

گیاهان ضد روماتیسم

در این مقاله چند گیاه مفید را معرفی می‌کنیم که مصرف آن‌ها دردهای روماتیسمی را تسکین می‌دهند. با ما همراه باشید.



در این مقاله چند گیاه مفید را معرفی می‌کنیم که مصرف آن‌ها دردهای روماتیسمی را تسکین می‌دهند. با ما همراه باشید.

گیاهان دنیای شگفت‌انگیزی دارند. سرشار از خواصی هستند که مشکلات زیادی را حل می‌کند. برخی از این گیاهان خواص ضدالتهابی دارند و ضد درد هستند. به همین دلیل برای مقابله با روماتیسم مفیدند. در این مقاله چند گیاه مفید را معرفی می‌کنیم که مصرف آن‌ها دردهای روماتیسمی را تسکین می‌دهند. با ما همراه باشید.

برگ‌های انگور فرنگی

انگور فرنگی سیاه درختچه‌ای است با گل‌های زردرنگ که به میوه‌های سیاه تبدیل می‌شوند. برگ‌های آن خواص ضدالتهابی دارد و ضد آرتروز است. این برگ‌ها همچنین خواص دیورتیک دارند یعنی اینکه ادرارآور هستند. برای همین هم باعث رفع توکسین‌ها یا همان سموم بدن و اسید اوریک می‌شود. توجه داشته باشید که همین توکسین‌ها و اسید اوریک باعث تشدید التهاب‌های بدن می‌شوند.

روش مصرف : دو قاشق چای‌خوری برگ خشک انگور فرنگی سیاه را در یک چهارم آب جوش به مدت 10 دقیقه دم کنید. هر روز قبل از غذا 2 فنجان (به مدت سه هفته) از این دمنوش میل کنید.

موارد منع مصرف: تاکنون هیچ‌گونه مورد منع مصرفی برای این گیاه گزارش شناخته نشده است.

گیاه عروس چمنزار (Filipendula Ulmaria)

گل‌های گیاه عروس چمنزار برای مقابله با التهاب و تسکین دردهای مفاصل مفید است به خاطر اینکه حاوی ترکیباتی است که در بدن به اسید سالیسیلیک تبدیل می‌شود که آن هم تأثیری مانند آسپرین دارد. روش مصرف : برای افرادی که درد مفاصل دارند روزانه 2 تا 4 کپسول بین غذا به مدت یک هفته.

موارد منع مصرف: مصرف این کپسول‌ها برای افرادی که به آسپرین حساسیت دارند، بیماری‌هایی که داروهای ضد انعقاد خون مصرف می‌کنند مورد منع مصرف دارد. در صورت مصرف داروهای مسکن (پاراستامول) نیز از مصرف این کپسول‌ها خودداری کنید چون امکان مصرف بیش از اندازه وجود دارد.

فلفل کاین

فلفل کاین حاوی ترکیباتی به نام «کاپسایسین» است که روی گیرنده‌های درد تأثیر می‌گذارند. پمادها و ژل‌های موضعی حاوی این فلفل در داروخانه‌ها به فروش می‌رسد. البته حواستان باشد که استعمال خارجی این پمادها باعث سوزش می‌شود اما بعد از چند دقیقه درد مفاصل تسکین پیدا کرده و بی‌حسی موضعی ایجاد می‌شود.

روش استفاده : زمانی که احساس درد کردید روی مناطق دردناک کمی پماد حاوی عصاره‌ی فلفل قرمز بزنید.

موارد منع مصرف: اگر پوست خیلی حساسی دارید از استعمال خارجی این پمادها خودداری کنید.

زردچوبه

نتایج یک پژوهش تایلندی که در سال 2009 به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که مصرف روزانه 2 گرم زردچوبه به مدت 6 هفته در افرادی که از آرتروز رنج می‌برند تأثیر مشابهی مانند ایبوبروفن به جا می‌گذارد. به خاطر اینکه زردچوبه خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی دارد.

روش مصرف : روزانه 2 تا 4 کپسول تهیه شده از زردچوبه به مدت 3 هفته. توصیه می‌شود که به تمام غذاهایتان نیز از این ادویه‌ی زردرنگ پرخاشیت بزنید.

موارد منع مصرف: افرادی که از سنگ کیسه‌ی صفرا رنج می‌برند و همچنین خانم‌های باردار نباید از این کپسول‌ها استفاده کنند. استفاده از این کپسول‌ها برای افرادی که داروهای ضد انعقاد مصرف می‌کنند نیز مورد منع مصرف دارد.

برگ‌های درخت زبان گنجشک

برگ‌های درخت زبان گنجشک حاوی فلاوونوئیدها می‌باشند که خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی دارند. برای همین هم برای مقابله با دردهای روماتیسمی موثرند.

روش استفاده : یک مشت از برگ‌های این گیاه را در یک لیتر آب به مدت 10 دقیقه دم کنید. به مدت 3 تا 4 هفته هر روز 3 تا 4 فنجان از این دمنوش میل کنید.

موارد منع مصرف: هیچ مورد منع مصرف برای این گیاه وجود ندارد.

پوست درخت بید سفید

درخت بید سفید سرشار از مولکول‌هایی به نام «سالیسین» است که خواص مشابهی مانند آسپرین دارند. این ترکیبات علاوه بر تسکین درد خواص ضد التهابی نیز دارند.

روش مصرف : یک قاشق چای‌خوری پوست درخت بید را در یک فنجان آب جوش بریزید و به مدت 10 دقیقه دم کنید. در صورت درد مفاصل به مدت 3 هفته روزانه 3 فنجان از این دمنوش مصرف کنید. همچنین می‌توانید از کپسول‌های این گیاه نیز استفاده کنید. می‌توانید به مدت یک هفته هر روز 2 تا 3 عدد کپسول مصرف کنید.

موارد منع مصرف: افرادی که به آسپرین حساسیت دارند نباید از این گیاه استفاده کنند. مصرف این گیاه همچنین برای بیماران که از داروهای ضد انعقاد خون و یا مسکن‌ها استفاده می‌کنند مورد منع مصرف دارد.