**آرتریت به بیماری مربوط به مفاصل اطلاق می‌شود. مفاصل افرادی که به این بیماری مبتلا هستند سفت و دردناک می‌شود. متأسفانه آرتریت می‌تواند مانع از فعالیت درست مفاصل شود.**

**آرتریت در میان افراد مسن شایع است اما کودکان و جوانان نیز ممکن است دچار آن شوند. آرتریت انواع مختلفی دارد که آرتروز شایع‌ترین نوع آن است. معمولاً برای تسکین علائم و دردهای این بیماری از داروهای ضد التهابی استفاده می‌شود. اما باید بدانید که به جای مصرف مشت مشت قرص و مسکن روش‌های دیگری نیز برای بهبود این دردها وجود دارد. در این مقاله 5 درمان طبیعی را معرفی می‌کنیم که تأثیر زیادی در تسکین درد مفاصل خواهد داشت. با ما همراه باشید.**

****

**از زنجبیل غافل نشوید**

**برای تسکین درد مفاصل روزانه نصف قاشق چای‌خوری پودر زنجبیل و یا 35 گرم معادل 6 قاشق چای‌خوری** [**زنجبیل**](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=209295) **تازه مصرف کنید. زنجبیل برای کاهش و تسکین دردهای آرتریت موثر است. اگر دنبال دلیلش می‌گردید باید بگوییم که این گیاه مفید روی جریان خون تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود مواد التهاب زا زودتر از مفاصل دور شوند.**

**روغن‌ها را دریابید**

**بیش از هر چیزی روغن ماهی میل کنید. افرادی که مواد غذایی سرشار از امگا 3 مصرف می‌کنند بهبود زیادی را در مفاصل خود احساس می‌کنند.**

[**امگا 3**](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=220015) **ها در ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد، ساردین و ماکرو به وفور وجود دارد. این اسیدهای چرب باعث کاهش التهاب‌ها می‌شوند. توصیه می‌کنیم برای بهره‌مندی از خواص این اسیدهای چرب از مواد غذایی و یا مکمل‌های امگا 3 استفاده کنید. برای افرادی که از درد مفاصل رنج می‌برند توصیه می‌شود هر هفته سه مرتبه ماهی میل کنند و همچنین هر روز مکمل روغن ماهی مصرف کنند (مکمل‌های 2000 تا 5000 میلی گرمی). البته توصیه اکید می‌کنیم قبل از مصرف هر گونه مکملی حتماً با پزشک خود مشورت کنید.**

**نتایج پژوهشی که در دانشگاه Cardiff انگلستان انجام شده است نشان می‌دهد که** [**روغن کبد ماهی**](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=85259) **سرشار از امگا 3 و ویتامین‌های A و D می‌باشد. این روغن جلوی تخریب غضروف‌ها را می‌گیرد و عوامل التهاب زا را کاهش و درد را تسکین می‌دهد. در مبتلایان به آرتروز غضروف‌ها تخریب شده و تکه های آن آزادانه در مفصل شناور می‌شوند. می‌توانید روزانه دو عدد کپسول یک گرمی روغن کبد ماهی مصرف کنید.**

**فلفل قرمز یا فلفل کاین تندی خود را مدیون ترکیبی به نام کاپسایسین است. باید بدانید که این ماده پای ثابت بیشتر پمادهای ضددرد و مسکن است. کاپسایسین**

**با فیبرهای کوچک عصبی سیستم بی حسی که باعث تسکین موقت درد می‌شود وارد عمل شده و درد را کاهش می‌دهد**

**توجه داشته باشید که** [**روغن دانه‌ی کتان**](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=205819) **نیز سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 می‌باشد. توصیه می‌کنیم این روغن را روی سالادهایتان بریزید و از خواص آن استفاده کنید. حواستان باشد مصرف روزانه سه تا چهار قاشق غذاخوری روغن دانه‌ی کتان کافی است و مصرف بیش از این می‌تواند اثرات منفی روی تیروئید بگذارد.** [**گردو**](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=64894) **نیز می‌تواند منبع فوق‌العاده‌ی امگا 3 باشد. برای همین توصیه می‌کنیم از مصرف این ماده‌ی غذایی مفید و مغزی نیز غافل نشوید.**

**از این‌ها گذشته روغن** [**اکالیپتوس**](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=152882) **نیز موثر است. چند قطره روغن اکالیپتوس را به طور مستقیم روی منطقه‌ی دردناک یا روی دستتان چکانده و مفاصل را ماساژ دهید. زمانی که از این روغن استفاده می‌کند از دستکش ماساژ یا کمپرس آب گرم استفاده نکنید زیرا ممکن است پوست دچار سوختگی یا حساسیت شود.**

**چه می‌کند این ویتامین C!**

**ویتامین C و آنتی اکسیدان های دیگر می‌توانند به کاهش خطر ابتلا به آرتریت و آرتروز کمک کنند. آنتی اکسیدان ها باعث نابودی رادیکال‌های آزاد می‌شوند و به این ترتیب از سلول‌ها و به خصوص سلول‌های مفاصل محافظت کرده و تخریب بافت‌ها را محدود می‌کنند. برای همین توصیه می‌کنیم** [**مواد غذایی سرشار از ویتامین C**](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=195766)**میل کنید: مرکبات، انگور فرنگی، کیوی، طالبی، فلفل دلمه‌ای، سیب زمینی تازه، بروکلی و غیره جزو منابع خوب این ویتامین محسوب می‌شوند.**

****

**کاپسایسین موجود در فلفل‌ها**

[**فلفل قرمز**](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=184271) **یا فلفل کاین تندی خود را مدیون ترکیبی به نام کاپسایسین است. باید بدانید که این ماده پای ثابت بیشتر پمادهای ضددرد و مسکن است. کاپسایسین با فیبرهای کوچک عصبی سیستم بی حسی که باعث تسکین موقت درد می‌شود وارد عمل شده و درد را کاهش می‌دهد.**

**گرما و سرما موثر است**

**گرما می‌تواند درد مفاصل را تسکین دهد. از حوله‌ی گرم، آجر گرم، کیسه‌ی آب گرم و غیره استفاده کنید. توصیه می‌کنیم به مدت بیست دقیقه مفاصل دردناک را گرم کنید. حمام داغ نیز می‌تواند باعث تسکین درد مفاصل شود.**

**برخی از متخصصان معتقدند که سرما نیز می‌تواند باعث تسکین التهاب شود. چند تکه یخ را در لیف قرار داده و یا در یک حوله بپیچید و روی مناطق دردناک قرار دهید.**