

۱۰ روش طلایی برای تسکین زانو درد

این روزها، زانو درد سن نمی‌شناسد و حتی جوانان را نیز درگیر می‌کند. زانو درد ممکن است به طور ناگهانی یا به مرور زمان بروز کند؛ افزون بر این، می‌تواند خیلی سریع وخیم شود.



این روزها، زانو درد سن نمی‌شناسد و حتی جوانان را نیز درگیر می‌کند. زانو درد ممکن است به طور ناگهانی یا به مرور زمان بروز کند؛ افزون بر این، می‌تواند خیلی سریع وخیم شود. زانو درد علت‌های مختلفی دارد؛ از جمله آسیب دیدگی، عمل جراحی، کمبود ویتامین، آرتريت، بیماری یا برنامه غذایی ناسالم.

جام جم سرا:

در این مطلب به نقل از «prevention» به ۱۰ نکته مهم برای تسکین زانودرد اشاره می‌کنیم. در طب چینی از هویج برای درمان درد مفصل استفاده می‌شود. به ۲ عدد هویج رنده شده، کمی آب و لیموی تازه اضافه و میل کنید. هویج برای سلامت رباط ها مفید و تسکین دهنده درد است.

یکی از آسان ترین درمان و سریع ترین راه تسکین زانودرد، مصرف تخم شنبلیله است. کمی تخم شنبلیله را که از شب قبل خیس کرده اید، به صورت ناشتا میل کنید. این گیاه درد مفصل را به سرعت بهبود می بخشد. آب مایه حیات است و می تواند درد زانو را کاهش دهد. میزان کافی آب در بدن، غضروف ها را نرم می کند و این امر در حفظ گردش خون و رسیدن مواد مغذی به مفصل ها کمک می کند. علاوه بر آن با دفع سموم از مفصل های زانو، درد زانو را تسکین می دهد.

پیاز به طور طبیعی خاصیت ضد التهابی دارد و سیستم ایمنی بدن را تحریک می کند. ترکیب سولفور پیاز، هر نوع دردی را کاهش می دهد.

ماساژ دادن آرام زانو با روغن ولرم، التهاب را کاهش می دهد و گردش خون را تقویت می کند. ۲ قاشق مرباخوری روغن خردل را با ۵ سیر رنده شده کمی گرم کنید و به زانو ها بمالید. ماساژ با روغن ولرم نارگیل، تسکین دهنده درد است و گردش خون را بهبود می بخشد.

روغن زیتون، مفصل ها را نرم و منعطف می کند و درد زانو را تسکین می دهد. این روغن حاوی ماده ای به نام «الیوکانتل» است که درد در قسمت موثر را کاهش می دهد.

مخلوطی از کمی زردچوبه را در یک لیوان آب ولرم حل و میل کنید تا درد زانوی شما کاهش یابد. دمنوش زنجبیل و زردچوبه با کمی عسل نیز به تسکین درد زانو کمک می کند. این دو گیاه خاصیت ضد التهابی دارد و درد مربوط به آرتريت روماتوئید را کاهش می دهد. مصرف این دمنوش، روزی ۲ بار می تواند موثر واقع شود. نمک اپسوم حاوی منیزیم سولفات است که درد مزمن زانو را کاهش می دهد. در یک تشت بزرگ حاوی آب ولرم، یک پیمانه نمک اپسوم اضافه کنید و برای مدتی پاها را در آن قرار دهید. منیزیم، باعث آرامش عضلات و اعصاب می شود، سفتی مفصل ها را برطرف می کند و درد را کاهش می دهد. برای تقویت تراکم استخوان، مصرف منیزیم را که در برگ های سبز، مغز میوه با لوبیا و... وجود دارد، افزایش دهید. روغن آن را نیز می توانید روی زانو بمالید تا درد کاهش یابد.

برگ های قاصدک، حاوی ویتامین های A و C است که در بازسازی بافت های آسیب دیده موثر است. این ۲ نوع ویتامین با دفع سموم، کبد را تصفیه می کند. برگ های آن خاصیت ضدالتهابی دارد و پروستا گلاندین تولید می کند که برای ایجاد واکنش ایمنی خوب و کاهش التهاب موثر است.

همچنین برای حفظ سلامت زانو ها، ورزش های مفید برای زانو را انجام دهید. ورزش می تواند سفتی و درد مفصل زانو و آرتريت را کاهش دهد. یکی از علت های عمده زانو درد، اضافه وزن است. با انجام ورزش مناسب می توانید عضلات را که از مفصل حمایت می کند، تقویت کنید.

به علت «سالیسین» موجود در بید سفید، آن را نوعی آسپرین می دانند. این مسکن طبیعی بدون عارضه جانبی، درد زانو را تسکین می دهد. برای به دست آوردن نتیجه مطلوب روزی ۲ بار دمنوش آن را با کمی عسل و چند قطره آب لیمو میل کنید. همچنین روغن نعناع و اکالیپتوس، تسکین دهنده درد است و ناراحتی و درد زانو را برطرف می کند. استفاده موضعی از آن به صورت منظم، در رفع درد موثر است. (خراسان)