

キャベツ、
ニンニク、大豆
ニンジン、セロリ
パセリなど

ターメリック、お茶、玉ねぎ
柑橘系、全粒粉、トマト、な
す、ブロッコリー、カリフラ
ワー、パプリカ、ピーマン他

オート麦、ミント、オレガノ、きゅうり
芋類、 タイム、バジル、大葉、
タラゴン、ベリー類、メロンなど