

آبمیوه‌های تسکین دهنده سردرد

یکی از مزایای گرفتن آب میوه‌ها و سبزیجات این است که چون این مواد به شکل مایع وارد بدن می‌شوند، حجم زیادی از مواد مغذی آنها تقریباً بلافاصله وارد جریان خون شده ...



سلامت نیوز: یکی از مزایای گرفتن آب میوه‌ها و سبزیجات این است که چون این مواد به شکل مایع وارد بدن می‌شوند، حجم زیادی از مواد مغذی آنها تقریباً بلافاصله وارد جریان خون شده و ویتامین‌ها و مواد معدنی به بدن می‌رسد؛ مواد غذایی که به طور طبیعی حاوی کلسیم و منیزیم می‌باشند، برای آرام کردن سردردها، به‌خصوص میگرن، مفید هستند و موجب کاهش فشارهای عصبی، تنش‌ها و اسپاسم‌های آزاردهنده می‌شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری؛ شروع روز با نوشیدن یک لیوان آب‌میوه طبیعی به هنگام صرف صبحانه، می‌تواند شما را برای تمام روز سرحال، بانشاط و آرام نگه دارد؛ زیرا شما مواد مغذی ضروری و مفید را برای بدن فراهم کرده‌اید. اگر نمی‌توانید از محصولات لبنی استفاده کنید، بهتر است از سایر شیرهای استاندارد مانند شیرسویا (Soya milk)، استفاده نمایید. شیرسویا برای سردردهای ناشی از تغییرات هورمونی مفید است.

برای بعدازظهر خود نیز می‌توانید چند عدد هویج را آب گرفته و برای تنوع و تغییر در مزه و طعم آن، با آب یک عدد سیب مخلوط و نوش جان کنید. این نوشیدنی برای آرام کردن سردردهای ناشی از پرخوری و یا مصرف بیش از حد مواد غذایی چرب و شیرین بسیار مناسب است؛ زیرا خاصیت پاکسازی و سم‌زدایی دارد و چند دقیقه پس از نوشیدن این آب‌میوه، احساس تازگی و نشاط خواهید کرد و سردردتان تسکین می‌یابد.

آرامبخش شیرین

مواد لازم برای 4 نفر

موز: یک عدد

شیرسویا: 200 میلی‌لیتر

تخم آفتابگردان: یک قاشق غذاخوری

عسل: یک قاشق چای‌خوری

روش تهیه:

تمام این مواد را در مخلوط‌کن با یکدیگر مخلوط کرده و معجونی شیرین و تسکین‌دهنده به دست آورید و آن را جرعه جرعه نوش جان کنید.

فراموش نکنید حتماً از شیرسویا استفاده نمایید؛ زیرا شیرهای حیوانی (شیر گاو و گوسفند) به تحریک حملات میگرنی و ایجاد سردرد کمک می‌کنند.

میزان مواد این معجون می‌تواند مطابق سلیقه و ذائقه شما تغییر کند. می‌توانید در آخر دو الی سه عدد توت‌فرنگی یا کمی تمشک و

یا حتی تخم آفتابگردان را که سرشار از کلسیم و منیزیم است، به این معجون اضافه کرده و دانه‌ها را زیر دندان خود حس کنید.

آب سبزیجات (Veg. Delight)

مواد لازم برای 4 نفر:

هویج: 100 گرم

کلم: 60 گرم

چغندر: 60 گرم

شاهی: 30 گرم

جعفری: 30 گرم

دانه کنجد: یک قاشق غذاخوری

روش تهیه

تمام مواد را با یکدیگر ترکیب و نوش جان کنید. این معجون سرشار از ترکیبات انرژی‌زای طبیعی بوده و برای رفع خستگی و سردردهای ناشی از آن بسیار مفید است.

نوشیدنی مسکن و آرامبخش

مواد لازم:

کلم بروکلی: 100 گرم

اسفناج: 100 گرم

کرفس: 100 گرم

جوانه یا آرد گندم : یک قاشق چای‌خوری

لفل قرمز تازه: یک چهارم یک عدد

روش تهیه:

تمام این مواد را در مخلوط‌کن یا آبمیوه‌گیری بریزید و خوب با یکدیگر مخلوط کنید؛ سپس معجون به دست آمده را جرعه جرعه بنوشید تا اثربخشی بهتری داشته باشد.

مصرف این معجون هنگام شروع یک سردرد عصبی، به آرام کردن آن بسیار کمک می‌کند. در صورت عدم دسترسی به فلفل قرمز تازه می‌توانید مقدار کمی پودر فلفل قرمز یا زنجبیل به آن اضافه کنید.

مواد مغذی موجود در این معجون در آرامش بخشیدن به شما پس از یک روز کاری سخت بسیار مفید است. از طرفی، جوانه گندم موجود در این معجون به خاطر داشتن ویتامین‌های B، موجب آرام شدن اعصاب می‌گردد.

آب میوه (Apple and Apricot Alleviator)

مواد لازم برای 4 نفر:

شیرسویا: 120 میلی‌لیتر

برگه زردآلو: 6 عدد

سیب: یک عدد

روش تهیه:

برای تهیه این آبمیوه، برگه زردآلو را شب قبل در کمی آب سیب خیس کرده و روز بعد آن را با آب سیب و شیرسویا مخلوط کنید. ترکیب به دست آمده به علت داشتن زردآلو، حاوی آهن و به خاطر شیرسویا حاوی ویتامین و کلسیم فراوانی است.

شما می‌توانید بنا به میل و سلیقه خود از سایر میوه‌ها نیز استفاده نمایید؛ به عنوان مثال انجیر خشک را که در آب سیب خیس خورده است، با موز و شیرسویا مخلوط و میل کنید. این نوشیدنی سردردهای ناشی از استرس را تسکین می‌دهد.