

19 Eficientes Analgésicos Naturais

Todo mundo toma muito remédio nos dias de hoje. Às vezes, tudo bem fazer isso, mas abusar dos analgésicos pode causar sérios danos ao seu corpo. Portanto, se a sua dor é leve ou moderada, a natureza lhe fornece diversos analgésicos naturais para usar! Estes 20 alimentos trazem a cura natural e podem ser usados para tratar vários tipos de dor.

Gengibre: Dor muscular



Pesquisadores dinamarqueses descobriram que o consumo regular de gengibre pode diminuir as dores crônicas musculares e de articulações, bem como o inchaço e rigidez. Isso acontece por que o gingerol, seu principal componente, inibe a produção de hormônios que causam a dor. Uma colher de chá de gengibre seco ou duas de gengibre fresco por dia já são o suficiente. [Também dê uma olhada neste link para outras dicas de tratamento de dores musculares.](#)

Cravo: Dor de Dente



O cravo em pó é um excelente remédio caseiro contra dores de dente e gengivite. Além disso, uma recente pesquisa da Universidade da Califórnia provou cientificamente que o seu ingrediente ativo, o eugenol, é um anestésico. ¼ de colher de chá de cravo em pó também ajuda a manter o seu coração saudável, estabilizar a glicose no sangue e diminuir o colesterol.

Vinagre de Maçã: Refluxo e Acidez



Se você constantemente sofre de azia, o vinagre de maçã pode lhe ajudar. Seus ingredientes ativos, o ácido málico e ácido tartárico, aceleram a digestão e ajudam o seu corpo a sintetizar gorduras e proteínas. Uma digestão mais veloz diminui as chances do estômago encher-se de ácidos que causam o refluxo e azia. Adicione uma colher de sopa de vinagre de maçã a um copo de água e beba antes das refeições.

Alho: Dor de Ouvido



Frequentemente chamado de “antibiótico da natureza”, o alho possui também diversas qualidades anti-inflamatórias. Especialistas da Faculdade de Medicina do México dizem que duas gotas mornas de óleo de alho pingadas no ouvido podem curar uma infecção em apenas 5 dias. O alho contém minerais como selênio, germânio e enxofre, todos tóxicos para a maioria das bactérias. Para fazer seu próprio óleo de alho, cozinhe em fogo baixo (não ferva) 3 dentes de alho em meia xícara de azeite de oliva por dois minutos. Filtre o óleo e use-o como descrito acima (certifique-se de que não está muito quente). Ele pode ser guardado na geladeira por até duas semanas.

Cerejas: Dor de Cabeça e Articulações



Na Universidade de Michigan, nos EUA, descobriu-se que o consumo de uma cerejas é extremamente benéfico às pessoas que sofrem de dores de cabeça e inflamações nas articulações. A antocianina é o pigmento que dá às cerejas sua forte cor vermelha, e tem um poder anti-inflamatório dez vezes maior que o ibuprofeno ou a aspirina. Ela paralisa as enzimas que causam a inflamação de tecidos, fazendo das cerejas um excelente tratamento. O ideal é consumir 20 cerejas por dia.

Peixe: Dor de estômago



Indigestão, SCI, gastroenterite – todas elas podem ser tratadas comendo peixe. Muitas pesquisas já mostraram que o Ômega-3 encontrado no peixe pode reduzir as cólicas estomacais e gastroenterite. Em alguns casos, o Ômega-3 é tão eficiente quanto medicamentos prescritos por um médico, devido às suas propriedades anti-inflamatórias. Meio quilo de peixe por semana é o suficiente para manter a saúde do estômago, e os mais ricos em Ômega-3 são o salmão, o atum, a sardinha e a truta.

Iogurte: TPM



80% das mulheres sofrem de dores relacionadas à TPM. Isso ocorre por causa da sensibilidade do sistema nervoso às mudanças nos níveis de estrogênio e progesterona. Um estudo da Universidade de Columbia, nos EUA, descobriu que duas porções de iogurte por dia podem diminuir a intensidade das cólicas menstruais em até 50%. O iogurte é rico em cálcio, um mineral que naturalmente acalma o sistema nervoso, prevenindo os dolorosos sintomas das mudanças hormonais.

Açafrão-da-terra: Dores Crônicas



O açafrão-da-terra é três vezes mais poderoso que o ibuprofeno, a aspirina e o naproxeno. Pesquisadores da Universidade de Cornell descobriram que ele pode diminuir em até 50% a dor em casos de artrite e fibromialgia. Seu ingrediente ativo, a curcumina, paralisa as enzimas que causam dor severa. 1/4 de colher de chá de açafrão-da-terra todos os dias irá reduzir consideravelmente a sua dor crônica.

Aveia: Endometriose



A endometriose ocorre quando o tecido que deveria crescer dentro do útero, cresce fora, causando uma dolorosa inflamação que dura diversos dias após a menstruação. Felizmente, uma dieta rica em aveia pode reduzir as dores em até 60% dentro de seis meses. Diminuir a quantidade de glúten ingerido também pode ajudar muito.

Sal: Unha Encravada e Dor de Dente



A unha encravada é um problema que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Felizmente, ela é facilmente tratada com água salgada. Pesquisadores da Universidade de Stanford descobriram que banhar os pés em água salgada pode curar as infecções causadas pela unha encravada em apenas 4 dias, pois o sal é bactericida e anti-inflamatório. Adicione uma colher chá de sal para cada xícara de água morna e banhe os pés duas vezes ao dia até que a infecção sare. Além disso, dentistas recomendam fazer um gargarejo de água e sal para prevenir gengivite e curar infecções na garganta.

Abacaxi: Indigestão



O abacaxi, esta deliciosa fruta tropical, é rico em enzimas que fazem a quebra de proteínas. Estas enzimas ajudam o corpo no processo de digestão, reduzindo as dores relacionadas ao acúmulo de gases. Uma xícara de abacaxi fresco por dia alivia as dores causadas por gases em apenas 72 horas.

Menta: Dores Musculares



Espasmos musculares podem doer por meses, principalmente se a rigidez é resultado de uma postura incorreta ou excesso de esforço. Um banho quente com 10 gotas de óleo de menta, 3 vezes por semana, é 25% mais eficaz do que medicamentos receitados. A água quente ajuda a relaxar os músculos e o óleo de menta alivia o sistema nervoso. Este tratamento também ajuda a reduzir a frequência de dores futuras.

Uvas: Dor nas Costas



Em um estudo da Universidade de Ohio, pesquisadores descobriram que uma xícara de uvas frescas por dia pode ajudar a circulação do sangue nos tecidos das costas em poucas horas. A coluna depende do oxigênio e nutrientes no sangue, portanto comer uvas é altamente benéfico.

Água: Dores Relacionadas a Contusões



A boa e velha H₂O. Um estudo da Faculdade de Manhattan, em Nova York, descobriu que a água é muito eficiente no tratamento de dores causadas por contusões. Quando o tecido corporal está danificado, ele produz um composto químico chamado histamina, que causa dor. A água dilui a quantidade de histamina no sangue, evitando a dor, além de ser essencial para a saúde das cartilagens entre os ossos. Um corpo bem hidratado é uma máquina bem lubrificada – beba 8 copos por dia!

Armorácia (Raiz-Forte): Dor de Sinusite



A sinusite é uma doença crônica que afeta milhares de pessoas. Ela é uma infecção das cavidades no crânio, que causa fortes dores no rosto, dores de cabeça e até problemas respiratórios. Pesquisadores alemães descobriram que a armorácia pode aumentar o fluxo de sangue até estas cavidades, descongestionando-as e drenando as obstruções que causam a infecção. Ingira uma colher de chá da raiz até que seus sintomas desapareçam.

Mel: Infecções Orais



Especialistas do Centro de Saúde de Dubai recomendam tratar aftas, feridas e outras infecções bucais com mel. Ele contém enzimas anti-inflamatórias que destroem vírus e aceleram o processo de cura. É recomendado aplicar mel não-pasteurizado diretamente nas feridas, 4 vezes ao dia. O processo de cura levará 43% menos tempo do que leva em tratamentos convencionais.

Semente de Linho: Dores nos Seios



Sementes de linho contém fitoestrógeno, um composto que previne a mudança nos níveis de estrógeno que causam dores em mulheres. Adicione 3 colheres de sopa de sementes de linho à sua dieta (você pode misturá-las a um suco natural). Isso reduzirá consideravelmente a dor em até 12 semanas.

Café: Enxaquecas



Quem sofre de dores de cabeça crônicas ou enxaquecas podem usufruir dos benefícios do café. A cafeína melhora a habilidade estomacal de absorção de medicamentos, aumentando sua eficiência em 40%. Se você toma medicamentos para a dor de cabeça, tome com café.

Suco de Tomate: Câimbras Musculares



Nossos músculos tendem a espasmar quando nosso corpo não possui potássio o suficiente. Diuréticos ou suor excessivo podem causar a deficiência de potássio, um mineral essencial para a saúde dos nossos músculos. Um estudo feito na Universidade da Califórnia descobriu que um copo de suco de tomate por dia pode aliviar as câimbras e prevenir ocorrências futuras, graças ao seu alto teor de potássio.

"As informações e sugestões contidas neste site são meramente informativas e não devem substituir consultas com médicos especialistas."