

รู้แล้ว....บอกต่อ

นำเสนอเมื่อ : 7 ก.พ. 2552

รู้แล้ว....บอกต่อ

(ยามหัศจรรย์)

ยีน คอนลิน นักเทคนิคการแพทย์ ได้รวบรวมสรรพคุณของอาหารที่ช่วยรักษาโรค ซึ่งพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ฮาร์เปอร์คอนลิน นิวยอร์ก ไว้ในหนังสือชื่อ "ยามหัศจรรย์สำหรับคุณ" ดังนี้

1. ปวดหัว กินปลามากๆ ทั้งปลาทะเล ปลาน้ำจืด น้ำมันจากปลามีสรรพคุณป้องกันการปวดหัว กินพร้อม ๆ กับขิง จะช่วยบรรเทาอาการปวดหัวลง
 2. แพ้ละออง เป็นแพ้ทั้งฝุ่นและเกสรดอกไม้ ให้กินโยเกิร์ตหรือนมเปรี้ยว
 3. โรคหัวใจ ต้มชาเขียว เป็นประจำ สารในชาเขียวช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันไปจับตัวตามผนังหลอดเลือด
 4. โรคนอนไม่หลับ ต้มน้ำผึ้ง เป็น ประจําสารในน้ำผึ้งมีฤทธิ์เป็นยากล่อมประสาททำให้นอนหลับฝันดี
 5. โรคหืดหอบ กินหอม ต้นหอม หรือ หัวหอม ก็ได้มีตัวยาทำให้หลอดลมปลอดโปร่ง
 6. โรคไขข้ออักเสบ กินปลาเท่านั้น แก่ไขเป็นปกติได้ ได้แก่ ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาแมคเคอเรล ปลาซาดีนส์ (ปลาทูกระป๋อง) น้ำมันปลาทำให้โรคไขข้ออักเสบบรรเทาลง
 7. ท้องผูก ท้องอืด ให้กินกล้วย หรือ ขิง กล้วยทำให้ไม่ท้องผูก และขิงทำให้อาการคลื่นไส้ในตอนเช้าหายไป
 8. ดัดเชื้อในถุงกระเพาะปัสสาวะ ให้ กินน้ำคั้นจากลูกแคนเบอร์รี่ (ไม้เมืองหนาว) กรดเข้มข้นในลูกไม้ฆ่าแบคทีเรียได้
 9. โรคหงุดหงิด ฟุ้งซ่านโดยเฉพาะเกิดในผู้หญิงสูงอายุด้วย ให้กินข้าวโพดช่วยจะบรรเทาอาการเครียด วิดกกังวล และความคิดสับสนได้
 10. โรคกระดูกพรุน ทั้งกระดูกเปราะและแตกง่าย แก่ไขได้โดยให้กินสับปะรด ซึ่งมีสารแมงกานีสอยู่มาก ช่วยให้กระดูกแข็งแรงได้
 11. ความจำเสื่อม แก่ไขโดย กินหอยนางรม หอยแครงหรือ หอยอื่น ๆ

ซึ่งในเนื้อหอยมีสารสังกะสีช่วยบำรุงสมองได้ดี

12. เป็นหวัด กินกระเทียม ทำให้จมูกโปร่ง สมองโล่ง กระเทียมช่วยลดไขมันในเลือดได้อีกด้วย
13. ไอ จาม กินพริกแดง สารที่นำมาทำยาแก้ไอนั้นสกัดมาจากพริกแดง
14. มะเร็งเต้านม กินข้าวสาลี ไร้ข้าว และกะหล่ำปลีจะช่วยป้องกันได้ดี โดยเฉพาะไร้ข้าว

กะหล่ำปลี ช่วยให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนเพศหญิงเอสโตรเจนได้ในปริมาณที่เหมาะสม

ข้อสำคัญอย่ากินไ้มากเกินไป เพราะใช้ ฮอร์โมนเอสโตรเจนในการเร่งการเจริญเติบโต

15. มะเร็งปอด กิน ส้ม และ ผักใบเขียว มีวิตามินเอ อยู่มากจะช่วยป้องกันการก่อพิษของ

สารเบต้าแคโรทีน

16. แผลในกระเพาะอาหาร กินกะหล่ำปลี ซึ่งมีสารเคมีช่วยให้แผลเรื้อรังในกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กหายขาดได้

17. โรคท้องร่วง กินแอปเปิ้ลสดทั้งเปลือก ช่วยให้อาการบ่นป่วน ในท้องเมื่อเชื้อโรคบิดเล่นงานทุเลาลง

18. เส้นเลือดตีบ กินผลโอคาโด แก้ได้เพราะไขมันดี ' โมโนอีนแซตเทอเรต ' ที่มีอยู่ในผลไม้

ชนิดนี้ทำลายไขมันเลว ' คลอเลสเตอรอล ' ได้

19. ความดันโลหิตสูง กินผลโอลีฟ และผักขึ้นฉ่ายพืชทั้งสองชนิดนี้มีสารเคมีทำให้ระดับ

ความดันเลือดลดลง

20. น้ำตาลในเลือดไม่สมดุล กินผักบร็อกโคลี และถั่วลิสง ซึ่งมีอินซูลินทำให้น้ำตาลในเลือดสมดุลได้

อาหารที่เรากินในแต่ละวันนั้น นอกจากจะอิ่มท้องแล้วยังมีสรรพคุณช่วยป้องกันและรักษาโรคภัยไข้เจ็บชนิดต่างๆได้
ถ้ารู้จักเลือกกินให้เหมาะกับตนเอง

ขอบคุณข้อมูลดีดีจากLadyTip.com