

# 16 Θεραπευτικές τροφές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πριν τρέξετε να πάρετε φάρμακα με το παραμικρό που θα σας τύχει, διαβάστε τις θεραπευτικές ιδιότητες που έχουν οι παρακάτω τροφές και προτιμήστε τες.

Εξαφανίστε τον περιστασιακό πονοκέφαλο ή τους πόνους στην κοιλιά, με θεραπείες που θα βρείτε μέσα στην κουζίνα σας.

## 1. Μπανάνα

Θεραπεύει το άγχος: μία μπανάνα περιέχει το 30% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας βιταμίνης Β6, η οποία βοηθά τον εγκέφαλο να παραγάγει την χαλαρωτική σεροτονίνη.

## 2. Σταφίδες

Θεραπεύουν την υψηλή αρτηριακή πίεση: μία χούφτα σταφίδες, περιέχει 1 γραμμάριο φυτικές ίνες και 212 μιλιγκράμ κάλιο, κάτι που βοηθά στη διατήρηση της υγείας της καρδιάς και των αγγείων και κρατά την αρτηριακή πίεση σε χαμηλά επίπεδα.

### **3. Γιαούρτι**

Θεραπείει τη δυσκοιλιότητα: τα βακτήρια που περιέχει το γιαούρτι βοηθούν την πέψη και τη χώνεψη.

### **4. Βερίκοκα**

Προλαμβάνουν τη δημιουργία πέτρας στα νεφρά: 8 αποξηραμένα βερίκοκα περιέχουν 2 γραμμάρια φυτικών ινών, μόλις 3 μικρογραμμάρια νάτριου και 325 मिलिग्राम καλίου. Όλα αυτά αποτρέπουν την κατακράτηση μετάλλων στον οργανισμό και τη δημιουργία πέτρας στα νεφρά.

### **5. Τόνος**

Θεραπείει την κακή διάθεση: μια μερίδα 85 περίπου γραμμαρίων, περιέχει 800 मिलिग्राम Ω3 λιπαρών τα οποία βοηθούν στην αντιμετώπιση του αισθήματος της λύπης και του άγχους.

### **6. Τσάι με τζίντζερ**

Θεραπείει τη ναυτία: πολλές έρευνες έχουν αποδείξει ότι καταπολεμά τη ναυτία, είτε αυτή προέρχεται από την κίνηση, είτε από την εγκυμοσύνη.

### **7. Βασιλικός**

Θεραπείει τα προβλήματα της κοιλιακής χώρας: η ευγενόλη, που περιέχεται στο βασιλικό, μπορεί να σας προστατέψει από τον πόνο της κοιλιάς, τη ναυτία, τις κράμπες, ακόμα και τη διάρροια. Χρησιμοποιήστε τον φρέσκο, σε σαλάτες και σάλτσες.

### **8. Αχλάδι**

Βοηθά στην καταπολέμηση της υψηλής χοληστερόλης: ένα μεσαίου μεγέθους αχλάδι περιέχει 5 γραμμάρια διαιτητικές ίνες οι οποίες βοηθούν να αποβάλλουμε την κακή χοληστερόλη.

### **9. Μέλι**

Θεραπείει το βήχα: οι αντιοξειδωτικές και αντιμικροβιακές του ιδιότητες, μαλακώνουν τους ερεθισμένους ιστούς στο λαιμό.

### **10. Λάχανο**

Βοηθά στη θεραπεία του έλκους: η σουλφοραφάνη που περιέχει το λάχανο

εξουδετερώνει τα βακτήρια που προκαλούν έλκος, πριν αυτά φτάσουν στο έντερο και ίσως αναστέλλει την ανάπτυξη των γαστρικών όγκων. Μια κούπα λάχανο περιέχει 3 γραμμάρια φυτικών ινών, το 75% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας βιταμίνης C, ενώ έχει μόλις 34 θερμίδες.

### **11. Γαλοπούλα**

Θεραπεύει την αϋπνία: μία μερίδα περίπου 85 γραμμαρίων έχει τόση τρυπτοφάνη - ένα αμινοξύ το οποίο βοηθά το σώμα να παράγει σεροτονίνη και μελατονίνη, τις ορμόνες δηλαδή που ρυθμίζουν τον ύπνο- όση χρειαζόμαστε μέσα σε μία μέρα.

### **12. Σύκα**

Θεραπεύουν τις αιμορροΐδες: 4 ξηρά σύκα περιέχουν 3 γραμμάρια φυτικών ινών, οι οποίες αποτρέπουν το σχηματισμό ή την επανεμφάνιση αιμορροΐδων. Τα σύκα καλύπτουν επίσης το 5% των ημερήσιων αναγκών σε κάλιο και το 10% σε μαγνήσιο.

### **13. Χυμός πορτοκαλιού**

Θεραπεύει την κούραση: η φρουκτόζη μας ξυπνάει. Αλλά και η βιταμίνη C που περιέχεται σε ένα ποτήρι χυμό πορτοκάλι καταπολεμά το οξειδωτικό άγχος που προκαλείται από τις ελεύθερες ρίζες και πιθανό να μας δίνει ενέργεια, καθώς βοηθά στο μεταβολισμό του σιδήρου ο οποίος συνεισφέρει στην οξυγόνωση του οργανισμού.

### **14. Σκόρδο**

Θεραπεύει τις κολπικές μυκητιάσεις: το σκόρδο περιέχει αιθέρια έλαια τα οποία μπορούν να εμποδίσουν την ανάπτυξη του μύκητα που ευθύνεται για τις κολπικές μυκητιάσεις. Το ίδιο ισχύει και για το θυμάρι, το γαρίφαλο, ακόμη και τα πορτοκάλια. Συμπεριλάβετε το σκόρδο σε σάλτσες και μαρινάδες.

### **15. Χαμομήλι**

Θεραπεύει τις καούρες: μουλιάστε 2 κουταλιές του γλυκού, σε 300 ml καυτού νερού για 20 λεπτά, καλύπτοντας την κούπα, έτσι ώστε τα αιθέρια έλαια να παραμείνουν στο νερό. Θα απαλλαγείτε από πεπτικές φλεγμονές, αέρια και σπασμούς.

### **16. Πατάτες**

Θεραπεύουν τον πονοκέφαλο: οι υδατάνθρακες που περιέχονται σε μια μέτρια

πατάτα, μπορούν να αποτρέψουν την τάση για πονοκέφαλο, καθώς ανεβάζουν τα επίπεδα σεροτονίνης, με την προϋπόθεση να κρατήσετε τα λιπαρά και τις πρωτεΐνες σε χαμηλά επίπεδα.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)