

ΤΡΟΦΕΣ-ΦΑΡΜΑΚΑ

ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ;* *ΤΡΩΜΕ ΨΑΡΙ

Τρώτε άφθονο ψάρι - το ιχθυέλαιο βοηθά στην αποφυγή πονοκεφάλων. Το ίδιο κάνει και το τζίντζερ, το οποίο μειώνει τη φλεγμονή και τον πόνο.

ΑΛΛΕΡΓΙΚΟ ΣΥΝΑΧΙ;* *ΤΡΩΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

Να τρώτε πολλά γιαούρτια πριν την εποχή της γύρης. Επίσης, τρώτε κάθε μέρα μέλι από την περιοχή σας (τοπικό).

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΠΡΟΣΒΟΛΗΣ;** ΠΙΝΟΥΜΕ ΤΣΑΪ

Αποτρέψτε την εναπόθεση λίπους στα τοιχώματα των αρτηριών με κανονικές δόσεις τσαγιού. (πράγματι, το τσάι καταστέλλει την όρεξη και να εμποδίζει το λίπος να εισβάλει... Το πράσινο τσάι είναι άριστο για το ανοσοποιητικό μας σύστημα)!

ΑΨΠΝΙΑ; ΤΡΩΜΕ ΜΕΛΙ

Χρησιμοποιήστε το μέλι ως ηρεμιστικό και καταπραυντικό.

ΑΣΘΜΑ;* *ΤΡΩΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ

Τρώτε κρεμμύδια βοηθούν στη χαλάρωση και συστολή των βρογχικών σωλήνων.. (όταν ήμουν νέος, η μητέρα μου έκανε συσκευασίες με κρεμμύδι και τις τοποθετούσε στο στήθος μου, βοηθούσε στις αναπνευστικές παθήσεις και πραγματικά με έκανε να αναπνέω καλύτερα).

ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ;* *ΤΡΩΜΕ ΨΑΡΙ

Ο σολομός, ο τόνος, το σκουμπρί και οι σαρδέλες προλαμβάνουν την αρθρίτιδα. (το ψάρι έχει ωμέγα έλαια, ευεργετικά για το ανοσοποιητικό μας σύστημα)

*

ΣΤΟΜΑΧΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ;* *ΜΠΑΝΑΝΕΣ - GINGER*

Η μπανάνα θα διορθώσει το στομάχι. Το Τζίντζερ θα θεραπεύσει την πρωινή αδιαθεσία και ναυτία.

ΟΥΡΟΛΟΙΜΩΞΗ;* *ΠΙΝΟΥΜΕ ΧΥΜΟ ΜΟΥΡΩΝ

Ο πολύ όξινος χυμός μούρων ελέγχει τα επιβλαβή βακτήρια.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΣΤΩΝ;* *ΤΡΩΜΕ ΑΝΑΝΑ

Κατάγματα των οστών και οστεοπόρωση μπορούν να προληφθούν με το μαγγάνιο στον ανανά.

ΠΡΟΕΜΜΗΝΟΡΡΟΪΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ;* *ΤΡΩΜΕ ΚΟΡΝ ΦΛΕΙΚΣ

Οι γυναίκες μπορούν να αποφύγουν τις επιπτώσεις του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου με νιφάδες καλαμποκιού, που συμβάλλουν στη μείωση της κατάθλιψης, του άγχους και της κούρασης.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΝΗΜΗΣ;* *ΤΡΩΜΕ ΣΤΡΕΙΔΙΑ

Τα στρείδια συμβάλλουν στη βελτίωση της νοητικής λειτουργίας σας, παρέχοντας τον απαραίτητο ψευδάργυρο.

ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΑ;* *ΤΡΩΜΕ ΣΚΟΡΔΟ

Καθαρίστε το μπουκλωμένο κεφάλι (μύτη) με σκόρδο. (θυμηθείτε, το σκόρδο επίσης μειώνει τη χοληστερίνη).

*

ΒΗΧΑΣ;* *ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΠΙΠΕΡΙΑ

Μια ουσία παρόμοια με αυτή που υπάρχει στα σιρόπια του βήχα βρίσκεται στην καυτερή κόκκινη πιπεριά. Χρησιμοποιήστε κόκκινο πιπέρι (πιπέρι cayenne) με προσοχή, μπορεί να ερεθίσει το στομάχι σας.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ;* *ΣΙΤΑΡΙ, ΠΙΤΟΥΡΟ ΚΑΙ ΛΑΧ ΝΟ

Συμβάλλει στη διατήρηση των οιστρογόνων σε υγιή επίπεδα..

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ;* *ΣΚΟΥΡΑ ΠΡΑΣΙΝΑ ΚΑΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Ένα καλό αντίδοτο είναι βήτα καροτένιο, μια μορφή βιταμίνης Α που βρέθηκε στα σκούρα πράσινα και πορτοκαλί λαχανικά.

ΕΛΚΗ;* *ΤΡΩΜΕ ΛΑΧΑΝΟ

Το λάχανο περιέχει χημικές ουσίες που βοηθούν στην επούλωση τόσο γαστρικών όσο και δωδεκαδακτυλικών ελκών.

*

ΔΙΑΡΡΟΙΑ;* *ΤΡΩΜΕ ΜΗΛΟ

Ψήστε στη σχάρα ένα μήλο με τη φλούδα του, αφήστε το να γίνει καφέ και φάτε το, για να θεραπεύσετε αυτή την κατάσταση. (Οι μπανάνες είναι καλές για αυτήν την πάθηση).

ΦΡΑΓΜΕΝΕΣ ΑΡΤΗΡΙΕΣ;* *ΤΡΩΜΕ ΑΒΟΚΑΝΤΟ

Τα μονοακόρεστα λιπαρά στο αβοκάντο μειώνουν τη χοληστερόλη.

ΥΨΗΛΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ;* *ΤΡΩΜΕ ΣΕΛΙΝΟ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Το ελαιόλαδο έχει αποδειχθεί ότι μειώνει την αρτηριακή πίεση.

Το σέλινο επίσης περιέχει μια χημική ουσία που μειώνει την πίεση.

ΑΝΙΣΟΡΡΟΠΙΕΣ ΖΑΧΑΡΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ;* *ΤΡΩΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΦΙΣΤΙΚΙΑ

Το χρώμιο στο μπρόκολο και στα φιστίκια βοηθάει στη ρύθμιση της ινσουλίνης και γλυκόζης στο αίμα.

*

ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ: Μικρό αλλά πανίσχυρο. Είναι μια καλή πηγή Καλίου, Μαγνησίου, Βιταμίνης Ε και φυτικών ινών. Η περιεκτικότητά του σε βιταμίνη C είναι διπλάσια από του πορτοκαλιού.

***ΜΗΛΟ:** Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα. Παρά το γεγονός ότι ένα μήλο έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, έχει αντιοξειδωτικά και φλαβονοειδή που ενισχύουν τη δράση της βιταμίνης C, συμβάλλοντας έτσι στη μείωση των κινδύνων εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου, καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου.

ΦΡΑΟΥΛΑ: Προστατευτικό φρούτο. Οι Φράουλες έχουν την υψηλότερη συνολική αντιοξειδωτική δύναμη μεταξύ των μεγάλων φρούτων και προστατεύουν τον οργανισμό από τον καρκίνο προκαλώντας, αιμοφόρα αγγεία που φράζουν τις ελεύθερες ρίζες. (Στην πραγματικότητα, κάθε berry (strawberry, blueberry κλπ) είναι καλό. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικές ουσίες και μας κρατούν νέους. Τα Βατόμουρα (blueberries) είναι τα καλύτερα και πολύ ευπροσάρμοστα στον τομέα της υγείας. Θα διώξουν όλες τις ελεύθερες ρίζες που έχουν εισβάλει στο σώμα μας).

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ: Γλυκύτατο φάρμακο. Τρώγοντας 2 με 4 πορτοκάλια την ημέρα μπορεί να βοηθήσουν να κρατήσετε μακριά τα κρυσταλλώδη, χαμηλότερη τη χοληστερόλη, την πρόληψη και διάλυση πέτρας στα νεφρά, καθώς μειώνουν τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου.

ΚΑΡΠΟΥΖΙ: Παγωμένο σβήνει τη δίψα. Αποτελείται από 92% νερό, είναι επίσης συσκευασμένο με μια γιγαντιαία δόση γλουταθειόνης, η οποία βοηθά ενισχύσει το ανοσοποιητικό μας σύστημα.. Αποτελεί επίσης βασική πηγή λυκοπένιο - οξειδωτικό για την καταπολέμηση του καρκίνου. Άλλες θρεπτικές ουσίες που βρίσκονται στο καρπούζι είναι Βιταμίνη C και Κάλιο. (το καρπούζι έχει, επίσης, φυσικές ουσίες [φυσικές πηγές SPF] που διατηρούν το δέρμα μας υγιές, προστατεύοντας το από τις καρκινογόνες ακτίνες SUV).

ΓΚΟΥΑΒΑ & ΠΑΠΑΓΙΑ: Κορυφαία για τη Βιταμίνη C. Είναι σαφείς νικητές για την υψηλή περιεκτικότητα τους σε Βιταμίνη C. Γκουάβα είναι επίσης πλούσια σε φυτικές ίνες που βοηθούν στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας.

ΠΑΠΑΓΙΑ: Είναι πλούσια σε καροτίνη, που είναι καλή για τα μάτια μας (επίσης καλή για τα αέρια και τη δυσπεψία).

ΝΤΟΜΑΤΑ: Είναι πολύ καλή ως προληπτικό μέτρο για τους άνδρες. Τους κρατά μακριά από προβλήματα προστάτη.

ΛΕΜΟΝΙ: Ο Χυμός του Λεμονιού είναι 10.000 φορές ισχυρότερος από τη Χημειοθεραπεία και σκοτώνει 11 ειδών Καρκινογόνα Κύτταρα! Σας το μεταφέρω απλά. Όσοι είναι του ιατρικού κλάδου ή γνωρίζουν αντίστοιχα, ας τους το μεταδώσουν. Ίσως να υπάρχει αλήθεια και σκοπιμότητα ταυτόχρονα. Οι ωφελιμότητες του λεμονιού. Το λεμόνι, είναι ένα θαυματουργό προϊόν στο να σκοτώνει τα καρκινογόνα κύτταρα. Είναι 10.000 φορές ισχυρότερο από τη χημειοθεραπεία, γιατί δεν το αποδεχόμαστε αυτό; Διότι υπάρχουν οργανισμοί που ενδιαφέρονται να ανακαλύψουν μια συνθετική ουσία, που να τους επιτρέπει να αποκτήσουν κέρδη φανταστικά!

Για αυτό και από τώρα μπορείς προκαταβολικά να βοηθήσεις έναν φίλο που το χρειάζεται, επιτρέποντάς του να πληροφορηθεί ότι του είναι χρήσιμο να πει χυμό λεμονιού για την πρόληψη της ασθένειας. Η γεύση του είναι ευχάριστη και φυσικά δεν προξενεί τις φοβερές επιδράσεις της χημειοθεραπείας. Και εφόσον έχει την δυνατότητα να το πράξεις, φύτεψε μια λεμονιά στον κήπο σου. Όλα τα μέρη του είναι ωφέλιμα. Την επόμενη φορά που επιθυμείς να πεις χυμό, ζήτα

φυσικό χυμό λεμονιού χωρίς συντηρητικά. Πόσα άτομα πεθαίνουν ενώ το μυστικό αυτό παραμένει φυλαγμένο, με καχυποψία, ώστε να μη θέσει σε κίνδυνο τα κέρδη εκατομμυρίων των μεγάλων φαρμακευτικών επιχειρήσεων!

Όπως γνωρίζετε πολύ καλά, η λεμονιά είναι χαμηλή. Δεν καταλαμβάνει μεγάλο χώρο. Όλοι τη γνωρίζουν σαν λεμονιά. Το φρούτο του είναι ένα κιτρικό προϊόν με διαφορετικές όψεις, το εσωτερικό του μπορεί να φαγωθεί άμεσα ή να επεξεργαστεί για την παραγωγή ποτών, αναψυκτικών, γλυκισμάτων κλπ. Το σημαντικό σε αυτό το φυτό οφείλεται στα ισχυρά αντικαρκινογόνα αποτελέσματά του. Και ακόμα και εάν του αποδίδονται περισσότερες χημικές ιδιότητες, το σημαντικότερο αυτού είναι δράση του πάνω στις κύστες και τους όγκους. Το φυτό αποτελεί μια θεραπευτική αγωγή για τον καρκίνο, δοκιμασμένο σε καρκίνους όλων των μορφών. Υπάρχουν ορισμένοι που το συνιστούν για όλες τις μορφές καρκίνου. Επιπλέον το θεωρούν σαν έναν παράγοντα αντιμικροβιακού ευρέος φάσματος, κατά των μολύνσεων των βακτηριδίων και όγκων, ικανό στην καταπολέμηση των εσωτερικών παρασίτων και σκουληκιών, ρυθμιστή τη υψηλής αρτηριακής πίεσης, είναι αντικαταθλιπτικό και καταπολεμά το άγχος και τις νευρικές διαταραχές.

Η πηγή αυτής της πληροφορίας είναι εντυπωσιακή: προέρχεται από έναν εκ των μεγαλύτερων φαρμακευτικών εταιρειών στον κόσμο που διαβεβαιώνει ότι μετά από 20 χρόνια εργαστηριακών μελετών, που πραγματοποιήθηκαν από το 1970 και συνακόλουθα έτη.

Τα εξαχθέντα συμπεράσματα ήταν: καταστρέφει τα καρκινογόνα κύτταρα 12 τύπων καρκίνων, συμπεριλαμβανομένων, του εντέρου κόλον, του στήθους, του προστάτη, των πνευμόνων και του παγκρέατος. τα χημικά συστατικά του δένδρου κατέδειξαν ότι δρα 10.000 καλύτερα στην επιβράδυνση ανάπτυξης των καρκινογόνων κυττάρων από το φαρμακευτικό προϊόν adriamycin, ένα χημειοθεραπευτικό φαρμακευτικό προϊόν, που χρησιμοποιείται συνήθως στον κόσμο όλο.

Το πλέον εντυπωσιακό της θεραπείας είναι ότι με τον εξαγόμενο χυμό λεμονιού καταστρέφονται μόνον τα καρκινογόνα κύτταρα και δεν επιδρά στα υγιή. Το κείμενο κυκλοφόρησε από το Ινστιτούτο των Επιστήμων Υγείας, Ilc 819n, Charles Street, Βαλτιμόρη, MD 1201.

(Σημείωση «ID») Το αναδημοσιεύουμε γιατί και αν δεν αληθεύουν τα συγκεκριμένα στοιχεία, το λεμόνι δεν βλάπτει. Η καχυποψία του κοινού όσον αφορά τις προθέσεις των μεγάλων πολυεθνικών δεν έχει αυξηθεί τυχαία τα τελευταία 30 χρόνια. Υπήρξαν ζωντανά παραδείγματα Εγκληματικών Ενεργειών κατά της Ανθρωπότητας από αρκετές Φαρμακοβιομηχανίες, μερικές από τις οποίες τελικά στις ΗΠΑ, κατηγορήθηκαν και καταδικάστηκαν. Οι καπινοβιομηχανίες είναι ένα παράδειγμα. Το ίδιο συνέβη με τις ορμόνες. Οι Φαρμακοβιομηχανίες έπεισαν του γιατρούς ότι οι ορμόνες βελτιώνουν την εμφάνιση της γυναίκας μετά την εμμηνόμαυση, με αποτέλεσμα εκατομμύρια γυναίκες στις ΗΠΑ για πάνω από 20 χρόνια να φορτώνουν τον οργανισμό τους με περιττές ορμόνες και με αποτέλεσμα ο αριθμός των καρκινογεννήσεων στις συγκεκριμένες γυναίκες να εκατονταπλασιαστεί και να πεθάνουν εκατομμύρια γυναίκες! Έπρεπε δηλαδή, να πεθάνουν τόσα εκατομμύρια γυναίκες για να παραδεχτούν τελικά, ότι οι ορμόνες παράγουν καρκινογενήσεις; Υπάρχουν πολλές πανεπιστημιακές μελέτες οι οποίες «πνίγονται» από τις Φαρμακοβιομηχανίες, που στηρίζουν ότι υπάρχουν εναλλακτικές θεραπείες του καρκίνου, αντί της χημειοθεραπείας, όμως τα κέρδη από τη διάθεση αυτού του χημικού φαρμάκου είναι τεράστια!)