

بإذن الله إجعل غذاؤك دواءك

مشاكل الذاكرة: المحار
يساعد المحار على زيادة فاعلية العمل الذهني، لانه يزود الجسم بالكثير من الزنك الذي يحتاجه

السعال: الفلفل الاحمر
يوجد ماده في الفلفل الاحمر شبيهه لماده موجوده في شراب السعال

سرطان الثدي: نخالة القمح والملفوف
تساعد نخالة القمح والملفوف على المحافظة على مستوى الاستروجين الصحي في الجسم

سرطان الرئة: البرتقال والخضروات
ان البيتاكاروتين الموجوده في البرتقال والخضروات عبارة عن شكل من اشكال فيتامين وهي تشكل علاجاً جيداً للمرض

التقرحات: الملفوف
يحتوي الملفوف على كيمويات تساعد على شفاء نوعين من التقرحات

الإسهال: التفاح
خذ سلة من التفاح الغير مقشر، اتركها لتتحول الى اللون البني ثم تناولها وهي في هذه الحالة

انسداد الشرايين: الأفوكادو
ان الدهن الأحادي الغير مشبع الموجود في الأفوكادو يخفض مستوى الكلسترول

ضغط الدم المرتفع: زيت الزيتون والكرفس
ان زيت الزيتون يخفض ضغط الدم، اما الكرفس فيحتوي على ماده اخرى تخفض ضغط الدم ايضاً

سكر الدم الغير منتظم: البروكلي والفسق
ان معدن الكروميوم في البروكلي والفسق يساعد على تنظيم سكر الدم

الصداع: السمك (البروتين)
ان زيت السمك يساعد على منع الصداع وكذلك الامر بالنسبة للزنجبيل فانه يخفف الالتهاب ويزيل الألم

الحرارة المرتفعة: لبن الزبادي
ان تناول كمية من اللبن يساعد على انخفاض الحرارة وخصوصاً قبل موسم الطلع

الجلطات: الشاي
يمنع الشاي تراكم الترسبات على جدران الشرايين إذا اخذ على شكل جرعات منتظمة

الارق: العسل
استعمل العسل كمسكن ومنوم

الربو: البصل الاحمر
ان اكل البصل يساعد ويسهل انقباض القصبات الهوائية

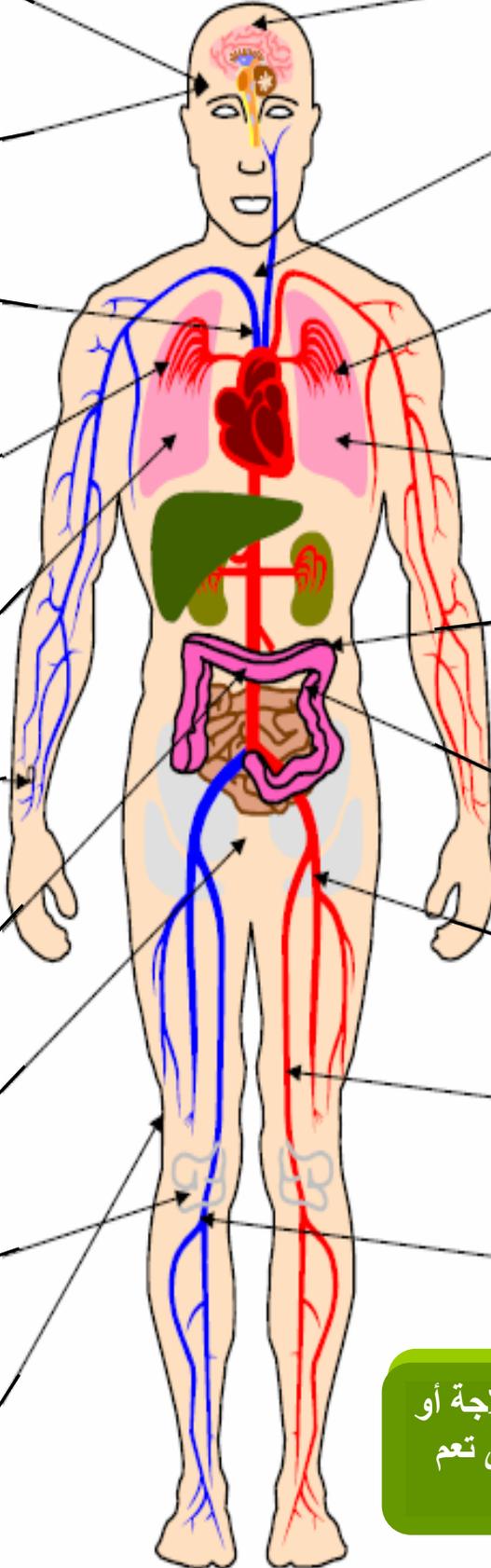
التهاب المفاصل: السمك
يمنع كل من سمك السلمون والتونا والسردين التهاب المفاصل

اضطراب المعدة: الموز والزنجبيل
يسكن الموز المعدة المضطربة، اما الزنجبيل فيعالج المرض الصباحي الغثيان

التهاب المثانة: عصير التوت البري
ان ارتفاع حموضة عصير التوت البري تعمل على السيطرة على البكتيريا الضارة

مشاكل العظام: الأناناس
يعمل المنجنيز الموجود في الأناناس على منع كسور ونخر العظام

PMS: رقائق الذرة
يمكن تفادي تأثير PMS وذلك بأخذ رقائق الذرة حيث انها تساعد على تخفيف الكآبة والقلق والإعياء



من فضلك الصقها على باب الثلاجة أو الحائط أو لوحة الإعلانات حتى تعم الفائدة