

## علاج عسر الهضم 4 وصفات منها الزنجبيل وعصير الليمون



الأحد 22 مايو 2016 09:05 م

قد يعاني بعض الأشخاص من عمل الجهاز الهضمي بشكل جيد، مما يؤثر ذلك على حركة الأمعاء ويكون الهضم بشكل بطيء

وفى هذا السياق يقدم تقرير نشره الموقع الهندى "بولد سكاى" بعض الطرق التى تساعد فى التغلب على عملية الهضم البطيء بشكل جيد، والتي تشمل الآتى:

1- النشاط البدنى: وذلك من خلال الذهاب فى نزهة على الأقدام، لأن النشاط البدنى له دوره الخاص فى تعزيز وظيفة الجهاز الهضمي، لأن الخمول يعيق عملية الهضم

2- الزنجبيل: هو علاج جيد للعديد من مشاكل الجهاز الهضمي، ويساعد الأمعاء والمعدة على العمل بشكل جيد، لأنه يعزز من امتصاص المواد الغذائية

3- مضغ الطعام جيدا: من المهم مضغ كل قطعة من الطعام من 8 إلى 9 مرات حتى تتحول إلى عجينة، فهذا يساعد على هضم الطعام بسهولة

4- شرب عصير الليمون قبل تناول وجبة الطعام الرئيسية بـ45 دقيقة، فهذا يساعد على تعزيز عملية الهضم