

“القحطاني” يكشف أفضل 8 أعشاب للتخلص من غازات البطن

5 مارس، 2026



كشف أستاذ العقاقير والنباتات الطبية، أ.د. جابر القحطاني، عن عدد من المشتقات العشبية التي يمكن استخدامها للتخفيف من غازات البطن وعلاج المغص وتحسين عملية الهضم، موضحًا أن العديد من الأعشاب الطبيعية تمتلك خصائص طاردة للغازات ومهدئة للجهاز الهضمي.

اليا نسون

وأوضح القحطاني أن من أبرز هذه الأعشاب اليا نسون، حيث تُعرف ثماره بقدرتها على تخفيف المغص وطررد الغازات، وذلك من خلال غلي ملعقة كبيرة من اليا نسون لمدة خمس دقائق في كوب من الماء ثم تصفيته وشربه بعد الأكل.

البا بونج

وأضاف أن البابونج يعد أيضًا من الأعشاب المفيدة للجهاز الهضمي، إذ تستخدم أزهاره التي تشبه أزهار الأقحوان لكونها طاردة للغازات ومهضمة و فاتحة للشهية، ويمكن تحضيره بإضافة نصف ملعقة كبيرة من الأزهار إلى كوب ماء مغلي وتركه مغطى لمدة خمس دقائق ثم شربه بعد

الأكل مرة واحدة يوميًا .

ماء زهر البرتقال

وأشار إلى ماء زهر البرتقال، حيث يمكن إضافة خمس قطرات منه إلى كوب ماء وشربه مباشرة بعد الأكل مرة واحدة في اليوم للمساعدة على التخلص من الغازات.

الحلبة

وبدّن أن الحلبة تُعد من المواد الممتازة لطرد غازات المعدة، ويتم تحضيرها بغلي ملعقة كبيرة منها في كوب ماء لمدة خمس دقائق ثم شربها مرتين يوميًا بعد الفطور وبعد العشاء.

الكزبرة

كما لفت إلى أن الكزبرة تستخدم كذلك كطارد للغازات، حيث تُغلى ملعقة كبيرة من ثمارها لمدة دقيقة في كوب ماء ثم تُشرب مرة واحدة بعد الفطور أو العشاء أو عند الشعور بانتفاخ البطن.

الكمون

وأضاف أن الكمون يساعد في علاج تشنجات البطن وطرّد الغازات، إذ توضع ملعقة كبيرة من ثماره في لتر ماء وتغلى لمدة ثلاث دقائق، ثم يُشرب كوب منه قبل الأكل بنصف ساعة ثلاث مرات يوميًا لمدة أسبوعين.

الكرامية

وتابع أن الكرامية تُستخدم على نطاق واسع لعلاج غازات البطن، وذلك بإضافة ملعقة صغيرة من بذورها إلى كوب ماء مغلي وتركه لمدة خمس دقائق ثم شربه مرة أو مرتين يوميًا.

البردقوش

وأشار أيضًا إلى البردقوش المعروف بعدة أسماء مثل المردقوش والمرزنجوش، حيث يساعد في طرد الغازات، ويمكن تحضيره بإضافة ملعقة كبيرة من العشب إلى كوب ماء مغلي وتركه لمدة خمس إلى عشر دقائق ثم شربه بعد كل وجبة.