

# كيف تتصلح مع آلام جسدك بلا مسكنات؟



الأربعاء 3 أكتوبر 2018 07:10 م

تكثر الشكوى حاليًا من آلام الجسم المزعجة التي تحول دون القيام بالنشاطات اليومية كما ينبغي، سواء كانت ناجمة عن إصابات وأمراض والتهابات وعمليات جراحية، وما إلى ذلك

وتختلف درجة الألم ما بين شخص لآخر حسب السبب وموضع الألم والحالة الصحية للشخص، وعمره وغيرها من العوامل

وعلى سبيل المثال، يختلف تمامًا الألم الناجم عن إصابة في الركبة نتيجة السقوط على الأرض، عن ألم الصداع النصفي في الرأس، رغم أن قوتهم قد تكون واحدة

ويحدث الألم عادة نتيجة التهاب الأعصاب أو الأنسجة أو العضلات في المنطقة المصابة، ورغم ضرورة القضاء عليه بسرعة إلا أن المسكنات القوية لا تعد الحل الأمثل لاحتوائها مواد كيميائية تضر بجسمك على المدى الطويل

فإذا كنت ممن يعانون من أي آلام مزعجة بالجسم، فإليك 8 طرق طبيعية للتخلص منها، حسب ما جاء في موقع "بولد سكاى" المعني بالصحة وهي كالآتي:

## 1- الوخز بالإبر

خلصت دراسة أجريت في قسم إدارة الألم في مركز سكريبس للطب التكاملية في كاليفورنيا إلى أن الوخز بالإبر يعد طريقة علاجية طبيعية فعالة في الحد من الألم، من خلال تغيير الأنماط السلوكية الإدراكية تدريجيًا وتقليل استجابة المخ لمحفزات الألم

## 2- التمارين الرياضية

ممارسة الرياضة بانتظام تساعد في علاج العديد من الأمراض وكذلك تسكين الألم، لكن هناك أنواع معينة من التمارين، مثل اليوغا والأيروبيكس، تعمل على بسط عضلات الجسم وتقلل من آلامها كما تحفز الرياضة إنتاج هرمون الإندورفين بالمشي والذي يحد من الألم والالتهابات أيضًا

## 3- حمية البحر المتوسط

وجدت دراسة برازيلية حديثة أن اتباع هذه الحمية التي يكثر فيها تناول الخضروات والفواكه وزيت الزيتون والأسماك والمكسرات، يمكن أن تساعد أيضًا في الحد من الألم بشكل طبيعي لأنها منخفضة السكريات وغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية

## 4- تمارين إطالة العضلات

تصلح تمارين إطالة العضلات للتخلص من الآلام الناجمة عن التشنج العضلي، وإصابات المفاصل، والالتواء، والتهاب المفاصل

وتكون هذه التمارين عن طريق محاولة فرد الجزء المصاب بلطف وتدليك على أساس يومي للحد من الالتهاب والتشنج في المنطقة المصابة، وبالتالي المساعدة في الحد من الألم، بشكل طبيعي

## 5- فيتامين D

يساعد في الحفاظ على الصحة، فهو أحد أهم الفيتامينات التي تتميز بفوائدها الصحية، بما في ذلك الحد من الألم، بسبب خصائصه المضادة للالتهابات، والتي يمكن أن تحد من الالتهاب، وخاصة في العظام والمفاصل وبالتالي تقليل الألم بتلك المناطق وأجزاء أخرى من الجسم

#### 6- العلاج السلوكي المعرفي

وهو عبارة عن تقنية علاجية نفسية تستخدم لعلاج بعض الأمراض العقلية والبدنية من خلال إدراك التفكير غير الدقيق أو السلبي والتعامل معه بطريقة مناسبة، الأمر الذي يجعله يساعد الشخص في مقاومة وإدارة الألم بطريقة أفضل □

#### 7- الكركم

يعدّ الكركم وهو نوع من التوابل المستخدمة في مطابخنا، أداة سحرية تستخدم في العديد من العلاجات الطبيعية لبعض الأمراض كالأنفلونزا والأمراض الجلدية والتهابات المفاصل وغيرها وذلك بفضل خصائصه المضادة للالتهابات □

ويمكن استخدامه كمسكن موضعي للألم وذلك بوضعه ممزوجا بالماء على المنطقة المصابة من الجسم □

#### 8- القهوة

ذكرت دراسة جديدة نشرت في دورية " Nature " الطبية أن تناول فنجان من القهوة، ويفضل أن يكون بدون سكر، يوميا يمكن أن يساعد في تقليل الآلام المرتبطة بالتقدم في العمر، مثل آلام المفاصل وآلام الظهر وغيرها، وذلك بفضل الكافيين الذي يقلل من الالتهاب بشكل طبيعي، ويمكن أن يساعد في تجديد الخلايا التالفة في المنطقة المصابة □