

Fruit - groenten en 5 bijzondere eigenschappen voor onze gezondheid !

	1	2	3	4	5
Aardbeien	Bestrijden kanker	-	-	-	-
Abrikozen	Bestrijden kanker	Houden de bloeddruk constant	Bevorderen het gezichtsvermogen	Beschermen tegen alzheimer	Vertragen het verouderingsproces
Ananas	Versterkt de beenderen	Verlicht verkoudheid	Helpt de vertering	Lost wratten op	Blokkeert diaree
Appelen	Beschermen uw hart	Voorkomen constipatie	Blokkeren diaree	Verbeteren de longcapaciteit	Verzachten de gewrichten
Artisjokken	Helpen de vertering	Verlagen de cholesterol	Beschermen uw hart	Stabiliseren bloedsuiker	Beschermen tegen leverziekte
Avocado's	Vechten tegen diabetes	Verlagen de cholesterol	Verhelpen hartaanvallen	Houden de bloeddruk constant	Verzachten de huid
Bananen	Beschermen uw hart	Verstillen de hoest	Versterken de beenderen	Houden de bloeddruk constant	Blokkeren diaree
Bieten	Houden de bloeddruk constant	Bestrijden kanker	Versterken de beenderen	Beschermen uw hart	Helpen gewichtsverlies
Bloemkool	Beschermst tegen prostaatkanker	Bestrijdt borstkanker	Versterkt de beenderen	Bant kneuzingen	Beschermst tegen hartziektes
Bonen	Voorkomen constipatie	Helpen aambeien	Verlagen de cholesterol	Bestrijden kanker	Stabiliseren bloedsuiker
Bosbessen	Bestrijden kanker	Beschermen uw hart	Stabiliseren bloedsuiker	Stimuleren het geheugen	Voorkomen constipatie
Broccoli	Versterkt de beenderen	Bevordert het gezichtsvermogen	Bestrijdt kanker	Beschermst uw hart	Houdt de bloeddruk constant
Champignons	Houden de bloeddruk constant	Verlagen de cholesterol	Doden bacteriën	Bestrijden kanker	Versterken de beenderen
Chili pepers	Helpen de vertering	Verzachten een zere keel	Openen de sinussen	Bestrijden kanker	Stimuleren het immuunsysteem
Citroenen	Bestrijden kanker	Beschermst uw hart	Houden de bloeddruk constant	Verzachten de huid	Stoppen scheurbuik

Druiven	Bevorderen je gezichtsvermogen	Veroveren nierstenen	Bestrijden kanker	Verbeteren de bloedstroom	Beschermen uw hart
Groene thee	Bestrijdt kanker	Bescherm uw hart	Verhelpt hartaanvallen	Bevordert gewichtsverlies	Doodt bacteriën
Haver	Verlaagt de cholesterol	Bestrijdt kanker	Vecht tegen diabetes	Voorkomt constipatie	Verzacht de huid
Honing	Geneest wonden	Helpet de vertering	Bescherm tegen zweren	Verhoogt de energie	Vecht tegen allergieën
Kantaloepa	Bevordert het gezichtsvermogen	Houdt de bloeddruk constant	Verlaagt de cholesterol	Bestrijdt kanker	Ondersteunt het immuunsysteem
Kastanjes	Bevordert gewichtsverlies	Beschermen uw hart	Verlagen de cholesterol	Bestrijden kanker	Houden de bloeddruk constant
Kersen	Beschermen uw hart	Bestrijden kanker	Eindigen slaaploosheid	Vertragen het verouderingsproces	Beschermen tegen alzheimer
Knoflook	Verlaagt de cholesterol	Houdt de bloeddruk constant	Bestrijdt kanker	Doodt bacteriën	Bestrijdt schimmel
Kool	Bestrijdt kanker	Voorkomt constipatie	Bevordert gewichtsverlies	Bescherm uw hart	Helpt aambeien
Limoenen	Bestrijden kanker	Beschermen uw hart	Houden de bloeddruk constant	Verzachten de huid	Stoppen scheurbuik
Mango's	Bestrijden kanker	Stimuleren het geheugen	Reguleren de schildklier	Helpen de vertering	Beschermen tegen alzheimer
Olijfolie	Bescherm uw hart	Bevordert gewichtsverlies	Bestrijdt kanker	Vecht tegen diabetes	Verzacht de huid
Perziken	Voorkomen constipatie	Bestrijden kanker	Verhelpen hartaanvallen	Helpen de vertering	Helpen aambeien
Pinda's	Beschermen tegen hartziektes	Bevorderen gewichtsverlies	Bestrijden prostaatkanker	Verlagen de cholesterol	Verergeren divertikels
Pompelmoes	Bescherm tegen hartaanvallen	Bevordert gewichtsverlies	Verhelpt hartaanvallen	Bestrijdt prostaatkanker	Verlaagt de cholesterol
Pruimen	Vertragen het verouderingsproces	Voorkomen constipatie	Stimuleren het geheugen	Verlagen de cholesterol	Beschermen tegen hartziektes

Rijst	Beschermt uw hart	Vecht tegen diabetes	Verovert nierstenen	Bestrijdt kanker	Verhelpt hartaanvallen
Sinaasappels	Ondersteunen het immuunsysteem	Bestrijden kanker	Beschermen uw hart	Beïnvloeden de ademhaling	-
Uien	Verminderen de kans op een hartaanval	Bestrijden kanker	Doden bacteriën	Verlagen de cholesterol	Bestrijden schimmel
Vijgen	Bevorderen gewichtsverlies	Verhelpen hartaanvallen	Verlagen de cholesterol	Bestrijden kanker	Houden de bloeddruk constant
Vis	Beschermt uw hart	Stimuleert het geheugen	Beschermt uw hart	Bestrijdt kanker	Ondersteunt het immuunsysteem
Vlas	Helpt de vertering	Vecht tegen diabetes	Beschermt uw hart	Verbeterd mentale gezondheid	Stimuleert het immuunsysteem
Wortelen	Bevorderen het gezichtsvermogen	Beschermen uw hart	Voorkomen constipatie	Bestrijden kanker	Bevorderen gewichtsverlies