

Leginkább azzal foglalkozunk, mit ne együnk, mert egészségtelen. Aki ettől elkedvetlenedett, ne bánkódjon tovább, mert sok olyan élelmianyag is van, amelyik gyógyító hatású. Pontosabban rendszeres fogyasztással elkerülhetőnek tűnik számos betegség. Az alábbi táblázatban ezt foglaltuk össze röviden (részletesen Hargitai György-dr. Romhányi Csaba Az étel a legjobb orvosság című kétkötetes könyvében olvashatnak ezekről).

Agyi érbetegség: fekete ribizli, padlizsán, tengeri moszatok (algák)

Álmatlanság: méz

Asztma: kávé, vöröshagyma

Bélférgesség: papaya

Bőrfiatalító: avokádó

Cukorbetegség: alma, búzakorpa, csicseriborsó, dió, ginzeng, lencse, mogoró, szárazbab, szója, vöröshagyma, zab, zöldborsó

Epekőképződés, epetermelés: articsóka, fekete retek, szója, torma

Fájdalom: erős paprika, méz

Fekélybetegség: banán, édesgyökér, fejes káposzta, joghurt, rebarbara, tej

Fertőzések (baktériumok, vírusok): áfonya, csalán, eper, édeskömény, édesgyökér, fokhagyma, ginzeng, joghurt (nem pasztörizált), méz, rebarbara, szőlő, tea, tengeri moszatok (algák), vízitorma

Fizikai teljesítőképesség: ginzeng

Fogszuvasodás: cseresznye, kávé, kukorica, tea

Gyomor-, bélhurut: articsóka, rebarbara

Hajnövekedés: csalán

Hajszálérvérzések: hajdina

Hasmenés: barna rizs, fekete ribizli, joghurt (nem pasztörizált), méz, rebarbara, tej

Húgyúti gyulladás: vörös áfonya, vízitorma

Immunistimuláló: édesgyökér, ginzeng, köles

Magas összes vérkoleszterinszint: alma, avokádó, árpa, banán, barna rizs, busa, búzacsíra, csicseriborsó, egres, eper,

fokhagyma, ginzeng, grépfrút, gyömbér, kagylók, körte, kukorica, lencse, lenmag, mandarin, mandula, napraforgómag,

narancs, rákok, rozs, sárgarépa, szárazbab, szeder, szezám, szója, tengeri moszatok (algák), vöröshagyma, zab

Magas LDL-koleszterin-szint: avokádó, barna rizs, busa, búzacsíra, csicseriborsó, fokhagyma, ginzeng, lencse, lenmag, mandula, napraforgómag, rozs, szárazbab, szezám, szója, tengeri moszatok (algák), vöröshagyma, zab, zöldborsó

Alacsony HDL-koleszterinszint-növelő: banán, busa, fokhagyma, ginzeng, szója, vöröshagyma, zab

Köptető: édeskömény, édesgyökér, mustár

Köszvény: csalán, cseresznye, zeller

Kötőszövet-regeneráció: hajdina, köles

Krónikus bőrgyulladás: erős paprika, fokhagyma, vöröshagyma, zab

Krónikus reumás ízületi gyulladás: csalán, mustár, tengeri halak

Májvédelem: articsóka, ginzeng

Pikkelysömör: erős paprika, lenmag, tengeri halak

Roborálás: csalán, ginzeng

Szellemi teljesítőképesség: ginzeng

Székrekedés, emésztésserkentés: ananász, árpa, búzaborp, csicseriborsó, datolya, egres, édeskömény, fekete retek,

füge, gyömbér, kajsziarack, körte, lencse, lenmag, málna, meggy, mustár, papaya, rebarbara, rozs, sárgarépa, szárazbab, szeder, szilva, szója, zab, zeller, zöldbab

Tengeribetegség, szédülés: gyömbér

Tumorok megelőzése: avokádó, brokkoli, búzacsíra, búzaborp, cékla, citrom, csicseriborsó, csipkebogyó, csalán, dió, egres, élesztő, eper, fejes káposzta, fokhagyma, füge, ginzeng, grépfrút, hajdina, joghurt, kajsziarack, karfiol, kelbimbó, kelkáposzta, kivi, körte, lencse, málna, mandarin, mandula, mangold, mogyoró, napraforgómag, narancs, olívaolaj, padlizsán, paraj, petrezselyem, rebarbara, sárgadinnye, sárgarépa, spárga, sütőtök, szárazbab, szeder, szezám, szója, szőlő, tea, tej, tengeri moszatok (algák), torma, vízitorma, zöldborsó, zöldbab, zöldpaprika, zsázsa

Véralvadás fokozódása: erős paprika, fokhagyma, ginzeng, gyömbér, hajdina, mustár, sárgadinnye, tengeri moszatok (algák), vöröshagyma

Vérzsírszint-emelkedés: barna rizs, busa, búzacsíra, fokhagyma, ginzeng, kagylók, osztriga, szója, tengeri halak

Vesekőképződés: barna rizs, búzaborp, teljes őrlésű búzaliszt, édeskömény, szója, zeller

Vizelethajtó: articsóka, csalán, zeller