

آشنایی با ۱۰ مسکن طبیعی درد

با وجودی که این روزها مصرف قرص‌های مسکن برای کاهش دردهای مزمن افزایش چشمگیری پیدا کرده اما این داروها گاهی اعتیادآور هستند و معمولا نیز مصرف زیاد آنها عوارض جانبی به دنبال دارد.



با وجودی که این روزها مصرف قرص‌های مسکن برای کاهش دردهای مزمن افزایش چشمگیری پیدا کرده اما این داروها گاهی اعتیادآور هستند و معمولا نیز مصرف زیاد آنها عوارض جانبی به دنبال دارد.

به گزارش ایسنا، «جیمز ان. دیلارد»، نویسنده مقاله «چاره دردهای مزمن» می‌گوید: برخی از قرص‌های مسکن نمی‌توانند عامل دقیق بروز درد را حذف کنند. همچنین مهم نیست پزشکان چقدر داروی مناسبی را برای کاهش درد تجویز کنند چون به هر حال افرادی که از دردهای مزمن رنج می‌برند به طور کامل تسکین نمی‌یابند.

به گزارش پریونشن، دیلارد همچنین اظهار داشت: برای کاهش درد جایگزین‌های مناسب و طبیعی برای مسکن‌های شیمیایی وجود دارند که می‌توان آنها را در آشپزخانه هر خانه‌ای پیدا کرد. برخی انواع مواد خوراکی از طریق مبارزه با التهاب، مسدود ساختن سیگنال‌های درد و حتی درمان بیماری‌های نهفته قادرند درد را از بین ببرند که برخی از انواع موثر آنها عبارتند از:

1- گیلان: ترکیب‌های موجود در گیلان با نام «آنتوسیانین» در واقع آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند که به دو طریق شدت درد را کاهش می‌دهند. این ترکیب‌ها با متوقف کردن پیشرفت التهاب و نیز با از بین بردن آنزیم‌های درد مانند مسکن‌های آسپرین و ناپروکسن عمل می‌کند و در تسکین درد نقش دارند. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد افرادی که هنگام مصرف صبحانه یک کاسه گیلان بخورند، التهاب در بدن آنان 25 درصد کاهش می‌یابد.

2- زنجبیل: این گیاه ریشه‌ای و تند تسکین‌دهنده سنتی درد دل، رفع دریازدگی و حالت تهوع است. زنجبیل که ویژگی آسپرین و ضدالتهابی دارد می‌تواند در تسکین دردهای ماهیچه‌ای، آرتروز و میگرن موثر باشد.

3- فلفل قرمز: این ادویه حاوی ترکیبی به نام «کاپسایسین» است که با تحریک کردن پایانه‌های اعصاب و کاهش ماده شیمیایی انتقال‌دهنده سیگنال‌های درد، نوعی مسکن موثر به حساب می‌آید.

4- گوشت ماهی: مصرف ماهی‌هایی که حاوی مقدار پایینی جیوه هستند و در عین حال حجم بالایی اسید چرب امگا-3 دارند در تسکین درد موثر است. امگا-3 در بهبود جریان خون و کاهش التهاب رگ‌های خونی و عصبی تاثیر دارد اما برای افزایش تاثیر آن لازم است از مکمل‌ها نیز استفاده شود.

5- زردچوبه: از این ادویه سال‌هاست که برای کاهش درد و بهبود فرآیند گوارش غذا استفاده می‌شود اما طبق بررسی کارشناسان، زردچوبه خاصیت ضدالتهابی دارد، بدن را از تخریب بافتی و التهاب مفصل محافظت کرده و از عملکرد سلول‌های عصبی حمایت می‌کند.

6- ماست: حدود 20 درصد مردم آمریکا به سندرم روده تحریک‌پذیر مبتلا بوده و در نتیجه دل درد نیز در آنان شایع است. به گفته پزشکان در ماست چندین باکتری وجود دارد که در کاهش درد و التهاب موثر هستند.

7- قهوه: کافئین موجود در قهوه با تنگ کردن عروق خونی گشاد شده که بر اثر سردرد ملتهب می‌شوند از شدت درد می‌کاهد.

8- نعناع: این گیاه از جمله مواد خوراکی است که از گرفتگی ماهیچه‌ای پیشگیری کرده و به همین دلیل عرق نعناع در تسکین دل‌درد ناشی از سندرم روده تحریک‌پذیر استفاده می‌شود.

9- سویای سبز: در مطالعه‌ای که در دانشگاه اکلاهما انجام شد به گروهی از شرکت‌کنندگان 40 گرم پروتئین سویا و به گروه دیگر

پروتئین حاوی شیر داده شد که در پایان مطالعه مشخص شد مصرف پروتئین سویا نسبت به پروتئین حاوی شیر خاصیت مسکنی بیشتری دارد.

10- آب میوه «قره قاط»: زخم‌های گوارشی ناشی از میکروبی موسوم به هلیکوباکتر پیلوری هستند که به بافت‌های حفاظت‌کننده جداره لوله گوارشی شامل معده یا روده کوچک حمله می‌کنند. آزمایش‌ها نشان می‌دهد که می‌توان با نوشیدن آب قره قاط از بروز آن پیشگیری کرد.

همچنین لازم است این نوشیدنی به صورت 100 درصد طبیعی و بدون افزودن شکر مصرف شود زیرا در صورت شیرین شدن حالت التهاب‌آور پیدا می‌کند.