

COMPARTE ESTA CARTILLA- Cartilla Fitoterapeutica

Cortesía de: Joana Amezquita

| | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| Manzana | Protege el corazón | Previene resfríos | Evita diarrea | Mejora capacidad pulmonar | Suaviza las articulaciones |
| Albaricoque | Combate el cáncer | Controla la presión sanguínea | Salva la visión | Escudo contra el Alzheimer | Retarda el proceso de envejecimiento |
| Alcachofa | Ayuda a la digestión | Reduce el colesterol | Protege el corazón | Estabiliza el azúcar en la sangre | Protege contra enfermedades renales |
| Palta | Combate la diabetes | Reduce el colesterol | Ayuda a detener derrames | Controla la presión sanguínea | Suaviza la piel |
| Plátano | Protege el corazón | Calma la tos | Fortalece los huesos | Controla la presión sanguínea | Detiene la diarrea |
| Arvejas | Previene resfríos | Ayuda contra hemorroides | Reduce colesterol | Combate el cáncer | Estabiliza el azúcar en la sangre |
| Betarraga | Controla la presión sanguínea | Combate el cáncer | Fortalece los huesos | Protege el corazón | Ayuda a perder peso |
| Moras | Combate el cáncer | Protege el corazón | Estabiliza el azúcar en la sangre | Tonifica la memoria | Previene el resfrío |
| Brócoli | Fortalece los huesos | Salva la visión | Combate el cáncer | Protege el corazón | Controla la presión sanguínea |
| Col | Combate el cáncer | Previene el resfrío | Promueve la pérdida de peso | Protege el corazón | Ayuda contra las hemorroides |
| Melón Cantaloupe | Salva la visión | Controla la presión sanguínea | Reduce el colesterol | Combate el cáncer | Apoya al sistema inmunológico |
| Zanahoria | Salva la visión | Protege el corazón | Previene el resfrío | Combate el cáncer | Promueve la pérdida de peso |
| Coliflor | Protege contra el cáncer de próstata | Combate el cáncer de mamas | Fortalece los huesos | Desaparece los moretones | Protege contra enfermedades cardiacas |
| Cerezas | Protege el corazón | Combate el cáncer | Elimina los insomnios | Retarda el proceso de envejecimiento | Escudo contra el Alzheimer's |
| Castañas | Promueve la pérdida de peso | Protege el corazón | Reduce el colesterol | Combate el cáncer | Controla la presión sanguínea |
| Ají | Ayuda a la digestión | Calma dolores de garganta | Despeja los senos nasales | Combate el cáncer | Refuerza el sistema inmunológico |
| Higos | Promueve la pérdida de peso | Ayuda a detener derrames | Reduce el colesterol | Combate el cáncer | Controla la presión sanguínea |
| Pescado | Protege el corazón | Potencia la memoria | Protege el corazón | Combate el cáncer | Apoya al sistema inmunológico |
| Ajo | Reduce el colesterol | Controla la presión sanguínea | Combate el cáncer | Mata las bacterias | Elimina los hongos |
| Pomelo | Protege contra ataques cardíacos | Promueve la pérdida de peso | Ayuda a detener derrames | Combate el cáncer de próstata | Reduce el colesterol |
| Uvas | Salva la visión | Combate los cálculos renales | Combate el cáncer | Realza la flora sanguínea | Protege el corazón |
| Té verde | Combate el cáncer | Protege el corazón | Ayuda a detener derrames | Promueve la pérdida de peso | Elimina las bacterias |

| | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| Miel | Cura heridas | Ayuda a la digestión | Protege contra las úlceras | Incrementa energía | Combate las alergias |
| Lemons | Combate el cáncer | Protege el corazón | Controla la presión sanguínea | Suaviza la piel | Detiene el escorbuto |
| Lima | Combate el cáncer | Protege el corazón | Controla la presión sanguínea | Suaviza la piel | Detiene el escorbuto |
| Mango | Combate el cáncer | Potencia la memoria | Regula la tiroides | Ayuda a la digestión | Escudo contra el Alzheimer |
| Champiñones | Controla la presión sanguínea | Reduce el colesterol | Elimina las bacterias | Combate el cáncer | Fortalece los huesos |
| Avena | Reduce el colesterol | Combate el cáncer | Combate la diabetes | Previene el resfrío | Suaviza la piel |
| Aceite de Oliva | Protege el corazón | Promueve la pérdida de peso | Combate el cáncer | Combate la diabetes | Suaviza la piel |
| Cebolla | Reduce el riesgo de ataque cardiaco | Combate el cáncer | Elimina las bacterias | Reduce el colesterol | Combate los hongos |
| Naranja | Apoya el sistema inmunológico | Combate el cáncer | Protege el corazón | Regula la respiración | |
| Durazno | Previene la gripe | Combate el cáncer | Ayuda a detener derrames | Ayuda a la digestión | Ayuda contra las hemorroides |
| Maní | Protege contra afecciones cardiacas | Promueve la pérdida de peso | Combate el cáncer de próstata | Reduce el colesterol | Agrava la diverticulitis |
| Piña | Fortalece los huesos | Alivia el resfrío | Ayuda a la digestión | Disuelve las berrugas | Detiene la diarrea |
| Ciruela | Retarda el proceso de envejecimiento | Previene la gripe | Potencia la memoria | Reduce el colesterol | Protege contra afecciones cardiacas |
| Arroz | Protege el corazón | Combate la diabetes | Combate los cálculos renales | Combate el cáncer | Ayuda a detener derrames |
| Fresas | Combate el cáncer | Protege el corazón | Potencia la memoria | Calma el stress | |
| Camote | Salva la visión | Levanta el ánimo | Combate el cáncer | Fortalece los huesos | |
| Tomate | Protege la próstata | Combate el cáncer | Reduce el colesterol | Protege el corazón | |
| Nueces | Reduce el colesterol | Combate el cáncer | Potencia la memoria | Levanta el ánimo | Protege contra afecciones cardiacas |
| Agua | Promueve la pérdida de peso | Combate el cáncer | Combate los cálculos renales | Suaviza la piel | |
| Sandía | Protege la próstata | Promueve la pérdida de peso | Reduce el colesterol | Ayuda a detener derrames | Controla la presión sanguínea |
| Germen de Trigo | Combate el cáncer de colon | Previene la gripe | Reduce el colesterol | Ayuda a detener derrames | Mejora la digestión |
| Salvado de Trigo | Combate el cáncer al colon | Previene la gripe | Reduce el colesterol | Ayuda a detener derrames | Mejora la digestión |
| Yogurt | Protege contra las úlceras | Fortalece los huesos | Reduce el colesterol | Ayuda al sistema inmunológico | Ayuda a la digestión |

