

### Οφέλη από την βρώση κηπευτικών

Καυτερές πιπεριές	Βοηθούν τη πέψη	Απαλύνουν τον πονόλαιμο	Θεραπεύουν την ιγμορίτιδα	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Ενισχύουν το ανοσοποιητικό
Αγγούρι	Είναι διουρητικό, καταπολεμά τις καούρες την γαστρίτιδα και το έλκος	Περιέχει το ένζυμο erepsin που βοηθάει στην πέψη των πρωτεϊνών	Βοηθάει στο έλεγχο του ουρικού οξέος και καταπολεμά τις ρευματοπάθειες	Έχει θεραπευτικές ιδιότητες στις παθήσεις των νεφρών της ουροδόχου κύστης του ήπατος του πάγκρεας	Βοηθάει στον έλεγχο του ζάχαρου
Μελιτζάνα	Εμποδίζει την καταστροφική δράση των ελευθέρων ριζών	Μειώνει τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα	Προάγει την καλή λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου	Έχει καρδιοπροστατευτική δράση	
Ντομάτα	Καταπολεμά τον καρκίνο του προστάτη του πνεύμονα και του στομάχου	Βοηθά στην ανασυγκρότηση και την αποκατάσταση των κυττάρων του οργανισμού	Μειώνει τη χοληστερίνη LDL	Προστατεύει την καρδιά	Προστατεύει από την οξεία σκωληκοειδίτιδα
Πιπεριά	Κάνει καλό στην όραση και προστατεύει από τις λοιμώξεις	Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου και καταρράκτη	Συμβάλει στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου και του ανοσοποιητικού συστήματος	Επιβραδύνει την ανάπτυξη των ασθενειών των ματιών, όπως ο καταρράκτης και η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας	Προστατεύει από τον καρκίνο του μαστού σε γυναίκες πριν την εμμηνόπαυση και μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο για καρκίνο των ωοθηκών
Φασόλια	Αποτρέπουν τη δυσκοιλιότητα	Βοηθούν τις αιμορροΐδες	Μειώνουν τη χοληστερίνη	Καταπολεμούν τον καρκίνο	Σταθεροποιούν το ζάχαρο