

#TipsKesehatanAlami

5 Cara Alami Mengatasi Nyeri Otot Setelah Aktivitas

Nyeri otot setelah aktivitas berat adalah hal yang wajar, namun tetap perlu ditangani agar tidak mengganggu aktivitas berikutnya. Berikut cara alami yang bisa Anda lakukan:

1. Kompres hangat pada area otot. Gunakan air hangat untuk membantu melancarkan aliran darah dan meredakan ketegangan otot.
2. Lakukan peregangan ringan. Gerakan sederhana membantu mengurangi kekakuan dan mempercepat pemulihan otot.
3. Pijat lembut bagian yang nyeri. Pijatan ringan membantu melemaskan otot dan mengurangi rasa tidak nyaman.
4. Konsumsi herbal seperti jahe atau kunyit. Kandungan alaminya membantu meredakan peradangan dan mempercepat pemulihan.
5. Tambahkan asupan seperti minyak ikan (salmon oil) atau madu. Nutrisi ini membantu pemulihan otot dan menjaga daya tahan tubuh.

Komunitas QM syukur_*