علاج آلام الركبة بزيت الزيتون

يُعتبر زيت الزيتون من أهم الزيوت التي تعالج الالتهابات وآلام المفاصل والروماتيزم، وقد أثبتت الدراسات أنّ زيت الزيتون يعطي نفس مفعول الأسبرين في مقاومة البكتيريا، كما أنّه يعمل على خفض الكوليسترول في الدم، كما أنّه يحتوي على الدهون غير المشبعة التي تفيد صحّة الجسم، ويحتوي على الصوديوم وعلى الفيتامينات ومضادات الأكسدة ويُعدّ علاجاً ناجحاً للعديد من الأمراض الخاصّة بالبشرة والجسم، كما أنّه علاج فعّال للالتهابات بشكل عام، ولالتهابات الأنسجة والركبة وآلام الظهر والمفاصل بشكل خاص، وسيتم ذكر بعض الخلطات التي تساعد في علاج آلام الركبة بزيت الزيتون في هذا المقال.

تُعدّ آلام الركبة من أكثر الأمراض شيوعاً وخاصّة بالنسبة لكبار السن والتي تؤثّر تأثيراً سلبياً على ممارسة حياتهم الطبيعية، وتُعدّ أكثر وسيلة آمنة لعلاج آلام الركبة والتخلّص من آلامها المميتة، هي العلاج بواسطة الأعشاب والزيوت الطبيعية التي تُعدّ من أفضل العلاجات الناجحة، ولعل أهم هذه العلاجات علاج آلام الركبة بزيت الزيتون ومن أهمها ما يأتي:

* زيت الزيتون مع الكافور: الكافور هو نوع من الأشجار التي يُستخلص زيتها في علاج الكثير من الأمراض، وقد اُستخدم قديماً في الهند، وقد تمّ تصنيع زيت الكافور إلى مكعبات تُباع في محلات العطارة، حيث يمكن الحصول عليه بسهولة، ويمكن استعمال الكافور وزيت الزيتون على النحو الآتي:

يوضع مكعب الكافور مع نصف من كوب زيت الزيتون في وعاء صغير، ثمّ يوضع وعاء زيت الزيتون والكافور في وعاء آخر به ماء مغلي، ويُترك على نار هادئة حتى يذوب الكافور ويمتزج مع الزيت.

يدهن مزيج الزيت والكافور على المناطق المصابة يومياً قبل النوم مع ارتداء ملابس دافئة حتى يتم الشفاء.

* زيت الزيتون مع الليمون: يُعدّ الليمون من أنواع الخضار التي تحتوي على فوائد عديدة ومضادات للبكتيريا، ولذا فإنّ إضافته إلى زيت الزيتون يفيد آلام الركبة، ويتم ذلك على النحو الآتي:

تقشر حبتان من الليمون، ثمّ يوضع القشر في برطمان، ثمّ يغمر بزيت الزيتون ويترك لمدّة أسبوعين في مكان معتم حتى تمتزج المكونات معاً.

تدهن المنطقة المصابة بمزيج زيت الزيتون وقشر الليمون كلّ ليلة قبل النوم حتى يتم الشفاء.

* زيت الزيتون مع الخل: يوضع مقدار ربع كوب من زيت الزيتون في وعاء، ثمّ يضاف إليه ربع كوب من الخل الأبيض ويُخلطا معاً، ثمّ تدهن المنطقة المصابة كلّ يوم.

أسباب آلام الركبة

هناك العديد من الأسباب التي تسبّب آلام الركبة والتي يمكن أن تكون هذه الآلام كبيرة أو خفيفة، وذلك نظراً للإصابة التي تعرّضت لها الركبة، ومن أهم هذه الأسباب ما يأتي:

- التواء الأربطة والأنسجة العضلية: تحدث هذه الالتواءات نتيجة لحدوث إصابات حادة في الركبة أو نتيجة للوقوع على الركبة ممّا ينتج التواء في الأربطة الموجودة في الركبة.

- التهاب الأوتار في الركبة: وتحدث هذه الالتهابات نتيجة ممارسة الرياضة بطريقة غير صحيحة، أو نتيجة للإصابة بالتهابات المفاصل مسبقاً.

- ارتفاع الوزن: يُعدّ ارتفاع الوزن أحد الأسباب المهمّة التي تسبّب آلام الركبة، حيث يؤثّر المشي أو الوقوف لفترات طويلة على الركبة ممّا يزيد من آلامها.