

## درمان خانگی کمر درد

برای کاهش درد کمر می‌توانید از برخی روش‌های درمانی خانگی کمک بگیرید. درد سیاتیک و دردهای روماتیسمی و مفصلی هم با درمان‌های گیاهی قابل کنترل خواهند بود. با محصولاتی همچون بادرنجبویه، سیاهدانه، زنجبیل، دارچین، سیر و دیگر فرآورده‌های گیاهی می‌توانید کمردرد خود را تسکین دهید.

به گزارش سایت خبری پرسون، کمر درد جزو یکی از معضلات همیشگی و تمام نشدنی جامعه ماست. البته که به دلیل بیش از اندازه نشستن و کار کردن و کمتر ورزش کردن افراد، این مشکل در حال گسترش است و متأسفانه سن ابتلا به کمر درد به شدت پایین آمده. در این مطلب برای شما از معجون‌های خانگی جالب برای رفع کمر درد صحبت کرده ایم.

برای درمان گیاهی کمردرد شدید ۸ تا ۱۰ عدد برگ ریحان را به یک فنجان آب اضافه کرده و بجوشانید تا آب آن به نصف تقلیل یابد. اجازه دهید با دمای اتاق سرد شود و سپس مقداری نمک اضافه کنید. برای دردهای ملایم روزی یک بار این معجون را بنوشید و برای دردهای شدید روزی دوبار.

• استفاده از جوشانده سیاهدانه یا پودر شده آن که با عسل مخلوط شده باشد به صورت خوراکی طی دوره ای دو ماهه بسیار مفید است.

• خوردن روزانه یک قاشق مرباخوری اسفند تمیز در دو نوبت صبح و عصر در بهبود دردهای سیاتیکی اثر زیادی دارد.

• تخم کونار در درمان کمردرد در طب سنتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. به منظور درمان سنتی کمر درد ۱۰۰ گرم دانه کونار و نبات (مصری) را خرد کنید. پس از مصرف یک لیوان شیر، دو قاشق چای خوری از این ترکیب را روزانه دو بار مصرف کنید.

• توصیه می‌شود افراد مبتلا به دردهای سیاتیکی، روزانه ۳۰ گرم گل بابونه خشک را در ۱ لیتر آب دم کرده و طی ۳ وعده، میل نمایند.

• روغن کوهان شتر از بهترین داروهای طبیعی است که به روش سنتی تهیه می‌شود. این روغن برای انواع بیماریهای پادرد، کمردرد، رماتیسم، سیاتیک، ترمیم شکستگی استخوان به کار می‌رود. این روغن جهت درمان قطعی درد موثر می‌باشد. روغن کوهان شتر ترکیبی از کوهان شتر و روغن‌های گرم مثل گزنه، سقز، دارچین زنجبیل می‌باشد.

• یکصد گرم سورنجان خشک را نرم کرده، داخل کپسول‌های پانصد گرمی ریخته، روزی دوکپسول میل شود.

• روغن زنجبیل را می‌توان به روغن ماساژ برای دردهای روماتیسمی و صدمات استخوانی اضافه کرد. روغن ماساژ تهیه شده از ۵ تا ۱۰ قطره روغن زنجبیل همراه با ۲۵ میلی لیتر روغن بادام برای درمان گیاهی کمر درد مناسب است.

کاهش دردهای عضلانی با طب سنتی

• مصرف سیر پخته یا بو داده همراه کمی انجیر و مغز گردوی تازه، دردهای سیاتیکی و کمردردهای ناشی از غلبه سردی را بهبود می‌بخشد.

• زردچوبه با ترکیب فعال آن یعنی کورکومین به عنوان یک ضد التهاب طبیعی موثر عمل کرده و موجب تسکین درد عضلانی می‌گردد. این ماده به صورت مکمل موجود است و یا می‌توانید مقداری از آن را به غذای خود اضافه کنید.

• خوردن روزانه چند عدد خرما و همچنین مالیدن مخلوطی از خرمای بدون هسته و دنبه و زنجبیل، و کمی روغن کنجد به موضع درد و بستن آن روی ناحیه کمر، در تسکین درد بسیار مؤثر است.

• یکی از بهترین گیاهان دارویی کمر درد که به سرعت دردهای سیاتیکی را آرام می‌کند، اکلیل کوهی است. طرز استفاده از این گیاه دارویی به این شکل است که دویست گرم برگهای خشک اکلیل کوهی را پودر کرده، در عسل خمیر نموده و روزانه ۱ قاشق مرباخوری میل شود.

همچنین می‌توان از حمام دارویی اکلیل استفاده کرد به این صورت که یکصد گرم از این گیاه را در یک لیتر آب جوشانده و داخل آب وان حمام ریخته، به مدت نیم ساعت در آن دراز بکشید.

• از دیگر نسخه‌های شفابخش در درمان کمر درد و دردهای سیاتیکی، مرهم گندگن می‌باشد. طرز تهیه این مرهم به قرار ذیل است:

بیست گرم پوست گندگن را پودر کرده در پنج گرم جوهر این گیاه مخلوط می‌نماییم و در پارچه نمناکی ریخته، سپس یکصد گرم مغز بادام تلخ رنده شده را به آن اضافه کرده و پارچه را فشار دهید تا روغن خارج شود، حال روغن صاف شده را به محل درد مالیده، تفاله را هم با کمی پودر زنجبیل روی

موضع درد ببندید.

• استفاده از مرهم لاله سرنگون نیز در درمان دردهای سیاتیکی مؤثر است. برای تهیه این مرهم، ابتدا ۵۰ گرم دنبه گوسفند که به ملایمت با حرارت ذوب شده را به آن افزوده و خوب به هم می زنیم و سپس کمی روغن کنجد به آن اضافه کرده، هر بار کمی از این مرهم را روی کمر گذاشته با پارچه نازکی ببندید.

• قدیم رسم بر این بود که مردم سر تا پایشان را با شال می بستند. البته در این کار از روش و اصول خاصی پیروی می کردند اما در هر صورت به این ترتیب از مشکلات جسمی زیادی خلاص می شدند. در طب سنتی توصیه می شود که در هر چهار فصل وقتی از حمام بیرون می آیید، حتماً سر را بپوشانید؛ مچ دست و پا را ببندید تا حین کارهای سخت و پیاده روی های طولانی آسیب نبینند. به همین دلیل هیچ وقت واریس یا کمردرد نمی گرفتند.

• از دیگر داروهای مؤثر در درمان درد سیاتیک، ترب سیاه است که می توان آب آن را میل نمود و تفاله اش را روی موضع درد بست.

• استفاده از قرص سورنجان با ترکیب و فرمول خاص که شامل ۲۰ گرم سورنجان، ۱۰ گرم بوزیدان، ۱۰ گرم میخک، ۱۰ گرم زنجبیل و ۱۰ گرم گل زوفا می باشد و در عسل خمیر شده به صورت قرص مصرف می شود، از قویترین راه های درمان کمردرد و پادرد های سیاتیکی است.

• به عنوان آخرین تجویز و شاید مهمترین درمان دردهای کمر، سیاتیک و دیسک کمر، مجدداً تأکید می شود پرهیز از استرسهای روحی و مصرف آرام بخشهای گیاهی مثل بادرنجبویه، اسطوخدوس و بابونه در تسکین این نوع دردها و کوتاه نمودن طول درمان بسیار مؤثر و مفید است.