

avocado	Καταπολεμά τον διαβήτη	Μειώνει τη χοληστερίνη	Αποτρέπει τα εμφράγματα	Ρυθμίζει τη πίεση	Απαλύνει το δέρμα
banana	Προστατεύει τη καρδιά μας	Μαλακώνει τον βήχα	Δυναμώνει τα κόκκαλα	Ρυθμίζει τη πίεση	Σταματά τη διάρροια
grapefruit	Προστατεύει από τα εμφράγματα	Βοηθά στην απώλεια βάρους	Βοηθά στην αποτροπή εγκεφαλικών	Καταπολεμά τον καρκίνο του προστάτη	Μειώνει τη χοληστερίνη
mango	Καταπολεμά τον καρκίνο	Ενισχύει τη μνήμη	Ρυθμίζει τον θυρεοειδή	Βοηθά τη πέψη	Προστατεύει από την Νόσο του Alzheimer
αγκινάρα	Βοηθά στη πέψη	Μειώνει τη χοληστερίνη	Προστατεύει τη καρδιά μας	Σταθεροποιεί το ζάχαρο	Προστατεύει από Ηπατίτιδες
ανανάς	Δυναμώνει τα κόκκαλα	Απαλύνει το κρύωμα	Βοηθά τη πέψη	Εξαφανίζει οζίδια	Σταματά τη διάρροια
βερίκοκο	Καταπολεμά τον καρκίνο	Ρυθμίζει τη πίεση	Προστατεύει την όραση	Προστατεύει από Alzheimer	Επιβραδύνει τη γήρανση
βρώμη	Μειώνει τη χοληστερίνη	Καταπολεμά τον καρκίνο	Καταπολεμά τον διαβήτη	Θεραπεύει την δυσκοιλιότητα	Απαλύνει το δέρμα
γιαούρτι	Προστατεύει από έλκη	Δυναμώνει τα κόκκαλα	Μειώνει τη χοληστερίνη	Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα	Βοηθά τη πέψη
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	Προστατεύει από καρδιακές παθήσεις
ελαιόλαδο	Προστατεύει την καρδιά μας	Βοηθά στην απώλεια βάρους	Καταπολεμά τον καρκίνο	Καταπολεμά τον διαβήτη	Απαλύνει το δέρμα
καρότα	Προστατεύουν την όραση	Προστατεύουν τη καρδιά μας	Αποτρέπουν τη δυσκοιλιότητα	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Βοηθούν στην απώλεια βάρους
καρπούζι	Προστατεύει τον προστάτη	Βοηθά στην απώλεια βάρους	Μειώνει τη χοληστερίνη	Βοηθά στην αποτροπή εγκεφαλικών	Ρυθμίζει τη πίεση
καρύδια	Μειώνουν τη χοληστερίνη	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Ενισχύουν τη μνήμη	Φτιάχνουν τη διάθεση	Προστατεύουν από καρδιακές παθήσεις
κάστανα	Βοηθούν στην απώλεια βάρους	Προστατεύουν τη καρδιά μας	Μειώνουν τη χοληστερίνη	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Ρυθμίζουν τη πίεση
καυτερές πιπεριές (τσίλι)	Βοηθούν τη πέψη	Απαλύνουν τον πονόλαιμο	Θεραπεύουν την ιγμορίτιδα	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Ενισχύουν το ανοσοποιητικό
κεράσια	Προστατεύουν τη καρδιά μας	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Θεραπεύουν την αϋπνία	Επιβραδύνουν τη γήρανση	Προστατεύουν από την νόσο Alzheimer
κουνουπίδι	Προστατεύει από τον καρκίνο του προστάτη	Καταπολεμά τον καρκίνο του μαστού	Δυναμώνει τα κόκκαλα	Εξαφανίζει τις μελανιές	Προφυλάσσει από καρδιακές παθήσεις
κρεμμύδια	Μειώνουν τον κίνδυνο εμφράγματος	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Σκοτώνουν τα βακτηρίδια	Μειώνουν τη χοληστερίνη	Καταπολεμούν τους μύκητες
λάχανο	Καταπολεμά τον καρκίνο	Αποτρέπει τη δυσκοιλιότητα	Βοηθά στην απώλεια βάρους	Προστατεύει τη καρδιά μας	Βοηθά στις αιμορροΐδες
λεμόνια	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Προστατεύουν την καρδιά μας	Ρυθμίζουν τη πίεση	Απαλύνουν το δέρμα	Θεραπεύουν το σκορβούτο
λιναρόσποροι	Βοηθούν τη πέψη	Καταπολεμούν τον διαβήτη	Προστατεύουν την καρδιά μας	Βελτιώνουν την πνευματική μας υγεία	Ενισχύουν το ανοσοποιητικό

μανιτάρια	Ρυθμίζουν τη πίεση	Μειώνουν τη χοληστερίνη	Σκοτώνουν τα βακτηρίδια	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Δυναμώνουν τα κόκκαλα
μέλι	Επουλώνει πληγές	Βοηθά τη πέψη	Προστατεύει από έλκη	Αυξάνει την ενέργεια	Καταπολεμά τις αλλεργίες
μήλα	Προστατεύουν τη καρδιά	Αποτρέπουν τη δυσκοιλιότητα	Σταματούν τη διάρροια	Βελτιώνουν τη Νεφρική Ανεπάρκεια	Μαλακώνουν τις αρθρώσεις (αποτρέπουν την αρθρίτιδα)
μούρα	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Προστατεύουν τη καρδιά μας	Σταθεροποιούν το ζάχαρο	Ενισχύουν τη μνήμη	Αποτρέπουν τη δυσκοιλιότητα
μπρόκολο	Δυναμώνει τα κόκκαλα	Προστατεύει την όραση	Καταπολεμά τον καρκίνο	Προστατεύει τη καρδιά μας	Ρυθμίζει τη πίεση
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	Βοηθούν στην απώλεια βάρους
πεπόνια, μηλοπέπωνια	Προστατεύουν την όραση	Ρυθμίζουν τη πίεση	Μειώνουν τη χοληστερίνη	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Ενισχύουν το ανοσοποιητικό
πίτουρο	Καταπολεμά τον κολονιαίο προστάτη	Θεραπείει την δυσκοιλιότητα	Μειώνει τη χοληστερίνη	Βοηθά στην αποτροπή εγκεφαλικών	Βελτιώνει τη πέψη
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	Θεραπείει το σκορβούτο
πράσινο τσάι	Καταπολεμά τον καρκίνο	Προστατεύει την καρδιά μας	Βοηθά στην αποτροπή εγκεφαλικών	Βοηθά στην απώλεια βάρους	Σκοτώνει τα βακτηρίδια
ροδάκινα	Θεραπείουν την δυσκοιλιότητα	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Βοηθούν στην αποτροπή εγκεφαλικών	Βοηθούν τη πέψη	Βοηθούν στις αιμορροΐδες
ρύζι	Προστατεύει την καρδιά μας	Καταπολεμά τον διαβήτη	Καταπολεμά τη πέτρα στα νεφρά	Καταπολεμά τον καρκίνο	Βοηθά στην αποτροπή εγκεφαλικών
σκόρδο	Μειώνει τη χοληστερίνη	Ρυθμίζει την πίεση	Καταπολεμά τον καρκίνο	Σκοτώνει τα βακτηρίδια	Καταπολεμά τους μύκητες
σπόροι σιταριού	Καταπολεμά τον κολονιαίο προστάτη	Θεραπείει την δυσκοιλιότητα	Μειώνει τη χοληστερίνη	Βοηθά στην αποτροπή εγκεφαλικών	Βελτιώνει τη πέψη
σταφύλια	Προστατεύουν την όραση	Καταπολεμούν τη πέτρα στα νεφρά	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Βελτιώνουν τη κυκλοφορία του αίματος	Προστατεύουν την καρδιά μας
σύκα	Βοηθούν στην απώλεια βάρους	Βοηθούν στην αποτροπή εγκεφαλικών	Μειώνουν τη χοληστερίνη	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Ρυθμίζουν την πίεση
φασόλια	Αποτρέπουν τη δυσκοιλιότητα	Βοηθούν τις αιμορροΐδες	Μειώνουν τη χοληστερίνη	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Σταθεροποιούν το ζάχαρο
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	Δημιουργούν/Επιδεινώνουν πεπτικές διαταραχές
ψάρι	Προστατεύει την καρδιά μας	Ενισχύει τη μνήμη			

7 "ΜΗ" μετά το φαγητό

- * **Μη καπνίσετε** – Ειδικά πειράματα έχουν αποδείξει ότι το ένα τσιγάρο μετά το φαΐ ισούται με 10 !!!! Οπότε αυξάνονται αυτομάτως οι πιθανότητες του καρκίνου.
- * **Μη φάτε αμέσως φρούτα** – Θα προκαλέσουν φούσκωμα στο στομάχι. Καλύτερα 1-2 ώρες μετά ή 1 ώρα πριν από το φαγητό.
- * **Μη πιείτε τσάι** – Διότι τα φύλλα του τσαγιού έχουν υψηλή περιεκτικότητα οξέως. Η ουσία αυτή θα κάνει τις πρωτεΐνες του φαγητού μας πιο σκληρές, και θα γίνουν πιο δύσπεπτες.
- * **Μη χαλαρώσετε τη ζώνη/Μη ξεκουμπώσετε ρούχα** - Θα στρίψει και θα μπλοκάρει το έντερο.
- * **Μη κάνετε μπάνιο** – Θα αυξήσει τη κυκλοφορία του αίματος στα χέρια, τα πόδια και στο σώμα, οπότε θα μειωθεί η ποσότητα του αίματος που βρίσκεται στο στομάχι. Με αυτό το τρόπο η πέψη εξασθενεί.
- * **Μη περπατήσετε/Μη περιφέρεστε** – Πάντα ακούγαμε πως μετά από ένα γεύμα αν κάνουμε 100 βήματα θα ζήσουμε ως τα 99. Αυτό στη πραγματικότητα δεν ισχύει. Το περπάτημα θα αποτρέψει την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών του φαγητού μας.
- * **Μη κοιμηθείτε αμέσως** – Δε θα γίνει σωστή πέψη, οπότε θα έχουμε γαστρεντερολογικές λοιμώξεις.

	ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ
	ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ
	ΒΟΗΘΟΥΝ ΤΗΝ ΑΠΟΤΡΟΠΗ ΕΜΦΡΑΓΜΑΤΩΝ - ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΩΝ
	ΡΥΘΜΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ
	ΜΕΙΩΝΟΥΝ ΤΗ ΧΟΛΙΣΤΕΡΙΝΗ
	ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΟΥΝ ΤΟ ΔΙΑΒΗΤΗ