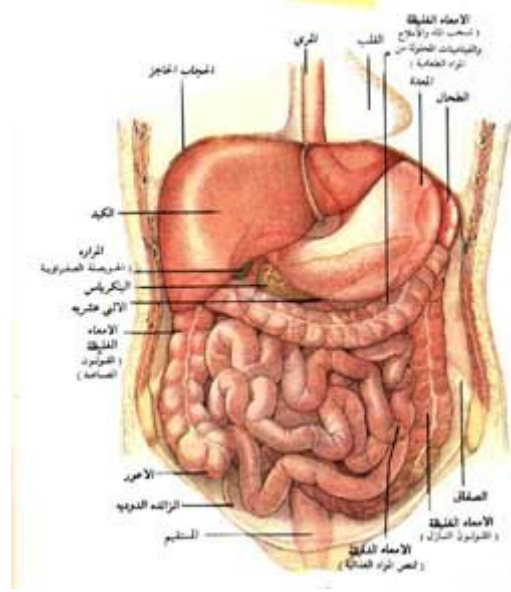


أسباب تكون غازات البطن وطرق علاجها



الدكتور إسماعيل الكيلاني
جنسرا آفاق علمية

إن من أهم أسباب تكون غازات البطن و حدوث إنتفاخات في الجهاز الهضمي يعود إلى عدة عوامل من أهمها نقص في بعض الإنزيمات اللازمة لهضم الطعام و التوتر و القلق و عدم الخروج إلى الحمام باستمرار و حدوث مشاكل في القولون العصبي و تكون فطريات في الأمعاء و القرح المعوية و تشققات في القولون و حموضة زائدة في المعدة و البرد و بلع الهواء أثناء الأكل و أيضاً الأكل و الشخص مستلقي و كذلك الأكل بسرعة ، و شرب الكولا و العصائر الغازية و عصير البرتقال و الحليب الألبان و الأجبان و الملفوف و الفجل و البصل و الثوم و اللفت و الزهرة و الحمص و الفول ، و كل أنواع البقوليات ، الأكل المحتوي على الكربون ، الطعام الني ، التخمرة ، الأكل بكثرة و الجمع بين أنواع الأطعمة لا تهضم معاً ، السكريات و النشويات ، زيادة الوزن و بالأخص في منطقة البطن ، لبس الملابس الضيقة .

أقدم لكم هذه الوصفات المضمونة والأمنة لعلاج إنتفاخ البطن والغازات وخروج الريح وسماع أصوات القرقعة في البطن .

- الكمون : ممنوع عليه و إذا غلي يقل مفعوله ، يخلط بمقدار ملعقة كبيرة مع كوب ماء بارد أو دافئ و يشرب قبل و بعد كل وجبة . أو مضغه مباشرة و ممكن للأم المرضع أن تمضغ الكمون فيستفيد رضيعها و يخف مغصه و تخرج غازاته .
- الكراوية: سواء مشروب أو أكل على شكل مهلبية .

الطريقة الأولى: منقوع مشروب الكراوية:

ينقع مسحوق بذور الكراوية بمعدل ٧ ملاعق صغار لكل نصف كوب ماء ساخن لمدة كافية حوالي ١٢ ساعة ، ثم يصفى المنقوع ويصبح صالحاً للشرب ويمكن تحليته بالعسل أو السكر حسب الحاجة.

الطريقة الثانية: كراوية مغلية:

يغلى مسحوق بذور الكراوية بمعدل ٢ ملعقة صغيرة لكل كوب ماء ، ويترك بعد ذلك فترة كافية ثم يصفى ويشرب، ويمكن أيضاً تحليته بالعسل أو السكر حسب الحاجة، أما بالنسبة للجرعة فهي بمعدل كوب واحد يومياً ويمكن استبدال الماء بالحليب ولكن في هذه الحالة عليك زيادة مسحوق الكراوية إلى ٦ ملاعق لكل كوب حليب، ثم يترك المغلي ١٠ دقائق ويصفى ويشرب، ويمكن أيضاً تحليته حسب الحاجة.

. القرفة:

كيفية التحضير:

تنقع ٢ ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة (يفضل قرفة عيدان لأن البودرة تنتطير منها الزيوت الطيارة المفيدة مع الزمن ، أي لحاء الشجرة و ليس البودرة) في كوب ماء أو حليب مغلي، ثم يشرب المنقوع بعد ساعتين من النقع ويمكن غليه ، ويكون تناول مشروب القرفة بكميات بسيطة في البداية لإدراك مدى تقبل الجسم لها.

** ملاحظة: لا ينصح للحوامل بشربها فقد تظهر بعض الحساسية و النساء في فترة الدورة الشهرية لأنها تزيد من النزيف .
النعنع:

(أ) الطريقة الأولى: منقوع النعنع:

تنقع الأوراق والأعضاء الزهرية في الماء بمعدل ٢ إلى ٣ ملاعق صغيرة لكل كوب ماء ويترك بضع ساعات، ثم يشرب كوب ونصف يوماً ، ويمكن تحلية المشروب بالعسل أو السكر حسب الحاجة.

(ب) الطريقة الثانية: مغلي النعنع:

تغلى الأوراق في الماء بنفس المعدل السابق ولكن لفترة وجيزة ثم يبرد ويشرب، أو يشرب ساخناً، أو تضاف له ٢ ملعقة صغيرة من النعنع الجاف لكل كوب مغلي ثم يشرب، ويمكن تحلية المشروب بالعسل أو السكر حسب الحاجة .

. اليانسون:

طرق التحضير المتعددة:

(أ) الطريقة الأولى: منقوع اليانسون:

تنقع ١ ملعقة صغيرة من بذور اليانسون المسحوقة لكل كوب من الماء الساخن وذلك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب يومياً.

(ب) الطريقة الثانية: مغلي اليانسون:

تضاف ملعقة صغيرة من مسحوق بذور اليانسون إلى فنجان ماء مغلي ثم يشرب دافئاً مع مراعاة تغطية الكوب إذا ترك فترة من الوقت حتى لا تتطاير المواد المفيدة و الزيوت الطيارة منه.

- الشومر : مادة ممتازة في معالجة الغازات سواء أكله أو غليه و شربه.
- الزنجبيل : ينقع و يشرب بارداً و يفضل عدم غليه .
- جوزة الطيب : تنقع و تشرب ، و لكنها مادة منومة و لا أنصح باستخدامها .

** طبعاً ممكن خلط كل هذه المواد معاً و تغلى أو تنقع و تشرب و تعمل على شكل خلطة توضع بالثلاجة .

نصائح أخرى لعلاج الإنتفاخ والغازات:

- ١-التقليل من تناول البقوليات واللحوم و الدسم في الطعام .
- ٢-التقليل من تناول المخللات و الموالح و المقالي و الزيوت .
- ٣-التقليل من تناول الفجل و الزهرة و الجرجير.
- ٤-الإقلاع عن التدخين .
- ٥- الإبتعاد عن الأكلات التي تزيد حموضة المعدة مثل المقالي و الحلويات و البندورة المطبوخة .
- ٦- الإبتعاد عن التخممة و تجنب الأكل قبل النوم .
- ٧- تجنب الاصابة بالبرد وضرورة تدفئة الجسم .
- ٨- عدم أكل الطعام و أنت لست جائع .
- ٩- الإبتعاد عن الأكل الغير مطهو جيداً .
- ١٠- علاج سبب الغازات إما بتغيير السلوك الغذائي و أساليب المعيشة أو طبيياً بمساعدة الطبيب أو الصيدلي . وخصوصاً إذا كنت تعاني من فطريات في الجهاز الهضمي أو من القولون أو أي مرض آخر .
- ١١- تجنب بلع الهواء أثناء المضغ .

المصدر: <http://amjad68.jeeran.com/archive/2007/6/229264.html>