

## 5 علاجات منزلية للإمساك خلال شهر رمضان



الخميس 14 أبريل 2022 11:26 م

تعتبر مشكلة الإمساك، إحدى أكثر المشكلات الهضمية التي يعاني منها الكثيرون، وخاصة في شهر الصيام، مما يدفعهم للبحث عن علاجات تساعدهم في التخلص من هذه المشكلة بطرق طبيعية بعيداً عن الأدوية [1] ومن هذا المنطلق، أورد موقع "إم إس إن" الإلكتروني، مجموعة من العلاجات المنزلية الطبيعية لمشكلة الإمساك، على النحو التالي:

### بذور السمسم

تعد بذور السمسم من أفضل علاجات الإمساك، وفقاً لدراسة نشرت في المجلة الدولية للبحوث في العلوم التطبيقية والتكنولوجيا الهندسية [2] تعمل التركيبة الزيتية لبذور السمسم على ترطيب الأمعاء، مما يساعد في سهولة إخراج الفضلات [3] أضف البذور إلى الحبوب أو السلطات للتخفيف الفوري من الإمساك، أو اطحنها في مطحنة القهوة ورشها على الطعام مثل التوابل [4]

### دبس السكر

ملعقة كبيرة من دبس السكر الأسود قبل النوم هي أحد علاجات الإمساك التي تعمل طوال الليل ويجب أن توفر الراحة في الصباح [5] تمت دراسة المكون في مجلة علم الأدوية الإثنية في عام 2019 على إمساك الأطفال وحقق نتائج ناجحة [6] يتم غلي دبس السكر الأسود وتركيزه [7] يحتوي دبس السكر على فيتامينات ومعادن مهمة، مثل المغنيسيوم، الذي يساعد على التخلص من الإمساك [8]

### زيادة الألياف الغذائية للتخفيف من الإمساك

تعمل الألياف مثل منظم الأنابيب، حيث تقوم بتنقية الطعام وجزئيات الفضلات من الجهاز الهضمي وامتصاص الماء [9] تقترح مايو كلينك، تناول 20 إلى 35 جراماً من الألياف يومياً للحفاظ على حركة أمعاء سليمة [10] تشمل الأطعمة الغنية بالألياف بشكل خاص حبوب النخالة والفاصوليا والعدس ودقيق الشوفان واللوز والشعير والعدس من الخضروات والفواكه الطازجة والمجففة [11] كل هذه الأشياء يمكن أن تكون علاجات منزلية للإمساك [12] إذا كنت مصاباً بالإمساك وتتناول أليافاً إضافية، فتأكد من شرب المزيد من الماء أكثر من المعتاد للحفاظ على ليونة الفضلات وسهولة تمريرها [13]

### اشرب شاي النعناع أو الزنجبيل

يعتبر النعناع والزنجبيل علاجين منزليين جيدين للإمساك [14] يحتوي النعناع على مادة المينثول التي لها تأثير مضاد للتشنج، حيث تعمل على إرخاء عضلات الجهاز الهضمي [15] الزنجبيل هو عشب "دافئ" يتسبب في توليد مزيد من الحرارة من داخل الجسم [16] يقول المعالجون بالأعشاب أن هذا يمكن أن يساعد في تسريع عملية الهضم البطيئة [17] يوصي الدكتور ستيفن سيناترا من معهد "هارت إم دي" بالزنجبيل إما على شكل كبسولة أو شاي [18]

### علاجات الإمساك التي تحتوي على الدهون الصحية

يحتوي زيت الزيتون والمكسرات والأفوكادو على دهون صحية يمكن أن تساعد في ترطيب الأمعاء وتخفيف الإمساك، وفقاً للخبراء في كلية الطب بجامعة هارفارد [19] تعتبر السلطة مع الخضار الورقية الغنية بالألياف مع تتبيلة زيت زيتون بسيطة، أو حفنة صغيرة من المكسرات، أو ملعقة كبيرة من زبدة الجوز الطبيعية على الفاكهة أو الخبز المحمص، خيارات جيدة للتخلص من الإمساك [20]