

Τροφές

/ Γενικά Θέματα

VatopaidiFriend: Ακολουθεί λίστα τροφών και ασθένειες που καταπολεμούνται με αυτές. Χρήσιμο “βιολογικό φαρμακείο”.

| | | | | |
|-------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| avocado | Καταπολεμά τον διαβήτη | Μειώνει τη χοληστερίνη | Αποτρέπει τα εμφράγματα | Ρυθμίζει τη πίεση |
| banana | Προστατεύει τη καρδιά μας | Μαλακώνει τον βήχα | Δυναμώνει τα κόκκαλα | Ρυθμίζει τη πίεση |
| grapefruit | Προστατεύει από τα εμφράγματα | Βοηθά στην απώλεια βάρους | Βοηθά στην αποτροπή εγκεφαλικών | Καταπολεμά τον καρκίνο του προστάτη |
| mango | Καταπολεμά τον καρκίνο | Ενισχύει τη μνήμη | Ρυθμίζει τον θυρεοειδή | Βοηθά τη πέψη |
| αγκινάρα | Βοηθά στη πέψη | Μειώνει τη χοληστερίνη | Προστατεύει τη καρδιά μας | Σταθεροποιεί το ζάχαρο |
| ανανάς | Δυναμώνει τα κόκκαλα | Απαλύνει το κρύωμα | Βοηθά τη πέψη | Εξαφανίζει οζίδια |
| βερίκοκο | Καταπολεμά τον καρκίνο | Ρυθμίζει τη πίεση | Προστατεύει την όραση | Προστατεύει από Alzheimer |
| βρώμη | Μειώνει τη χοληστερίνη | Καταπολεμά τον καρκίνο | Καταπολεμά τον διαβήτη | Θεραπεύει την δυσκοιλιότητα |
| γιαούρτι | Προστατεύει από έλκη | Δυναμώνει τα κόκκαλα | Μειώνει τη χοληστερίνη | Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα |
| γλυκοπατάτα | Προστατεύει την όραση | Φτιάχνει τη διάθεση | Καταπολεμά τον καρκίνο | Δυναμώνει τα κόκκαλα |
| δαμάσκηνο | Επιβραδύνει τη γήρανση | Θεραπεύει την δυσκοιλιότητα | Ενισχύει τη μνήμη | Μειώνει τη χοληστερίνη |
| ελαιόλαδο | Προστατεύει την καρδιά μας | Βοηθά στην απώλεια βάρους | Καταπολεμά τον καρκίνο | Καταπολεμά τον διαβήτη |

| | | | | |
|---------------------------|--|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| καρότα | Προστατεύουν την όραση | Προστατεύουν τη καρδιά μας | Αποτρέπουν τη δυσκοιλιότητα | Καταπολεμούν τον καρκίνο |
| καρπούζι | Προστατεύει τον προστάτη | Βοηθά στην απώλεια βάρους | Μειώνει τη χοληστερίνη | Βοηθά στην αποτροπή εγκεφαλικών |
| καρύδια | Μειώνουν τη χοληστερίνη | Καταπολεμούν τον καρκίνο | Ενισχύουν τη μνήμη | Φτιάχνουν τη διάθεση |
| κάστανα | Βοηθούν στην απώλεια βάρους | Προστατεύουν τη καρδιά μας | Μειώνουν τη χοληστερίνη | Καταπολεμούν τον καρκίνο |
| καυτερές πιπεριές (τσίλι) | Βοηθούν τη πέψη | Απαλύνουν τον πονόλαιμο | Θεραπεύουν την ιγμορίτιδα | Καταπολεμούν τον καρκίνο |
| κεράσια | Προστατεύουν τη καρδιά μας | Καταπολεμούν τον καρκίνο | Θεραπεύουν την αϋπνία | Επιβραδύνουν τη γήρανση |
| κουνουπίδι | Προστατεύει από τον καρκίνο του προστάτη | Καταπολεμά τον καρκίνο του μαστού | Δυναμώνει τα κόκκαλα | Εξαφανίζει τις μελανιές |
| κρεμμύδια | Μειώνουν τον κίνδυνο εμφράγματος | Καταπολεμούν τον καρκίνο | Σκοτώνουν τα βακτηρίδια | Μειώνουν τη χοληστερίνη |
| λάχανο | Καταπολεμά τον καρκίνο | Αποτρέπει τη δυσκοιλιότητα | Βοηθά στην απώλεια βάρους | Προστατεύει τη καρδιά μας |
| λεμόνια | Καταπολεμούν τον καρκίνο | Προστατεύουν την καρδιά μας | Ρυθμίζουν τη πίεση | Απαλύνουν το δέρμα |
| λιναρόσποροι | Βοηθούν τη πέψη | Καταπολεμούν τον διαβήτη | Προστατεύουν την καρδιά μας | Βελτιώνουν την πνευματική μας υγεία |
| μανιτάρια | Ρυθμίζουν τη πίεση | Μειώνουν τη χοληστερίνη | Σκοτώνουν τα βακτηρίδια | Καταπολεμούν τον καρκίνο |
| μέλι | Επουλώνει πληγές | Βοηθά τη πέψη | Προστατεύει από έλκη | Αυξάνει την ενέργεια |

| | | | | |
|------------------------------|---|------------------------------------|--|---|
| μήλα | Προστατεύουν τη καρδιά | Αποτρέπουν τη δυσκοιλιότητα | Σταματούν τη διάρροια | Βελτιώνουν τη Νεφρική Ανεπάρκεια |
| μούρα | Καταπολεμούν τον καρκίνο | Προστατεύουν τη καρδιά μας | Σταθεροποιούν το ζάχαρο | Ενισχύουν τη μνήμη |
| μπρόκολο | Δυναμώνει τα κόκκαλα | Προστατεύει την όραση | Καταπολεμά τον καρκίνο | Προστατεύει τη καρδιά μας |
| νερό | Βοηθά στην απώλεια βάρους | Καταπολεμούν τον καρκίνο | Καταπολεμά τη πέτρα στα νεφρά | Απαλύνει το δέρμα |
| ντομάτα | Προστατεύει τον προστάτη | Καταπολεμά τον καρκίνο | Μειώνει τη χοληστερίνη | Προστατεύει την καρδιά μας |
| παντζάρια | Ρυθμίζουν τη πίεση | Καταπολεμούν τον καρκίνο | Δυναμώνουν τα κόκκαλα | Προστατεύουν τη καρδιά μας |
| πεπόνια, μηλοπέπονα | Προστατεύουν την όραση | Ρυθμίζουν τη πίεση | Μειώνουν τη χοληστερίνη | Καταπολεμούν τον καρκίνο |
| πίτουρο | Καταπολεμά τον κολονιαίο προστάτη | Θεραπεύει την δυσκοιλιότητα | Μειώνει τη χοληστερίνη | Βοηθά στην αποτροπή εγκεφαλικών |
| πορτοκάλια | Ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα | Καταπολεμούν τον καρκίνο | Προστατεύουν την καρδιά μας | Ρυθμίζουν την αναπνοή |
| πράσινο λεμόνι (lime) | Καταπολεμούν τον καρκίνο | Προστατεύουν την καρδιά μας | Ρυθμίζει τη πίεση | Απαλύνει το δέρμα |
| πράσινο τσάι | Καταπολεμά τον καρκίνο | Προστατεύει την καρδιά μας | Βοηθά στην αποτροπή εγκεφαλικών | Βοηθά στην απώλεια βάρους |
| ροδάκινα | Θεραπεύουν την δυσκοιλιότητα | Καταπολεμούν τον καρκίνο | Βοηθούν στην αποτροπή εγκεφαλικών | Βοηθούν τη πέψη |
| ρύζι | Προστατεύει την καρδιά μας | Καταπολεμά τον διαβήτη | Καταπολεμά τη πέτρα στα νεφρά | Καταπολεμά τον καρκίνο |

| | | | | |
|------------------------|--|--|--|---|
| σκόρδο | Μειώνει τη χοληστερίνη | Ρυθμίζει την πίεση | Καταπολεμά τον καρκίνο | Σκοτώνει τα βακτηρίδια |
| σπόροι σιταριού | Καταπολεμά τον κολονιαίο προστάτη | Θεραπεύει την δυσκοιλιότητα | Μειώνει τη χοληστερίνη | Βοηθά στην αποτροπή εγκεφαλικών |
| σταφύλια | Προστατεύουν την όραση | Καταπολεμούν τη πέτρα στα νεφρά | Καταπολεμούν τον καρκίνο | Βελτιώνουν τη κυκλοφορία του αίματος |
| σύκα | Βοηθούν στην απώλεια βάρους | Βοηθούν στην αποτροπή εγκεφαλικών | Μειώνουν τη χοληστερίνη | Καταπολεμούν τον καρκίνο |
| φασόλια | Αποτρέπουν τη δυσκοιλιότητα | Βοηθούν τις αιμορροΐδες | Μειώνουν τη χοληστερίνη | Καταπολεμούν τον καρκίνο |
| φράουλες | Καταπολεμούν τον καρκίνο | Προστατεύουν την καρδιά μας | Ενισχύουν τη μνήμη | Μειώνουν το άγχος |
| φυστίκια | Προστατεύουν από καρδιακές παθήσεις | Βοηθούν στην απώλεια βάρους | Καταπολεμούν τον καρκίνο του προστάτη | Μειώνουν τη χοληστερίνη |
| ψάρι | Προστατεύει την καρδιά μας | Ενισχύει τη μνήμη | | |

7 “ΜΗ” μετά το φαγητό [\(περισσότερα...\)](#)