

كيف يخفف الماء آلام المفاصل؟



يعد الماء من أكثر المشروبات الطبيعية التي يسهل الوصول إليها من مصادر عدة، وله فوائد متعددة لا حصر لها، وهو ما يجعل الأطباء ينصحون بشرب 8-10 أكواب منه يومياً

ويساعد شرب الماء أو الحصول عليه بشكل غير مباشر من الفواكه، في علاج آلام المفاصل بسبب خشونة الغضاريف أو تأكلها

يضعف الغضروف بطرق مختلفة، ربما نتيجة لالتهاب المفاصل أو التآكل العام، وهو ما يجعل شرب الماء مفيداً في AVogel تخفيف الألم، رغم عدم كونه حلاً سريعاً، وفقاً لموقع

ويمثل الماء جزءاً كبيراً من مكونات الغضروف الذي يعمل بمثابة وسادة للعظام في نهاية المفصل، ويقوم بتليينه ليتحرك بحرية

مصادر مغذية

هناك أنواع كثيرة من الفاكهة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء، بما في ذلك البطيخ والعنب والتوت والبرتقال،
امزج بعضها منها في سلطة فواكه أو عصير، لتحظى بفوائد عديدة

كما يمكنك إضافة الفواكه الطازجة مثل، الليمون والأناناس والفراولة، أو الأعشاب مثل، النعناع إلى الماء للحصول
على مذاق مميز يساعدك على شرب المزيد منه

احتفظ بزجاجة صغيرة من المياه في متناول يدك باستمرار، لأنه من المرجح أن تشرب الماء إذا كان لديك مصدر ثابت
منه بالقرب منك

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024