**Leki z kuchni**

Nie musisz od razu sięgać po przeciwbólowe środki farmakologiczne. Istnieje dużo naturalnych substancji przeciwbólowych łatwych w zastosowaniu, tanich i bez skutków ubocznych.

Warzywa, owoce, przyprawy i inne produkty spożywcze od lat stosowane są jako naturalne środki przeciwbólowe. Niektóre skutecznie działają samodzielnie, z innych należy przygotowywać specjalne mikstury. Zawarte w nich substancje aktywne często nie tylko zwalczają ból, ale i mają właściwości przeciwzapalne.

Ból głowy może być wynikiem odwodnienia organizmu. Sprawdź, czy wypiłaś wystarczającą ilość płynu w ciągu dnia. Zapotrzebowanie dzienne na wodę u dorosłej osoby wynosi od 1,5 l do 3 l.

Na podstawie lifehack.org/(gabi/mtr),kobieta.wp.pl

**Oliwa z oliwek na stany zapalne**

Jej składnik - oleocanthal ma te same właściwości co ibuprofen i inne przeciwzapalne specyfiki. Koncentracja składnika w oliwie jest niewielka, bo w 50 gramach jest zaledwie 10% ekwiwalentu ibuprofenu, ale przyjmowana stale do organizmu może przeciwdziałać stanom zapalnym.

Najskuteczniej działa, jeśli codziennie spożywamy jej trzy łyżki. Badania dowodzą również, że oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia blokuje sygnały bólowe, jakie docierają do mózgu.

Prawdopodobnie dlatego oliwa może być stosowana prewencyjnie w chorobach sercowo-naczyniowych i nowotworów.

**Wiśnie są 10 razy silniejsze niż ibuprofen**

Wiśnie mają właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe, chronią przed chorobami układu krążenia, pomagają też w regeneracji tkanek dotkniętych kontuzją. Substancje zawarte w wiśniach sprzyjają regeneracji mięśni, ścięgien i więzadeł (szczególnie po ciężkim treningu).

Dzięki takiemu działaniu spożycie wiśni lub soku wiśniowego pomaga zmniejszyć tzw. potocznie "zakwasy". Badania na ten temat przeprowadzali m.in. naukowcy z Oregon Health & Science University, którzy po przebadaniu 60 biegaczy długodystansowych doszli do wniosku, że osoby pijące sok wiśniowy przed intensywnymi treningami odczuwały mniejszy ból mięśni niż osoby, które soku nie piły.

Najnowsze badania pokazują, że jedna na cztery kobiety zmaga się z zapaleniem stawów, dną moczanowej lub przewlekłymi bólami głowy. Wiśnie mogą złagodzić ból bez zaburzeń żołądkowych tak często wywoływanych przez współczesne leki przeciwbólowe, mówią naukowcy z Michigan State University. Ich badania pokazują, że antocyjany, związki, które nadają wiśni błyskotliwą czerwoną barwę, są jednocześnie środkami przeciwzapalnymi nawet 10 razy silniejszymi niż ibuprofen czy kwas acetylosalicylowy.

Eksperci polecają raczenie się około 20 wiśniami (świeżymi, mrożonymi lub suszonymi) dziennie dopóki ból nie zelżeje.

**Imbir na ból stawów**

Kiedy duńscy naukowcy prosili uczestników o dodanie do diety imbiru, okazało się, że składnik ten łagodzi bóle mięśni i stawów, a także zmniejsza obrzęk i sztywność nawet do 63 procent w ciągu dwóch miesięcy. Zdaniem ekspertów za taki efekt odpowiadają silne związki zwane gingerolami, które powstrzymują produkcję hormonów wywołujących ból.

Jej skuteczność jako środka przeciwbólowego u osób cierpiących na ból stawów potwierdzono w badaniach naukowych, których wyniki opublikowane zostały na łamach "Journal of Alternative and Complementary Medicine". Przyprawa ma właściwości przeciwzapalne i warto łączyć ją z pieprzem, bo wtedy jej składniki aktywne są lepiej przyswajane.

Jak środek przeciwbólowy stosowany jest niemal rutynowo w Azji. Zwalcza ból artretyczny i działa przeciwzapalnie. Warto dodawać do potraw łyżeczkę suszonego bądź dwie łyżeczki świeżego imbiru.

**Goździki uśmierzające ból**

Olejki eteryczne zawarte w goździkach mają działanie uśmierzające ból i poprawiają krążenie krwi, dlatego też są bardzo efektywnym środkiem nie tylko na ból głowy ale także w przypadku występowania ataków migreny. Kubek zielonej herbaty zaparzonej z dwoma goździkami można pić profilaktycznie, ale także w trakcie ataków.

Olejek goździkowy stosowany miejscowo zwalcza ból zęba, i to niemal w kilka sekund. Należy połączyć dwie kropelki olejku z 1/4 łyżeczki oliwy z oliwek i przyłożyć do bolącego miejsca w jamie ustnej. Badania pokazują, że olejek goździkowy zwalcza drobnoustroje wywołujące infekcję, a nawet próchnicę.

**Winogrona na ból pleców**

Najnowsze badania uczonych z Uniwersytetu Stanowego Ohio wskazują, że jedzenie miseczki winogron dziennie może zrelaksować naczynia krwionośne, co znacznie poprawia przepływ krwi do uszkodzonych tkanek (nawet już w ciągu trzech godzin po zjedzeniu porcji owoców).

Takie działanie jest skuteczne w przypadku bólu pleców, ponieważ kręgi i krążki międzykręgowe (tzw. dyski) są zależne od znajdujących się w ich pobliżu naczyń krwionośnych dostarczających substancje odżywcze i tlen, więc poprawa przepływu krwi jest niezbędnym elementem leczenia uszkodzonych tkanek pleców.

**Cynamon na ból gardła**

Zmniejsza stan zapalny będący przyczyną bólu, jak również łagodzi ból gardła. Warto dodać cynamon do kawy przed jej zaparzeniem. Albo przygotować napój z jednej łyżeczki cynamonu i dwóch łyżeczek miodu oraz ciepłej wody.

**Kurkuma skuteczniejsz niż naproksen**

Badania pokazują, że kurkuma jest trzy razy bardziej skuteczna w łagodzeniu bólu niż kwas acetylosalicylowy, ibuprofen czy naproksen. Ponadto, może pomóc złagodzić przewlekły ból w przypadku 50 procent pacjentów borykających się z zapaleniem stawów, a nawet fibromialgią.

Kurkumina, aktywny składnik przyprawy wyłącza cyklooksygenazę 2, enzym, który katalizuje reakcję syntezy hormonów odpowiedzialnych za odczuwanie bólu. Lekarze polecają codziennie posypywać 1/4 łyżeczki przyprawy ryż, kurczaka lub danie warzywne.

**Ryby na skurcze i bóle brzucha**

Badania dowodzą, że kwasy tłuszczowe omega-3 w połączeniu z witaminą D zwalczają ból artretyczny. Oba składniki aktywne znajdują się w łososiu.

Warto spróbować jeść 500 g ryb tygodniowo. Badania wskazują, że zawarte w rybach kwasy tłuszczowe EPA (eikozapentaenowy) i DHA (dokozaheksaenowy) mogą znacznie zmniejszyć intensywność zapalenia jelit, skurczów i bólów brzucha, a w niektórych przypadkach przynieść nawet większą ulgę niż kortykosteroidy i inne leki na receptę. Aby uzyskać najlepsze efekty, należy sięgać po tłuste ryby takie jak łosoś, sardynki, tuńczyk, makrela, pstrąg i śledź.

Na podstawie lifehack.org/(gabi/mtr),kobieta.wp.pl

**Masaż stóp idealny dla kobiet z bólami miesiączkowymi**

Masaż stóp sprawdza się najlepiej jako metoda na odstresowanie, problemy kostno-mięśniowo – stawowe oraz przeciwbólowo. Szczególnie polecany jest kobietom cierpiącym na silne bóle miesiączkowe.

Refleksoterapii stóp nie zaleca się w przypadku stanów zapalnych układu żylnego i limfatycznego, chorób zakaźnych, infekcji z temperaturą powyżej 38 stopni, zgorzeli stopy lub podudzia czy grzybicy stóp.