



سرتان درد می کند؟ ماهی بخورید. ماهی زیاد مصرف کنید. روغن ماهی به پیش گیری از سردرد کمک می کند. زنجبیل هم با کاهش تورم و درد عملکرد مشابهی دارد. تب دارید؟ ماست میل کنید. قبل از شروع فصل گرده افشانی ماست زیاد مصرف کنید. همچنین بطور روزانه از عسل محلی منطقه خود میل کنید. برای جلوگیری از سکنه چای بنوشید. با مصرف مرتب چای از رسوب چربی بر روی دیواره شریان ها جلوگیری کنید. (در مورد خودم چای اثر خوبی برای کاهش اشتها داشته و مانع اضافه وزن شده است. چای سبز برای سیستم ایمنی فوق العاده است. I. بیخوابی دارید؟ عسل بخورید. از عسل بعنوان داروی مسکن و آرامش بخش استفاده کنید. دچار آسم هستید؟ پیاز بخورید. مصرف پیاز التهاب نایزک ها را از بین می برد. (وقتی بچه بودم مادرم بسته پیاز درست می کرد تا روی قفسه سینه ما بگذارد. برای درمان بیماری های تنفسی خوب بود و کمک می کرد بهتر نفس بکشیم.) از ورم مفاصل رنج می برید؟ باز هم ماهی میل کنید. ماهی قزل آلا، تون، خال مخالی و ساردین از ورم مفاصل جلوگیری می کند. (ماهی سرشار از روغن های امگا است که برای سیستم ایمنی فوق العاده است.) دل بهم خوردگی دارید؟ موز و زنجبیل. موز به معده ای آه اذیت شده کمک می آید. زنجبیل حالت تهوع صبحگاهی و دل آشوب را درمان می کند. اگر عفونت مثانه دارید؟ آب قره قاط (Cranberry) بنوشید. آب قره قاط سرشار از اسید می باشد که باکتری های مضر را کنترل می آید. دچار مشکلات استخوان هستید؟ آناناس میل کنید. شکستگی و مشکلات استخوان با کمک منگنز موجود در آناناس قابل پیش گیری است. از سندرم پیش از قاعدگی رنج می برید؟ ذرت بوداده میل کنید. خانمها می توانند با صرف ذرت بوداده که به کاهش افسردگی، نگرانی و خستگی که از عوارض PMS می باشد پیش گیری آید. دچار مشکلات حافظه شده اید؟ صدف خوراکی بخورید. صدف با داشتن روی مورد نیاز به بهبود عملکرد مغز کمک می کند. سرما خوردید؟ سیر بخورید. سرو کله گرفته را با سیر تمیز کنید. (یادتان باشد که سیر سطح کلسترول را نیز کاهش می دهد) سرفه می کنید؟ فلفل قرمز!!! مشابه ماده ای که در شربت سرفه بکار می رود در فلفل قرمز وجود دارد. البته فلفل قرمز را با احتیاط مصرف کنید شاید معده شما را تحریک کند. سرطان سینه؟ گندم، سیبوس و کلم مصرف کنید. این مواد استروژن را در سطوح سالم نگه می دارند. سرطان ریه؟ سبزیجات تیره و نارنجی رنگ و سبزی مصرف کنید. پادزهر مفیدی است که در سبزیجات تیره و نارنجی رنگ یافت می آید. بتا کاروتن، نوعی ویتامین شود. زخم معده بروز کرده؟ کلم بخورید. کلم شامل ترکیباتی است که به درمان زخم معده و دوازدهه کمک می کند. اسهال؟ سیب میل کنید. سیب را با پوست رنده کنید. بگذارید تا قهوه ای شوید و برای درمان این وضعیت میل کنید. (موز نیز برای این بیماری خوب است) از شریان های رسوب گرفته رنج می برید؟ آووکادو بخورید. چربی غیر اشباع شده موجود در آووکادو کلسترول را پایین می آورد. فشار خونتان بالاست؟ کرفس و روغن زیتون میل کنید. روغن زیتون فشار خون را پایین می آورد. کرفس نیز شامل ماده ای است که فشار خون را پایین می آورد. ناهماهنگی قند خون دارید؟ بروکلی و بادام زمینی میل کنید. آروم موجود در بروکلی و بادام زمینی انسولین و قند خون را تنظیم می کند. کیوی: ریز و مقوی. منبع بسیار خوب ویتامین E پتاسیم، منیزیم، و فیبر. ویتامین C موجود در آن دو برابر پرتقال می باشد. سیب: یک سیب در روز پزشک را دور نگه می دارد؟ با اینکه سیب ویتامین C کمی دارد دارای آنتی اکسیدان می باشد که فعالیت ویتامین C را افزایش می دهد و به آهش خطر سرطان روده بزرگ، حمله قلبی و سکنه مغزی؛ مک می آید. توت فرنگی: میوه محافظ. توت فرنگی بالاترین قدرت آنتی اکسیدان را در میان میوه ای اصلی دارد که بدن را در برابر سرطان، رادیکال های آزاد رسوب شده روی رگ های خونی محافظت می آید. (در واقع هر میوه ای از خانواده توت برای شما خوب و مفید است. شامل میزان بالای آنتی اکسیدان هستند و ما راجوان نگه می دارند... پرتقال: شیرین ترین دارو. خوردن 2 الی 4 پرتقال در روز کمک به پیش گیری از سرماخوردگی و کلسترول را پایین می آورد و سنگ های کلیه را از بین می برد و خطر سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد. هندوانه: بهترین تسکین دهنده عطش. شامل 92% آب و حجم بسیار زیادی از گلوکوتایون می باشد که سیستم ایمنی بدن را تقویت می آید. همچنین منبع اصلی لیکوپن - اکسیدان ضد سرطان است. سایر مواد غذایی یافت شده در هندوانه شامل ویتامین C و پتاسیم می باشد. هندوانه شامل مواد طبیعی (منابع طبیعی SPF) می باشد که کمک به حفظ سلامت پوست می کند و همچنین پوست ما را در برابر اشعه های خطرناک محافظت می نماید.) گاو او پاپایا: بالاترین سطح ویتامین C از نظر فیبر نیز غنی است که به جلوگیری از یبوست کمک می کند. پاپایا از نظر کاروتن غنی است بنابراین برای چشمان شما نیز خوب است. همچنین برای گاز معده و سوء هاضمه نیز مفید است.