



Еда для облегчения боли

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены различные виды боли и их механизм воздействия на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания, которые помогут снизить уровень боли, рассмотрены научные основы обезболивающего питания.

Ключевые слова: боль, диагностика, полезные продукты, опасные продукты

Хроническая боль — большая проблема, с решением которой плохо справляется медицинское сообщество. Зато на вашей кухне есть альтернатива обезболивающим: некоторые фрукты, овощи, специи блокируют болевые сигналы, борются с воспалением и улучшают качество жизни. В отличие от лекарств, правильно подобранные натуральные продукты не имеют побочных эффектов, а еще содержат витамины, минералы и антиоксиданты. Последние предотвращают многие заболевания на стадии развития, о которых вы можете даже не подозревать.

С какой болью помогают справиться продукты питания?

Наиболее распространенные виды боли — мышечная, головная, в спине и шее, суставах, матке, желудке и кишечнике. Болезненные ощущения могут никогда не исчезнуть полностью, ведь все зависит от первопричин. Но с помощью правильного рациона можно уменьшить симптомы, улучшить повседневное функционирование органов и систем. ^[1]

Крепатура после тяжелой тренировки, начало простуды, плохое самочувствие из-за сна не на той стороне кровати — быстрее справиться с этими и другими проблемами помогает правильная еда. Но существует еще пища, обладающая противоположным эффектом.

Продукты, которых следует избегать при любых видах боли

Исключить из рациона нужно все провокаторы воспаления. Начать стоит с сахара — если потреблять его больше, чем организм способен обработать, это приведет к высвобождению провоспалительных цитокинов и повышению воспалительного биомаркера С-реактивного белка. Диетологи советуют использовать в блюдах его натуральный заменитель — мед.

Рафинированные злаки — макароны, белый рис и белый хлеб — вызывают воспалительные процессы в кишечнике, суставах и многих органах. Еще один запрет связан с трансжирами, виновниками многих сердечно-сосудистых заболеваний и преждевременной смерти. Не менее важно минимизировать потребление соли.

С некоторыми воспалительными процессами еще связаны яйца, шоколад, пшеница, красное мясо и кукуруза. Отказываться от них нужно не всегда, а вот ограниченное потребление всем приносит пользу. В основной пищевой тарелке должны быть свежие овощи, ягоды и волокнистые углеводы, богатые питательными веществами.

Топ-15 натуральных продуктов для снятия боли

1. Куркума

Действующее вещество куркумин обладает мощным противовоспалительным, антиоксидантным действием и по эффективности совпадает с некоторыми препаратами. Добавки с ним назначают для восстановления после коронавируса, при ревматоидном артрите и остеоартрозе. Чтобы вещество лучше усваивалось из специи, нужно сочетать ее с черным перцем или жирами (добавлять в молоко, каши с маслом). ^[2]

2. Вишня

В ягодах содержатся антиоксиданты антоцианы, уменьшающие болевые ощущения. Они также богаты полифенолами и витамином С. Вещества помогают при подагре, уменьшают мышечную боль, что проверено легкоатлетами после марафонов. ^[3, 4]

3. Мята

Масло перечной мяты снимает болезненные спазмы при синдроме раздраженного кишечника. Чай из мятных листьев также хорошо успокаивает при периодическом расстройстве желудка, вздутии. Исследования показывают, что бразильский мятный чай из растения *Nyctis crenata* столь же эффективен, как и болеутоляющее, отпускаемое по рецепту. ^[5]

4. Острый перец

Халапеньо, хабанеро, кайенский, серрано, вишневый, чили — виды острого перца с капсаицином. Вещество хорошо известно болеутоляющими свойствами, поэтому применяется в кремах и пластырях. Плоды еще богаты антиоксидантами, витаминами В6 и С, калием и бета-каротином. ^[6]

5. Чеснок

Луковичное растение уменьшает воспаление, боли в суставах и при эндометриозе благодаря противовоспалительным соединениям серы. При экстракции компонент имеет широкий спектр применения — от уничтожения микробов до борьбы с раком. ^[7]

6. Костный бульон

Приготовленный на медленном огне крепкий бульон из костей содержит достаточную дозу коллагена, пролина, глицина и глутамина — помощников в заживлении ран. В нем также много минералов и противовоспалительных соединений, полезных при аутоиммунных заболеваниях. ^[8]

7. Крестоцветные овощи

Желательно ежедневно съедать полстакана крестоцветных овощей — брокколи, цветной и брюссельской капусты. Это отличные источники антиоксидантов, витаминов, клетчатки. Антиоксидантное соединение сульфорафан блокирует фермент, вызывающий боль и воспаление в суставах. Кроме пациентов с артритом он полезен спортсменам в периоды больших нагрузок. ^[9]

8. Лосось

Обогащенный омега-3 жирными кислотами лосось входит практически во все списки полезных продуктов. Омега-3 взаимодействует с иммунными клетками лейкоцитами и ферментами цитокинами — основными участниками воспаления. Жирную рыбу рекомендуется есть два раза в неделю для здоровья сердца, суставов, уменьшения боли при артрите (особенно в шее и спине). ^[10]

9. Оливковое масло первого отжима

Маслянистый раствор вызывает легкое покалывание в горле из-за олеокантала, похожего действием на ибупрофен. Входящий в состав лубрицин также обеспечивает плавное скольжение суставов, защищает хрящевые ткани от разрушения. Чтобы не потерять преимущества оливкового масла при готовке, необходимо придерживаться температуры до 180°C. ^[11]

10. Зеленый чай

Один из наиболее доступных натуральных напитков запускает самовосстановление. Его полифенольные соединения обладают доказанными противовоспалительными свойствами, считаются хорошим дополнением к диетической терапии. Но пользу приносят только органические зеленые чаи — их листья не обрабатываются канцерогенными пестицидами. ^[12]

11. Имбирь

Имбирный корень наиболее известен успокаивающими свойствами при тошноте, но он также может бороться с болью в суставах, менструальными спазмами. Исследования подтверждают, что имбирные капсулы действуют как ибупрофен. ^[13, 14]

12. Черника

Маленькие сочные ягоды содержат много фитонутриентов, необходимых для борьбы с воспалением и болью. Антиоксиданты нейтрализуют свободные радикалы, защищают от них здоровые клетки. В несезон можно есть замороженную чернику — в ней сохраняются все полезные ингредиенты. ^[15]

13. Семена тыквы

Тыквенные семечки — отличный источник магния. Организм нуждается в минерале по многим причинам, в том числе для предотвращения мигрени и остеопороза. Хотите получить больше магния? Придется добавить в рацион миндаль, кешью, темно-зеленые листовые овощи, бобы и чечевицу.

14. Кофе

Кофеин может уменьшить неприятные ощущения при мышечных травмах, физических нагрузках. Исследование показало, что добавка с кофеином 100–130 мг (столько же кофеина в одной чашке напитка) усиливает действие ибупрофена. ^[16, 17]

15. Клюквенный сок

Клюквенный сок блокирует прилипание *H. pylori* к слизистой — спиралевидной бактерии, которая поражает защитную оболочку желудка, тонкой кишки, провоцирует язвы и боли. Для получения результата нужно в течение трех недель выпивать ежедневно менее стакана сока без сахара. Кислый напиток разрешается разбавлять водой, подслащивать медом, стевией. ^[18]

Другие способы борьбы с болевыми ощущениями

Физиотерапия, индивидуально подобранные комплексы упражнений облегчают хроническую боль, поскольку уменьшают отеки, улучшают кровообращение и функциональность пораженной части тела. К физиотерапевтическим процедурам относят горячие и холодные аппликации, миофасциальное расслабление, массаж. Для многих пациентов спасением становится йога, иглоукалывание. ^[19]

Можно принимать в капсулах пищевые добавки — куркумин, омега-3, коллаген для восстановления соединительной ткани.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Иногда, чтобы уменьшить боль, достаточно изменить образ жизни. Сразу отказаться от нажитых годами вредных привычек сложно, поэтому проще начать с коррекции питания. Это не означает, что нужно употреблять все продукты из рекомендованного списка — их следует выбирать с учетом патологий. Если после изменения рациона состояние осталось прежним, проконсультируйтесь с нутрициологом — специалист выявит пищевую чувствительность и поможет быстрее вернуться к полноценной жизни.

Литература

1. Food pyramid for subjects with chronic pain: foods and dietary constituents as anti-inflammatory and antioxidant agents, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29679994/>
2. Efficacy of Turmeric Extracts and Curcumin for Alleviating the Symptoms of Joint Arthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27533649/>
3. Cherry consumption and decreased risk of recurrent gout attacks, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23023818/>
4. Efficacy of tart cherry juice in reducing muscle pain during running: a randomized controlled trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20459662/>

5. Peppermint oil for the treatment of irritable bowel syndrome: a systematic review and meta-analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24100754/>
6. Unravelling the Mystery of Capsaicin: A Tool to Understand and Treat Pain, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3462993/>
7. The Effect of Garlic Tablets on the Endometriosis-Related Pains: A Randomized Placebo-Controlled Clinical Trial, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8315864/>
8. Neuroprotective Effect of Enriched Chicken Bone Broth as a Dietary Supplement in a Model of Migraine Mediated by Early Life Stress, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32326809/>
9. Anti-nociceptive and anti-inflammatory actions of sulforaphane in chronic constriction injury-induced neuropathic pain mice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28054242/>
10. Omega-3 fatty acids (fish oil) as an anti-inflammatory: an alternative to nonsteroidal anti-inflammatory drugs for discogenic pain, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16531187/>
11. The Inhibitory Effect of Extra Virgin Olive Oil and Its Active Compound Oleocanthal on Prostaglandin-Induced Uterine Hypercontraction and Pain-Ex Vivo and In Vivo Study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33008039/>
12. The potential role of green tea and its main constituent (Epigallocatechin - 3-Gallate) in pain relief: A mechanistic review, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33372878/>
13. Comparison of effects of ginger, mefenamic acid, and ibuprofen on pain in women with primary dysmenorrhea, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19216660/>
14. Ginger--an herbal medicinal product with broad anti-inflammatory actions, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16117603/>
15. Blueberries Improve Pain, Gait Performance, and Inflammation in Individuals with Symptomatic Knee Osteoarthritis, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6413191/>
16. Caffeine as an analgesic adjuvant for acute pain in adults, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22419343/>
17. Caffeine attenuates delayed-onset muscle pain and force loss following eccentric exercise, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17161977/>
18. Suppression of Helicobacter pylori infection by daily cranberry intake: A double-blind, randomized, placebo-controlled trial, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32783238/>
19. Dry needling — peripheral and central considerations, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3201653/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Food for pain relief

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Получено 06.10.2021

Реферат. В статье рассмотрены различные виды боли и их механизм воздействия на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания, которые помогут снизить уровень боли, рассмотрены научные основы обезболивающего питания.

Abstract. The article discusses various types of pain and their mechanism of action on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The food products that will help reduce the level of pain are indicated, the scientific foundations of pain relief nutrition are considered.