

μήλα	Προστατεύουν τη καρδιά	Αποτρέπουν τη δυσκοιλιότητα	Σταματούν τη διάρροια	Βελτιώνουν τη Νεφρική Ανεπάρκεια	Μαλακώνουν τις αρθρώσεις (αποτρέπουν την αρθρίτιδα)
βερύκοκο	Καταπολεμά τον καρκίνο	Ρυθμίζει τη πίεση	Προστατεύει την όραση	Προστατεύει από Alzheimer	Επιβραδύνει τη γήρανση
αγκινάρα	Βοηθά στη πέψη	Μειώνει τη χοληστερίνη	Προστατεύει τη καρδιά μας	Σταθεροποιεί το ζάχαρο	Προστατεύει από Ηπατίτιδες
avocado	Καταπολεμά τον διαβήτη	Μειώνει τη χοληστερίνη	Αποτρέπει τα εμφράγματα	Ρυθμίζει τη πίεση	Απαλύνει το δέρμα
banana	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 κόκκαλα	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 κόκκαλα	Προστατεύει την όραση	Καταπολεμά τον καρκίνο	Προστατεύει τη καρδιά μας	Ρυθμίζει τη πίεση
λαχάνο	Καταπολεμά τον καρκίνο	Αποτρέπει τη δυσκοιλιότητα	Βοηθά στην απώλεια βάρους	Προστατεύει τη καρδιά μας	Βοηθά στις αιμορροΐδες
πεπόνια, μηλοπέπονα	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 κόκκαλα	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
καυτερές 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 εγκεφαλικών	Μειώνουν τη χοληστερίνη	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Ρυθμίζουν την πίεση
ψάρι	Προστατεύει την καρδιά μας	Ενισχύει τη μνήμη	Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα	Καταπολεμά τον καρκίνο	
λιναρόσποροι	Βοηθούν τη πέψη	Καταπολεμούν τον διαβήτη	Προστατεύουν τη 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
grapefruit	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
mango	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 κόκκαλα
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 δυσκοιλιότητα	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Βοηθούν στην αποτροπή εγκεφαλικών	Βοηθούν τη πέψη	Βοηθούν στις αιμορροΐδες
φυστίκια	Προστατεύουν από καρδιακές παθήσεις	Βοηθούν στην απώλεια βάρους	Καταπολεμούν τον καρκίνο του προστάτη	Μειώνουν τη χοληστερίνη	Δημιουργούν/Επιδεινώνουν πεπτικές διαταραχές
ανανάς	Δυναμώνει τα κόκκαλα	Απαλύνει το κρύωμα	Βοηθά τη πέψη	Εξαφανίζει οζίδια	Σταματά τη διάρροια
δαμάσκηνο	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 αγχος	
γλυκοπατάτα	Προστατεύει την όραση	Φιάχνει τη διάθεση	Καταπολεμά τον καρκίνο	Δυναμώνει τα κόκκαλα	
ντομάτα	Προστατεύει τον προστάτη	Καταπολεμά τον καρκίνο	Μειώνει τη χοληστερίνη	Προστατεύει την καρδιά μας	
καρύδια	Μειώνουν τη χοληστερίνη	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Ενισχύουν τη μνήμη	Φιάχνουν 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	Θεραπείει την δυσκοιλιότητα	Μειώνει τη χοληστερίνη	Βοηθά στην αποτροπή εγκεφαλικών	Βελτιώνει τη πέψη
πίτουρο	Καταπολεμά τον κολονιαίο προστάτη	Θεραπείει την δυσκοιλιότητα	Μειώνει τη χοληστερίνη	Βοηθά στην αποτροπή εγκεφαλικών	Βελτιώνει τη πέψη
γιαούρτι	Προστατεύει από έλκη	Δυναμώνει τα κόκκαλα	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 πιείτε 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.