

خوراکی های درمانگر



اهمیت مواد غذایی برای درمان بیماری بر کسی پوشیده نیست. هر شخصی با مصرف مواد مغذی مناسب می تواند سلامت خود را حفظ کند. با تامین مواد مغذی، مکانیزم درمانی به طور طبیعی در درون بدن انجام می گیرد. بنابراین صرف نظر کردن از مصرف به اندازه یا افراط در مصرف مواد غذایی پسندیده نیست.

سلامت نیوز: اهمیت مواد غذایی برای درمان بیماری بر کسی پوشیده نیست. هر شخصی با مصرف مواد مغذی مناسب می تواند سلامت خود را حفظ کند. با تامین مواد مغذی، مکانیزم درمانی به طور طبیعی در درون بدن انجام می گیرد. بنابراین صرف نظر کردن از مصرف به اندازه یا افراط در مصرف مواد غذایی پسندیده نیست.

سمومی که با خوردن غذا وارد بدن می شود و سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند، باید به طور منظم دفع شود. با بالا رفتن میزان سم در بدن، علائمی مانند سردرد، کمردرد، هضم نشدن غذا یا خستگی مفرط بروز پیدا می کند. عادت های سالم غذاخوردن، سیستم دفاعی بدن را تحریک می کند تا بدن بتواند با عفونت های مربوط به سرماخوردگی، ناراحتی معده و خستگی مفرط مقابله کند.

به گفته [171#«بقراط«؛ بگذارید غذا داروی شما باشد. در این مطلب به نقل از \[Readers Digest«#171; به مواد غذایی که تاثیر درمانی دارد، اشاره شده است.\]\(#\)](#)

*سرماخوردگی و سرفه؛ سیر، زنجبیل و لیموترش.

*درد عضلات؛ آرد نخود و گندم.

*کورک و گرمازدگی؛ پیاز.

*آرتروز؛ موز، سیب، انبه، خیار و سیر.

*آسم؛ سیر.

*وبا؛ خیار، پیاز و آب نارگیل.

*بیوست؛ بادام، کلم، هویج، خیار، لیمو، کاهو، موز، ذرت، خرما، انجیر، کشمش، دانه سویا و اسفناج.

*دیابت؛ دانه گشنیز، گریپ فروت، بادام زمینی، لوبیا چیتی، کاهو، لیمو، دانه سویا، انبه.

*اسهال خونی؛ موز، هویج، سیر، بادام زمینی، دانه انبه و انار.

*بیماری قلبی؛ برگ کلم، هویج، عسل، سیب، سیر، پیاز، پرتقال، انگور، گریپ فروت، لیموترش و کشمش.

*فشار خون بالا؛ سیب، موز، سیر، لیموترش، جو دوسر و پیاز.

*کلسترول بالا؛ سیب، سیر، گریپ فروت، لیموترش، جودوسر، کشمش، دانه سویا و تخمه آفتاب گردان.

*قند خون بالا، دانه گشنیز.

*تقویت سیستم ایمنی بدن؛ هندوانه

*التهاب؛ گیلان، سیر و زردچوبه.

*کرم روده ای؛ هویج، گوجه فرنگی و انار.

*زردی؛ ترب قرمز، نیشکر.

*سنگ کلیه؛ سیب و گوجه فرنگی.

*بواسیر؛ چغندر، انجیر، پیاز، ترب قرمز و لیمو.

*آکنه و جوش؛ آب خیار و لیموترش را به صورت بمالید.

*دندان و لته: لیموترش، بادام زمینی تازه، سیب، پیاز، پودر پوست انار و اسفناج.

منبع: روزنامه خراسان