

## تسکین دردها با این خوراکی‌ها

احساس درد جدای اینکه می‌تواند نشانه بیماری و اختلال در عملکرد سیستم‌های داخلی بدن باشد، حس ناخوشایندی است که حتی بعضی مواقع باعث مختل شدن فعالیت‌های طبیعی و روزانه فرد می‌شود.



سلامت نیوز : احساس درد جدای اینکه می‌تواند نشانه بیماری و اختلال در عملکرد سیستم‌های داخلی بدن باشد، حس ناخوشایندی است که حتی بعضی مواقع باعث مختل شدن فعالیت‌های طبیعی و روزانه فرد می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان ؛ در این مقاله بعضی از مواد غذایی که برای تسکین دردهای مختلف به کار می‌روند را برای شما دوستان یادآوری می‌کنیم:

### 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 پیما نه آب گوجه فرنگی که سرشار از پتاسیم است، خطر بروز گرفتگی‌های دردناک عضله در عرض ۱۰ روز کاهش می‌یابد.

### 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.

### 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.

### ترب کوهی

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

### 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 مفصل‌ها محافظت می‌کند، مایعات موجود در بدن و دیسک‌های نرم در ستون فقرات را نرم و روان می‌کند.

### انگور

نتایج بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد مصرف روزی یک پیمانه 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.

#### نعناع

۳ بار در هفته، در وان آب حاوی ۱۰ قطره روغن نعناع قرار بگیرید. آب ولرم باعث شل شدن عضله 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.

#### آناناس

مصرف روزی یک پیمانه آناناس تازه، نفع‌های 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.

#### نمک

برای رفع درد ناخن‌های فرورفته در گوشت انگشت، 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 می‌رود. کافی است در هر یک لیوان آب ولرم، یک قاشق مرباخوری نمک اضافه کنید و روزی ۲ بار به مدت ۲۰ دقیقه پا را خیس کنید تا عفونت از بین برود.

#### زردچوبه

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

#### ماست

۸۰ درصد زنان به علائم ناراحت‌کننده 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.

#### 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 EPA و DHA، به طور چشمگیری التهاب روده، گرفتگی عضله و درد معده را برطرف می‌کند. در برخی موارد همانند داروها به فرد تسکین می‌بخشد. EPA و DHA ضد التهابی قوی، طبیعی و بدون عارضه است که به طور موثر عملکرد سیستم گوارشی را بهبود می‌بخشد.

#### روغن سیر

محققان معتقدند، مواد فعال در سیر به طور طبیعی باکتری‌های دردزا را از بین می‌برد. برای تهیه روغن سیر، ۳ حبه سیر را در نصف پیمانه روغن زیتون به مدت ۲ دقیقه به آرامی بپزید، صاف کنید. این روغن به مدت ۲ هفته قابل نگهداری در یخچال است.

#### گیلاس

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد از هر ۴ زن حداقل یک نفر به درد آرتریت، نقرس و سردردهای مزمن مبتلاست. آنتوسیانین ترکیبی که رنگ قرمز به گیلاس می‌دهد خاصیت ضدالتهابی دارد و ۱۰ برابر از آسپرین قوی تر است. آنتوسیانین، آنزیم‌های ایجادکننده التهاب در بافت‌ها را متوقف می‌کند و در نتیجه مانع از بروز دردهای متفاوت می‌شود. مصرف روزی ۲۰ دانه گیلاس (تازه، یخ زده یا خشک) تا

برطرف شدن درد، توصیه می‌شود.

## زنجبیل

ماده ضد درد موجود در زنجبیل درد عضله، مفصل، سفت شدن و ورم عضله را در عرض ۲ ماه تا ۶۳ درصد کاهش می‌دهد. مصرف روزی حداقل یک قاشق مرباخوری خشک یا ۲ قاشق مرباخوری زنجبیل تازه برای افراد مبتلا به درد عضله توصیه می‌شود.