






















<p>Ananász</p> 	<p>Felgyorsítja a műtétek utáni gyógyulást</p>	<p>Segíti az ízületek egészséges formában tartását</p>	<p>Csökkenti az asztmás gyulladást</p>
<p>Áfonya</p> 	<p>Segít az antioxidánsok szintjének visszaállításában</p>	<p>Visszafordítja az agyműködés öregkori hanyatlását</p>	<p>Megelőzi a húgyuti fertőzések kialakulását</p>
<p>Spenót</p> 	<p>Segít a gondolkodásbeli képességek fenntartásában</p>	<p>Csökkenti a rák kialakulásának veszélyét a májban, a petefészekben, a vastagbélben és a prosztatában</p>	<p>Igen magas tápértékű</p>
<p>Piros Bell paprika</p> 	<p>Csökkenti a tüdő-, a prosztata-, a nyak- és a petefészekrák kialakulásának veszélyét</p>	<p>Véd a leégéstől a napon</p>	<p>Segít, hogy egészséges maradjon a szív</p>
<p>Brokkoli</p> 	<p>Csökkenti a cukorbetegség által okozott problémákat</p>	<p>Csökkenti a prosztata-, húgyhólyag-, hasnyálmirigy-, gyomor- és mellrák esélyét</p>	<p>Sérülés esetén védi az agyat</p>
<p>Paradicsom</p> 	<p>Gyulladáscsökkentő hatású</p>	<p>Csökkenti a nyelvcső-, gyomor-, vastagbél-, tüdő- és hasnyálmirigyrák veszélyét</p>	<p>Csökkenti a szív és érrendszeri betegségek kialakulásának veszélyét</p>
<p>Alma</p> 	<p>Támogatja az immunrendszert</p>	<p>Segít a tüdő- és prosztatarák elleni harcban</p>	<p>Csökkenti az Alzheimer-kór veszélyét</p>
<p>Articsóka</p> 	<p>Segíti a véralvadást</p>	<p>Igen magas antioxidáns tartalmú</p>	<p>Csökkenti a „rossz” koleszterin szintjét</p>
<p>Rukkola saláta</p> 	<p>Csökkenti a születési rendellenességek kockázatát</p>	<p>Csökkenti a csonttörés kockázatát</p>	<p>Védi a szem egészségét</p>

<p>Spárga</p> 	<p>Táplálja a "jó" bélbaktériumflórát</p>	<p>Véd a születési rendellenességektől</p>	<p>Elosegíti a szív egészségét</p>
<p>Avokádó</p> 	<p>Csökkenti a máj károsodását</p>	<p>Csökkenti a szájrák veszélyét</p>	<p>Csökkenti a koleszterinszintet</p>
<p>Szeder</p> 	<p>Növeli a csontsűrűséget</p>	<p>Csökkenti az étvágyat</p>	<p>Elosegíti a zsírégetést</p>
<p>Vajdió (Juglans cinerea)</p> 	<p>Segíti az éjszakai látást</p>	<p>Csökkenti a ráncok kialakulását</p>	<p>Elosegíti a szív egészségét</p>
<p>Kantalup sárgadinnye</p> 	<p>Támogatja az immunrendszert</p>	<p>Véd a napon való leégéstől</p>	<p>Csökkenti a gyulladásokat</p>
<p>Répa</p> 	<p>A benne található antioxidánsok védik a DNS épségét</p>	<p>Segít a szürkehályog elleni harcban</p>	<p>Csökkenti bizonyos fajta rákok kialakulásának veszélyét</p>
<p>Karfiol</p> 	<p>Stimulálja a méregtelenítést</p>	<p>Lassítja a mellrák sejtek növekedését</p>	<p>Véd a prosztataráktól</p>
<p>Cseresznye</p> 	<p>Enyhíti az ízületi fájdalmakat és a köszvényt</p>	<p>Csökkenti a „rossz” koleszterin szintjét</p>	<p>Csökkenti a gyulladásokat</p>
<p>Vörös áfonya</p> 	<p>Enyhíti a prosztatafájdalmakat</p>	<p>Lassítja a leukémia, a tüdő- és a vastagbél rák sejtjeinek növekedését</p>	<p>Megelőzi a húgyuti fertőzések kialakulását</p>

<p>Káposzta</p> 	<p>Segíti az egészséges véralvadást</p>	<p>Csökkenti a prosztatata-, vastagbél, mell- és petefészekrák kockázatát</p>	<p>Aktiválja a szervezet természetes méregtelenítő rendszerét</p>
<p>Kelkáposzta</p> 	<p>Jótékonyan befolyásolja az ösztrogén metabolizmusát, ezáltal segít bizonyos rákfajták elleni harcban</p>	<p>Véd a leégés és a szürkehályog ellen</p>	<p>Növeli a csontok sűrűségét</p>
<p>Kiwi</p> 	<p>Csökkenti a ráncok kialakulását</p>	<p>Csökkenti a vérrögök kialakulásának kockázatát, és csökkenti a vér zsírtartalmát</p>	<p>Csökkenti a székrekedést</p>
<p>Mangó</p> 	<p>Támogatja az immunrendszert</p>	<p>Csökkenti a „rossz” koleszterin szintjét</p>	<p>Szabályozza a vér homocisztein-szintjét, így védi az artériákat</p>
<p>Gomba</p> 	<p>Segíti a természetes méregtelenítést</p>	<p>Csökkenti a vastagbél és a prosztatarák kockázatát</p>	<p>Csökkenti a vérnyomást</p>
<p>Narancs</p> 	<p>Csökkenti a „rossz” koleszterin szintjét</p>	<p>Csökkenti a száj-, torok-, mell- és gyomorrák, illetve a gyermekkori leukémia kockázatát</p>	<p>A benne található pektin csökkenti az étvágyat</p>
<p>Papaya</p> 	<p>Az enzimek segítik az emésztést</p>	<p>Csökkenti a tüdőrák kockázatát</p>	<p>Elősegíti a zsírégetést</p>
<p>Különböző szilvafajták</p> 	<p>Csökkentik a székrekedést</p>	<p>A bennük található antioxidánsok védenek a DNS károsodásától</p>	<p>Védenek a klimax utáni csontritkulástól</p>
<p>Gránátalma</p> 	<p>Csökkenti a leégés veszélyét</p>	<p>Csökkenti a „rossz” koleszterin szintjét</p>	<p>Segít a prosztatarák elleni harcban</p>

<p>Úritök</p> 	<p>Véd a sokízületi gyulladástól</p>	<p>Csökkenti a tüdő- és prosztatatarák kockázatát</p>	<p>Gyulladáscsökkentő hatású</p>
<p>Málna</p> 	<p>Akadályozza a száj-, mell, vastagbél- és prosztatatarák fejlődését</p>	<p>A benne található antioxidánsok védik a DNS épségét</p>	<p>Csökkenti a „rossz” koleszterinszintet</p>
<p>Eper</p> 	<p>Véd az Alzheimer kórral szemben</p>	<p>Csökkenti a „rossz” koleszterin szintjét</p>	<p>Lassítja a vastagbél-, száj- és prosztatatarák fejlődését</p>
<p>Édesburgonya (batáta)</p> 	<p>Csökkenti az agyvérzés kockázatát</p>	<p>Csökkenti a rák kockázatát</p>	<p>Véd a megvakulás ellen</p>
<p>Görögdinnye</p> 	<p>Segíti a férfiak nemzőképességét</p>	<p>Csökkenti bizonyos rákfajták kockázatát (pl. petefészek, száj garat, ill. prosztatatarák)</p>	<p>Véd a napon való leégéstől</p>
<p>Banán</p> 	<p>Segíti a zsírégetést</p>	<p>Csökkenti a leukémia, vastagbél és veserák kockázatát</p>	<p>Gyermekeknél csökkenti az asztmás tüneteket</p>