

خوراکی مفید جهت دردهای استخوانی!



یک پژوهشگر طب گیاهی گفت: برای جلوگیری از بیماری آرتروز مصرف ترشیجات، ماست و غذاهای با طبع سرد را به حداقل برسانید.

یک پژوهشگر طب گیاهی گفت: برای جلوگیری از بیماری آرتروز مصرف ترشیجات، ماست و غذاهای با طبع سرد را به حداقل برسانید.

به گزارش جام جم سرا به نقل از باشگاه خبرنگاران، محمد عبدالهی پژوهشگر طب گیاهی گفت: مصرف عرقیجاتی همچون گل ختمی، اسطوخودوس و بادرنجبویه (از هر عرق یک قاشق غذا خوری در یک لیوان آب حل و مصرف آن بعد از 2 ساعت هر وعده غذایی) از بروز دردهای استخوانی جلوگیری می کند.

این پژوهشگر در ادامه افزود: برای کاهش بیماری آرتروز می توان از روش ماساژ درمانی نیز استفاده کرد. برای این کار در روز یک نوبت پماد ترکیب شده با گیاهان دارویی را یک مقدار بر ناحیه درد بمالید و سپس به مدت 10 دقیقه به صورت ملایم ماساژ دهید.

وی در خصوص روش غذا درمانی بیان کرد: غذاهایی همچون شیر تازه (یک لیوان)، آب زعفران (دو قاشق غذاخوری) و عسل، پودر سنجد، پودر سه مغز، مالت و بارهنگ (هرکدام یک قاشق مربا خوری) را با هم مخلوط کرده و مدام مصرف کنید. قرص روغن ماهی و کلم نیز مواد غذایی مناسبی برای جلوگیری از پوکی و سائیدگی استخوان ها هستند.

پژوهشگر طب گیاهی تاکید کرد: به دلیل مضر بودن کلم برای بیماران تیروئیدی، آنها باید دور این ماده غذایی را خط بکشند و افراد دارای قند خون بالا نیز از خوردن عسل در صبحانه اجتناب کنند.

وی با اشاره به اینکه برای جلوگیری از این بیماری باید از مصرف برخی مواد غذایی اجتناب کرد، افزود: برای جلوگیری از بیماری آرتروز مصرف خوراکی هایی همچون ترشیجات، ماست و میوه ترش، گوشت، چای و غذاهای با طبع سرد را به حداقل برسانید.

عبدالهی در پایان اظهار داشت: اضطراب و تنش های عصبی نیز تاثیر بسزایی در ایجاد بیماری های استخوانی همچون سائیدگی و نرمی استخوان دارد.