

## Les aliments qui guérissent

|            |   |                                  |   |   |                                      |
|------------|---|----------------------------------|---|---|--------------------------------------|
| 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                   |
| fève       | Prévient la constipation                | Aide À combattre les hémorroïdes | Abaisse le cholestérol                            | Combat le cancer                        | Stabilise le taux de sucre           |
| 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             |
| broccoli   | 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                 |
| 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                       | elimine l'insomnie                                | Ralentit le vieillissement       | Protège contre la maladie      |
| châtaigne     | Aide À maigrir                     | Protège le coeur                       | Abaisse le cholestérol                            | Combat le cancer                 | Contrôle la tension artérielle |
| figue         | Aide À maigrir                     | Aide À prévenir les accidents cérébro- | 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-            | Combat le cancer de la prostate  | Abaisse le cholestérol         |
| raisin        | Protège la vue                     | Combat les pierres au rein             | Combat le cancer                                  | Améliore la circulation sanguine | Protège le coeur               |
| the vert      | Combat le cancer                   | Protège le coeur                       | Aide À prévenir les accidents cérébro-vasculaires | Aide À maigrir                   | Tue les bactéries              |
| miel          | Aide les blessures À guérir        | Aide la digestion                      | Protège contre les ulcères                        | Donne de l'énergie               | Combat les allergies           |
| Citron / lime | Combat le cancer                   | Protège le coeur                       | Contrôle la tension artérielle                    | Lisse la peau                    | elimine le scorbut             |
| mangue        | Combat le cancer                   | Améliore la mémoire                    | Régularise la glande thyroïde                     | Aide la digestion                | Protège contre la maladie      |
| champignon    | Contrôle la tension artérielle     | Abaisse le cholestérol                 | Tue les bactéries                                 | Combat le cancer                 | Renforce les os                |
| avoine        | Abaisse le cholestérol             | Combat le cancer                       | Combat le diabète                                 | Prévient la constipation         | Lisse la peau                  |
| huile d'olive | Protège le coeur                   | Aide À maigrir                         | Combat le cancer                                  | Combat le diabète                | Lisse la peau                  |

|              |   |                                |   |                        |   |
|--------------|---|--------------------------------|---|------------------------|---|
| oignon       | Réduit les risques de crises cardiaques | Combat le cancer               | Tue les bactéries                                 | Abaisse le cholestérol | Combat les champignons                            |
| orange       | Aide le système immunitaire             | Combat le cancer               | Protège le coeur                                  | Aide la respiration    |   |
| pêche        | Prévient la constipation                | Combat le cancer               | Aide À prévenir les accidents cérébro-vasculaires | Aide la digestion      | Aide a combattre les hémorroïdes                  |
| arachide     | Protège contre les maladies du coeur    | Aide À maigrir                 | Combat le cancer de la prostate                   | Abaisse le cholestérol | Favorise les                                      |
| ananas       | Renforce les os                         | Soulage les symptômes du rhume | Aide la digestion                                 | élimine les verrues    | Combat la diarrhée                                |
| prune        | Ralentit le vieillissement              | Prévient la constipation       | Améliore la mémoire                               | Abaisse le cholestérol | Protège contre les maladies                       |
| riz          | Protège le coeur                        | Combat le diabète              | Combat les pierres au rein                        | Combat le cancer       | Aide À prévenir les accidents cérébro-vasculaires |
| fraise       | Combat le cancer                        | Protège le coeur               | Améliore la mémoire                               | A un effet calmant     |   |
| patate douce | Protège la vue                          | Agit sur le moral              | Combat le cancer                                  | Renforce les os        |   |
| tomate       | Protège la prostate                     | Combat le cancer               | Abaisse le cholestérol                            | Protège le coeur       |   |
| noix         | Abaisse le cholestérol                  | Combat le cancer               | Améliore la mémoire                               | Agit sur le moral      | Protège contre les maladies du coeur              |
| eau          | Aide À maigrir                          | Combat le cancer               | Combat les pierres au rein                        | Lisse la peau          |   |

|              |                           |                          |                        |   |                                |
|--------------|---------------------------|--------------------------|------------------------|---|--------------------------------|
| melon d'eau  | Protège la prostate       | Aide À maigrir           | Abaisse le cholestérol | Aide À prévenir les accidents cérébro-vasculaires | Contrôle la tension artérielle |
| germe de blé | Combat le cancer du colon | Prévient la constipation | Abaisse le cholestérol | Aide À prévenir les accidents cérébro-vasculaires | Améliore la digestion          |
| son          | Combat le cancer du colon | Prévient la constipation | Abaisse le cholestérol | Aide À prévenir les accidents cérébro-vasculaires | Améliore la digestion          |