

دارچین و نعنای دواي درد معده



پزشک و محقق طب سنتی گفت: مصرف دارچین و نعنای برای درد معده موثر است.



مریم نوابزاده در گفتوگو با خبرنگار ایسنا، گفت: دارچین برای کاهش درد ناشی از نفخ معده و سوءهاضمه موثر است.

وی افزود: افرادی که در طول هفته زیاد درد معده را تجربه را میکنند، با خوردن غذاهای چرب و شور دردشان بیشتر میشود و خوراکی‌هایی مانند مایونز و کلم از جمله این مواد غذایی هستند.

این پزشک و محقق طب سنتی اظهار کرد: افرادی که دچار سوءهاضمه و درد معده میشوند، بهتر است مصرف قهوه، گوشت قرمز، غذاهای سرخ‌شده و نوشابه‌های گازدار را کمتر کنند.

نوابزاده ادامه داد: قهوه، چای و نوشیدنی‌های گازدار اسید معده را

افزایش می‌دهند و باعث بازگشت اسید از معده به مری هم می‌شوند.

وی تصریح کرد: این افراد بهتر است به جای خوردن گوشت قرمز، مصرف مرغ و ماهی را در برنامه خود جای دهند و خوردن فیبر نیز از نفخ و دردهای معده می‌کاهد.

پزشک و محقق طب سنتی خاطرنشان کرد: مصرف نعناع و زنجبیل به تسکین درد معده کمک می‌کند، همچنین جویدن دانه رازیانه نیز موثر است.