



زنجبیل دردهای ماهیچه‌ای پس از فعالیت ورزشی را تسکین می‌دهد

پژوهشگران آمریکایی تاکید دارند زنجبیل که به طور سنتی به عنوان داروی ضد تهوع مورد استفاده قرار می‌گیرد، می‌تواند دردهای ماهیچه‌ای پس از انجام فعالیت شدید ورزشی را نیز کاهش دهد.

پژوهشگران آمریکایی تاکید دارند زنجبیل که به طور سنتی به عنوان داروی ضد تهوع مورد استفاده قرار می‌گیرد، می‌تواند دردهای ماهیچه‌ای پس از انجام فعالیت شدید ورزشی را نیز کاهش دهد. محققین دانشگاه جورجیا با آزمایش بر روی این گیاه دریافتند که زنجبیل به صورت خام یا پخته می‌تواند دردهای ماهیچه‌ای پس از ورزش را بین 23 تا 25 درصد کاهش دهد. به گزارش ایسنا، آن‌ها با تجویز مکمل‌های زنجبیل طی 11 روز برای داوطلبان ورزشکار، به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران با استفاده از این گیاه می‌توانند دردهای ماهیچه‌ای خود پس از ورزش را به طرز چشمگیری کاهش دهند. نتایج این تحقیق در مجله Pain Results منتشر شد.