أعشاب تخفف من آلام المغص في المعدة

تحفزّ الأعشاب الطاردة للغازات عمل جهاز الهضمي بطريقة صحية وتخفّف من مشاكل إنتفاخ البطن. وتحتوي هذه الأعشاب الطبيعية على نسبة عالية من الزيوت التي أثبتت فعاليتها في طرد الغازات ومنع تشكّلها بالإضافة إلى تخفيف آلام المغص في المعدة. ومن أهم هذه الأعشاب:

أوراق الشومر: يعتبر الشومر أو الشمر من العلاجات المنزلية التي تساعد في تخفيف الغازات والإنتفاخ. يكفي نقع 5 غرامات من أوراق الشومرٍ المجففة في كوب من الماء الساخن وشرب كوبين من هذا المزيج يومياً قبل تناول وجبات الطعام.

اليانسون: تستخدم عشبة اليانسون في معالجة مشاكل الانتفاخ كما أنها تحتوي على خصائص طاردة للغازات. يكفي نقع ملعقة صغيرة من حبوب اليانسون المجففة في كوب من الماء الساخن وشرب كوبين من هذا المزيج العشبي يومياً لتخفيف آلام المعدة وانتفاخ البطن.

مزيج الأعشاب المختلطة: يمكن خلط أوراق الشومر والكمون والكزبرة واليانسون مع بعضها البعض كعلاج طبيعي لتخفيف الغازات وانتفاخ المعدة. يكفي نقع ملعقة صغيرة من هذا الخليط العشبي في كوب من الماء الساخن وشربه كعلاج لمشاكل الجهاز الهضمي.

أضف إلى هذه المشروبات الساخنة القرفة والزنجبيل والعرعر والقرنفل والكراوية والشبت والنعناع والزعتر وعرق السوس التي غالباً ما يضاف اليها نبتة الألوة (الصبار) وهي عشبة مسهلة تساعد في عملية الخروج المعوية وتستخدم للتخفيف من حدة الإمساك.

الى ذلك، تشمل الأطعمة المسببة لحساسية المعدة التي يجب تجنّبها جميع الأغذية المصنّعة والمحلّيات الاصطناعية والمواد الحافظة بالإضافة إلى المنتجات الغذائية التي تحتوي على مادة الغلوتين. كما يجب تفادي فول الصويا والفول السوداني ومشتقات الحليب المبسترة والبيض وغيرها من البروتينات الثقيلة. أضف إلى ذلك بعض أنواع الخضار مثل الباذنجان والبطاطا والبندورة.