

# Τροφές-φάρμακα που υπάρχουν σε κάθε σπίτι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Το φαρμακείο της φύσης είναι εξοπλισμένο με κάθε είδους προϊόντα που μπορούν να παράσχουν άμεση ανακούφιση από απλές, καθημερινές ενοχλήσεις.

Σε συνδυασμό με τα φάρμακα τις θεραπείες που προτείνει ο γιατρός, αυτές οι φυσικές λύσεις ενισχύουν την υγεία και την ευεξία μας και φυσικά κάνουν τη ζωή μας καλύτερη.

## - Μέλι από φαγόπυρο

Προέρχεται από το νέκταρ των λουλουδιών των καρπών του φαγόπυρου. Είναι εξαιρετικό γιατροσόφι για τον πονόλαιμο, κατάλληλο ακόμη και για τα πολύ μικρά παιδιά.

## - Σπόροι Chia

Παρά το μικρό τους μέγεθος, οι σπόροι Chia έχουν ασύγκριτη διατροφική αξία και χαρακτηρίζονται ως «υπερτροφή». Είναι ωφέλιμοι για την αποτελεσματικότερη διαχείριση της χοληστερόλης.

## - Φασόλια

Αν και μας φουσκώνουν, τα φασόλια είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και είναι ευεργετικά για την καλύτερη διαχείριση του σακχάρου στο αίμα.

## - Σολομός

Πλούσιος σε Ω-3 λιπαρά οξέα, ο νόστιμος σολομός βοηθά να υποχωρούν οι φλεγμονές στο σώμα, οπότε είναι απαραίτητος για άτομα που πάσχουν από χρόνια φλεγμονώδη νοσήματα ή αυτοάνοσα νοσήματα.

**Πηγές:** [onmed.gr](http://onmed.gr)- [.onlycy.com](http://.onlycy.com)