



### گیاهان دارویی موثر در پیشگیری و درمان سوء هاضمه در ماه مبارک رمضان

سوء هاضمه به مجموعه مشکلات مختلف گوارشی از جمله احساس پری شکم، نفخ، درد در قسمت فوقانی شکم، سوزش سر دل، بازگشت اسید معده یا ترش کردن گفته می‌شود که علل اصلی آن می‌تواند تغییر عادات غذایی، پرخوری، مصرف مصرف غذاهای چرب، سرخ کردنی و ادویه دار باشد.

مهم‌ترین توصیه برای رفع سوء هاضمه در این ماه مبارک پرهیز از پرخوری بعد از افطار می‌باشد. مصرف چای، قهوه و نوشابه‌های صنعتی پس از افطار نیز می‌تواند شکایات گوارشی را تشدید کند.

گیاهان مختلفی وجود دارد که مصرف آن در کاهش علائم سوء هاضمه و چه بسا درمان آن در این ماه مبارک موثر باشد. یکی از این گیاهان نعنا می‌باشد، این گیاه یکی از بهترین و شناخته‌شده‌ترین گیاهان مفید برای دستگاه گوارشی است. دم کرده نعنا تازه یا خشک یک نوشیدنی بسیار مفید برای کمک به فعالیت بهتر سیستم گوارش محسوب می‌شود و اسانس یا عرق نعنا را می‌توان با آب رقیق و در هنگام احساس نفخ یا مشکلات گوارشی میل کرد.

زیره از دیگر مواد طبیعی موثر در بهبود فعالیت دستگاه گوارش به ویژه کاهش نفخ می‌باشد که می‌توان هنگام دم کردن برنج به آن اضافه کرد یا پودر یا عرق زیره را پس از غذا مصرف کرد.

عنباب نیز میوه بسیار مفیدی در تقویت سیستم گوارش و کمک به هضم غذاست و با توجه به تاثیرات مفید آن برای ارگان‌های مختلف بدن، مصرف روزانه آن به همه افراد توصیه می‌شود. همچنین زنجبیل تازه یکی از بهترین تقویت‌کننده‌های دستگاه گوارش است. به کسانی که از مشکلات مزمن گوارشی و سوء هاضمه رنج می‌برند، توصیه می‌شود هنگام سحر یا افطار یک برش کوچک زنجبیل تازه به همراه چند عدد عنباب را به صورت دم کرده میل کنند.

همچنین سیاهدانه، شیرین بیان، رازیانه، مرزه، آویشن، گشنیز و بادرنجبویه از دیگر گیاهان موثر در درمان سوءهاضمه می باشند.