

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# اتیولوژی و درمان نفخ عملکردی معده

## از منظر طب رایج



# تعریف نفخ

- احساس پری ناراحت کننده یا اتساع شکم
- طب سنتی: دم شدن شکم / علامت و بیماری
- ریح یا بادی که در معده و روده‌ها ایجاد و حبس شود
- گزارش فرد از نفخ، ورم، بزرگی شکم، بادکردن شکم و بادکنکی شدن شکم

# مقایسه نفخ و اتساع شکم

اتساع

**distension**

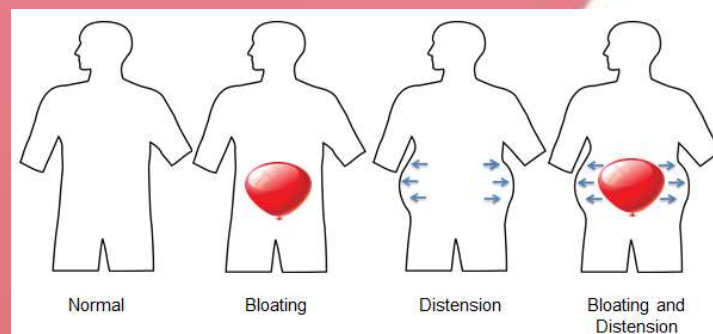
- افزایش واقعی دور شکم
- علامت عینی
- با کاهش حساسیت و تأخیر در ترانزیت روده

نفخ

**bloating**

- احساس فشار شکمی
- علامت ذهنی
- با افزایش حساسیت احشایی

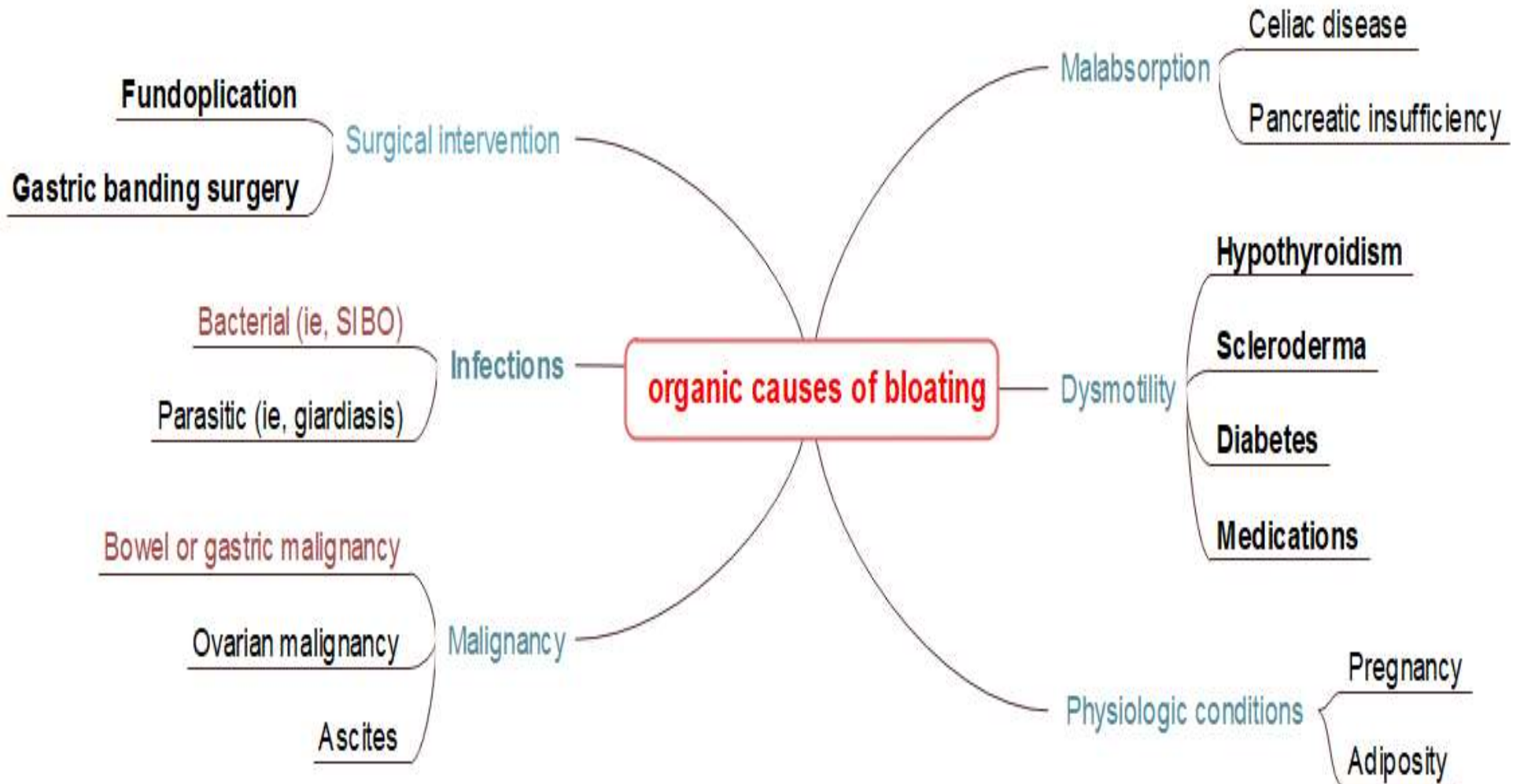
ممکن است نفخ و اتساع شکم توأم باشند



# شیوع نفخ

- تا ۹۶ % مبتلایان به اختلال عملکردی دستگاه گوارش به ویژه IBS
- ۶ تا ۳۱ % جمعیت عمومی
- شیوع نفخ در ایران در سال ۲۰۱۲: ۵/۱ تا ۸ درصد
- بر اساس معیارهای رم ۳ این مقدار ۵/۱ تا ۱۰ درصد
- در زنان بیش از مردان

# علل ارگانیک نفخ



**Table 1. Operative mechanism in functional bloating/distension**

*Increased bowel wall tension*

Gastric and intestinal expansion by swallowed air and CO<sub>2</sub>

Expanded intestinal fluid load by osmotically active molecules

Colonic accumulation of packed stool (+impaired small bowel outflow?) due to colonic inertia and/or functional outlet obstruction

Increased colonic endogenous gas due to:

Retention of fermentable substrate

Gas producing microbiota

Reduced gas consumption microbiota

Impaired intestinal gas diffusion

*Augmented conscious perception of wall tension*

Intestinal wall inflammation

Neurosensitization: local, spinal, and brain pain circuitry

Emotional: stress, anxiety, somatization, and hypervigilance

Other: circadian, fatty meals, intraabdominal adipose tissue, and perimenstrual

*Distending abdominal reshaping by abnormal viscerosomatic responses*

Aberrant conductual manoeuvres in response to bowel stimuli

Thoracic expansion

Diaphragmatic descent

Abdominal muscle relaxation

# اسباب و علائم نفخ در طب سنتی

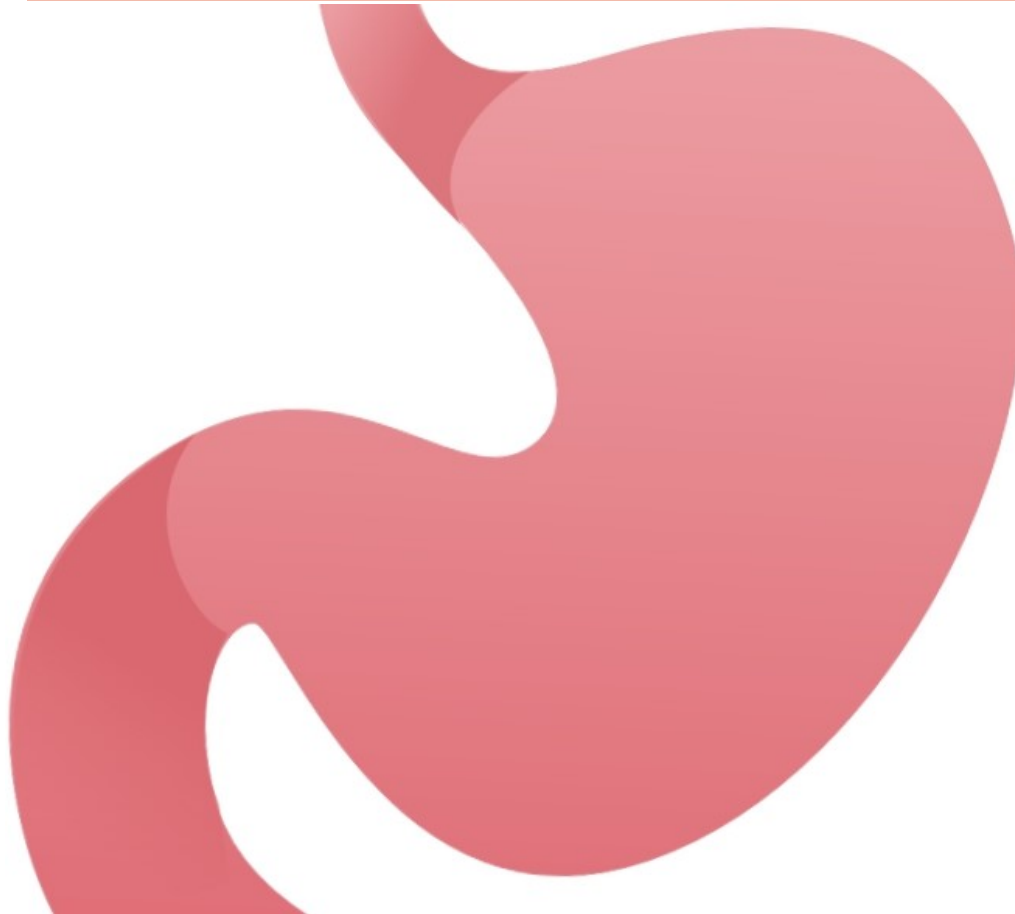
علامت	سبب	
سابقه پرخوری در شرح حال	پرخوری (کثیرالمقدار)	غذا
۱. مصرف زیاد کدو، خیار، گلابی، سیب، انگور، انجیر، ماست ۲. انواع سبزیجات هر چند به اندازه معتدل خورده شود.	غذای با رطوبت زیاد (کثیرالرطوبت)	
تناول عدس، لوبیا، باقلا، نخود	بذاته نفاخ (حاوی رطوبت غریبه فضلیه)	
تقدم تناول غذاهایی که بوی آنها مثل بوی ماهی یا بوی روغن خراب یا بدبو باشد.	غذای بدبو	
ایجاد نفخ با خوردن عسل و خوراکیهای گرم	غذای با طبیعت گرم	
۱. علائم سوءمزاج سرد ساده معده ۲. علائم ضعف هضم سرد معده ۳. نوشیدن مقدار زیاد آب بعد از خوردن غذا	سردی مزاج معده	معده
۱. کاهش نفخ در صورت وجود غذا در معده و مشغول شدن طبیعت به آن ۲. افزایش نفخ در خالی بودن معده به سبب مشغول شدن طبیعت به رطوبت	رطوبت خام زجاجی در معده و رودهها با خالی بودن معده	
۱. علائم سوءمزاج بلغمی ۲. علائم سوءمزاج سوداوی ۳. علائم سوءمزاج صفراوی	تجمع خلط بلغمی، سوداوی یا صفراوی محیه	اخلاط



A stylized, abstract graphic in shades of red and pink, resembling a large, rounded shape with a white, curved cutout on the left side. The text is centered within this graphic.

# ارزیابی و تشخیص

# ارزیابی، اقدامات تشخیصی و ارجاع



- شرح حال
- معاینه فیزیکی
- پاراکلینیک

# شرح حال

- نفخ از چند ماه قبل شروع شده است و چند بار در ماه او را آزار می‌دهد؟
- علائم هشدار و نشانه‌های علل ارگانیک
- زمان نفخ و ارتباط آن با نوع غذا
- بارداری و سابقه بیماری‌ها
- داروهای مصرفی، مصرف الکل، سیگار و مواد مخدر
- سابقه بیماری‌های اعصاب و روان به خصوص اضطراب و افسردگی
- سؤالات کلیدی تشخیص سوءمزاج‌ها

# علائم هشدار

نیاز به بررسی و ارجاع به متخصص گوارش





# معیارهای نفخ عملکردی رم ۴

- علائم راجعه نفخ یا اتساع قابل مشاهده شکم
- حداقل یک روز در هفته
- به مدت حداقل سه ماه
- حداقل ۶ ماه قبل از تشخیص شروع شده
- نبودن دلایل کافی برای IBS و سایر بیماریهای عملکردی گوارش

# معاینه فیزیکی

- مشاهده رنگ چهره
- مشاهده زبان از نظر رنگ، بار و میزان رطوبت
- معاینه معده و کبد (بررسی ظاهری، بررسی دمای ملمس، لمس سطحی و عمقی از نظر وجود توده، تندرns، لنفادنوپاتی...).
- معاینه شکم بیمار از نظر وجود توده، مایع (آسیت) و گاز

# پارا کلینیک

- شمارش سلولهای خون، ESR، CRP
- آزمایش هورمونهای تیروئید
- آزمایش آنتی بادی سلیاک
- بررسی مدفوع از نظر خون مخفی و وجود انگل
- سونوگرافی شکم یا سی تی اسکن
- آندوسکوپی فوقانی یا تحتانی
- تست تنفسی هیدروژن

# شایع‌ترین علت نفخ، سوءمزاج سرد و تر معده است

سوءمزاج سرد و تر (بلغمی)

- سنگینی و نفخ بعد غذا
- همراه نداشتن عطش،
- ترشی طعم دهان،
- اشتهای کم،
- تهوع،
- ریزش آب دهان روی بالش،
- نرمی مدفوع،
- تشدید نفخ با خوراکی‌های سرد و تر
- مانند هندوانه، دوغ و ماست
- سستی و بی حالی با وجود خواب کافی

سوءمزاج سرد و خشک (سوداوی)

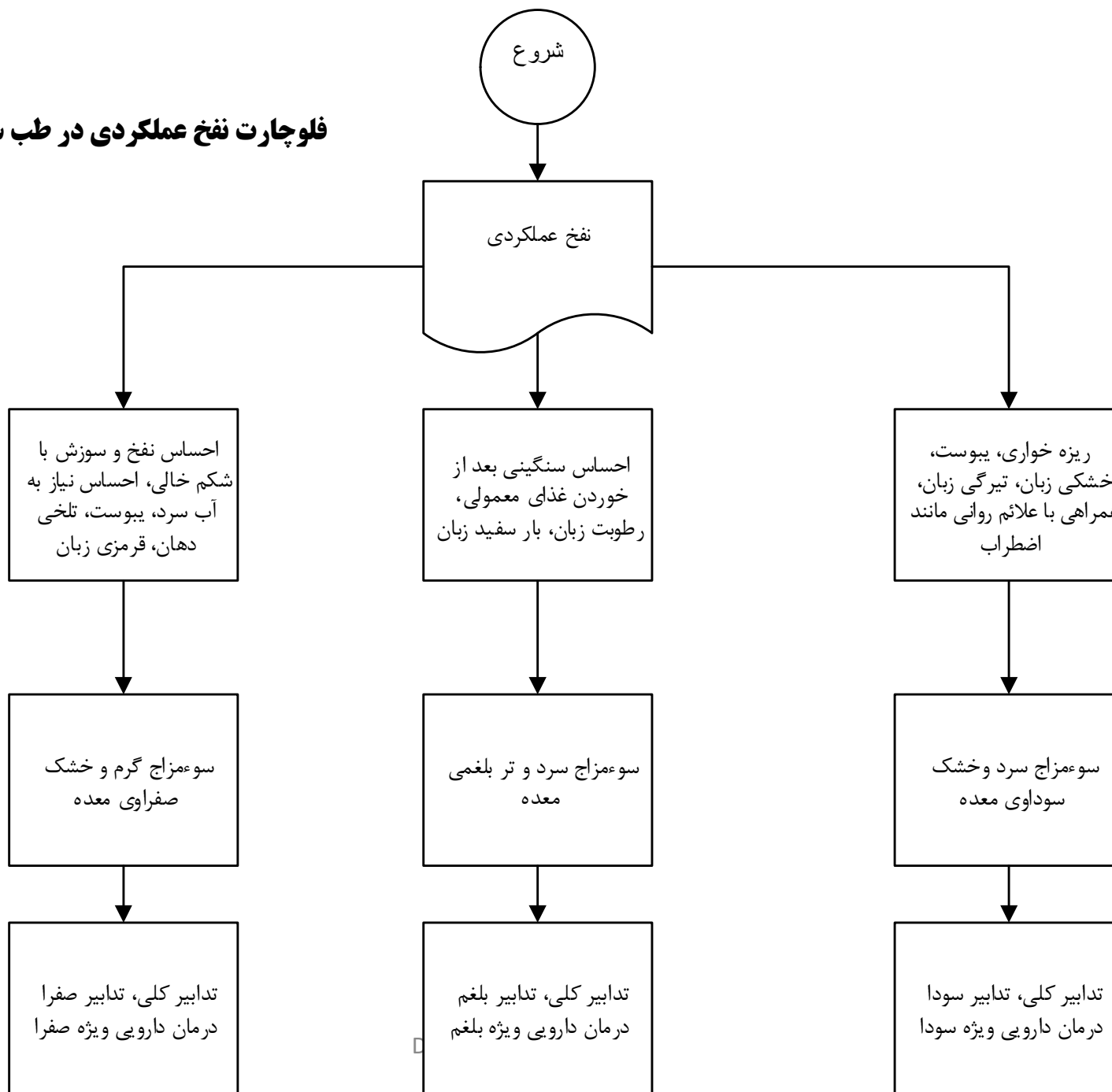
- درد سمت طحال بعد غذا،
- ترشی دهان،
- اشتهای کاذب (خرده خواری)،
- خشکی دهان،
- تیرگی زبان و پوست،
- خشکی مدفوع،
- تشدید نفخ با خوراکی‌های سرخ کرده
- و خشک مانند مرغ سوخاری،
- همراهی اضطراب و افسردگی و بی‌خوابی

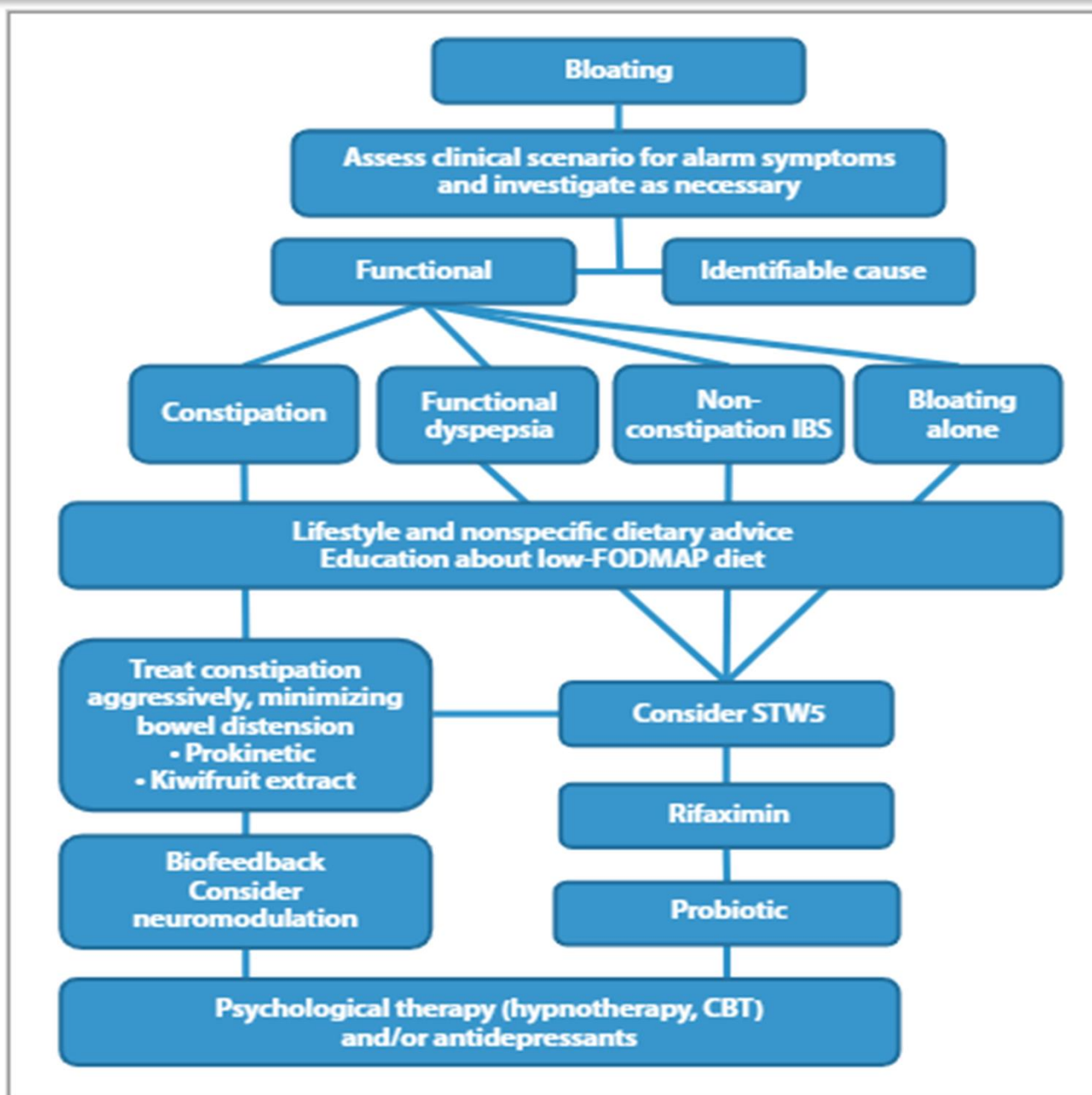
سوءمزاج گرم و خشک (صفراوی)

- تلخی دهان،
- تهوع صبحگاهی
- خشکی و سرخی زبان
- اشتهای کم
- تشدید نفخ با غذاهای پرادویه و شیرین،



## فلوچارت نفخ عملکردی در طب سنتی ایران





**Figure.** A suggested algorithm for the management of patients in whom bloating with or without abdominal distension is the predominant or most worrisome symptom.

CBT, cognitive behavioral therapy; FODMAP, fermentable oligosaccharide, disaccharide, monosaccharide, and polyol; IBS, irritable bowel syndrome.

The background features a large, stylized red shape with several white, curved cutouts, resembling a modern logo or abstract graphic. The red is a deep, slightly dark shade, and the white areas are clean and bright.

**درمان نفخ**

## اصول کلی درمان نفخ

در درمان نفخ دو هدف کلی وجود دارد.

هدف اول و مهم‌تر کاهش تولید نفخ

هدف دوم تحلیل و از بین بردن ریح تولید شده

در اکثر موارد برای درمان کامل نفخ باید به هر دو هدف دست یافت



# روش‌های رایج درمان نفخ عملکردی در طب نوین

Simple explanation and reassurance

## ***Relief of significant constipation by:***

Non fermentable, non-bulky laxatives  
Intestinal prokinetics i.e. prucalopride  
Fluid exorption promoters, i.e., linaclotide and lubiprostone

## ***Diet modification:***

Restriction of lactose and other intolerated carbohydrates (patient experience helpful, breath tests may not be required)  
FODMAP diet

## ***Antibiotics***

Broad spectrum agents  
Rifaximin (up to 6 weeks)

## ***Probiotics***

Bifidobacteria, other tested species

## ***Prebiotics***

Non absorbable fermentable substrates

## ***Attenuation of conscious visceral perception***

Distraction, self-control of hypervigilance  
Antispasmodics  
Visceral antinociceptives (non-specific, probably indirect effects)  
Tryptic antidepressants  
SSRI's; SSNRI's  
Anxiolytics

## ***Abdominal biofeedback***

Trains to voluntarily decrease intercostal+ diaphragmatic muscle activity and contract anterior abdominal muscles

Table 1.

## Foods High in Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides, and Polyols (FODMAPs) and Suitable Alternatives

FODMAP	Foods high in FODMAPs	Suitable alternatives low in FODMAPs
Excess fructose	Fruits: apple, clingstone peach, mango, nashi pear, pear, sugar snap pea, tinned fruit in natural juice, watermelon	Fruits: banana, blueberry, cantaloupe, carambola, durian, grape, grapefruit, honeydew melon, kiwi, lemon, lime, orange, passion fruit, pawpaw, raspberry, strawberry, tangelo
	Honey sweeteners: fructose, high-fructose corn syrup	Honey substitutes: golden syrup, maple syrup
	Large total fructose dose: concentrated fruit sources, large servings of fruit, dried fruit, fruit juice	Sweeteners: any sweeteners except polyols
Lactose	Milk: regular and low-fat cow, goat, and sheep milk; ice cream	Milk: lactose-free milk, rice milk Ice cream substitutes: gelato, sorbet
	Yogurts: regular and low-fat yogurts	Yogurts: lactose-free yogurts
	Cheeses: soft and fresh cheeses	Cheeses: hard cheeses
Oligosaccharides (fructans and/or galactans)	Vegetables: artichoke, asparagus, beetroot, broccoli, Brussels sprout, cabbage, fennel, garlic, leek, okra, onion, pea, shallot	Vegetables: bamboo shoot, bok choy, capsicum, carrot, celery, chives, choko, choy sum, corn, eggplant, green bean, lettuce, parsnip, pumpkin, silverbeet, spring onion (green part only)

## Polyols

Cereals: rye and wheat cereals when eaten in large amounts (eg, biscuit, bread, couscous, cracker, pasta)

Legumes: baked bean, chickpea, lentil, red kidney bean

Fruits: custard apple, persimmon, rambutan, watermelon, white peach

Fruits: apple, apricot, avocado, cherry, longon, lychee, nashi pear, nectarine, peach, pear, plum, prune, watermelon

Vegetables: cauliflower, mushroom, snow pea

Sweeteners: isomalt, maltitol, mannitol, sorbitol, xylitol, and other sweeteners ending in “-ol”

Onion/garlic substitutes: garlic-infused oil

Cereals: gluten-free and spelt bread/cereal products

Fruit: tomato

Fruits: banana, blueberry, cantaloupe, carambola, durian, grape, grapefruit, honeydew melon, kiwi, lemon, lime, orange, passion fruit, pawpaw, raspberry

Sweeteners: glucose, sugar (sucrose), other artificial sweeteners not ending in “-ol”





# غذاهای با فودمپ بالا



**میوه ها:** سیب، زردآلو، تمشک، گیلاس، هندوانه، انبه، خرما، انجیر، گلابی، هلو، میوه کنسرو شده.

**سبزیجات:** کنگر فرنگی، مارچوبه، کلم بروکلی، چغندر، کلم بروکسل، کلم، گل کلم، سیر، رازیانه، قارچ، بامیه، پیاز، نخود فرنگی، موسیر.

## محصولات لبنی:

شیر ( گاو، گوسفند و بز )، بستنی، ماست، خامه ترش، نرم و پنیر تازه و مکمل های پروتئین آب پنیر.

**جایگزین های شکر:** فروکتوز، عسل، شربت ذرت با فروکتوز بالا، زایلیتول، مانیتول، مالتیتول، سوربیتول

**محصولات گندم:** نان، ماکارونی، غلات صبحانه، نان، وافل، پن کیک، کراکر، بیسکویت.

**سایر غلات:** جو و چاودار.

## نوشیدنی ها:

آبجو، شراب غنی شده، نوشابه با شربت فروکتوز بالا، ذرت، شیر، شیر سویا، آب میوه ها.

**حبوبات:** لوبیا، نخود، عدس، لوبیای قرمز، لوبیای پخته، دانه سویا



# درمان طب سنتی در سه مرحله

- تدابیرسته ضروریه (رعایت آداب غذایی / پرهیزات / ورزش / اصلاح خواب)
- دارو (خوراکی یا موضعی)
- اعمال یداوی



# خوراکی‌های نفاخ

حبوبات و غذاهای نفاخ		میوه‌ها و سبزیجات نفاخ	
کباب و بریانی	برنج	تره	آلوچه
گوشت گاو	لوبیا	کرفس	زردآلو
سوسیس	عدس	کبر	هلو
کالباس	ماش	کلم	انار
پیتزا	نخود	کلم قمری	گلابی
قارچ	نخود فرنگی	کنگر	انگور
غذای مانده	باقلا	چغندر	سیب
تخم مرغ بسیار پخته	گندم	شلغم	خرما
بادمجان	نان	کدو	موز
ماء الشعیر	سویق		تمر هندی
نیشکر	جو		زردک
اردک			خیار و خیارچنبر
			انجیر

# تدابیر

- الف: دستورات کلی
- ب: دستورات بر اساس مزاج معده
- **در بیماران با علائم خفیف و متوسط:**
- اطمینان بخشی و اصلاح سبک زندگی شامل تدابیر کلی آداب خوردن، پرهیز از خوردن غذاهای نفاخ و تدابیر خاص سوءمزاج به مدت دو تا چهار هفته
- درمان با دارو برای آن دسته از بیماران که به اصلاح سبک زندگی پاسخ نداده‌اند یا علائم **شدید** دارند، توصیه می‌شود

# دارو درمانی

- در ابتدا با استفاده از مفردات
- سپس با استفاده از داروهای ترکیبی
- داروهای خوراکی و موضعی را می‌توان در کنار هم نیز استفاده کرد

# انتخاب مفردات



جدول ۵: لیست مفردات دارویی مؤثر بر نفخ با بیشترین امتیاز

۲۳ / فصلنامه تاریخ پزشکی / سال هشتم، شماره بیست و هفتم، تابستان ۱۳۹۵

۱۷	حرف	Lepidium Sativum	۶	۳۷	فلغل	Piper Nigrum	۵
۱۸	حرملم	Peganum Harmala	۶	۳۸	مرو	Teucrium Monanum	۵
۱۹	درونج	Doronicum Pardalianches	۶	۳۹	شبت	Anethum Graveolens	۴
۲۰	زراوند	Aristolochia Longa	۶	۴۰	قرنفل	Syzygium Aromaticum	۴

جدول مفردات ضد نفخ							
ردیف	نام مفرده	نام علمی	امتیاز کل	ردیف	نام مفرده	نام علمی	امتیاز کل
۱	شونیز	Nigella Sativa	۱۰	۲۱	زرنیاد	Curcuma Zedoaria	۶
۲	نانخواه	Carum Copticum	۱۰	۲۲	سداب	Ruta Graveolens	۶
۳	وج	Acorus Calamus	۱۰	۲۳	کمون	Cuminum Cyminum	۶
۴	انیسون	Pimpinella Anisum	۹	۲۴	مصطکی	Pistacia Lentiscus	۶
۵	خولنجان	Alpinia Officinarum	۸	۲۵	مو	Valeriana Tubereuse	۶
۶	زنجبیل	Zingiber Officinale	۸	۲۶	نعنع	Mentha Piperita	۶
۷	کاشم	Levisticum Officinale	۸	۲۷	ابنوس	Diospyros Ebenum	۵
۸	کرفس	Apuim Graveolens	۸	۲۸	بسیاسه	Fragrans Myristica	۵
۹	کرویا	Carum Carvi	۷	۲۹	بل	Aegle Marmelose	۵
۱۰	مر	Commiphora Molmol	۷	۳۰	جاورس	Panicum Miliaceum	۵
۱۱	اسلنج	Raseda Asolaich	۶	۳۱	دارشیشعان	Calycotom Spinosa	۵
۱۲	افسنتین	Artemisia Absinthium	۶	۳۲	رازیانج	Foeniculum Vulgare	۵
۱۳	اقحوان	Tanacetum Parthenium	۶	۳۳	راوند	Rheum Palmatum	۵
۱۴	انغوزه	Ferula Assa Foetida	۶	۳۴	زرنب	Taxus Baccata	۵
۱۵	یسفایج	Polypodium Vulgare	۶	۳۵	سکر	Saccharum Officinarum	۵
۱۶	ثوم	Allium Sativum	۶	۳۶	صعتر	Satureja Hortensis	۵

مفردات مؤثر بر نفخ از دیدگاه طب سنتی ایران

سیدعلی مظفرپور، مرتضی مجاهدی، روشنگر ناظمی، زینب محمودپور



# مفردات



- ۱) سفوف زیره سیاه یا سبز CT: ۱ ق م با یک استکان آب بعد از غذا
- ۲) سفوف زنیان CT
- ۳) سفوف رازیانه CT
- ۴) سفوف انیسون CT
- ۵) سفوف تخم کرفس CT
- ۶) سیاهدانه CT : یک ق م از معجون سیاهدانه با عسل
- ۷) پونه یا نعناع CT: یک فنجان دم کرده بعد غذا به صورت گرم
- ۸) بابونه CT:
- ۹) آویشن CT:
- ۱۰) زنجبیل CT: ۱-۲ گرم جوشانده شده در یک لیوان آب قبل غذا
- ۱۱) شوید CT: یک فنجان دم کرده بعد غذا به صورت گرم

شماره	نام گیاه	نام علمی	نوع مطالعه	گروه کنترل	روش تجویز	نتایج
۱	زیره سبز (59,60)	Cuminum ciminum	مجموعه موارد کارآزمایی بالینی دوسوکور	ندارد دارونما	۱۰ قطره افشره زیره باریج در یک استکان آب گرم بعد از غذا دوبار در روز (صبحانه و شام) تا ۴ هفته	کاهش نفخ در سندرم روده تحریک پذیر
					۴۰ قطره افشره در ۳۰ سی سی آب ۲۰ دقیقه بعد از غذا سه بار در روز	کاهش نفخ بعد سزارین
۲	زنیان (34,35)	Carum copticum	کارآزمایی بالینی تصادفی دوسوکور	دارونما	کپسول ۵۰۰ میلی گرم از پودر دانه سه بار در روز بعد غذا تا ۴ هفته	کاهش نفخ و سایر علائم ناشی از گاز معنی دار بود
۳	انیسون (37,61)	Pimpinella anisum	کارآزمایی بالینی	دارونما	۳ گرم پودر انیسون، سه بار در روز به مدت یک-ماه	معنی دار
۴	پونه (فودنج) (39) (40)	Mentha longifolia  Mentha pulegium	کارآزمایی بالینی تصادفی دوسوکور	دارونما	۲۵۰ میلی گرم پودر عصاره خشک برگ، قبل از صبحانه، نهار و شام (سه بار در روز) به مدت یک ماه	معنی دار
					۲۷۰ میلی گرم پودر عصاره خشک برگ، ۳ بار در روز به مدت ۲ ماه	
۵	سیاهدانه (شونیز) (38)	Nigella sativa	کارآزمایی بالینی تصادفی دوسوکور	دارونما	۵ میلی لیتر روغن سیاهدانه در مقدار مساوی آب و عسل روزانه به مدت یک ماه	معنی دار
۶	بابونه (41)	Matricaria recutita	کارآزمایی بالینی	-	۲۰ قطره روزانه (۱۰ قطره صبح ۱۰ قطره شب در یک لیوان آب گرم ۱۵ دقیقه بعد غذا) تا ۴ هفته	معنی دار
۷	نعناع (33,62,63)	Mentha spicata	کارآزمایی بالینی تصادفی دوسوکور	دارونما	کپسول ۲۲۵ میلی گرمی دوبار در روز تا ۴ هفته	۷۵ درصد کاهش علائم در سندرم روده تحریک پذیر

شماره	نام گیاه	نام علمی	نوع مطالعه	گروه کنترل	روش تجویز	نتایج
۸	آویشن (42)	Zataria multiflora	کارآزمایی بالینی	دارونما	۶۰ قطره از روغن روزانه در چهار گروه با دوز ۱ درصد تا ۴ درصد	قطره ۱ و ۲ درصد معنی دار بود
۹	شوید(شبت) (44)	Anethum graveolens	کارآزمایی بالینی تصادفی دوسوکور	دارونما	۴۰ قطره عصاره روغنی شوید هر ۲۰ دقیقه تا ۳ بار	معنی دار
۱۰	مصطکی (64)	Mastic gum	کارآزمایی بالینی تصادفی دوسوکور	دارونما	۳۵۰ میلی گرم مصطکی سه بار در روز به مدت سه هفته	بر نفخ اثر معنی دار نداشت
۱۱	زنجبیل (43)	Zingiber officinale	کارآزمایی بالینی تصادفی دوسوکور (قهوه‌ای)	دارونما (شکر)	۲ و ۱ گرم کپسول پودر زنجبیل در روز تا ۴ هفته	۲۵ درصد کاهش نفخ اما نسبت به دارونما معنی دار نبود
۱۲	جلاب (65)	Rosa damascene & Crocus sativus	کارآزمایی بالینی تصادفی دوسوکور	دارونما	۱۵ میلی لیتر شربت جلاب (۵/۱۰ میلی لیتر گلاب، ۱۵ میلی گرم زعفران، ۵/۹ گرم نبات، ۷۵/۳ میلی لیتر آب) سه بار در روز به مدت یک ماه بلافاصله بعد غذا	اثر بر دیس پپسی معنی دار اما نفخ بررسی نشده
۱۳	رازیانه و زرچوبه (36)	Foeniculum vulgare & curcumin	کارآزمایی بالینی تصادفی	دارونما	۲۵ میلی گرم روغن رازیانه ۴۲ میلی گرم زرچوبه در کپسول دوبار در روز به مدت یک ماه	معنی دار
۱۴	کرفس و زنیان (35)	Trachyspermum copticom & Apium graveolence	کارآزمایی بالینی تصادفی دوسوکور	دارونما	کپسول حاوی ۲۵۰ میلی گرم زنیان و ۲۵۰ میلی گرم کرفس، دوبار در روز به مدت یک ماه	معنی دار
۱۵	زیره و نعناع (66)	Caraway & peppermint	کارآزمایی بالینی تصادفی دوسوکور	دارونما	۵۰ میلی گرم روغن زیره ۹۰ میلی گرم روغن نعناع	معنی دار

<p>بهبود شدت و تواتر نفخ در درجه اول و همچنین بهبود قراقر، آروغ و دفع در گروه کاسر (آزمایش) در مقایسه با دایمتیکون و دارونما</p>	<p>کپسول 500 میلی گرمی حاوی پودر مخلوط دانه فلفل و زنیان و ریزوم زنجبیل 3 بار در روز تا دو هفته</p>	<p>کارآزمایی بالینی تصادفی دوسوکور</p>	<p>زنیان زنجبیل و فلفل (45)</p>	<p><b>Trachyspermum ammi (L.) Sprague seed, Zingiber officinale Roscoe. rhizome and Piper nigrum L. berry</b></p>
--	---	--	---------------------------------	---



## اعمال یداوی

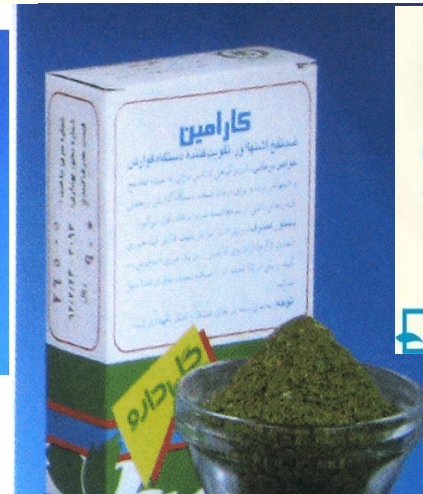
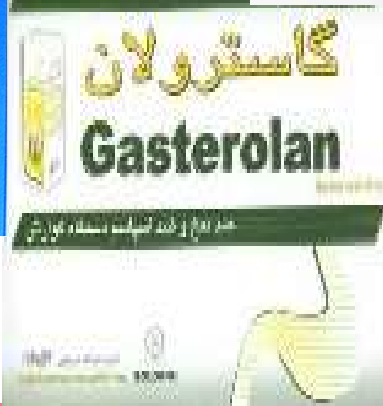
- گرم کردن شکم با سبوس و نمک گرم شده
- بادکش گرم شکم
- ماساژ شکم با روغنهای گرم:
- روغن سیاهدانه، روغن بادام تلخ، روغن مصطکی، روغن زیتون، روغن بابونه، روغن زنجبیل (روزی ۳ بار هر بار ۲۵ مرتبه در جهت عقربه‌های ساعت و ۲۵ مرتبه از بالا به پایین)



# داروهای ترکیبی

- با توجه به محدودیت کارهای بالینی انجام شده، داروهای زیر توصیه می‌شود:
- سفوف زنیان و کرفس
- سفوف انیسون و رازیانه
- سفوف نعناع یا پونه با زیره
- سفوف بزور: (زیره سبز و سیاه، زنیان، انیسون، تخم کرفس، زنجبیل)
- جلاب رازیانه: (رازیانه، انیسون، گلاب و گل‌قند)
- معجون بادشکن: (زیره سیاه، رنجبیل، پونه، زنیان معجون شده با عسل)
- جوارش ضعف هضم: (زنیان، انیسون، زیره، آویشن، پونه، رازیانه، معجون شده با عسل)

# داروهای موجود در بازار



با تشکر از توجه شما