

## 6 مشروبات يجب تناولها بعد سن الأربعين.. للحفاظ على بشرتك ورشاقتك



كل مرحلة من العمر تناسبها المأكولات والمشروبات الخاصة بها ، فعلى سبيل المثال على الرغم من فوائد  
عسل النحل والحليب الطازج إلا أنه لا يجب أن يقدم لرضيع، ومع تقدم العمر تتغير أيضاً احتياجات  
أجسامنا ، فمثلا بعد الوصول لسن الأربعين، تنخفض مستويات هرمون الاستروجين في أجسام النساء مما ينتج  
عنه العديد من التغيرات والمشكلات مثل قلة التركيز، وتساقط الشعر، وتغيرات في مظهر الجلد، فهناك  
بعض المشروبات التي يمكن أن تعوض أي نقص في أجسادنا نستعرضها وفقا لما نشره موقع

looseleafteamarket.

يعد الينسون من أكثر المشروبات التي تساعدك على الاسترخاء والحصول على الراحة التي تحتاجينها من  
خلال تعزيز الاسترخاء والنوم الأفضل، كما أنه يقاوم نمو الفطريات في جسم المرأة، كما أنه يساعد على  
ضبط مستوى سكر الدم، وذلك لاحتوائه على كمية وفيرة من مضادات الأكسدة التي تمنع الالتهابات.

الماء بالليمون

يعمل الليمون على ترطيب الجسم ودعمه بفيتامين C، الذي يعزز المناعة ويساعد على تحسين صحة الجلد والشعر، كما يساعد في عملية الهضم، فيمكنك إضافة عصير الليمون إلى كوب من الماء الدافئ في الصباح.

المياه

مشروب الكركم

يحتوي الكركم على مكون الكركمين، الذي يعتبر مضاداً قوياً للأكسدة وله خصائص مضادة للالتهابات، مما يجعله مفيداً لصحة المفاصل والوقاية من التهابات الجسم المختلفة، أضيفي نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم إلى كوب من الماء الساخن، ويمكن إضافة القليل من العسل لتحسين الطعم.

مشروب الزنجبيل

يساعد الزنجبيل على تحسين الهضم وتخفيف التهابات الجسم، كما يعمل على تعزيز الدورة الدموية وتحسين صحة الجهاز الهضمي، فأضيفي شرائح الزنجبيل الطازجة إلى الماء الساخن، واتركيه لبضع دقائق قبل تناوله.

عصير البنجر

يحتوي عصير البنجر على النترات التي تحسن تدفق الدم للبشرة ومنابت الشعر، ويدعم صحة القلب، يمكنك سلق البنجر وعصرة وتناوله وحده أو مع عصير الجزر لتحسين النكهة.

الشاي الأخضر

يحتوي الشاي الأخضر على مضادات أكسدة قوية تساعد على الحماية من الالتهابات، وتحسن من عملية الأيض، مما يدعم صحة الجسم ويحافظ على الوزن الصحي.