

Οκτώ θεραπευτικές τροφές.

/ Ε



Τον 4ο π.Χ. αιώνα ο

Ιπποκράτης δίδασκε ότι «το φάρμακό σου είναι η τροφή σου και η τροφή σου είναι το φάρμακό σου».

Μετά από χρόνια, αποδείχτηκε ότι ο ιατροφιλόσοφος είχε απόλυτο δίκιο.

Έτσι, οι επιστήμονες σήμερα προσπαθούν να ανακαλύψουν στη φύση τις τροφές που μπορεί να συνεισφέρουν, όχι μόνο στην πρόληψη, αλλά και στην ίαση πολλών νοσημάτων.

Στην καθημερινότητά μας, ταλαιπωρούμαστε συχνά από διάφορες παθήσεις, αξίζει λοιπόν να αναφερθούν μερικές τροφές που, αν ενταχθούν στη διατροφή μας, μπορούν να συμβάλλουν στην αντιμετώπισή τους.

[\(περισσότερα...\)](#)