

10 remèdes naturels pour lutter contre les douleurs

La douleur est le signe indubitable que quelque chose ne va pas. Dans le pire des cas, la douleur peut aussi devenir chronique comme chez les personnes souffrant d'arthrite, de migraines ou de rhumatismes. Pour mettre fin à la souffrance, le premier réflexe est généralement de prendre un antalgique dans l'armoire à pharmacie. Or, il est possible de soulager les douleurs par le biais de divers aliments. La plupart d'entre eux peuvent d'ailleurs facilement s'intégrer à vos habitudes alimentaires quotidiennes, parce que Dame Nature est souvent la meilleure des solutions !

Les cerises noires très mûres

Sucrées ou acides, les cerises sont une excellente source d'énergie. Les anthocyanes, pigments naturels du fruit, ont un effet antispasmodique. Les cerises sont donc recommandées pour soulager les douleurs articulaires, les troubles digestifs ainsi que les inflammations.

La menthe poivrée

Le menthol contenu dans la menthe poivrée a un effet antispasmodique sur les muscles du corps humain. Un léger massage des tempes avec quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée est le remède parfait contre les maux de tête et migraines.

Le yaourt nature

Une véritable bénédiction pour le système digestif. Les bactéries lactiques et probiotiques qu'il contient assurent le bon fonctionnement de l'estomac et des intestins et soulagent quasi instantanément les douleurs dans la région (ballonnements, flatulences, constipation).

Le curcuma

Cette épice magique possède un effet anti-inflammatoire puissant. Ses autres propriétés la rendent très efficace, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur du corps humain. Un indispensable, en somme !

Le tahini

Cette pâte à base de graines de sésame moulues est typique de la cuisine orientale. Elle est souvent servie sous forme de vinaigrette ou de sauce et est riche en minéraux tels que le calcium et le magnésium. Ces derniers sont très efficaces pour soulager les douleurs musculaires et les problèmes musculo-squelettiques.

L'aloé vera

C'est l'un des remèdes les plus efficaces contre les problèmes de peau, on la retrouve dans pratiquement toutes les crèmes et lotions. Cependant, le gel de cette plante aux feuilles épaisses soulage également les troubles du tube digestif. Pour ce faire, buvez un verre d'extrait d'aloé vera dilué deux fois par jour et vous pourrez dire adieu aux maux de ventre.

La papaye

La papaïne contenue dans la papaye a un effet anti-inflammatoire et se combine parfaitement à la broméline, contenue principalement dans l'ananas. Ensemble, ils forment un excellent analgésique qui soulage les gonflements et inflammations en un rien de temps.

Le gingembre

Cette racine peut, à juste titre, être appelée l'aspirine végétale. Elle a un effet anti-inflammatoire sur les problèmes de l'appareil locomoteur humain. Il peut aussi être frotté en pâte et appliqué sur la zone douloureuse. En usage interne, le gingembre prévient les infections respiratoires et aide à prévenir les nausées matinales chez les femmes enceintes.

Le saumon

Ce poisson originaire des eaux froides de l'hémisphère nord, fournit au corps humain de nombreux acides gras oméga-3. Ces derniers agissent contre de nombreux maux, car ils améliorent la circulation sanguine et l'effet de pompage du cœur.

Le piment rouge

La capsaïcine (composé chimique de la famille des alcaloïdes) contenue dans les gousses de piment est l'un des analgésiques les plus connus de l'histoire humaine. Surtout en usage externe, car la chaleur qu'il répand rapidement sur la zone pour soulager la douleur. Le piment est donc très efficace contre les douleurs dorsales ou articulaires. Attention, évitez tout contact avec les yeux lors de la manipulation !

Ces aliments sont très efficaces pour apaiser ou faire disparaître de nombreuses douleurs. Pourquoi donc s'en priver ? Profitons de ce que nous offre la nature au lieu de se gaver de produits chimiques. Partagez cet article avec vos proches !

https://www.lastucerie.fr/aliments-contre-douleur/?fbclid=IwAR0_D-AIULk3EJz1N5wkr0U7gvC9H2bfP7phE_vhTJMae29ZR2YnaxwmE2Y