

## درمان دردهای روزمره با خوراکی

بیشتر دردهای روزمره مانند مشکلات گوارشی، درد مفاصل و غیره با خوردن مواد غذایی مناسب قابل درمان است. در این مقاله شما را با چند نمونه از این مواد غذایی درمانگر آشنا می‌کنیم. سقراط بزرگ سال‌ها پیش گفته که تغذیه تنها درمان است.



سلامت نیوز: بیشتر دردهای روزمره مانند مشکلات گوارشی، درد مفاصل و غیره با خوردن مواد غذایی مناسب قابل درمان است. در این مقاله شما را با چند نمونه از این مواد غذایی درمانگر آشنا می‌کنیم. سقراط بزرگ سال‌ها پیش گفته که تغذیه تنها درمان است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان؛ امروزه نیز متخصصان حوزه تغذیه هر روز به یافته‌های جدیدی دست پیدا می‌کنند که این گفته را بیشتر تایید می‌کند. در واقع بیشتر دردهای روزمره مانند مشکلات گوارشی، درد مفاصل و غیره با خوردن مواد غذایی مناسب قابل درمان است. در این مقاله شما را با چند نمونه از این مواد غذایی درمانگر آشنا می‌کنیم.

برای سری که درد می‌کند

از یک جلسه کاری سخت و طولانی خارج شده‌اید، هوا به شدت گرم است، استرس داشته‌اید، عرق کرده‌اید و دچار سردرد شده‌اید. فکر می‌کنید دلیل آن چیست؟ بدنتان دهیدراته شده است. یعنی این که آب خود را از دست داده است. در واقع در بیشتر مواقع دلیل سردرد بی‌آبی بدن است. برای همین لازم است که قبل از هر کاری به فکر تأمین آب بدن به ویژه مغزتان باشید. آب بنوشید و با لذت تمام یک میوه آبدار مانند سیب، پرتقال، انگور، آناناس و غیره میل کنید. از آنجایی که هیپوگلیسمی (افت قند خون) نیز باعث سردرد می‌شود؛ برای همین می‌توانید غلات را دریا بید. اگر در بیشتر مواقع دچار چنین سردردهایی می‌شوید توصیه می‌کنیم به طور مرتب امگا 3 میل کنید. این اسیدهای چرب باعث نرمی غشای سلول‌ها به ویژه سلول‌های مغزی می‌شود.

توصیه ما

برای دریافت امگا 3های گیاهی، آووکادو، کلزا، سویا و گردو و برای دریافت امگا 3های حیوانی، میگو، ماهی آزاد و ماهی‌های چرب دیگر میل کنید.

به میکروب‌ها مجال ندهید

بدانید و آگاه باشید که سیر ماده‌ای به نام آلیسین آزاد می‌کند که خواص آنتی‌باکتریایی، آنتی‌ویروسی و حتی ضدسرطانی دارد. در طول جنگ‌های روسیه، ارتش روس‌ها به سیر &#171;پنی‌سیلین روسی» می‌گفتند. به خاطر این که این ماده غذایی به اندازه آنتی‌بیوتیک‌های معروف کارایی دارد.

توصیه ما

برای دریافت آلیسین از مصرف سیر، پیازچه، موسیر، پیاز و تره‌فرنگی غافل نشوید.

برای تسکین درد مفاصل

برای مقابله با روماتیسم (آرتروز، آرتريت و غیره) به فکر مصرف امگا 3های بیشتری به اضافه آنتی‌اکسیدان باشید. امگا 3ها به دلیل خواص ضدالتهابی که دارند مانند اسپرین طبیعی عمل می‌کنند. باید به فکر جذب مس و همچنین گوگرد نیز باشید. گوگرد یکی از

ترکیبات مهمی است که بدن ما را از وجود سموم و توکسین‌ها پاک می‌کند.

توصیه ما

برای جذب امگا 3، آووکادو، کلزا، سویا، میگو، ماهی و گردو میل کنید. برای جذب مس و گوگرد نیز بروکلی، اسفناج، شاهی، ماش، کرفس، شلغم، تربچه، سیب زمینی، چای و گوجه فرنگی را دریابید.

درمان مشکلات گوارشیتان

انسان هر دردی که داشته باشد فکر می‌کند دچار بدترین مشکل دنیا شده است. سوزش معده، یبوست، اسهال و غیره زندگی را به کام هر کسی تلخ می‌کند. اگر چه مشکلات گوارشی همیشه منشأ غذایی ندارند اما باید بدانید هر آنچه که می‌خوریم تاثیر مستقیمی روی گوارش ما خواهد داشت.

توصیه ما

برای مقابله با یبوست فیبرها را دریابید. فیبرها خاصیت ملینی دارند. این ترکیبات به میزان زیادی در میوه‌هایی مانند زردآلو، آناناس، موز رسیده و همچنین سبزیجاتی مانند بادمجان، آرتیشو، کدو، کدو تنبل و حبوباتی مانند نخود، عدس، لوبیا سفید و غیره وجود دارد. آلو خشک و حتی خود میوه آلو و خرما نیز برای درمان مشکل یبوست موثر هستند. به خاطر این که حاوی یک قند طبیعی به نام سوربیتول هستند. برای مقابله با اسهال میوه‌های سرشار از پکتین مانند انجیر، سیب، موز کاملاً رسیده، به و غیره را دریابید. با وجود اینکه این میوه‌ها نیز حاوی فیبر هستند اما فیبر آن‌ها باعث کند شدن عمل دفع می‌شود.

درمان عفونت‌های مجاری ادرار

عفونت‌های مجاری ادرار باعث بروز مشکلاتی در میزان آب بدن می‌شود. برای جلوگیری از این عفونت‌ها و همچنین درمان آن مایعات بیشتری مانند آب، چای، جوشانده‌ها و غیره میل کنید. از نوشیدن الکل خودداری کنید و اجازه ندهید که دچار یبوست شوید؛ به خاطر اینکه باعث بیشتر شدن عفونت می‌شود. برای جلوگیری از یبوست تا می‌توانید میوه و سبزیجات میل کنید.

توصیه ما

آب زغال اخته میل کنید. این میوه کوچک قرمز رنگ اجازه نمی‌دهد که باکتری‌ها در دیواره‌های مجاری ادراری تجمع کنند و مشکل ساز شوند. نتایج پژوهش‌های متعددی نیز خواص ضدباکتریایی زغال اخته را به اثبات رسانده است.

مراقبت از استخوان‌هایتان

بر خلاف باورهای رایجی که در بین مردم وجود دارد محصولات لبنی تنها منجی‌های استخوان‌ها نیستند. در واقع کاهش و از بین رفتن املاح استخوان‌ها به اسیدی بودن بیش از حد خونمان مربوط می‌شود. زمانی که خون حاوی اسید زیادی می‌شود به ویژه به دلیل مصرف پروتئین و نمک زیاد، بدن به دنبال راهی برای کاهش این حالت می‌گردد. برای این کار نیز از کلسیم استخوان‌ها استفاده می‌کند. اما اگر تغذیه ما سرشار از پتاسیم باشد بدن از این ماده معدنی برای کاهش حالت اسیدیته خون بهره‌مند می‌شود. برای همین زمانی که استخوان‌ها ساز مخالف می‌زنند علاوه بر محصولات لبنی زیاد بهتر است میوه و سبزیجات حاوی پتاسیم بیشتری مصرف کنید.

توصیه ما

پتاسیم در بیشتر میوه‌ها و سبزیجات و همچنین در میوه‌های خشک و حبوبات، شکلات سیاه و چای به میزان قابل توجهی وجود دارد.