

Προβλήματα υγείας; Δείτε ποιες τροφές- γιατρικά θα σας "σώσουν"!

Έρευνες απέδειξαν ότι υπάρχουν τροφές, οι οποίες μπορούν να λειτουργήσουν βοηθητικά... και να βελτιώσουν σε ένα βαθμό αρκετά προβλήματα υγείας που παρουσιάζουμε οι περισσότεροι από εμάς. Είναι αλήθεια, οι διατροφικές μας συνήθειες είναι πάρα πολύ σημαντικές. Ο οργανισμός μας για να λειτουργεί σωστά χρειάζεται βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, μέταλλα κτλ.

Ω3 λιπαρά για την αρθρίτιδα. Φάτε τόνο, σαρδέλες, σολομό και προλάβετε την αρθρίτιδα

Γιαούρτι και μέλι για τις αλλεργίες και το συνάχι

Πράσινο τσάι για σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος

Ελαιόλαδο, ο σύμμαχος κατά της αρτηριακής πίεσης

Μέλι για την υπερένταση και την αϋπνία. Σας ηρεμεί

Λάχανο για την αντιμετώπιση του έλκους

Κρεμμύδια για το άσθμα.

Σκόρδο για το κρυολόγημα και το ενοχλητικό μπούκωμα.

Μπρόκολο για ρύθμιση της ινσουλίνης και της γλυκόζης στο αίμα

Ψάρι και τζίντζερ για τον πονοκέφαλο: Μειώνουν τους πόνους

Τζίντζερ για την αντιμετώπιση της πρωινής ναυτίας

Ανανάς για την πρόληψη της οστεοπόρωσης. Το μαγγάνιο σας βοηθάει πολύ

Στρείδια για καλύτερη μνήμη. Περιέχουν υψηλή ποσότητα ψευδαργύρου

Αβοκάντο για αυτούς που έχουν υψηλή χοληστερίνη και θέλουν να τη μειώσουν

Κόκκινο πιπέρι και καυτερές πιπεριές για το βήχα