

درمان های دارویی نفخ معده در طب ایرانی

دکتر نرجس گرجی

پزشک و متخصص طب ایرانی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل

اصول کلی گیاهان ضد نفخ

- ❖ طبیعت غالب گیاهان معرفی شده: گرم و خشک
- ❖ لزوم توجه به درجه گرمی و خشکی در انتخاب نوع درمان

❖ مکانیسم های کلی اثربخشی:

- ✓ تقویت هضم
- ✓ تسهیل عبور مواد از معده
- ✓ کاهش اسپاسم در عضلات صاف

❖ نحوه مصرف:

- خوراکی (دم کرده، سفوف، عصاره آبی یا الکلی یا روغنی)
- موضعی: روغن / ضماد

گیاهان دارویی مورد تاکید در درمان نفخ در طب ایرانی

❖ Umbelliferae

- ✓ Pimpinella anisum L. انیسون
- ✓ Carum Copticum زنیان
- ✓ Cuminum Cyminum زیره سبز
- ✓ Carum Carvi زیره سیاه
- ✓ Anethum Graveolens شویب
- ✓ Foeniculum Vulgare رازیانه

❖ Labiatae:

- ✓ Mentha Spicata L.

❖ Compositae:

- ✓ Matricaria chamomile

❖ Zingiberaceae:

- ✓ Zingiber officinale

❖ Ranunculaceae:

- ✓ Nigella sativa L.

سیاه دانه Nigella Sativa



- ❖ از پرتکرارترین مفردات مورد اشاره در منابع طب سنتی ایران
- ❖ بخش مورد استفاده: دانه های گیاه
- ❖ طبیعت: گرم و خشک (سوم)
- ❖ کاهنده سردی و رطوبت معده
- ❖ ضد نفخ (بادشکن)
- ❖ قولنج ریجی
- ❖ گرم کننده سیستم گوارش
- ❖ نحوه مصرف: میوه، اسانس، روغن

زنیان Carum Copticum



❖ مورد استفاده: میوه خشک شده

❖ بادشکن، رافع ریاح، کاهنده تهوع و استفراغ

❖ طبیعت: گرم و خشک (سوم)

❖ میزان مصرف:

✓ میوه: 1-2 گرم از (3 بار در روز)

✓ اسانس: 0.2-0.5 میلی لیتر

□ شربت گواران: شرکت سنابل دارو

انیسون Pimpinella Anisum



- ❖ بخش مورد استفاده: میوه رسیده خشک شده و اسانس
- ❖ خوراکی / موضعی
- ❖ طبیعت گرم و خشک در 2-3
- ❖ ملطف و محلل ریح
- ❖ میزان مصرف خوراکی: روزانه 3 گرم از میوه



❑ فنوویل (شرکت داروسازی حکیم مومن تبریزی)
✓ انیسون، زیره سیاه، رازیانه، نعنا

Zingiber Officinale



❖ بخش مورد استفاده: ریزوم خشک شده

❖ طبیعت: گرم و خشک (سوم گرم / اول خشک)

❖ ضد نفخ

❖ ضد تهوع و استفراغ: اثر بر اعصاب محیطی (0.5-2 گرم)

❖ افزایش حرکات دودی دستگاه گوارش

❖ مقدار مصرف: 0.5-1 گرم دمکرده

❑ شربت جی روپ: عصاره ریزوم (1 ق غ پس از هر وعده)

❑ کپسول زینتوما: گرانول پودر ریزوم

زیره سیاه Carum Carvi زیره سبز Cuminum Cyminum



❖ مورد استفاده: میوه خشک شده

❖ طبیعت: گرم و خشک

❖ محرک جشاء (آروغ)، رفع کننده نفخ، حابس طبع

• زیره سیاه (سوم گ. خ):

- ✓ افزایش فعالیت عصب واگ و افزایش حرکات معده: تسهیل خروج گاز
- ✓ کاهش انقباض عضلات صاف: جداره روده ها



• زیره سبز (دوم گ. خ):

- ✓ اثرات ترموژنیک (افزایش سوخت و ساز) و کاهش وزن
- قطره زیره سبز باریج اسانس (20 قطره هر وعده)

رازپانه Foeniculum Vulgare



- ❖ بخش مورد استفاده: میوه خشک شده
- ❖ طبیعت: گرم (سوم) و خشک (اول)
- ❖ تقویت هضم و تسکین التهاب معده
- ❖ خوراکی (پودر و دمکرده، عصاره) / موضعی
- ❖ اسانس:

- ✓ افزایش حرکت دستگاه گوارش
- ✓ مهار اسپاسم های روده ای وابسته به هیستامین و استیل کولین
- ✓ اثرات آنتی اسپاسمیک بر عضلات صاف: تسهیل خروج گاز
- ✓ میزان مصرف: 0.1 تا 0.6 میلی لیتر از اسانس روزانه (حداکثر 2 هفته)

□ قطره خوراکی گاسترولان (رازپانه، بابونه و نعناع): 20-30 قطره

آویشن شیرازی Satureja Hortensis

✓ بخش مورد استفاده: اندام هوایی

✓ طبیعت: گرم و خشک (دوم)

✓ ضد نفخ، تقویت هضم، کاهش سوزش و ترش کردن معده

✓ نحوه مصرف: خوراکی، موضعی

□ کپسول گاسترولیت (1 کپسول هر 8 ساعت)



شوید *Anethum Graveolens*



- ❖ بخش مورد استفاده: میوه های خام و خشک شده
- ❖ طبیعت: گرم و خشک (دوم)
- ❖ بهبود هضم و کاهش حس پری معده
- ❖ بادشکن
- ❖ کاهنده اسپاسم و انقباضات روده
- ❖ بهبود اختلال هضم به ویژه در اطفال و بهبود اشتها
- ❖ مقدار مصرف:
✓ میوه: 3 گرم روزانه

- ❑ شربت گل گریپ (اسانس دانه شوید)
 - ✓ در شیر خواران ۶-۱ ماهه يك قاشق مرباخوری .
 - ✓ در شیر خواران ۱۲-۶ ماهه دو قاشق مرباخوری .

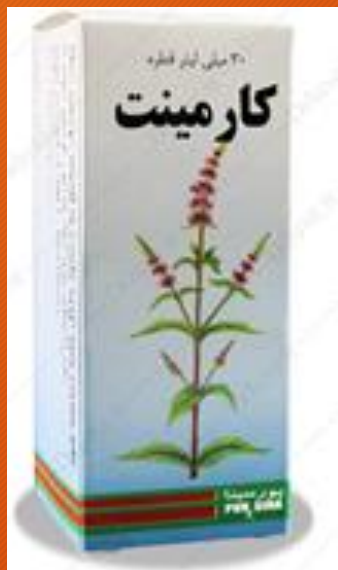
نعنا دشتی *Mentha Spicata* L.

❖ بخش مورد استفاده: بخش هوایی گیاه

❖ طبیعت: گرم و خشک (دوم)

❖ ضدنفخ، تقویت هضم

❖ شل شدن اسفنکتر تحتانی مری به دلیل مهار ورود کلسیم به داخل سلول های عضلانی



□ قطره و کپسول سوپر مینت:

✓ اسانس نعنا

✓ 1 قرص یا کپسول پس از غذا

□ قرص جویدنی منتا:

✓ اسانس و پودر برگ نعنا

✓ هر 12 ساعت 1 کپسول

□ قطره کارمینت:

✓ برگ نعنا، برگ رازیانه، میوه گشنیز

✓ 30 قطره در نصف استکان آب بعد از غذا

بابونه شیرازی Matricaria Chamomilla



❖ بخش مورد استفاده: تمام گیاه (اندام هوایی)

❖ اقحوان: بابونه گاوی

❖ طبیعت: گرم (دوم) و خشک (اول)

❖ ضد نفخ، ضد زخم معده

❖ ضد اسپاسم و بادشکن

❖ ضد التهاب

❖ خوراکی (دم شده 3 گرم روزانه) / موضعی (روغن بابونه)

□ قطره کامیلاسین (عصاره بابونه و بومادران): 1-3 مرتبه در روز، هر بار 50 قطره

✓ محدودیت در افراد زیر 12 سال

□ شربت رکولیک (عصاره بابونه و انیسون به همراه عسل): 1 قاشق غذاخوری بعد از هر وعده غذایی



سلامت و پاینده باشید
Email: N.gorji@mubabol.ac.ir