

8 θεραπευτικές τροφές

2011-05-22 17:27:11

Τον 4ο π.Χ. αιώνα ο Ιπποκράτης δίδασκε ότι «το φάρμακό σου είναι η τροφή σου και η τροφή σου είναι το φάρμακό σου». Μετά από χρόνια, αποδείχτηκε ότι ο ιατροφιλόσοφος είχε απόλυτο δίκιο. Έτσι, οι επιστήμονες σήμερα προσπαθούν να ανακαλύψουν στη φύση τις τροφές που μπορεί να συνεισφέρουν, όχι μόνο στην πρόληψη, αλλά και στην ίαση πολλών νοσημάτων.

Τζίντζερ για τη ναυτία

Το τζίντζερ χρησιμοποιείται ευρέως για την ναυτία και τον εμετό. Οι θεραπευτικές του ιδιότητες οφείλονται στο **πητητικό έλαιο** και στις **ελαιορητίνες** που περιέχει.

Χρήση: Φτιάξτε έγχυμα από τζίντζερ χρησιμοποιώντας 1-2 φέτες νωπής ρίζας σε 1 φλιτζάνι νερό.

Σκόρδο για το κρυολόγημα και τη γρίπη

Το σκόρδο πριν από την ανάπτυξη των αντιβιοτικών, ήταν θεραπευτικό μέσο για όλων των ειδών τις λοιμώξεις. Αποτελεί εξαιρετο γιατρικό για το κρυολόγημα, τη γρίπη και βοηθάει στη μείωση της καταρροής.

Χρήση: Συνθλίψτε μια σκελίδα σκόρδο, τρίψτε ένα ίδιου μεγέθους κομμάτι νωπού τζίντζερ, στίψτε το χυμό ενός λεμονιού και αναμίξτε τα με 1 κουταλάκι μέλι σε 1 φλιτζάνι ζεστό νερό.

Σέλινο για την αρθρίτιδα και την ουρική αρθρίτιδα

Οι σπόροι του, βοηθούν τα νεφρά να αποβάλουν τα ουρικά άλατα και άλλα άχρηστα προϊόντα και βοηθούν στην αρθρίτιδα, βελτιώνοντας τη κυκλοφορία του αίματος στους μυς και τις αρθρώσεις.

Χρήση: Φτιάξτε αφέψημα, χρησιμοποιώντας 20 γραμμάρια σπέρματα σέλινου σε 750 ml νερό. Χωρίστε το σε 3 δόσεις και πίνετε το στη διάρκεια της μέρας.

Τσουκνίδα για την αναιμία

Η τσουκνίδα ελαττώνει ή σταματάει την αιμορραγία από τις πληγές και τις ρινορραγίες και είναι καλή για την έντονη αιμορραγία της περιόδου.

Χρήση: Φτιάξτε έγχυμα χρησιμοποιώντας 25 γραμμάρια τσουκνίδας σε 750 ml νερό.

Καλαμπόκι για τις ουρολοιμώξεις

Το καλαμπόκι είναι το γιατρικό του ουροποιητικού. Καταπραΰνει και χαλαρώνει την εσωτερική βλεννογόνο των ουρικών σωλήνων και της ουροδόχου κύστης, ανακουφίζοντας από τους ερεθισμούς και βελτιώνοντας τη ροή των ούρων και την απέκκρισή τους. Είναι χρήσιμο για τη συχνοουρία, που προκαλείται από ερεθισμό της ουροδόχου κύστης και των τοιχωμάτων της ουρήθρας και για τη δυσκολία στην ούρηση.

Χρήση: Φτιάξτε έγχυμα, χρησιμοποιώντας 15 γραμμάρια μαλλιά καλαμποκιού σε 750 ml νερό.

Βρώμη για το έκζεμα

Η βρώμη είναι πασίγνωστη ως θρεπτικό δημητριακό, αλλά οι εξωτερικά χρησιμοποιούμενοι κόκκοι της είναι μαλακτικοί και καθαριστικοί. Αν προστεθεί αφέψημα βρώμης στο νερό για το μπάνιο, καταπραΰνει τη φαγούρα και το έκζεμα.

Χρήση: Γεμίστε μια σακούλα από οργάντινα με πίτουρο βρώμης και τοποθετήστε κάτω από τη βρύση του ζεστού νερού. Γεμίστε τη μπανιέρα και χαλαρώστε μέσα στο νερό για 10 λεπτά.

Γαρίφαλο για τον πονόδοντο

Το πτητικό έλαιο του γαρίφαλου είναι ισχυρά αντιβακτηριακό, έντονα αναισθητικό και αντισηπτικό, γι' αυτό και είναι χρήσιμο για την ανακούφιση από τον πονόδοντο.

Χρήση: Μασήστε ένα γαρίφαλο ή τρίψτε με 1-2 σταγόνες σκέτο αιθέριο έλαιο το δόντι που πονάει 2-3 φορές την ημέρα.

Τσίλι για τα παγωμένα άκρα

Οι θερμαντικές του ιδιότητες, το καθιστούν πολύτιμο γιατρικό για την κακή κυκλοφορία του αίματος και για τις παθήσεις που σχετίζονται με αυτήν.

Χρήση: Καταναλώστε δισκία τσίλι ή προσθέτετε μια πρέζα σκόνη τσίλι ή σάλτσα τσίλι σε κάθε σας κύριο γεύμα.

Γράφει η **Μαρία Νικολοπούλου**, Διαιτολόγος- Διατροφολόγος

Πηγή: www.mednutrition.gr