

شاي النعناع والتوت والليمون المثلج علاجات سريعة لالتهاب المفاصل



الأحد 2 يوليو 2017 09:07 م

ألم المفاصل الروماتويدي واحد من أكثر المشاكل المزجة التي يواجهها الكثير، وهو عبارة عن التهابات وتورم وألم شديد في المفاصل وحسب ما ذكره موقع everydayhealth فإن للشاي خصائص مضادة للالتهابات يمكن أن تكون علاجا فعالا لألم المفاصل الروماتويدي ، ومن أكثر وصفات الشاي المثلج التي تدخل في علاجه :

1: شاي النعناع بالزنجبيل المثلج، من المعروف أن الزنجبيل له خصائص هائلة لعلاج الالتهابات في المعدة كما أن له دورا فعالا في التخلص من التهابات المفاصل وألم الركبة المزمنة، إذ أثبتت الدراسات أن استخدام الزنجبيل لمدة 30 يوما يعمل على تخفيف الألم الناتج عن التهابات المفاصل، وذلك عن طريق وضع 6 أكواب من المياه المغلية في وعاء كبير ثم إضافة الزنجبيل والنعناع وتركه ليبرد ثم وضعه في الثلجة قبل تناوله .

2:شاي التوت الأخضر المثلج ،يحتوي على مواد مضادة للأكسدة تعمل على تقليل ألم المفاصل والتورم الناتج عن التهابات المفاصل الروماتويد وذلك عن طريق، إحضار 6 أكواب من الماء المغلي ثم إضافة الشاي الأخضر وتركه لمدة 3 دقائق ، ثم إضافة كوب من التوت المجمد .

3:وصفة الليمون والشاي الأسود المثلج، يحتوي الشاي على مواد مضادة للالتهابات وذلك عن طريق وضع 4 أكواب من الماء المغلي على 2 من أكياس الشاي وتركه لمدة 3 إلى 5 دقائق ثم إزالة أكياس الشاي ووضع قطرات من عصير الليمون .