

Groenten en fruit / EIGENSCHAPPEN

Aardappel

Ontzurend, vochtafdrijvend, babyvoeding, bij maag- en darmkwalen, constipatie, zenuwkwalen, hart- en vaatziekten, ondergewicht/magerzucht, reuma, jicht, nierkwalen, kalmerend, B6, zink, C, kalium, ballaststoffen, blaas, krop, spieren, botten, stofwisseling, hormoonhuishouding, versterkt bindweefsel, gemoedstoestand.

Ajuin

Spijsverteringsbevorderend, bacteriedodend, hart- en vaten, luchtwegen, ontstekingsremmend, trombosevoorkomend, bevat veel quercetine, verkoudheid, bloedsuikerverlagend, verkoudheid, immuunsysteem, zenuwkwalen. Niet geschikt voor mensen met zwakke maag en darmen.

Andijvie

Hart, lever, maag, hersenen, slaapstoornissen, nieren, vochtafdrijvend, ontgiftend, vitamine A, C, ijzer, kalk, magnesium, silicium, chlorofyl, bloedvorming

Artisjokken

Lever, darm, te veel slechte cholesterol, koorts, galafvoer, urineafdrijvend, spijsverteringsbevorderend

Asperge

Dunne darm, maag, lever, hersenen, diabetes, dikke darm, keel, ontstekingen, prostaat, vochtafdrijvend, constipatie, kanker, B1, foliumzuur, ijzer, E, C, kalium, hoge bloeddruk, hoofdpijn, lusteloosheid, concentratiestoornissen, osteoporose, overgewicht, aambeien, zwangerschap, libido, P.M.S. Niet bij zware nierziekten, acute reuma, jicht.

Augurk

Blaas, nieren, darmen, huid, winderigheid

Broccoli

Beendergestel, bijniere, blaas, bindweefsel, gal, hart en vaten, lever, longen, luchtwegen, nieren, ogen, huid, ontstekingen, prostaat, sinussen, osteoporose, zwangerschap, stofwisseling; bij kanker, reuma, jicht, immuniteit, C, B, K, calcium, foliumzuur, ijzer

Champignons

Osteoporose, vermoeidheid, concentratieproblemen, D, B, foliumzuur, immuunstelsel, cholesterolverlagend, diabetes, nieren

Courgette

Stofwisseling

Groene kool

A, B2, B6, C, E, , foliumzuur, jodium, carotenoïden, calcium, hart- en vaten, kanker, reumatische artritis, vroegtijdige ouderdomsverschijnselen, vermoeidheid, concentratiestoornissen, gebrek aan eetlust, osteoporose, huidproblemen, slijmvliesproblemen, zenuwstelsel. Kan zwaar verteerbaar zijn met winderigheid. Kolen zijn niet aangeraden voor mensen met een zwakke lever. Zuurkool is voor deze mensen echter wel goed.

Kervel

Beendergestel, luchtwegen, sinussen, stofwisseling; bij kanker, reuma, jicht, vermoeidheid, vochtafdrijvend, bloedzuiverend, zweetbevorderend, eetlustopwekkend, gal, keel

Knoflook

Hoge bloeddruk, hoge cholesterolwaarden, stofwisselingsziekten, nieren, lever, schildklier, zenuwstelsel, hart en vaten, bloedsuikerverlagend, hyperglycemie, gal, verkoudheid, immuunsysteem, longontsteking, bronchitis, ontstekingsremmend, darminfecties, galproblemen, candida, te hoge triglyceridenwaarden in het bloed. Kan maag- en darmproblemen veroorzaken bij mensen die hiervoor gevoelig zijn; er bestaat gefermenteerde knoflook die deze problemen niet veroorzaakt (Kyolic).

Komkommer

Ontzurend vb. bij reuma en jicht, vochtafdrijvend, bij hoge bloeddruk, nierkwalen, vochtophoping, hartkwalen, nier- en blaasstenen, constipatie, diabetes (in grote hoeveelheden vermindert het de behoefte aan insuline), bloedsuikerspiegelverlagend, huidreinigend, bloedzuiverend, overgewicht, koorts

Kool

Uitwendig: ontgiftend, huidreinigend, pijnstillend bij zweren, ontstekingen, wonden, acné, eczema, mazelen, artrose, reuma, jicht, hoofdpijn, migraine (Savooikool werkt het beste, rode kool het minste). Inwendig: maagzweer, duodenumzweer, maagontsteking, dikke darmontsteking. Kan zwaar verteerbaar zijn met winderigheid. Kolen zijn niet aangeraden voor mensen met een zwakke lever, wel voor mensen met een overactieve schildklier. Zuurkool is voor deze mensen echter wel goed.

Alfa Alfa Luzernescheuten

Fyto-oestrogenen, rijk aan vitaminen en mineralen

Paprika

Maag, immuniteit, activeert slijmvliezen, verkoudheid, maagslijmvliesontsteking, maagzuur, ontsmettend voor maag en darmen, maagslijmvliesontsteking, luie maag, sinusitis, hart- en vaten, A, C, E. bioflavonoïden. Opletten bij maag- en darmproblemen, ev. verwijderen van de schil. Rode paprika is het best

Peterselie

Bloedarmoede, ijzer, calcium, A, C, vochtafdrijvend, nieren, blaas, reuma, astma, keel, eetlustbevorderend, lever. Niet bij zwangerschap of nierproblemen.

Pompoen

Bètacaroteen, reuma, ontzurend, stofwisseling, overgewicht, vochtafdrijvend, ontgiftend, pancreas, nier, prostaat, immuunstelsel, slaapstoornissen

Prei

Lever, nieren, blaas, gal, verkoudheid, bloedsuikerverlagend, hyperglycemie, hart en vaten, darmzuiverend, keel, constipatie, huid/nagels/haren. Niet geschikt voor mensen met zwakke maag en darmen.

Rabarber

Darmzuiverend, echter hoog oxaalzuurgehalte (mineraalrovend), constipatie schil de rabarber dan niet.

Radijs

Nieren, luchtwegen, bloed, huid, blaas, lever, diarree, bloedarmoede, hart

Rammenas

Bloedzuiverend, lever, gal (rauw slechts kleine hoeveelheid gebruiken)

Rode biet

Ontzurend, bloedvorming, ogen, huid, maag, darm, blaas, bij reuma, jicht, hart- en vaatziekten, constipatie, bronchitis, longontsteking, suikerziekte, keelontsteking, blaasontsteking. Bevat echter nogal wat oxaalzuur, dat een mineralenrover is.

Salade

Bètacaroteen, vitamine K, rustgevend, zenuwstelsel, een uitstekende remedie bij slaapproblemen (min. 5 blaren sla eten of tot sap persen en drinken een tijdje voor het slapengaan)

Selderij

Bijnieren, lever, nieren, prostaat, stofwisseling; bij kanker, reuma, nierinfectie, blaasontsteking, nierstenen, blaasstenen, jicht, constipatie, ontgiftig, slecht ruikende adem, libidostimulerend, verbetert de stemming, afrodisiacum, laxerend, reuma, depressie, zenuwklachten, krop

Spinazie

Foliumzuur, C, A, E, carotenoïden, zwangerschap, bloedvormend, kanker, hart- en vaten, darmactiverend. Niet geschikt voor nierpatiënten (oxaalzuurstenen) door het hoge gehalte aan oxaalzuur dat calcium en ijzer bindt en onoplosbaar maakt. Spinazie uit volle grond heeft minder nitraten. Hou spinazie niet lang warm en warm het niet opnieuw op, daarbij wordt nitraat door bacteriën, in nitriet omgezet dat dan weer in het kankerverwekkende nitrosamine wordt omgezet. Om dit laatste vermijden kan men bij spinazie best vitamine C-rijke groente eten zoals paprika, groene kool, enz.

Tomaat

Ontzurend, zinnenprikkelend, maagsapbevorderend, beendergestel, bijnieren, hart en vaten, stofwisseling, bij constipatie, kanker, hart- en vaatziekten, bescherming tegen agressieve zonnestralen, hoge bloeddruk, pancreaskwalen, te veel cholesterol, constipatie, reuma, jicht, immuunsysteem, bloedarmoede, nierkwalen, prostaat, borstvoeding, lever, vochtafdrijvend. De antioxidant lycopene kan goed tegen hitte, zodat ook tomatensap, -puree of ketchup in aanmerking komen als antioxidantbron hiervoor. Door een misverstand tussen vrije zuren en gebonden zuren wordt de tomaat ten onrechte afgeraden voor reumapatiënten; de tomaat dient echter wel rijp te zijn en in het juiste seizoen gebruikt te worden.

Veldsla

Caretenoïden, C, ijzer, kalmeert de maag, immuunsysteem, huid en slijmvliezen, kalmerend, zenuwspanningen, chlorofyl, bloedarmoede

Venkel

Maag, darmen, nieren, constipatie, vochtafdrijvend, zenuwspanningen, migraine, eetlustopwekkend, menstruatieregelend, melksecretiebevorderend, winderigheid, opgeblazenheid

Witlof

Bloedzuiverend, lever, gal, nieren, milt, huid, overgewicht

Wortelen

Bèta-caroteen (pas vrijgegeven na persen of koken), ijzer, ballaststoffen, huid, ogen, kanker, arteriosclerose, reuma, immuunsysteem, verkoudheid, hart- en vaten, darmen, nieren, zwangerschap, maag, diarree, hoofdpijn, keel, astma

Zuurkool

Activering van de darmwerking, verbetering darmflora, spijsverteringsbevorderend, immuunsysteem, ontgiftend, moeilijk genezende wonden, bloedstolling, te hoge cholesterol, calcium, B6, B12, K, constipatie

Fruit**Aalbessen zwart**

Vitamine C, E, salicylzuur, ballaststoffen, looizuur, quercetine, diarree, darmkolieken, darmgisting, koorts, desinfecterend, reuma, jicht, ontstekingsremmend, dikke darmkanker, darmflora, veel antioxidanten, stress, immuunsysteem, keelpijn (gorgelen aalbessensap), vochtafdrijvend, ontzurend.

Aalbessen rood

Meer salicylzuur; spijsvertering

Aardbei

Zenuwstelsel, maag, eetlustopwekkend, reiniging darmen en bloed, pancreas, longen, nieren, suikerziekte (bloedsuikerspiegelverlagend), stofwisseling, bij reumatische klachten (bevat salicylzuur), jicht, constipatie, aambeien, inheemse spruw, overgewicht, kanker, hart- en vaatziekten, immuunsysteem, vitamine C, ijzer, kamferolie, ellagzuur, foliumzuur, ontstekingswerend, ontgiftend, stofwisseling, hoge bloeddruk, spieren, botten, zwangerschap. Allergie voor aardbeien is mogelijk: jeuk, netelroos, huiduitslag

Abrikozen

Tekort aan vit.A, bijniere, bindweefsel, blaas, darmen, hart en vaten, kanker, lever, nieren, reuma, schildklier, stofwisseling, zenuwspanningen, huid/haar/nagels, bloed, astma, slijmvliezen, bèta-caroteen, quercetine, salicylzuur, ogen, tegen allergieën, versterkt bindweefsel en bot, overgewicht, vochtafdrijvend, gemoedstoestand

Ananas

Stimuleert maagsappen en stofwisseling, keelpijn, kanker, overgewicht, baarmoeder, beendergestel, bijniere, bindweefsel, blaas, darmen, hart en vaten, eierstokken, lever, gal, keel, nieren, reuma, spieren, botten, tegen allergieën, bindweefsel, stofwisseling, eiwitvertering, bloed, hoge bloeddruk, pancreas. Er zijn mensen die aften krijgen van ananas; men kan dit oplossen door de ananas tot sap te persen en met een rietje op te drinken en ev. er wat slagroom aan toe te voegen om het vruchtzuur minder agressief te maken.

Appel

Maag, darmen, nieren, lever, hart en vaten, baarmoeder, zenuwstelsel, ogen, prostaat, pectine (ballaststof), bij te veel cholesterol, hoge bloeddruk, diarree, constipatie, ontgiftend

(binding pectine met gifstoffen), quercetine (Jonagold vooral), dikke darmkanker, verfrissend. Door de sterke veredeling is de geneeskrachtige werking echter sterk verlaagd.

Avocado

Constipatie, te hoge cholesterolwaarden, versterken hart en vaten, huid en slijmvliezen, vitamine B, B6, prostaat, onverzadigde vetten

Banaan

Lever, inheemse spruw, tegen diarree, acute verteringsmoeilijkheden, dikke darmontsteking, ondergewicht, ideaal in kindervoeding, vochtafdrijvend, hart en vaten, kanker, reuma, spieren, zenuwstelsel, stress, kalium, magnesium, vitamine B, kalmerend, krampen, hoofdpijn, bij hoge bloeddruk, cholesterolverlagend, slaapstoornissen

Braambessen

Maag, darmen, diarree, dikke darmontsteking, licht laxerend, bloedzuiverend

Bosbes: bij langdurige en hardnekkig diarree en darmproblemen, beendergestel, bijniere, hart en vaten, kanker, lever, longen, luchtwegen, ontstekingen, schildklier, reuma, stofwisseling, immuniteit

Cactusvruchten

Baarmoeder, beendergestel, bijniere, bindweefsel, blaas, blindedarm, dikke en dunne darm, eierstokken, galblaas, hart en vaten, kanker, lever, longen, luchtwegen, maag, milt, nieren, ogen, huid, ontstekingen, prostaat, reuma, schildklier, sinussen, stofwisseling, zenuwspanningen, zenuwstelsel

Cherimoya

Vochtafdrijvend, overgewicht, stofwisseling, kanker

Citroen

Hulpmiddeltje tegen vele kwalen, vooral daar waar vit.C tekort optreedt, herstel bacterieel evenwicht, ontstekingen

Citrusvruchten

Vitamine C, immuunsysteem, ontstekingen, kanker (allergie mogelijk)

Dadel

Laxerend

Druif

Bloedreinigend, hart en vaten, lever, bloedsomloopstoornissen, bloedvormend, baarmoeder, schildklierstimulerend, zenuwspanningen, kanker, darmen, nieren, longen, tandvlesbloedingen, reuma, bloedarmoede, allergie, zenuwstelsel, ontstekingsziekten, overgewicht, foliumzuur, fenolen (koffiezuur, quercetine, myricetine), resveratrole (fyto-oestrogeen), ontstekingswerend, blaas, maandstonden, immuniteit, stofwisseling, gemoedstoestand

Framboos

Bijniere, blaas, darmen, hart en vaten, kanker, longen, luchtwegen, reuma, schildklier, stofwisseling, salicylzuur, ellagzuur, kamferolie, ontgiftiging van polycyclische aromatische koolwaterstoffen, ontstekingswerend, arteriosclerose, constipatie, aambeien, koortsdalend, preventief trombose, te hoge cholesterol, aambeien

Gele meloen

Bindweefsel, hart en vaten, kanker, reuma, ontstekingen

Granaatappel

Hartversterkend, voedzaam

Honingmeloen

Bijnieren, hart en vaten, kanker, lever, luchtwegen, reuma, stofwisseling, zenuwspanningen, huid, aambeien

Kaki

Baarmoeder, beendergestel, bijnieren, bindweefsel, blaas, blinde darm, dikke en dunne darm, gal, hart en vaten, kanker, lever, longen, luchtwegen, maag, milt, nieren, ogen, huid, prostaat, reuma, schildklier, sinussen, stofwisseling, zenuwspanningen, spieren, botten

Kers

Maag, lever, pancreas, stofwisseling, kanker, beendergestel, bijnieren, blaas, dikke darm, eierstokken, hart en vaten, longen, luchtwegen, milt, reuma, schildklier, zenuwspanningen, bloedvorming, prostaat, longen, tegen allergieën, tandvleesproblemen, gemoedstoestand

Kiwi

Vit.C, hart en vaten, kanker, schildklier, stofwisseling, immuunsysteem, eiwitsplitsend enzym, koffiezuur, diabetes

Kruisbessen

Constipatie, ontzurend, reuma

Mango

Zenuwspanningen, maag, huid/haar, slijmvliezen, immuunsysteem, carotenoïden, C, E, verouderingsprocessen, slijmvliezen, ogen, hormoonhuishouding

Meloen

Nieren, blaas, hart en vaten, reumatische klachten, huid, kanker, vochtafdrijvend, prostaatkanker, lycopine, jicht, carotenoïden, aambeien, spataders, preventief tegen trombose, huidreinigend, vitaliserend, beschermt slijmvliezen, overgewicht

Mispel

Darmontstekingen, constipatie, verkalking, baarmoeder, beendergestel, bijnieren, bindweefsel, blaas, blinde darm, dikke en dunne darm, eierstokken, blaas, hart en vaten, kanker, lever, longen, luchtwegen, maag, nieren, ogen, huid, ontstekingen, prostaat, reuma, schildklier, sinussen, stofwisseling, zenuwspanningen

Olijf

Constipatie, ijzergebrek (als er ijzergluconaat is toegevoegd (zie etiket op het blik), dit is een organische verbinding; kan tot 10 mg ijzer per 100g opleveren)

Papaya

Eiwitsplitsend enzym, carotenoïden (lycopine), C, magnesium, stress, zenuwkwalen, vermoeidheid, hart en vaten, kanker, spijsverteringsbevorderend, prostaatkanker, zwangerschap, hoofdpijn, vitaliserend, hormoonhuishouding, immuunsysteem, slijmvliezen

Passievrucht

Zenuwspanningen

Peer

Vochtretentie, vetzucht, galkwalen, constipatie, endocriene klieren

Pruim

Constipatie, darmtraagheid, stofwisseling, immuunstelsel, hart en vaten, zenuwspanningen

Perzik, geel

Stofwisseling, reuma, zenuwspanningen, hart en vaten, lever, gal, nieren, vochtafdrijvend, spijsverteringsbevorderend, spieren, botten

Perzik, andere

Blaas, hart en vaten, kanker, reuma, stofwisseling, zenuwspanningen

Pompelmoes

Lever, gal, tekort aan vit.C, dikke darm, kanker, ontstekingen, reuma

Rode bessen

Bijnieren, bindweefsel, blaas, dikke en dunne darm, hart en vaten, kanker, longen, luchtwegen, schildklier, reuma, zenuwspanningen, vochtafdrijvend, overgewicht, immuunstelsel, hormoonwerking, celstofwisseling, gemoedstoestand

Rode johannesbessen

Spijsverteringsmoeilijkheden

Sinaasappel

Vit.C, laxerend, selenium, algemeen vitaliserend, vochtafdrijvend, allergie mogelijk, activeert klieren, tandvlesbloedingen, versterkt celstofwisseling en bindweefsel, overgewicht

Stekelbessen

Darmreinigend, constipatie, kanker, reuma

Tomaat

Kanker, ontzurend (reuma), beendergestel, bijnieren, hart en vaten, stofwisseling, vitamine E,

Vijg

Constipatie, zenuwkwalen, beenderkwalen, darmen, vermoeidheid, gemoedstoestand

Vlierbessen

Zweetafdrijvend, koortswerend, immuunsysteemversterkend, constipatie, trigeminusneuralgie, aangezichtspijnen, constipatie, ballaststoffen, looistoffen, A, C, diarree, melksecretiestimulerend (borstvoeding). Te gebruiken als sap, rauw niet eetbaar.

Zwarte bessen

Baarmoeder, bindweefsel, blinde darm, dikke darm, kanker, luchtwegen, nieren, reuma, stofwisseling