

Grzyby

Zauważyłam, że grzyb (np. pieczarka) przekrojony na pół, wygląda jak ucho ludzkie. Jednym z zadań grzybów jest wpływ na funkcjonowanie aparatu słuchowego. Zawierają witaminę D, która dba o trzy małe kości umiejscowione w uchu, które pomagają przesyłać dźwięk do mózgu.



Żeń-szeń

Jeśli dobrze poszukamy, możemy znaleźć korzeń o fantazyjnym kształcie przypominającym ludzkie ciało. Jest to lekarstwo holistyczne stosowane przy wielu dolegliwościach. Podsumowując, wizyta w warzywniaku może być cenną lekcją dla dorosłych i dla dzieci. Warto uczyć dzieci, że natura stworzyła warzywa i owoce z niezwykłą precyzją, tak by zawarte w nich cenne składniki odżywcze wpływały na ludzkie zdrowie.

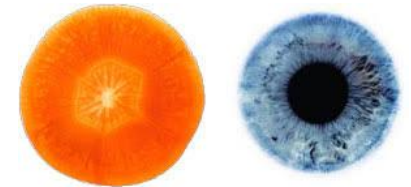


Szpital Uniwersytecki nr 2
im dr. Jana Biziela
ul. Ujejskiego 75, 85-168 Bydgoszcz

WŁAŚCIWOŚCI WARZYW I OWOCÓW, O KTÓRYCH MOŻESZ OPowiedzieć DZIECKU 😊

Marchewka

Przechrój marchewkę na cieniutkie plasterki. Co widzisz? **Kształt podobny przekroju oka.**



Wyraźny wzór koła i linie biegnące promieniście do centrum. To faktycznie wygląda jak tęczówka oka. **Marchewka jest bardzo cennym składnikiem diety i wpływa także na oczy.** Zawiera również beta-karoten, którego spożywanie zmniejsza ryzyko wystąpienia zaćmy.



Fasola

Kolej na fasolę, która wyglądem przypomina nerki. **I warzywo to jest wykorzystywane w leczeniu nerek, wspiera ich funkcje.** Jest źródłem witamin i minerałów, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania tego narządu.

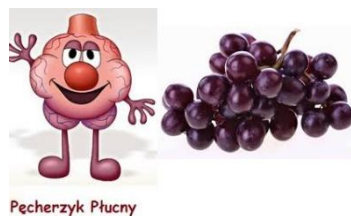
Pomidor

Co przypomina przekrój pomidora? **Wydaje mi się, że komory ludzkiego serca.** Pomidor dostarcza organizmowi likopen – składnik odżywczy, który przemieszcza się z żołądka do krwi. I są zbliżone kolorystycznie.



Winogrona

Winogrona przypominają pęcherzyki płuc. Płuca są zbudowane z gałęzi (dróg oddechowych), które kończą się drobnymi tkankami, zwanymi pęcherzykami. Struktury te pozwalają tlenowi przenosić się z płuc do krwi. **Dieta bogata w świeże winogrona zmniejsza ryzyko zachorowania na raka płuc i rozedmy.**



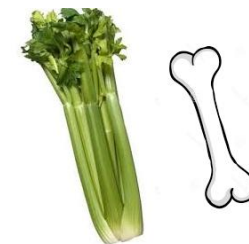
Orzech włoski

Orzech włoski wygląda jak mały mózg, widać półkule: lewą i prawą. Nawet zmarszczki i fałdy są podobne do tych na mózgu. **Orzechy znakomicie wpływają na poprawę funkcjonowania pamięci.**



Seler naciowy

Łodyga selera = siła kości. W ciemnozielonej łodydze naciowej zawarte są m.in. beta-karoten, witamina E, a także fosfor i wapń. I to ten ostatni minerał wpływa na utrzymanie struktur kości w dobrej kondycji. Kości w 23% składają się z wapnia, więc gdy w organizmie brakuje tego pierwiastka, pobiera go właśnie z kości, a one tym samym stają się słabsze.



Awokado

Owoc awokado przypomina elementy macicy. Co ciekawe, kobieta jedząca awokado raz w tygodniu, szybciej zrzuca zbędne kilogramy, a ich spożywanie może nawet zapobiegać rakowi szyjki macicy. Awokado, rosnąc od kwiatu do dojrzałego owocu, potrzebuje 9 miesięcy. Tyle ile trwa ciąża.



Grejpfruty, pomarańcze

Owoce cytrusowe wyglądają jak gruczoły mleczne kobiet i rzeczywiście pomagają kobietom mieć zdrowe piersi i wspomagają przepływ limfy.

