

## Ces aliments qui protègent - combattent

pomme : Protège le coeur - Prévient la constipation - Combat la diarrhée - Améliore la capacité des poumons - Protège les jointures

abricot : Combat le cancer - Contrôle la tension artérielle - Protège la vue - Protège contre la maladie d'Alzheimer - Ralentit le vieillissement

artichaut : Aide la digestion - Abaisse le cholestérol – Protège le coeur - Stabilise le taux de sucre dans le sang - Protège contre la maladie du foie

avocat : Combat le diabète - Abaisse le cholestérol - Aide à prévenir les accidents cérébro-vasculaires - Contrôle la tension artérielle  
- Lisse la peau

banane : Protège le coeur - Calme la toux - Renforce les os - Contrôle la tension artérielle - Combat la diarrhée - fièvre - Prévient la constipation- Aide à combattre les hémorroïdes - Abaisse le cholestérol - Combat le cancer - Stabilise le taux de sucre dans le sang

betterave : Contrôle la tension artérielle - Combat le cancer - Renforce les os - Protège le coeur - Aide à maigrir

bleuet : Combat le cancer - Protège le coeur - Stabilise le taux de sucre dans le sang - Améliore la mémoire - Prévient la constipation

brocoli : Renforce les os - Protège la vue - Combat le cancer - Protège le coeur - Contrôle la tension artérielle

chou : Combat le cancer - Prévient la constipation - Aide à maigrir - Protège le coeur - Aide à combattre les hémorroïdes

cantaloup : Protège la vue - Contrôle la tension artérielle - Abaisse le cholestérol - Combat le cancer - Aide le système immunitaire

carotte: Protège la vue-Protège le coeur - Prévient la constipation - Combat le cancer - Aide à maigrir

chou-fleur : Protège contre le cancer de la prostate - Combat le cancer du sein - Renforce les os - Aide les ecchymoses à guérir - Protège contre les maladies du coeur

cerise : Protège le coeur - Combat le cancer - Élimine l'insomnie - Ralentit le vieillissement - Protège contre la maladie d'Alzheimer

châtaigne: Aide à maigrir- Protège le coeur- Abaisse le cholestérol- Combat le cancer - Contrôle la tension artérielle

piment rouge : Aide la digestion - Soulage le mal de gorge- Dégage les sinus - Combat le cancer - Stimule le système immunitaire

figue : Aide à maigrir - Aide à prévenir les accidents cérébro-vasculaires - Abaisse le cholestérol - Combat le cancer - Contrôle la tension artérielle

poisson : Protège le coeur - Améliore la mémoire - Protège le coeur - Combat le cancer - Aide le système immunitaire

lin : Aide la digestion - Combat le diabète - Protège le coeur - Bénéfique pour la santé mentale - Stimule le système immunitaire

ail : Abaisse le cholestérol - Contrôle la tension artérielle - Combat le cancer - Tue les bactéries - Combat les champignons

pamplemousse : Protège contre les crises de coeur - Aide à maigrir - Aide à prévenir les accidents cérébro-vasculaires - Combat le cancer de la prostate - Abaisse le cholestérol