنگ، گلاب و نبات استفاده کنند. افراد برای تهیه این مخلوط باید سه قاشق غذاخوری عرق نعناع، یک قاشق غذاخوری گلاب و یک قاشق مرباخوری بارهنگ را به یک لیوان آبجوش بیفزایند. نوشیدن این معجون برای افراد کم اشتها نیز مفید است.