

AGREST

Pomaga w zaburzeniach przemiany materii, zwłaszcza u dzieci i osób starszych. Ma działanie żółciopędne i moczopędne. Stosowany przy przewlekłych zaparciach. Działa odświeżająco. Pomocny w leczeniu niedokrwistości

ARBUZ

Działa przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo, chroni przed zakrzepami.

BAKLAŻANY

Zmniejszają podatność na raka (zwłaszcza skóry) i zapobiegają reumatyzmowi. Mają działanie moczopędne. Obniżają poziom cholesterolu, pomagają zwalczać bakterie i wirusy.

BORÓWKA

Wzmaga wydzielanie żółci, działa odkażająco, zapobiega biegunkom, wzmacnia układ odpornościowy, ma działanie moczopędne, zmniejsza stężenie cukru we krwi.

BÓB

Stosowany przy schorzeniach wątroby, nerek i jelita grubego, zapobiega biegunkom, zawiera więcej białka od groszku i fasoli.

BURAKI

Ułatwiają trawienie, pomagają przy anemii, podnoszą odporność organizmu na infekcje i przeziębienia. Stosuje się je w chorobach nowotworowych, zapobiegają zaparciom, zewnętrznie pomocne w owrzodzeniach skóry. Mają działanie uspokajające.

CZARNA PORZECZKA

Zapobiega biegunkom, reguluje przemianę materii, ma korzystne działanie w schorzeniach dziąseł, łagodzi ból gardła, chroni naczynia krwionośne i oczyszcza je.

CZARNE JAGODY

Powstrzymują biegunkę, mają działanie wirusobójcze, są skuteczne w przeziębieniach. Chronią przed miażdżycą, przeciwdziałają chorobom serca i udarom mózgu. Mają korzystne działanie w zakażeniach układu moczowego, u niektórych osób mogą działać przeczyszczająco.

CZEREŚNIE

Podnoszą odporność organizmu, obniżają poziom cholesterolu, łagodzą bóle reumatyczne.

DYNIA, KABACZEK, CUKINIA

Zarówno miąższ jak i pestki działają profilaktycznie i leczniczo w chorobach nowotworowych, szczególnie raka płuc. Pomocne w chorobach serca, obniżają poziom cholesterolu. Stosowane w stanach zapalnych wątroby, bezsenności, w schorzeniach oczu. Leczą owrzodzenia skóry. Pomocne w reumatyzmie. Pomocne w leczeniu astmy, obniżają ciśnienie tętnicze krwi. Pomocne przy chorobach nerek i pęcherza moczowego

FASOLA

Obniża poziom cholesterolu, pomaga w utrzymaniu odpowiedniego poziomu insuliny i cukru we krwi, obniża ciśnienie tętnicze krwi, zapobiega zaparciom, wspomaga trawienie, wzmacnia wątrobę (zwłaszcza młoda zielona), działa przeciwnowotworowo. Pomaga przy kamicy nerkowej (zielona), zapobiega i zmniejsza bóle reumatyczne stawów (zielona), zapobiega atakom serca.

GRUSZKI

Pomocne w bólach reumatycznych, ułatwiają trawienie, działają odchudzająco, podnoszą odporność organizmu, zapobiegają zachorowaniom na raka jelita grubego. Wspomagają aktywność mózgu, mają działanie moczopędne, stosuje się je także przy kamicy nerkowej.

GRZYBY

Obniżają poziom cholesterolu, pobudzają układ odpornościowy, pomagają zwalczać wirusy. Działają przeciwnowotworowo, pomocne w leczeniu z reumatyzmu i zapalenia stawów (szczególnie bocznik)

JEŻYNY

Podnoszą odporność organizmu, stosuje się przy przeziębieniach, infekcjach dróg oddechowych. Ułatwiają też trawienie, leczą biegunki. Przejrzałe owoce mają działanie przeczyszczające, odwar z liści leczy liszaje, egzemy i ropiejące rany. Odwar z korzeni ma działanie moczopędne, odwar z liści stosuje się przy krwawieniach wewnętrznych.

KOPER

Ułatwia trawienie, łagodzi wzdęcia i niestrawność. Łagodzi bóle reumatyczne, pomocny w leczeniu nerwic, działa uspokajająco, wzmacnia laktację. Stosowany przy bezsenności, wzmacnia odporność organizmu, korzystnie działa przy anemii, ma działanie moczopędne.

MALINY

Mają działanie przeciwwirusowe i przeciwgorączkowe. Poprawiają trawienie, leczą niedokrwistość, mają działanie napotne, stosuje się przy bólach reumatycznych. Działają lekko przeczyszczająco. W postaci owoców (z pestkami, nie sam sok) regulują działanie przewodu pokarmowego, obniżają poziom cukru we krwi.

MELONY

Stosuje się przy stwardnieniu tętnic, pomocne w niedokrwistości. Mają słabe działanie przeczyszczające, działają moczopędnie, pomocne w chorobach wątroby i nerek

MORELE

Hamują rozwój nowotworów, zwłaszcza płuc, powodują wzrost hemoglobiny. Regulują działanie układu pokarmowego, poprawiają apetyt. Stosuje się je w anemiach, osłabieniach organizmu i przemęczeniach, pomocne przy zaparciach, nerwicach, bezsenności. Najkorzystniejsze są morele suszone.

MORWA

Pomaga przy zaparciach, zmniejsza skłonności do krwotoków, pomocna przy bólach gardła i dróg oddechowych, leczy ze stanów zapalnych jamy ustnej.

OGÓRKI

Mają działanie chłodzące i odświeżające, działają przeczyszczająco i moczopędnie (w postaci surowej). Stosowane zewnętrznie na skórę działają odmładzająco i wybielająco.

PIETRUSZKA

Pomocna przy anemii i osłabieniach organizmu oraz "wiosennym przemęczeniu", wzmacnia apetyt, ułatwia trawienie, leczy biegunki. Działa moczopędnie, pomocna przy kamicy nerkowej, reumatyzmie (korzeń). Stosowana zewnętrznie leczy trądzik i wypryski skórne

POMIDORY

Zapobiegają zapaleniu wyrostka robaczkowego, zmniejszają ryzyko zachorowań na raka żołądka, płuc, szyjki macicy. Ułatwiają trawienie, wzmacniają układ odpornościowy, korzystnie działają na naczynia krwionośne, pomocne w reumatyzmie, obniżają poziom cholesterolu, stosuje się je także przy osłabieniach organizmu. Pomocne w leczeniu kamicy żółciowej. Stosowane zewnętrznie mają korzystny wpływ na skórę. Okłady z liści stosuje się przy ukąszeniach owadów, a sok z pomidorów wpływa łagodząco przy zatruciach pokarmowych

PORZECZKI

Pomocne przy bólach stawów i reumatyzmie. Stosowane przy leczeniu biegunki. Podnoszą odporność organizmu, stosuje się przy silnym przemęczeniu i wyczerpaniu organizmu, wspomagają leczenie nerwic. W postaci soku stosowane w przeziębieniach, ułatwiają trawienie, leczą dolegliwości żołądkowe, pomocne przy kamicy nerkowej. Porzeczki zapobiegają awitaminozie, mają działanie napotne, pobudzają czynność kory nadnerczy, pomocne w skazie limfatycznej. Zaleca się przy wrzodach żołądka i dwunastnicy, hamują krwawienie dziąseł. Kąpiele w wywarze z liści stosuje się w chorobach skórnych.

RABARBAR

Pobudza apetyt, działa lekko przeczyszczająco, stosowany przy anemii i osłabieniach, pomaga przy zwalczaniu pasożytów jelitowych. Nie należy stosować w kamicy nerkowej.

RZODKIEWKA

Ułatwia trawienie i poprawia apetyt, sprzyja wydalaniu z organizmu nadmiaru cholesterolu

Stosowana przy kamicy żółciowej i nerkowej, przy zapaleniach gardła, anginie, zapaleniu oskrzeli, pomocna w przeziębieniach. Łagodzi bóle reumatyczne, pomocna przy osłabieniach i przemęczeniu. Podnosi odporność organizmu, stosuje się przy niedokrwistości. Pomocna przy nerwobólach, wzmacnia laktację, ma działanie bakteriobójcze. Nie wskazana przy chorobie wrzodowej.

SALATA

Poprawia trawienie, obniża poziom cukru we krwi, ma działanie moczopędne, zalecana przy nieżytach i wrzodach żołądka i dwunastnicy, obniża ciśnienie i poziom cholesterolu. Stosowana przy nerwicach i wzmożonej pobudliwości, pomocna przy zwalczaniu astmy. Leczy artretyzm, pomocna przy anemii, poprawia trawienie, zapobiega zaparciom i bezsenności.

SŁONECZNIK

Zmniejsza poziom cholesterolu we krwi.

SZPINAK

Obniża poziom cholesterolu, hamuje wzrost komórek rakowych, ułatwia trawienie, pomocny przy anemii. Nie zalecany osobom ze skłonnością do kamicy nerkowej.

SZCZYPIOREK

Obniża ciśnienie krwi, wzmacnia odporność, pobudza trawienie, wzmacnia apetyt, korzystnie działa przy anemii, obniża poziom cholesterolu

ŚLIWKI

Mają silne działanie przeczyszczające, podnoszą odporność organizmu, zapobiegają infekcjom. Najkorzystniejsze działanie mają surowe, dojrzałe owoce. Skuteczne również suszone, z soku i kompotu.

TRUSKAWKI, POZIOMKI

Pomagają zwalczać wirusy, mają łagodne działanie przeczyszczające i moczopędne, ułatwiają leczenie grzybic i trądziku, obniżają poziom cholesterolu. Pomocne w zaburzeniach przemiany materii i w leczeniu niedokrwistości oraz żółtaczki. Herbatę z liści stosuje się przy przeziębieniach.

WINOGRONA

Zapobiegają próchnicy zębów, dezaktywują wirusy, pomocne w niestrawności i otyłości. Stosuje się przy kamicy żółciowej i moczowej. Mają działanie moczopędne. Obniżają poziom cholesterolu, działają wykrztuśne, lekko napotni, regulują ciśnienie krwi. Zalecane są w astmie oskrzelowej. Łagodzą zatrucia pokarmowe. Mają korzystny wpływ na skórę, podnoszą odporność organizmu, pomagają przy przemęczeniu psycho-fizycznych. Stosuje się je także przy anemii. Regulują poziom kwasowości soku żołądkowego.

WIŚNIE

Poprawiają apetyt, zalecane są przy niedokrwistości. Stosuje się je także przy zapaleniach dróg oddechowych. Przeciwdziałają tworzeniu kamieni żółciowych. Mają korzystne działanie przy bólach reumatycznych, łagodzą stany zapalne wątroby. Korzystnie działają przy bólach migrenowych, przy zaparciach, ułatwiają regulację menstruacji.

ŻURAWINY

Wzmacniają funkcje żołądka i jelit.

Pomagają w zapobieganiu kamicy moczowej i zapaleniom układu moczowego. Działają bakteriobójczo i wirusobójczo. Stosuje się przy przeziębieniach i anginie.