

خوراکی‌هایی برای تسکین درد

احساس درد حس ناخوشایندی است که حتی بعضی مواقع باعث مختل شدن فعالیت‌های طبیعی و روزانه فرد می‌شود.



سلامت نیوز: احساس درد حس ناخوشایندی است که حتی بعضی مواقع باعث مختل شدن فعالیت‌های طبیعی و روزانه فرد می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان؛ احساس درد نشانه بیماری و اختلال در عملکرد سیستم‌های داخلی بدن است. بعضی از مواد غذایی را که برای تسکین دردهای مختلف به کار می‌رود عبارتند از:

گرفتگی عضله پا- آب گوجه فرنگی: نتایج تحقیقات نشان می‌دهد از هر ۵ نفر حداقل یک نفر به طور دائم دچار گرفتگی عضله پا می‌شود. علت این ناراحتی کمبود پتاسیم و کلسیم است. با مصرف روزی حدود یک پیماهی آب گوجه فرنگی که سرشار از پتاسیم است، خطر بروز گرفتگی‌های دردناک عضله در عرض ۱۰ روز کاهش می‌یابد.

درد سینه- دانه کتان: نتایج بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد، افزودن ۳ قاشق غذاخوری دانه کتان آسیاب شده به غذای روزانه، در عرض ۱۲ هفته درد سینه زنان را کاهش می‌دهد. محققان معتقدند، فیتواستروژن موجود در دانه کتان مانع از بالا رفتن میزان استروژن که درد سینه را ایجاد می‌کند، می‌شود.

آفت یا زخم دهان- عسل: روزی ۴ بار کمی عسل طبیعی را روی آفت یا زخم‌ها بمالید تا از بین برود. استفاده از عسل روند درمان آفت را ۴۳ درصد سرعت می‌بخشد. محققان می‌گویند: آنزیم‌های طبیعی موجود در عسل طبیعی، التهاب را از بین می‌برد؛ با ویروس‌های مهاجم مقابله می‌کند و التیام بافت‌های آسیب دیده را سرعت می‌بخشد.

سینوزیت- ترب کوهی: سینوزیت که بسیار شایع است علاوه بر گرفتگی بینی و درد پیشانی و صورت باعث می‌شود بیمار احساس درد وسیع‌تر و بیشتری داشته باشد. به گفته محققان آلمانی، ترب کوهی جریان خون به حفره‌های سینوزیت‌ها را تقویت، سینوزیت‌های گرفته را باز و عفونت‌های سینوزیت را نسبت به اسپری‌های رفع احتقان سریع‌تر درمان می‌کند.

درد مفاصل- آب: درد پا، زانو، شانه و... را با مصرف روزی ۸ لیوان آب در عرض یک هفته برطرف کنید. به گفته محققان آب عنصر سازنده غضروف است که از قسمت انتهایی استخوان و مفاصل محافظت می‌کند، مایعات موجود در بدن و دیسک‌های نرم در ستون فقرات را نرم و روان می‌کند.

کمر درد- انگور: نتایج بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد مصرف روزی یک پیماهی انگور جریان خون به بافت‌های آسیب دیده کمر را بهبود می‌بخشد. بنابراین مصرف این میوه برای بهبود جریان خون و درمان بافت‌های آسیب دیده کمر لازم است.

درد عضله- نعناع: ۳ بار در هفته، در وان آب حاوی ۱۰ قطره روغن نعناع قرار بگیرید. آب ولرم باعث شل شدن عضله شده و روغن نعناع به طور طبیعی عصب را آرام خواهد کرد. تاثیر ترکیب آب ولرم و روغن نعناع در کاهش درد ۲۵ درصد بیشتر از داروهای شیمیایی است.

ناراحتی گوارشی- آناناس: مصرف روزی یک پیماهی آناناس تازه، نفخ‌های دردناک را در عرض ۷۲ ساعت کاهش می‌دهد. آناناس سرشار از آنزیمی است که با کمک به سیستم گوارشی پروتئین‌های دردزا در معده و روده کوچک را سریع‌تر می‌شکند.

درد پا- نمک: برای رفع درد ناخن‌های فرورفته در گوشت، به طور منظم پا را در آب ولرم حاوی نمک خیس کنید تا عفونت و درد در

عرض ۴ روز برطرف شود. به گفته محققان دانشگاه نمک به طور طبیعی التهاب را از بین می‌برد، خاصیت ضدباکتریایی آن نیز به سرعت میکروب‌هایی را که باعث ورم می‌شود از بین می‌برد. کافی است در هر یک لیوان آب ولرم، یک قاشق مرباخوری نمک اضافه کنید و روزی ۲ بار به مدت ۲۰ دقیقه پا را در آن خیس کنید تا عفونت از بین برود.

درد مزمن - زردچوبه: نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد، زردچوبه نسبت به آسپرین یا ایبوپروفن در تسکین درد ۳ برابر موثرتر است. زردچوبه ۵۰ درصد از درد بیماران آرتروز را کاهش می‌دهد. کورکومین، ماده فعال موجود در این ادویه، آنزیم تولیدکننده هورمون‌های دردزا را متوقف می‌کند. کافی است روزی یک‌چهارم قاشق مرباخوری از این ادویه مصرف کنید.

علائم قاعدگی- ماست: ۸۰ درصد زنان به علائم ناراحت کننده قاعدگی مبتلا می‌شوند، زیرا سیستم عصبی به بالا و پایین رفتن استروژن و پروژسترون که به طور طبیعی هر ماه رخ می‌دهد، حساس است. اما با مصرف روزی ۲ پیمانه ماست این علائم ۴۸ درصد کاهش پیدا می‌کند. به گفته محققان ماست غنی از کلسیم است که به طور طبیعی سیستم عصبی را آرام می‌کند و مانع از بروز علائم دردناک می‌شود.

ناراحتی معده - ماهی: سوءهاضمه، سندروم روده تحریک پذیر و بیماری التهاب روده را با خوردن هفته‌ای نیم کیلوگرم ماهی برطرف کنید. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد اسیدهای چرب موجود در ماهی به نام‌های «DHA;171#&» و «EPA;171#&»، به طور چشمگیری التهاب روده، گرفتگی عضله و درد معده را برطرف می‌کند.