

1 Μαΐου 2023

Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου: Πέντε θαυματοργά βότανα που ανακουφίζουν το φούσκωμα

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Μάθετε ποια είναι τα κορυφαία βότανα που βάσει ερευνών, χαλαρώνουν και ανακουφίζουν από τα ενοχλητικά συμπτώματα του συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου όπως τα κοιλιακά άλγη, το φούσκωμα και ο μετεωρισμός



Τα ροφήματα βοτάνων αποτελούν πολύτιμο σύμμαχο στην ανακούφιση από τα συμπτώματα του συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου, τόσο με τη μυοχαλαρωτική τους δράση, άκρως σημαντική για τις κράμπες της κοιλιακής χώρας, όσο και με την αγχολυτική τους ιδιότητα - το στρες περιλαμβάνεται στους πλέον επιβαρυντικούς παράγοντες πρόκλησης συμπτωμάτων.

Επιπλέον, η κατανάλωση ζεστών αφεψημάτων συμβάλλει στην πέψη διπλά, τόσο με την πρόσληψη υγρών όσο και με τη θερμότητά τους.

Μπορείτε να δοκιμάσετε κάποιο από τα παρακάτω βότανα με την κορυφαία ανακουφιστική δράση, και να διακόψετε σε περίπτωση που νιώσετε οποιαδήποτε ενόχληση. Σε κάθε περίπτωση ωστόσο, εάν τα συμπτώματα του συνδρόμου σας ταλαιπωρούν συχνά καλό είναι να ζητήσετε τη γνώμη και τη βοήθεια του γαστρεντερολόγου για την καλύτερη αντιμετώπιση της κατάστασής σας. Να θυμάστε ότι τα βότανα δεν είναι αθώα όταν λαμβάνονται συστηματικά ως αγωγή, γι' αυτό και είναι σημαντική η ιατρική συμβουλή.

Μέντα

Η μέντα χρησιμοποιείται κατ' εξοχήν για την ανακούφιση των πεπτικών προβλημάτων, συμπεριλαμβανομένων των συμπτωμάτων του συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου. Χαλαρώνει το έντερο, ανακουφίζει από τον κοιλιακό πόνο και μειώνει το φούσκωμα. Ιδιαίτερα για την περίπτωση του συνδρόμου, έρευνες έχουν αναδείξει την αποτελεσματικότητα του ελαίου της μέντας.

Γλυκάνισος

Ο γλυκάνισος έχει χρησιμοποιηθεί ως βασικό γιατροσόφι της παραδοσιακής ιατρικής για τη θεραπεία ασθενειών, ενώ βοηθά σημαντικά στη ρύθμιση της πέψης και την ανακούφιση του στομάχου. Μια ανασκόπηση μελετών του 2012 ανέδειξε τη μυοχαλαρωτική δράση του αιθέριου ελαίου γλυκανίσου σε πειραματόζωα, καθώς επίσης και τις θεραπευτικές του ιδιότητες ως προς τη δυσκοιλιότητα, βασικό σύμπτωμα του συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου.

Σημαντικές είναι και οι αναλγητικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες του βοτάνου.

Μάραθος

Ο μάραθος ανακουφίζει από τον μετεωρισμό, το φούσκωμα και τους εντερικούς σπασμούς, δρα μυοχαλαρωτικά και βοηθά στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας. Έρευνες έχουν αναδείξει δύο συνδυασμούς με μάραθο που ενεργούν θετικά στην καταπολέμηση των συμπτωμάτων του συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου:

το αιθέριο έλαιο μάραθου μαζί με κουρκουμίνη απέδωσαν οφέλη για τους πάσχοντες με το σύνδρομο σε διάστημα 30 ημερών

ο μάραθος σε συνδυασμό με κάρδαμο, μέντα και αψιθιά συνέβαλε στην ανακούφιση των κοιλιακών προβλημάτων.

Λάβετε υπόψιν ότι το αφέψημα μαράθου μπορεί να έχει ως ανεπιθύμητη ενέργεια τις πεπτικές ενοχλήσεις, οπότε αν διαπιστώσετε ότι δεν σας ανακουφίζει, αντιθέτως δρα επιβαρυντικά, διακόψτε τη λήψη του.

Χαμομήλι

Τα αποτελέσματα των θεραπευτικών ιδιοτήτων του χαμομηλιού το καθιστούν πρωταγωνιστή ανάμεσα στα ωφέλιμα για την υγεία βότανα. Ιατρική ανασκόπηση του 2010 διαπίστωσε ότι οι αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του μπορούν να συμβάλουν στην ανακούφιση των μυϊκών σπασμών που σχετίζονται με εντερικές διαταραχές καθώς και στη χαλάρωση των μυών του στομάχου.

Αποδεικνύεται χρήσιμο στην περίπτωση του συνδρόμου καθώς καταπραΰνει τις

στομαχικές ενοχλήσεις, καταπολεμά τον μετεωρισμό και ανακουφίζει τον εντερικό ερεθισμό. Μελέτη του 2015 διαπίστωσε πως η θετική του επίδραση διήρκησε μερικές εβδομάδες μετά τη διακοπή του κατανάλωσης του βοτάνου.

Κουρκουμάς

Ο κουρκουμάς είναι πολύτιμος για τις θεραπευτικές του ιδιότητες στο πεπτικό σύστημα. Σύμφωνα με έρευνα του 2004, τα άτομα που λάμβαναν κουρκουμίνη, τη βασική ουσία του κουρκουμά, σε μορφή κάψουλας είχαν πετύχει σημαντική μείωση των συμπτωμάτων του συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου: μειωμένο κοιλιακό άλγος και λιγότερη δυσφορία μετά την πρόσληψη του εκχυλίσματος για οκτώ εβδομάδες. Σημειώνεται ωστόσο ότι μπορείτε να ετοιμάσετε και αφέψημα με τη πορτοκαλοκόκκινη σκόνη κουρκουμά.