

## Πες αντίο στα παυσίπονα και καλωσόρισε τις τροφές που μειώνουν τον πόνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: [olalathos.blogspot.com](http://olalathos.blogspot.com)

Βαρεθήκατε να καταφεύγετε στα χάπια κάθε φορά που έχετε πονοκέφαλο, κράμπες ή πόνο στο στομάχι; Η φύση έχει φροντίσει και γι' αυτό, αφού υπάρχουν πολλά νόστιμα τρόφιμα εκεί έξω που μπορούν να σας ανακουφίσουν από καθημερινούς πόνους.

### Κεράσια

Η έρευνα έχει δείξει ότι η κατανάλωση 20 κερασιών μπορεί να έχει την ίδια επίδραση στον πόνο, όπως η ιβουπροφένη. Αν αυτό δεν είναι αρκετό για σας, 45 κεράσια μειώνουν την C - αντιδρώσα πρωτεΐνη , η οποία σχετίζεται με την φλεγμονή και την αρθρίτιδα .

### Τζίντζερ (πιπερόριζα)

Εάν είστε φαν των φυσικών θεραπειών, ίσως ήδη γνωρίζετε πόσο ευεργετική είναι μια κούπα τσάι τζίντζερ για το στομάχι. Ωστόσο, έχει ακόμη περισσότερα οφέλη. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στην καταπολέμηση των συμπτωμάτων του κρυολογήματος , καθώς και να καταπραΰνει τους πονεμένους μύες και να μειώσει τον πόνο που σχετίζεται με την οστεοαρθρίτιδα. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το τζίντζερ περιέχει μία αντιφλεγμονώδη ουσία που ονομάζεται gingerol. Σε μια μελέτη , οι ασθενείς που έλαβαν κάψουλες τζίντζερ για ένδεκα ημέρες ανέφεραν 25 % λιγότερους μυϊκούς πόνους μετά την εντατική άσκηση.

### Φασκόμηλο

Έχει αποδειχθεί ότι είναι αποτελεσματικό στη θεραπεία του κνησμώδη πονόλαιμου. Πριν επιχειρήσετε να το τρίψετε πάνω από το πίσω μέρος του λαιμού σας ,

δοκιμάστε να το κάνετε τσάι .

#### Κόκκινα σταφύλια

Περιέχουν ρεσβερατρόλη , η οποία είναι υπεύθυνη για το υπέροχο χρώμα τους . Πιο σημαντικό, αυτή η ένωση μπορεί να εμποδίσει τα ένζυμα που συμβάλλουν στην εκφύλιση του ιστού. Τα βατόμουρα περιέχουν επίσης αυτό ρεσβερατρόλη .

#### Σόγια

Τα προϊόντα σόγιας, όπως το τόφου, έχει αποδειχθεί ότι ανακουφίζουν τον πόνο για άτομα που πάσχουν από οστεοαρθρίτιδα. Ερευνα από το Πανεπιστήμιο της Οκλαχόμα, έδειξε ότι οι συμμετέχοντες που κατανάλωναν 40 γραμμάρια σόγιας ημερησίως για τρεις μήνες είχαν λιγότερο πόνο σε σύγκριση με εκείνους που κατανάλωναν γαλακτοκομικά προϊόντα .

#### Σολομός

Όπως όλα τα λιπαρά ψάρια, είναι πλούσιος σε ωμέγα - 3, ένα εξαιρετικά ευεργετικό λιπαρό οξύ . Όχι μόνο είναι εξαιρετικά για τη γενική υγεία σας, τα ωμέγα - 3 μπορούν να μειώσουν τη φλεγμονή στο εσωτερικό των αρθρώσεων σας , και να μειώσουν τον πόνο που προέρχεται από τη ρευματοειδή αρθρίτιδα. Ως πρόσθετο πλεονέκτημα , τα ωμέγα -3 είναι επίσης ευεργετικά για το στομάχι, ιδιαίτερα όταν τα προβλήματα προκαλούνται από το στρες.

#### Μέντα

Παρόμοια με το τζίντζερ, η μέντα μπορεί να ανακουφίσει το στομάχι σας, από τη δυσπεψία αλλά και από το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου. Επιπλέον , η μέντα είναι εξαιρετικά αποτελεσματική για τους πονοκεφάλους και τις ημικρανίες , διότι λειτουργεί ως ένα ήπιο αναλγητικό.

#### Καρύδια

Μια μελέτη στο Αμερικάνικο Περιοδικό Κλινικής Διατροφής, έδειξε ότι ορισμένα είδη ξηρών καρπών μπορεί να ανακουφίσουν τα συμπτώματα του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου. Τα αμύγδαλα και τα φιστίκια φαίνεται να κάνουν επίσης καλή δουλειά επειδή περιέχει ριβοφλαβίνη και βιταμίνη Β6. Συμβάλουν στην ανακούφιση από κράμπες , κατακράτηση υγρών , ακόμη και ευερεθιστότητα.

#### Καφές

Είτε το πιστεύετε είτε όχι , ο καφές μπορεί να σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από πονοκεφάλους και όχι μόνο αυτούς που συνδέονται με την έλλειψη καφεΐνης. Ο Καφές ( και άλλα ροφήματα με καφεΐνη ) συμβάλλουν στη στένωση των διεσταλμένων αιμοφόρων αγγείων που προκαλούνται από πονοκεφάλους, ενώ ενισχύει τη δράση των άλλων παυσίπωνων.

**Πηγή:** [titomixelakis.com](http://titomixelakis.com)