کد خبر: ۴۱۱۳۸۷
پنج شنبه ۲۷ مرداد ۱۴۰۱ ۲۰:۱۷

درمان نفخ با این راهکارهای خانگی

نفخ معده یکی از مشکلات شایع در میان افراد است، مشکلی که با ایجاد باد شکم، فرد را با مشکلاتی بسیار روبرو می کند، اما با چند راهکار ساده می‌توان از بروز این مشکل جلوگیری کرد.

به گزارش سایت خبری پرسون، نفخ معده یکی از مشکلات شایع در میان افراد است، مشکلی که با ایجاد باد شکم، فرد را با مشکلاتی بسیار روبرو می کند، اما با چند راهکار ساده می‌توان از بروز این مشکل جلوگیری کرد.

درباره نفخ بدانید

در وهله نخست از برخی مواد مانند پنیر نرم، انواع کلم، سیب، شیر، سیب زمینی، حبوبات و ذرت که باعث نفخ می‌شود دوری کنید، نکته بعدی استفاده از ۷ گیاهی است که درمان دارویی خوبی برای نفخ معده خواهد بود، این گیاهان شامل نعنا، گشنیز، زیره سبز، هل، دارچین، بادرنجبویه و سیاه دانه است.