۷ مُسکن طبیعی برای کاهش درد عضله

17 دی 1402

انقباض شدید و غیرارادی یک عضله، اسپاسم عضلانی است که می‌تواند به دلایل مختلفی از جمله خستگی، بلند کردن اجسام سنگین، برخی بیماری‌ها مانند MS یا دیستروفی عضلانی بروز پیدا کند.

اسپاسم عضلانی می‌تواند در کوتاه یا طولانی مدت عضلات فرد را درگیر کند که یکی از روش‌های درمان آن، ماساژ درمانی است و در برخی موارد نیز به بیمار توصیه می‌شود که استراحت مطلق و طولانی مدت داشته باشد.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت جامعه وزارت بهداشت، اگرچه استراحت، کشش‌های ملایم و ماساژ عضله می‌تواند درد ناشی از اسپاسم عضلانی را تا حدی کاهش دهد، با این حال هفت تسکین دهنده طبیعی عضلات نیز وجود دارد که شاید کمتر شناخته شده باشند:

_ **چای بابونه:** بابونه یک گیاه باستانی است که برای درمان انواع بیماری‌ها از جمله اسپاسم عضله استفاده می‌شود. بابونه شامل ۳۶ نوع فلاونوئید است که خاصیت ضد التهابی دارند. شما می‌توانید اسانس بابونه را هنگام درد عضلانی، روی ماهیچه‌ها قرار دهید و از درد اسپاسم رها شوید. چای بابونه همچنین می‌تواند منجر به تسکین عضلات شکم شود.

_ **آب گیلاس:** آب گیلاس برای مبارزه با التهاب و درد عضلانی به خصوص در دونده‌های ماراتن مفید است. مطالعات نشان می‌دهد که خاصیت آنتی‌اکسیدانی این میوه به طور طبیعی به آرامش ماهیچه‌ها کمک می‌کند.

_ **اسانس زغال اخته:** یکی از راه‌های شیرین و طبیعی برای آرام کردن ماهیچه‌ها، خوردن زغال اخته است. مطالعات نشان می‌دهند که مصرف این میوه قبل و بعد از ورزش به بهبودی وضعیت عضلات سرعت بیشتری می‌دهد. زغال اخته دارای قدرت آنتی اکسیدانی است و نشان داده شده استرس اکسیداتیو و التهاب را کاهش می‌دهد.

_ **فلفل:** کپسایسین، ماده‌ای که در فلفل یافت می‌شود و آرام‌بخش طبیعی ماهیچه‌ها به خصوص در کسانی است که از فیبرومیالژیا و آرتریت روماتوئید رنج می‌برند.

_ **ویتامین D:** افراد مبتلا به درد عضلانی و اسپاسم‌های منظم، اغلب از کمبود ویتامین D رنج می‌برند. این ویتامین در قرص‌ها و مکمل‌ها وجود دارد ولی شما می‌توانید آن را از راه خوردن تخم مرغ، ماهی، شیر غنی شده و قارچ به بدن تان وارد کنید. نور خورشید راه طبیعی دیگر برای دریافت مقادیر کافی ویتامین D است.

_ **منیزیم:** این ماده معدنی برای تغذیه حیاتی است زیرا عملکرد عضلانی و عصبی را بهبود می‌بخشد. کمبود منیزیم اگرچه نادر است اما علائم اولیه آن شامل درد عضلانی است. این ماده معدنی در مواد

غذایی از جمله موز، بادام، حبوبات و برنج قهوه‌ای یافت می‌شود.

_ **استراحت کافی:** شاید بهترین و طبیعی‌ترین راه برای از بین رفتن درد عضلات، استراحت باشد. اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی می‌خوابید و مایعات به قدر کافی می‌نوشید. استفاده از کمپرس‌های سرد و گرم نیز می‌تواند به تسکین فوری عضلات کمک کند.