

OBST UND GEMÜSE UND DESSEN WIRKUNGEN

Blau / Violett

Pflanzenfarbstoffe sind starke Antioxidantien, die freie Radikale unschädlich machen

Auberginen, Brombeeren, Feige, Fliederbeeren, Pflaumen, Rosinen, schwarze Johannisbeere, Zwetschgen, blaue Trauben, Rinden

Rot

Das Carotinoid Lycopin sorgt für Rotfärbung und ist Schutzfaktor gegen Prostatakrebs

Chilischote, Erdbeere, Granatapfel, Grapefruit, Hagebutte, Himbeere, Kirsche, Paprika, Radieschen, Tomate, Wassermelone

Gelb

Die Carotinoid Lutein und Zeaxanthin vermitteln krebsschützende Effekte

Ananas, Mais, Paprika, Zitrone, Melonen

OBST UND GEMÜSE UND DESSEN WIRKUNGEN

Orange

Alpha-Beta Carotin sowie Cryptoxanthin fördern die Vitamin A Produktion, wirken antioxidativ, stärken die Immunabwehr und hemmen Tumorwachstum

Aprikose, Rüebli, Grapefruit, Kürbis, Mandarine, Orange, Paprika, Süsskartoffel

Grün

Der Farbstoff Chlorophyll macht krebserregende Substanzen unschädlich

Brokkoli, Grünkohl, Paprika, Rosenkohl, Rucola, Salat, Spinat

Weiss

Hellweisse Pflanzen enthalten Schwefelstoffe (Sulfide), die Tumorentstehung hemmen können

Blumenkohl, Knoblauch, Weisskohl, Zwiebel