

6 loại ‘thuốc giảm đau’ tự nhiên

Đau là một cảm giác khó chịu, xuất hiện cùng lúc với sự tổn thương của các mô tế bào. Bất cứ khi nào chúng ta cảm thấy đau ở bất kỳ bộ phận nào trên cơ thể, bản năng đầu tiên sẽ là tìm đến các giải pháp để giảm đau...

1. Nghệ giúp giảm đau

Curcumin, một hợp chất hoạt động trong nghệ được biết đến với hoạt tính chống oxy hóa và chống viêm có thể thúc đẩy quá trình chữa lành. Với đặc tính chống viêm, nghệ có thể làm dịu cơn đau và viêm do viêm khớp.

Nghệ có thể làm giảm đau dạ dày và rất hữu ích trong việc điều trị các bệnh lý liên quan đến dạ dày như viêm loét dạ dày tá tràng, trào ngược dạ dày thực quản....

2. Nụ đinh hương

Theo y học cổ truyền, đinh hương có vị cay, có mùi thơm và tính ôn, thường được dùng để: Làm ấm tỳ, vị, thận và bổ dương; chữa bệnh đau bụng, chữa nấc, tăng kích thích tiêu hóa, giúp ăn ngon; chữa đau nhức xương khớp, giảm đau, giảm viêm.

Đinh hương có chứa eugenol có tác dụng gây tê dây thần kinh và giảm đau.

Đinh hương có thể dùng để bôi lên nướu răng để trị đau răng, giúp giảm đau khi làm răng. Vị thuốc có thể dùng lên da và niêm mạc miệng để giảm đau miệng và viêm họng.

Eugenol, một thành phần hoạt tính trong dầu đinh hương làm loãng máu một cách tự nhiên và cũng bảo vệ chống lại bệnh tim mạch bằng cách ngăn ngừa đông máu.

3. Củ gừng

Đây là một phương thuốc tuyệt vời cho đau khớp và cơ. Các chất phytochemical có trong gừng kiểm soát việc sản xuất và giải phóng các hormone gây đau. Nó cũng là một phương thuốc tốt giảm buồn nôn và ốm nghén.

Gừng làm tăng thêm hương vị cho món ăn. Trà gừng là một nguồn năng lượng và sự trẻ hóa tuyệt vời cho cơ thể.

4. Củ tỏi

Tỏi giúp tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể và giúp giảm huyết áp. Tỏi đã được chứng minh là làm giảm mức cholesterol. Một liều tỏi bổ sung khi được tiêu thụ ở dạng tươi sẽ làm giảm nguy cơ ung thư ruột kết. Nó cũng có đặc tính kháng sinh và ngăn ngừa các bệnh về nhận thức như sa sút trí tuệ và Alzheimer.

5. Húng quế

Húng quế có thể làm dịu các cơn đau đầu do dị ứng, cảm lạnh... Điều này xuất phát từ khả năng giảm đau nhức và làm thông mũi của loại lá này, giúp xoa dịu các cơn đau.

Nếu đang bị đau đầu, chỉ cần giã nát lá húng quế, cho vào nước đun sôi, để đến khi nước còn ấm thì dùng khăn nhúng vào nước, vắt hơi khô và đắp lên trán. Ngoài ra, cũng có thể cho vài giọt tinh dầu húng quế vào nước ấm, dùng khăn nhúng nước và đắp lên trán.

6. Quả anh đào

Với đặc tính chống viêm trong quả anh đào có thể giúp giảm đau do viêm khớp, đau khớp do bệnh gout và đau cơ do tập luyện...

Ăn quả anh đào giúp bảo vệ cơ thể khỏi ung thư và cũng bảo vệ các tế bào thần kinh khỏi bị hư hại.