

أكثر 5 مشروبات طبيعية تناولاً بديلاً عن الشاي و القهوة



الثلاثاء 22 مايو 2018 02:05 م

إذا كنت ممكن يفضلون تناول الشاي أو القهوة في الصباح الباكر أو في أوقات الذروة أو حتي خلال اليوم فأليك عدة مشروبات بديلة عنهم تمنحك الحيوية و النشاط بالإضافة إلى فوائدها الصحية لجسدك .

1- مشروب القرفة :

يمكنك تناول القرفة بدلاً من الشاي و القهوة فهي

- تحرق السكر الزائد في الجسم .

- تعتبر مضاد حيوي و طبيعي للجسم حيث تحتوي على كيماويات نباتية أحدهما يسمى أوجينول و الآخر يسمى جيرانيول و وجد أن كليهما يتميز بتأثير مضاد للبكتيريا و الفطريات . و لذا فإن تناول القرفة مفيد في حالات العدوى و المرض و أيضا في حالات تكاثر الفطريات بالجسم أو بالجلد .

2- عصير الرمان الطازج :

يمكنك أيضا تناول هذا العصير بدلاً من الشاي و القهوة حيث إنه

- مفيد للقلب للشرايين .

- مفيد جداً لهضم الطعام وخاصة بعد الاكلات الدسمة .

- كما إنه يقوي المعدة وطارد للديدان المعوية .

- و هو المشروب الأمثل مفيد لمرضى السكر و مفيد للمصابين بالتهاب المفاصل .

- كما إنه مفيد و فعال لمعالجة الصداع و فقر الدم و أيضا عصير الرمان يساعد علي الوقاية من حصى الكلى .

3- الزنجبيل :

يمكنك أيضا تناول الزنجبيل كمشروب بديل عن المشروبات الروتينية التي اعتدت عليها فهو يحتوى على فوائد عديدة لجسمك وهي

- يساعد على ازالة التهابات المعدة

- ينشط الكبد عن طريق مادة الكبريت الموجودة فى الزنجبيل، ويطرد السموم ، ويساعد على بناء الدم

— مضاد للغثيان والدوار

- يساعد على علاج القولون او التخفيف من امراضه، لانه يوازن البكتيريا الموجودة فى القولون التى تسبب المرض

- يزيد من نسبة المناعة فى الجسم ، لانه يوجد فى الزنجبيل

- يساعد على ازالة الارق و الاعصاب .

- يساعد على تقوية الذاكرة ويقلل من ضعفها

-يعالج امراض الربو و الجهاز التنفسى

- مركب مضاد مفيد للجسم

-ويعالج مرض الزكام و البرد

- يمنع تجلط الدم فى الاوعية الدموية و بذلك يساعد على توسعة الاوعية وهذا مفيد جدا لمرض ضغط الدم ومرض تجلط الدم وايضا

يساعد على زيادة القدرة الجنسية

كما أنه و إذا مزج مع الحليب يكون مركب مفيد جدا

4- الكركدية :

يمكنك أيضا تناول الكركديه لإحتواءه على العديد من الفوائد حيث إنه

- يخفض ضغط الدم المرتفع
- يزيد من سرعة دوران الدم ويقوى ضربات القلب
- يقتل الميكروبات مما يجعله مفيدا فى علاج الحميات وعدوى الميكروبات
- مرطب ومنشط للهضم
- يخفف من آلام النقرس والروماتيزم
- يحد من نمو الأورام السرطانية
- به من املاح قد تفيد الامعاء والجسم
- يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C
- يساعد في علاج نزلات البرد وعلاج الكحة وارتفاع الحرارة
- مهدئ لتقلصات الرحم والمعدة والامعاء ويزيل الأملوكن يجب عدم استخدام الكركديه من قبيل المرضى المصابين بانخفاض ضغط الدم لانه يخفض الضغط اساسا

5- الينسون :

يمكنك أيضا تناول مشروب الينسون اللذيذ و المفيد حيث إنه يحتوي على العديد من الفوائد التي تفيد جسمك و هي

- طارد الابلغم والسعال
- طارد الغازات، وشرابه الساخن يعالج المغص المعوي
- يعالج بعض أنواع الصداع وضيق التنفس والإعياء
- منبه قوى للجهاز الهضمي
- يعالج الاستسقاء وضعف الكلى والطحال
- يفيد في حالات التشنجات لاحتوائه على مادة الأنثول
- يفيد في حالات الربو
- يقوى الجهاز الهضمي عند المسنين
- يزيد من إدرار اللبن عند الرضاعة
- يقوى المبيض عند المرأة (بعد سن اليأس)
- يقوى الطلق ويدر الطمث وينظمه عند النساء
- شرابه الفاتر يفيد في علاج المغص الناتج عن سوء الهضم عند الأطفال
- ينظف الأحبال الصوتية ويحسن الصوت