

TOA THUOC BO TUI

Giảm Ho.

Mật ong Có bằng chứng khoa học cho rằng mật ong có thể có hiệu quả trong điều trị ho và đau họng. Bạn có thể dùng mật ong nguyên chất, hoặc trộn mật ong với dầu dừa và nước cốt chanh cho những lợi ích giảm ho.

Gừng thường dùng điều trị các triệu chứng của cảm lạnh và cúm. Bạn có thể làm trà gừng bằng cách cho 12 lát gừng tươi vào nồi với ba ly nước. Đun nhỏ lửa trong 20 phút và đem dùng. Có thể thêm 1 muỗng canh mật ong và một ít chanh uống làm giảm ho.

Tiểu Đường.

Tăng cường luyện tập thể dục giảm tới 30% nguy cơ mắc tiểu đường

Chế độ ăn uống: Rau xanh, hoa quả, các loại ngũ cốc nguyên vỏ, các loại đậu, sữa ít béo, cắt giảm đồ ăn chiên xào, nhiều dầu mỡ, hạn chế bánh kẹo, bánh quy, bánh mì, gạo trắng...

Đậu bắp giúp làm giảm đường huyết, đậu bắp giúp giảm cholesterol, đậu bắp có khả năng làm giảm mệt mỏi, chống oxy hóa. Bạn cũng có thể sử dụng đậu bắp để chế biến thành các món ăn đơn giản hàng ngày như xào, hoặc nấu các món súp, hầm.

Lưu ý an toàn khi dùng đậu bắp. Đậu bắp rất giàu fructans, đây là một carbohydrate (chất bột, đường) khi sử dụng nhiều có thể gây tiêu chảy, đầy hơi, chuột rút ở những người có bệnh về đường ruột như hội chứng ruột kích thích hoặc nhạy cảm với nhóm thực phẩm này. Đậu bắp cũng rất giàu oxalat, lắng đọng ở thận có thể gây sỏi thận. Do đó nếu bạn dùng đậu bắp, cần uống nhiều nước và vận động tích cực hơn.

Khoai lang bổ sung vitamin C, A, kali có lợi cho người bệnh tiểu đường. Một phần ăn khoai lang sẽ cung cấp khoảng 400% vitamin A được khuyến cáo hàng ngày. Bạn nên giữ cả vỏ khoai lang để đảm bảo chất xơ hòa tan tự nhiên.

Ngu coc : óc chó, hạch nhân Hạt đỗ đậu đen.

Nuoc uong khong có đường, chọn nước lọc, cà phê không đường hoặc các loại trà thảo mộc. Thay vì xay ép, bạn nên sử dụng cả quả sẽ tốt hơn Cam, bưởi, chanh, Quả mâm xôi, dâu tây, quả việt quất.

Lựa chọn chất béo dầu oliu, dầu hướng dương, Sữa chua không đường giúp cân bằng đường huyết

Hạn chế thịt đỏ, thịt chế biến sẵn; chọn các loại thịt gia cầm hoặc cá. An cá dưới dạng hấp, luộc gà luộc, gà hấp, hạn chế ăn thịt đỏ (thịt bò, thịt lợn, thịt cừu) Cá hồi rất tốt cho trí nhớ ở người tiểu đường.

Đầy Hơi Chướng Bụng.

Gừng cũng được dùng để làm giảm triệu chứng các bệnh đau dạ dày. có hiệu quả trong việc giảm đầy hơi và chướng bụng.

Chuối thực phẩm giàu kali như chuối giúp chống đầy hơi do ăn những thức ăn mặn..

Những thực phẩm chúng ta ăn hàng ngày đều là những bài thuốc

- Trà xanh không chỉ để giải nhiệt, hoa quả không chỉ giúp đẹp da...
- Cà chua đã nấu chín cung cấp một nguồn lycopene dồi dào để giảm cả ung thư tuyến tụy và ung thư ruột.
- Tỏi đóng vai trò làm tác nhân kháng nấm, kháng virus, kháng khuẩn, chống oxy hóa.
- Thức uống có tiềm năng nhất trong việc chống oxy hóa là nước xoài, nước lựu, nước bưởi, việt quất, mận, mâm xôi, chocolate, trà trắng, trà xanh, trà đỏ.
- Trà trắng và trà xanh có khả năng chống oxy hóa cao hơn 200 lần vitamin E và gấp 50 lần vitamin C. Trà trắng và trà xanh có thể làm giảm đường trong máu, huyết áp và cải thiện hệ miễn dịch, làm chậm tiến trình ung thư da.
- Thức ăn bổ cả tinh thần và trí nhớ bao gồm cá, Những quả óc chó, hồ đào, dâu tây, mâm xôi, mận, nho khô, dầu olive và dầu dừa.
- Các loại rau như bông cải xanh, hoa lơ, mù tạt, củ cải, giá đỗ và cải bắp rất hiệu nghiệm cho bệnh ung thư vú.
- Bánh mì trắng, gạo trắng, ngô chiên đường trắng, khoai tây trắng và chuối – những thức ăn có chỉ số glycemic – nên tránh trong khẩu phần ăn của những người có vấn đề về cân nặng.
- Ăn ít nhất 35g chất xơ mỗi ngày và bạn sẽ kiểm soát trọng lượng, đường trong máu tốt hơn.