

Drei natürliche Schmerzmittel, die genauso gut wirken wie Medikamente, aber ohne Nebenwirkungen

Derek Henry

Akute oder chronische Schmerzen macht jeder irgendwann im Leben einmal durch. Auch wenn es uns drastisch in Erinnerung ruft, dass sich der Körper entweder von irgendetwas erholt oder dass etwas Schlimmes in ihm vorgeht, müssen wir oft eingreifen, um die Schmerzen zu lindern, wenn wir unser tägliches Leben weiterführen und unserer Arbeit nachkommen wollen wie gewohnt.



Als erstes greifen wir dann häufig zu verschreibungspflichtigen oder auch rezeptfreien Medikamenten, doch die haben Nebenwirkungen. Vielen Menschen wird allmählich bewusst, dass

es auch natürliche Mittel gibt, die genauso wirksam oder sogar noch wirksamer sein können als



Medikamente. Beispielsweise die drei folgenden:

Boswellia (Weihrauch)

Die Heimat der Boswellia sind die trockenen Regionen Indiens, Afrikas und der Mittelmeerländer. Die entzündungshemmenden Eigenschaften dieser erstaunlichen Pflanze sprechen sich allmählich herum. Entzündliche Prozesse sind die Wurzel chronischer Schmerzen.

Die besonderen Säuren der Boswellia (Boswelliasäuren) blockieren die übermäßige zytokinetische Aktivität in geschädigtem Gewebe und erhöhen gleichzeitig die Durchblutung der Gelenke. Diese Kombination bewirkt eine bessere Beweglichkeit und Lockerung steifer Gelenke.

Boswellia wurde bereits mit Erfolg zur Linderung entzündlicher Erkrankungen wie Morbus Crohn, rheumatoide Arthritis, Osteoarthritis, Colitis ulcerosa und anderer schmerzhafter Krankheiten eingesetzt. Bei vielen Studien hat sie sich als genauso wirksam erwiesen wie NSAID [nicht steroidale Entzündungshemmer], die gern bei Krankheiten verschrieben werden, die mit Entzündung und chronischen Schmerzen einhergehen.

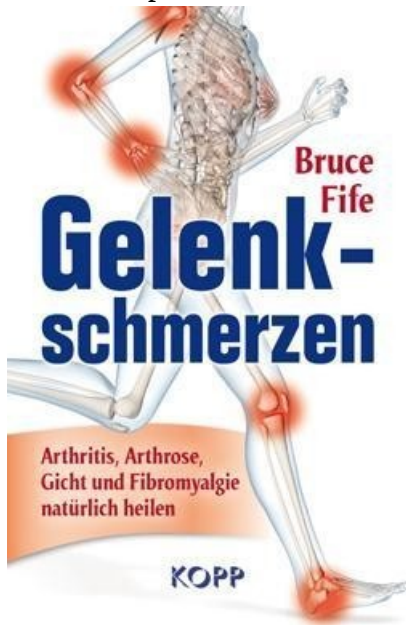
Kurkuma

Ein weiteres wirksames entzündungshemmendes Nahrungsmittel mit ungewöhnlich schmerzlindernder Wirkung ist die Kurkuma, ein uraltes Gewürz aus der indischen und allgemein asiatischen Küche. Bei Arthritis, Gelenkschmerzen und -steifigkeit, Muskelspasmen und anderen chronischen Schmerzen wirkt sie genauso schmerzlindernd wie viele andere Medikamente.

Als natürliches Schmerzmittel und COX-2-Hemmer ist die Kurkuma nachweislich sicher und wirksam, weil sie nicht nur die Entzündung lindert, sondern auch Nervenschmerzen. Das macht sie besonders geeignet für Patienten mit Fibromyalgie.

Astaxanthin

Astaxanthin ist ein tieferer Phytonährstoff, der von Mikroalgen der Gattung *Hämatococcus* gebildet wird und auch als »König der Carotinoide« bekannt ist. Er wird mit ausgeklügelter Technik in Süßwasser produziert, mit der die Alge angeregt wird, ihre eigene Medizin zu bilden, die sie vor



Oxidation, UV-Strahlung und anderen Umweltstressoren schützt.

Astaxanthin ist vielleicht nicht ganz so wirksam wie die führenden entzündungshemmenden Medikamente, gehört aber zu den stärksten natürlichen Mitteln. Mehrere placebokontrollierte Doppelblindstudien an Tieren und klinische Studien zeigen, dass Astaxanthin viele der bekannten

Entzündungsmediatoren hemmt, sodass Entzündung und Schmerzen ohne Nebenwirkungen gelindert werden.

Astaxanthin wird erfolgreich gegen Gelenkschmerzen, zur Muskelerholung und gegen andere schmerzhafte Beschwerden eingesetzt. Da es (anders als die meisten Antioxidantien) fettlöslich ist, wird es von Fettmolekülen direkt in Muskeln, Gewebe und Organe transportiert, wo es am meisten gebraucht wird, beispielsweise Gehirn, Brustgewebe, Prostatagewebe, Skelettmuskeln und die Netzhaut.

<https://cbdolkaufen.de/ratgeber/was-ist-eigentlich-astaxanthin/>

<https://bewusst-vegan-froh.de/12-dinge-die-passieren-wenn-du-taeglich-kuerkuma-zu-dir-nimmst/>

<https://bewusst-vegan-froh.de/studie-weihrauch-ist-ein-wirksames-psychoaktives-antidepressivum/>