

5 Anti-douleurs naturels efficaces que les médicaments

Les médicaments synthétiques ne sont pas les seuls antidouleurs capables de vous soulager. Il existe des traitements naturels efficaces comme la phytothérapie qui devient de plus en plus populaire.

En fait, de plus en plus de personnes font confiance à la phytothérapie. Pour elles, l'utilisation des plantes médicinales peut aider à guérir diverses maladies.

Selon les experts, la réduction de l'inflammation et des niveaux de toxine dans le corps sont certains des effets positifs de la phytothérapie.

Pour vous soulager de manière naturelle, voici quelques aliments à consommer dès que vous avez des douleurs :

Le gingembre

Durant des siècles, le gingembre a été largement utilisé dans les pays asiatiques pour soulager la **douleur** et notamment celle générée par l'arthrite et le rhumatisme. Cet aliment contient en fait des substances chimiques qui réduisent l'inflammation des muscles. Comme ces substances sont naturelles, peu ou pas d'effets secondaires sur la santé ont été liées à la consommation du gingembre.

La grande camomille

La grande camomille est un remède efficace pour soulager les maux de tête, les maux de ventre, les **douleurs** dentaires et dans certains cas, la **douleur** générée par la fièvre. Aujourd'hui, beaucoup de personnes l'utilisent pour lutter contre la migraine et la polyarthrite chronique évolutive.

La capsaïcine (Piment rouge)

La capsaïcine est une substance que nous trouvons dans les piments forts. Elle a longtemps été utilisée pour soulager la **douleur** chronique.

« La capsaïcine fonctionne en détruisant la substance P, un composé qui transmet la sensation de douleur du système nerveux périphérique au système nerveux central. Selon le Dr David Kiefer, professeur assistant en médecine clinique à Arizona Center for Integrative Medicine, l'impact de cette substance est ressenti 2 jours après sa prise.

Racine de la valérianne

Cette racine est généralement utilisée pour lutter contre les problèmes du sommeil comme l'insomnie. Elle est également utilisée pour guérir les spasmes et les crampes musculaires. D'ailleurs plusieurs produits pharmaceutiques sont faits à base de cette plante. La consommation de cette racine diminue les **douleurs** des crampes menstruelles et celles liées aux symptômes de la ménopause comme les bouffées de chaleur et l'anxiété.

La griffe de Diable

Le nom de cet analgésique naturel ne devrait pas nous effrayer. Son efficacité contre la **douleur** a été prouvée scientifiquement. Cette herbe sud-africaine a été testée par beaucoup et a révélé son efficacité pour soulager les **douleurs** de l'arthrite et les douleurs lombaires.

Tous ces remèdes naturels que nous venons de mentionner ci-dessus aident à soulager la douleur et ne sont nullement des produits miracles qui agissent instantanément.

Les 6 meilleurs jus contre la constipation

Il est très important d'avoir une bonne digestion si vous voulez détoxifier votre corps et conserver votre santé. Si vous voulez que votre problème disparaisse, vous devriez consommer suffisamment de fruits et légumes. Ce type de nutrition vous apportera de nombreux avantages.

Les fruits et légumes vous aideront à détoxifier votre corps, réduire les graisses du ventre, perdre du poids, ils vous protègent du diabète, du cancer, des maladies cardiovasculaires, de l'hypertension artérielle, de l'artériosclérose, etc.

Ils sont une excellente source de vitamines, minéraux, fibres et antioxydants ce qui en fait des aliments qui vous aideront à relâcher le stress.

Préparation de l'excellent jus pomme-betterave:

2 betteraves

5 cm de gingembre

1 pomme

5 feuilles de menthe

2 branches de céleri

1 concombre

Passez ces ingrédients dans le juicer obtenez ce jus incroyable.

Préparation du savoureux jus de pastèque:

1 tasse de pastèque

1 tasse de fraises

5 feuilles de menthe

5 cm de gingembre

Passez ces ingrédients dans le juicer et obtenez ce jus irrésistible.

Préparation de l'incroyable jus de céleri-ananas:

1 tasse d'ananas

3 branches de céleri

1 citron

4 feuilles de menthe

Passez ces ingrédients dans le juicer et obtenez cet excellent jus.

Préparation de l'incroyable jus de pomme-céleri:

2 pommes

2 branches de céleri

1 citron

Poignée de persil

1 concombre

Passez ces ingrédients dans le juicer et obtenez ce bon jus.

Préparation du savoureux jus d'ananas-melon:

1 tasse d'ananas

1 tasse de melon

5 cm de gingembre

Passez ces ingrédients dans le juicer et obtenez ce jus incroyable.

Préparation de l'excellent jus de pomme-citron:

2 pommes

1 citron

5 cm de gingembre

Poignée d'épinards

Passez ces ingrédients dans le juicer et obtenez ce jus.

Les fruits qui aident à éliminer les toxines

Les toxines peuvent se retrouver n'importe où. En effet, elles peuvent être aussi bien dans les aliments que nous mangeons tous les jours que dans l'eau, voir même dans les médicaments. Elles peuvent aussi être tout simplement produites par des radiations ou bien même par le stress. En résumé, elles sont vraiment partout !

C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il faut réaliser un bon nettoyage de notre organisme. On réussira ainsi à éliminer ces toxines qui peuvent s'être accumulées dans le corps. Grâce à cette technique, on peut aussi améliorer notre état de santé général. Il est important de savoir que la nature nous offre les outils nécessaires pour aider notre organisme à se libérer de ces toxines nuisibles !

À continuation, vous pourrez donc voir quels sont les fruits qui peuvent être utiles pour y arriver. En plus, ils sont nombreux et on peut les trouver facilement. Sans oublier que leur goût est vraiment excellent ! Ce sera donc un vrai plaisir que de nettoyer son corps grâce à ces produits naturels