

Γιατρέψτε τους πόνους... φυσικά!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Διαβάστε τις παρακάτω προτάσεις για την αντιμετώπιση πονοκεφάλων, μυικών πόνων, ουρολοιμώξεων, πονόλαιμου και πόνων περιόδου και συμμαχήστε με τη φύση για την ανακούφιση από ό,τι είναι αυτό που σας ταλαιπωρεί.

Η επιμονή για φυσικές εναλλακτικές λύσεις σε πόνους και μυικά προβλήματα γίνεται όλο και πιο αναγκαία και αποτελεσματική, κάθε φορά που οι φαρμακευτικές λύσεις, όχι μόνο δεν προσφέρουν ανακούφιση, αλλά σε πολλές περιπτώσεις έχουν και παρενέργειες.

Διαβάστε λοιπόν τις παρακάτω προτάσεις για την αντιμετώπιση πονοκεφάλων, μυικών πόνων, ουρολοιμώξεων, πονόλαιμου και πόνων περιόδου και συμμαχήστε με τη φύση για την ανακούφιση από ό,τι είναι αυτό που σας ταλαιπωρεί.

Για τον πονοκέφαλο:

Περιορίστε το κρασί

Μπορεί να απολαμβάνετε το κρασί, αλλά είναι πολύ πιθανό να μην έχετε τις αντίστοιχες αντοχές γι' αυτό. Σε γερμανική έρευνα το 25% του δείγματος ανέφερε ήπιας μορφής πονοκέφαλο μετά την κατανάλωση του κρασιού, ενώ τα

συμπεράσματα δείχνουν πως οι γυναίκες έχουν διπλάσιες πιθανότητες να έχουν κάποιου είδους αλλεργία στο κρασί με συμπτώματα, όπως ο πονοκέφαλος και ο κνησμός.

Περιορίστε τις τσίχλες

Ισραηλινοί ερευνητές συνέδεσαν το μάσημα της τσίχλας με τους χρόνιους πονοκεφάλους σε έφηβους, αφού σε 30 νέους που υπέφεραν από πονοκεφάλους, συστάθηκε να κόψουν τις τσίχλες και σε 19 από αυτούς εξαφανίστηκαν τελείως τα συμπτώματα. Αυτό που είναι πιθανότερο να συμβαίνει, είναι ότι το μάσημα στρεσάρει τους μύες του σαγονιού, η καταπόνηση των οποίων είναι ικανή συνθήκη να προκληθεί πονοκέφαλος.

Δοκιμάστε τζίντζερ

Η πιπερόριζα θεωρείται φυσικό αναλγητικό και αντιφλεγμονώδες, καθώς ανακουφίζει από πονοκεφάλους, ημικρανίες και μυϊκούς πόνους. Προσθέστε το στη μαγειρική, σε χυμούς ή πιείτε σε αφέψημα και θα διαπιστώσετε μόνοι σας τις θαυματουργές του ιδιότητες.

Πιείτε καφέ

Εκτός από την εγρήγορση, μια κούπα καφέ, μπορεί να προσφέρει και ανακούφιση από τον πόνο. Η καφεΐνη, βοηθάει στην μείωση του πόνου, προκαλώντας συστολή των αιμοφόρων αγγείων που διαστέλλονται όταν έχετε πονοκέφαλο.

Ωστόσο, η υπερβολική κατανάλωση, μπορεί να έχει αντίθετα αποτελέσματα, όπως και η πλήρης αποχή αν πίνετε μέχρι τώρα πολύ καφέ. Να θυμάστε πως ο καφές ανακουφίζει από τους πονοκεφάλους, μόνο όταν δεν έχει συνηθίσει ο οργανισμός σας την καφεΐνη.

Για τους πόνους στα γόνατα:

Βάλτε πάγο

Τα γόνατα πονάνε, όταν έχουν κάποιο είδος φλεγμονής και σε αυτή την περίπτωση ένας καλός τρόπος να αντιμετωπίσετε τον πόνο είναι ο πάγος. Μια παγοκύστη ή μια σακούλα... αρακά από την κατάψυξη για 15 λεπτά ανά μία ώρα, θα περιορίσει σημαντικά το πρήξιμο και τη φλεγμονή.

Κάντε γυμναστική

Μη σταματήσετε τη γυμναστική λόγω της φλεγμονής και του πόνου στα γόνατα. Το χτίσιμο των μυών θα βοηθήσει στη στήριξη του αδύναμου γονάτου. Έχετε μόνο υπόψη σας, να αποφεύγετε ασκήσεις που επιβαρύνουν το γόνατο, όπως είναι το τρέξιμο και οι ασκήσεις αντίστασης σε μηχανήματα του γυμναστηρίου, που επιβαρύνουν σημαντικά το σύνολο του ποδιού.

Εναλλακτικά, συμβουλευτείτε το φυσιοθεραπευτή ή γυμναστή σας για το πως θα μπορέσετε να βοηθήσετε και όχι να επιβαρύνετε την κατάσταση του γονάτου σας.

Χάστε κιλά

Για κάθε κιλό που χάνετε, αλαφρώνετε τα γόνατά σας πέντε φορές περισσότερο. Τα γόνατα είναι από τα σημεία του σώματος που καταπονούνται περισσότερο από το επιπλέον βάρος, γι' αυτό και η απώλεια βάρους θα φανεί από την πρώτη κιόλας στιγμή στη λειτουργία και τις αντοχές, που θα έχουν τα γόνατά σας.

Για τον πόνο του αυχένα:

Καθίστε σωστά

Το να καμπουριάζετε όλη μέρα στο γραφείο είναι κάτι που σίγουρα δεν κάνει καθόλου καλό στον αυχένα σας.

Φροντίστε, λοιπόν, τη στάση σας με μια καλή καρέκλα που θα στηρίζει την πλάτη σας, η οθόνη του υπολογιστή να είναι στο ύψος των ματιών σας, όταν είστε σε όρθια στάση στο γραφείο και μην ξεχνάτε να σηκώνεστε ανά 1-2 ώρες για μια μικρή βόλτα στο... απέναντι γραφείο.

Σταθείτε σωστά

Ελέγξτε τη στάση σας μπροστά από έναν ολόσωμο καθρέφτη και κοιτάζοντας το προφίλ σας προσπαθήστε να ευθυγραμμήσετε τα αυτιά σας με τους ώμους, τους γοφούς, τα γόνατα και τους αστραγάλους σας. Παρατηρήστε οι ίδιοι πόσο καλύτερα νιώθετε, όταν στέκεστε σωστά και προσπαθήστε σιγά-σιγά να σας γίνει συνήθεια.

Τεντωθείτε

Είτε καθήμενοι, είτε όρθιοι δοκιμάστε να κάνετε κύκλους με το κεφάλι σας κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού για 30 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια από την αντίθετη φορά. Είναι πολύ πιθανό να «ακούσετε» τον ταλαιπωρημένο σας αυχένα, αλλά όσο περισσότερο κάνετε αυτές τις διατάσεις, τόσο θα περιορίζονται οι ανατριχιαστικοί ήχοι.

Κάντε κοιλιακούς

Για να μειώσετε το βάρος που ανέχεται ο λαιμός σας από την παραφορτωμένη τσάντα σας και ενισχύει την προβληματική κατάσταση, φροντίστε να στηρίζετε το σώμα σας με καλά γυμνασμένους κοιλιακούς. Προσπαθήστε να έχετε πάντα ενεργοποιημένους τους μύες της κοιλιάς, σε ευθυγράμμιση πάνω από τα πόδια σας και τις ωμοπλάτες, πάντα, πίσω και κάτω.

Για την ουρολοίμωξη:

Δοκιμάστε μύρτιλο

Τα βατόμουρα και συγκεκριμένα τα μύρτιλα (blueberries) είναι γεμάτα αντιοξειδωτικά, των οποίων η δράση επεκτείνεται από την αντιμετώπιση της απώλειας της μνήμης, μέχρι και την ουρολοίμωξη. Προσθέστε μισή κούπα στη δίαιτά σας σε καθημερινή βάση και θα απολαύσετε σημαντικά οφέλη στην υγεία και την άμυνα του οργανισμού σας.

..ή μαγειρική σόδα

Η μαγειρική σόδα κάνει το περιβάλλον της ουροδόχου κύστης πιο αλκαλικό, εμποδίζοντας έτσι τα βακτήρια να πολλαπλασιαστούν. Με τα πρώτα συμπτώματα της ουρολοίμωξης, πίνετε ένα διάλυμα με $\frac{1}{4}$ του κουταλιού του γλυκού σόδα σε μια κούπα νερό, μια φορά κάθε μέρα, μέχρι να επισκεφτείτε το γιατρό σας και σας χορηγήσει τα σωστά αντιβιοτικά, βάσει της καλλιέργειας.

Για τον πονόλαιμο:

Κάντε γαργάρες με σκόρδο

Για την ανακούφιση από τον πονόλαιμο φτιάξτε διάλυμα με 6 σκελίδες σκόρδο (αφού τις έχετε συνθλίψει) σε ένα ποτήρι χλιαρό νερό και κάνετε γαργάρες με αυτό για 3 συνεχόμενες ημέρες. Οι αντιμικροβιακές ιδιότητες του χυμού του σκόρδου θα αντιμετωπίσουν τα βακτήρια, που προκαλούν τον πονόλαιμο, ενώ το ζεστό νερό θα ανακουφίσει τη φλεγμονή.

«Πιείτε» το σκόρδο

Αναμείξτε λίγο γαρυφαλέλαιο, με $\frac{1}{4}$ του κουταλιού τζίντζερ σε σκόνη και $\frac{1}{8}$ του κουταλιού κανέλα. Ρίξτε το μείγμα σε 2 κούπες βραστό νερό και για κάθε κούπα προσθέστε 2 κουταλάκια μέλι. Οι αντιφλεγμονώδεις και αντισηπτικές ιδιότητες των συστατικών του μείγματος θα σας ανακουφίσουν άμεσα. Πίνετε το μείγμα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Για τους πόνους της περιόδου:

Αλείψτε με λάδι

Αναμείξτε 6 σταγόνες αιθέριο λάδι λεβάντας, 3 σταγόνες λάδι τριαντάφυλλου, 3 σταγόνες λάδι φασκόμηλου και 4 σταγόνες αμυγδαλέλαιο και στη συνέχεια τρίψτε με το μείγμα την κοιλιά σας, για περίπου 15 λεπτά και σε καθημερινή βάση. Όσο απλοϊκό κι αν ακούγεται, τόσο αποτελεσματικό είναι.

Μειώστε το άγχος

Όσο περισσότερο άγχος βιώνει μια γυναίκα στην καθημερινότητά της, έχει διπλάσιες πιθανότητες να έχει δυσμηνόρροια. Το στρες ευθύνεται κατά μεγάλο ποσοστό, για τη διατάραξη της ισορροπίας των ορμονών, με αποτέλεσμα τα προβλήματα και τις κράμπες στον εμμηνορυσιακό κύκλο.

Πηγή: clickatlife.gr