



4 ماده غذایی ضد درد را بشناسید

با استفاده از گیاهان دارویی و مواد غذایی طبیعی، بدون عوارض با بیماری‌ها مبارزه کنید.

با استفاده از گیاهان دارویی و مواد غذایی طبیعی، بدون عوارض با بیماری‌ها مبارزه کنید. گیاهان دارویی و مواد غذایی بسیاری در طبیعت وجود دارند که می‌توانند بدون هیچ گونه عارضه‌ای درمانگر خوبی برای انواع دردها و بیماری‌ها باشند.

در اینجا چند نمونه از این گیاهان و مواد غذایی را به شما معرفی می‌کنیم:

1- زنجبیل - برای درمان دردهای عضلانی و مفاصل مفید است.

از این ماده غذایی نه تنها برای درمان سرماخوردگی و دردهای شکمی استفاده می‌شود، بلکه به خاطر داشتن ترکیبات فراوان ضد التهاب مانند "جینجرول‌ها"، دردهای عضلانی و مفاصل را نیز کاهش می‌دهد.

در یک بررسی، به گروهی از افرادی که دچار دردهای عضلانی و مفاصل بودند طی یازده روز، کپسول‌های زنجبیل و به گروهی دیگر کپسول‌های دارونما داده شد. در این بررسی مشخص شد افرادی که کپسول زنجبیل مصرف کرده بودند با کاهش 25 درصدی درد در این نواحی مواجه بودند درحالی که گروه مقابل چنین احساسی نداشتند.

طی تحقیقی دیگر، مشخص شد تزریق عصاره [زنجبیل](#) نیز راهی مناسب برای کاهش درد زانو است.

2- ماهی آزاد یا قزل‌آلا- برای درمان التهاب مفاصل و دردهای شدید شکمی مفید است.

تحقیقات نشان داده، امگا3 می‌تواند برای درمان دردهای ناشی از التهاب مفاصل مفید باشد. امگا 3 دارای خواص بسیاری است که درمان دردهای شدید شکمی به خصوص آن که ناشی از استرس باشند، از جمله آن‌ها است.

3- قهوه - برای درمان سردرد مفید است.

تحقیقات نشان داده مصرف 200 میلی‌گرم کافئین - دو فنجان قهوه - سردردهای مختلف از جمله [میگرن](#) را تسکین می‌دهد. مراقب باشید به مدت طولانی از این نوشیدنی استفاده نکنید چرا که ممکن است نتیجه عکس از این کار بگیرید.

کسانی که خوردن قهوه جزو عادت روزانه‌اشان شده، ترک این عادت و نرسیدن کافئین به بدنشان، معمولاً موجب سردردهای شدید در آن‌ها می‌شود.

4 - مریم گلی برای درمان گلو درد مفید است.

اگر در ناحیه گلویتان احساس خارش و حساسیت می‌کنید طبق نظر کارشناسان گیاه دارویی می‌توانید از دم‌کرده مریم گلی برای درمان آن استفاده کنید.