

Warzywny arsenał

Substancje zawarte w roślinach mogą pomóc w leczeniu wielu schorzeń i zaburzeń pracy organizmu. Oto warzywa i zawarte w nich składniki, które pomagają w przypadku 16 częstych chorób.

SCHORZENIE	WARZYWA	SUBSTANCJE CHEMICZNE
CHOROBY SERCA	Marchew Szparagi Szpinak Produkty sojowe	Rozpuszczalny błonnik Kwas foliowy Kwas foliowy Białka sojowe
CUKRZYCA	Szparagi Olej rzepakowy Oliwa z oliwek Słodka papryka Brokuły	Błonnik Jednonienasycone kwasy tłuszczowe Jednonienasycone kwasy tłuszczowe Witamina C Witamina C
DROŹDŻYCA	Czosnek Karczochy Cebula	Alicyna Fruktooligosacharydy Fruktooligosacharydy
DUŻE STĘŻENIE CHOLESTEROLU WE KRWI	Cebula Pomidory Marchew Czosnek	Flawonoidy Likopen Rozpuszczalny błonnik Związki siarki
NADWAGA	Brokuły Zielone warzywa Szparagi Buraki	Wapń Wapń Błonnik Błonnik
OBNIŻONA ODPORNOŚĆ	Marchew Słodkie ziemniaki Pomidory Cebula Papryka	Karotenoidy Karotenoidy Karotenoidy Flawonoidy Witamina C
OSTEOPOROZA	Zielone warzywa Papryka Włoska kapusta Szpinak	Wapń Witamina C Witamina K Witamina K
PROBLEMY SKÓRNE	Szparagi Słodkie ziemniaki Dyniowate Ziemniaki Brokuły Marchew Pomidory	Beta-karoten Beta-karoten Beta-karoten Witamina B ₆ Przeciwutleniacze Przeciwutleniacze Przeciwutleniacze
PROFILAKTYKA PRZECIWNOWOTWOROWA	Czosnek Cebula Marchew Słodkie ziemniaki Brokuły Szparagi Buraki Szpinak Brukselka Kapusta Pomidory Grzyby Słodka papryka	Olejki czosnkowe Olejki czosnkowe Beta-karoten Beta-karoten Flawonoidy glukozynolaty Kwas foliowy Kwas foliowy Kwas foliowy Glukozynolaty Glukozynolaty Likopen Selen Witamina C
SCHORZENIA ZĘBÓW I JAMY USTNEJ	Brokuły Zielone warzywa Seler Salaty Papryka	Wapń Wapń Nierozpuszczalny błonnik Nierozpuszczalny błonnik Witamina C
STRES	Brokuły Zielone warzywa Ziemniaki Groch Rzepa Szparagi Groch Salaty	Wapń Wapń Witamina B ₆ Tryptofan Tryptofan Kwas foliowy Kwas foliowy Kwas foliowy
UCZULENIA I ASTMA	Czerwona cebula Brokuły Papryka	Kwercetyna Witamina C Witamina C
UDARY	Brokuły Szparagi Buraki Cebula Ziemniaki Papryka	Wapń Błonnik Błonnik Flawonoidy Potas Witamina C
WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI	Brokuły Zielone warzywa Szparagi Ziemniaki Papryka	Wapń Wapń Błonnik Potas Witamina C
ZAPALENIE KOŚCI STAWÓW	Papryka Słodkie ziemniaki	Witamina C Kwas foliowy
ZWYRODNIENIE SIATKÓWKI OKA	Marchew Szpinak Dyniowate Kapusta ogrodowa Papryka Szpinak Słodkie ziemniaki Pomidory Brokuły	Beta-karoten Beta-karoten Beta-karoten Luteina i ksantyna Luteina i ksantyna Luteina i ksantyna Luteina i ksantyna Likopen Witamina C

