

أطعمة لعلاج أبرز المشاكل الصحية

هل كنت تعلمين أن الأطعمة قد تساعدك على التخلص من المشاكل الصحية بطريقة طبيعية وسريعة من دون اللجوء إلى تناول الأدوية التجارية التي قد تؤدي إلى آثار جانبية؟ إكتشفي فيما يلي ما هي أفضل الأطعمة لعلاج المشاكل الصحية التالية:

الصداع النصفي: ننصحك بتناول الأسماك الدهنية لعلاج الصداع النصفي مثل السلمون والسردين. فقد تبين أن السمك يحتوي على مواد غذائية وأحماض دهنية مثل الأوميغا 3 التي تساعد على التخلص من الصداع النصفي.

آلام الدورة الشهرية: يمكنك تناول بذور الكتان مع الكورن فليكس لعلاج آلام الدورة الشهرية. فبذور الكتان تساعدك على التخلص من التشنجات التي يسببها الطمث.

التعب: حاربي التعب مع بذور الكينوا الغنية بالفيتامين B والحديد. هذه المكملات الغذائية ضرورية لإعادة النشاط والحيوية إلى جسمك وتهدئة أعصابك.

الإرهاق: تخلّصي من الإرهاق والغضب مع تناول الشوكولا الداكن الذي يعزّز مستوى هرمون السيروتونين في الجسم وهي الهرمون التي تساعدك على الإسترخاء وتحسين المزاج.

رائحة النفس الكريهة: إشربي الشاي للقضاء على رائحة النفس الكريهة والمزعجة.

آلام المفاصل: تخلّصي من آلام المفاصل من خلال تناول التوت! فالتوت غني بالفيتامين C الذي يساعدك على التخلص من آلام المفاصل.

حرقة المعدة: إقضي على حرقة المعدة من خلال تناول الزنجبيل.

الإمساك: تناولي التفاح والكمثرى للتخلص من مشكلة الإمساك. فهذه الفاكهة غنية بالألياف التي تساهم في تليين المعدة.

من قال أن الطعام هو مسبب فقط للمشاكل الصحية، كلا فهو في العديد من الأحيان الدواء للداء!