

Les aliments qui guérissent

pomme	Protège le coeur	Prévient la constipation	Combat la diarrhée	Améliore la capacité des poumons	Protège les jointures
abricot	Combat le cancer	Contrôle la tension artérielle	Protège la vue	Protège contre la maladie d'Alzheimer	Ralentit le vieillissement
artichaut	Aide la digestion	Abaisse le cholestérol	Protège le coeur	Stabilise le taux de sucre dans le sang	Protège contre la maladie du foie
avocat	Combat le diabète	Abaisse le cholestérol	Aide À prévenir les accidents cérébro-vasculaires	Contrôle la tension artérielle	Lisse la peau
banane	Protège le coeur	Calme la toux	Renforce les os	Contrôle la tension artérielle	Combat la diarrhée
fève	Prévient la constipation	Aide À combattre les hémorroïdes	Abaisse le cholestérol	Combat le cancer	Stabilise le taux de sucre
betterave	Contrôle la tension artérielle	Combat le cancer	Renforce les os	Protège le coeur	Aide À maigrir
bleuet	Combat le cancer	Protège le coeur	Stabilise le taux de sucre dans le sang	Améliore la mémoire	Prévient la constipation
broccoli	Renforce les os	Protège la vue	Combat le cancer	Protège le coeur	Contrôle la tension artérielle
chou	Combat le cancer	Prévient la constipation	Aide À maigrir	Protège le coeur	Aide À combattre les
cantaloup	Protège la vue	Contrôle la tension artérielle	Abaisse le cholestérol	Combat le cancer	Aide le système immunitaire
carotte	Protège la vue	Protège le coeur	Prévient la constipation	Combat le cancer	Aide À maigrir
chou-fleur	Protège contre le cancer de la prostate	Combat le cancer du sein	Renforce les os	Aide les ecchymoses À guérir	Protège contre les maladies du coeur

cerise	Protège le coeur	Combat le cancer	elimine l'insomnie	Ralentit le vieillissement	Protège contre la maladie
châtaigne	Aide À maigrir	Protège le coeur	Abaisse le cholestérol	Combat le cancer	Contrôle la tension artérielle
figue	Aide À maigrir	Aide À prévenir les accidents cérébro-	Abaisse le cholestérol	Combat le cancer	Contrôle la tension artérielle
poisson	Protège le coeur	Améliore la mémoire	Protège le coeur	Combat le cancer	Aide le système immunitaire
lin	Aide la digestion	Combat le diabète	Protège le coeur	Bénéfique pour la santé mentale	Stimule le système immunitaire
ail	Abaisse le cholestérol	Contrôle la tension artérielle	Combat le cancer	Tue les bactéries	Combat les champignons
pamplemousse	Protège contre les crises de coeur	Aide À maigrir	Aide À prévenir les accidents cérébro-	Combat le cancer de la prostate	Abaisse le cholestérol
raisin	Protège la vue	Combat les pierres au rein	Combat le cancer	Améliore la circulation sanguine	Protège le coeur
the vert	Combat le cancer	Protège le coeur	Aide À prévenir les accidents cérébro-vasculaires	Aide À maigrir	Tue les bactéries
miel	Aide les blessures À guérir	Aide la digestion	Protège contre les ulcères	Donne de l'énergie	Combat les allergies
Citron / lime	Combat le cancer	Protège le coeur	Contrôle la tension artérielle	Lisse la peau	elimine le scorbut
mangue	Combat le cancer	Améliore la mémoire	Régularise la glande thyroïde	Aide la digestion	Protège contre la maladie
champignon	Contrôle la tension artérielle	Abaisse le cholestérol	Tue les bactéries	Combat le cancer	Renforce les os
avoine	Abaisse le cholestérol	Combat le cancer	Combat le diabète	Prévient la constipation	Lisse la peau
huile d'olive	Protège le coeur	Aide À maigrir	Combat le cancer	Combat le diabète	Lisse la peau

oignon	Réduit les risques de crises cardiaques	Combat le cancer	Tue les bactéries	Abaisse le cholestérol	Combat les champignons
orange	Aide le système immunitaire	Combat le cancer	Protège le coeur	Aide la respiration	
pêche	Prévient la constipation	Combat le cancer	Aide À prévenir les accidents cérébro-vasculaires	Aide la digestion	Aide a combattre les hémorroïdes
arachide	Protège contre les maladies du coeur	Aide À maigrir	Combat le cancer de la prostate	Abaisse le cholestérol	Favorise les
ananas	Renforce les os	Soulage les symptômes du rhume	Aide la digestion	élimine les verrues	Combat la diarrhée
prune	Ralentit le vieillissement	Prévient la constipation	Améliore la mémoire	Abaisse le cholestérol	Protège contre les maladies
riz	Protège le coeur	Combat le diabète	Combat les pierres au rein	Combat le cancer	Aide À prévenir les accidents cérébro-vasculaires
fraise	Combat le cancer	Protège le coeur	Améliore la mémoire	A un effet calmant	
patate douce	Protège la vue	Agit sur le moral	Combat le cancer	Renforce les os	
tomate	Protège la prostate	Combat le cancer	Abaisse le cholestérol	Protège le coeur	
noix	Abaisse le cholestérol	Combat le cancer	Améliore la mémoire	Agit sur le moral	Protège contre les maladies du coeur
eau	Aide À maigrir	Combat le cancer	Combat les pierres au rein	Lisse la peau	

melon d'eau	Protège la prostate	Aide À maigrir	Abaisse le cholestérol	Aide À prévenir les accidents cérébro-vasculaires	Contrôle la tension artérielle
germe de blé	Combat le cancer du colon	Prévient la constipation	Abaisse le cholestérol	Aide À prévenir les accidents cérébro-vasculaires	Améliore la digestion
son	Combat le cancer du colon	Prévient la constipation	Abaisse le cholestérol	Aide À prévenir les accidents cérébro-vasculaires	Améliore la digestion