

نسخه تغذیه ای برای دردهای شما

اگر سرتان درد می کند ماهی بخورید و ماهی زیاد مصرف کنید، زنجبیل هم به کاهش التهاب کمک می کند.



سلامت نیوز: اگر سرتان درد می کند ماهی بخورید و ماهی زیاد مصرف کنید، زنجبیل هم به کاهش التهاب کمک می کند.

اگر تب دارید ، ماست میل کنید قبل از شروع فصل گرده افشانی ماست زیاد بخورید و استفاده از عسل محلی منطقه خود بسیار کمک می کند.

برای جلوگیری از سگته چای بنوشید. چای از رسوب چربی بر روی دیواره شریان ها جلوگیری می کند.

اگر بی خوابی دارید عسل بخورید. از عسل به عنوان داروی مسکن و آرام بخش استفاده کنید.

اگر دچار آسم هستید پیاز بخورید که التهاب نایژک ها را از بین می برد.

اگر ورم مفاصل دارید ماهی میل کنید ، قزل آلا ، تن ، ساردین.

اگر دل به هم خوردگی دارید، موز و زنجبیل حالت تهوع و دل آشوبی را از بین می برد.

اگر عفونت مثانه دارید آب قره قاط یا زرشک بنوشید.

اگر دچار پوکی و مشکلات استخوان هستید، آناناس میل کنید که به کمک منیزیم موجود در آن قابل پیشگیری است.

اگر دچار مشکلات حافظه شده اید، صدف خوراکی بخورید.

اگر سرما خورید سیر بخورید ، سیر سطح کلسترول را نیز کاهش می دهد.

اگر سرفه می کنید، فلفل قرمز استفاده کنید اما احتیاط کنید شاید معده شما را تحریک کند.

برای مقابله با سرطان سینه گندم و سبوس و کلم مصرف کنید.

برای مقابله با سرطان ریه سبزی های سبز تیره و نارنجی رنگ مصرف کنید.

برای مقابله زخم معده کلم بخورید که به درمان زخم معده دوازدهه کمک می کند.

برای درمان اسهال سیب میل کنید. سیب را با پوست رنده کنید بگذارید تا قهوه ای شود.

اگر فشار خون بالا دارید، کرفس و روغن زیتون مصرف کنید.

راهکاری برای اینکه زکام نشویم، همه روزه در فصل زمستان سه قاشق عسل بخورید و در تابستان روزی یک عدد خیار .

منبع: روزنامه اطلاعات