

## علائم سردی معده و روده

سردی معده از مشکلاتی است که در خانه اکثر ایرانی‌ها به خاطر شیوه نادرست زندگی به وجود می‌آید و مشکلات زیادی را با خود به همراه دارد. درب یخچال خونه هر کسی را که باز کنید یک بطری عرق نعنا می‌بینید که برای علاج همه دردهای معده از آن استفاده می‌کند. اما خب این موضوع صحیح نیست و عرق نعنا همیشه نمی‌تواند مشکلات معده را برطرف کند و باید کمی تخصصی‌تر درباره معده و مشکلات آن بدانید.

علائم سردی معده معمولا شامل موارد زیر می‌باشد:

- آروغ ترش
- تجمع آب در دهان و عدم احساس تشنگی
- مشکلات گوارشی
- معده درد همراه با احساس سرما
- احساس لرز
- بی مزه بودن دهان
- اسهال
- گاز معده
- دل درد
- اسپاسم عضلات شکمی



- احساس تهوع
- بی حالی
- سوزش در مری و سر معده
- نفخ
- بادگلو

## جهت مشاهده انواع محصولات درمانی معده درد کلیک کنید

### آن چه در این مقاله خواهید خواند

- ◀ سردی معده چیست؟
- ◀ سردی معده در افراد دارای مزاج سرد و تر
- ◀ سردی معده در افراد دارای مزاج گرم و خشک
- ◀ علائم سردی روده چیست؟
- ◀ علائم سردی روده در طب سنتی
- ◀ سردی روده و اسهال
- ◀ سردی معده و رفلاکس
- ◀ سردی معده و خلط پشت گلو
- ◀ علائم سردی معده در بزرگسالان و کودکان
- ◀ علل سردی معده
- ◀ سردی معده و رژیم غذایی ناسالم
- ◀ سردی معده و سبک زندگی ناسالم
- ◀ سردی معده و آب و هوا
- ◀ علت سردی معده از دیدگاه طب سنتی

## سردی معده چیست؟

برای هضم کامل غذا نیاز به حرارت کافی در معده داریم، حال اگر به دلایل مختلف این حرارت کاهش پیدا کند که عمده دلایل آن سوء مزاج سردی معده است واکنش‌های لازم در معده برای هضم غذا انجام نشده و معده ضعیف می‌شود و موجب افزایش اشتها و چاقی خواهد شد.

شاید باورتون نشه! اما این بیماری پنهان ممکنه حتی در اثر نوشیدن آب سرد هم به مرور اتفاق بیفتد و شما را به دردسر بیاندازد.



اکسیر درمان کننده معده

۱۱۰,۰۰۰ تومان

افزودن به سبد خرید



!Sale

شربت مقوی معده دکتر...

~~۷۸,۰۰۰ تومان~~ ۴۶,۰۰۰ تومان

افزودن به سبد خرید

درمان سردی معده با داروهای گیاهی

از دید طب سنتی برای درمان گیاهی سردی معده، اول باید رژیم غذایی مناسب با مزاج خود را پیدا کنید. زیرا که خوردن غذاهای نامناسب با مزاج خود، ممکن است مشکلات دیگری را برای شما به وجود بیاورد.

اما بطور کلی برای درمان و کاهش سردی معده برخی داروهای گیاهی مناسب است که در ذیل به شرح آنها می‌پردازیم :

**چای بابونه:** که برای کاهش التهاب و سردی معده مفید است. پیشنهاد می‌شود با نبات و یا لیمو میل کنید.

**عسل:** عسل را هم می‌توانید برای صبحانه میل کنید و هم با برخی دمنوش‌ها ترکیب کرده و نوش جان کنید.

**ادویه‌جات:** از ادویه جاتی مانند میخک، هل و زعفران حین پخت غذا استفاده کنید.

**روغن کرچک:** روغن کرچک را باید به آرامی روی معده ماساژ دهید و بعد از ماساژ دادن، یک حوله یا پارچه گرم روی معده خود قرار دهید. این کار را ۲ الی ۳ بار در روز انجام دهید.

**اجتناب از فست فود:** فست فود بخورید تا سردی معده‌تان بیشتر شود! برای کاهش و کنترل کردن سردی معده هرچه کمتر از سوسیس و کالباس استفاده کنید، بهتر است.

## سردی معده در افراد دارای مزاج سرد و تر

اگر معده فرد مزاج سرد و تر داشته باشد فرد علائمی مانند نفخ، گاز معده، بادگلو، قلنج ( روده یا بعضی از قسمت‌های بدن)، تنگی نفس و ... خواهد داشت.

حال که مزاج سرد و تر دارید، خوبه که بدونید برای کاهش سردی معده باید چه کارهایی رو بیشتر انجام بدهید.

مثلا باید **فعالیت بدنی** بیشتری داشته باشد. چون فعالیت بدنی از انباشته شدن سردی و رطوبت در بدن جلوگیری می‌کند. همچنین ضربان قلب را بالا می‌برد و موجب دفع سموم بدن می‌شود.

یکی دیگر از راه‌های کنترل کردن سردی معده، عرق نعناع می‌باشد که نفخ و ورم معده را تسکین

## سردی معده در افراد دارای مزاج خشک و گرم

افرادی که دارای مزاج خشک و گرم هستند ممکن است به بیماری‌های گوارشی مانند زخم معده، سوزش معده و ... دچار گردند. این مشکلات علائمی مانند سوزش معده، دردهای خنجری (به خصوص هنگام شب)، مدفوع سیاه و... دارند.

برای کاهش و یا کنترل سردی معده در افراد گرم مزاج هم راه‌هایی وجود دارد. خوردن **دمنوش** هایی مثل دمنوش چای ترش، دمنوش عناب و دمنوش زرشک؛ برخی **گوشت** های سرد مانند مرغ و ماهی؛ **میوه** هایی مثل انار یا سیب ترش به شما کمک می‌کند.

## علائم سردی روده چیست؟

روده به معده متصل است و در صورت سرد شدن هر دو با هم سردی می‌گیرند. همان علائمی که برای سردی معده گفتیم برای سردی روده نیز دلالت می‌کند.

## علائم سردی روده در طب سنتی

در ایران و چند کشور دیگر همچون چین، طب سنتی جایگاه ویژه‌ای دارد. در کتب عالمان این عرصه مواردی نسبتاً مشابه ولی با تفاوت‌هایی آورده شده است، که در زیر آن‌ها را نام می‌بریم:

- تمایل به خوردن شیرینی
- حالت تهوع
- آروغ ترش
- نفخ شکم

- افزایش آب دهان به ویژه در زمان خواب

- سفیدی زبان و رنگ صورت

- سستی و بی‌حالی

- سفیدی ادرار

- عدم تشنگی

- تندى نبض

## داروهای گیاهی برای درمان فوری معده درد

ادامه مطلب «

برای رهایی از سوزش معده چی بخوریم

« ادامه مطلب »



## مواد غذایی مفید برای درد معده و گوارش

ادامه مطلب »

### سردی روده و اسهال

همانطور که گفتیم سردی روده و معده به هم مرتبط است و اسهال یا مدفوع شل یکی از شایع ترین علائم بروز سردی معده و روده می باشد. در برخی موارد این اسهال به حدی شدید است که حتما باید به پزشک مراجعه نمایید.

### سردی معده و رفلاکس

رفلاکس معده یا به اصطلاح عامیانه تر ترش کردن معده معمولا به علت ضعیف شدن معده و عضلات و ماهیچه های آن است. ضعیف شدن معده نیز به دلیل سردی معده یا بلغم معده می باشد. به همین علت یکی از دلایل ترش کردن می تواند سردی معده باشد و شما می توانید با سبک

زندگی سالم و رژیم غذایی درست آن را درمان کنید.

## سردی معده و خلط پشت حلق

خلط پشت گلو ارتباط مستقیمی با سردی معده ندارد. اما آب و هوای سرد که باعث سردی معده می‌شود می‌تواند بر مقدار خلط پشت گلو به شدت بیافزاید.

## علائم سردی معده در بزرگسالان و کودکان

علائم سردی معده و روده در بزرگسالان و کودکان تفاوتی ندارد. فقط کودکان به علت بنیه ی ضعیف‌تری که نسبت به بزرگسالان دارند ممکن است با شدت بیشتری درگیر علائم سردی معده و روده شوند.

## علل سردی معده

حال به سراغ دلایل بروز سردی معده که مشکلات زیادی را به همراه می‌آورد بحث می‌کنیم. با شناخت این دلایل و پیشگیری از آنها می‌توان از بیماری‌های بسیاری جلوگیری کرد. به طور کلی سردی معده دلایل داخلی و خارجی می‌تواند داشته باشد. **علل داخلی** را می‌توان به **ضعف طحال و معده** ربط داد. اما معمولاً سردی معده به دلیل **رژیم غذایی ناسالم، سبک زندگی ناسالم و آب و هوا** به وجود می‌آید. در ادامه به صورت جزئی‌تر به این دلایل اشاره کرده‌ایم.

- خوردن سریع و باعجله غذا
- نوشیدن آب همراه با غذا
- خوردن غذاهای دیرهضم
- استفاده از ادویه‌های تند
- خوردن غذاهایی با طبع سرد
- مصرف برخی داروهای خاص

- ورزش طولانی
- گرسنگی طولانی
- پرخوری
- مصرف هله هوله‌های میان وعده

## برای خرید محصولات درمان معده کلیک کنید



اکسیر درمان کننده معده

۱۱۰,۰۰۰ تومان

افزودن به سبد خرید



شربت مقوی معده دکتر...

۷۸,۰۰۰ تومان ~~۷۸,۰۰۰~~ ۴۶,۰۰۰ تومان

افزودن به سبد خرید

### سردی معده و رژیم غذایی ناسالم

از عوامل اصلی ابتلا به سردی معده می‌توان به مصرف غذاهای سرد و خام، رژیم غذایی نامنظم، اعتیاد به مصرف نوشیدنی‌های سرد و... اشاره کرد. مصرف پی در پی غذاهای سرد و خام می‌تواند به طحال و معده آسیب برساند و دستگاه گوارش را سرد کند. همچنین مصرف همزمان غذای سرد و

گرم به دستگاه گوارش آسیب می‌زند و انرژی بدن را برای گرم نگه داشتن معده کاهش می‌دهد.

## سردی معده و سبک زندگی ناسالم

سبک زندگی ناسالم می‌تواند انواع مشکلات را به وجود بیاورد. یکی از این مشکلات سردی معده می‌باشد. از مصداق‌های سبک زندگی ناسالم می‌توان به استرس زیاد، استراحت ناکافی، سرعت بالای زندگی و ... اشاره کرد. این موارد علاوه بر مشکلات بسیار به طحال و معده نیز آسیب می‌رسانند.

## سردی معده و آب و هوا

تغییرات آب و هوایی در فصول سال، تعریق یا ماندن طولانی مدت در اتاق‌های دارای تهویه مطبوع، هوای سرد به راحتی روی معده تاثیر می‌گذارد. اگر معده و طحال ضعیف باشند و شکم مستقیماً در معرض سرما قرار گیرد، خطر ابتلا به سردی معده افزایش می‌یابد.

## علت سردی معده از دیدگاه طب سنتی

از دیدگاه طب سنتی، سرد شدن طبیعت معده است. معده، عضوی با طبیعت گرم است و برای این که بتواند غذا را هضم کند، نیاز به حفظ این طبیعت دارد. هر عاملی که باعث شود طبیعت معده سرد شود، باعث سوءهاضمه و نفخ می‌شود. اطبای سنتی، این حالت را به سوختن هیزم تر تشبیه کردند و می‌گویند همان طور که اگر بر روی آتش آب بریزیم خوب نسوخته و تولید دود می‌کند، سرد شدن طبع معده هم باعث تولید گاز اضافه (نفخ) می‌شود.



۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۱

## طریقه مصرف دمنوش، پودر و روغن افزایش اشتها

ادامه مطلب



۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۱

## معرفی ۶ داروی مکمل افزایش وزن گیاهی و بدون بازگشت

ادامه مطلب



۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۱

## قویترین داروی گیاهی برای افزایش اشتها

ادامه مطلب



۲۲ اردیبهشت ۱۴۰۱

## طریقه مصرف گیاهان دارویی برای افزایش وزن

ادامه مطلب

برای امتیاز به این نوشته کلیک کنید!



### جدیدترین مقالات

قویترین داروی گیاهی برای افزایش  
اشتها

اردیبهشت ۲۳، ۱۴۰۱ بدون دیدگاه

معرفی ۶ داروی مکمل افزایش وزن  
گیاهی و بدون بازگشت

اردیبهشت ۲۳، ۱۴۰۱ بدون دیدگاه

# عطار آنلاین

آدرس: تهران، قیطریه، خیابان کتابی

تلفن: ۰۲۱)۹۱۳۰۱۶۰۶

همراه: ۰۹۱۹۴۰۸۸۸۰۶

## شبکه های اجتماعی



عطاری



تو زیبایی

## معجون گیاهی

- پکیج لاغری گیاهی
- روغن تقویت قوای جنسی گیاهی
- معجون بهبود سیستم تنفسی
- دم نوش و بخور گیاهی

## برترین ها

- درمان بلغم
- لاغری
- چاقی
- روغن آرگان

تمام حقوق برای طراحی سال ۱۴۰۰ محفوظ است.