

Đây đây là những loại thức phẩm tự nhiên được sử dụng như phương thuốc chữa bệnh như u nhọt, rết hiu qu, theo Boldsky.

Lê

Tiến sĩ Yang Yifan, Viện Y học cổ truyền Trung Quốc Sydney (Úc), cho biết người bệnh nhiễm trùng như vào mùa đông hoặc viêm hệ hô hấp, có thể dùng hai muỗng canh lê mỗi ngày trong hai tuần để giúp cân bằng cơ thể và giúp giảm bớt khô miệng, mũi hoặc cổ họng.

Quả lê là nguồn vitamin C và kali, rất tuyệt để điều hòa huyết áp và tăng cường hệ miễn dịch.

Quế



Mặc dù có nguồn gốc từ Ấn Độ và Sri Lanka, những quả đã có mặt ở Mexico từ thế kỷ 16. Ai ở Mexico cũng sẽ tìm thấy quế trong các loại trà, đồ ăn như, món tráng miệng và nước sốt để thưởng thức này.

Một nghiên cứu của Thầy Dược sĩ đăng trên tạp chí Dinh dưỡng lâm sàng (M) tiết lộ một nửa muỗng cà phê quế mỗi ngày giúp giảm mức đường huyết.

Quế cũng giúp cải thiện năng lượng, sức sống và lưu thông, đặc biệt là những người cảm thấy nóng trong cơ thể những có bàn chân lạnh. Hãy thêm chút quế vào ấm trà nóng có bột hạt tiêu và gừng để chữa bệnh này.

Sơ

Hóa chất chính trong sơ là citral, có đặc tính chống vi khuẩn và chống nấm. Sơ cũng chứa chất chống oxy hóa và khoáng chất, chẳng hạn như vitamin C, B (folate) và A, kali, kẽm, canxi và sắt.

Người Thái Lan hay dùng món canh có sả, ớt, lá chanh, gừng và tỏi để ngăn ngừa nhiễm khuẩn và cung cấp khoáng chất cho cơ thể.

Nghệ

Nghệ được xem là loại gia vị thiết yếu của Ấn Độ trong nhiều thế kỷ qua, nghệ là liệu pháp tự nhiên chống viêm.

Nghệ chứa chất chống oxy hóa làm giảm sưng liên quan đến viêm khớp dạng thấp và đau lưng. Nghệ cũng giúp điều trị bệnh tiêu đường và dị ứng.

Rong biển

Nhật, người dân nước này thường cho rong biển vào món salad dưa chuột, cà chua, và hành tây để tăng cường hàm lượng dinh dưỡng với vitamin A và C, cũng như giúp chống trầm cảm với các axit béo omega-3.

Theo Thanh Niên