

## خواص دارویی خوراکی ها

بقراط به شاگردان خود گفت: «بگذار غذای تو داروی تو باشد و داروی تو، غذایت». این پند فقط برای مردم آن زمان یونان نبوده است.



سلامت نیوز : بقراط به شاگردان خود گفت: «بگذار غذای تو داروی تو باشد و داروی تو، غذایت». این پند فقط برای مردم آن زمان یونان نبوده است. امروزه نیز کاربرد بسیاری دارد. بیماری های متعددی هستند که می توان با انواع خوراکی ها آنها را درمان کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ بقراط آن زمان این چیزها را می دانسته و ما اکنون به آن پی برده ایم. بیشتر ما دوست داریم راحت ترین راه که درمان با قرص و شربت و آمپول است را انتخاب کنیم. اما بد نیست خواص دارویی خوراکی هایی که در ادامه به آنها اشاره کرده ایم را بدانید.

### درمان سنگ کلیه با شربت آلبیمو

به تازگی بیماری سنگ کلیه بیشتر از ناراحتی های قلبی، سکنه و دیابت در میان مردم شیوع پیدا کرده است. تعداد افرادی که به این مشکل مبتلا هستند در طول 13 سال گذشته دو برابر شده است. اگر شما نیز به این بیماری دچار هستید تا می توانید لیموناد بنوشید. آب لیمو بیشتر از انواع دیگر مرکبات، سیترات دارد و این سیترات کمک می کند تا رسوبات کلسیم که منجر به ایجاد سنگ کلیه می شوند، از بین بروند. با لیموهای تازه شربت آب لیمو تهیه کنید یا لیموناد آماده بخرید.

### درمان افسردگی با قهوه

بسیاری از افرادی که از افسردگی رنج می برند به خرید داروهای گران قیمت روی می آورند. اما محققان دانشگاه هاروارد ثابت کرده اند نوشیدن چند فنجان قهوه در طول روز می تواند نیاز به این داروها را از بین ببرد. آنها ثابت کرده اند، خانم هایی که در طول روز به طور میانگین 4 فنجان قهوه می نوشند، حدود 20 درصد کمتر از افراد دیگر که قهوه یا دیگر نوشیدنی های کافئین دار نمی نوشند، به افسردگی دچار می شوند. کافئین، در برابر سم عصبی که منجر به افسردگی می شود مغز را محافظت می کند. همچنین باعث ایجاد نشاط و انرژی نیز می شود. به همین منظور، بهتر است قهوه را در وعده های صبح خود بگنجانید و سعی کنید از نمونه های ارگانیک استفاده کنید.

### پیشگیری از سرماخوردگی با ماست

با خوردن روزی یک پیاله پر ماست غنی از پروبیوتیک، سیستم دفاعی بدن خود را در برابر سرماخوردگی مقاوم کنید. این باکتری های مفید سیستم دفاعی بدن شما را تقویت می کنند و تا 42 درصد ابتلا به بیماری های تنفسی همچون سرما خوردگی را کاهش می دهند. پروبیوتیک ها در مواد لبنی همچون ماست و کفیر یافت می شوند. هنگام خوردن این مواد بهتر است شکر، آنتی بیوتیک و استرس را کاهش دهید زیرا همه آنها منجر به از بین رفتن باکتری های مفید در شکم شما می شوند و خطر ابتلا به سرما خوردگی را افزایش می دهند.

### درمان آفتاب سوختگی با انار

انار مملو از الاژیک اسید است که پوست را در برابر اشعه های مضر UVA و UVB محافظت می کند. سعی کنید از خود میوه انار به طور کامل به جای آب یا دیگر فراورده های آن استفاده کنید. اسیدهای موجود در انار سلول های پوست را از آسیب دیدن محافظت می

کنند.

## درمان سردرد با جگر گاو

آیا میگردن دارید؟ ممکن است در اثر درست کار نکردن کبد باشد. جگر گاو از جمله منابع غذایی سرشار از ریپوفلاوین ویتامین B است که می تواند به کاهش سردردهای میگرنی کمک کند. موثرترین دوز مصرفی، 400 میلی گرم ریپوفلاوین در روز است. اما جگر حدود 3 میلی گرم ریپوفلاوین دارد به همین منظور باید از دیگر مواد غذایی که شامل این ویتامین هستند همچون سبزیجات، لبنیات و قرص های مکمل نیز در کنار آن تغذیه کنید. مواد ارگانیک برای درمان همه چیز خوب هستند

## خواص دارویی خوراکی ها

بیماری هایی همچون دیابت، سرطان، پارکینسون، نازایی، چاقی و ... هیچ گاه با ادامه دادن مصرف مواد خوراکی های غیرارگانیک خوب نخواهند شد. این بیماری ها هم فقط در بزرگسالان مشاهده می شود زیرا غذاهای غیرارگانیک می خورند.

آفت کش ها موجب کاهش ضریب هوشی و میزان توجه و اختلال بیش فعالی در کودکان می شود. حتی وجود مواد ضدعفونی کننده در غذاها می تواند منجر به بیماری اوتیسم (وهم گرایی) نیز بشود. زمین های زراعی ارگانیک، کربن کمتری از هوا نسبت به زمین های شیمیایی دریافت می کنند و به کودهای شیمیایی کمتری نیز برای رشد نیاز دارند. بنابراین سعی کنید تا حد امکان محصولات ارگانیک خریداری کنید.