



#### چای زرد چوبه

عامل فعال زرد چوبه، کور کومین است، کور کومین به دلیل این که یک ضد التهاب قوی است می‌تواند بیشتر علائم ناخوشایند آرتروز یاور مفاصل را تسکین دهد. کور کومین می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی را تقویت کند زیرا خواص ضد التهابی، ضد ویروسی و آنتی باکتریال دارد. همچنین کور کومین به عنوان یک تعدیل کننده ایمنی عمل کرده به تنظیم و تعدیل سلول های ایمنی در مبارزه با سرطان کمک می‌کند.

کور کومین، به عنوان یک آنتی اکسیدان و ضد التهاب برای سلامت قلب مفید است.

کور کومین می‌تواند به کاهش درد ناشی از سندرم روده تحریک پذیر کمک کند.

فوایدی که کبد و کیسه صفراي شما از کور کومین می‌برد شامل افزایش تولید زرداب و محافظت از سلول های کبد در برابر آسیب ناشی از مواد شیمیایی مربوط به زرداب می‌شود.

چای زرد چوبه را می‌توانید باز د چوبه آسیاب شده تهیه کنید. چهار فنجان آب را به جوش بیاورید. یک تا دو قاشق چای خوری زرد چوبه پودر شده را به آن اضافه کنید، اجازه دهید این ترکیب به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. بعد از خنک شدن بنوشید.

می‌توانید از عسل برای شیرین کردن چای و افزودن بر خواص ضد میکروبی آن استفاده کنید. شیر، خامه، شیر نارگیل یا یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را یک لیلم هم به جذب بهتر کور کومین کمک می‌کند.

فلفل سیاه هم می‌تواند طعم دهنده مناسبی برای چای زرد چوبه باشد.

لیمو ترش و زنجبیل هم خواص آنتی اکسیدانی و ضد میکروبی دمنوش تان را بیشتر می‌کند.

#### ۵ دلیل ایجاد حالت تهوع

احساس ناخوشی در اعماق معده و حالت تهوع یکی از بدترین شرایطی است که می‌تواند برای انسان رخ دهد. اگر تا پیش از این تهوع و استفراغ را تجربه نکرده اید باید بدانید که این شرایط می‌تواند احساس سرگیجه، سر درگمی و بی حالی را تا زمانی که ریشه مشکل کشف نشود به همراه داشته باشد. دلایل مختلفی برای بروز ناراحتی در معده وجود دارد.

• در معرض تجربه میگرن قرار دارید : این که چرا میگرن ها رخ می‌دهند، همچنان به طور دقیق مشخص نشده است. اما آن ها اغلب با حالت تهوع، استفراغ و حساسیت به نور و صدا همراه هستند.

برای پیشگیری از میگرن شما باید از محرک های رایج که موجب این شرایط می‌شوند، از جمله استرس عاطفی، نورهای روشن، روائح قوی، کمبود خواب و غذا نخوردن هر پز کنید.

• مضطرب هستید : اضطراب می‌تواند فعالیت سیستم عصبی خود مختار، به ویژه واکنش جنگ یا گریز، را افزایش دهد.

• با کم آبی بدن مواجه هستید : زمانی که با کمبود مایع در بدن خود مواجه هستید، بدن را سال مایع و خون به اندام ها را اولویت بندی کرده و مهم ترین اندام ها شامل مغز و قلب در صدر فهرست قرار می‌گیرند. • قند خون شما بیش از حد پایین است : برای کمک به حفظ پایدار قند خون مواد غذایی که از شاخص گلیسمی پایین بر خور دارند هستند را مصرف کنید. بیشتر میوه ها، سبزیجات غیر نشاسته ای، حبوبات و جودوسر گزینه های خوبی هستند.

• با معده خالی قرص مصرف کرده اید : حالت تهوع یکی از عوارض جانبی بسیاری از داروها، از جمله داروهای ضد افسردگی، داروهای فشار خون، داروهای ضد بارداری، داروهای ضد درد، آنتی بیوتیک ها، و بسیاری موارد دیگر است. معده با ترشح اسید غذا را پردازش می‌کند، از این روزمانی که با معده خالی قرص مصرف می‌کنید این اسید همچنان ترشح شده و موجب تحریک یا حالت تهوع می‌شود.

## نکته‌هایی از عمل دیسک کمر

عمل جراحی دیسک کمر نوعی از جراحی است که برای درمان اعصاب تحت فشار در ستون فقرات کمر انجام می‌شود

به گزارش برترین‌ها عمل جراحی دیسک کمر فقط زمانی توصیه می‌شود که در مان‌های غیر جراحی کمکی به بهبودی فرد نکند. هدف از عمل جراحی دیسک کمر بهبود علایمی مانند درد مداوم بی‌حسی پاها ناشی از فشار در اعصاب ستون فقرات است. معمولاً در این موارد پس از جراحی، مشکلات فرد تا حدودی بر طرف می‌شود.

در عمل جراحی دیسک کمر معمولاً این موارد انجام می‌شود:

• تنگی ستون فقرات و محدود کردن بخشی از ستون فقرات که دچار فشار عصب در آن ناحیه شده است.

• ترمیم دیسک و سیاتیک یعنی جایی که دیسک آسیب دیده ستون فقرات بر روی عصب فشار وارد می‌آورد.

• ترمیم آسیب‌های ستون فقرات مانند شکستگی یا تورم بافت

• فشرده سازی نخاعی متاستاز یعنی جایی که سرطان در یک قسمت از بدن، مانند ریه‌ها، به سمت ستون فقرات گسترش می‌یابد و بر روی نخاع یا اعصاب فشار می‌آورد.

**علت درپایعدان عمل دیسک کمر**

پس از عمل جراحی دیسک کمر، گاهی اوقات عصب سیاتیک پا دچار درد شدیدی می‌شود. درد عصبی در پا اغلب به علت مشکلات مربوط به پاست، اما در بعضی موارد ممکن است با مشکلات ستون فقرات کمری و عمل دیسک کمر همراه و به خاطر آن ایجاد شود.

در دپا پس از عمل جراحی دیسک کمر ناشی از فشرده سازی اعصاب ستون فقرات کمری است که عصب سیاتیک شما را تشکیل می‌دهد.

علاوه بر عمل جراحی دیسک کمر ممکن است درد عصبی در پاها ی شما ناشی از مشکلی در ناحیه ستون فقرات کمری باشد. این نوع پا درد هنگامی رخ می‌دهد که یک مشکل اساسی پزشکی مربوط به ستون فقرات کمری با علایم سیاتیک، در امتداد عصب سیاتیک بزرگ در پا ایجاد شود.

یک عمل ناموفق و برگشت پذیر در ستون فقرات ممکن است باعث درد در ناحیه پای شما شود، به یاد داشته باشید که در پاها، چندین عصب وجود دارد

### رابطه با همسر تان را سرد نکنید



سردی و یک فاصله پرنشدنی از همین اتفاقات ساده جان می‌گیرد. همین چیزهایی که گاهی به دلیل صمیمیت و گاهی به دلیل حق به جانب بودن، آن‌ها را نادیده می‌گیرید.

شما فکر می‌کنید هیچ اتفاقی نیفتاده؛ فکر می‌کنید تغییری نکرده اید و اشتباهی مرتکب نشده اید اما همسر تان روز به روز بیشتر فاصله می‌گیرد و سردتر می‌شود.

**• به خود تان اهمیت نمی‌دهید**

مردها زنی را دوست دارند که بیمار نما و ژولی پولی نباشد و اهمیت کافی را به سلامت و زیبایی اش بدهد. چند شکایت اصلی مردها از همسرشان را بخوانید:

دوست ندارم همسر کار کند. چون خسته از سرکار بر می‌گردد و دیگر حتی



و هر کدام از این‌ها می‌تواند درون پا دچار آسیب شده یا تحریک شود. به عنوان مثال، پوشیدن کفش‌های تنگ و احتمالاً کفش پاشنه بلند می‌تواند بر اعصاب پا فشار وارد آورد و آن را تحریک کند.

علاوه بر این، این درد ممکن است در اطراف پا ایجاد شود. این درد حتی ممکن است در طول زمان به علت اصطکاک بیش از حد بیشتر شده و به سمت اعصاب رفته و باعث ایجاد سایر علایم شود. یکی دیگر از علل احتمالی درد عصب در پا، ضخیم شدن بافت اطراف عصب پاست.

با تمام علل احتمالی درد عصبی در پا، چگونه می‌توانید منبع درد را در پاها تشخیص دهید؟ نشانه اولیه این است که ببینید در دپای شما به علت مشکل ستون فقرات شما ایجاد می‌شود یا خیر.

علایم می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

– سخت راه رفتن یا افزایش فشار روی انگشتان پا

– سنگینی یا ضعف پا که معمولاً حالت کشیدگی ایجاد می‌کند

درد پا پس از عمل جراحی دیسک کمر ممکن است یک درد معمول پس از عمل بوده و با طی کردن روند بهبودی و پس از مدت زمانی بر طرف می‌شود.

#### • کمبود اعتماد به نفس دارید

حتی زشت‌ترین آدم‌های جهان هم، دلیلی برای دل‌فریب بودن در خود دارند. یادتان نرود که مردها از زنانی که مدام خود را تحقیر می‌کنند و هیچ وقت از ظاهرشان راضی نیستند، بیزارند. مردها عاشق زن‌هایی با اعتماد به نفس هستند. زن‌هایی که خوب بلدند زیبایی‌هایشان را بهتر نشان دهند و از ظاهری که دارند، راضی هستند.

**• زیاد به ظاهر تان اهمیت می‌دهید**

هر مردی دوست دارد زنی زیبا و آراسته داشته باشد اما زن‌هایی که مدام درگیر ظاهرشان هستند مردها را عذاب می‌دهند.

آن‌ها دوست ندارند کنار یک عروسک بی‌عیب و نقص زندگی کنند، بلکه ترجیح می‌دهند کنار یک همسر ساده، اما مرتب‌بالید را بگذرانند. اگر به موهایش دست نزند، آشفته و مضطرب نشود.

#### • ضعیف هستید

مردها احساس قدرت را دوست دارند، مردها از زنان ناتوان و وابسته خوش‌شان نمی‌آید. آن‌ها دوست ندارند عین یک نگهبان مدام مراقب همسرشان باشند. خانم‌های مظلوم‌نما، ضعیف و ناتوان برای هیچ مردی جالب نیستند.

با بونه: نوشیدن دم کرده با بونه شب‌ها قبل از خواب، بعد از شام یا هر زمان دیگر بسیار سودمند است.

دارچین: به هضم هر غذایی که شامی خوردید کمک می‌کند، بنابراین اضافه کردن آن به غذاها را می‌

مطمئن برای جلوگیری از نفخ از همان ابتداست.

مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها: مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان به مبارزه با التهاب شکم می‌روند.

مصرف روانه زغال‌اخته، سیب‌پياز، سیر، کرفس و... منجر به از بین رفتن علایم نفخ خواهد شد.

خورند فیبر کافی: یک رژیم غذایی غنی از فیبر به هضم مؤثرتر مواد غذایی و کاهش التهاب معده کمک می‌کند.

سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل، آرد کامل و برنج قهوه‌ای غنی از فیبر هستند.

میخک: نوشیدن ۲۰ قطره از عصاره میخک همراه با نیم لیوان آب، هر روز صبح با معده خالی یک راه مؤثر

برای مبارزه با نفخ شکم و از بین بردن التهاب معده

است. آب لیمو: لیموداری خواص قلیایی است و این یعنی مصرف لیمو می‌تواند اسید معده را خنثی کند.

نوشیدن یک لیوان آب لیموی گرم با معده خالی در اوایل صبح برای دستگاه گوارش بسیار مفید است.

مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها: مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان به مبارزه با التهاب شکم می‌روند.

مصرف روانه زغال‌اخته، سیب‌پياز، سیر، کرفس و... منجر به از بین رفتن علایم نفخ خواهد شد.

خورند فیبر کافی: یک رژیم غذایی غنی از فیبر به هضم مؤثرتر مواد غذایی و کاهش التهاب معده کمک می‌کند.

سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل، آرد کامل و برنج قهوه‌ای غنی از فیبر هستند.

میخک: نوشیدن ۲۰ قطره از عصاره میخک همراه با نیم لیوان آب، هر روز صبح با معده خالی یک راه مؤثر

برای مبارزه با نفخ شکم و از بین بردن التهاب معده

است. آب لیمو: لیموداری خواص قلیایی است و این یعنی مصرف لیمو می‌تواند اسید معده را خنثی کند.

نوشیدن یک لیوان آب لیموی گرم با معده خالی در اوایل صبح برای دستگاه گوارش بسیار مفید است.

مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها: مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان به مبارزه با التهاب شکم می‌روند.

مصرف روانه زغال‌اخته، سیب‌پياز، سیر، کرفس و... منجر به از بین رفتن علایم نفخ خواهد شد.

خورند فیبر کافی: یک رژیم غذایی غنی از فیبر به هضم مؤثرتر مواد غذایی و کاهش التهاب معده کمک می‌کند.

سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل، آرد کامل و برنج قهوه‌ای غنی از فیبر هستند.

میخک: نوشیدن ۲۰ قطره از عصاره میخک همراه با نیم لیوان آب، هر روز صبح با معده خالی یک راه مؤثر

برای مبارزه با نفخ شکم و از بین بردن التهاب معده

است. آب لیمو: لیموداری خواص قلیایی است و این یعنی مصرف لیمو می‌تواند اسید معده را خنثی کند.

نوشیدن یک لیوان آب لیموی گرم با معده خالی در اوایل صبح برای دستگاه گوارش بسیار مفید است.

مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها: مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان به مبارزه با التهاب شکم می‌روند.

مصرف روانه زغال‌اخته، سیب‌پياز، سیر، کرفس و... منجر به از بین رفتن علایم نفخ خواهد شد.

خورند فیبر کافی: یک رژیم غذایی غنی از فیبر به هضم مؤثرتر مواد غذایی و کاهش التهاب معده کمک می‌کند.

سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل، آرد کامل و برنج قهوه‌ای غنی از فیبر هستند.

میخک: نوشیدن ۲۰ قطره از عصاره میخک همراه با نیم لیوان آب، هر روز صبح با معده خالی یک راه مؤثر

برای مبارزه با نفخ شکم و از بین بردن التهاب معده

است. آب لیمو: لیموداری خواص قلیایی است و این یعنی مصرف لیمو می‌تواند اسید معده را خنثی کند.

نوشیدن یک لیوان آب لیموی گرم با معده خالی در اوایل صبح برای دستگاه گوارش بسیار مفید است.

مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها: مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان به مبارزه با التهاب شکم می‌روند.

مصرف روانه زغال‌اخته، سیب‌پياز، سیر، کرفس و... منجر به از بین رفتن علایم نفخ خواهد شد.

خورند فیبر کافی: یک رژیم غذایی غنی از فیبر به هضم مؤثرتر مواد غذایی و کاهش التهاب معده کمک می‌کند.

سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل، آرد کامل و برنج قهوه‌ای غنی از فیبر هستند.

میخک: نوشیدن ۲۰ قطره از عصاره میخک همراه با نیم لیوان آب، هر روز صبح با معده خالی یک راه مؤثر

برای مبارزه با نفخ شکم و از بین بردن التهاب معده

است. آب لیمو: لیموداری خواص قلیایی است و این یعنی مصرف لیمو می‌تواند اسید معده را خنثی کند.

نوشیدن یک لیوان آب لیموی گرم با معده خالی در اوایل صبح برای دستگاه گوارش بسیار مفید است.

مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها: مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان به مبارزه با التهاب شکم می‌روند.

مصرف روانه زغال‌اخته، سیب‌پياز، سیر، کرفس و... منجر به از بین رفتن علایم نفخ خواهد شد.

خورند فیبر کافی: یک رژیم غذایی غنی از فیبر به هضم مؤثرتر مواد غذایی و کاهش التهاب معده کمک می‌کند.

سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل، آرد کامل و برنج قهوه‌ای غنی از فیبر هستند.

میخک: نوشیدن ۲۰ قطره از عصاره میخک همراه با نیم لیوان آب، هر روز صبح با معده خالی یک راه مؤثر

برای مبارزه با نفخ شکم و از بین بردن التهاب معده

است. آب لیمو: لیموداری خواص قلیایی است و این یعنی مصرف لیمو می‌تواند اسید معده را خنثی کند.

نوشیدن یک لیوان آب لیموی گرم با معده خالی در اوایل صبح برای دستگاه گوارش بسیار مفید است.

مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها: مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان به مبارزه با التهاب شکم می‌روند.

مصرف روانه زغال‌اخته، سیب‌پياز، سیر، کرفس و... منجر به از بین رفتن علایم نفخ خواهد شد.

خورند فیبر کافی: یک رژیم غذایی غنی از فیبر به هضم مؤثرتر مواد غذایی و کاهش التهاب معده کمک می‌کند.

سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل، آرد کامل و برنج قهوه‌ای غنی از فیبر هستند.

میخک: نوشیدن ۲۰ قطره از عصاره میخک همراه با نیم لیوان آب، هر روز صبح با معده خالی یک راه مؤثر

برای مبارزه با نفخ شکم و از بین بردن التهاب معده

است. آب لیمو: لیموداری خواص قلیایی است و این یعنی مصرف لیمو می‌تواند اسید معده را خنثی کند.

نوشیدن یک لیوان آب لیموی گرم با معده خالی در اوایل صبح برای دستگاه گوارش بسیار مفید است.

مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها: مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان به مبارزه با التهاب شکم می‌روند.

مصرف روانه زغال‌اخته، سیب‌پياز، سیر، کرفس و... منجر به از بین رفتن علایم نفخ خواهد شد.

خورند فیبر کافی: یک رژیم غذایی غنی از فیبر به هضم مؤثرتر مواد غذایی و کاهش التهاب معده کمک می‌کند.

سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل، آرد کامل و برنج قهوه‌ای غنی از فیبر هستند.

میخک: نوشیدن ۲۰ قطره از عصاره میخک همراه با نیم لیوان آب، هر روز صبح با معده خالی یک راه مؤثر

برای مبارزه با نفخ شکم و از بین بردن التهاب معده

است. آب لیمو: لیموداری خواص قلیایی است و این یعنی مصرف لیمو می‌تواند اسید معده را خنثی کند.

نوشیدن یک لیوان آب لیموی گرم با معده خالی در اوایل صبح برای دستگاه گوارش بسیار مفید است.

مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها: مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان به مبارزه با التهاب شکم می‌روند.

مصرف روانه زغال‌اخته، سیب‌پياز، سیر، کرفس و... منجر به از بین رفتن علایم نفخ خواهد شد.

خورند فیبر کافی: یک رژیم غذایی غنی از فیبر به هضم مؤثرتر مواد غذایی و کاهش التهاب معده کمک می‌کند.

سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل، آرد کامل و برنج قهوه‌ای غنی از فیبر هستند.

میخک: نوشیدن ۲۰ قطره از عصاره میخک همراه با نیم لیوان آب، هر روز صبح با معده خالی یک راه مؤثر

برای مبارزه با نفخ شکم و از بین بردن التهاب معده

است. آب لیمو: لیموداری خواص قلیایی است و این یعنی مصرف لیمو می‌تواند اسید معده را خنثی کند.

نوشیدن یک لیوان آب لیموی گرم با معده خالی در اوایل صبح برای دستگاه گوارش بسیار مفید است.

مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها: مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان به مبارزه با التهاب شکم می‌روند.

مصرف روانه زغال‌اخته، سیب‌پياز، سیر، کرفس و... منجر به از بین رفتن علایم نفخ خواهد شد.

خورند فیبر کافی: یک رژیم غذایی غنی از فیبر به هضم مؤثرتر مواد غذایی و کاهش التهاب معده کمک می‌کند.

سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل، آرد کامل و برنج قهوه‌ای غنی از فیبر هستند.

میخک: نوشیدن ۲۰ قطره از عصاره میخک همراه با نیم لیوان آب، هر روز صبح با معده خالی یک راه مؤثر

برای مبارزه با نفخ شکم و از بین بردن التهاب معده

است. آب لیمو: لیموداری خواص قلیایی است و این یعنی مصرف لیمو می‌تواند اسید معده را خنثی کند.

نوشیدن یک لیوان آب لیموی گرم با معده خالی در اوایل صبح برای دستگاه گوارش بسیار مفید است.

مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها: مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان به مبارزه با التهاب شکم می‌روند.

مصرف روانه زغال‌اخته، سیب‌پياز، سیر، کرفس و... منجر به از بین رفتن علایم نفخ خواهد شد.

خورند فیبر کافی: یک رژیم غذایی غنی از فیبر به هضم مؤثرتر مواد غذایی و کاهش التهاب معده کمک می‌کند.

سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل، آرد کامل و برنج قهوه‌ای غنی از فیبر هستند.

میخک: نوشیدن ۲۰ قطره از عصاره میخک همراه با نیم لیوان آب، هر روز صبح با معده خالی یک راه مؤثر

برای مبارزه با نفخ شکم و از بین بردن التهاب معده

است. آب لیمو: لیموداری خواص قلیایی است و این یعنی مصرف لیمو می‌تواند اسید معده را خنثی کند.

نوشیدن یک لیوان آب لیموی گرم با معده خالی در اوایل صبح برای دستگاه گوارش بسیار مفید است.

مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها: مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان به مبارزه با التهاب شکم می‌روند.

مصرف روانه زغال‌اخته، سیب‌پياز، سیر، کرفس و... منجر به از بین رفتن علایم نفخ خواهد شد.

خورند فیبر کافی: یک رژیم غذایی غنی از فیبر به هضم مؤثرتر مواد غذایی و کاهش التهاب معده کمک می‌کند.

سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل، آرد کامل و برنج قهوه‌ای غنی از فیبر هستند.

میخک: نوشیدن ۲۰ قطره از عصاره میخک همراه با نیم لیوان آب، هر روز صبح با معده خالی یک راه مؤثر

برای مبارزه با نفخ شکم و از بین بردن التهاب معده

است. آب لیمو: لیموداری خواص قلیایی است و این یعنی مصرف لیمو می‌تواند اسید معده را خنثی کند.

نوشیدن یک لیوان آب لیموی گرم با معده خالی در اوایل صبح برای دستگاه گوارش بسیار مفید است.

مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها: مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان به مبارزه با التهاب شکم می‌روند.

مصرف روانه زغال‌اخته، سیب‌پياز، سیر، کرفس و... منجر به از بین رفتن علایم نفخ خواهد شد.

خورند فیبر کافی: یک رژیم غذایی غنی از فیبر به هضم مؤثرتر مواد غذایی و کاهش التهاب معده کمک می‌کند.

سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل، آرد کامل و برنج قهوه‌ای غنی از فیبر هستند.

میخک: نوشیدن ۲۰ قطره از عصاره میخک همراه با نیم لیوان آب، هر روز صبح با معده خالی یک راه مؤثر

برای مبارزه با نفخ شکم و از بین بردن التهاب معده

است. آب لیمو: لیموداری خواص قلیایی است و این یعنی مصرف لیمو می‌تواند اسید معده را خنثی کند.

نوشیدن یک لیوان آب لیموی گرم با معده خالی در اوایل صبح برای دستگاه گوارش بسیار مفید است.

مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها: مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان به مبارزه با التهاب شکم می‌روند.

مصرف روانه زغال‌اخته، سیب‌پياز، سیر، کرفس و... منجر به از بین رفتن علایم نفخ خواهد شد.

خورند فیبر کافی: یک رژیم غذایی غنی از فیبر به هضم مؤثرتر مواد غذایی و کاهش التهاب معده کمک می‌کند.

سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل، آرد کامل و برنج قهوه‌ای غنی از فیبر هستند.

میخک: نوشیدن ۲۰ قطره از عصاره میخک همراه با نیم لیوان آب، هر روز صبح با معده خالی یک راه مؤثر

برای مبارزه با نفخ شکم و از بین بردن التهاب معده