

# مشاور خانواده

دکتر محمد رضا صنم یار  
دکتر محمد رضا صنم یار

تهیه شده توسط سایت دوومیدانی ایران





# غذای سالم به عنوان دارو





**سردرد؟ ماهی بخورید!!**

به مقدار کافی ماهی بخورید.. روغن ماهی از سردرد  
جلوگیری می کند.

همانطور که زنجبیل عمل می کند و تورم و درد را کاهش  
می دهد.

## برای جلوگیری از تب و لرز چای بنوشید!

با نوشیدن مرتب چای از ایجاد رسوبات چربی روی دیواره های رگها جلوگیری کنید. (در واقع چای اشتها را کم می کند و وزن بدن را کنترل می کند.. چای سبز برای سیستم ایمنی بدن بسیار موثر می باشد.)!



**مرض بیخوابی (نمی توانی بخوابی؟) عسل!**  
از عسل به عنوان مسکن آرام بخش استفاده کنید.



**زکام در اثر حساسیت؟ ماست بخورید!**  
قبل از گرده افشانی فصلی به مقدار کافی ماست بخورید.  
همچنین روزانه مقداری عسل محلی در منطقه خود را  
بخورید.

## آسم یا تنگی نفس؟ پیاز بخورید!!!

خوردن پیاز کمک می کند تا انقباض مجراهای تنفسی کاهش پیدا کند.  
(وقتی من کوچک بودم مادرم پیاز را در کیسه ای می ریخت و روی سینه ما قرار می داد و این به ناراحتیهای تنفسی کمک می کرد و واقعا تنفس بهتر می شد).





**دل پیچه؟ موز - زنجبیل!!!!**

موز شکم آشفته را آرام می کند.

زنجبیل حالت‌های تهوعی که صبح ایجادمی شود و دل پیچه ها را درمان می کند.



**ورم مفاصل؟ باز هم ماهی بخورید!!**

ماهی قزل آلا، ماهی تن، ماهی خال مخالی و ساردین از ورم مفاصل جلوگیری می کند. ماهی سرشار از روغنی است که برای سیستم ایمنی بدن موثر می باشد.

امراض استخوانی؟ **آناناس** بخورید!!!

منیزیم موجود در آناناس می تواند از شکستگیها و پوسیدگی استخوانی جلوگیری کند.



عفونت شانه؟ آب **زغال اخته** بنوشید!!!!

آب زغال اخته با اسید بالا می تواند باکتریهای مضر را کنترل کند.





## علائم قاعدگی در زنان؟ پوست زرت (کرن فلیکس) بخورید!!

زنان می توانند تاثیرات قاعدگی را با خوردن پوسته زرت (کرن فلیکس) از خود دور کنند. کرن فلیکس باعث کاهش افسردگی، اضطراب، خستگی و کوفتگی می شود.



## مشکلات حافظه ای؟ صدف بخورید!

با فراهم کردن مقدار رُوی کافی مورد احتیاج بدن از صدف، فعالیتهای مغزی بهبود می یابد.

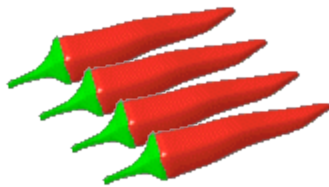


## سرماخوردگی؟ سیر بخورید.

با خوردن سیر، بدن سرماخورده خود را ضد عفونی کنید. به یاد داشته باشید که سیر کلسترل بدن را نیز کاهش می دهد.

سرفه کردن؟ از فلفل قرمز استفاده کنید.

ماده ای مشابه در شربت‌های سرفه یافت می‌شود که در فلفل‌های قرمز تند وجود دارد. از فلفل قرمز (کایین cayene) با احتیاط استفاده کنید، چون معده شما را تحریک خواهد کرد.



سرطان سینه؟ **گندم**، **سبوس** و **کلم** بخورید

که باعث نگهداری هورمون استروژن در سطح معمولی خواهد شد.



سرطان شش؟ **سبزیجات**، **مرکبات** بخورید!!!

یک پادزهر خوب بتاکروتین است که به شکل ویتامین "A" در سبزیجات و مرکبات موجود است.





## اسهال؟ سیب بخورید!



یک سیب با پوستش رنده کنید و اجازه دهید کمی قهوه ای شود و بعد بخورید که برای این وضعیت بسیار موثر می باشد. (موز نیز برای این بیماری خوب می باشد.)

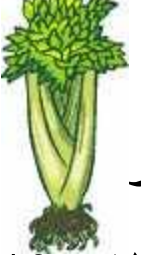


## زخم معده؟ کلم بخورید!!!

کلم حاوی مواد شیمیایی است که به درمان زخم معده و اثنی عشر کمک می کند.



**انسداد رگهای خونی؟ اوکادو (نوعی انبه) بخورید!**  
چربیهای اشباع شده تکی در اوکادو کلسترل را کاهش می دهد.

**فشار خون بالا؟ کرفس و روغن زیتون بخورید!!!**  
ر  زیتون برای کاهش فشار خون بسیار موثر است. کرفس نیز حاوی موادی است که فشار خون را کاهش می دهد.



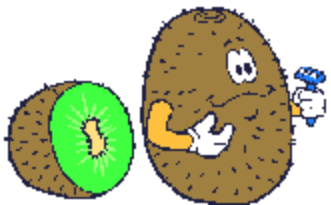
عدم تعادل قند خون؟

گل کلم و بادام زمين بخوريد!!!



کرومیدم موجود در گل کلم و بادام زمینی به تنظیم انسولین و قند خون کمک می کند.





**کیوی:** میوه کوچک اما بسیار موثر. کیوی منبع سرشاری از پتاسیم، منیزیم، ویتامین "ای" و فیبر می باشد. ویتامین "سی" موجود در کیوی دو برابر ویتامین "سی" موجود در پرتقال می باشد.



**سیب:** یک سیب در روز بخورید و از دکتر دور بمانید. با وجود اینکه سیب حاوی ویتامین "سی" کمی می باشد اما دارای آنتی اکسیدها و Flavonoid هست که فعالیت ویتامین "سی" را افزایش می دهد و این خطر تشکیل سلولها سرطانی، سکته های قلبی و تشنج ها را کاهش می دهد.



**توت فرنگی:** میوه محافظ. توت فرنگی بالاترین قدرت آنتی اکسید را در میان میوه های دیگر دارد و بدن را از ابتلا به سرطان و انسداد رگهای خونی محافظت می کند. (در واقع انواع توتها بسیار مفید می باشند. آنها دارای آنتی اکسید هستند. ما را جوان نگه می دارند. زغال اخته بهترین آنها می باشد که در زمینه سلامتی فواید بسیاری دارد و استفاده زیاد آن برای بدن مضر نمی باشد)

**پرتقال:** شیرین ترین دارو. اگر ۲ - ۴ پرتقال در روز بخورید دیگر سرما نمی آید. کلسیترل پائین، باعث جلوگیری از سنگهای کلیه و از بین بردن سنگ کلیه می شود. همگی ایجاد سلولهای سرطانی جلوگیری می کند.





**هندوانه:** تسکین دهنده عطش. حاوی ۹۲٪ آب، دارای مقدار

زیادی گلوکاتیونو می باشد که سیستم ایمنی بدن را بالا می برد. همچنین منبع سرشاری از لیکوپین - آنتی اکسید برای مقابله با سرطان باشد. دیگر مواد مغزی موجود در هندوانه ویتامین "سی" و پیاسیم هستند. (هندوانه همچنین حاوی مواد طبیعی > منبع طبیعی SPF < می باشد که برای سلامتی پوست بسیار موثر است و پوست را از اشعه محافظت می کند)



**انبه هندی و گواوا (guava)**

سرشار از ویتامین "سی". آنها بالاترین درصد ویتامین "سی" را دارند. گواوا در فیبر نیز غنی است که از یبوست جلوگیری می کند.



**انبه هندی** از کروتین (Carotene) غنی است که برای چشمها بسیار مفید است (همچنین برای گاز معده و هضم کردن غذا بسیار موثر است).



**گوجه فرنگی** برای مردان جهت پیشگیری موثر می باشد و آنها را از مشکلات پروستات برای حمله به بدنشان جلوگیری می کند.

