

درمان با گیاهان دارویی؛

روش ساده برای درمان زانو درد

زانوها عضوی موثر در بدن که با تحمل وزن ابزار حرکتی برای انسان هستند و تا زمانی که آسیب نبینند، درک وابستگی به این عضو مشخص نمی‌شود.

به گزارش پرسون؛ زانوها عضوی موثر در بدن انسان هستند و با تحمل وزن ابزار حرکتی برای انسان هستند و تا زمانی که آسیب پیدا نکنند درک وابستگی به این عضو مشخص نمی‌شود. حال یکی از دردهای شایع این روزها زانو درد است که می‌توان با رژیم غذایی مناسب این درد را درمان کرد.

درمان زانو درد به روش ساده‌احتمالا تا زمانی که با احساس در زانوهای خود مواجه نشوید، هرگز به این که تا چه اندازه به آن‌ها وابسته هستید، فکر نمی‌کنید. مدیریت زانو درد مزمن دشوار است، زیرا این بخش از بدن چه در حالت ایستاده و چه نشسته، پیاده روی، دوچرخه سواری، بالا رفتن از پله یا یافتن حالتی راحت هنگام خواب درگیر می‌شود. زمانی که با زانو درد مواجه هستید، این شرایط می‌تواند فعالیت‌های روزانه شما را تحت تاثیر قرار دهد.

چه به واسطه آرتريت، بورسیت یا یک آسیب دیدگی شکل گرفته باشد، درمان‌های مختلفی برای درد و التهاب وجود دارند که می‌توانند قدرت حرکت را بار دیگر به زندگی شما باز گردانند. متأسفانه، بسیاری از داروهای بدون نسخه و تجویزی با عوارض جانبی مختلف همراه هستند. به عنوان مثال، استامینوفن یکی از دلایل اصلی نارسایی کلیوی در سطح جهان است.

اما شاید شگفت زده شوید اگر بدانید که رژیم غذایی تا چه اندازه می‌تواند بر سطوح درد تاثیرگذار باشد، به ویژه زمانی که با التهاب همراه است. در ادامه با برخی از بهترین مواد غذایی برای مقابله با زانو درد بیشتر آشنا می‌شویم. افزودن آن‌ها به رژیم غذایی روزانه می‌تواند کاهش وابستگی به داروهای ضد درد و حفظ سلامت کلی را در پی داشته باشد.

هویج

مصرف هویج برای کاهش درد زانو در واقع یک روش درمان چینی محسوب می‌شود. سبزی‌های نارنجی رنگ سرشار از بتا-کاروتن و ویتامین A هستند که دو ترکیب ضد التهاب قوی محسوب می‌شوند. بهتر است هویج را به صورت پخته مصرف کنید، اما اگر علاقه‌ای به هویج پخته ندارید، مصرف خام آن نیز مفید است. برای کاهش درد زانو مصرف دو وعده هویج در روز را مد نظر قرار دهید.

زردچوبه

زردچوبه حاوی ترکیبی به نام «کورکومین» است که فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند. قرن‌هاست که از این ترکیب به واسطه خواص ضد التهاب خود در پزشکی گیاهی استفاده می‌شود. مصرف کورکومین در وهله نخست می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مفصلی دردناک را کاهش دهد و همچنین مشخص شده است که در زمینه تسکین درد نیز می‌تواند تقریباً با داروی ایبوپروفن برابری کند.

سرکه سیب

سرکه سیب گزینه‌ای مفیدتر از تنها یک چاشنی سالاد محسوب می‌شود. این محصول می‌تواند به تسکین درد زانو چه در صورت مصرف خوراکی و چه موضعی کمک کند. زمانی که سرکه سیب می‌نوشید (دو قاشق غذاخوری در روز) این ماده می‌تواند به از بین بردن سمومی که می‌توانند زمینه ساز التهاب شوند، کمک کند.

زمانی که سرکه سیب را با روغن زیتون ترکیب کرده و زانوهای دردناک خود را با این ترکیب یک بار در روز و به مدت یک هفته ماساژ می‌دهید نیز نتیجه‌ای مشابه کسب می‌شود.

زنجبیل

زنجبیل ماده غذایی دیگری است که می‌توانید به صورت خوراکی و موضعی برای تسکین درد زانو استفاده کنید. هر دو روش عالی هستند، زیرا زنجبیل عطر و طعم خوبی دارد. ماده فعال موجود در زنجبیل به نام «جینجرول» از خواص ضد التهاب قوی سود می‌برد.

در حقیقت، یک مطالعه نشان داده افرادی که از آرتريت رنج می‌برند با افزودن زنجبیل به یک رژیم دارویی کاهش درد، نسبت به زمانی که تنها از دارو استفاده می‌کردند، کاهش هرچه بیشتر درد را تجربه کردند. زنجبیل را به روش‌های مختلف می‌توانید به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید. روغن زنجبیل نیز گزینه عالی برای ماساژ زانوهای دردناک و متورم است.

گردو از جمله مغزدهانه‌های مغذی و سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ و آنتی اکسیدان هاست که آن را به گزینه‌ای عالی برای تسکین درد زانو تبدیل می‌کنند.

برخی مطالعات نشان داده اند که به رغم محتوای کالری بالا، مصرف منظم گردو می‌تواند هوس مصرف غذاهای کم ارزش را کاهش داده، از این رو به کاهش وزن کمک کند. کاهش وزن راهبرد خوب دیگری برای کاهش استرس روی زانوی دردناک است.

غلات کامل

مصرف غلات کامل می‌تواند التهاب که موجب احساس درد در زانوها می‌شود را کاهش دهد، به ویژه اگر این شرایط در نتیجه انجام ورزش شکل گرفته باشد. از سوی دیگر، مصرف غلات پالایش شده به التهاب بیشتر منجر می‌شود.

از جمله بهترین انتخاب‌ها در این زمینه می‌توان به برنج قهوه ای، جو دوسر، کینوا، جو، و نان‌های تهیه شده از آرد غلات کامل به جای نان‌های سفید اشاره کرد.

روغن خردل زمانی که روغن خردل را خریداری می‌کنید، مراقب باشید. این محصول به استثنای نمونه‌های که برچسب روغن اساسی خردل دارند برای خوردن مناسب نیست. روغن خردل را می‌توانید با روغن زیتون یا نارگیل ترکیب کرده و زانوهای دردناک خود را با این ترکیب ماساژ دهید.

روغن اساسی خردل یک افزودنی تند به وعده‌های غذایی است که می‌تواند جریان خون به سمت بخش‌های تحت تاثیر قرار گرفته را بهبود ببخشد، در شرایطی که التهاب را نیز کاهش می‌دهد. زمانی که اندکی پیاز یا سیر را در روغن خردل تفت می‌دهید از فواید بیشتری نیز بهره‌مند خواهید شد. پیاز و سیر حاوی ترکیبی به نام آلیسین هستند که از خواص ضد التهابی قوی برخوردار است.

آووکادو

آووکادو سرشار از چربی‌های غیر اشباع سالم است. اسید اولئیک یکی از چربی‌های موجود در آووکادو است که مطالعات نشان داده اند می‌تواند برخی نشانگرهای زیستی خاص التهاب را کاهش دهد. دلیل زانو درد شما هرچه باشد، درد با کاهش التهاب تسکین خواهد یافت. آووکادو یکی از معدود مواد غذایی است که توانایی کاهش توانایی مواد غذایی دیگر برای تولید التهاب را دارد، از این رو، گزینه‌ای مفید برای افزودن به هر وعده غذایی است.

گیلاس ترش

گیلاس ترش یا آب گیلاس ترش می‌تواند گزینه‌ای مفید برای افراد مبتلا به زانو درد مزمن باشد. گیلاس رنگ قرمز خود را از مواد شیمیایی گیاهی به نام آنتوسیانین‌ها دریافت می‌کند که می‌توانند به تسکین التهاب کمک کنند.

همچنین، برخی مطالعات نشان داده اند که مصرف گیلاس ترش شعله‌ور شدن بیماری در افراد مبتلا به نقرس، نوعی آرتریت که به واسطه تشکیل بلورهای سخت در مفاصل موجب احساس درد می‌شود، را کاهش دهد.

فلفل‌های قرمز

فلفل‌های قرمز به طور ویژه برای مقابله با زانو درد مفید محسوب می‌شوند، زیرا حاوی مقادیر زیاد ویتامین C هستند. این ماده مغذی برای تولید کلاژن که از مواد تشکیل دهنده ساختار مفاصل و اتصالات ماهیچه به استخوان محسوب می‌شود، ضروری است.

با پشتیبانی از تاندون ها، غضروف‌ها و رباط‌ها که حرکت مفصل زانو را تسهیل می‌کنند، این ماده به تسکین درد کمک می‌کند. در واقع، به جای تسکین مستقیم درد، مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین C شرایط زانوی شما را بهبود می‌بخشد.

اسموتی آناناس، دارچین و جو دوسر

زمانی که در پی روشی ساده و دوستدار زانو برای آغاز روز خود هستید، می‌توانید نوشیدن اسموتی آناناس، دارچین و جو دوسر را مد نظر قرار دهید. با مصرف این اسموتی شما از فواید غلات کامل، ویتامین C، و یک ماده ضد التهاب قوی به نام «بروملین» که در آناناس وجود دارد، برخوردار می‌شوید.

دارچین به کاهش تورم و درد در مفاصل کمک می‌کند و همچنین عطر و طعم خوبی به اسموتی شما می‌بخشد. برای تهیه این اسموتی به یک فنجان جو دوسر پخته، یک فنجان آب پرتقال، سه فنجان آناناس خرد شده، یک قاشق چایخوری پودر دارچین، یک فنجان آب، و یک قاشق چایخوری عسل نیاز دارید. تمام مواد تشکیل دهنده را به استثنای جو دوسر در یک دستگاه مخلوط کن ریخته و به مدت ۲۰ ثانیه ترکیب کنید. سپس، سرعت دستگاه را کاهش داده و به آرامی جو دوسر پخته را اضافه کرده و تا زمانی که ترکیبی با بافت یکدست شکل بگیرد به هم زدن ادامه دهید.