

به جای دارو این مواد غذایی را بخورید

بسیاری از افراد به محض احساس ناراحتی، به مصرف دارو از جمله مسکن ها روی می آورند این داروها اگرچه باعث رفع ناراحتی می شود اما عارضه جانبی هم دارد. بنابراین بهتر است به جای دارو از مواد طبیعی استفاده کرد.



بسیاری از افراد به محض احساس ناراحتی، به مصرف دارو از جمله مسکن ها روی می آورند این داروها اگرچه باعث رفع ناراحتی می شود اما عارضه جانبی هم دارد. بنابراین بهتر است به جای دارو از مواد طبیعی استفاده کرد.

*زردآلو- سنگ کلیه: هر ۴ عدد زردآلوی خشک حاوی ۲ گرم فیبر، ۲۳۵ میلی گرم پتاسیم و تنها ۳ میلی گرم سدیم است. این ترکیب بسیار موثر از رسوب ماده کانی در کلیه ها که علت عمده تشکیل سنگ های کلیه است، جلوگیری می کند.

ماهی- بدخلقی: یک کنسرو ماهی حاوی تقریباً ۸۰۰ میلی گرم اسید چرب امگا-۳ است که برای درمان افسردگی ضروری است. تاثیر امگا-۳ در درمان افسردگی، توسط انجمن روانپزشکی آلمان تأیید شده است. (بهتر است از ماهی تازه استفاده کنید).

*کلم برگ- زخم معده: نتایج تحقیقات اخیر نشان می دهد که سلفورافین موجود در کلم برگ به بدن کمک می کند تا با باکتری هلیکوباکتر پیلوری (علت اصلی زخم معده) مقابله کند. این ماده مانع از به وجود آمدن تومورهای گاستریک (معده) نیز می شود.

*ریحان- سوء هاضمه: یوجینول (eugenol) موجود در ریحان به عنوان مسکن معده عمل می کند. با از بین بردن باکتری هایی مانند سالمونلا و لیستریا، حالت تهوع، گرفتگی عضله و اسهال کاهش می یابد. ریحان در رفع بوی بد دهان نیز موثر است.

*گلابی- کلسترول بالا: یک گلابی متوسط حاوی ۵ گرم فیبر غذایی «پکتین» است که به بدن در دفع کلسترول مضر کمک می کند.

*انجیر- بواسیر: انجیر غنی از فیبر غذایی است که برای درمان بواسیر موثر است.

*چای زنجبیل- حالت تهوع: زنجبیل یک درمان قدیمی و ثابت شده برای رفع حالت تهوع است. این گیاه حالت تهوع هنگام حرکت در خودرو و حالت تهوع صبحگاهی را رفع می کند.

*سردرد- سبب زمینی: یک سبب زمینی متوسط حاوی ۳۷ گرم کربوهیدرات است که با افزایش تولید سرتونین در مغز، سردرد را کاهش می دهد.

*سیر- عفونت قارچی: سیر حاوی روغن های طبیعی است که مانع از تولید عفونت قارچی می شود.

*دمنوش بابونه- سوزش سردل: درمان موثر التهاب معده، گرفتگی عضله، سوزش سردل و نفخ است.

*آب پرتقال- بی حالی و خواب آلودگی: فروکتوز موجود در آب پرتقال یک محرک طبیعی و سریع است. طبق نتایج بررسی ها، ویتامین C آسیب رادیکال های آزاد را کاهش می دهد. ویتامین C عامل کلیدی در حفظ میزان آهن در بدن است.

منبع: روزنامه خراسان