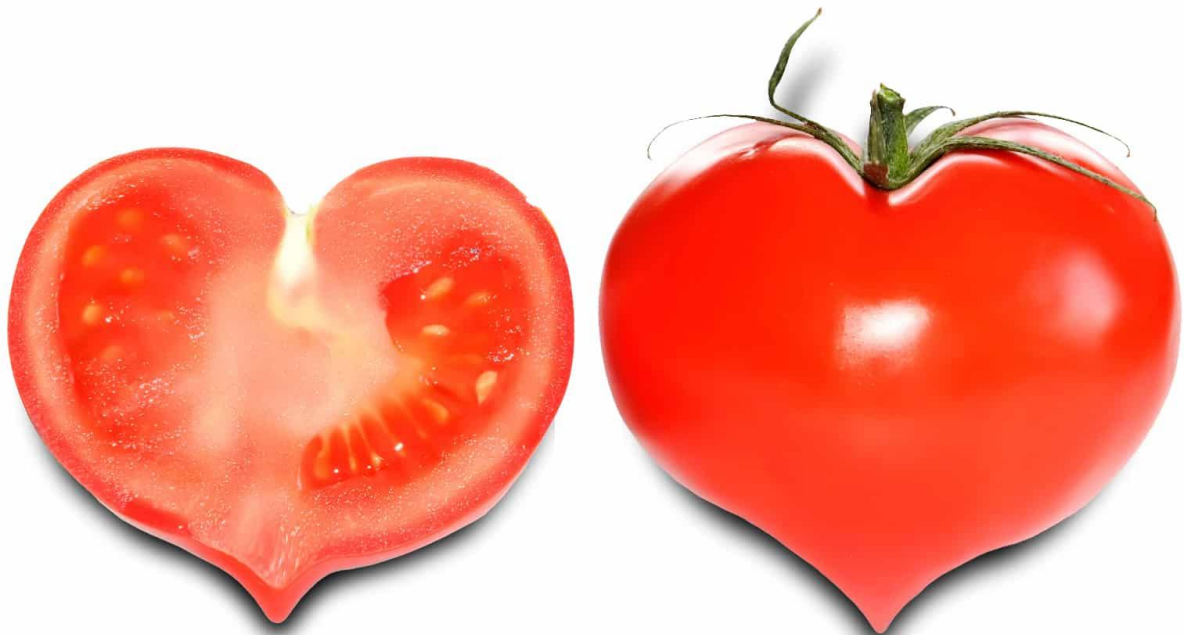


Aanwijzingen van Moeder Natuur: Voedingswaren die lijken op de organen waar ze goed voor zijn



“Je bent wat je eet” is wellicht één van de meeste gekende voeding quotes, maar wist je dat je deze quote in vele gevallen ook letterlijk kan opvatten?

In dit artikel onthullen we je een lijst van natuurlijke voedingsmiddelen die daadwerkelijk de lichaamsdelen weerspiegelen waar ze goed voor zijn. Op mysterieuze wijze geeft Moeder Natuur ons duidelijke aanwijzingen. Ontdek ze in dit artikel!

Wortel en het menselijke oog

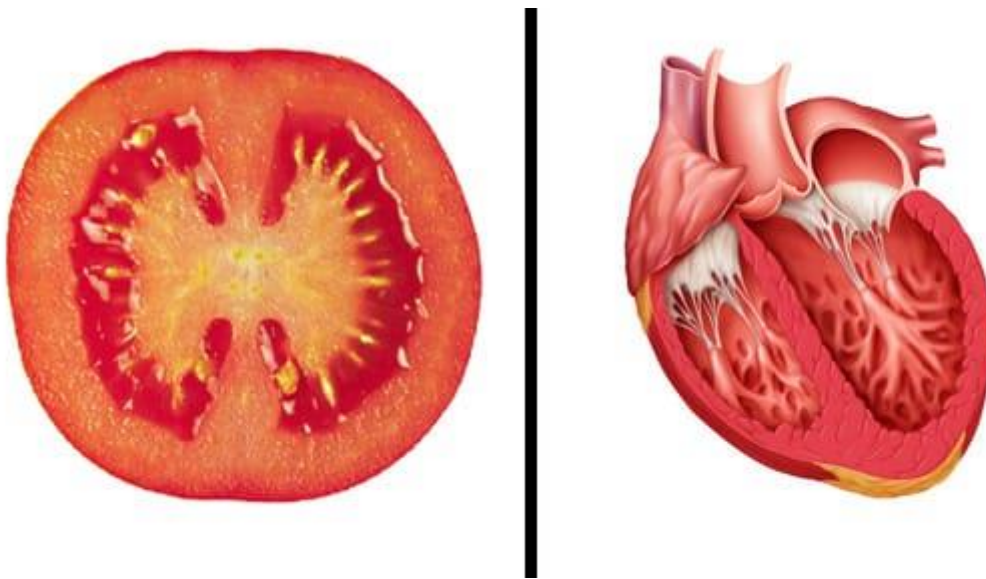


Is het je ooit opgevallen dat de diameter van een gesneden wortel op een menselijk oog lijkt? Dit is effectief wel het geval, het heeft zelfs patronen van uitstralende lijnen die lijken op de pupil en iris.

Wortelen krijgen hun oranje kleur van een plantaardige chemische stof genaamd **bètacaroteen**, die het risico op het ontwikkelen van **cataract vermindert** en het helpt bij het behouden van een gezond gezichtsvermogen. Het eten van wortelen bevordert de bloedsomloop naar de ogen aanzienlijk.

Bètacaroteen beschermt tegen **maculadegeneratie**, een leeftijdsgebonden zichtprobleem dat voorkomt bij mensen ouder dan 65 jaar. Wortel is bovendien een primaire bron van **vitamine A** die de gezondheid van de ogen bevordert en het gezichtsvermogen beschermt.

Tomaat en het hart

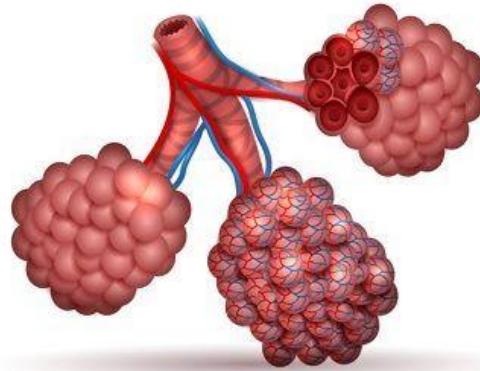


Tomaten lijken erg op een hart, en vooral wanneer je ze doormidden snijdt. De binnenkant van een tomaat heeft vier kamers en is rood van kleur, net als de structuur van het hart dat eveneens vier kamers bevat en rood van kleur is.

Tomaten bevatten heel wat **lycopeen**, en een verhoogde consumptie van lycopene kan een belangrijke rol spelen bij het verlagen van het risico op beroertes. Bij patiënten met hoge bloeddruk (prehypertensie) of hypertensie heeft de consumptie van tomaten en tomatenproducten een bescheiden **verlagend effect op zowel de systolische als de diastolische bloeddruk**.

Tomaten zijn eveneens een geweldige bron van **vitamine C**, die tevens cruciaal is voor de gezondheid van het hart.

Druiven en alveoli (longblaasjes)



Druiven lijken erg op longblaasjes. De longen bestaan uit vertakkingen van steeds kleinere luchtwegen die uitmonden in minuscule weefseltakjes die **alveoli** of longblaasjes worden genoemd.

Deze structuren zorgen ervoor dat zuurstof vanuit de longen in de bloedstroom terechtkomt. Een dieet dat veel verse druiven bevat, blijkt het **risico op longkanker en emfysem te verminderen**. Bovendien bevatten **druivenpitten** een chemische stof (proanthocyanidine), die de ernst van **door allergie veroorzaakte astma vermindert**.

Walnoot en het brein

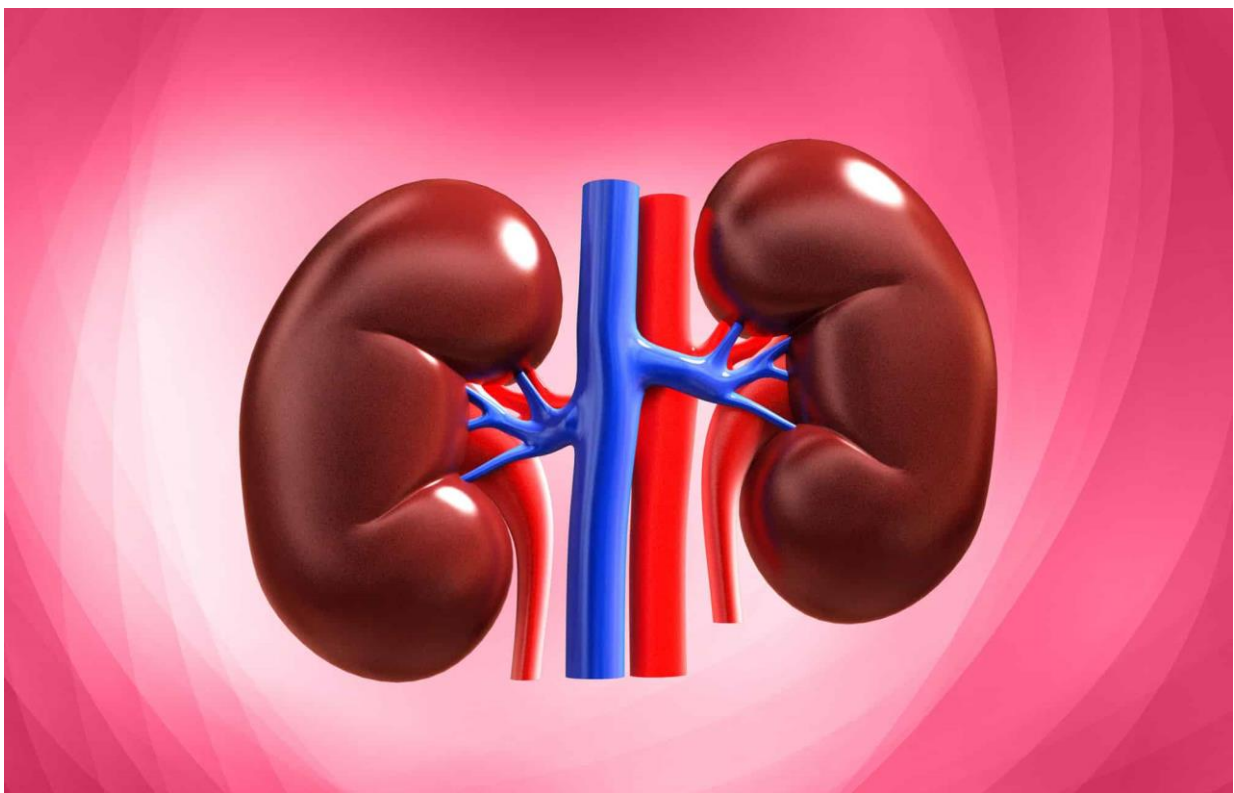


Eén van de mooiste voorbeelden van moeder natuur's aanwijzingen is ongetwijfeld **de walnoot**. En dit viel je vast als kind al op. Een walnoot is net een miniatuur menselijk brein met een linker- en rechterhersenhelft, bovenhersenen en onderhersenen. Zelfs de rimpels of plooiën van de noot lijken op die van de **neo-cortex**.

Walnoten helpen bij de ontwikkeling van meer dan drie dozijn neuron-transmitters in de hersenen, waardoor de signaaloverdracht tussen de hersencellen wordt verbeterd en nieuwe verbindingen worden aangemoedigd. Ze hebben een zeer hoog gehalte aan **omega-3 vetzuren**, die de hersenfunctie helpen ondersteunen.

Walnoten behoren bij de noten met het hoogste hoeveelheid **foliumzuur (vitamine B9)** en **vitamine E**, en ze bevatten ook de meeste **antioxidanten**.

Kidneybonen en nieren



Wellicht verklapt de naam Kidneyboon het al (kidney = Engels voor nier) maar ook hebben ze precies de vorm van menselijke nieren. De overheerlijke en voedzame bonen helpen een goede nierfunctie te behouden en leveren een verscheidenheid aan **mineralen en vitaminen**. Ze zijn dus over het algemeen zeer goed voor je gezondheid.

Ze zijn enorm rijk aan **voedingsvezels** die helpen bij het afvoeren van afvalstoffen en het voorkomen van **constipatie**. Kidneybonen staan bovendien ook bekend als een effectief huismiddeltje om **nierstenen** te voorkomen.

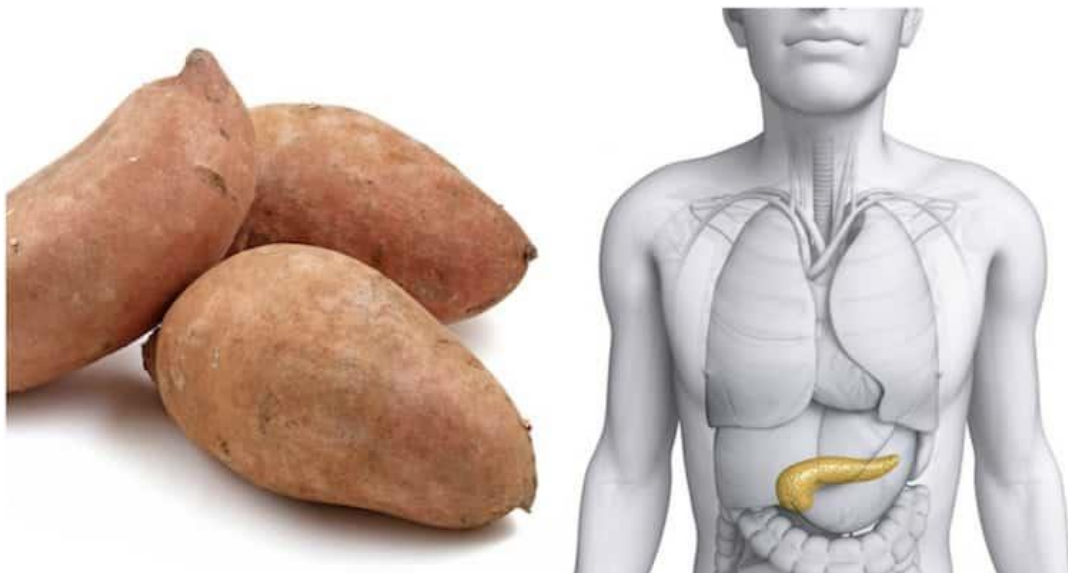
Selderij & Rabarber en de botten



Deze voedingsmiddelen doen erg denken aan de structuur van menselijke botten, en de nutriënten die ze bevatten zijn ook specifiek gericht op **botsterkte**. Botten bestaan voor 23% uit **natrium** en ook selder en rabarber bevatten natrium. Als je niet genoeg natrium in je voeding hebt, onttrekt het lichaam het aan de botten, waardoor ze zwak worden.

Selderij bevat ook **vitamine K**, die de afname van de spinale **botmineraaldichtheid** onderdrukt en die botverlies helpt te voorkomen dat elke vrouw tijdens de menopauze ervaart.

Zoete aardappel en de alvleesklier



Een zoete aardappel lijkt erg op de alvleesklier en kan ook daadwerkelijk de glycemische index van **diabetici** in evenwicht brengen. De langwerpige zoete aardappel vertoont een sterke gelijkenis met de alvleesklier, en bevordert ook een gezonde werking van dit orgaan.

Zoete aardappelen zijn net als wortelen rijk aan **bètacaroteen**, een krachtige antioxidant die alle

lichaamsweefsels, waaronder de alvleesklier, beschermt tegen schade die gepaard gaat met **kanker of veroudering**.