ملف مجاني من القناة

د. ماجد أبو الحمد
الحكيم

دليل مشروبات الانتفاخ والغازات + روتين ٧ أيام

اختار المشروب على حسب نوع الانتفاخ اللي عندك، وصلّح ٤ عادات هما سبب المشكلة من جذرها.

اختار مشروبك · على حسب الانتفاخ اللي عندك

١ الزنجبيل

لو **بطنك بتتقل بعد الأكل**: المشكلة في المعدة وعسر الهضم.



معلقة مبشورة على كوباية مية مغلية ١٠ دقايق

- **قبل الأكل بربع ساعة**، ولو نسيت خده بعد الأكل عادي.
- كوباية أو اتنين في اليوم كفاية. الزنجبيل الجاهز ينفع.

لو بتاخد أدوية سيولة أو عندك حصوات في المرارة: اسأل دكتورك الأول.

٢ الشمر والكراوية

لو **الانتفاخ في أسفل البطن** مع مغص أو قرقرة: غاز محبوس.



معلقة صغيرة شمر + نص معلقة كراوية

- **اهرسهم كويس جدًا**، واغليهم على كوباية مية ١٠ دقايق.
- **قبل الأكل بنص ساعة**، مرة أو اتنين في اليوم.

الغلطة: تحط البزور من غير ما تهرسها. المفعول كله في الزيت اللي جواها.

٣ النعناع

عليه **أقوى دليل علمي** في الانتفاخ والقولون، وبيجيب نتيجة مع أغلب الناس.



شوية ورق نعناع (فريش أو ناشف) على كوباية مية سخنة ١٠ دقايق

- **غطّيه** وهو بيتنقع.
- **بعد الأكل بنص ساعة**.

لو عندك حموضة أو ارتجاع: ابعد عنه، واكتفي بأول مشروبين.

بونص **الكمون**: أنسب حاجة لو الانتفاخ **بعد الأكل التقيل**، لأنه بيساعد في هضم الدهون. حطه على السلطة أو الفول، أو ضيفه على مشروب الشمر والكراوية.

٤ عادات بتعمل الانتفاخ · صلّحها عشان المشروبات تجيب نتيجة

١ الأكل بسرعة

امضغ أكلك كويس، فالهوا اللي بتبلعه يقل جدًا.

٢ المشروبات الغازية

قلّلها أو امنعها خالص، وهتلاقي فرق كبير.

٣ النوم بعد الأكل

اتمشى ١٠ دقايق بعد الأكل، فالغاز يتحرك ويطلع.

٤ اللبان الكتير

وخاصة الدايت، فيه سوربيتول بيتخمّر ويعمل غازات.

روتين ٧ أيام · علّم على كل حاجة عملتها

	يوم ١	يوم ٢	يوم ٣	يوم ٤	يوم ٥	يوم ٦	يوم ٧
شربت مشروبي							
اتمشيت ١٠ دقايق بعد الأكل							
مضغت كويس ومن غير بيبسي							

الغازات جاية منين؟

- **هوا بتبلعه**: لما تاكل بسرعة، أو تتكلم وانت بتاكل، أو تمضغ لبان، أو تشرب مشروبات غازية.
- **بكتيريا القولون**: بتخمّر أكل مش بيتهضم كامل، زي الفول والبصل والكرنب وبعض النشويات.
- وساعات الغاز مش كتير، بس **محبوس** عشان الأمعاء مشدودة أو حركتها بطيئة.

روح اكشف لو الانتفاخ معاه

- **نزول في الوزن من غير سبب**.
- **دم في البراز**.
- **ترجيع مستمر**، أو **تعب شديد**.
- الملف ده للتوعية، ومش بديل عن الكشف.

د. ماجد أبو الحمد
الحكيم

▸ شوف فيديو الانتفاخ كامل على يوتيوب
youtu.be/WF78Fpkw6hA

يوتيوب · فيسبوك · إنستجرام · تيك توك · drmaged.com