

ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ ΜΑΣ

Μήλα	Προστατεύουν τη καρδιά	Αποτρέπουν τη δυσκοιλιότητα	Σταματούν τη διάρροια	Βελτιώνουν τη Νεφρική Ανεπάρκεια	Μαλακώνουν τις αρθρώσεις (αποτρέπουν την αρθρίτιδα)
Βερίκοκο	Καταπολεμά τον καρκίνο	Ρυθμίζει τη πίεση	Προστατεύει την όραση	Προστατεύει από Αλτζχάιμερ	Επιβραδύνει τη γήρανση
Αγκινάρα	Βοηθά στη πέψη	Μειώνει τη χοληστερίνη	Προστατεύει τη καρδιά μας	Σταθεροποιεί το ζάχαρο	Προστατεύει από Ηπατίτιδες
Αβοκάντο	Καταπολεμά τον διαβήτη	Μειώνει τη χοληστερίνη	Αποτρέπει τα εμφράγματα	Ρυθμίζει τη πίεση	Απαλύνει το δέρμα
Μπανάνα	Προστατεύει τη καρδιά μας	Μαλακώνει τον βήχα	Δυναμώνει τα κόκαλα	Ρυθμίζει τη πίεση	Σταματά τη διάρροια
Φασόλια	Αποτρέπουν τη δυσκοιλιότητα	Βοηθούν τις αιμορροΐδες	Μειώνουν τη χοληστερίνη	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Σταθεροποιούν το ζάχαρο
Παντζάρια	Ρυθμίζουν τη πίεση	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Δυναμώνουν τα κόκαλα	Προστατεύουν τη καρδιά μας	Βοηθούν στην απώλεια βάρους
Μούρα	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Προστατεύουν τη καρδιά μας	Σταθεροποιούν το ζάχαρο	Ενισχύουν τη μνήμη	Αποτρέπουν τη δυσκοιλιότητα
Μπρόκολο	Δυναμώνει τα κόκαλα	Προστατεύει την όραση	Καταπολεμά τον καρκίνο	Προστατεύει τη καρδιά μας	Ρυθμίζει τη πίεση
Λάχανο	Καταπολεμά τον καρκίνο	Αποτρέπει τη δυσκοιλιότητα	Βοηθά στην απώλεια βάρους	Προστατεύει τη καρδιά μας	Βοηθά στις αιμορροΐδες
πεπόνια, μηλοπέποννα	Προστατεύουν την όραση	Ρυθμίζουν τη πίεση	Μειώνουν τη χοληστερίνη	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Ενισχύουν το ανοσοποιητικό
Καρότα	Προστατεύουν την όραση	Προστατεύουν τη καρδιά μας	Αποτρέπουν τη δυσκοιλιότητα	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Βοηθούν στην απώλεια βάρους
Κουνουπίδι	Προστατεύει από τον καρκίνο του προστάτη	Καταπολεμά τον καρκίνο του μαστού	Δυναμώνει τα κόκαλα	Εξαφανίζει τις μελανιές	Προφυλάσσει από καρδιακές παθήσεις
Κεράσια	Προστατεύουν τη καρδιά μας	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Θεραπεύουν την αϋπνία	Επιβραδύνουν τη γήρανση	Προστατεύουν από την νόσο Alzheimer
Κάστανα	Βοηθούν στην απώλεια βάρους	Προστατεύουν τη καρδιά μας	Μειώνουν τη χοληστερίνη	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Ρυθμίζουν τη πίεση
Καντερές πιπεριές (τσίλι)	Βοηθούν τη πέψη	Απαλύνουν τον πονόλαιμο	Θεραπεύουν την ιγμορίτιδα	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Ενισχύουν το ανοσοποιητικό
Σύκα	Βοηθούν στην απώλεια βάρους	Βοηθούν στην αποτροπή	Μειώνουν τη χοληστερίνη	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Ρυθμίζουν την πίεση

		εγκεφαλικών			
Ψάρι	Προστατεύει την καρδιά μας	Ενισχύει τη μνήμη	Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα	Καταπολεμά τον καρκίνο	
Λιναρόσποροι	Βοηθούν τη πέψη	Καταπολεμούν τον διαβήτη	Προστατεύουν την καρδιά μας	Βελτιώνουν την πνευματική μας υγεία	Ενισχύουν το ανοσοποιητικό
Σκόρδο	Μειώνει τη χοληστερίνη	Ρυθμίζει την πίεση	Καταπολεμά τον καρκίνο	Σκοτώνει τα βακτηρίδια	Καταπολεμά τους μύκητες
Γκρέιπφρουτ	Προστατεύει από τα εμφράγματα	Βοηθά στην απώλεια βάρους	Βοηθά στην αποτροπή εγκεφαλικών	Καταπολεμά τον καρκίνο του προστάτη	Μειώνει τη χοληστερίνη
Σταφύλια	Προστατεύουν την όραση	Καταπολεμούν τη πέτρα στα νεφρά	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Βελτιώνουν τη κυκλοφορία του αίματος	Προστατεύουν την καρδιά μας
Πράσινο τσάι	Καταπολεμά τον καρκίνο	Προστατεύει την καρδιά μας	Βοηθά στην αποτροπή εγκεφαλικών	Βοηθά στην απώλεια βάρους	Σκοτώνει τα βακτηρίδια
Μέλι	Επουλώνει πληγές	Βοηθά τη πέψη	Προστατεύει από έλκη	Αυξάνει την ενέργεια	Καταπολεμά τις αλλεργίες
Λεμόνια	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Προστατεύουν την καρδιά μας	Ρυθμίζουν τη πίεση	Απαλύνουν το δέρμα	Θεραπεύουν το σκορβούτο
Πράσινο Λεμόνι (lime)	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Προστατεύουν την καρδιά μας	Ρυθμίζει τη πίεση	Απαλύνει το δέρμα	Θεραπεύει το σκορβούτο
Μάγκο	Καταπολεμά τον καρκίνο	Ενισχύει τη μνήμη	Ρυθμίζει τον θυρεοειδή	Βοηθά τη πέψη	Προστατεύει από την Νόσο του Alzheimer
Μανιτάρια	Ρυθμίζουν τη πίεση	Μειώνουν τη χοληστερίνη	Σκοτώνουν τα βακτηρίδια	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Δυναμώνουν τα κόκαλα
Βρώμη	Μειώνει τη χοληστερίνη	Καταπολεμά τον καρκίνο	Καταπολεμά τον διαβήτη	Θεραπεύει την δυσκοιλιότητα	Απαλύνει το δέρμα
Ελαιόλαδο	Προστατεύει την καρδιά μας	Βοηθά στην απώλεια βάρους	Καταπολεμά τον καρκίνο	Καταπολεμά τον διαβήτη	Απαλύνει το δέρμα
Κρεμμύδια	Μειώνουν τον κίνδυνο εμφράγματος	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Σκοτώνουν τα βακτηρίδια	Μειώνουν τη χοληστερίνη	Καταπολεμούν τους μύκητες
Πορτοκάλια	Ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Προστατεύουν την καρδιά μας	Ρυθμίζουν την αναπνοή	
Ροδάκινα	Θεραπεύουν την	Καταπολεμούν τον	Βοηθούν στην	Βοηθούν τη πέψη	Βοηθούν στις αιμορροΐδες

	δυσκοιλιότητα	καρκίνο	αποτροπή εγκεφαλικών		
Φιστίκια	Προστατεύουν από καρδιακές παθήσεις	Βοηθούν στην απώλεια βάρους	Καταπολεμούν τον καρκίνο του προστάτη	Μειώνουν τη χοληστερίνη	Δημιουργούν/Επιδεινώνουν πεπτικές διαταραχές
Ανανάς	Δυναμώνει τα κόκαλα	Απαλύνει το κρύωμα	Βοηθά τη πέψη	Εξαφανίζει οζίδια	Σταματά τη διάρροια
Λαμάσκηνο	Επιβραδύνει τη γήρανση	Θεραπεύει την δυσκοιλιότητα	Ενισχύει τη μνήμη	Μειώνει τη χοληστερίνη	Προστατεύει από καρδιακές παθήσεις
Ρύζι	Προστατεύει την καρδιά μας	Καταπολεμά τον διαβήτη	Καταπολεμά τη πέτρα στα νεφρά	Καταπολεμά τον καρκίνο	Βοηθά στην αποτροπή εγκεφαλικών
Φράουλες	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Προστατεύουν την καρδιά μας	Ενισχύουν τη μνήμη	Μειώνουν το άγχος	
Γλυκοπατάτα	Προστατεύει την όραση	Φτιάχνει τη διάθεση	Καταπολεμά τον καρκίνο	Δυναμώνει τα κόκαλα	
Ντομάτα	Προστατεύει τον προστάτη	Καταπολεμά τον καρκίνο	Μειώνει τη χοληστερίνη	Προστατεύει την καρδιά μας	
Καρύδια	Μειώνουν τη χοληστερίνη	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Ενισχύουν τη μνήμη	Φτιάχνουν τη διάθεση	Προστατεύουν από καρδιακές παθήσεις
Νερό	Βοηθά στην απώλεια βάρους	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Καταπολεμά τη πέτρα στα νεφρά	Απαλύνει το δέρμα	
Καρπούζι	Προστατεύει τον προστάτη	Βοηθά στην απώλεια βάρους	Μειώνει τη χοληστερίνη	Βοηθά στην αποτροπή εγκεφαλικών	Ρυθμίζει τη πίεση
Σπόροι Σιταριού	Καταπολεμά τον κολονιαίο προστάτη	Θεραπεύει την δυσκοιλιότητα	Μειώνει τη χοληστερίνη	Βοηθά στην αποτροπή εγκεφαλικών	Βελτιώνει τη πέψη
Πίτουρο	Καταπολεμά τον κολονιαίο προστάτη	Θεραπεύει την δυσκοιλιότητα	Μειώνει τη χοληστερίνη	Βοηθά στην αποτροπή εγκεφαλικών	Βελτιώνει τη πέψη
Γιαούρτι	Προστατεύει από έλκη	Δυναμώνει τα κόκαλα	Μειώνει τη χοληστερίνη	Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα	Βοηθά τη πέψη

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 πειείτε 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.**