

Η ΤΡΟΦΗ ΣΑΝ ΦΑΡΜΑΚΟ

ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ;;;;; ΤΡΩΤΕ ΨΑΡΙ

Τρώτε άφθονο ψάρι - το ιχθυέλαιο βοηθά στην αποφυγή πονοκεφάλων. Το ίδιο κάνει και το τζίντζερ, το οποίο μειώνει τη φλεγμονή και τον πόνο.

ΑΛΛΕΡΓΙΚΟ ΣΥΝΑΧΙ? ΤΡΩΤΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

Να τρώτε πολλά γιαούρτια πριν την εποχή της γύρης. Επίσης, τρώτε κάθε μέρα μέλι από την περιοχή σας (τοπικό).

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΠΡΟΣΒΟΛΗΣ? ΠΙΝΕΤΕ ΤΣΑΪ

Αποτρέψτε την εναπόθεση λίπους στα τοιχώματα των αρτηριών με κανονικές δόσεις τσαγιού. (πράγματι, το τσάι καταστέλλει την όρεξη και να εμποδίζει το λίπος εισβάλει να ... Το πράσινο τσάι είναι άριστο για το ανοσοποιητικό μας σύστημα)!

ΑΨΠΝΙΑ? ΤΡΩΤΕ ΜΕΛΙ

Χρησιμοποιήστε το μέλι ως ηρεμιστικό και καταπραϋντικό.

ΑΣΘΜΑ? ΤΡΩΤΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ

Τρώτε κρεμμύδια βοηθούν στη χαλάρωση και συστολή των βρογχικών σωλήνων.. (όταν ήμουν νέος, η μητέρα μου έκανε συσκευασίες με κρεμμύδι και τις τοποθετούσε στο στήθος μου, βοηθούσε στις αναπνευστικές παθήσεις και πραγματικά με έκανε να αναπνέω καλύτερα).

ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ? ΤΡΩΜΕ ΨΑΡΙ

Ο σολομός, ο τόνος, το σκουμπρί και οι σαρδέλες προλαμβάνουν την αρθρίτιδα. (το ψάρι έχει ωμέγα έλαια, ευεργετικά για το ανοσοποιητικό μας σύστημα)

ΣΤΟΜΑΧΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ? ΜΠΑΝΑΝΕΣ - GINGER

Η μπανάνα θα διορθώσει το στομάχι. Το Τζίντζερ θα θεραπεύσει την πρωινή αδιαθεσία και ναυτία.

ΟΥΡΟΛΟΙΜΩΞΗ? ΠΙΝΕΤΕ ΧΥΜΟ ΜΟΥΡΩΝ

Ο πολύ όξινος χυμός μούρων ελέγχει τα επιβλαβή βακτήρια.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΣΤΩΝ? ΤΡΩΤΕ ΑΝΑΝΑ

Κατάγματα των οστών και οστεοπόρωση μπορούν να προληφθούν με το μαγγάνιο στον ανανά.

ΠΡΟΕΜΜΗΝΟΡΡΟΪΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ? ΤΡΩΤΕ ΚΟΡΝ ΦΛΕΙΚΣ

Οι γυναίκες μπορούν να αποφύγουν τις επιπτώσεις του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου με νιφάδες καλαμποκιού, που συμβάλλουν στη μείωση της κατάθλιψης, του άγχους και της κούρασης.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΝΗΜΗΣ? ΤΡΩΤΕ ΣΤΡΕΙΔΙΑ

Τα στρείδια συμβάλλουν στη βελτίωση της νοητικής λειτουργίας σας, παρέχοντας τον απαραίτητο ψευδάργυρο.

ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΑ? ΤΡΩΤΕ ΣΚΟΡΔΟ

Καθαρίστε το μπουκωμένο κεφάλι (μύτη) με σκόρδο. (θυμηθείτε, το σκόρδο επίσης μειώνει τη χοληστερίνη).

ΒΗΧΑΣ? ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΠΙΠΕΡΙΑ

Μια ουσία παρόμοια με αυτή που υπάρχει στα σιρόπια του βήχα βρίσκεται στην καυτερή κόκκινη πιπεριά. Χρησιμοποιήστε κόκκινο πιπέρι (πιπέρι καγιέν) με προσοχή, μπορεί να ερεθίσει το στομάχι σας.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ? ΤΡΩΤΕ ΣΙΤΑΡΙ, ΠΙΤΟΥΡΟ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΟ

Συμβάλλει στη διατήρηση των οιστρογόνων σε υγιή επίπεδα.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ? ΤΡΩΤΕ ΣΚΟΥΡΑ ΠΡΑΣΙΝΑ ΚΑΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Ένα καλό αντιόδοτο είναι βήτα καροτένιο, μια μορφή βιταμίνης Α που βρέθηκε στα σκούρα πράσινα και πορτοκαλί λαχανικά.

ΕΛΚΗ? ΤΡΩΤΕ ΛΑΧΑΝΟ

Το λάχανο περιέχει χημικές ουσίες που βοηθούν στην επούλωση τόσο γαστρικών όσο και δωδεκαδακτυλικών ελκών.

ΔΙΑΡΡΟΙΑ? ΤΡΩΤΕ ΜΗΛΑ

Ψήστε στη σχάρα ένα μήλο με τη φλούδα του, αφήστε το να γίνει καφέ και φάτε το, για να θεραπεύσετε αυτή την κατάσταση. (Οι μπανάνες είναι καλές για αυτήν την πάθηση).

ΦΡΑΓΜΕΝΕΣ ΑΡΤΗΡΙΕΣ? ΤΡΩΤΕ ΑΒΟΚΑΝΤΟ

Τα μονοακόρεστα λιπαρά στο αβοκάντο μειώνουν τη χοληστερόλη.

ΥΨΗΛΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ? ΤΡΩΤΕ ΣΕΛΙΝΟ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Το ελαιόλαδο έχει αποδειχθεί ότι μειώνει την αρτηριακή πίεση.

Το σέλινο επίσης περιέχει μια χημική ουσία που μειώνει την πίεση.

ΑΝΙΣΟΡΡΟΠΙΕΣ ΖΑΧΑΡΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ? ΤΡΩΤΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΦΙΣΤΙΚΙΑ

Το χρώμιο στο μπρόκολο και στα φιστίκια βοηθάει στη ρύθμιση της ινσουλίνης και γλυκόζης στο αίμα.

ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ: Μικρό αλλά πανίσχυρο. Είναι μια καλή πηγή Καλίου, Μαγνησίου, Βιταμίνης Ε και φυτικών ινών. Η περιεκτικότητά του σε βιταμίνη C είναι διπλάσια από του πορτοκαλιού....

ΜΗΛΟ: Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα. Παρά το γεγονός ότι ένα μήλο έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, έχει αντιοξειδωτικά και φλαβονοειδή που ενισχύουν τη δράση της βιταμίνης C, συμβάλλοντας έτσι στη μείωση των κινδύνων εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου, καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου.

ΦΡΑΟΥΛΑ: Προστατευτικό φρούτο. Οι Φράουλες έχουν την υψηλότερη συνολική αντιοξειδωτική δύναμη μεταξύ των μεγάλων φρούτων και προστατεύουν τον οργανισμό από τον

καρκίνο προκαλώντας, αιμοφόρα αγγεία που φράζουν τις ελεύθερες ρίζες. (Στην πραγματικότητα, κάθε Berry (strawberry, Blueberry κλπ) είναι καλό. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικές ουσίες και μας κρατούν νέους. Τα Βατόμουρα (blueberries) είναι τα καλύτερα και πολύ ευπροσάρμοστα στον τομέα της υγείας. Θα διώξουν όλες τις ελεύθερες ρίζες που έχουν εισβάλει στο σώμα μας).

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ: Γλυκύτερο φάρμακο. Τρώγοντας 2 με 4 πορτοκάλια την ημέρα μπορεί να βοηθήσουν να κρατήσετε μακριά τα κρυολογήματα, χαμηλότερη τη χοληστερόλη, την πρόληψη και διάλυση πέτρας στα νεφρά, καθώς μειώνουν τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου.

ΚΑΡΠΟΥΖΙ: Παγωμένο σβήνει τη δίψα. Αποτελείται από 92% νερό, είναι επίσης συσκευασμένο με μια γιγαντιαία δόση γλουταθειόνης, η οποία βοηθά ενισχύσει το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Αποτελεί επίσης βασική λυκοπένιο πηγή - οξειδωτικό για την καταπολέμηση του καρκίνου. Άλλες θρεπτικές ουσίες που βρίσκονται στο καρπούζι είναι Βιταμίνη C και Κάλιο. (το καρπούζι έχει, επίσης, φυσικές ουσίες [φυσικές πηγές SPF] που διατηρούν το δέρμα μας υγιές, προστατεύοντας το από τις καρκινογόνες ακτίνες SUV).

ΓΚΟΥΑΒΑ & ΠΑΠΑΓΙΑ: Κορυφαία για τη Βιταμίνη C. Είναι σαφείς νικητές για την υψηλή περιεκτικότητα τους σε Βιταμίνη C. Γκουάβα είναι επίσης πλούσια σε φυτικές ίνες που βοηθούν στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας.

ΠΑΠΑΓΙΑ: Είναι πλούσια σε καροτίνη, που είναι καλή για τα μάτια μας (επίσης καλή για τα αέρια και τη δυσπεψία)...

ΝΤΟΜΑΤΑ: Είναι πολύ καλή ως προληπτικό μέτρο για τους άνδρες. Τους κρατά μακριά από προβλήματα προστάτη.

www.timi.gr

Advice on Email Attachments (by asma)

Τα στοιχεία που παρατίθενται στο Email αυτό δεν έχουν διασταυρωθεί. Διαβάστε το αρχείο με επιφύλαξη