

۴ گیاه برای تسکین آرتрит



آرتريت يك بيماري ناشی از التهاب مفاصل است که محل اتصال دو استخوان را درگیر می‌کند. این مشکل باعث بروز دردهایی می‌شود که زندگی فرد را دچار اختلال می‌کند. متأسفانه امروزه نیز هر روز به تعداد افرادی که از این دردها رنج می‌برند افزوده می‌شود.

همشهری آنلاین: آرتريت يك بيماري ناشی از التهاب مفاصل است که محل اتصال دو استخوان را درگیر می‌کند. این مشکل باعث بروز دردهایی می‌شود که زندگی فرد را دچار اختلال می‌کند. متأسفانه امروزه نیز هر روز به تعداد افرادی که از این دردها رنج می‌برند افزوده می‌شود.

در این مطلب شما را با گیاهانی آشنا می‌کنیم که خواص درمانی داشته و باعث کاهش التهاب و دردهای ناشی از آرتريت می‌شوند.

چرا آرتريت باعث ایجاد درد می‌شود؟

آرتريت جزو بيماري‌هایی است که درد آن فرد مبتلا را به سمت مصرف داروهای مسکن قوی می‌کشاند. درد ناشی از التهاب و خشکی استخوان‌ها به دليل تخریب تدریجی غضروف رخ می‌دهد. در واقع این دردها ناشی از سایش دو استخوان به همدیگر است. زمانی که غضروف در حالت عادی باشد وظیفه‌ی حفاظت از مفاصل و تسهیل حرکت آن‌ها را بر عهده دارد. بيماري آرتريت علاوه بر درد و التهاب می‌تواند باعث ایجاد محدودیت‌های حرکتی و همچنین خشکی مفاصل شود. در این صورت نیز امکان دارد پوست ناحیه‌ی اطراف منطقه‌ی مورد نظر قرمز و ملتهب شود.

درمان‌های طبیعی ضد درد

افرادی که از آرتريت جزئی رنج می‌برند و یا اینکه نمی‌خواهند برای تسکین دردشان به دارو متوسل شوند می‌توانند از گیاهان دارویی که خواص ضدالتهابی و مسکنی دارند استفاده کنند. استفاده از این گیاهان موثر است و اگر به میزان و روش مصرف آن به‌درستی عمل شود عوارض جانبی ندارند. البته برای کاهش دردهای ناشی از آرتريت لازم است که تغییراتی در سبک زندگی‌تان نیز ایجاد کنید. در گام نخست بهتر است که ورزشی مناسب شرایطتان انتخاب کرده و ورزش کنید.

تغذیه‌ی سالمی داشته باشید و حالت اسیدیت‌ی بدن‌تان را کاهش دهید. طبق نظر و صلاحدید پزشکتان از کمپرس گرم یا سرد استفاده کنید. از ماساژ حرفه‌ای غافل نشوید. علاوه بر رعایت این موارد می‌توانید از برخی گیاهان نیز برای کاهش دردهایتان استفاده کنید.

شما می‌توانید به مدت 3 ماه روزانه دو تا سه فنجان از دم‌کرده‌ی گیاهان ضدالتهاب و ضد درد مصرف کنید. می‌توانید با عطار یا پزشک مشورت کرده و بر حسب شرایط و میزان دردتان مقدار مصرف این گیاهان دارویی را تنظیم کنید.

گیاه عشبیه بیابانی

گیاه عشبیه بیابانی به دليل دارا بودن ساپونین‌ها یک ماده‌ی ادرارآور موثر محسوب می‌شود. قدرت دفع مایعات از طریق این گیاه با دفع مایعات تجمع یافته در مفاصل می‌تواند باعث بهبود علائم بيماري‌های مربوط به مفاصل شود. بنابراین عشبیه می‌تواند باعث بهبود حرکت مفاصل شده و درد را کاهش دهد.

این گیاه همچنین به کنترل وزن، دفع توکسین‌ها و تصفیه‌ی خون، درمان بيماري‌های پوستی، کاهش میزان کلسترول خون و تسکین بيماري‌های تنفسی کمک می‌کند.

چای سبز

این نوشیدنی پرمصرف در کشورهایی مانند چین است و خوشبختانه مصرف آن در کشورهای دیگر نیز در حال شدن است سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاوونوئیدها محسوب می‌شود. این دو عنصر قوی باعث کاهش التهاب‌های بدن می‌شود. علاوه بر این چای سبز خواص ضدسرطانی قوی دارد و می‌تواند ناخوشی‌های روزمره را از شما دور کند. توصیه می‌کنیم چای سبز را چند ساعت بعد از غذا مصرف کنید بخصوص اگر دچار کم‌خونی هستید. زیرا این چای می‌تواند در جذب کافی آهن دریافتی از مواد غذایی اختلال ایجاد کند. همچنین توصیه می‌شود که از چای سبز باکیفیت و در حد امکان ارگانیک استفاده کنید.

گیاه دم‌اسبی

گیاه دم‌اسبی دو خاصیت فوق‌العاده برای مقابله با آرتريت دارد. از یک طرف حاوی خواص دیورتیک (ادرارآور) است و به این ترتیب باعث دفع مایعات اضافی التهاب‌زا می‌شود. از طرف دیگر قدرت ریمینرالیزه کردن دارد به این ترتیب که قدرت جایگزینی مواد معدنی از دست رفته را دارد و باعث پیشگیری از دژنراسیون یا تخریب غضروف‌ها می‌شود. این گیاه حاوی میزان زیادی سیلیسیوم است. این ماده‌ی معدنی در روند ساخت غضروف دخالت دارد و برای سلامت بسیار مفید است. این گیاه دارویی همچنین حاوی دز قابل‌توجهی پتاسیم و منیزیم است. می‌توانید گیاه دم‌اسبی را از عطاری‌ها تهیه کرده و مصرف کنید.

زردچوبه

زردچوبه در هر آشپزخانه‌ای وجود دارد اما اکثر مردم از خواص درمانی آن غافل هستند. اما باید بدانید که این ادویه‌ی به ظاهر ساده یکی از گیاهان دارویی فوق‌العاده موثر است. زردچوبه حاوی خواص آنتی‌اکسیدانی، ضدسرطانی و ضدافسردگی است و

یکی از مواد ضدالتهاب موجود در جهان است. میزان بالای کورکومین موجود در این ادویه حاوی خواص ضدالتهابی بالایی است و یکی از درمان‌های ایده آل برای مقابله با آرتریت و تمام دردهای ناشی از روماتیسم مانند فیبرومالژی یا خستگی مزمن محسوب می‌شود. شما می‌توانید این ادویه را به طور مستقیم به غذاهایتان افزوده و از خواص آن بهره‌مند شوید و یا اینکه از دم‌کرده‌ی آن استفاده کنید. توصیه می‌کنیم به سوپ‌ها، خورش‌ها و انواع سس‌ها و غذاهای دیگر زردچوبه اضافه کنید.

منبع: تبیان