

تاثیر فلفل قرمز در رفع اسپاسم عضلانی

فلفل تند قرمز یا چیلی غذا را تند می‌کند اما خارج از آشپزخانه هم کاربردهایی دارد



فلفل تند قرمز یا چیلی غذا را تند می‌کند اما خارج از آشپزخانه هم کاربردهایی دارد. چیلی حاوی ماده‌ای است که در مقابله با گرفتگی‌ها و دردهای عضلانی بسیار اثربخش است. به گزارش ایسنا به نقل از دویچه وله، فلفل تند قرمز یا چیلی تنها در آشپزی کاربرد ندارد بلکه از آن می‌توان در کاهش گرفتگی یا اسپاسم عضلانی و درد ناشی از آن نیز استفاده کرد. چیلی این اثر درمانی فوق‌العاده را مدیون ماده‌ای است به نام کپسایسین (Capsaicin) که در حقیقت تندی آن را نیز باعث می‌شود. کپسایسین بیشتر در بخش سفید درونی فلفل قرمز که مستقیماً زیر پوست خارجی آن قرار گرفته و همچنین در دانه‌های آن وجود دارد. برخی برای استعمال خارجی، چیلی را با روغن ترکیب می‌کنند و این مخلوط را شش تا هشت هفته ننگه می‌دارند و سپس ترکیب به دست آمده را روی عضلات سفت و گرفته خود پخش می‌کنند تا به خفه جذب شود. تندی این روغن باعث می‌شود که جریان خون شدت بگیرد و گرفتگی عضلانی برطرف شود. اثر این مخلوط به اندازه نوار چسب‌های گرمایی است که هنگام گرفتگی‌های عضلانی از آن استفاده موضعی می‌شود.