

ADAÇAYI:

Mide ve bağırsak gazlarını giderir. Mide bulantısını keser. Hazım sisteminin düzenli çalışmasını sağlar. Göğsü yumuşatır. Astım hastaları için yararlıdır.

AHUDUDU:

Kanı temizler, vücutta biriken zehirli maddelerin atılmasını sağlar. Terletir ve idrar söktürür. Kabızlığı giderir. Vücuda dinçlik verir.

ANASON:

Hazmı kolaylaştırır. İştahsızlığı ve yemeklere karşı duyulan tiksintiyi giderir. Mide ve bağırsak gazlarını söktürür. İdrarı artırır. Öte yandan kusmayı ve ishali keser.

ASMA:

Yaprakları ile yapılan ilaçlar kanamayı durdurur. Vücuda kuvvet verir. Sarılığı keser. İshali durdurur.

AVOKADO:

Çok kalorili olmasına rağmen içerdiği Glutathion süper bir hücre koruyucusudur, çünkü en iyi antioksidanttır. Antioksidantlar hücrelerin yaşlanmasını yavaşlatırlar ve kanseri önlerler. Tüm meyveler arasında protein bakımından en zengin olanıdır. Bol miktarda E vitamini de içerir. Bu vitamin kalp ve deriyi koruyarak dolaşımı düzene sokar. Ayrıca potasyum ve B6 vitamini de içerir. Kadınlar açısından çok gereklidir.

AYRIKOTU:

İdrar söktürür. Böbrek ve mesane taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Buralardaki iltihapları da giderir.

AYVA:

İshal ve dizanteriyi keser. Mide ve bağırsakları kuvvetlendirir. İnce bağırsak iltihabını giderir. Kanı temizler. Çarpıntıyı dindirir.

BADEM:

Bedeni ve zihni yorgunluğu giderir. Böbrek, mesane ve tenasül yollarındaki iltihapları giderir. Baş ağrısı, karaciğer ve böbrek ağrılarını hafifletir.

BAKLA:

İdrar yollarını temizler. Böbrek ağrılarını dindirir. Böbrek iltihaplarını giderir. Böbrek kum ve taşlarının düşürülmesine yardımcı olur.

BAMYA

Halsizliğe karşı bire bir. 100 gram bamya günlük magnezyum (hücrelerin enerji depolamasına yarayan madde) ihtiyacımızın üçte birini ve yüzde 10'dan daha fazla miktarda ise günlük demir (akyuvarların vücut içinde oksijen taşımalarını sağlıyor) ihtiyacımızı karşılıyor.

BEZELYE:

Taze ve donmuş olarak kullanılabilen bezelye B1, C vitaminleri, protein, lif ve folik asit içerir. Sinir sisteminde sorunları olanlara tavsiye edilir.

BROKOLİ:

Kansere karşı bizi koruyan ve ömrümüzü uzatan müthiş bir sebze. Çok miktarda kalsiyum içerdiği için kemik erimesine birebir. Mineral ve demir eksikliğini gideren brokoli, vitamin deposudur. Brokoli tutkunlarında ender olarak bağırsak ve akciğer kanseri görülür, kalp dolaşım hastalıklarına da pek fazla rastlanmaz. Kadınlarda göğüs kanserini önler. Göğüs kanserine ve spinabifida hastalığına karşı etkili. Brokoli bol miktarda, göğüs kanseri riskini azaltan 'indole' adlı bir madde içeriyor. İndole, göğüs kanserine neden olan östrojen bozukluklarını engelliyor. Ayrıca brokolinin diğer bir özelliği de, spinabifida hastalığını (doğuştan belkemiğinde son omurun kapanmamış olması) önlemesi.

BUĞDAY:

Lifli gıdalar sağlıklı bir beslenmenin temelidir. Buğdayın dış kabuklarından elde edilen kepek de, genellikle mısır gevreği türü yiyeceklerle tüketilir. Kepekli buğday unundan yapılan kurabiye vb. bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar ve kabızlığı önler. Buğday tanesinin özü olağanüstü besleyicidir. Vücudun özümsemiği kalsiyum, demir ve çinko burada depolanır. Besin değeri, potansiyel olarak yulaf ve mısırdan daha yüksek olan buğday, bağırsak ve rektum kanserini önleyici faktörler içerir. Ama, yulaf ve mısıra kıyasla sindirimi biraz daha zordur.

CEVİZ :

Yaprakları ve kabuklarıyla hazırlanan ilaçlar kanı temizler, kansızlığı giderir. İshal ve dizanteriyi keser. Verem ve şeker hastalığında hem besleyici, hem de tedavi edicidir. Saç ve elleri boyamakta da kullanılır. Bitki bilimcilere göre bol miktarda A, B1, B2, C, E ve K vitaminleri ile Chinon Juglon adlı aktif madde içeren cevizin hem içi, hem ağacının kabukları hem de yaprakları pek çok sağlık sorununa iyi geliyor.

Her sabah kahvaltıda bir miktar ceviz içi yenmesinin zekayı geliştirdiğini belirten uzmanlar, yeşil ceviz meyvelerinin kabukları kaynatılarak içildiğinde erkeklerde cinsel gücü artırdığını belirtti.

Vücudu besleyip güçlendiren cevizin yararlarından bazıları şöyle sıralanıyor:

- Nasırlar üzerine konulan ceviz yağı zamanla bunların yok olmasını sağlar.
- Taze dalların kabukları ve meyvelerinin kabukları ile karıştırılıp kaynatılarak elde edilen sıvı mideyi kuvvetlendirir.
- Ceviz yapraklarından yapılan çay iştah açar, mideyi kuvvetlendirir, boğaz hastalıklarına iyi gelir.
- Bir miktar ceviz yaprağı banyo suyuna karıştırılırsa cilt hastalıklarına iyi gelir.
- Ceviz yaprakları pişirilerek çibanların üzerine sarılırsa iyileşmesini sağlar.
- Ceviz yağı yüz lekelerinin üzerine sürülüp masaj yapılırsa lekeler yok olur.

ÇAMFISTIĞI:

Bronşit, verem, akciğer hastalıklarının çabuk iyileşmesine yardımcı olur. Ruhi çöküntüyü giderir. Kalp hastalıklarında da faydalıdır.

ÇEMEN:

Balgam söktürür. Vücuda rahatlık verir.

ÇİLEK:

Körpe ve bol sulu çilekler sistemi temizliyor. Cilt sorunları olanlar için de iyi bir meyvedir. Böbrek, idrar yolları ve bağırsak sorunları için de birebirdir. Ayrıca diş etlerini güçlendiriyor, dişlerdeki tartarı önüyor, ağız kokularını ve boğaz ağrılarını gideriyor. Çilekte yüksek oranda C vitamini bulunduğu gibi, yüksek tansiyon ve kolesterolü düşüren maddeler içeriyor. Çilek C vitamini ihtiyacını karşılar. Ayrıca bol miktarda potasyum içerir ve lifli besinler arasında önemli bir yer tutar. Diyabetli hastalar, çileğe şeker ilave etmemek şartıyla bu meyveyi bol bol yiyebilirler.

ÇÖREKOTU:

İştah açar. Vücuda kuvvet ve dinçlik verir. Hazmı kolaylaştırır. Mide ve bağırsak gazlarını söker. Koklanacak olursa baş ağrısını keser.

DEFNE:

Terletir, ateşi düşürür. Vücuda rahatlık verir. İdrar ve adet söktürür. İştah açar. Sinir ağrılarını dindirir.

DENİZ KADAYIFI:

Solunum ve hazım sistemi nezlelerini giderir. Vücudu besleyici olarak da kullanılır.

DENİZ YOSUNU

Metabolizmanın işleyişini hızlandırıyor. Troid hormonundaki dengesizlikleri engellen maddeler içeren su yosunu, metabolizmayı hızlandırıyor. Ayrıca, B vitamini, kalsiyum ve çinko içeren yosun; deriye, tırnaklara ve saçla karşı etkili.

DEVEDİKENİ:

Ateş düşürür. Terletir ve vücuda rahatlık verir.

DOMATES:

Kanserden koruyucu ve yaşlanmayı zihinsel ve bedensel olarak yavaşlatıcı bir sebze. C ve E vitaminleri içerir. Domates zengin bir potasyum kaynağıdır ve çok az miktarda tuz bulunur. Yüksek kan basıncını düşürmeye yardımcı olur ve vücudun su tutmasını engeller. Kalp hastalıklarına ve prostat kanserine karşı etkili. 'Beta karotin'e yakın olan likopen içeriyor. Likopen vücudu kalp hastalıklarına karşı koruyan maddeler arasında yer alıyor. Araştırmalar domatesin prostat kanseri riskini azalttığını gösterdi. Haftada en az iki kez domates yiyen erkeklerin, diğerlerine oranla prostat kanserine yakalanma riskleri az

DUT:

Beyaz dut yaprakları idrar söktürür. Vücutta biriken suyu boşaltır. Aç karnına yenen beyaz dut bağırsak solucanlarını söktürür.

EBEGÜMECİ:

Göğsü yumuşatır. Öksürük keser. Mide bulantısı ve kusmaları önler. Ateşi düşürüp vücuda rahatlık verir. Boğaz ve bademcik iltihaplarını giderir. Dişeti hastalıklarını tedavi eder.

ELMA:

Günde bir elma yemek doktoru evinizden uzak tutar. İki elma yerseniz, kalp ve dolaşım sorunlarına karşı korunmuş olursunuz. Kolesterolü yok eder ve kabızlığı önler. Sindirimi kolaylaştırır. Kokusu rahatlatır ve kan basıncını düşürür. Artrit, romatizma ve gut hastalıklarına karşı da yararlıdır.

ENGİNAR:

Kandaki üre ve kolesterolü düşürür. İdrar söktürür. Kandaki şeker miktarını ayarlar. Damar sertliği ve kalp hastalıklarını önler. Böbrekteki kumların dökülmesine yardımcı olur.

Prostat, meme ve rahim ağzı kanserine karşı iyi gelir.

Enginarın içinde bulunan Silymarin maddesinin, hücrelerin hasar görmesini engellediğine işaret eden araştırmacılar, ayrıca Silymarin maddesinin, prostat, meme ve rahim ağzı kanserini önleme konusunda da etkili olduğunu belirtti. Enginarın içinde, fiber, magnezyum, folate ve C vitamini bulunduğu, bu sebzeyi bol miktarda tüketenlerin, bulundukları yaşın daha altında gösterdikler

FESLEĞEN:

Öksürüğü keser. Baş dönmesini durdurur. Arı sokmasında faydalıdır. Ağız yaralarını tedavi eder. Fesleğen kokusu, sivrisinek ve tahtakurusu gibi haşaratları kaçıır.

FINDIK:

Bedeni ve zihni yorgunluğu giderir. Vücuda kuvvet verir. Nekahat devresinin çabuk geçmesini sağlar.

GELİNCİK:

Nefes darlığı, astım ve bronşitte rahatlık verir. Kan tükürme ve kusmayı önler. Yanıkları iyileştirir.

GREYFURT:

C vitamini bakımından çok zengindir. Yarım greyfurt günlük C vitamini ihtiyacının yüzde altmışını sağlar. Kolesterol oranını düşüren pektin maddesi bulunur. Kansere karşı koruyucu özellik taşır. İştah açar.

HATMI:

Ağız, boğaz ve dişeti iltihaplarını iyileştirir. Bağırsak iltihaplarını giderir.

HAVUÇ:

Haftada beş kere yendiği takdirde Harvard'ın araştırmalarına göre kadınlarda kalp enfarktüsünü, felç tehlikesini yüzde 68 oranında azaltıyor. Günde iki havucun erkeklerde kandaki kolesterolü yüzde 10 oranında azalttığı görülmüştür. Her gün yenen bir havuç da akciğer kanseri tehlikesini yarıya indiriyor. Havuçtaki Beta-Karotin de gözleri yaşlılığın getirdiği görme zayıflığından koruyor ve bağışıklık sistemini

kuvvetlendiriyor. Mide ve bağırsak kanamalarını önler, kansızlığı giderir, anne sütünü arttırır, yüz ve boyun kırışıklıklarını giderir, idrar ve bağırsak gazlarını söktürür, ülserdeki şikayetleri giderir. Kansere karşı etkili olduğu gibi cildin kurumasını da engelliyor ve bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Beta karotin (kansere neden olan serbest radikalleri durduruyor ve bağışıklık sistemini güçlendiriyor) içeren havucun en büyük özelliklerinden biri içerdiği bu maddenin cildin kurumasını engelleyen A vitaminine dönüşebilmesi. .

HURMA

Kalbimizin yeni dostu bulundu: "Hurma"

Bugüne dek kalp ve damar hastalıklarından korunmada elmanın sihirli gücü biliniyordu. İsraili bilimadamları kalbin gerçek dostunun hurma olduğunu kanıtladı.

İsraili bilim adamları, hurmanın, kalp ve damar hastalıklarından korunmak için önerilen elmadan daha etkili olduğunu açıkladılar.

İsrail'de yapılan bir araştırmada, elma ve hurmanın yararları karşılaştırıldı. Hurmanın lif, mineral ve fenol açısından zengin olduğunu söyleyen bilim adamları, elmada daha fazla bakır ve çinko bulunduğunu, buna karşılık hurmada sodyum, potasyum, magnezyum, kalsiyum ve demir miktarlarının elmadan iki kat fazla olduğunu belirttiler. Bilim adamları, düzenli yenilmesi halinde kalp ve damar hastalıkları riskini azaltan bu meyvelerin içindeki yararlı maddelerin daha çok kabuklarında bulunduğunu kaydettiler.

ISIRGAN:

Dıştan tatbik edildiği zaman iç organlarda biriken kanı çeker. Burun kanamalarını keser. Balgam söktürür.

ISPANAK:

Kalp hastalıklarına, felce, yüksek tansiyona, yaşlılığın getirdiği göz hastalıklarına, kansere, hatta psişik rahatsızlıklara karşı da etkili bir sebze. Göz hastalıklarına ve derideki lekelenmelere karşı etkili. Ispanak içerdiği iki kimyasal madde sayesinde görme bozukluklarına karşı etkili. Haftada 6 kez ıspanak yiyenlerin yüzde 86 oranında yaşın ilerlemesiyle birlikte ortaya çıkan derideki lekelenmeler gibi bir sorunlarının olmayacağını gösteriyor. Ayrıca yaşla birlikte ortaya çıkan göz hastalıklarına karşı da etkili. Bir porsiyon ıspanak, günlük demir ihtiyacımızın onda birini karşılıyor.

İNCİR:

Bağırsakları yumuşatır. Kabızlığı giderir. Bronşit, öksürük ve boğaz ağrılarında faydalıdır. Enerji verir.

LAHANA:

Kansere karşı etkili olduğu bilinen sebzelerin başında gelir. Bol miktarda B, C ve E vitamini, potasyum içerir. Özellikle meme ve rahim kanserine karşı etkilidir. Vücutta biriken zehirli maddelerin atılmasını sağlar. Kandaki şeker miktarını düşürür. Sarılık ve safra kesesi hastalıkları için iyidir. Astıma faydalıdır. Bağırsak kanserine karşı etkili. Lahana kanser hücrelerinin üremesini engelleyen kimyasal bir madde (isotiocyanates) içeriyor. ABD'de yapılan bir araştırmaya göre, haftada bir gün lahana yiyenlerin bağırsak kanseri olma riskleri üçte iki oranında azalıyor.

MAYDANOZ:

Salata ve yemeklerin süsü maydanozun nerdeyse deva olmadığı dert yok gibi.. A ve C vitamini ile demir, kükürt, fosfor ve mangan elementleri deposu olan maydanoz sindirimi kolaylaştırıyor, böbrek taşlarını düşürüyor, görme gücünü ve anne sütünü artırıyor.

Bir demir deposudur. Genellikle taze yenen maydanozda, kalsiyum, potasyum ve A vitamini vardır. Bir tutam maydanoz, günlük C vitamini ihtiyacının çoğunu karşılar. Böbrekleri çalıştırarak idrar getirir ve taşları düşürüyor , kan şekerini normal seviyede tutar ve kansere karşı da koruyucudur. Yatmadan evvel yenildiğinde sabahları tatlı bir nefesle uyanmamızı sağlar. Anne sütünü artırır. Vücuttaki zehirli maddeleri dışarı atar. Görme gücünü artırıyor, kaynatılıp içildiğinde ve cilde bu suyla pansuman yapıldığında sivilcelere iyi geliyor. Kaynatılan maydanozun suyu gözlere pansuman yapıldığında gözdeki iltihaplanmaları önüyor ve yanmayı geçiriyor. Kaynatılıp sirke ile saçlar yıkandığında saçların uzaması ve kuvvetlenmesini sağlıyor..

MANTAR

Bağıışıklık sistemini güçlendiriyor. Özellikle Çinliler'in ilaç niyetine yedikleri bu sebze, bünyeyi hastalıklara karşı koruyor ve bağıışıklık sistemini güçlendiriyor.

MARUL

Kemik erimesine karşı etkili. Sütten bile daha fazla kalsiyum içeren bu sebze, kemikleri güçlendirmesi açısından bir numara. 100 gramında, küçük bir bardak sütün içinde bulunan kalsiyumdan daha fazlasına sahip. Bu miktar günlük kalsiyum ihtiyacının dörtte birine tekabül ediyor.

MELEKOTU:

Kan dolaşımını düzenler. Terletir. Kurutulmuş melekotu dövölüp başa sürölecek olursa bitleri öldürür. Astım nöbetlerine faydalıdır.

MEYANKÖKÜ:

Grip, nezle, anjin ve nefes darlığına faydalıdır. Öksürük ve balgam söktürür. Yüksek tansiyonu düşürür.

MISIR:

Yüzde 18.3 gibi yüksek oranda lif içeriyor. Mısırın içeriğindeki yüksek karbonhidrat, enerji seviyenizi yükseltir. İçinde protein, kalsiyum, demir, fosfor, A ve B2 vitaminleri bulunur.

MUZ:

Folik asit, potasyum ve B6 vitamini bakımından son derece zengin bir meyvedir. Potasyum krampları önler.

NAR: Vücudu kuvvetlendirir. İshali keser. Burun poliplerine faydalıdır. Şerit düşürür. Kalbi

kuvvetlendirir. Mide, bağırsak hastalığı olanlar, küçük çocuklar ve hamileler fazla kullanmamalıdır.

NOHUT:

Vücudu kuvvetlendirir. Anne sütünü arttırır.

ÖKSEOTU:

Kalbin atışlarını arttırır. Damar kireçlenmelerinde faydalıdır. Sara ve akciğer kanamalarında kullanılır.

PATATES:

Kızarmış yemezseniz kilo aldırılmaz. Sindirimi kolaylaştırır, kabızlığı önler. Yorgunluğa karşı birebirdir. Bol miktarda C vitamini ve protein içerir. Halsizliğe karşı etkili. Vücuda enerji veren madde olan karbonhidrat içeren patates, C ve E vitaminleri ve beta karotin açısından en zengini. 100 gram patateste 80 kalori, 2 gram protein, 17 mg karbonhidrat, 7 mg kalsiyum, 53 mg fosfor, 20 mg C vitamini var. Yılın hiçbir zamanı bulmakta da güçlük çekmezsiniz.

Her zaman söylenir, bir kez daha söylene sorun olmaz; patatesin besin değeri büyük kısmı kabuğunda olduğundan soymak yerine özel bıçağı ile kazımak daha iyidir. Yine kabukları soyularak pişirilen patates C vitaminin yüzde 25'ini kaybediyor. Bu nedenle patatesi fırında kabuğuyla veya buharda ya da az suda pişirmek gerek.

PIRASA:

İdrar söktürür. Mide rahatsızlığına iyi gelir. Kabızlığı giderir. Basur memeleri için faydalıdır. Böbreklerdeki kum ve taşların düşürölmesine yardımcı olur.

PORTAKAL:

Antioksidantlar ile dolu bir meyve. Kanseri önleyici olarak bilinen bütün maddeleri içeriyor. Ayrıca bol miktarda C vitamini içeriyor. Kilo almaya engel olur. Kandaki kolesterolü düşürür. Vücudun C vitamini, potasyum, protein, B ve E vitaminleri ile kalp hastalıkları ve antikanserojen maddeler ile kanser riskini azaltıyor, kolesterolü düşürüyor

SALATALIK:

Salatalığın kendisi ya da suyu cildimizi bir tonik kadar temizler. Salatalık kabızlığı önler, böbrek ve kalp hastalıklarında vücutta biriken suyun atılmasına yardımcıdır. Kalp hastalıkları ve enfeksiyonlara karşı etkili. Kükürt içeriyor ve bu madde vücudun enfeksiyonlara karşı dayanıklılığını artırdığı gibi, kolesterolü de düşürüyor.

SALEP:

Öksürük ve bronşite faydalıdır. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar. Zihni çalıştırma gücünü artırır.

SOĞAN VE SARIMSAK:

Yüksek tansiyon ve kalp hastalığı tehlikesini azaltırlar. Soğan, mide kanserine yakalanma riskini; sarımsak da bağırsak kanserine yakalanma riskini azaltıyor. Sarımsağın mayasında bulunan maddeler hücrelerin zarar görmesini önleyerek, vücudu erken yaşlanmaya karşı koruyor. Antibiyotik ve nefes darlığını gideren bileşimler içeren sarımsak bağışıklık sistemini de kuvvetlendiriyor. Kalbe ve alerjik hastalıklara karşı etkili. Soğan içerdiği kimyasal maddelerle kalbimizi güçlendiriyor ve alerjik reaksiyonları engelliyor. Newcastle'da yapılan araştırmalar, düzenli bir şekilde soğan yiyenlerin damarlarının tıkanma riskinin azaldığını gösteriyor.

SOYA:

Uzun yaşamak isteyen herkes mutlaka soya tüketmelidir. Soya, içerisinde östrojen hormonuna benzer işlev gören ve bu hormonun etkilerini sulandıran bir madde içerir ve buda kadın bünyesi için son derece yararlıdır. Çünkü, hücre yenilenmesini hızlandıran östrojen hormonunun aşırı üretimi, göğüs, rahim ve boyun kanserine yakalanma riskini çok artırır.

TARÇIN:

Ruhi sıkıntıları giderir. Sürmenajda faydalıdır. Kalbi kuvvetlendirir. İştah açar, hazmı kolaylaştırır.

TERE:

İştah açar. Hazmı kolaylaştırır. Bronşları temizler, öksürük söktürür. İdrar söktürür, böbrekleri ve idrar yollarını temizler. Kanser, anemi ve lif hastalıklarına karşı etkili. Tere kanserle savaşan sebzelerin arasında olduğu gibi aynı zamanda en fazla kalsiyum, demir ve folik asit içerenlerin başında geliyor. Tere gibi yeşil sebzeler yiyen kadınların, life ilişkin hastalıklara yakalanma riskleri daha az.

TON BALIĞI:

Çok yağlı olmasına rağmen Omega-3 adlı önemli bir yağ asiti içerir. Bu madde, yüksek tansiyon, kalp çarpıntısı ve şiddetli migren ağrılarına iyi gelir. Ayrıca cilt kuruluğunu ve egzamayı tedavi eder. Ancak taze olarak yenmelidir. Konserve olarak satılan ton balığı yüksek D vitaminin içermekle birlikte Omega-3 yağ asitinden yoksundur.

TURP:

Böbreklerdeki mikropları öldürür. Kum ve taşların dökülmesine yardımcı olur. Karaciğer şişliğini indirir. Sarılıkta faydalıdır. Safra taşlarının düşürülmesine yardımcıdır. Romatizma, siyatik astım ve bronşite faydalıdır.

VİŞNE:

İshali keser. Ateşi düşürür. İdrar söktürür. Vücuda rahatlık verir.

YENİBAHAR:

Damar sertliğini önler. Hazmı kolaylaştırır. Mide ve bağırsak gazlarını giderir.

YOĞURT:

Vücudun çeşitli organlarında bulunan bakterilerden bağırsakta barınanları, sindirim sisteminin düzenli çalışması açısından önemlidir. Bu bakteriler, enfeksiyonların ve bulaşıcı bir hastalık geçirirken almak zorunda kaldığımız antibiyotiklerin saldırısına uğrayabilir. Bu da sindirim sistemini harap eder. Yoğurt bu sorunu çözer, azalan bakteri miktarını normal seviyesine getirir ve enfeksiyonları hem önler, hem de

onlarla mücadele eder. Bağırsıklık sistemini de canlandırır. Kalsiyum oranı süttten fazla olan yoğurdun, protein oranı süte eşittir.

YULAF:

Çocukların hazım güçlüklerini giderir. Bedeni ve ruhi yorgunlukları giderir. Kandaki şeker miktarını azaltır.

YERALMASI:

Şeker hastaları için faydalıdır. Besleyicidir. Vücudun direncini arttırır. Kabızlığı giderir.

ZENCEFİL:

İştah açar. Kusmayı önler. Bağırsak bozukluklarını giderir.

ZEYTİN:

Zeytinyağı, safrayı artırır. Karaciğeri çalıştırır. Karaciğer ağrılarını keser. Sarılıkta faydalıdır. Yaprak ve kabukları yüksek tansiyonu düşürür. Kandaki şeker miktarını düşürür. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur.