



درد معده را با دارچین و نعنا درمان کنید.

یک متخصص طب سنتی، گفت: افرادی که دچار نفخ، سوءهاضمه و دردهای معده هستند به جای مصرف چای، قهوه، نوشابه و مایونز، دارچین، نعناع و رازیانه بخورند.

حمید افراسیابی گفت: معمولا افرادی که در طول هفته زیاد درد معده را تجربه را می کنند با خوردن غذاهای چرب و شور دردشان بیشتر می شود خوراکی هایی مثل مایونز، کلم از این مواد غذایی است.

وی ادامه داد: افرادی که دچار سوء هاضمه و درد معده می شوند بهتر است مصرف قهوه، گوشت قرمز، غذاهای سرخ شده و نوشابه های گازدار را کمتر کنند.

این متخصص طب سنتی گفت: بنابراین قهوه، چای و نوشیدنی های گازدار اسید معده را افزایش می دهند و باعث بازگشت اسید از معده به مری هم می شوند.

افراسیابی افزود: طب سنتی برای درمان و تسکین دردهای معده مصرف دارچین را توصیه می کند چراکه این گیاه درمانی برای کاهش درد ناشی از نفخ معده و سوءهاضمه موثر است.

وی ادامه داد: همچنین 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 می کاهد.

این متخصص طب سنتی گفت: مصرف نعناع و زنجبیل به تسکین درد معده کمک می کند. همچنین جویدن دانه

رازیانه نیز موثر است .