

Le top 10 des aliments qui soignent les organes auxquels ils ressemblent.

Telle la célèbre phrase d'Hippocrate :

« Que ta nourriture soit ton médicament et que ton médicament soit ta nourriture ».



1. La noix :



Qui n'a jamais pensé à la forme du cerveau en regardant une noix ? Sans sa coquille, la noix, tout comme notre cher cerveau, semble être formée de deux hémisphères. Ceci n'est pas une coïncidence, en effet une étude a démontré que la noix améliore nos capacités cognitives, notre mémoire et protège nos neurones du stress oxydatif. Ce fruit est composé d'acides gras polyinsaturés, qui sont bénéfiques pour le bon fonctionnement de notre cerveau, puisqu'ils aident à lutter contre l'oxydation des cellules, à stimuler la mémoire et à réduire les inflammations.

Bref, vous l'aurez compris, la noix, grâce à sa forte teneur en acides gras, contribue au bon fonctionnement du cerveau, et permet de lutter contre les maladies dégénératives comme la maladie d'Alzheimer.



2. La tomate :



Couper une tomate en deux et vous y verrez deux cavités apparentes à celles du cœur. Une étude a mis en lumière les bienfaits des tomates pour la santé cardiovasculaire. En effet, les tomates sont une bonne source de lycopène, un puissant antioxydant et le pigment rouge de la tomate, qui possède de véritables propriétés contre les maladies cardiovasculaires. De plus, le pouvoir d'absorption de cet antioxydant augmente lorsque la tomate est cuite. Ajoutez un filet d'huile d'olive, riche en graisses polyinsaturées et vous augmentez encore plus son taux d'absorption.

Maintenant à vous de choisir, consommées crues, en salade, ou cuites, les tomates n'attendent que vous.



3. L'avocat :



La forme en ampoule de l'avocat rappelle celle de l'utérus. En effet, il est bénéfique aux femmes enceintes, puisque celui-ci contient de la vitamine B9 (= folates), qui n'est pas synthétisée par l'organisme et doit donc être apportée par l'alimentation. La B9 est essentiel pour prévenir les malformations fœtales et permettre la fermeture du tube neurale. De plus, l'avocat contient de la vitamine K qui intervient dans la coagulation sanguine, la minéralisation osseuse et la croissance cellulaire. L'avocat est un fruit très nutritif qui contient de bons acides gras et ses vitamines (B5, B6, B9, K...) permettent de protéger le col de l'utérus et prévenir le fœtus de certaines maladies et anomalies.

Le saviez-vous ? L'avocat est bon pour la femme enceinte, et sa croissance dure 9 mois également ! Coïncidence ?



4. Les carottes :



Coupez une carotte en deux et vous pourrez voir la forme de l'iris de l'œil. En effet, il y a beaucoup de similitude entre la carottes et l'œil : on y retrouve le même type de pigment, une pupille et des cercles concentriques. Les carottes sont très riches en vitamines et en antioxydants, notamment en bêta-carotène, qui est le pigment qui donne à la carotte sa couleur orange. Ce dernier est synthétisé sous forme de vitamine A, essentielle au bon fonctionnement de la rétine. Elle se transforme par la suite en pigment photosensible capable de réagir à la lumière et permet également une bonne vision nocturne. Certaines études ont démontré qu'une alimentation riche en vitamine A et en bêta-carotène pouvait diminuer les risques de dégénérescence maculaire.



5. Le céleri :



Les longues tiges allongées du céleri pourraient laisser penser à un os long. Son eau fournit de nombreux minéraux comme la silice, un minéral qui stimule la production et le renouvellement des tissus articulaires et conjonctifs. Le silicium est un oligo-élément indispensable à notre capital osseux et est le plus présent dans le céleri, même si celui-ci est également riche en magnésium et en fer. Il participe à la fixation du calcium et du magnésium dans l'organisme. De plus, le céleri contient 23% de sodium, ce qui est exactement la même quantité que dans les os.

Alors n'hésitez plus, mangez du céleri, que ce soit cuit dans un plat cuisiné, dans une soupe ou cru en salade, le céleri se mange à toutes les sauces.

7. L'orange et le pamplemousse :



L'orange et le pamplemousse coupés en deux ressemblent à une glande mammaire. Effectivement ils sont bénéfiques pour la santé des seins ainsi que pour le mouvement de la lymphe dans et hors des seins. La similitude entre les agrumes comme l'orange et les seins peut être plus qu'une simple coïncidence. En effet, le pamplemousse contient des limonoïdes, ce sont des composés phytochimiques qui ont démontré des effets anticancer in vitro et sur des animaux. Ils pourraient diminuer la prolifération de cellules cancéreuses. Plusieurs études ont montré les effets bénéfiques des flavonoïdes (constituent la plus importante catégorie de polyphénols, qui ont des vertus antioxydantes) contenus dans les agrumes sur le cancer du sein, en diminuant la prolifération des cellules cancéreuses au niveau du sein.

N'hésiter pas consommer des agrumes, surtout pendant la saison, de plus qu'ils contiennent de la vitamine C, qui a des propriétés antioxydantes, antiasthénique et stimule le système immunitaire.



9. Les haricots rouges :



La ressemblance est flagrante entre les reins humains et les haricots rouges, qui assurent le maintien de leur fonctionnement. Sources de fibres (mais aussi de minéraux et vitamines), ils sont un bon moyen pour équilibrer le taux de cholestérol, qui peut être augmenté lors de certaines maladies rénales. Consommés régulièrement les haricots rouges aident à maintenir la bonne fonction rénale. En effet, ils agiraient favorablement sur les cellules des tissus filtrant des reins et possèderaient la propriété de resserrer les tissus dilatés, de fortifier et régénérer les reins fatigués.



6. La patate douce :



Avec sa forme allongée, la patate douce ressemble au pancréas non ? Et bien celle-ci favoriserait son bon fonctionnement. En effet, la patate douce aide le pancréas à réguler la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang (grâce à la production d'insuline), elle participe ainsi à la régulation de l'index glycémique notamment des diabétiques. Riches en bêta-carotène, ce puissant antioxydant protège tous les tissus du corps, notamment les organes comme le pancréas, lutte contre le vieillissement cellulaire et joue un rôle dans la prévention du cancer du pancréas.



8. Les raisins :



Mais à quel organe peuvent bien ressembler les raisins ? Aux alvéoles des bronchioles et bronches situées dans chaque lobe de nos poumons. Ces alvéoles ressemblent à de minuscules grappes tout comme le raisin et permettent à l'oxygène de passer des poumons vers le sang. Outre ses nombreuses propriétés médicinales contre le diabète, la fatigue, la constipation, le raisin diminue les risques de cancer du poumon, et les cancers en général, puisque celui-ci possède de nombreux antioxydants. Les pépins du raisin contiennent également un antioxydant de type flavonoïde, (le proanthocyanidine), qui a des effets bénéfiques sur l'asthme et la bronchite chronique.



10. Les olives :



Les olives ont une forme qui rappelle celle des ovaires. Les olives sont source d'acides gras essentiels, qui jouent un rôle dans la protection du système cardiovasculaire, mais aussi de minéraux comme le calcium, fer, potassium, et de vitamines, comme la vitamine B1, qui est indispensable au bon fonctionnement du système nerveux et des muscles, et particulièrement en antioxydants comme dans la provitamine A, la vitamine C et la vitamine E.

Ces acides gras polyinsaturés que sont les Oméga 3 et Oméga 6 participent à de nombreux processus importants comme la constitution des membranes cellulaires, le fonctionnement du système cardiovasculaire, du cerveau et du système hormonal ainsi que la régulation des processus inflammatoires.

La consommation régulière d'olives diminue les risques de l'inflammation, des mycoses, des infections bactériennes et de développer un cancer de l'ovaire.

Alors n'oubliez pas quelques olives à l'apéritif, ou dans les plats cuisinés et bien entendu dans les salades.