

هر انوده اولان طبیعی مسکنلر

جوخلو مسکن حیلردن استفاده ائله‌ماق بئرنه، یاخسی اولار آغریلاری آزالتماق اوچون طبیعی درمانلاردان استفاده ائله‌سیز.



بو طبیعی درمانلاری هر انوده تاہماق اولار. اولارین بعضیسی التهابیان مبارزه، آغری سیگنال‌لارینی باغلاماق و حتی گیزلی ناخوشلوقلاری معالجه ائله‌ماغیانان آغریلاری آرادان آپاریرلار. اولارین بعضیسی بونلاردیر:

1. گیلانس: گیلاندا «انتوسیانین» آدینداکی ترکیب حقیقتده گوجلو آنتی اکسیدان‌دیلار کی ایکی یولونان آغرینی آزالدارلار. بو ترکیب التهابیان قاباغینی آلماعیانان و هابئله آغری آتیملرینی آرادان آپارماغیانان، آسپرین و ناپروکسن کیمی عمل ائله‌ییب، آغری‌نین ساکتلشمه‌سینه کؤمک ائیرلر. بیر تحقیقین نتیجه‌لری صبحانه‌ده جوخلو مقداردا گیلانس یئینلرین آغریلاری‌نین یوزده ایرمی بئش‌ی‌نین آزالماسینی گؤرسدیر.

2. زنجفیل: بو کؤک، سنتی قارین سانجیسی مسکن‌دیر و اورک بولانماسینی‌دا درمان ائیر. آسپرین و ضد التهاب خاصیتلی اولان زنجفیل، عضله، میگرن و آرتريت آغریلارینی ساکتلشدیره بیلر.

3. قیرمیزی بیبر: بیبرده «کاپسایسین» آدیندا ترکیب وار کی عصب ترمینال‌لارینی تحریک ائله‌ماق و آغری سیگنال‌لارینی انتقال وئرن شیمیایی ماده‌نین آزالتماسی اینن، آغرینی آزالدار.

4. بالیق آتی: آز مقداردا حیوه‌سی اولان و یوخاری مقداردا باغ اسید اومگا-3 اولان بالیقلارین مصرفی، آغرینی آزالتماقدا تأثیری وار. اومگا-3، قان دولانیشینی یاخچیلاتمقدا و عصب و قان دامارلاری‌نین التهابینی آزالتماقدا تأثیرلیدیر.

5. ساری کؤک: اوزون ایللر بویو بو ادویه‌دن آغرینی آزالتماقدا و غذا هضمینی یاخچیلاتمقدا اؤترو استفاده ائیرلر. آما متخصصلرین دندگیگنه گؤره ساری کؤکون آنتی التهاب خاصیت‌ده وار و انسان بدنینی مفصل التهابیانان ساخلار و عصبی سلول‌لارین فعالیتیندن حمایت ائیر.

6. یوغورت: طبیلرین دندگیگنه گؤره، یوغورتدا التهابی و آغرینی آزالدان نچه جوره باکتری وار.

7. قهوه: قهوه‌ده‌کی کافئین، باش آغریسی تأثیرینده ملتهب اولان آچیلیمیش قان دامارلارینی بیغماغیانان آغری‌نین شدتینی آلالر.

8. نانه: بو گیاه عضله توتولماسی‌نین قاباغینی آلالر و بونا گؤره، نانه عراغی تحریک اولان باغیرساق سندرومو تأثیرینده عمله گلن قارین سانجیسی‌ندا، استفاده اولونار.

9. یاشیل سویا: اوکلاهما دانشگاهیندا بیر تحقیقده، بیر عده‌یه 40 گرم سویا پروتئینی و آیری عده‌یه سوتلو پروتئین وئردیلر. تحقیقین آخینده سویا پروتئینی‌نین، آغری کسماقدا داها تأثیرلی اولدوغو بللی اولدو.

10. زوغال میوه‌سی‌نین سوپو: زوغال سوپو معده و کیچیک باغیرساقدا، هلیکوباکتر بیلوری میکروبی تأثیرینده عمله گلن یارالارین قاباغینی آلالر.

هابئله بونلاری شکر علاوه ائله‌مدن ایچماق لازمدیر. چونکی شیرین اولاندا التهاب گئیرلر.