درمان‌های خانگی برای کاهش درد

گروه علمی و آموزشی – کارشناسان تغذیه معتقدند برای تسکین درد به جای داروهای شیمیایی می‌توانید از مسکن‌های طبیعی مثل میوه‌ها و ادویه‌ها استفاده کنید.

درد و التهاب، نشانه‌هایی از تلاش بدن برای بهبود خود است. با این حال، ادامه پیدا کردن درد برای چند روز می‌تواند نشان دهنده یک بیماری زمینه‌ای یا افزایش خطر ابتلا به اختلالات التهابی باشد.

برای تسکین درد، می‌توانید از روش‌های درمانی طبیعی استفاده کنید. با این داروهای خانگی برای مقابله با اسپاسم‌های دردناک، سفتی مفاصل و دردهای شکم ایمن هستید. هنگامی که داروی مسکن سریع و موثر نیاز داشتید، از میوه ها، گیاهان و ادویه‌های زیر استفاده کنید.

گیلاس

مانند بیشتر میوه‌های غنی از آنتی اکسیدان، گیلاس حاوی مقادیر زیادی آنتوسیانین است، گروهی از ترکیبات ضد التهاب و آنتی اکسیدان که از ترمیم بافت پشتیبانی می‌کنند. توانایی آنتوسیانین در کاهش درد به طور طبیعی به ویژه در برابر درد مفاصل ناشی از آرتروز موثر است. گیلاس همچنین در تسکین درد عضلات پس از ورزش موثر است.

زنجبیل

این ادویه دارای خواص ضد التهابی دارد و باعث کاهش درد عضلات می‌شود. چای زنجبیل به رفع میگرن و گرفتگی بینی کمک می‌کند.

آب میوه ذغال اخته

از آب میوه زغال اخته معمولاً برای رفع ناراحتی‌های شکمی ناشی از زخم معده استفاده می‌شود. می‌توانید برای جلوگیری از شیوع باکتری هلیکوباکتر پیلوری، زغال اخته مصرف کنید.

ماهی چرب

ماهی‌های چرب مانند سالمون، شاه‌ماهی و ساردین منابع بسیار خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ سالم برای قلب هستند که دارای فعالیت‌های ضدالتهابی و مسکن طبیعی هستند. اگر کمردرد مزمن و سفتی مفاصل دارید، بیشتر ماهی چرب بخورید. به ویژه ماهی سالمون که حاوی مقادیر زیادی ویتامین D و ویتامین B۱۲ است که هر دو به درد مزمن کمک می‌کنند.

زردچوبه

این ادویه دارویی، به اثرات ضد التهابی مشهور است و اغلب برای رفع انواع بیماری‌ها مانند درد مفاصل، دندان درد و التهاب دستگاه گوارش مورد استفاده قرار می‌گیرد. کورکومین، ماده اصلی فعال در زردچوبه، مسئول توانایی‌های دارویی قوی این ادویه است.

ماست ساده

اگر مستعد مشکلات گوارشی و ناراحتی شکمی هستید، غذاهای حاوی پروبیوتیک را بیشتر بخورید. این باکتری‌های زنده، باعث هضم سالم غذا می‌شوند. ماست منبع عالی پروبیوتیک است اما برای جلوگیری از افزودن قندها یا شیرین کننده ها، فقط انواع ساده یا شیرین نشده آن را مصرف کنید.

قهوه

میگرن می‌تواند تا حد زیادی در فعالیت‌های روزمره شما تداخل ایجاد کند. هنگامی که احساس درد تپنده‌ای روی شقیقه‌ها کردید، یک فنجان قهوه بنوشید. کافئین موجود در قهوه، رگ‌های خونی متسع شده ناشی از سردرد را منقبض می‌کند و تسکین فوری می‌دهد.

نعناع

از نعناع فلفلی به عنوان یک گیاه دارویی معمولاً برای تسکین سینوس‌های متراکم و از بین بردن باکتری‌های ایجاد کننده بو در دهان استفاده می‌شود. اما منتول موجود در نعناع فلفلی می‌تواند به دلیل خواص ضد درد، ضد التهاب و ضد اسپاسم از اسپاسم دردناک عضلانی جلوگیری کرده و سندرم روده تحریک پذیر را درمان کند.

فلفل چیلی قرمز

فلفل قرمز حاوی کپسایسین، یک ترکیب فعال است که می‌تواند احساس درد را از بین ببرد. برای تسکین ورم عضلات، برش‌های چیلی قرمز را روی غذا بپاشید، یا خمیر فلفل قرمز درست کنید و آن را روی مفاصل بزنید تا درد کاهش یابد.

فلفل

اگر به طور مداوم با درد مواجه هستید، سعی کنید گیاهان و ادویه‌های ضد التهاب ذکر شده را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. همچنین می‌توانید با تغییر در سبک زندگی سالم، مانند ورزش منظم، یوگا و تمرینات ذهن آگاهی، به بدن خود کمک کنید تا درد را بسیار بهتر پردازش کند.

پروتئین ناکافی و اتفاقاتی که در بدنتان می‌افتد

■ در این گزارش می‌خوانیم که عدم دریافت پروتئین کافی چه مشکلاتی در بدن ایجاد می‌کند.

گروه علمی و آموزشی – پروتئین برای زندگی روزمره بسیار مهم است. بدون آن، بدن نمی‌تواند به درستی کار کند. در این گزارش مشاهده می‌کنید که دریافت ناکافی پروتئین چه مشکلاتی را ایجاد می‌کند.

۱. از دست دادن توده عضلانی

متأسفانه، حتی فقط سطح متوسطی از کمبود پروتئین می‌تواند منجر به تحلیل رفتن عضلات شود. در حقیقت، تحقیقات بارها تایید کرده‌اند که از دست دادن عضلات با سرعت بیشتری اتفاق می‌افتد اگر پروتئین کمتری مصرف کنید. همچنین اعتقاد بر این است که مصرف پروتئین بیشتر می‌تواند میزان تحلیل رفتن عضلات مربوط به سن را کاهش دهد.

۲. افزایش مصرف کالری

کمبود پروتئین اغلب به این معناست که شما آن را با انواع دیگر غذاهایی که کالری بیشتری دارند جبران می‌کنید. در کمبودهای خفیف، احتمالاً کالری بیشتری مصرف خواهید کرد، به چند دلیل، از جمله اینکه پروتئین سیرکننده‌تر است.

۳. تجمع چربی بالاتر در کبد

سلول‌های کبد می‌توانند به مرور زمان چربی جمع کنند و منجر به یک بیماری خطرناک به نام بیماری کبد چرب شوند. با کمال تعجب، این بیماری از جهاتی با کمبود پروتئین ارتباط دارد. محققان بر این باورند که این ارتباط ممکن است به دلیل اختلال در پروتئین‌های مسئول انتقال چربی به بدن باشد؛ و کمبود سنتز آن‌ها می‌تواند منجر به باقی ماندن رسوبات چربی در کبد شود.

۴. خطر شکستگی استخوان

بسیاری از ما پروتئین را با استخوان مرتبط نمی‌دانیم، اما واقعیت این است که حتی کمبود متوسط آن نیز استخوان‌ها را در معرض خطر قرار می‌دهد.

۵. عفونت‌های شدیدتر

آیا می‌دانید کمبود پروتئین می‌تواند به سیستم ایمنی بدن آسیب برساند؟ اگر به اندازه کافی ماده مغذی مصرف نکنید، بیشتر در معرض ابتلا به ویروس‌ها و عوارض هر نوع عفونت هستید.

۶. مشکلات مو، ناخن و پوست

اگر در حد جزئی یا متوسط کمبود پروتئین دارید، بعید به نظر می‌رسد مشکلات ظاهری را تجربه کنید. اما اگر به شدت کمبود دارید، ممکن است علائم نیازهای تغذیه‌ای برآورده نشده را در قسمت‌هایی از بدن که از پروتئین ساخته شده‌اند از جمله ناخن‌ها، مو و پوست مشاهده کنید.

۷. ادِم (ورم بدن)

ادِم بیماری است که در آن بدن متورم می‌شود. این بیماری در بعضی موارد بی‌ضرر است و در برخی دیگر، می‌تواند علامت یک مشکل جدی باشد یا حتی به خودی خود خطرناک باشد. اکثر دانشمندان براین باورند که ادم نتیجه کمبود آلبومین در خون است.

آلبومین بیشترین پروتئین موجود در قسمت مایع خون است و عملکردهای مختلفی دارد. کمبود مصرف پروتئین منجر به کاهش سطح آلبومین سرم می‌شود. آلبومین سرم، به دلیل کم بودن نمی‌تواند وظایف خود را به طور دقیق انجام دهد و باعث ایجاد فشار آنکوتیک نامتعادل می‌شود. فشار آنکوتیک برای کشیدن مایعات به جریان خون و دور شدن از مکان‌های دیگر بسیار ضعیف می‌شود. همین موضوع منجر به تورم در آن قسمت‌ها می‌شود.

۶ گیاهی که فشار خونتان را کاهش می‌دهند

گروه تغذیه و سلامت – متخصصان تغذیه می‌گویند فشار خون بالا را می‌توان با مصرف برخی گیاهان کاهش داد. امروزه بخش قابل توجهی از مردم از فشار خون بالا رنج می‌برند. فشار خون بالا یک بیماری مزمن است که ارتباط مستقیمی با بیماری‌های قلبی و عروقی دارد. این بیماری زمانی روی می‌دهد که رگ‌ها شروع به تنگ شدن می‌کنند و فشار خون به دیواره رگ‌ها افزایش می‌یابد. به همین جهت قلب مجبور است برای پمپاژ خون فشار بیشتری را تحمل کند. در صورت عدم درمان فشار خون بالا، این امر می‌تواند منجر به بیماری‌هایی مانند سکته قلبی، مشکلات در رگ‌های کرونری (رگ‌های خون رسان به قلب) و نیز سکته مغزی شود.

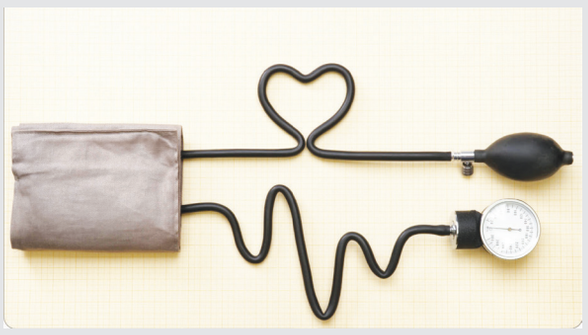
با این حال، خبر خوشحال کننده این است که می‌توانید با مصرف برخی گیاهان از خطر افزایش فشار خون بالا جلوگیری کنید. مهمترین گیاهانی که می‌توانند باعث کاهش فشار خون شوند شامل موارد ذیل است:

۱- سیر

سیر حاوی ۳۳ ترکیب مختلف سولفور است که خواص ضدالتهابی، ضدباکتریایی، و آنتی اکسیدانی دارد. آلیسین موجود در سیر می‌تواند به میزان قابل توجهی فشار خون را کاهش دهد.

۲- چای سبز

اپیگالوکاتچین موجود در چای سبز یکی از آنتی اکسیدان‌های بسیار قوی است که خواص ضدالتهابی دارد. تحقیقات متعدد بر روی چای سبز نشان داده است این نوشیدنی گیاهی می‌تواند باعث کاهش فشار خون سیستولی و دیاستولی شود.



۳- دارچین

از جنبه فنی اگر بخواهیم به مسئله نگاه کنیم دارچین در خانواده ادویه‌ها دسته بندی می‌شود، اما این گیاه را همانند چای سبز می‌توانید به صورت دم کرده مصرف کنید. انسولین موجود در دارچین باعث کاهش فشار خون می‌شود.

۴- مریم گلی

مریم گلی را به عنوان ادویه به سس گوجه، املت، ماهی و پاستا اضافه می‌کنند. به دلیل خواص آنتی اکسیدانی این گیاه، مریم گلی می‌تواند باعث کاهش فشار خون شود.

۵- چای ترش

چای ترش را با گل‌های بزرگ و قرمزش می‌شناسند. این گل‌ها را پس از چیدن و خشک کردن می‌توان برای تهیه چای مورد استفاده قرار داد. به دلیل سطح بالای آنتی اکسیدان‌های موجود در چای ترش و خواص ضدالتهابی آن، این نوشیدنی می‌تواند باعث کاهش فشار خون شود.

۶- زالزالک

این گیاه که از خانواده رز است، به صورت گسترده به عنوان یک داروی گیاهی مورد استفاده قرار می‌گیرد. از برگ، میوه‌ها و گل این گیاه به عنوان دارو برای درمان برخی بیماری‌ها استفاده می‌شود. می‌توانید از این گیاه برای کاهش فشار خون بالا، سطح کلسترول بالا و کنترل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی استفاده کنید.

در کنار مصرف این گیاهان، می‌توانید با کاهش مصرف نمک خوراکی و نیز افزایش تحرک و ورزش مداوم به میزان قابل توجهی از فشار خون بالا جلوگیری کنید.

۸ ماده غذایی بسیار سالم که ضریب هوشی را افزایش می‌دهند

گروه تغذیه و سلامت – برخی از غذاها می‌توانند ضریب هوشی افراد را افزایش دهند که در این گزارش به ۸ مورد از آن‌ها اشاره شده است.

۱. ماهی سالمون

سالمون یکی از غنی‌ترین منابع اسیدهای چرب امگا۳ و کولین (مفید برای توسعه مغز و حافظه) است. امگا۳ به بهبود سلامت قلب و عروق، سلامت مغز و عملکرد شناختی همچنین کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند.

۲. میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ رادیکال‌های آزاد موجود در بدن را فرو می‌نشانند و التهاب را کاهش می‌دهند. التهاب در مغز می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل، آلزایمر، بیماری پارکینسون همچنین خطر ابتلا به افسردگی را افزایش دهد.

۳. شکلات

جدا از انرژی و اندورفینی که از خوردن شکلات به دست می‌آورید، یادگیری و حافظه شمانیز بهبود می‌یابد. مقدار کافئین موجود در شکلات شما را هوشیار و متمرکز نگه می‌دارد، در حالی که فلانوئیدهای موجود در آن عملکرد مغز را بهبود می‌دهد.

۴. زردچوبه

مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهد که این ادویه همه‌کاره برای سلامتی است، از کاهش التهاب آرتروز تا درمان ناراحتی روده همچنین زردچوبه به دلیل تأثیر مثبت بر مولکول‌های مغز که عملکرد شناختی را پشتیبانی می‌کنند، نیز تحسین شده‌است.

۵. چای سبز ماچا

چای ماچا فواید زیادی برای سلامتی دارد، از جمله فواید آن می‌توان به بهبود عملکرد شناختی در مواردی مانند توجه، حافظه و هوشیاری اشاره کرد.

۶. نخود

نخود مواد مغذی بسیار متنوعی دارد که برای سلامت مغز مفید هستند. این ماده غذایی از کربوهیدرات‌های پیچیده تشکیل شده است که منبع اصلی سوخت مغز هستند.

نخود همچنین منیزیم دارد که به رگ‌های خونی قابلیت ارتجاعی می‌دهد و سبب می‌شود خون بیشتری به مغز برسد. خون بیشتر در مغز به معنای کارکرد حداکثری آن است.

۷. مواد خوراکی حاوی ویتامین C

غذاهای غنی از ویتامین C مانند آب پرتقال و توت فرنگی می‌توانند به سلامت مغز کمک کنند، زیرا حفظ سطح ویتامین C سالم می‌تواند در برابر زوال شناختی و بیماری آلزایمر اثر محافظتی داشته باشد.

۸. سبزیجات برگدار سبز

ثابت شده است که سبزیجات برگدار به کند شدن روند زوال شناختی کمک می‌کنند، زیرا ویتامین K و فولات زیادی دارند.

۷ نشانه نامحسوس استرس که زندگی‌تان را مختل می‌کند

گروه تغذیه و سلامت – استرس یک واکنش طبیعی بدن است، اما در صورت تداوم می‌تواند مشکلات بسیار زیادی را برای افراد به همراه داشته باشد. استرس یک واکنش طبیعی بدن است که در واقع ما را قادر می‌سازد متعادل عمل کنیم.

اما اگر مزمن باشد، می‌تواند سبب بروز مشکلات زیادی شود. در ادامه این مطلب ۷ علامتی که نشان می‌دهد استرس بر تار و پود زندگی فرد اثر منفی گذاشته است را مشاهده می‌کنید.

۱. بدن درد

تاوقتی که درد غیر قابل تحمل نشود، به زمزمه‌های بدن گوش نمی‌دهیم. در اثر استرس زیاد می‌توانید مشکلات معده، اسهال، تنش عضلانی، درد قفسه سینه و تپش قلب را تجربه کنید. هر زمان که بدن درد دارید، به بدن‌تان توجه کنید. علائم را نادیده نگیرید. پذیرش و آگاهی از اینکه نیاز به تغییر دارید، اولین قدم برای مقابله با استرس است.

۲. خوب نمی‌خوابید

هرگونه نوسان در الگوی خواب، هم خواب بیش از حد و هم بی‌خوابی می‌تواند نشانه استرس باشد. مراقبه، ورزش و یک رژیم غذایی مفید و متعادل به مشکلات خواب کمک می‌کنند. اما در نهایت، باید مشکل را ریشه‌ای حل کنید. الگوی خواب با افزایش سن و عوامل محیطی تغییر می‌کند. با این حال، وقتی بیش از حد استرس دارید، خواب یکی از اولین چیزهایی است که تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

۳. نوسانات وزنی

آیا پرخوری می‌کنید یا یادتان می‌رود غذا بخورید؟ استرس باعث کاهش سرعت متابولیسم و افزایش وزن می‌شود. تغییر اشتها و نوسانات وزنی نشانه تحت تاثیر قرار گرفتن روح و جسم است. آیا بیش از حد شیرینی می‌خورید؟ یا به اندازه کافی غذا نمی‌خورید؟ بدن مثل یک وسیله است و نحوه برخورد ما با آن، بر اساس توانایی‌مان برای مقابله با مشکلات روحی است.

۳. نمی‌توانید آرام بنشینید

ناآرامی نشانه عظیمی از استرس بیش از حد است. اگر اضطراب مداوم دارید و حتی نمی‌توانید یک کتاب بخوانید، وقت آن است که مشکل‌تان را حل کنید. گاهی اوقات، ذهن بدترین دشمن است. وقت آن است که برای مدیریت اضطراب و ترس خود کمک بگیرید.

۴. صبر کافی در برخورد با دیگران ندارید

یکی از اولین علائم فشار بیش از حد، عدم داشتن صبر در برخورد با دیگران است. اگر سریع عصبانی می‌شوید، به احتمال زیاد در زندگی خود بیش از حد مورد فشار قرار گرفته‌اید. عدم صبر در تعامل با دیگران نشانه این است که باید کمی از فشار روی‌تان بکاهید.

۶. نوسانات عظیم خلق و خوی دارید

با افزایش سطح استرس، سلامت روان تحت تأثیر قرار می‌گیرد. اگر یک لحظه احساس خوشبختی می‌کنید، و لحظه‌ای بعد گریه می‌کنید یا عصبانی می‌شوید، ممکن است هورمون‌های شما تحت فشار زیاد نامتعادل شده باشند.

۷. ریزش مو

استرس زیاد ممکن است باعث تغییر در عملکردهای فیزیولوژیک معمول بدن شود و دچار ریزش موی شدید شوید. این اثر می‌تواند نگران کننده باشد. مختل شدن چرخه طبیعی مو، می‌تواند ناشی از فشارهای فیزیولوژیکی قابل توجه بر بدن شما باشد. بنابراین، اگر در حال تجربه چنین چیزی هستید، وقت آن است که ببینید از نظر احساسی چه عواملی باعث این تغییرات فیزیکی شده است.

د که مطبوعات

رستوران سای دا
SAYDA
انواع غذاهای ایرانی و دریایی
با کادری مجرب و باسابقه
آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات
آدرس: کیش- بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۴۰۴۰۰