

FOOD AS MEDICINE



HEADACHE? EAT FISH!

Eat plenty of fish -- fish oil helps prevent headaches.
So does ginger, which reduces inflammation and pain.

سرتان درد مي کند؟ ماهي بخوريد.

ماهي زياد مصرف كنيد. روغن ماهي به پيش گيري از سردرد كمك مي كند.

زنجبيل هم با کاهش تورم و درد عملکرد مشابهي دارد.

HAVE FEVER? EAT YOGURT!

Eat lots of yogurt before pollen season.
Also-eat honey from your area (local region) daily.

تب داريد؟ ماست ميل كنيد.

قبل از شروع فصل گرده افشاني ماست زياد مصرف كنيد. همچنين بطور روزانه از عسل محلي منطقه خود ميل كنيد.



TO PREVENT STROKE DRINK TEA!

Prevent buildup of fatty deposits on artery walls with regular doses of tea. (actually, tea suppresses my appetite and keeps the pounds from invading....Green tea is great for our immune system)!

براي جلوگیری از سكته چاي بنوشيد.

با مصرف مرتب چاي از رسوب چربي بر روي ديواره شريان ها جلوگیری كنيد. (در مورد خودم چاي اثر خوبي براي کاهش اشتها داشته و مانع اضافه وزن شده است. چاي سبز براي سيستم ايمني فوق العاده است.



INSOMNIA (CAN'T SLEEP?) HONEY!

Use honey as a tranquilizer and sedative.

بیخوابی دارید؟ عسل بخورید.

از عسل بعنوان داروی مسکن و آرامش بخش استفاده کنید.

ASTHMA? EAT ONIONS!!!!

Eating onions helps ease constriction of bronchial tubes. (when I was young, my mother would make onion packs to place on our chest, helped the respiratory ailments and actually made us breathe better).

دچار آسم هستید؟ پیاز بخورید.

مصرف پیاز التهاب نایزک ها را از بین می برد. (وقتی بچه بودم مادرم بسته پیاز درست می کرد تا روی قفسه سینه ما بگذارد. برای درمان بیماری های تنفسی خوب بود و کمک می کرد بهتر نفس بکشیم.)

ARTHRITIS? EAT FISH, TOO!!

Salmon, tuna, mackerel and sardines actually prevent arthritis. (fish has omega oils, good for our immune system)

از ورم مفاصل رنج می برید؟ باز هم ماهی میل کنید.

ماهی قزل آلا، تون، خال مخالی و ساردین از ورم مفاصل جلوگیری می کند. (ماهی سرشار از روغن های امگا است که برای سیستم ایمنی فوق العاده است.)



UPSET STOMACH? BANANAS - GINGER!!!!

Bananas will settle an upset stomach.
Ginger will cure morning sickness and nausea.

دل بهم خوردگی دارید؟ موز و زنجبیل.

موز به معده ای که اذیت شده کمک می کند. زنجبیل حالت تهوع صبحگاهی و دل آشوب را درمان می کند.

BLADDER INFECTION? DRINK CRANBERRY JUICE!!!!

High-acid cranberry juice controls harmful bacteria.

اگر عفونت مثانه دارید؟ آب قره قاط بنوشید.

آب قره قاط سرشار از اسید می باشد که باکتری های مضر را کنترل می کند.

BONE PROBLEMS? EAT PINEAPPLE!!!

Bone fractures and osteoporosis can be prevented by the manganese in pineapple.

دچار مشکلات استخوان هستید؟ آناناس میل کنید.

شکستگی و مشکلات استخوان با کمک منگنز موجود در آناناس قابل پیش گیری است.

PREMENSTRUAL SYNDROME? EAT CORNFLAKES!!!!

Women can ward off the effects of PMS with cornflakes, which help reduce depression, anxiety and fatigue.

از سندرم پیش از قاعدگی رنج می برید؟ ذرت بوداده میل کنید.

خانمها می توانند با صرف ذرت بوداده که به کاهش افسردگی، نگرانی و خستگی که از عوارض PMS می باشد پیش گیری کنند.

MEMORY PROBLEMS? EAT OYSTERS!

Oysters help improve your mental functioning by supplying much-needed zinc.

دچار مشکلات حافظه شده اید؟ صدف خوراکی بخورید.

صدف با داشتن روی مورد نیاز به بهبود عملکرد مغز کمک می کند.

COLDS? EAT GARLIC!

Clear up that stuffy head with garlic. (remember, garlic lowers cholesterol, too.)

سرما خوردید؟ سیر بخورید.

سرو کله گرفته را با سیر تمیز کنید. (یادتان باشد که سیر سطح کلسترول را نیز کاهش می دهد)

COUGHING? USE RED PEPPERS!!

A substance similar to that found in the cough syrups is found in hot red pepper. Use red (cayenne) pepper with caution-it can irritate your tummy.

سرفه می کنید؟ فلفل قرمز !!!

مشابه ماده ای که در شربت سرفه بکار می رود در فلفل قرمز وجود دارد. البته فلفل قرمز را با احتیاط مصرف کنید شاید معده شما را تحریک کند.

BREAST CANCER? EAT Wheat, bran and cabbage

Helps to maintain estrogen at healthy levels.

سرطان سینه؟ گندم، سیوس و کلم مصرف کنید.

این مواد استروژن را در سطوح سالم نگه می دارند.

LUNG CANCER? EAT DARK GREEN AND ORANGE AND VEGGIES!!!

A good antidote is beta carotene, a form of Vitamin A found in dark green and orange vegetables.

سرطان ریه؟ سبزیجات تیره و نارنجی رنگ و سبزی مصرف کنید.

بتا کاروتن، نوعی ویتامین A پادزهر مفیدی است که در سبزیجات تیره و نارنجی رنگ یافت می شود.

ULCERS? EAT CABBAGE ALSO!!!

Cabbage contains chemicals that help heal both gastric and duodenal ulcers.

زخم معده بروز کرده؟ کلم بخورید.

کلم شامل ترکیباتی است که به درمان زخم معده و دوازدهه کمک می کند.



DIARRHEA? EAT APPLES!

Grate an apple with its skin, let it turn brown and eat it to cure this condition. (Bananas are good for this ailment)

اسهال؟ سیب میل کنید.

سیب را با پوست رنده کنید. بگذارید تا قهوه ای شوید و برای درمان این وضعیت میل کنید. (موز نیز برای این بیماری خوب است)

CLOGGED ARTERIES? EAT AVOCADO!

Mono unsaturated fat in avocados lowers cholesterol.

از شریان های رسوب گرفته رنج می برید؟ آووکادو بخورید.

چربی غیر اشباع شده موجود در آووکادو کلسترول را پایین می آورد.

HIGH BLOOD PRESSURE? EAT CELERY AND OLIVE OIL!!!

Olive oil has been shown to lower blood pressure.
Celery contains a chemical that lowers pressure too.

فشار خونتان بالاست؟ کرفس و روغن زیتون میل کنید.

روغن زیتون فشار خون را پایین می آورد.

کرفس نیز شامل ماده ای است که فشار خون را پایین می آورد.

BLOOD SUGAR IMBALANCE? EAT BROCCOLI AND PEANUTS!!!

The chromium in broccoli and peanuts helps regulate insulin and blood sugar.

ناهماهنگي قند خون داريد؟ بروكلي و بادام زميني ميل كنيد.

كروم موجود در بروكلي و بادام زميني انسولين و قند خون را تنظيم مي كند.

Kiwi: Tiny but mighty. This is a good source of potassium, magnesium, Vitamin E & fiber. It's Vitamin C content is twice that of an orange.

كيوي: ريز و مقوي. منبع بسيار خوب پتاسيم، منيزيوم، ویتامين E و فيبر. ویتامين C موجود در آن دو برابر پرتقال مي باشد.

Apple: An apple a day keeps the doctor away? Although an apple has a low Vitamin C content, it has antioxidants & flavonoids which enhances the activity of Vitamin C thereby helping to lower the risks of colon cancer, heart attack & stroke.

سيب: يك سيب در روز پزشك را دور نگه مي دارد؟ با اينكه سيب ویتامين C كمي دارد ، داراي آنتي اكسيدان و مي باشد كه فعاليت ویتامين C را افزايش مي دهد و به كاهش خطر سرطان روده بزرگ، حمله قلبي و سكته مغزي كمك مي كند.



power among Protective fruit. Strawberries have the highest total antioxidant :**Strawberry** .vessels clogging free radicals protects the body from cancer causing, blood& major fruits anti-oxidants and they actually keep us Actually, any berry is good for you..they're high in) they get rid of allbest and very versatile in the health field blueberries are the.....young (free-radicals that invade our bodies the

توت فرنگي: ميوه محافظ. توت فرنگي بالاترين قدرت آنتي اكسيدان را در ميان ميوه اي اصلي دارد كه بدن را در برابر سرطان، راديكال هاي آزاد رسوب شده روي رگ هاي خوني محافظت مي كند. (در واقع هر ميوه اي از خانواده توت براي شما خوب و مفيد است. شامل ميزان بالاي آنتي اكسيدان هستند و ما را جوان نگه مي دارند ... سته آبي بهترين نوع است و كليه راديكال هاي آزاد را كه به بدن هجوم مي آورند از بين مي برد.

oranges a day may help keep colds away, lower Sweetest medicine. Taking 2 - 4 :**Orange** .cancer dissolve kidney stones as well as lessen the risk of colon & cholesterol, prevent

پرتقال: شيرين ترين دارو. خوردن 2 الي 4 پرتقال در روز كمك به پيش گيري از سرماخوردگي و كلسترول پايين مي كند و سنگ هاي كليه را از بين مي برد و خطر سرطان روده بزرگ را كاهش مي دهد.

packed with a giant Coolest Thirst Quencher. Composed of 92% water, it is also **Watermelon**. They are also a key source of .dose of glutathione which helps boost our immune system
Other nutrients .lycopene - the cancer fighting oxidant
watermelon also has natural substances) .Potassium& found in watermelon are Vitamin C
(rays sources] that keep our skin healthy, protecting our skin from those darn suv [natural SPF

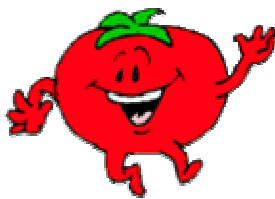
هندوانه: بهترین تسکین دهنده عطش. شامل 92% آب و حجم بسیار زیادی از گلوکوتایون می باشد که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. همچنین منبع اصلی لیکوپن - اکسیدان ضد سرطان است. سایر مواد غذایی یافت شده در هندوانه شامل ویتامین C و پتاسیم می باشد. (هندوانه شامل مواد طبیعی (منابع طبیعی SPF) می باشد که کمک به حفظ سلامت پوست می کند و همچنین پوست ما را در برابر اشعه های خطرناک محافظت می نماید.)

Guava & Papaya: Top awards for Vitamin C. They are the clear winners for their high Vitamin C content. Guava is also rich in fiber which helps prevent constipation.

گواوا و پاپایا: بالاترین سطح ویتامین C . پرندگان اصلی سطح بالای ویتامین C گواوا از نظر فیبر نیز غنی است که به جلوگیری از یبوست کمک می کند.

(also good for gas and indigestion) .carotene, this is good for your eyes is rich in **Papaya**)

پاپایا از نظر کاروتن غنی است بنابراین برای چشمان شما نیز خوب است. همچنین برای گاز معده و سوء هاضمه نیز مفید است.



a preventative measure for men, keeps those prostate problems are very good as **Tomatoes** their bodies from invading

گوجه فرنگی ترند پیش گیرانه بسیار خوبی برای آقایان است و بیماری های پروستات را از آنها دور نگه می دارد.