

## چرا میگرنها نباید ترشی بخورند؟؟؟

### سردردهای میگرنی

اگر سردرد هایی مداوم دارید توصیه میکنیم از خوردن ترشی ها و خوراکی هایی که سرکه دارند خودداری کنید چون محرک اعصاب هستند و به سلامتی تان آسیب وارد می کنند و اعضای عصبی بدنتان را آزار می دهند

مصرف سرکه **سردردهای میگرنی** را افزایش می دهد و ترشی ها نیز به اعصاب آسیب می رساند غیر از آب نارنج که به اعصاب سالم آسیبی وارد نمی کند ولی به اعصاب ناسالم آسیب وارد می کند. معده، دهانه رحم، مثانه، دهانه معده، شریانها و رباطها جزو اعضا عصبی هستند.

مصرف سرکه **سردردهای میگرنی** را افزایش می دهد، همچنین سرکه برای سردردهایی که با انقباض و انبساط همراه هستند، مضر است و کلاً سرکه برای اعصاب سالم و اعصاب ناسالم مضر است.

### ترشیها به اعصاب آسیب می رساند غیر از آب نارنج

ترشیها به اعصاب آسیب می رساند غیر از **آب نارنج** که به اعصاب سالم آسیبی وارد نمی کند ولی به اعصاب ناسالم آسیب وارد می کند.

**آب نارنج** را نباید صاف کرد و باید همراه با پالپ مصرف شود  
سکنجبین با سرکه و عسل تهیه می شود و نعنای که به آن اضافه می شود، محافظ اعصاب است. البته بهتر است که سبزی نعنای تازه در تهیه سکنجبین استفاده شود.  
سکنجبینی که ترش باشد، راههای هوایی را تحریک می کند. همچنین در سکنجبینی که در زمستان مصرف می شود باید عسل بیشتری زده شود و شیرینی بیشتر داشته باشد ولی سکنجبینی که در تابستان مصرف می شود، باید ترش تر باشد.

### پرتقال به کاهش اندوه و خشم قلب کمک می کند

پرتقال از دسته مرکبات مقوی قلب است و کاهنده اثرات خشم در بدن بوده است، پرتقال به کاهش اندوه و خشم قلب کمک می کند  
میوه پرتقال برای افرادی که دچار گرمی مفرط خون هستند مفید است و صفرا بر بوده و دفع ادرار را زیاد می کند، پوست پرتقال نیز معده را تقویت می کند و می توان از آن مربا تهیه کرد.  
پرتقال ترش برای کسانی که قلب، کبد و مغزشان ضعیف است و برای افرادی که دچار نارسایی در غده تیروئید هستند، مفید نیست و برای سینه زیان آور است.