



با این خوراکی های طبیعی، ایبوپروفن و ژلوفن را کنار بگذارید

می توانید به جای مصرف ایبوپروفن و ژلوفن و به جان خریدن عوارض آن ها جایگزین های سالم و مناسب طبیعی به کاربرید.

می توانید به جای مصرف ایبوپروفن و ژلوفن و به جان خریدن عوارض آن ها جایگزین های سالم و مناسب طبیعی به کاربرید.

به گزارش جام جم آنلاین، محققان بارها ثابت کرده اند دارونماهایی که تنها به جای داروهای واقعی به خورد افراد داده می شوند اما تاثیر آنها را ندارند، گاهی به اندازه داروهای حقیقی و حتی بیشتر از آن می توانند بر محو شدن درد تاثیر بگذارند.

از نظر آنها، تلقینی که بیمار به خودش می کند، می تواند یک داروی دروغین را هم موثر کند. گرچه تاثیر داروی ضدالتهابی ایبوپروفن در کاهش درد ثابت شده و نمی توانیم او را دارونما تلقی کنیم، اما پژوهشگرانی که تاثیر داروی طبیعی را بررسی می کنند، می گویند گاهی با مصرف خوراکی و موضعی برخی از این داروها می توانید خودتان را از خوردن مسکن هایی مثل ایبوپروفن و ژلوفن بی نیاز کنید.

جینسینگ

دردهای مفصلی و ناشی از آرتروز شما را کلافه کرده است؟ در این صورت می توانید سراغ داروهای طبیعی بروید که به اندازه ایبوپروفن در کم کردن درد شما تاثیرگذار هستند. شما می توانید با مصرف گیاه جینسینگ، این دردها را کم کنید و با استفاده از خاصیت ضدالتهابی و ضد دردش، هم استخوان های تان را آرام کنید و هم اثری که داروهای حاوی کورتون برای کم کردن التهاب بافت ها روی بدن تان می گذارند را ایجاد کنید.

کندر

جریان خون ضعیف هم می تواند یکی از دلایل درد کشیدن شمایی که با بیماری های التهابی دست و پنجه نرم می کنید، باشد و مصرف ایبوپروفن هم کمک چندان به برطرف شدن این اختلال نمی کند. اما اگر مشکل شما از تنبلی جریان خون تان ناشی شده، با مصرف کندر می توانید اختلال به وجود آمده را برطرف کنید. کندر که یکی از گیاه های بومی جنوب شرقی آسیا است، هم التهاب اندام هایی که باعث کلافه شدن تان از درد شده اند را کم می کند و هم با بهبود گردش خون در بدن تان، حال شما را بهتر می کند.

روغن ماهی

تاثیر روغن ماهی و دیگر خوراکی های حاوی اسیدهای چرب و امگا3 در مبارزه با پوکی استخوان و ورم مفاصل بارها در بررسی های پژوهشگران ثابت شده است. روغن ماهی که به صورت موضعی و خوراکی می تواند مصرف شود، یک ضدالتهاب قوی است که گاهی به عنوان جایگزینی مناسب برای ایبوپروفن معرفی می شود. البته خواص این روغن محبوب به کم کردن التهاب و درد محدود نمی شود و برخی بررسی ها از تاثیر آن در درمان یا تسکین بعضی بیماری های روانی خبر می دهند.

زردچوبه

شما هم شنیده اید درد ضرب دیدگی پا را می توان با ضمد کردن زردچوبه روی آن کم کرد؟ دلیل چنین اتفاقی وجود کورکومین در این ادویه است. یکی از مفیدترین ترکیب های موجود در زردچوبه کورکومین است که گذشته از خاصیت ضد ویروسی اش، ضدالتهاب هم هست و می تواند دردهای ناشی از التهاب را به سادگی تسکین دهد. زردچوبه علاوه بر همه خاصیت هایی که گفتیم، یک ادویه ضدقارچ است و مصرف آن در غذاهای مختلف به خاطر خاصیت آنتی اکسیدانی اش می تواند شما را در برابر انواع سرطان ها بیمه کند.

پنجه گربه

روماتیسم مفصلی می‌تواند انجام کارهای ساده را هم برای مبتلایانش دشوار کند. اما چاره آرام کردن دردهای روماتیسمی، مصرف ایبوپروفن نیست. شما با گیاه پنجه گربه که این روزها پایش به عطاری‌های ایران هم باز شده، می‌توانید التهاب مفاصل‌تان را کم کنید و کمتر به‌خاطر آرتریت روماتوئید و بیماری‌های ناشی از التهاب بافت‌ها درد بکشید. البته گرچه این گیاه جزء گیاهان بی‌خطر و غیرسمی طبقه‌بندی شده، اما بهتر است در صورتی که قصد مصرف آن را دارید، در مورد میزان مصرفش با متخصص طب سنتی مشورت کنید.

آلوئه‌ورا

چند سالی است که آلوئه‌ورا به سید غذایی برخی خانواده‌های ایرانی وارد شده و از خاصیتی که برای پوست و مو دارد گرفته تا تاثیرش بر کاهش قند خون و درمان مشکلات گوارشی، همه آن را به یک گیاه دارویی محبوب تبدیل کرده‌اند.

به گزارش برنا، به عقیده محققانی که گیاهان دارویی را بررسی می‌کنند، آلوئه‌ورا هم می‌تواند یک مسکن خوب برای کسانی که از دردهای ناشی از التهاب شکایت می‌کنند باشد.

زنجبیل

زنجبیل تنها در روزهایی که سرماخوردگی و درد گوش و گلو کلافه‌تان کرده به شما کمک نمی‌کند؛ این گیاه ضددرد و ضدالتهاب سال‌هاست در کشورهای آسیایی به‌عنوان دارویی برای آرام کردن علائم PMS یا سندرم پیش از قاعدگی استفاده می‌شود. کافی است در روزهای قاعدگی‌تان 4 وعده 250 میلی‌گرمی از آن را مصرف کنید تا درد و سنگینی ناشی از pms کمتر آزارتان دهد.

روغن زیتون

شاید تاثیر استفاده از روغن زیتون به سرعت قرص ایبوپروفن خودش را نشان ندهد، اما این داروی طبیعی هم از نظر متخصصانی که گیاهان دارویی را مطالعه می‌کنند، در گروه داروهای ضدالتهاب قرار دارد. بررسی‌ها حاکی از این است که روغن زیتون هم یک ضدالتهاب قوی است که می‌تواند جای ایبوپروفن را در خانه شما بگیرد.

ریحان

گیاه ریحان تنها یک چاشنی خوب برای غذاهایی که می‌پزید نیست. ریحان هم پیری زودرس را از شما دور می‌کند و هم به دردهای ناشی از تورم و مشکلات التهابی، مجالی برای آزار دادن‌تان نمی‌دهد. تاثیر درمانی گیاه بر مشکلات کبدی، مغزی و قلبی ثابت شده و به‌خاطر آنتی‌اکسیدان فراوانی که دارد، ضدپیری و ضدالتهاب هم هست.

آویشن درمانی کنید

گرچه مصرف روغن آویشن به صورت خوراکی می‌تواند خطرناک باشد، اما محققان می‌گویند اگر از آن به‌عنوان یک ضددرد موضعی استفاده شود، می‌تواند از ایبوپروفن هم سریع‌تر درد را ساکت کند. به گفته آنها، دردهای شکمی مانند اسهال، معده درد، آرتریت و حتی قولنج را می‌توان با کمک این روغن طبیعی تسکین داد و جالب اینجاست که بررسی‌ها ثابت کرده این مسکن گیاهی در تسکین دردهای قاعدگی از ایبوپروفن هم موثرتر است.

سازمان بهداشت جهانی، ایبوپروفن را در فهرست داروهای اساسی قرار داده که باید در هر مرکز درمانی موجود باشد. ایبوپروفن و داروهایی مثل ژلوفن که داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی هستند، می‌توانند دردهای ناشی از آرتریت (التهاب مفصل)، قاعدگی دردناک، حملات نقرس و آسیب‌های حین ورزش را آرام کنند و با کم کردن التهاب بافت‌های بدن، به‌عنوان یکی از پرمصرف‌ترین مسکن‌های رایج شناخته می‌شوند. اما به باور محققان، گاهی گیاهان دارویی می‌توانند از این قرص‌های تاییدشده هم در کاهش درد موثرتر باشند.