

Diese Nahrungsmittel sehen aus wie Organe und helfen ihnen auch

### Gesunde Organe

Ob Augen, Herz oder Gehirn: es gibt Obst und Gemüse, das den menschlichen Organen nicht nur ähnelt, sondern auch ausgerechnet für diese Organe besonders hilfreich ist. Wir verraten dir, um welche Lebensmittel es sich dabei handelt!

Essen ist ein Grundbedürfnis unseres Lebens, denn unser Körper braucht Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente um funktionieren zu können. Darüber hinaus lassen sich mit hochwertigen und natürlichen Lebensmitteln sogar Krankheiten verhindern und heilen. Das wusste bereits Hippokrates - der Vater der Medizin - als er vor mehr als 2000 Jahren sagte: „Lasst eure Nahrung euer Heilmittel sein!“

### Für jedes Organ die passende Nahrung

Was heute oft in Vergessenheit gerät, war den Menschen damals noch bewusst: Bestimmte Lebensmittel sind für ganz bestimmte Teile des menschlichen Organismus besonders wertvoll. Das Herz braucht andere Nahrung als das Hirn und der Verdauungstrakt reagiert auf bestimmte Nahrungsmittel z.B. völlig anders als die Augen. Um den gesamten Körper gesund zu halten, ist es deshalb wichtig, zu wissen, welche Funktion die einzelnen Lebensmittel haben. Denn was nützt uns eine starke Sehkraft, wenn das Herz schwach ist?

Und um das herauszufinden, hat die Natur es uns leicht gemacht. Denn viele Lebensmittel sehen den Organen, denen sie gut tun extrem ähnlich. Und auch die Wissenschaft bestätigt, dass jene Lebensmittel aufgrund ihrer Vitamin-, Eiweiß- oder Mineralienzusammensetzung genau für diese Organe besonders hilfreich sind.

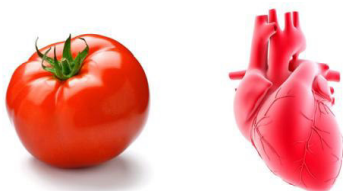
### Karotte – Augen



Schneidet man eine Karotte auf, kann man die erstaunliche Ähnlichkeit zu einem Auge erkennen: In der Mitte sieht man die Pupille, dann ein weiterer Kreis und schließlich das Auge.

Wirkung: Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Karotten gut für unser Sehvermögen sind. Denn das Gemüse enthält wertvolles Vitamin A, das gegen Nachtblindheit und Austrocknung der Hornhaut helfen kann. Zudem enthalten Möhren die Vitamine B und C, sowie Eisen und Kalzium.

### Tomaten – Herz



Eine Tomate ist rot und hat vier Kammern. Auch das menschliche Herz ist rot und besteht aus vier Kammern.

Wirkung: Untersuchungen haben gezeigt, dass Tomaten neben einer ganzen Reihe an Vitaminen und Mineralstoffen vor allem Lycopin enthalten – ein starkes Antioxidanz, das das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt. Neben Vitamin C, Vitamin K und Folsäure besitzen Tomaten außerdem viel Kalium und Natrium, die zusammen für einen funktionierenden Wasserhaushalt und einen stabilen Blutkreislauf wichtig sind.

#### Walnuss – Gehirn



Wie das menschliche Gehirn, ist auch die Walnuss in zwei Hälften geteilt, die der linken und rechten Gehirnhälfte sehr ähnlich sehen. Sogar die Falten und Wölbungen der Nuss zeigen auffällige Anomalien zu unserer Großhirnrinde.

Wirkung: Walnüsse haben den höchsten Anteil an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, sowie an Linolsäuren, Vitamin E, Folsäure, Antioxidantien, Eisen, Zink und Magnesium und gelten daher als Gehirn- und Nervennahrung. Besonders Menschen, die sich lange konzentrieren müssen, sollten auf Walnüsse zurückgreifen und damit ihre Gedächtnisleistung stärken.

#### Avocado – Gebärmutter



Ist es Zufall, dass eine Avocado die Form einer Gebärmutter hat und genau neun Monate braucht bis aus der Blüte eine reife Frucht wird? Vielleicht...doch erstaunlich ist auch, dass die ungesättigten Fettsäuren und Antioxidantien in Avocados eine entzündungshemmende Wirkung haben, die die weibliche Fruchtbarkeit erhöhen.

Wirkung: Denn Avocados enthalten Sterine, die die Aufnahme des weiblichen Hormons Östrogen hemmen und das Progesteronlevel ansteigen lassen. Bei all den Östrogen-fördernden Chemikalien, mit denen wir heutzutage umgeben sind, kann die Avocado eine erhöhte Östrogen-Aufnahme kompensieren.

#### Grapefruit – Brust



Schneidet man Grapefruits, Orangen und andere Zitrusfrüchte auf, so erkennt man die Ähnlichkeit zum Milchdrüsengewebe der weiblichen Brust.

Wirkung: Zitrusfrüchte sind nicht nur hervorragende Vitamin C-Lieferanten, sie enthalten darüber hinaus die B-Vitamine 1 bis 6, sowie Vitamin A und E, Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Zink, Jod, Kupfer, Fluor, Aminosäuren, Carotin, Pektide und den Virushemmer Hesperidin. Diese Zusammensetzung unterstützt die Gesundheit der Brust und hemmt die Entwicklung von Krebszellen im Brustgewebe.

#### Sellerie - Knochen



Stangengemüse, wie Sellerie, Rhabarba oder Senfkohl sehen den menschlichen Knochen sehr ähnlich.

Wirkung: Und ausgerechnet dieses Gemüse ist dank seines hohen Natriumgehalts dafür bekannt, die Knochenfestigkeit zu unterstützen.

Menschliche Knochen und Sellerie haben sogar den gleichen Natriumanteil und zwar 23 Prozent. Wenn wir nicht ausreichend Natrium über die Ernährung zu uns nehmen, entzieht der Körper es aus den Knochen.

#### Kidneybohnen – Nieren



Kidneybohnen sehen aus wie Nieren, das stimmt. Alle anderen Attribute der Kidneybohne sind allerdings kein Alleinstellungsmerkmal. So ist die rote Bohne reich an Magnesium und Kalium. Diese beiden Stoffe sollen Nierensteinen vorbeugen. Sie ahnen es schon. Auch Kiwis, Leinsamen, Nüsse, Blumenkohl und viele andere Lebensmittel liefern diese Stoffe. Eine wirksame Vorbeugung gegen Nierensteine sind bisher nicht erwiesen.

#### Ingwer – Magen



In seiner charakteristischen Form ähnelt der Ingwer nicht nur unserem Magen, er hilft ihm auch bei Verdauungsproblemen, Übelkeit, Völlegefühl und Magengeschwüren.

Wirkung: Das im Ingwer enthaltene Gingerol hemmt das Wachstum des Bakteriums *Helicobacter pylori* und steigert die Magensaftsekretion, sowie die Darmperistaltik. Darüber hinaus helfen die ätherischen Öle des Ingwer auch gegen Reiseübelkeit, da sie in der Lage sind, die Magenbewegungen zu beruhigen.

Feigen – Hoden



Wenn Avocados für die Gesundheit der Frauen geplant wurden, dann wurden die hodenförmigen Feigen mit Sicherheit für die Männergesundheit geplant. Diese süßen Früchte hängen paarweise am Baum, werden von einer zarten Haut geschützt und enthüllen, wenn sie aufgeschnitten werden, Tausende klebriger weißer Samen. Es ist bekannt, dass Feigen die Anzahl der Spermien erhöhen, die Mobilität der Spermien steigern und Männern bei Unfruchtbarkeit helfen können.

Oliven – Eierstöcke



Oliven sehen aus wie Eierstöcke und sollen mit Vitamin A und E deren Funktion fördern. Diese Vitamine sind allerdings auch in Karotten, Grünkohl, Paprika, Süßkartoffeln und vielen anderen Lebensmitteln enthalten. Zudem haben Wissenschaftler noch keinen Zusammenhang zwischen Vitamin A und E und Eierstockkrebs gefunden.

Champignons – Ohren



Aufgeschnitten sehen Pilze nicht nur aus wie Ohren, mit ihrem hohen Vitamin-D-Gehalt sollen sie auch förderlich für deren Gesundheit sein. Vitamin-D-Mangel kann zu Osteopenie in den Gehörknöchelchen führen, was in Taubheit enden kann. Vitamin B findet man auch in Avocados, Milch, Fisch und Eiern. Zudem sieht man an diesem Beispiel die Mustererkennung des Menschen, denn Pilze mit Ohren zu vergleichen, braucht nun wirklich viel Fantasie.

## Spargel – Penis



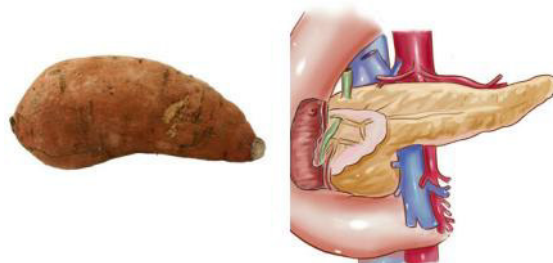
Das Erkennen der Ähnlichkeit von Spargel und männlichem Geschlechtsteil ist keine Raketentechnik. Dass Spargel allerdings eine potenzsteigernde Wirkung hat, darf angezweifelt werden. Es gibt dafür keinen wissenschaftlichen Beweis. Mit seinem hohen Anteil an Spurenelementen, Zink und Molybdän soll Spargel den Mann zu neuen Leistungen treiben. Käse, Nüsse und Haferflocken liefern auch die genannten Stoffe – allerdings ohne phallische Form.

## Weintrauben – Lungenbläschen



Die Lungenbläschen (medizinisch Alveolen, haben die Form kleiner Bläschen. Sie sind weintraubenartig um einen Alveolargang herum zu Alveolarsäckchen zusammengefasst. In den Lungenbläschen findet der Austausch der Atemgase zwischen den ausgefüllten Hohlräumen und dem Blut in den Lungenkapillaren statt. Regelmäßiger Verzehr von frischen Weintrauben kann Lungenkrebsrisiko deutlich reduzieren. Traubensamen enthalten außerdem Proanthocyanidin einen Stoff, die Asthma Beschwerden reduzieren kann. Darüber hinaus sind die Weintrauben reich an Vitaminen wie Vitamin B und Vitamin C sowie an wichtigen Mineralstoffen wie Kalium, Phosphor, Eisen, Natrium, Magnesium und Kalzium. Zudem enthalten die Trauben auch Fruchtsäuren, Eiweiß und Aromastoffe.

## Süßkartoffel – Bauchspeicheldrüse



Süßkartoffeln sehen aus wie die Bauchspeicheldrüse. Sie können tatsächlich das Gleichgewicht des glykämischen Index der Diabetiker halten. In der Süßkartoffel steckt ein Stoff namens Caiapo. Versuche mit Caiapo zeigten daraufhin, dass Personen, die an Diabetes mellitus vom Typ II litten, eine Senkung ihres Nüchternblutzuckerspiegels erlebten. Süßkartoffeln haben einen natürlich hohen Gehalt an Vitamin B6. Mehrere Studien zeigten, dass regelmäßiger Verzehr von Nahrungsmitteln,

die Vitamin B6 enthalten, das Risiko von Bauchspeicheldrüsenkrebs erheblich reduziert und dessen Wachstum deutlich hemmt.

Süsskartoffeln sind ausserdem eine gute Quelle für Mineralstoffe und Vitamine. Mangan, Folat, Kupfer und Eisen sind reichlich in der rosa Knolle enthalten. Dazu die Vitamine C, B2, B6 und E sowie Biotin (Vitamin H), das Ganze geschmückt mit hochwertigen Ballaststoffen – und schon ist ein grossartiges Lebensmittel geschaffen.