

# Τροφές

/ Γενικά

**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

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

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

**7 «ΜΗ» μετά το φαγητό [\(περισσότερα...\)](#)**