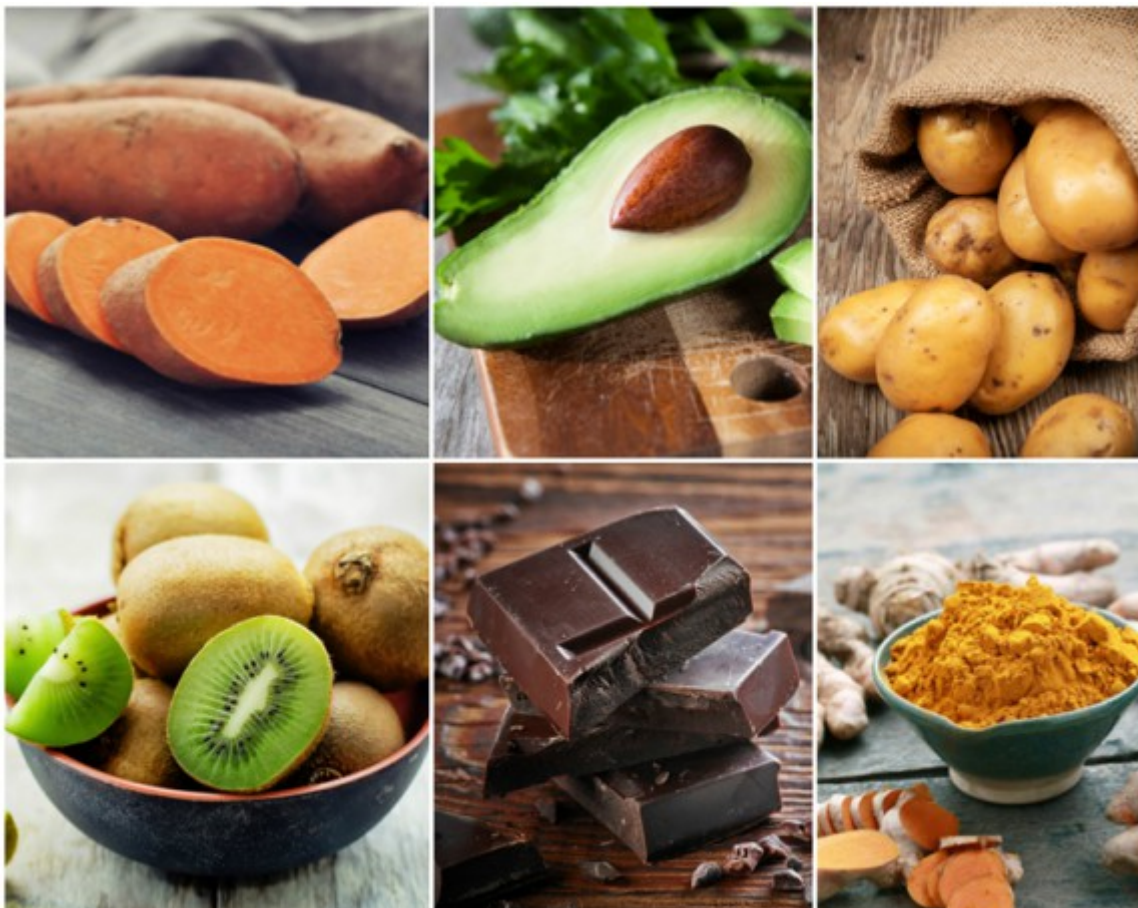
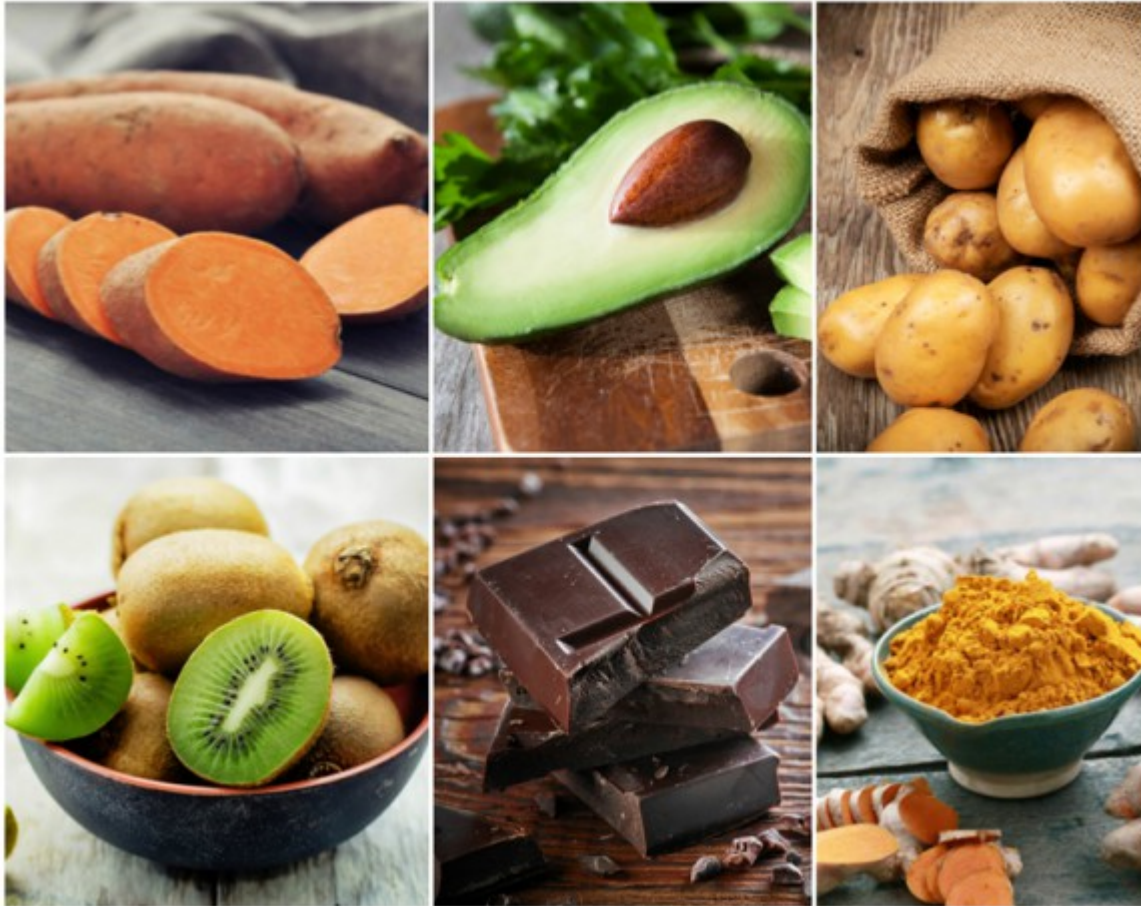


28 Απριλίου 2017

Η πιο νόστιμη “συνταγή γιατρού” για καλύτερη υγεία

/ [Γενικά Θέματα](#)





Αν δεν το έχεις καταλάβει ήδη, να στο ξαναπούμε: οι τροφές που καταναλώνεις επηρεάζουν την διάθεσή σου, το πώς αισθάνεσαι, το πώς δείχνεις, αλλά και σαφώς την υγεία σου. Δεν είναι λίγοι οι διατροφολόγοι που προτείνουν μια πιο φυσική προσέγγιση των ασθενειών και προτείνουν την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων για την βελτίωση ορισμένων πτυχών της καθημερινότητάς μας. Πιάσε λοιπόν μολύβι και χαρτί...

Όλο αρρωσταίνεις;

Δεν είναι μυστικό: ο καλύτερος σύμμαχος του ανοσοποιητικού συστήματος είναι η βιταμίνη C. Αυτό όμως που ίσως δεν ξέρεις είναι ότι το πορτοκάλι δεν είναι η καλύτερη πηγή της συγκεκριμένης βιταμίνης, όπως πολύ πιθανόν φαντάζεσαι. Περισσότερη βιταμίνη C έχουν τα ακτινίδια, ο ανανάς, τα μούρα, οι πιπεριές, η λαχανίδα, το μπρόκολο και τα λαχανάκια Βρυξελλών. Άσε κάτω τον αποχυμωτή και ξεκίνα να φτιάχνεις κανένα smoothie ή καμία σαλάτα λοιπόν.

Έχεις υψηλή χοληστερίνη;

Βάλε φινόκιο, παντζάρια, κρεμμύδι, αβοκάντο και ντομάτες στις σαλάτες σου ή

προτίμησε μία φρουτοσαλάτα με μούρα και μήλα για απογευματινό και δες τα επίπεδα της χοληστερίνης σου να πέφτουν. Ε και μετά από τόση σαλάτα σου αξίζει και ένα ποτηράκι κρασί, το οποίο θα σε βοηθήσει μάλιστα και με το πρόβλημά σου.

Έχεις προβλήματα με την καρδιά;

Εδώ για καλή σου τύχη έχεις πολλές και πεντανόστιμες επιλογές! Ενσωμάτωσε στην διατροφή σου ξηρούς καρπούς, φράουλες και σταφύλια, ντομάτες, σκόρδο, τροφές με ω3 λιπαρά, όπως οι σπόροι τσία και οι σπόροι κάνναβης, αλλά και κόκκινο κρασί. Έχεις ξαναδεί πιο λαχταριστή... “συνταγή γιατρού”;

Ταλαιπωρείσαι από έντονη ακμή;

Ενσωμάτωσε στο καθημερινό σου διαιτολόγιο λίγο κουρκουμά, καθώς η αντιφλεγμονώδης δράση του θα σε βοηθήσει να καταπολεμήσεις τα αντιαισθητικά σπυράκια.

Δεν συγκεντρώνεσαι εύκολα;

Κατανάλωσε σε καθημερινή βάση μερικά καρύδια, καθώς συμβάλλουν στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, η οποία με την σειρά της επιτρέπει την αποτελεσματική παροχή οξυγόνου στον εγκέφαλο.

Έχεις αϋπνίες;

Θα σου προτείναμε να φας τροφές πλούσιες σε κάλιο, όπως η μπανάνα, οι οποίες λειτουργούν ως μυοχαλαρωτικό. Και αν ούτε αυτό πετύχει, πιες ένα χαμομήλι ή μια βαλεριάνα και μέτρα προβατάκια!

Κακή μνήμη;

Η πιο τονωτική «λιχουδιά» για τον εγκέφαλο είναι η γλυκόζη, η οποία αποτελεί και τη βασική τροφή του. Ο οργανισμός την παράγει από τα σάκχαρα που περιέχονται στους υδατάνθρακες, όπως τα δημητριακά, το ρύζι, τις πατάτες και τα φρούτα. Ποιος φανταζόταν ότι οι υδατάνθρακες θα ήταν τόσο ευεργετικοί!;

Προβλήματα... στην κρεβατοκάμαρα;

Το ταπεινό σέλερι ίσως να είναι ο καλύτερός σου σύμμαχος, αφού περιέχει ανδροστερόνη και ανδροστερόλη, ουσίες οι οποίες αυξάνουν τη λίμπιντο στην γυναίκα και κάνουν τον άντρα πιο ελκυστικό. Εάν πάλι θα ήθελες κάτι πιο γλυκό προτίμησε τα μούρα που θα σου φτιάξουν την διάθεση ή τη μαύρη σοκολάτα, η οποία προκαλεί την έκκριση φαινυλεθυλαμίνης, μιας ενδορφίνης που παράγεται και όταν αρχίζεις να αισθάνεσαι “πεταλούδες” στο στομάχι σου. Και αν όλα αποτύχουν, πασπάλισε το φαγητό σου με κάθε λογής μπαχαρικά και μυρωδικά, όπως τζίντερ και βασιλικός και δες την σεξουαλική σου ζωή να αλλάζει.

Κακή όραση;

Φάε goji berries ή καλαμπόκι, καθώς η ζεαξανθίνη που περιέχουν προφυλάσσει τα μάτια και βοηθά στην καλύτερη όραση. Μην ξεχνάς να τρως καθημερινά και λαχανίδα, όμως, καθώς είναι πλούσια σε λουτεΐνη, που αποτρέπει τον εκφυλισμό της ωχράς κηλίδος και τον καταρράκτη. Αν δυσκολεύεσαι να βρεις όλα τα παραπάνω, δεν βλάπτει βέβαια να φας και λίγα καρότα, που σου έλεγε η μαμά σου από μικρό πως κάνουν καλό στα μάτια.

Έχεις υψηλό σάκχαρο;

Ενσωμάτωσε γλυκοπατάτα και κανέλα στην καθημερινή σου διατροφή και δες τα επίπεδα σακχάρου σου να πέφτουν κατακόρυφα!

Ποιος φανταζόταν ότι η υγιεινή ζωή θα ήταν τόσο εύκολη και νόστιμη!

Πηγή: thrakitoday.com