

دیگر بیمار نشوید

سردرد:
ماهی. خوردن ماهی و روغن ماهی به مقدار فراوان به دلیل پروتئینی که دارد به جلوگیری از سردرد کمک می‌کند. زنجبیل نیز باعث کاهش التهاب و درد می‌شود.

تب یونجه:
ماست. قبل از فصل گرده‌ریزی، مقدار زیادی ماست بخورید.

سکته:
چای. مصرف مقدار منظمی چای از تشکیل چربی اضافی در جداره رگ‌ها جلوگیری می‌کند.

بی‌خوابی:
عسل خاصیت آرامش‌بخشی و تسکین‌دهندگی دارد.

آسم:
پیاز قرمز گرفتگی لوله‌های نایزهای (برونشی) را برطرف می‌کند.

درد مفاصل:
ماهی از درد مفاصل جلوگیری می‌کند.

ناراحتی معده:
موز و زنجبیل. موز ناراحتی معده را برطرف می‌کند و زنجبیل از دل به هم‌خوردگی و ناراحتی‌های صبحگاهی جلوگیری می‌کند.

عفونت مثانه:
آب آلبالو باکتری‌های مضر را کنترل می‌کند.

مشکلات استخوان:
آناناس با مقدار منگنز زیادی که دارد از شکستگی و پوسیدگی استخوان‌ها جلوگیری می‌کند.

عوارض قاعدگی:
کورن فلکس با کاهش افسردگی، اضطراب و خستگی، عوارض قاعدگی را کاهش می‌دهد.

مشکلات حافظه:
صدف خوراکی با تامین روی (Zinc) به افزایش عملکرد ذهنی کمک می‌کند.

سرفه:
فلفل قرمز همان اثر شربت سینه را دارد.

سرطان سینه:
گندم، جو و کلم به حفظ استروژن در سطح مناسب کمک می‌کنند.

سرطان ریه:
پرتقال و سبزیجات سبز. بتا کاروتین که شکلی از ویتامین A است و اثر درمانی دارد در پرتقال و سبزیجات سبز رنگ یافت می‌شود.

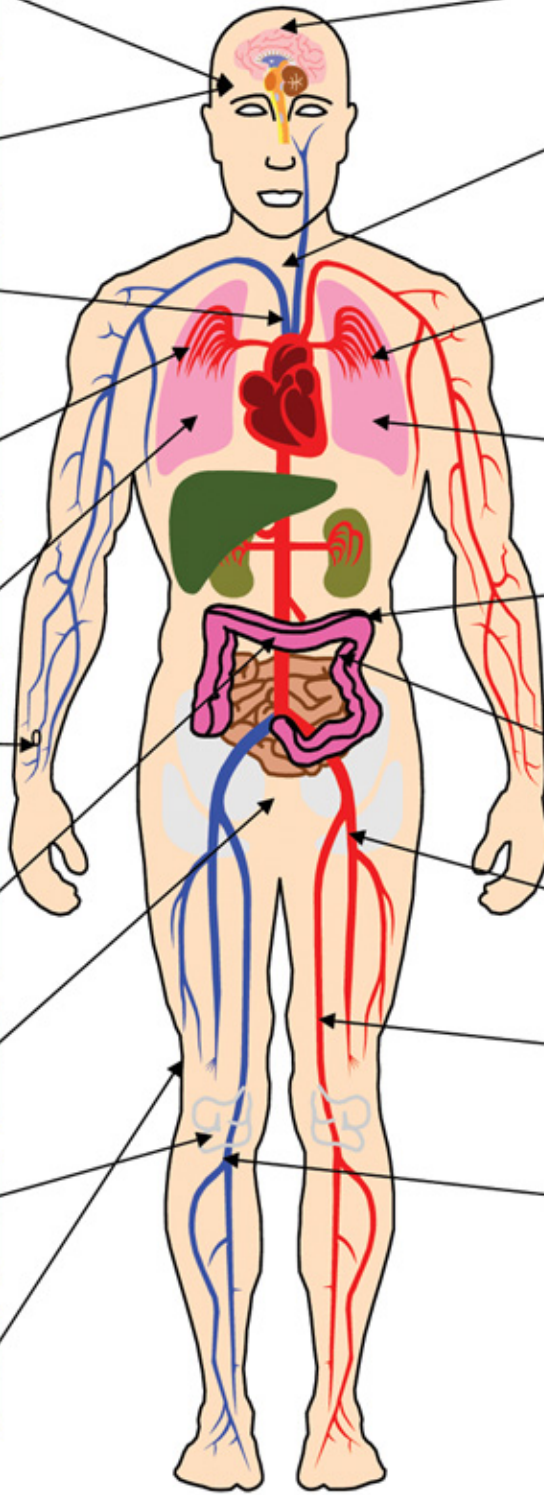
زخم معده:
کلم حاوی مواد شیمیایی است که زخم معده را التیام می‌بخشد.

اسهال:
سیب با پوست را در جعبه‌ای نگهدارید تا رنگش قهوه‌ای شود و بعد آن را بخورید.

گرفتگی عروق:
آووکادو باعث پائین آوردن کلسترول می‌شود.

فشار خون بالا:
روغن زیتون و کرفس. روغن زیتون فشار خون را پائین می‌آورد. کرفس نیز حاوی مواد شیمیایی است که همین اثر را دارد.

قند خون نامتعادل:
بروکلی و بادام زمینی. کروم موجود در بروکلی و بادام زمینی به تنظیم انسولین و قند خون کمک می‌کند.



« این شکل را به در یخچال خود بچسبانید. »