

Rau Quả có thể trị bệnh



7 loại quả KHÔ có thể trị bệnh

1. Loãng xương: Nho khô (Grape)

Nho khô giàu boron, giúp làm giảm nguy cơ loãng xương ở phụ nữ mãn kinh. Nho khô có thể ăn cùng với sữa chua giàu canxi, làm tăng pecan – chất giàu boron nên có hiệu quả phòng chống loãng xương rất cao.



2. Mệt mỏi: Táo tàu (Jujube)

Khi mệt mỏi chúng ta thường thèm đồ ngọt nhưng nếu ăn nhiều đồ ngọt sẽ không tốt. Thay vào đó hãy ăn táo tàu. Táo tàu với chỉ số glycemic thấp sẽ không khiến lượng đường trong máu tăng mạnh, hơn nữa lại giúp bạn có cảm giác no và tăng năng lượng nhanh chóng, giảm mệt mỏi.



3. Bệnh gout: Anh đào khô (Cherry)

Quả anh đào (cherry) giàu anthocyanin, đạt hiệu quả rất tốt đối với bệnh viêm khớp và gout. Một nghiên cứu của trường Đại học Michigan (Mỹ) phát hiện, ăn nhiều quả anh đào có thể khiến

bệnh khớp giảm tới 50%. Mỗi ngày bạn nên ăn khoảng 250g quả anh đào, có thể ăn làm nhiều lần trong ngày.



4. Huyết áp cao: Mơ khô (Apricot)

Hàm lượng kali trong mơ khô bằng 3 lần trong quả chuối mà kali lại có tác dụng hạ huyết áp. Một nghiên cứu gần đây của Trung tâm y tế Mỹ phát hiện, lượng kali nạp vào cơ thể giúp phòng ngừa bệnh huyết áp cao và bệnh tim.



5. Viêm bàng quang: Quả việt quất (Bilberry)

Theo nghiên cứu của Mỹ, mỗi ngày ăn 2 nắm quả việt quất khô (khoảng 42,5g), có thể làm giảm “độ bám dính” của vi khuẩn E.coli trong các mẫu nước tiểu của bệnh nhân nữ, do đó nguy cơ viêm bàng quang cũng giảm. Nguyên nhân chính giúp quả việt quất có tác dụng kì diệu này là vì nó có chứa các hoạt chất proanthocyanidic có tác dụng chống vi khuẩn lưu lại ở bàng quang.



6. Táo bón: Mận khô (Plum)

Một nghiên cứu mới cho thấy, mỗi ngày 2 lần mỗi lần ăn 6 quả mận khô (50g), sẽ có hiệu quả giảm táo bón tốt hơn cả uống thuốc. Mận khô giàu sorbose, giúp tăng độ ẩm phân, có tác dụng nhuận tràng.



7. Thiếu máu: Sung khô

Mỗi ngày ăn 4 quả sung khô có thể đáp ứng 1/4 nhu cầu sắt hàng ngày, giúp ngăn ngừa thiếu máu. Sung khô ăn cùng với nước cam ép giàu vitamin C, càng giúp cơ thể hấp thụ sắt.



8 LOẠI RAU ĂN NGĂN NGỪA UNG THƯ

Với một số loại ung thư phổ biến đều có một thực phẩm gánh vác nhiệm vụ phòng bệnh quan trọng.

Chế độ ăn uống và ung thư cũng có mối quan hệ chặt chẽ. Ăn uống không đúng cách là một trong những nguyên nhân gây ung thư, ngược lại, ăn uống đúng cách có thể đem lại hiệu quả chống ung thư.

Ung thư phổi

Thực phẩm hàng đầu: Rau bina



Lý do: Rau bina có chứa nhiều chất chống oxy hóa, giúp ngăn ngừa thiệt hại bởi gốc tự do gây ra. Ăn một bát rau bina mỗi ngày sẽ giảm nguy cơ ung thư phổi ít nhất là 50%. Ngoài ra, cà chua, cà rốt, bí đỏ, lê và táo cũng có thể ngăn chặn sự xuất hiện loại ung thư này.

Ung thư vú

Thực phẩm hàng đầu: Rong biển



Lý do: Rong biển không chỉ giàu vitamin E và chất xơ, mà còn phong phú về hàm lượng i-ốt. Các nhà khoa học tin rằng thiếu hụt i-ốt là một trong những yếu tố nguy cơ của ung thư vú, do đó, ăn rong biển có thể giúp ngăn ngừa ung thư vú. Lý do phụ nữ Nhật Bản có tỷ lệ mắc ung thư vú thấp hơn so với phụ nữ ở các quốc gia khác có thể liên quan đến việc tiêu thụ rong biển. Trong khi đó, khoai lang, cà chua, đậu cũng là những thực phẩm có thể ngăn ngừa ung thư vú.

Ung thư ruột

Thực phẩm hàng đầu: Cây sả



Lý do: Cây sả, cần tây là những thực phẩm giàu chất xơ, khi vào trong ruột có thể đẩy nhanh tốc độ làm sạch các thức ăn thừa trong ruột, giảm các chất độc hại và thúc đẩy bài tiết cực kỳ hiệu quả, phòng chống ung thư đại trực tràng. Ngoài ra, tiêu thụ tỏi thường xuyên cũng giúp bạn giảm 30% nguy cơ ung thư ruột kết. Bên cạnh đó, khoai lang, cải bắp, lúa mì lại là những thực phẩm cực kỳ quan trọng trong việc ngăn ngừa ung thư đại trực tràng.

Ung thư tuyến tụy

Thực phẩm hàng đầu: Súp lơ



Lý do: Hội Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ gần đây đã chỉ ra rằng ăn súp lơ và các thực phẩm họ cải khác có thể làm giảm nguy cơ ung thư tuyến tụy. Trong những năm gần đây, các nghiên cứu cho thấy, củ cải cũng đóng góp vào việc gia tăng sức đề kháng của bệnh nhân bị ung thư tuyến tụy.

Ung thư da

Thực phẩm hàng đầu: Măng tây



Lý do: Măng tây là trong những loại rau đậu bắng giàu vitamin, axit nucleic và các thành phần khác có tác dụng nhất định trong phòng chống ung thư hạch, ung thư bàng quang, ung thư da.

Ung thư cổ tử cung

Thực phẩm hàng đầu: Đậu nành



Lý do: Đậu phụ, sữa đậu nành được làm bằng đậu nành (đậu tương), có chứa isoflavone, lignin được coi là có tác dụng chống oxy hóa, có thể ức chế sự phát triển của UTCTC, giảm phân chia

tế bào ung thư, đồng thời có ngăn chặn sự di căn của khối u hiệu quả. Ngoài ra, cà chua cũng là thực phẩm phòng ngừa UTCTC tốt.

Ung thư dạ dày

Thực phẩm hàng đầu: Tỏi



Lý do: Những người hay ăn tỏi sống có tỷ lệ mắc ung thư dạ dày là rất thấp, bởi vì tỏi có thể làm giảm đáng kể hàm lượng nitrit trong dạ dày - một trong những nguy cơ làm gia tăng ung thư dạ dày. Những người thường xuyên ăn hành cũng có tỷ lệ mắc ung thư dạ dày thấp hơn 25% so với nhóm người còn lại. Ngoài ra, ăn thức ăn ít muối, cá hun khói, cá nướng cũng là một cách tốt để ngăn chặn ung thư dạ dày.

Ung thư gan

Thực phẩm hàng đầu: Nấm (coi chung an trung NAM Tau , thi chi co Chet ma thoi)



Lý do: Nấm có chứa các lớp polysaccharide giúp ức chế hoạt động của các chất gây ung thư, có thể thúc đẩy hình thành kháng thể để cơ thể tạo ra miễn dịch với khối u, ức chế tế bào ung thư tăng trưởng để có thể đề kháng với nhiều loại ung thư, bao gồm ung thư hạch, ung thư ruột kết, và đặc biệt có lợi cho các bệnh nhân ung thư gan.

An apple
a day
=
no doctor



1 Lemon
a day
=
no fat



3ltrs of
water
per day
=
no diseases



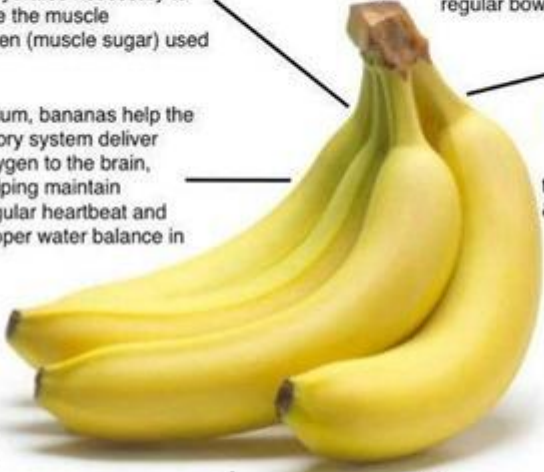
Tulsi Leaf
a day
=
no cancer




1 cup milk
a day
=
no bone
problem




AMAZING BENEFITS OF BANANAS




Energy
Bananas supply proper carbohydrates necessary to replace the muscle glycogen (muscle sugar) used




Potassium
High in potassium, bananas help the body's circulatory system deliver oxygen to the brain, helping maintain regular heartbeat and proper water balance in




Bowel Health
Bananas are high in soluble fiber which helps stop constipation and helps to restore and maintain regular bowel function




Increase happiness
Bananas release a mood regulating substance called tryptophan which is converted to serotonin in the brain and thus elevates mood & makes us happier!




Help Smokers Quit
Bananas contain B vitamins and other minerals that lessen the effects of nicotine withdrawal both physically and psychologically




PMS
Bananas contain vitamin B6. This vitamin regulates blood glucose levels and helps us in times of stress and helps to suppress cranky moods



Brain Power
Potassium-packed fruit helps learning because it makes the pupils more alert. Students find that they have more brain power and do better on exams when they eat bananas at breakfast and lunch.



Iron
Bananas are rich in iron too, and can help individuals with anemia. Iron rich foods, such as bananas help stimulate production of hemoglobin in the blood and



Anti-Cancer Superfruits



Blueberries



Goji Berries



Grapes



Mangosteen



Dragon Fruit



Acai Berries



Avocado



Noni



Soursop



Apple



Citrus



Pomegranate



Strawberries



Kiwi

Jorge Valera Naturista

How to Whiten Your Teeth with Banana peel



Take a piece of the inside of the banana peel and gently rub around on your teeth for about 2 minutes. The amazing minerals in the peel like potassium, magnesium and manganese absorb into your teeth and whiten them.

Juice Combinations: Use the chart below to choose ingredients to create your own juice blend

Follow these
4 Simple steps

- Step #1: Pick one item from the **SWEET** column.
Step #2: Pick one item from the **BOLD** column.
Step #3: Pick one item from the **NEUTRAL** column.
Step #4: Juice ingredients in a juicer or blender.



SWEET

Helps to Balance
The Bolder Flavors
of Strong Vegeta-
bles



Apple



Beet



Carrot



Grapes



Melons

BOLD

Bitter Strong &
Spicy. Should be
tempered by other
ingredients.



Cranberry



Broccoli



Rutabaga



Raddish



Grapefruit

NEUTRAL

These are not spicy
nor bitter and so
work well in variety
of combinations.



Fennel



Peppers



Chard



Celery



Cucumber

www.healthorganicwellbeing.com

Drinking water at a at the correct time maximizes it's Effectiveness on the body.

- 2 glasses after waking up - helps activate internal organs.
- 1 glass 30 minutes before a meal - helps Digestion.
- 1 glass before taking a bath - helps lower Blood Pressure.
- 1 glass before going to bed - avoids Stroke or Heart attack.

So, since the recommended daily intake of water is at least twelve (12) glasses of water a day, the remaining seven (7) glasses could be taken in between these suggested time.

NSL Note: 8 glasses of water is not enough to rehydrate this summer or if you are living in tropical countries, or if you have an active lifestyle, etc.

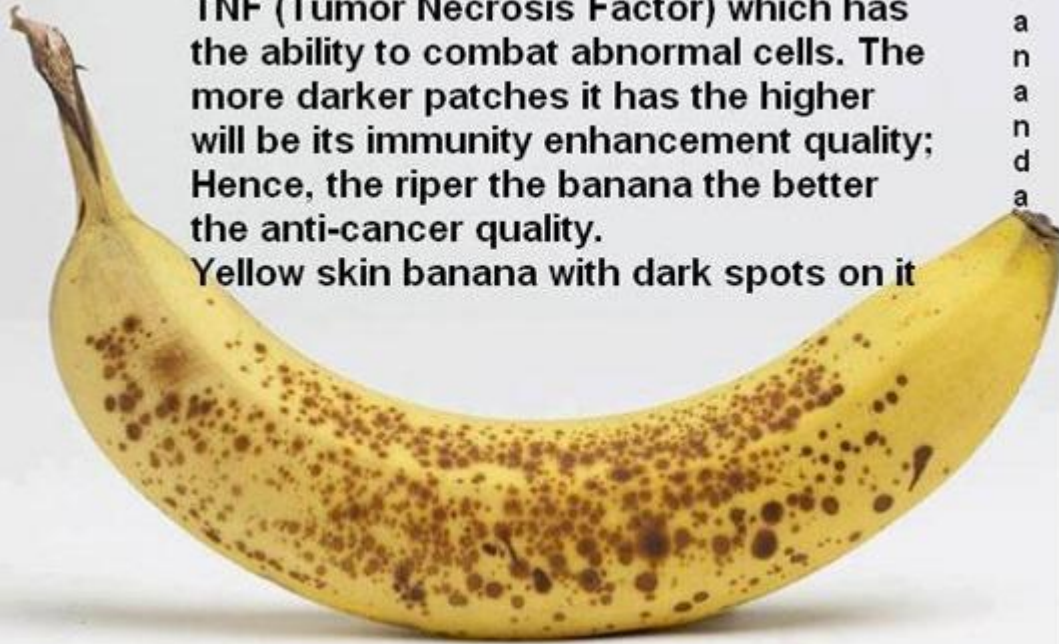
Source: Adopted from "Correct Time to Drink Water" by Abdul Matin Sattar Khan



Full ripe banana with dark patches on yellow skin produces a substance called TNF (Tumor Necrosis Factor) which has the ability to combat abnormal cells. The more darker patches it has the higher will be its immunity enhancement quality; Hence, the riper the banana the better the anti-cancer quality.

Yellow skin banana with dark spots on it

S
a
d
a
n
d
a



Please pass/share and stay healthy.