

## تعرف على 5 علاجات منزلية للتغلب على نقص الكالسيوم



الاثنين 30 مايو 2016 12:05 م

قدم تقرير نشره الموقع الهندي "بولد سكاى" أفضل العلاجات المنزلية الطبيعية التى تساعد فى علاج نقص الكالسيوم بالجسم، وهى تلك المشكلة الأضية التى يعانى منها الأطفال والكبار وتتسبب فى بعض الأزمات الصحية

وتتضمن العلاجات المنزلية التى نشرها التقرير الذى أوردته الصحيفة الهندية الآتى:

- 1- السمسم: فهو واحد من أفضل المكونات المنزلية المعالجة لنقص الكالسيوم، فملعقة كبيرة من بذور السمسم تحتوى على حوالى 88 ملج جرام من الكالسيوم، ومن الممكن إضافة السمسم على السلطة أو الشورية
- 2- اللبن: يعد من المصادر الغنية بالكالسيوم، فشرب كوب من الحليب الدافئ وإضافة إلية ملعقة صغيرة من مسحوق السمسم، تقدم أفضل النتائج لعلاج نقص الكالسيوم
- 3- بذور الكمون: غلى كوب من الماء وإضافة ملعقة صغيرة من بذور الكمون، لشربه مرتين فى اليوم على الأقل، يساعد فى تحسين نقص الكالسيوم فى الجسم
- 4- الزنجبيل: وذلك من خلال على كوب من الماء، وإضافة واحد أو اثنين قطعة من الزنجبيل وتركه فترة من الوقت ثم يتم شربه
- 5- الزبادى: فهو غنى جدا بالكالسيوم، لذا فتناول كوب من الزبادى يوميا يلبي القيمة اليومية التى يحتاجها الجسم من الكالسيوم، لأن كوب الزبادى يحتوى على 250 حتى 300 ملج جرام من الكالسيوم ..