

8 أطعمة تعالج ألم الركبة طبيعياً

لم يعد يقتصر ألم المفاصل والركبتين على كبار السن فقط. بل إمتد ليصل الى فئة الشباب وذلك بسبب نمط الحياة غير الصحي، الذي نعيش فيه بالعصر الحالي.

بسبب كثرة الجلوس المطول لفترات طويلة، لمشاهد التلفاز وأمام شاشات الكمبيوتر واللابتوب، والإبتعاد عن المشي وممارسة الرياضة والخروج للتنزه في الخارج، وغيرها من وسائل الراحة، أصبح الفرد وبكافة الفئات العمرية، يصاب بمشاكل الركبة والمفاصل.

تعرفوا على 8 أطعمة تساعد على التخفيف من ألم المفاصل والركبة:

الجزر: يستخدم الجزر منذ القدم لدى الصينيون في علاج آلام الركبة والمفاصل. حيث عليك مزج ثمرتين جزر مع عصير حبة ليمون وشرب هذا العصير يومياً.

المياه: تعمل المياه على ترطيب الجسم وإزالة الإلتهابات من غضاريف حول الركبة.

البصل: يساعد البصل على تعزيز مناعة الجسم، من خلال مادة الكبريت، التي تساعد بالحدّ من الألم حول مفاصل الركبة.

زيت جوز الهند: يساعد تدليك الركبتين بزيت جوز الهند الدافئ على تسكين الألم طبيعياً وتحفيز تدفق الدم.

الحليب بالكركم: يحتوي مسحوق الكركم على نسبة عالية من الخصائص المطهّرة والمضادّة للالتهاب. يمكن تدليك الركبتين بمسحوق الكركم كمسكن طبيعي للألم. كما يمكن إضافة بضع ملاعق منه لكوب من الحليب وشربه يومياً، للتخلص من إلتهابات المفاصل.

بذور الحلبة: تتمتع بذور الحلبة بخصائص طبية وعلاجية. ينصح بطحن بذور الحلبة المحمصة وإضافة المياه اليها لتصبح عجينة، ثمّ تطبيقها على الركبتين للحد من الألم.

شاي الكركم والزنجبيل: يحتوي هذان العنصران على مضادات للأكسدة، وهذا يعني أنهما يعملان كمسكّن طبيعّي ومضادّ للالتهاب يعالج آلام

الركبة .

التمر: يحتوي التمر على نسبة عالية من الفيتامين A و B و C وعلى المعادن مثل الفسفور والحديد. لذا يعد من أهم الأطعمة التي تخفف ألم المفاصل والركبة.