

สูตรยาดี

นำเสนอเมื่อ : 9 ธ.ค. 2551

สูตรยาดี

สรรพคุณของพืชผักแต่ละชนิดว่ามีคุณประโยชน์ต่อการรักษาได้อย่างไรไว้ในหนังสือชื่อ ‘

ยามหัศจรรย์สำหรับคุณ ‘ เช่น

1. ปรวดหัว กินปลามากๆ ทั้งปลาทะเล ปลาน้ำจืด

น้ำมันจากปลา มีสรรพคุณป้องกันการปรวดหัว กินพร้อม ๆ กับขิง จะช่วยบรรเทาอาการปรวดหัวลง

2. แพ้ละออง เป็นแพ้ทั้งฝุ่นและเกสรดอกไม้ ให้กินโยเกิร์ต หรือนมเปรี้ยว

3. โรคหัวใจ ต้มชาเขียว เป็นประจำ สารในชาเขียวช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันไปจับตัวตามผนังหลอดเลือด

4. โรคนอนไม่หลับ ต้มน้ำผึ้ง เป็น ประจำ

สารในน้ำผึ้งมีฤทธิ์เป็นยากล่อมประสาททำให้นอนหลับฝันดี

5. โรคหืดหอบ กินหอม ต้นหอม หรือ หัวหอม
ก็ได้มีตัวยาทำให้หลอดลมปลอดโปร่ง

6. โรคไขข้ออักเสบ กินปลาเท่านั้น แก๊ไขเป็นปกติได้ ได้แก่ ปลาแซลมอน
ปลาทูน่า

ปลาโอ) ปลาแมคเคอเรล ปลาซาดีนส์ (ปลากระป๋อง)

น้ำมันปลาทำให้โรคไขข้ออักเสบบรรเทาลง

ท้องผูก ท้องอืด ให้กินกล้วย หรือ ขิง กล้วยทำให้ไม่ท้องผูก และขิงทำให้อาการคลื่นไส้ในตอนเช้าหายไป

8ติดเชื่อในถุงกระเพาะปัสสาวะ ให้ กินน้ำคั้นจากลูกแคนเบอร์รี่ (ไม้เมืองหนาว) กรดเข้มข้นในลูกไม้ฆ่าแบคทีเรียได้

9.โรคหงุดหงิด ฟุ้งซ่านโดยเฉพาะเกิดในผู้หญิงสูงอายุด้วย ให้กินข้าวโพดช่วยบรรเทาอาการเครียด วิดกกังวล และความคิดสับสนได้

10โรคกระดูกพรุน ทั้งกระดูกเปราะและแตกง่าย แก้ไขได้โดยให้กินสับปะรด ซึ่งมีสารแมงกานีสอยู่มาก ช่วยให้กระดูกแข็งแรงได้

11ความจำเสื่อม แก้ไขโดย กินหอยนางรม หอยแครงหรือหอยอื่น ๆ ซึ่งในเนื้อหอยมีสารสังกะสีช่วยบำรุงสมองได้ดี

12เป็นหวัด กินกระเทียม ทำให้จมูกโปร่ง สมองโล่ง กระเทียมช่วยลดไขมันในเลือดได้อีกด้วย

13โอ จาม กินพริกแดง สารที่นำมาทำยาแก้อาไ้ นั้นสกัดมาจากพริกแดง

14มะเร็งเต้านม กินข้าวสาลี รำข้าว และกะหล่ำปลีจะช่วยป้องกันได้ดี โดยเฉพาะรำข้าวกะหล่ำปลี ช่วยให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนเพศหญิงเอสโตรเจนได้ในปริมาณที่เหมาะสม

ข้อสำคัญอย่ากินไ้มากเกินไป เพราะใช้ฮอร์โมนเอสโตรเจนในการเร่งการเจริญเติบโต

15มะเร็งปอด กิน ส้ม และ ผักใบเขียว มีวิตามินเอ อยู่มากจะช่วยป้องกันการก่อพิษของสารเบต้าแคโรทีน

16 ผลในกระเพาะอาหาร กินกะหล่ำปลี

ซึ่งมีสารเคมีช่วยทำให้แผลเรื้อรังในกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กหายขาดได้

17 โรคท้องร่วง กินแอปเปิ้ลสดทั้งเปลือก

ช่วยให้อาการบั้นป่วน ในท้องเมื่อเชื้อโรคบิดเล่นงานทุเลาลง

18 เส้นเลือดตีบ กินผลอโวคาโด แก้ได้เพราะไขมันดี ‘ โมโนอันแซตเทอเรต ‘
ที่มีอยู่ในผลไม้ชนิดนี้ทำลายไขมันเลว ‘ คลอเลสเตอรอล ‘ ได้

19 ความดันโลหิตสูง กินผลโอเลิร์ฟ และผักขึ้นฉ่ายพืชทั้งสองชนิดนี้มีสารเคมี
ทำให้ระดับความดันเลือดลดลง

20 น้ำตาลในเลือดไม่สมดุล กินผักบร็อกโคลี่ และถั่วลิสง
ซึ่งมีอินซูลินทำให้น้ำตาลในเลือดสมดุลได้

พืชผักที่กินเป็นอาหารประจำวันนั้นนอกจากจะอิมู่ท้องแล้วยังมีสรรพคุณช่วยสร้างความสมดุลภายในร่างกายช่วยป้องกันและรักษาโรคร้ายไข้เจ็บชนิดต่างๆได้ถ้าได้เรียนรู้ที่จะรู้จักเลือกกินให้เหมาะกับตนเอง

ที่มา...www.joejamsai