

12 Φεβρουαρίου 2017

# Τι πρέπει να Τρώμε για να Νικάμε όλες τις Ασθένειες!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





*Fresh plant lying on opened salve container*

## **Η φύση γιατρεύει**

**Άγχος:** Ηρεμεί με βασιλικό, θυμάρι, βερίκοκο, βρώμη, παντζάρι, λάχανο, μαρούλι, μαντζουράνα, ρίγανη, ροδάκινο, μαϊντανό.

**Αεροφαγία:** φρέσκο γλυκάνισο, μάραθο (φινόκιο), λεμόνι, μαντζουράνα, μέντα, ρίγανη.

**Αδυναμία** (οργανισμού): δεντρολίβανο, μαντζουράνα, φασκόμηλο, πιπεριές

**Αιμορραγία:** πορτοκάλι, γλιστρίδα, δάφνη, βάλσαμο, λουίζα, δίκταμο, πεντάνευρο, καρότο, λεμόνι, πρόπολη.

**Αιμορροΐδες:** παντζάρι, κάστανο, λάχανο, χαιρέφυλλο, κρεμμύδι, πεπόνι, πατάτα, πράσο, φασκόμηλο, ταραξάκο, γιαούρτι.

**Ακμή:** καρότο, λάχανο, μαρούλι, μαγιά μπίρας, τομάτα, γογγύλι, ταραξάκο, γιαούρτι.

**Αμυγδαλίτιδα:** σκόρδο, λάχανο, καρότο, κρεμμύδι, σύκο, λεμόνι, μέλι, πρόπολη, γογγύλι, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, σέλινο, μέντα, θυμάρι, μαντζουράνα,

αγριοτριανταφυλλιά, γιαούρτι.

**Αναιμία:** σκόρδο, βερίκοκο, πορτοκάλι, θυμάρι, μελισσόχορτο, δεντρολίβανο, ντομάτα, παντζάρι, καρότο, κάστανο, λάχανο, ραδίκι, νεροκάρδαμο, φύτρα, σιτάρι, μαγιά μπίρας, λεμόνι, μήλο, καρύδι, ελιά, πρόπολη, πράσο, μαϊντανός, δαμάσκηνο, σπανάκι, ταραξάκο, σταφύλι.

**Αναπνευστικές Παθήσεις:** χαμομήλι, θυμάρι, πανσές.

**Ανορεξία:** σκόρδο, βερίκοκο, πορτοκάλι, ραδίκι, νεροκάρδαμο, μάραθο (φινόκιο), κέδρος, λεμόνι, μοσχοκάρυδο, ρίγανη, βασιλικός πολτός, πρόπολη, γκρέιπ φρουτ, μαϊντανός, μαυροράπανο, φασκόμηλο, σέλινο.

**Αντικαταρροϊκά:** αγιόκλημα, λεβάντα, τίλιο, ρίγανη.

**Αντισηπτικά:** καλέντουλα, δίκταμο, λεβάντα, μαντζουράνα, δεντρολίβανο, θυμάρι, τσάι βουνού, χαμομήλι.

**Απασβέστωση:** πορτοκάλι, σπαράγγι, παντζάρι, καρότο, λάχανο, κεράσι, φράουλα, σιτάρι, φύτρα, μαγιά μπίρας, λεμόνι, αμύγδαλο, μήλο, κριθάρι, πρόπολη, μαυροράπανο, σέλινο, σταφύλι, γιαούρτι.

**Αρθρίτιδα και Αρθροπάθεια:** σκόρδο, σπαράγγι, αγκινάρα, λάχανο, αγγούρι, ραδίκι, κρεμμύδι, κεράσι, φράουλα, λεμόνι, μήλο, τομάτα, γκρέιπ φρουτ, πράσο, μαυροράπανο, ραπάνι, σταφύλι.

**Αρτηριακή υπέρταση:** σκόρδο, φράουλα, λεμόνι, μαντζουράνα, μήλο, ελιά, ρύζι, σίκαλη, σόγια, σταφύλι.

**Αρτηριοσκλήρυνση:** σκόρδο, αγκινάρα, καρότο, λάχανο, κρεμμύδι, κεράσι, φράουλα, σιτάρι, μαγιά μπίρας, μήλο, καρύδι, τομάτα, πράσο, δαμάσκηνο, σίκαλη, σόγια.

**Αρτηριακή υπόταση:** βρώμη, κριθάρι, βασιλικός πολτός, πρόπολη, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, θυμάρι.

**Άσθμα:** αγριμόνιο, Αχιλλέα, βαλεριάνα, βάλσαμο, γαϊδουράγκαθο, δεντρολίβανο, ευκάλυπτος, θυμάρι, κρεμμύδι, λεβάντα, μαντζουράνα, μάραθο, μελισσόχορτο, ρίγανη, σέλινο, σκόρδο, τίλιο, χαμομήλι.

**Αφαλάτωση (έλλειψη μεταλλικών αλάτων):** πορτοκάλι, σπαράγγι, παντζάρι, καρότο, λάχανο, κεράσι, φράουλα, σιτάρι, φύτρα, μαγιά μπίρας, λεμόνι, αμύγδαλο,

μήλο, κριθάρι, πρόπολη, μαυροράπανο, σέλινο, σταφύλι, γιαούρτι.

**Αϋπνία:** βερίκοκο, βρώμη, λάχανο, μαρούλι, μαντζουράνα, μήλο, ρίγανη, ροδάκινο, κολοκύθα, βαλεριάνα, βάλσαμο, βασιλικός, δυόσμος, μέντα, ευκάλυπτος, λεβάντα, Λουίζα, μελισσόχορτο, χαμομήλι, δεντρολίβανο.

**Αυτιών πόνοι:** βασιλικός, κολοκυθιά, κρεμμύδι, μελισσόχορτο, μολόχα, σκόρδο, χαμομήλι.

**Άφθες:** δεντρολίβανο, αγριοτριανταφυλλιά, φασκόμηλο, χαμομήλι.

**Βήχας:** σκόρδο, φρέσκο γλυκάνισο, βασιλικός, καρότο, λάχανο, κρεμμύδι, σύκο, μαρούλι, αμύγδαλο, μέλι, ρίγανη, κουκουνάρι, πρόπολη, μαυροράπανο, γογγύλι, φασκόμηλο, σέλινο, θυμάρι.

**Βρογχίτιδα:** σκόρδο, καρότο, λάχανο, χαιρέφυλλο, κρεμμύδι, νεροκάρδαμο, σύκο, φύτρα, μαρούλι, μήλο, μέντα, μέλι, ρίγανη, κριθάρι, κουκουνάρι, μαυροράπανο, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, θρούμπι, θυμάρι.

**Γαστρίτιδα:** καρότο, λάχανο, μάραθο (φινόκιο), σύκο, μαρούλι, λεμόνι, πιπεριά, μέλι, πατάτα, φασκόμηλο, γιαούρτι, κολοκύθι.

**Γήρας:** σκόρδο, βερίκοκο, πορτοκάλι, καρότο, κάστανο, λάχανο, κεράσι, κρεμμύδι, σύκο, φύτρα, λεμόνι, μήλο, φουντούκι, βασιλικός πολτός, πρόπολη, γκρέιπ φρουτ, σίκαλη, σόγια, γιαούρτι.

**Γρίπη:** σκόρδο, πορτοκάλι, κανέλλα, λάχανο, κρεμμύδι, φύτρα, λεμόνι, μέντα, μέλι, κουκουνάρι, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, θυμάρι, γιαούρτι.

**Δερματίτιδα:** πορτοκάλι, σπαράγγι, καρότο, λάχανο, χαιρέφυλλο, αγγούρι, νεροκάρδαμο, φράουλα, μαγιά μπίρας, λεμόνι, αμύγδαλο, καρύδι, ελιά, πρόπολη, μαυροραπανο, ρύζι, φασκόμηλο, ταραξάκο, σταφύλι, γιαούρτι.

**Διαβήτης:** σπαράγγι, βρώμη, αγκινάρα, λάχανο, ρεβίθι, ραδίκι, νεροκάρδαμο, φασόλι, κέδρος, μαγιά μπίρας, μήλο, φουντούκι, ελιά, ρύζι, φασκόμηλο.

**Διάρροια:** σκόρδο, βερίκοκο, κανέλλα, καρότο, κάστανο, λάχανο, γαρύφαλλο, μαγιά μπίρας, λεμόνι, μήλο, μέντα, μοσχοκάρυδο, πρόπολη, ρύζι, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, θρούμπι, γιαούρτι.

**Δυσκοιλιότητα:** βερίκοκο, πορτοκάλι, καρότο, λάχανο, χαιρέφυλλο, ραδίκι, κεράσι, κρεμμύδι, σύκο, φράουλα, σιτάρι, μαρούλι, μαγιά μπίρας, αμύγδαλο, μήλο, μελιτζάνα, πεπόνι, ελιά, πατάτα, ροδάκινο, πρόπολη, τομάτα, πράσο, δαμάσκηνο,

ρύζι, σίκαλη, ταραξάκο, σταφύλι, γιαούρτι, κολοκύθα, κολοκυθάκι.

**Δυσμηνόρροια:** φρέσκο γλυκάνισο, λάχανο, μαρούλι, μέντα, μαϊντανός, δεντρολίβανο, φασκόμηλο.

**Δυσπεψία:** σκόρδο, δάφνη, φρέσκο γλυκάνισο, βασιλικός, κανέλλα, γαρύφαλλο, ραδίκι, κρεμμύδι, μάραθο (φινόκιο), κέδρος, μαγιά μπίρας, λεμόνι, μελιτζάνα, μέντα, μοσχοκάρυδο, κόκκινη πιπεριά, γκρέιπ φρουτ, μαϊντανός, μαυροράπανο, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, θρούμπι, σέλινο, ταραξάκο, θυμάρι, γιαούρτι, κολοκύθα.

**Εγκαύματα:** βάλαμο, κολοκυθιά, ευκάλυπτος, θυμάρι, κρεμμύδι, λεβάντα, πατάτα, χαμομήλι.

**Εκζέματα:** δεντρολίβανο, κελέντουλα, λεβάντα, μαϊντανός, φασκόμηλο, χαμομήλι.

**Έλκος στομάχου και δωδεκαδάκτυλου:** καρότο, λάχανο, λεμόνι, μήλο, πατάτα, μυζήθρα, φασκόμηλο, γιαούρτι.

**Εμετός:** γλυκάνισο, μάραθο, μελισσόχορτο, μέντα.

**Εντερικά παράσιτα:** σκόρδο, κανέλλα, καρότο, λάχανο, ρεβίθι, γαρύφαλλο, κρεμμύδι, νεροκάρδαμο, μάραθο (φινόκιο), λεμόνι, μήλο, μέντα, φουντούκι, καρύδι, πράσο, μαϊντανός, θρούμπι, θυμάρι, σπόροι κολοκύθας.

**Εντερίτιδα:** σκόρδο, βασιλικός, κανέλλα, καρότο, αγκινάρα, λάχανο, ραδίκι, κρεμμύδι, μαγιά μπίρας, μήλο, μέντα, μέλι, κριθάρι, τομάτα, ρύζι, δεντρολίβανο, ταραξάκο, θυμάρι, σταφύλι, γιαούρτι, κολοκύθα, κολοκυθάκι.

**Εντομοαπωθητικά:** τεύκριο, βασιλικός.

**Εξανθήματα:** αγριμόνιο, γαϊδουράγκαθο, μολόχα, πατάτα.

**Επιπεφυκίτιδες:** μαϊντανός, καλεντούλα.

**Ευθραυστότητα των τριχοειδών:** πορτοκάλι, λάχανο, μαυροσίταρο, λεμόνι, πιπεριά, κόκκινη πιπεριά, γκρέιπ φρουτ, μαϊντανός.

**Ζαλάδες:** βάλαμο, βασιλικός, δεντρολίβανο, λεβάντα, μαϊντανός, μαντζουράνα, μελισσόχορτο, αγριοτριανταφυλλιά, χαμομήλι.

**Ζυμώσεις του εντέρου:** σκόρδο, φρέσκο γλυκάνισο, βασιλικός, κανέλλα, καρότο, γαρύφαλλο, κεράσι, κρεμμύδι, μάραθο, μαρούλι, μέντα, κόκκινη πιπεριά, πρόπολη,

μαϊντανός, μαυροράπανο, φασκόμηλο, θρούμπι, ταραξάκο, θυμάρι, γιαούρτι.

**Ηλίαση:** πρώτες βοήθειες αφέψημα σαμπούκου.

**Ημικρανία:** βασιλικός, λάχανο, κεράσι, μάραθο (φινόκιο), λεμόνι, μαντζουράνα, μήλο, μέντα, μαυροράπανο, δεντρολίβανο.

**Ηπατική ανεπάρκεια:** πορτοκάλι, σπαράγγι, αγκινάρα, καρότο, λάχανο, χαιρέφυλλο, ραδίκι, κεράσι, νεροκάρδαμο, φράουλα, μαρούλι, μαγιά μπίρας, λεμόνι, μήλο, μελιτζάνα, μέντα, καρύδι, ελιά, κριθάρι, πρόπολη, γκρέιπ φρουτ, μαϊντανός, δαμάσκηνο, μαυροράπανο, ρύζι, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, σέλινο, ταραξάκο, θυμάρι, σταφύλι.

**Ηρεμιστικά:** βάλσαμο, λεβάντα, αγριοτριανταφυλλιά.

**Ιγμορίτιδα:** σκόρδο, λάχανο, λεμόνι, μέντα, πρόπολη, κουκουνάρι, θυμάρι, γιαούρτι.

**Ίκτερος:** πορτοκάλι, σπαράγγι, αγκινάρα, καρότο, λάχανο, χαιρέφυλλο, ραδίκι, κεράσι, νεροκάρδαμο, φράουλα, μαρούλι, μαγιά μπίρας, λεμόνι, μήλο, μελιτζάνα, μέντα, καρύδι, ελιά, κριθάρι, πρόπολη, γκρέιπ φρουτ, μαϊντανός, δαμάσκηνο, μαυροράπανο, ρύζι, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, σέλινο, ταραξάκο, θυμάρι, σταφύλι.

**Ισχιαλγία:** σκόρδο, σπαράγγι, αγκινάρα, λάχανο, αγγούρι, ραδίκι, κρεμμύδι, κεράσι, φράουλα, λεμόνι, μήλο, τομάτα, γκρέιπ φρουτ, πράσο, μαυροράπανο, ραπάνι, σταφύλι.

**Κάλοι:** βάλσαμο, καλέντουλα, μολόχα, πατάτα, σκόρδο.

**Καρδιακό έμφραγμα:** σκόρδο, καρότο, λάχανο, μήλο, σίκαλη, σόγια γιαούρτι.

**Καρκίνος:** σκόρδο, παντζάρι, καρότο, λάχανο, χαιρέφυλλο, κρεμμύδι, νεροκάρδαμο, φύτρα, μήλο, πρόπολη, μαϊντανός, σέλινο.

**Κίρρωση του ήπατος:** κρεμμύδι, λάχανο, κέδρος, πρόπολη, δεντρολίβανο.

**Κιρσοί:** σκόρδο, λάχανο, λεμόνι, ταραξάκο.

**Κοκίτης:** σκόρδο, βασιλικός, λάχανο, μαρούλι, ρίγανη, μαυροράπανο, δεντρολίβανο, θυμάρι.

**Κολικοί του ήπατος:** αγκινάρα, καρότο, κεράσι, κρεμμύδι, φράουλα, λεμόνι,

μήλο, μελιτζάνα, καρόδι, ελιά, μαυροράπανο, ραπάνι, δεντρολίβανο, ταραξάκο, σταφύλι.

**Κολίτιδα:** σκόρδο, βασιλικός, κανέλλα, καρότο, αγκινάρα, λάχανο, ραδίκι, κρεμμύδι, μαγιά μπίρας, μήλο, μέντα, μέλι, κριθάρι, τομάτα, ρύζι, δεντρολίβανο, ταραξάκο, θυμάρι, σταφύλι, γιαούρτι, κολοκύθα, κολοκυθάκι.

**Κόπωση:** σκόρδο, βερίκοκο, πορτοκάλι, σπαράγγι, βρώμη, κανέλλα, καρότο, κάστανο, λάχανο, γαρύφαλλο (μπαχαρικό), ραδίκι, κρεμμύδι, νεροκάρδαμο, φασόλι, σύκο, φράουλα, σιτάρι, φύτρα, κέδρος, μαυροσίταρο, λεμόνι, μαντζουράνα, αμύγδαλο, μήλο, μέντα, μέλι, κεχρί, μοσχοκάρυδο, βασιλικός πολτός, κουκουνάρι, πρόπολη, μαϊντανός, δαμάσκηνο, ρύζι, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, θρούμπι, σέλινο (σέλερι), ταραξάκο, θυμάρι, σταφύλι.

**Κρυολόγημα:** σκόρδο, πορτοκάλι, κανέλλα, λάχανο, κρεμμύδι, φύτρα, λεμόνι, μέντα, μέλι, κουκουνάρι, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, θυμάρι, γιαούρτι.

**Κυστίτιδα:** σκόρδο, καρότο, λάχανο, κρεμμύδι, μάραθο (φινόκιο), κέδρος, κριθάρι, πράσο, γογγύλι, θυμάρι, γιαούρτι.

**Λαρυγγίτιδα:** σκόρδο, λάχανο, χαιρέφυλλο, κρεμμύδι, σύκο, λεμόνι, μέλι, φασκόμηλο, σέλινο (σέλερι).

**Λοιμώδη νοσήματα:** σκόρδο, πορτοκάλι, κανέλλα, καρότο, λάχανο, αγγούρι, γαρύφαλλο, κρεμμύδι, φύτρα, λεμόνι, μέντα, μήλο, μέλι, κριθάρι, γκρέιπ φρουτ, μαϊντανός, θυμάρι, σταφύλι.

**Λόξιγκας:** βαλεριάνα, δυόσμος, μέντα, ρίγανη.

**Ματιών ερεθισμοί:** καρπούζι, κρόκος, Λουίζα, μαϊντανός, μάραθο, ραδίκι.

**Μελανιές:** αγριμόνιο, βασιλικός, δεντρολίβανο, θυμάρι, κρεμμύδι, μαϊντανός, μάραθο, μελισσόχορτο, μολόχα, πατάτα, σινάπι.

**Μετεωρισμός:** σκόρδο, φρέσκο γλυκάνισο, βασιλικός, κανέλλα, γαρύφαλλο, κρεμμύδι, μάραθο (φινόκιο), μαρούλι, λεμόνι, μαντζουράνα, μέντα, μοσχοκάρυδο, ρίγανη, κόκκινη πιπεριά, μαϊντανός, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, θρούμπι, θυμάρι, γιαούρτι.

**Μώλωπες:** Αχιλλέα, αθανασία, βιόλα, πιπεριά (κόκκινη), βάλσαμο.

**Ναυτίες:** γαϊδουράγκαθο, κολοκυθιά, λεβάντα, μάραθο, ρίγανη.

**Νευρωτική κατάθλιψη:** βερίκοκο, κανέλλα, λάχανο, μήλο, μέντα, μοσχοκάρυδο, πρόπολη, βασιλικός πολτός, δαμάσκηνο, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, σέλινο, θυμάρι.

**Νεφρική ανεπάρκεια:** σκόρδο, φρέσκο γλυκάνισο, αγκινάρα, λάχανο, χαιρέφυλλο, ραδίκι, κεράσι, κρεμμύδι, νεροκάρδαμο, μάραθο (φινόκιο), μήλο, πεπόνι, κριθάρι, αχλάδι, γκρέιπ φρουτ, ροδάκινο, πράσο, μαϊντανός, γογγύλι, ρύζι, φασκόμηλο, ταραξάκο, κολοκυθάκι.

**Όγκοι:** σκόρδο, παντζάρι, καρότο, λάχανο, χαιρέφυλλο, κρεμμύδι, νεροκάρδαμο, φύτρα, μήλο, πρόπολη, μαϊντανός, σέλινο.

**Οίδημα:** σκόρδο, λάχανο, χαιρέφυλλο, κρεμμύδι, μαϊντανός, γογγύλι, σταφύλι.

**Οξύτητα στομάχου:** λεμόνι, μέντα.

**Ολιγουρία:** σκόρδο, φρέσκο γλυκάνισο, αγκινάρα, λάχανο, χαιρέφυλλο, ραδίκι, κεράσι, κρεμμύδι, νεροκάρδαμο, μάραθο (φινόκιο), μήλο, πεπόνι, κριθάρι, αχλάδι, γκρέιπ φρουτ, ροδάκινο, πράσο, μαϊντανός, γογγύλι, ρύζι, φασκόμηλο, ταραξάκο, κολοκυθάκι.

**Οστεοπόρωση:** πορτοκάλι, σπαράγγι, παντζάρι, καρότο, λάχανο, κεράσι, φράουλα, σιτάρι, φύτρα, μαγιά μπίρας, λεμόνι, αμύγδαλο, μήλο, κριθάρι, πρόπολη, μαυροράπανο, σέλινο, σταφύλι, γιαούρτι.

**Ουλίτιδα:** πορτοκάλι, καρότο, λάχανο, κρεμμύδι, σύκο, λεμόνι, σέλινο (σέλερι).

**Παχυσαρκία:** κεράσι, κρεμμύδι, φράουλα, μαρούλι, λεμόνι, μήλο, πατάτα, γκρέιπ φρουτ, πράσο, μαϊντανός, γογγύλι, ρύζι, σέλινο (σέλερι), ταραξάκο.

**Πέτρες ουροδόχου κύστης (ουρολιθίαση):** σκόρδο, βρώμη, καρότο, λάχανο, κεράσι, νεροκάρδαμο, μάραθο (φινόκιο), φράουλα, λεμόνι, μήλο, πράσο, μαϊντανός, μαυροράπανο, γογγύλι, ραπάνι, σέλινο, ταραξάκο.

**Πέτρες χολής (χολολιθίαση):** αγκινάρα, καρότο, κεράσι, κρεμμύδι, φράουλα, λεμόνι, μήλο, μελιτζάνα, καρύδι, ελιά, μαυροράπανο, ραπάνι, δεντρολίβανο, ταραξάκο, σταφύλι.

**Πληγές:** Μαλακώνουν με βιόλα, βίνκα, καλέντουλα.

**Ποδάγρα:** σκόρδο, σπαράγγι, βασιλικός, αγκινάρα, καρότο, λάχανο, χαιρέφυλλο, ραδίκι, κεράσι, μάραθο, φράουλα, κέδρος, μαρούλι, λεμόνι, πεπόνι, ελιά, αχλάδι,



τομάτα, πράσο, μαϊντανός, δαμάσκηνο, μαυροράπανο, γογγύλι. δεντρολίβανο, ταραξάκο, σταφύλι.

**Πονοκέφαλος:** βασιλικός, λάχανο, κεράσι, μάραθο (φινόκιο), λεμόνι, μαντζουράνα, μήλο, μέντα, μαυροράπανο, δεντρολίβανο.

**Πονόδοντος:** δίκταμος, δυόσμος, σαμπούκος, θυμάρι, καρυδιά, κισσός, κρεμμύδι, λεβάντα, μαντζουράνα, μέντα, ρίγανη, σινάπι, χαμομήλι.

**Πρηξίματα:** αγριμόνιο, μάραθος, μαντζουράνα, πατάτα, ραδίκι, σκόρδο, σινάπι, χαμομήλι, απήγανος.

**Πυρετός:** σκόρδο, πορτοκάλι, κανέλλα, καρότο, λάχανο, αγγούρι, γαρύφαλλο, κρεμμύδι, φύτρα, λεμόνι, μέντα, μήλο, μέλι, κριθάρι, γκρέιπ φρουτ, μαϊντανός, θυμάρι, σταφύλι.

**Ραχιτισμός:** σκόρδο, βερίκοκο, καρότο, λάχανο, κρεμμύδι, τυρί, σιτάρι, φύτρα, μαγιά μπίρας, καρύδι, ελιά, κουκουνάρι, πρόπολη, μαϊντανός, μαυροράπανο, φασκόμηλο, σπανάκι, γιαούρτι.

**Ρευματισμοί:** (βλέπε Αρθρίτιδα και Αρθροπάθεια).

**Σαλμονέλωση :** σκόρδο, κανέλλα, καρότο, κρεμμύδι, μαγιά μπίρας, μέντα, ρύζι, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, θυμάρι, γιαούρτι.

**Σκορβούτο:** πορτοκάλι, καρότο, λάχανο, χαιρέφυλλο, κρεμμύδι, νεροκάρδαμο, φύτρα, λεμόνι, πατάτα, πρόπολη, μαυροράπανο, ραπάνι, ταραξάκο.

**Σμηγματόρροια:** λάχανο, λεμόνι, μαυροράπανο, δεντρολίβανο.

**Στηθάγχη:** σκόρδο, αγκινάρα, καρότο, λάχανο, μαγιά μπίρας, μήλο, καρύδι, σίκαλη, σόγια, γιαούρτι.

**Στοματίτιδα:** πορτοκάλι, καρότο, λάχανο, κρεμμύδι, σύκο, λεμόνι, σέλινο (σέλερι).

**Ταχυπαλμίες:** φρέσκο γλυκάνισο, μαρούλι, αμύγδαλο, μέντα, δενδρολίβανο.

**Τσιμπήματα εντόμων:** Αγριμόνιο, δυόσμος, θυμάρι, καρυδιά, κρεμμύδι, λεβάντα, μαϊντανός, μελισσόχορτο, μολόχα, μέντα, σκόρδο, φασκόμηλο.

**Τυμπανισμός:** βασιλικός, μάραθο, μελισσόχορτο, ρίγανη, σκόρδο, χαμομήλι.

**Υπεργλυκαιμία:** σπαράγγι, βρώμη, αγκινάρα, λάχανο, ρεβίθι, ραδίκι,

νεροκάρδαμο, φασόλι, κέδρος, μαγιά μπίρας, μήλο, φουντούκι, ελιά, ρύζι, φασκόμηλο.

**Υπερθυρεοειδισμός:** καλαμπόκι.

**Υπερκόπωση:** σκόρδο, βερίκοκο, πορτοκάλι, σπαράγγι, βρώμη, κανέλλα, καρότο, κάστανο, λάχανο, γαρύφαλλο (μπαχαρικό), ραδίκι, κρεμμύδι, νεροκάρδαμο, φασόλι, σύκο, φράουλα, σιτάρι, φύτρα, κέδρος, μαυροσίταρο, λεμόνι, μαντζουράνα, αμύγδαλο, μήλο, μέντα, μέλι, κεχρί, μοσχοκάρυδο, βασιλικός πολτός, κουκουνάρι, πρόπολη, μαϊντανός, δαμάσκηνο, ρύζι, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, θρούμπι, σέλινο (σέλερι), ταραξάκο, θυμάρι, σταφύλι.

**Υπέρταση:** γλιστρίδα, δεντρολίβανο, κρεμμύδι, λεβάντα, μαϊντανός, μελισσόχορτο, σέλινο, σκόρδο.

**Υπόταση:** δάφνη, θυμάρι, φασκόμηλο.

**Υπερχοληστερηναιμία:** σκόρδο, αγκινάρα, ρεβίθι, λεμόνι, καλαμπόκι, μήλο, μελιτζάνα, καρύδι, σόγια, ταραξάκο, γιαούρτι.

**Φαρυγγίτιδα:** σκόρδο, λάχανο, κρεμμύδι, λεμόνι, μέλι, πρόπολη.

**Φλεβίτιδα:** λάχανο, λεμόνι.

**Χειλικός έρπης:** λεμόνι.

**Χιονίστρες:** καρότο, γαίδουράγκαθο, λάχανο, χαιρέφυλλο, καρύδια, κρεμμύδι, λεμόνι, σέλινο (σέλερι).

**Πηγή:** [newsitamea.gr](http://newsitamea.gr)