



تأثیر گیاهان بر مشکلات دفع در مسافرت

استفاده از آنتی بیوتیک ها می تواند به پیشگیری از بروز اسهال کمک کند اما مصرف آنتی بیوتیک ها باعث از بین رفتن میکروب های مفید نیز می شوند. بسیاری از این دارو ها نیز عوارض جانبی شدید به ویژه حساسیت به نور آفتاب و آفتاب سوختگی می شوند .

چقدر تاسف آور است که برای پیشگیری از بروز اسهال دچار آفتاب سوختگی هم بشویم.

۱- سیب :گوشت سیب غنی از پکتین است به همین دلیل سیب درمان عامیانه اسهال در همه جا است .(پکتین سیب به درمان یبوست هم کمک می کند ، چون نرم کننده مدفوع است.سیب مانده اسفرزه خاصیت دوگانه متضاد دارد .یعنی به هنگام اسهال مدفوع را سفت و به هنگام یبوست آن را شل می کند.)

۲- هویچ: هویچ پخته دستگاه گوارش را آرام می کند و اسهال را هم کنترل می کند.در عین حال مواد مغذی از دست رفته را هم تامین می کند.

۳-چای: یکی از قابض ترین گیاهان چای معمولی است . چون حاوی مقدار زیادی تانن است.

۴-شنبلیله: پنجاه درصد دانه های شنبلیله دارای موسیلاژ است که دانه ها در روده متورم می شوند و اسهال را کمتر می کند . (این دانه ها با نرم کردن مدفوع یبوست را هم برطرف می کنند.) فقط هر بار بیش از دوقاشق مربا خوری از آن نخورید چون ممکن است باعث ناراحتی شکم شود.