

3 مشروبات طبيعية تسكن من آلامك بسرعة



السبت 25 يونيو 2016 10:06 م

يلجأ العديد من الناس إلى المسكنات عندما يشعرون بالألم، ولكن أوصى الخبراء أنه يجب استهلاكها بشكل منتظم، حتى لا تتسبب لهم في أي آثار جانبية

وهناك طرق أخرى تسكن الألم مثل هذه المشروبات:

عصير التوت البري

من المشروبات الطبيعية الغنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن، يحتوي هذا العصير على مواد تعرف باسم الانثوسيانين، التي تساعد على منع الالتهابات والأكسدة، والاستهلاك اليومي له، لمدة 6 أسابيع متتالية، يزيد بشكل كبير من كمية السيتوكينات الموجودة في الجسم، هذه الجزيئات المضادة للالتهابات تعتبر وسيلة رائعة لحماية الجسم من جميع أنواع الألم

الشاي الأخضر

من أفضل المشروبات الطبيعية في جميع أنحاء العالم لأنه يحتوي على فوائد صحية يساعد هذا الشاي على منع العديد من الأمراض، ويحفز عملية التمثيل الغذائي، مما يسهل فقدان الوزن، إضافة إلى أنه غني بالفلافونويد والمركبات المضادة للالتهابات التي تساعد على منع العديد من الأمراض والآلام

عصير الكرز

يساعد هذا العصير على تقليل من الالتهاب والدهون في منطقة البطن ويوصى به للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية وذلك لأنه غني بالمواد المضادة للأكسدة، بما في ذلك الانثوسيانين، التي لها تأثير قوي و تعمل كمضاد للالتهابات ينصح به الأطباء للتخلص من آلام المفاصل