

## 4 loại thảo mộc tốt cho hệ tiêu hóa

Nếu bạn đang bị các vấn đề về sức khỏe đường ruột, hãy thêm các loại thảo mộc tự nhiên này vào chế độ ăn uống hàng ngày, có thể giúp chống lại các triệu chứng về tiêu hóa...

Một hệ tiêu hóa khỏe mạnh sẽ giúp cho cơ thể khỏe mạnh. Tuy nhiên, hầu hết chúng ta đều gặp phải các vấn đề tiêu hóa khác nhau tại một số thời điểm trong cuộc đời. Một số thảo mộc và gia vị có thể giúp thúc đẩy tiêu hóa khỏe mạnh và giúp duy trì đường ruột khỏe mạnh.

Dưới đây là danh sách các loại thảo mộc có thể làm dịu các triệu chứng của các vấn đề về đường ruột:

### 1. Bạch đậu khấu, vị thuốc tốt cho tiêu hóa

Bạch đậu khấu là một loại gia vị phổ biến có thể giúp giảm các vấn đề về tiêu hóa. Nó chứa chất chống oxy hóa, có đặc tính chống co thắt và chống viêm... rất hữu ích cho những người có vấn đề về tiêu hóa như đầy hơi, buồn nôn và co thắt dạ dày.

### 2. Hạt thì là (tiểu hồi)

Theo y học cổ truyền, hạt thì là có vị hơi đắng, tính ấm có mùi hơi hắc và không có độc; có công dụng giúp bổ thận, chữa đau bụng và tăng cường hoạt động sự bài tiết nước tiểu và cải thiện hoạt động của dạ dày...

Hạt thì là là một nguồn cung cấp sắt, canxi và magiê - tất cả đều giúp giảm đầy hơi và chống co thắt dạ dày.

### 3. Nghệ

Củ nghệ là một loại siêu thực phẩm giàu chất chống oxy hóa, đặc tính chống nấm, kháng khuẩn và chống viêm, có lợi cho những người mắc chứng khó tiêu và các vấn đề về đường ruột khác.

### 4. gừng

Gừng có vị cay, tính ấm, quy tâm, tỳ, phế, vị...

Gừng đã được sử dụng như một phương thuốc tại nhà, có tác dụng làm ấm, giúp làm dịu dạ dày và ứng phó với các triệu chứng tiêu hóa thường gặp ở dạ dày như đau bụng, đầy hơi, buồn nôn...