

OBST UND GEMÜSE ALS MEDIZIN

Ananas

Hebt den Eiweissstatus im ganzen Körper
Entlastet die Bauchspeicheldrüse
Entwässert, baut Ödeme ab
Hilft bei Darmstörungen und Durchfall
Hilft bei Sonnenstichbeschwerden



Apfel

Senken Blutdruck, Cholesterin- und Blutfettwerte
Kräftigen Immunsystem, Herz und Kreislauf
Stabilisieren den Blutzuckerspiegel
Kräftigen die Gefässe, vor allem schwache Venen
Reinigen den Darm
Kräftigen das Zahnfleisch



Aprikose

Wirken verjüngend
Helfen bei Müdigkeit, Konzentrationsschwäche
Kurbeln die Zellbildung an
Panzern Zellen gegen Immungifte und freie Radikale
Kräftigen Schleimhäute, Haut, Haare, Nägel
Verbessern das Blutbild
Kurbeln die Zellbildung an



Avocado

Helfen beim Abspecken
Machen geistig frisch, wach und konzentrationsstark
Lindern Menstruationsbeschwerden
Vermehren die Magensäure für bessere Eiweissverwertung
Kurbeln die Produktion roter Blutkörperchen an
Ideale Eiweisslieferanten für stillende Mütter



Banane

Wirken vorbeugend und heilend bei zu hohem Blutdruck
Entwässern den Körper und senken das Gewicht
Wirken entgiftend
Heilen entzündete Magenschleimhäute
Senken den Cholesterinspiegel
Kräftigen das Immunsystem



Birne

Entschlacken den Darm
Helfen bei Verdauungsstörungen
Regeln den Wasserhaushalt im Körper
Wirken entgiftend und blutbildend



Brombeere

Kräftigen das Immunsystem
Helfen bei Venenleiden, Krampfadern und Hämorrhoiden
Wirken entzündungshemmend auf Schleimhäute
Festigen das Bindegewebe
Wirken anregend auf die Drüsentätigkeit
Wirken beruhigend bei Nervosität und Stress



Cranberry

Kräftigen das Immunsystem, beugen Krankheiten vor
Wichtig für Blutbildung und Sauerstoffversorgung
Schützen die Schleimhäute, vor allem Niere und Blase
Aktivieren den Stoffwechsel, sorgen für mehr Vitalität
Kräftigen Gefässwände (Krampfadern, Besenreiser)
Wirken beruhigend auf Nerven und Psyche



Dattel

Fördern die Konzentration und sorgen für mentale Stärke
Kurbeln den Energiestoffwechsel in allen Körperzellen an
Sind ideale Lieferanten von Vitamin B5
Stimulieren die Blutbildung und den Zellstoffwechsel
Helfen bei Schlafstörungen



Erdbeere

Entgiften den Darm, lindern Verdauungsstörungen
Kräftigen das Immunsystem und den Stoffwechsel
Wirken blutbildend und fördern das Zellwachstum
Wirken entwässernd und blutdrucksenkend
Kräftigen Knochen, Haare und Haut



Feige

Regulieren die Verdauung
Helfen bei Müdigkeit, Leistungsschwäche, Antriebslosigkeit
Verbessern die Konzentrationsfähigkeit
Lindern Beschwerden während der Menstruation
Helfen beim Abspecken
Bestes „Mittel“ zur Neutralisation säurehaltiger Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, helle Teigwaren und Süßes



Grapefruit

Helfen bei Venenleiden, Krampfadern, Hämorrhoiden
Kräftigen das Immunsystem
Beugen Infektionen und Erkältungen vor
Wirken Darmreinigend und stabilisieren die Darmflora
Aktivieren den Zellstoffwechsel und das Zellwachstum
Helfen beim Abspecken



Hagebutte

Beugen Infektionen und Erkältungen vor
Festigen Gefäße, helfen bei Venenleiden und Krampfadern
Helfen bei Zahnfleischbluten und Parodontose
Verbessern die Sauerstoffversorgung der Zellen
Verbessern die Konzentrationsfähigkeit



Heidelbeere

Helfen bei Durchfall und lindern Darmstörungen
Wirken entwässernd, erhöhen die Urinmenge
Senken den Cholesterin- und Blutfettspiegel
Kräftigen das Immunsystem, beugen Infektionen vor
Schützen die Körperzellen gegen frei Radikale
Fördern die Schleimhautbildung
Helfen beim Abspecken



Himbeere

Helfen bei Sehschwäche, Nachtblindheit und Augenleiden
Helfen bei Nasen- und Zahnfleischbluten
Lindern Nieren- und Blasenbeschwerden
Helfen bei starken Menstruationsblutungen



Holunder

Schützt und desinfiziert Schleimhäute
Beugt Infektionen und Erkältungen vor
Stärkt die Sehkraft
Sorgt für mehr Magensäure (wichtig für die Eiweissverwertung)
Wirkt Darmreinigend, tötet Pilze ab



Johannisbeere

Stärken das Immunsystem und die Hormonproduktion
Aktivieren den Zellstoffwechsel und die Blutbildung
Panzern Zellen gegen freie Radikale
Schützen die Schleimhäute
Unterstützen Herzfunktion und Muskeltätigkeit
Beruhigen die Nerven und verbessern die Stimmung



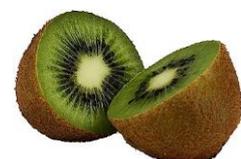
Kirsche

Schützen das Bindegewebe
Wirken verjüngend, fördern eine schöne Haut
Wirken entzündungshemmend
Helfen bei Parodontose
Lindern rheumatische Gelenkerkrankungen und Gicht
Helfen beim Abspecken



Kiwi

Beugen Infektionen vor und kräftigen das Immunsystem
Beschleunigen den Stoffwechsel und die Hormonproduktion
Tragen aktiv zum Knochenwachstum bei
Helfen bei Zahnfleischbluten und Parodontose



Stimulieren die Muskeltätigkeit, speziell im Herzmuskel
Festigen Gefäße (Venen) und Bindegewebe

Mango

Beugen Infektionen und Erkältungen vor
Halten die Schleimhäute gesund
Wirken stimulierend und belebend auf die Gene im Zellkern
Kurbeln die Eiweissbiosynthese im Körper an
Helfen bei Sehschwäche und Nachtblindheit



Melone

Wirken vitalisierend und verjüngend
Verschönern Haut und Haare, kräftigen Knochen und Zähne
Verbessern die Eiweissverwertung
Kurbeln die Zellatmung an, fördern die Blutbildung
Schützen die Schleimhäute im ganzen Körper



Orange

Kurbeln den Zellstoffwechsel an und vitalisieren
Helfen bei Konzentrationsmangel
Aktivieren alle Körperdrüsen
Kräftigen das Immunsystem und die Blutbildung
Kräftigen das Bindegewebe und verschönern das Haar
Stoppen Zahnfleischbluten und beugen Nasenbluten vor
Helfen beim Abspecken



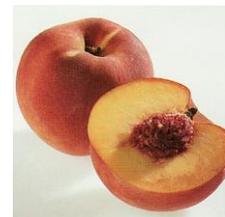
Papaya

Verbessern den Eiweissstatus in allen Körperzellen
Wirken vitalisierend, machen fit, frisch und stark
Heilen Eiweissmangelkrankheiten
Aktivieren die Muskelbildung, kräftigen Herz und Kreislauf
Stärken Immunsystem und Schleimhäute



Pfirsich

Kräftigen das Immunsystem, wehren freie Radikale ab
Stärken Bindegewebe, Gefäße, Herz und Kreislauf
Machen widerstandsfähiger gegen Stress
Helfen gegen nervöse Unruhe, Gereiztheit, Angstgefühle
Beschleunigen die Darmpassage, lösen Verstopfungen
Wirken entwässernd, helfen beim Abspecken



Pflaume

Optimieren den Kohlenhydratstoffwechsel
Helfen bei nervöser Unruhe und Konzentrationsproblemen
Machen widerstandsfähiger gegen Stress
Stärken den Membranschutz aller Körperzellen
Reinigen den Darm und helfen gegen Verstopfung
Stärken Herz und Immunsystem



Sanddorn

Panzert den Immunschutz aller Körperzellen
Schützt vor allem Schleimhäute gegen Krankheitserreger
Tötet Bakterien, Pilze und andere pathogene Mikroben
Wirkt verjüngend auf Bindegewebe, Hormonproduktion und Zellteilung
Wirkt gegen Infektionen von Nieren, Blasen und ableitenden Harnwegen
Stimuliert die Synthese von Glückshormonen im Nervengewebe



Stachelbeere

Entgiften speziell das Gehirn von Schwermetallen
Reinigen und entschlacken den Darm
Wirken entwässernd und harntreibend
Verbessern die Eiweissverwertung
Fördern die Bildung von gesunder Haut und Haaren
Kräftigen die Gefässe und das Bindegewebe
Helfen bei schwachen Arterien und Venen, bei Krampfadern und Besenreisern



Wachholder

Wirken entgiftend, töten Darmpilze, binden Fett im Darm
Wirken Wasser- und Harntreibend, entwässernd
Heilen Entzündungen in Nieren, Blase und Harnwegen
Aktivieren den Zellstoffwechsel, kurbeln die Hormonbildung an
Beugen Arteriosklerose und Faltenbildung vor
Kräftigen das Immunsystem, schützen die Schleimhäute



Weintraube

Beseitigen Darmträgheit und Verstopfung
Reinigen Nieren, Blase und Harnwege
Lindern das prämenstruelle Syndrom
Helfen beim Abspecken
Helfen bei Müdigkeit, Nervosität und Depressionen
Aktiviert den Kohlenhydratstoffwechsel



Zitrone

Kräftigen Immunsystem, Bindegewebe, Haare und Nägel
Verbessern die Eiweissverwertung für die Zellatmung
Aktivieren den Kalziumstoffwechsel für Knochen und Zähne
Kräftigen die Blutgefässe und stoppen Zahnfleischbluten
Fördern das Zellwachstum und wirken verjüngend
Setzen Fett frei und helfen beim Abspecken
Stimulieren die Produktion von Magensäure



Agar – Agar

Hilft als mildes Abführmittel bei Verstopfung
Wirkt entzündungshemmend
Neutralisiert Darmgifte im Nahrungsbrei
Kräftigt Leber und Lunge
Hilft bei Hämorrhoiden
Hilft beim Abspecken



Artischocke

Schützen und kräftigen die Leber
Sorgen für gesunden Galleabfluss, beugen Gallesteinen vor
Wirken verjüngend auf den gesamten Organismus
Senken den Cholesterinspiegel, regulieren den Blutzuckerspiegel
Wirken entwässernd und gegen Gewebsschwellungen
Helfen bei Verdauungsstörungen
Wirken Entzündungshemmend



Blumenkohl

Wirken entwässernd
Hilft bei Nieren- und Blasenproblemen
Hilft beim Abspecken
Hilft beim Aufbau einer üppigen Darmschleimhaut, beugt Dickdarmerkrankungen vor
Ist wichtig für Zellwachstum und Zellerneuerung
Kurbelt die Blutbildung an
Sorgt für einen hohen Nährstoffgehalt in allen Körperzellen
Kräftigt das Immunsystem und beugt Infektionen vor
Wirkt blutdrucksenkend



Bohne

Helfen gegen Leber-, Nieren- und Blasenleiden
Wirken zellverjüngend und vitalisierend
Kurbeln die Eiweissynthese in den Körperzellen an
Helfen bei Verdauungsproblemen
Wirken entwässernd
Kräftigen Herz und Kreislauf



Brokkoli

Beugt Infektionen vor
Verbessert die Verdauung und beseitigt Verstopfungen
Kurbelt den Stoffwechsel von Kohlenhydraten und Eiweiss an
Stärkt die Muskelarbeit
Regt das Immunsystem an
Stärkt Herz und Kreislauf
Hilft gegen nervöse Unruhe, Reizbarkeit und Schlafstörungen
Wirkt vorbeugend gegen Darmkrankheiten
Wirkt blutbildend, versorgt die Zellen mit Sauerstoff
Lindert Menstruationsbeschwerden



Buchweizen

Hilft bei Venenleiden, Krampfadern, Besenreisern
Wirkt gegen Zahnfleisch- und Nasenbluten
Kräftigt das Bindegewebe und hilft bei Hämorrhoiden



Beugt rheumatischen Erkrankungen und Arthritis vor
Stärkt das Immunsystem
Wirkt Kreislauf regulierend und durchblutungsfördernd

Chicorée

Senkt den Cholesterin- und Fettstoffspiegel
Senkt erhöhten Blutdruck
Beugt Arteriosklerose und Herzbeschwerden vor
Entgiftet den Darm, kräftigt die Darmschleimhaut, Stabilisiert die Darmflora und beugt Darmerkrankungen vor
Hilft beim Abspecken
Befreit von Verdauungsstörungen wie Verstopfung
Reguliert den Wasserhaushalt im Körper



Endivie

Wirkt entwässernd, hilfreich bei Krampfadern und Ödemen
Tötet Bakterien, Viren, Pilze und andere Parasiten
Wirkt Blutdrucksenkend
Aktiviert und normalisiert die Magen- und Darmtätigkeit
Sorgt für wichtige Sekretion von Speichel und Magensäure
Bringt den Zellstoffwechsel in Schwung
Hilft beim Abspecken



Erbse

Wirken verjüngend, fördern das Zellwachstum
Wirken anabol (muskelaufbauend) bei Sport und Fitness
Heben den Eiweißstatus an und wirken vitalisierend
Aktivieren den Zellstoffwechsel
Kräftigen die Nerven, Haare und Bindegewebe
Verbessern die Sehfähigkeit
Helfen bei Verstopfung
Senken Cholesterin- und Blutfettspiegel, wirken entgiftend



Feldsalat (Nüsslisalat)

Kräftigt das Herz und beugt Herzschäden vor
Aktiviert den Zellstoffwechsel
Macht fit im Sport und steigert die Vitalität
Verbessert die Konzentrationsfähigkeit
Stärkt das Immunsystem und schützt die Körperzellen
Kräftigt die Schleimhäute im ganzen Körper
Fördert die Blutbildung



Fenchel

Hilft bei Blähungen, Völlegefühl und Verstopfungen
Wirkt cholesterin- und blutfettspiegelsenkend
Entwässert den Körper und entgiftet den Darm
Kräftigt das Immunsystem
Sorgt für bessere Nerven und gute Stimmungslage
Entschleimt bei Husten und Schnupfen
Wirkt auf sanfte Weise beruhigend und entspannend
Hilft hervorragend beim abspecken (bindet Fett bereits im Darm)



Grünkohl

Entgiftet den Darm und hilft bei Verstopfungen
Baut zerstörte Darmschleimhäute schnell wieder auf
Kräftigt sämtliche Schleimhäute im Körper
Schützt die Körperzellen vor freien Radikalen
Wirkt vitalisierend und verbessert die Stimmungslage
Senkt die Cholesterin- und Blutfettwerte im Blut



Gurke

Verbessern die Eiweissverwertung
Wirken darmregulierend, abführend und entgiftend
Helfen beim abspecken
Lindern Nieren- und Blasenbeschwerden
Stärken das Bindegewebe
Kräftigen das Immunsystem und die Darmschleimhaut
Wirken kräftigend auf Haut und Haare
Lindern Augenbeschwerden
Helfen bei Sonnenbrand



Karotte

Wehren freie Radikale und andere Schädlinge ab
Kräftigen alle Schleimhäute im Körper
Aktivieren den Zellstoffwechsel
Wirken verjüngend und stoppen Alterungsprozesse
Lassen Haare und Nägel wachsen, sorgen für schöne Haut
Stärken das Immunsystem
Verbessern das Sehvermögen, helfen bei Nachtblindheit
Stärken Herz und Kreislauf



Kartoffel

Regulieren den Wasserhaushalt im Körper
Stimulieren den Transport aller Nährstoffe in den Zellen
Bauen Knochensubstanz auf
Kräftigen die Muskeln, stärken Herz und Kreislauf
Aktivieren den Stoffwechsel, kräftigen das Bindegewebe
Regulieren die Verdauung



Knoblauch

Verbessert die Durchblutung
Senkt den Blutfettspiegel und beugt Arteriosklerose vor
Hilft bei Venenleiden und Krampfadern, lindert Hämorrhoidalbeschwerden
Stärkt Herz und Kreislauf
Tötet Darmbakterien und -pilze
Unterstützt Massnahmen zur Gewichtsreduktion
Wirkt blutdrucksenkend
Erhöht die Konzentrationsfähigkeit
Hilft bei Verstopfung und Blähungen
Bremst Alterungsprozesse



Kohlrabi

Kurbelt den Zellstoffwechsel und die Blutbildung an
Kräftigt Haut und Haare
Sorgt für mehr Energie und Vitalität
Kräftigt das Immunsystem, beugt Infektionen vor
Stimuliert Sauerstoffversorgung und Zellatmung
Wirkt kräftigend auf das Herz
Wirkt entwässernd
Hilft beim abspecken



Kopfsalat

Stärkt das Immunsystem
Panzert Zellen gegen freie Radikale
Erhöht die Muskelleistung, kräftigt das Herz
Hilft bei Müdigkeit und Antriebsschwäche
Wirkt nervenstärkend, verbessert die Konzentration
Erhöht die Sauerstoffzufuhr in den Körperzellen
Verbessert die Eiweissverwertung



Kürbis

Fördert die Verdauung und entgiftet den Darm
Senkt den Blutfettspiegel, entlastet die Bauchspeicheldrüse
Hilft beim abspecken
Wirkt harntreibend, hilft bei Nieren- und Prostataleiden
Kräftigt das Immunsystem
Stärkt die Schutzhüllen der Nerven, wirkt beruhigend
Versorgt den Körper mit Vitamin A



Lauch

Fördert die Durchblutung
Reinigt Magen und Darm von Bakterien und Pilzen
Hilft gegen Blähungen und Durchfall
Hilft gegen Verstopfung
Senkt den Cholesterin- und Blutfettspiegel
Hilft bei Venenbeschwerden wie Varizen
Unterstützt den Aufbau von neuem Bindegewebe



Linsen

Vitalisieren durch Eiweiss und sättigen ohne viele Kalorien
Regulieren den Blutzuckerspiegel und helfen gegen Müdigkeit und Leistungsschwäche
Liefereisen für die Blutbildung und für die Sauerstoffversorgung der Zellen
Kräftigen die Nerven und die Gehirnleistung
Wirken entwässernd
Helfen bei Nieren- und Blasenproblemen
Stimulieren die Hormonproduktion
Sorgen für Vitalität und geistige Frische



Mais

Kräftigt die Nerven und wirkt vitalisierend
Verbessert die Konzentrationsfähigkeit
Liefert Nährstoffe für Haut und Haare



Macht widerstandsfähiger in Stresssituationen
Wirkt verjüngend
Stimuliert den Zellwachstum, steigert die Zellatmung
Kurbelt die Blutbildung an
Kräftigt Muskeln und Herz, baut Bindegewebe auf
Stärkt das Immunsystem

Mangold

Belebt Gehirn und Nerven, wirkt vitalisierend
Hilft bei Nervosität, Konzentrationsmangel und Müdigkeit
Hilft bei Verdauungsstörungen und entgiftet den Darm
Wirkt blutfettspiegelsenkend
Kräftigt Immunsystem, Herz und Muskulatur
Schützt die Schleimhäute im Körper
Festigt Knochen und Zähne
Kurbelt die Blutbildung und Zellatmung an



Olive

Kräftigen das Herz
Lindern entzündungsbedingte Schmerzen
Helfen beim abspecken
Stoppen vorzeitige Alterungsprozesse, wirken verjüngend
Kräftigen das Immunsystem
Schützen alle hormonproduzierenden Drüsen



Paprika

Hilft bei Durchblutungsstörungen
Lindert Venenleiden, Krampfadern und Hämorrhoidalprobleme
Kräftigt Herz und Kreislauf
Wirkt vorbeugend gegen Migräne
Stärkt die Schleimhäute im Körper
Verbessert die Sehkraft
Aktiviert den Zell- und Eiweißstoffwechsel
Festigt das Bindegewebe
Verbessert die Konzentrationsfähigkeit



Radieschen

Töten Magen- und Darmbakterien sowie -pilze
Wirken desinfizierend auf die Schleimhäute
Helfen bei Blähungen, Durchfall und Verstopfung
Wirken vorbeugend gegen Gallen-, Nieren- und Blasensteine
Senken Cholesterin-, und Blutfettspiegel
Aktivieren Nerven und Gehirn
Wirken schleimlösend z.B. bei Schnupfen und Husten
Liefen Nährstoffe für Blutbildung und Zellwachstum



Rettich

Hilft gegen Blähungen und Durchfall
Tötet Darmbakterien und -pilze
Beschleunigt die Darmpassage, beseitigt Verstopfungen
Senkt Cholesterin- und Blutfettspiegel
Wirkt vorbeugend gegen Gallen-, Nieren- und Blasensteine
Hilft bei Nieren- und Blasenentzündung



Beugt Harninkontinenz vor
Hilft gegen Beschwerden beim Wasserlassen

Rhabarber

Verbessert den Nährstofftransport in den Zellen
Entgiftet den Darm und hilft bei Verstopfung
Steigert die Muskelfunktionen
Verjüngt die Haut, kräftigt und färbt das Haar
Bindet Fettstoffe und hilft beim Abspecken
Hilft bei nervöser Unruhe und bei depressiven Verstimmungen



Randen

Bauen das Bindegewebe auf
Festigen die Haut, stärken die Gefäßwände, kräftigen die Knochen
Neutralisieren und entfernen Giftstoffe, speziell im Gehirn
Fördern das Zellwachstum und reparieren Zellkerne
Sorgen für mehr Magensäure und verbessert die Eiweissverwertung
Aktiviert die Produktion roter Blutkörperchen und verbessert die Sauerstoffversorgung der Zellen
Wirken entwässernd, entsäuernd
Entgiften den Darm, beseitigen Verstopfung



Rosenkohl

Hilft gegen Müdigkeit und Antriebsarmut
Sorgt für geistige Frische
Aktiviert die Blutbildung, verbessert die Sauerstoffversorgung der Körperzellen
Kurbelt das Zellwachstum an
Sorgt für starkes Bindegewebe
Verbessert die Stimmungslage
Wirkt entwässernd und hilft beim abspecken
Beseitigt Verstopfungen
Stärkt das Immunsystem



Rotkohl

Kräftigt das Immunsystem
Wirkt blutdrucksenkend
Beseitigt Verstopfung und Darmträgheit
Entgiftet den Darminhalt
Wirkt entwässernd und hilft beim abspecken
Baut Darmschleimhäute und Darmflora auf
Aktiviert die Schilddrüse und schützt die Thymusdrüse
Kurbelt die Zellenergie an
Aktiviert das Zellwachstum und wirkt verjüngend
Baut neues Bindegewebe auf



Rucola

Belebt den Stoffwechsel
Verjüngt Zellen und Gewebe
Schützt die Schleimhäute
Bringt den Kohlenstoffwechsel in Schwung
Sorgt für gute Nerven und mentale Frische
Wirkt entwässernd und fettschmelzend
Tötet schädliche Bakterien und Pilze im Körper



Sauerkraut

Wirkt mental erfrischend
Macht widerstandsfähig in Stresssituationen
Aktiviert Gehirn- und Nervenstoffwechsel
Kurbelt den Eisenstoffwechsel an
Hilft beim Bau roter Blutkörperchen
Stimuliert das Zellwachstum und wirkt verjüngend
Reguliert den Fettstoffwechsel und senkt die Cholesterinwerte
Kräftigt die Muskeln, hilft beim Knochenbau
Wirkt vitalisierend durch bessere Eiweissverwertung
Kräftigt das Immunsystem
Verbessert den Aufbau von neuem Bindegewebe



→ dieses Lebensmittel ist vielleicht das einzige, bei dem der Mensch die Natur verbessert hat!!!

Schwarzwurzel

Ideales Lebensmittel für eine Schlankheitskur
Aktiviert den Zellstoffwechsel
Der hohe Phosphor- und Kalziumanteil baut Knochen auf
B-Vitamine sorgen für mentale Leistungsfähigkeit
Wirkt entwässernd und entsäuernd



Sellerie

Das Vitamin B Paket (enthält alle B Vitamine)
Tötet Bakterien und Pilze in Magen und Darm, heilt Verdauungsstörungen wie Blähungen und Durchfall
Verbessert die Darmperistaltik, befreit von Darmträgheit und Verstopfung
Desinfiziert und entgiftet die Schleimhäute im Mund- und Rachenraum
Stimuliert die Magenschleimhäute zur Produktion von mehr Magensäure
Wirkt antibakteriell in Nieren, Blase und ableitenden Harnwegen, heilt Entzündungen und Blasenschwäche
Wirkt schleimlösend bei Husten und Erkältung
Wirkt entwässernd, hilft beim Abspecken
Liefert wichtige Nährstoffe für gesunde Haut, Augen und Haare
Kräftigt Nerven und Gehirn



Soja

Aktiviert den Eiweissstoffwechsel
Baut neues Bindegewebe auf
Kurbelt das Zellwachstum an, wirkt verjüngend
Hilft bei Konzentrationsmangel
Sorgt für mehr Magensäure und damit für eine bessere Eiweiss-, Kalzium- und Eisenverwertung
Hilft gegen Müdigkeit, Antriebsarmut, Lustlosigkeit
Wirkt Nervenberuhigend
Entwässert, hilft beim Abspecken
Wirkt entfettend, vor allem auf die Leber
Wirkt entzündungshemmend
Hilft bei Sehschwäche



Spargel

Hilft bei Sehschwäche und Nachtblindheit
Kräftigt alle Schleimhäute im Körper
Stärkt die Nerven

Aktiviert den Kohlenhydrat-, Eiweiss- und Fettstoffwechsel
 Aktiviert Glückshormone
 Kurbelt die Blutbildung und die Sauerstoffversorgung an
 Hilft bei Gedächtnisschwäche, Konzentrationsmangel
 Stärkt das Immunsystem und beugt Entzündungen vor
 Entwässert und entsäuert den Körper, hilft beim Abspecken
 Wirkt gegen Darmträgheit, Verstopfung



Spinat

Schützt alle Schleimhäute im Körper
 Aktiviert den Kohlenhydratstoffwechsel
 Wirkt Nervenberuhigend
 Stärkt das Gehirn
 Hebt den Blutzuckerspiegel, vertreibt Müdigkeit und Lustlosigkeit
 Unterstützt die Muskel- und Herzfunktion
 Kräftigt das Immunsystem
 Kurbelt den Bau wichtiger Hormone an
 Hilft bei Sehschwäche und Nachtblindheit
 Aktiviert die Knochenbildung
 Stärkt die Zähne
 Wirkt blutbildend
 Entwässert den Körper und hilft beim Abspecken
 Hilft bei Verstopfung und Darmträgheit



Süßkartoffel

Helfen gegen Blähungen, Durchfall und Verstopfungen
 Schützen Schleimhäute vor Infektionen
 Liefern Vitamin A für die Augen
 Wirken belebend auf den gesamten Stoffwechsel
 Wirken regulierend auf den Blutzuckerspiegel



Tomate

Schützen und kräftigen die Schleimhäute im ganzen Körper
 Beugen Infektionen vor, wirken lindernd und heilend
 Helfen beim Aufbau gesunder Haut und neuem Bindegewebe
 Heben den Blutzuckerspiegel
 Heben die Stimmungslage und wirken schlaffördernd
 Wirken zellverjüngend
 Kräftigen das Herz
 Wirken entwässernd und harntreibend
 Kurbeln die Hormonbildung an
 Beseitigen Verdauungsstörungen wie Verstopfung
 → Tomaten enthalten viel Biotin, Niazin, Folsäure, Vitamin C, Vitamin E, Kalium und Zink



Topinambur

Hilft gegen chronische Müdigkeit
 Hebt die Stimmungslage, macht mental fit
 Enthält Aufbaustoffe für Knochen und Zähne
 Bewirkt eine bessere Sauerstoffversorgung der Zellen
 Reguliert die Darmtätigkeit, beugt Verdauungsproblemen vor
 Wirkt entwässernd (bei Ödemen)



Weisskohl

Aktiviert den Kohlenhydratstoffwechsel
Belebt Nerven und Gehirn, verbessert die Stimmungslage und stärkt die Konzentration
Wirkt Nervenberuhigend und entspannend
Wirkt schlafstimulierend
Kräftigt das Immunsystem
Regt die Blutbildung an, aktiviert die Zellatmung
Sorgt für Vitalität und Leistungsfähigkeit
Kurbelt das Zellwachstum an
Hilft beim Abspecken



Zucchini

Aktivieren den Zellstoffwechsel
Helfen beim abspecken
Erhöhen Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit
Wirken beruhigend und stimulierend auf die Nerven
Kräftigen Muskeln und Herz
Wirken entwässernd, ausschwemmend und entsäuernd
Entgiften den Darm und binden Fettstoffe
Beseitigen Darmträgheit und hartnäckige Verstopfung
Stärken das Immunsystem
Kräftigen alle Schleimhäute im Körper



Zwiebel

Beugen Infektionen vor
Desinfizieren Nasen-, Mund- und Rachenraum
Kräftigen die Schleimhäute in Magen und Darm
Helfen bei Nieren- und Blasenbeschwerden
Senken den Blutdruck und die Blutfettwerte
Helfen bei Durchblutungsstörungen
Wirken appetitanregend
Beugen Gefässkrankheiten vor, lindern Venenbeschwerden
Verbessern die Stimmungslage
Kräftigen das Immunsystem
Kurbeln die Blutbildung an
Regen die Produktion von wichtigen Stresshormonen an
Kräftigen Herz und Kreislauf und beugen Arteriosklerose vor

