

Verdura													
Mese	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D	Proprietà particolari
Asparagi					X	X							Diuretici, diminuiscono la glicosuria nei diabetici e a riassorbire gli ingrossamenti della milza. Contengono manganese e vitamina A con effetti benefici sui legamenti,sulla pelle e sui reni. Grazie ai nitrati depurano il sangue.
Barbabietola rossa	X	X				X	X	X	X	X			Sedativo naturale del sistema nervoso. Contiene Magnesio, vitamine del gruppo B e sali minerali.
Bietola	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Emolliente, rinfrescante, leggermente lassativa, calma le infiammazioni urinarie, decongestiona la milza ed è un coadiuvante delle malattie cutanee e delle emorroidi.
Broccoli	X	X	X								X	X	Diuretici, lassativi,antianemici, ricostituenti del sistema nervoso, antifettivi, protettivi della pelle e della visione notturna. Contengono sostanze antitumorali note, efficaci contro molti tipi di cancro specialmente quelli intestinali.
Carciofi		X	X	X									Fa bene al fegato e combatte lo stress. Mangiare intero.
Cardi	X	X	X	X							X	X	È calmante e stimola le funzioni dello stomaco. Diuretico, il suo fiore si utilizza per cagliare il latte.
Carote	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Ha più vitamina A di qualsiasi altro alimento. Fa bene all'intestino, alla pelle, e sembra utile per prevenire i tumori. Non togliete la buccia ma raschiatela con spazzolino.
Cavolfiore	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Ricco di sostanze minerali, nutritivo ed energetico se cotto con pochissima acqua. Meglio se crudo.
Cavolo cappuccino	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Contiene vitamina C sali minerali e molto ferro.
Cavolo verza	X	X	X	X						X	X	X	Rimineralizzante e ricostituente ricco di azoto e per questo molto utile per chi ha eliminato la carne dalla propria dieta.
Cetriolo									X				È un disintossicante dell'organismo : lo depura sciogliendo gli urati e altri cristalli di acido urico . Il succo ha proprietà astringenti e vitalizzanti . È usato nelle lozioni per il viso .
Cicoria	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Disintossicante e ricca di sali
Cime di rapa	X	X											Sono tra i vegetali più ricchi di calcio e contengono magnesio , e molto potassio che neutralizza i grassi in eccesso .
Fave fresche				X	X								Svolgono un'energetica azione di drenaggio sull'apparato urinario, sono dunque da consigliare in tutte le infezioni delle vie urinarie . Il fiore di fava serve per preparare un infuso sedativo dei dolori di reni in caso di calcoli , coliche nefritiche, lombaggini o sciatiche .
Fagioli freschi								X	X				Sono ricchi di sostanze azotate , sono nutrienti , ricostituenti ed energetici In fisioterapia si usa con successo la tisana di baccelli essiccati contro il diabete. I fagioli cotti e ridotti in poltiglia possono essere utilizzati come cataplasmi su bruciature e dermatosi squamose .
Fagiolini							X	X	X				Contengono proteine e sali minerali. Tonici, epatici, diuretici, e ricostituenti per il contenuto di carboidrati.
Finocchi	X	X	X								X	X	Sono diuretici, utili nel trattamento dei reumatismi; tra le loro qualità quella di essere un buon tonico da consigliare agli astenici . Sono leggermente lassativi e favoriscono la lattazione e l'eliminazione dei gas intestinali . Con le foglie e i semi si può preparare una lozione per gli occhi , da utilizzare nelle forme di infiammazione e congiuntivite .
Lattughe	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Disintossicante e ricche di sali.
Melanzane							X	X	X				Contiene molta vitamina C.
Peperoni						X	X	X	X				Contengono la vitamina P, che fortifica i vasi sanguigni e la vitamina K, antiemorragica .
Piselli freschi				X	X								Hanno una posizione di privilegio per quanto riguarda i sali minerali : contengono ferro , fosforo , potassio . La cellulosa che contengono agevola la pulizia dell'intestino .
Pomodori						X	X	X					Ricco di vitamina A,B,C e di sali minerali. Non vanno mangiati d'inverno perché sono di serra e trattati.
Porri	X	X	X	X									Contengono mucillagine e un quantitativo di cellulosa, da cui deriva l'azione benefica che il porro svolge nell'intestino, pulendolo energicamente e lubrificandone le pareti .
Sedano		X	X	X									Svolge un'azione diuretica, stomachica. È un tonico dei nervi . È considerato uno dei migliori antireumatici è anche raccomandato contro la gotta, le coliche nefritiche, le epatiti .
Spinaci	X	X	X								X	X	Sono antianemici. Contengono ferro e sali minerali.
Zucca gialla										X	X	X	Ricca di vitamina A ha proprietà sedative. È buona cucinata al forno con rosmarino e tutta la buccia.
Zucchine							X	X	X	X	X		Hanno un contenuto altissimo di acqua, pochissime calorie . Favoriscono l'azione diuretica e lassativa.

Frutta

Mese	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D	Proprietà particolari	
Albicocche						X	X						Contengono vitamina B, molto utile per il mantenimento dell'equilibrio nervoso. Sono particolarmente indicate nei casi di anemia, di carenza o depressione nervosa; combattono la stitichezza .	
Amarene						X	X						Sono un potente depurativo del sangue; svolgono un'azione disintossicante, antireumatica, sedativa. Utili nelle malattie di fegato e reni, indicate nel drenaggio idrico e delle tossine.	
Angurie							X	X					È il più acquoso dei frutti. Tra le sue proprietà quella diuretica , rinfrescante e disintossicante per l'organismo.	
Ananas											X	X	Contengono la papaina, enzima preziosissimo per lo stomaco. Nei paesi di origine, il succo di ananas è utilizzato come rimedio contro gli avvelenamenti di qualsiasi genere Sono raccomandati nei casi di ritardo del ciclo mestruale.	
Arance	X	X	X	X								X	X	Contengono vitamina C ma anche acidi organici (disintossicanti) e sali minerali.
Banane	X	X	X	X	X	X		X	X	X				Da mangiare mature perchè gli amidi di cui sono ricche potrebbero risultare indigesti.
Cachi											X	X		È un frutto che, a causa della sua rapida deperibilità, viene sempre raccolto ancora acerbo; per questo motivo è raro trovarlo in commercio maturato in modo naturale.
Cedri	X											X	X	Sono usati soprattutto per la loro scorza profumata e carnosa; si utilizzano anche sotto forma di canditi nei dolci. La polpa è scarsa e poco acida e si usa al naturale oppure per preparare la cedrata, uno sciroppo profumato che diluito in acqua, dà una buona bevanda dissetante.
Ciliegie					X	X	X							Svolgono un'azione calmante, utili per la regolazione del fegato e dello stomaco, sono toniche e rinfrescanti. Sono utilizzate nelle cure dei disturbi renali e della stitichezza per l'azione di drenaggio che esercitano sull'apparato urinario e sugli intestini.
Datteri freschi	X													Hanno un alto contenuto di fosforo e calcio, che raggiunge proporzioni assai prossime a quelle del corpo umano. Costituiscono un tonico in generale, e in particolare dell'energia muscolare e nervosa, stimolano le capacità intellettuali ; contribuiscono a far scomparire l'acne della pubertà .
Fichi							X	X	X					All'apparenza sembrano contenere un'eccessiva quantità di acqua, ma in realtà quest'acqua è un liquido prezioso che, dopo la riduzione per essiccamento, si trasforma in zucchero.
Fragole				X	X	X	X	X						Sono depurative e ricche di sali minerali. Contengono ferro, sodio, calcio e vitamina C.
Frutti di bosco						X	X	X	X					Molta vitamine esali minerali. Il ribes nero e' il più ricco di vitamina C. Il mirtillo fa bene alla vista.
Kiwi	X	X										X	X	Contiene molta vitamina C.
Limoni	X	X	X	X						X	X	X	X	Contengono vitamina C ma anche acidi organici (disintossicanti) e sali minerali.
Mandarini / Mandaranci	X	X										X	X	Contengono bromo che è un calmante del sistema nervoso e facilita il sonno, per questo motivo sarà bene riservare i mandarini per il pasto serale.
Mele			X					X	X	X	X	X		Sono ricche di vitamina A.
Melograni									X	X	X			Contengono la vitamina B e molti idrati di carbonio, che sono sostanze energetiche.
Meloni						X	X	X						Valore calorico quasi nullo con pochi sali minerali. Mangiato tra i pasti è diuretico e lassativo.
Nespole					X	X							X	Contengono la vitamina B e molti idrati di carbonio, che sono sostanze energetiche.
Pere		X	X				X	X	X	X				Esercitano un'azione calmante; stimolano le funzioni delle ghiandole endocrine, contribuiscono a normalizzare la pressione arteriosa, a depurare il sangue e a drenare i reni.
Pesche						X	X	X	X					La pesca è uno dei frutti che subisce maggiori trattamenti antiparassitari.
Pompelmi	X	X		X								X	X	Consumati al mattino, a digiuno, hanno una funzione diuretica e disintossicante . È sconsigliato l'aggiungere zucchero, perché non si farà che indebolire l'efficacia delle sue proprietà .
Prugne						X	X	X	X					Sono consigliate nei casi di stitichezza, di reumatismi e di arteriosclerosi .
Susine							X							
Uva								X	X	X				Ricca di sali minerali, disintossicante ed energetica.