

برطرف کردن بی‌اشتهایی با گیاهان دارویی

بی‌اشتهایی بی‌میلی یا کم‌میلی به غذا است که به علل مختلف مانند گاستریت، اولسرمعده، اختلالات کبدی، افسردگی، زیاده روی در مصرف بعضی از داروها و... عارض می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، بی‌اشتهایی بی‌میلی یا کم‌میلی به غذا است که به علل مختلف مانند گاستریت، اولسرمعده، اختلالات کبدی، افسردگی، زیاده روی در مصرف بعضی از داروها و... عارض می‌شود.

نوعی بی‌اشتهایی عصبی (anorexia nervosa) است که بیشتر در زنان و دختران جوان در بین سال‌های ۳۰ تا ۵۰ سالگی پیش می‌آید. در زن‌های لاغر، موجب قطع حالت قاعدگی، ضعف مطلق، کم‌شدن تعداد ضربان قلب، پیدایش اختلال در ضربان قلب و ترشحات هورمونی نیز می‌گردد گیاهان متعددی در درمان بی‌اشتهایی موثرند که مهم‌ترین آن‌ها به شرح زیر می‌باشند.

۱- افسنطین *Artemisia absinthium L*. مقوی و اشتها آور، موثر در رفع ضعف عمل دستگاه هضم مصرف دم کرده ۵ تا ۱۰ در هزار سرشاخه گل دار گیاه، هر روز به مقدار یک فنجان در روز میل کنید.

۲- آگیر ترکی *Acorus calamus L*. اشتها آور – ضد نفخ، تقویت کننده اعمال دستگاه هضم، مصرف گرد ریزوم گیاه به مقدار ۴ تا ۱ گرم در روز

۳- انیس - رازیانه رومی *Pimpinella anisum L*. مقوی معده- هضم‌های منشاء عصبی-بی‌اشتهایی-ضد نفخ، بی‌اشتهایی مصرف گرد میوه خشک گیاه (دانه) به مقدار ۵/۰ تا ۲ گرم در روز مخلوط با عسل مصرف کنید. میوه گیاه دارای ۵/۱ تا ۵/۳ گرم اسانس دارد که قسمت اعظم آن را تول تشکیل می‌دهد.

۴- بابونه رومی *Anthemis nobilis L*. مقوی اعمال معده- موثر در بی‌اشتهایی – مصرف دم کرده ۵ تا ۱۰ گرم کاپتیول (گل‌های گیاه) در یک لیتر آب جوش. این مقدار دم کرده را به مقدار یک فنجان در روز نوش جان کنید. ۵- بادرنجبویه *Melissa officinalis L*. موثر در رفع سوء هضم و بی‌اشتهایی – مقوی معده، ضد نفخ مصرف برگ به حالت خام یا مخلوط در سالاد و یا دم کرده گیاه این گیاه را یا به صورت خام یا دم کرده مصرف کنید اگر خواستید دم کرده بادرنجبویه را برای بی‌اشتهایتان استفاده کنید به مقدار ۱۳ الی ۴ فنجان در روز در برنامه غذایتان قرار دهید.