

Licorosso, die besonders gesunde Tomate

Donnerstag 27. Juni 2013

Konzil Konstanz | Dr. med. Jürg Eichhorn | www.ever.ch

Der kleine Unterschied zwischen Wissen und Weisheit!

- » Wissen ist, die Tomate ist eine Frucht!



Tomaten Rose - Licorosso - Kreation Alexander Eichhorn - Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Und Weisheit?

- » Tomaten gehören nicht in den Frucht Salat!



Bali - Legian Villa - Früchte Schale - Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Tomarillo - die Baum Tomate

- » erinnert nur optisch und im Aroma an Tomaten. Botanisch besteht keine Verwandtschaft.
- » Die Tomarillo kann halbiert und ausgelöffelt werden.
- » Mit ihrem herb-süßem Aroma gibt die Tomarillo Frucht Salaten eine feine Note.



Bali - Legian Villa - Tomarillo - Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Tiefrot dank viel Lycopin

- » Die tiefrote Licorosso überrascht mit ihrem süssen Geschmack und setzt mit dem hohen Lycopin Gehalt neue Massstäbe.
- » Das Lycopin schenkt der Tomate die rote Farbe:
Je röter, desto mehr Lycopin.
- » Neben dem intensiven Rot fällt bei der Licorosso vor allem der ausgeprägt süsse und aromatische Geschmack auf.



Licorosso - Bötsch Gartenbau - Salmsach - Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Die wohl Lycopin reichste Tomate der Welt!

- » Licorosso enthält auch dank innovativer Saat Veredlung einen wesentlich höheren Lycopin Anteil als herkömmliche Tomaten.
- » Eine herkömmliche Tomate hat einen Lycopin Gehalt von 3 bis 6 mg pro 100 Gramm. Licorosso hat mit 10 mg pro 100 Gramm einen doppelt so hohen Lycopin Gehalt.
- » Andere Quellen:
Mindestens 8 bis 16-mal höherer Lycopin Gehalt, je nach klimatischen Einflüssen.



Licorosso - Bötsch Gartenbau, 8599 Salmsach - Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Lycopin (Lycopen)

- » Vorkommen: Tomaten, Wassermelonen, Hagenbutten, Guave, rote Grapefruit, Chilli u.a.
- » Ist ein Hitze beständiges Carotinoid: Wird durch Erhitzen *nicht* zerstört.
- » Als Lebensmittel Farbstoff E 160d in der EU zugelassen.
- » Zählt zu den Antioxidantien und gilt als Radikalfänger, d.h., es kann bestimmte reaktionsfreudige Moleküle, genannt *Freie Radikale*, im menschlichen Körper unschädlich machen.

Lycopin (Lycopen)

- » *Verbessern Aufnahme im Darm: Zusatz von Fett (Butter) oder Öl (Rapsöl)
Vitamin-E: Rapsöl (bestes: St.Galler Rapsöl)
Nicht Olivenöl: Enthält kaum Vit.-E*
- » *Hemmen Aufnahme im Darm: Phytosterol haltige Brot Aufstriche (Margarine!)
Ballast Stoffe in Früchten (Pektine)
Hohe Dosen beta-Carotin (Karotten).*
- » Lycopin in Tomaten: Ist infolge starker Zellwände in den Zellen fest verankert: Mechanische Zerkleinerung und Erhitzen zerstört die Zellwände und setzt Lycopin frei.
- » Lycopin in Wassermelonen: Schwache Zellwände. Erhitzen nicht notwendig.

Lycopin Gehalt: Sehr schwankend

	mg/100g	mg/100g	mg/100g
Tomaten, roh, reif	2.6	5.6	
Tomatensauce	18.6	8.9	28.1
Tomatensaft	9	25	
Tomatensuppe	10.9	24.2	62
Tomatenmark, Konzentrat	13.8	28.8	
Konserventomaten	2.7		
Tomatenpulver	46.3	160	
Ketchup	16.7		
Bio-Ketchup	183		
Dosentomaten	10		
Wassermelone	4.5	14.7	
Guave	5.2		
Rote Grapefruit	1.4	4.9	
ChillisaUCE	6.7		



	mg/100g
Tomaten (handelsübliche), roh, reif	3
Tomate Licorosso , roh, reif	10<
Tomatensauce	10
Tomaten Mark	45

Licorosso - Sugo - Kreation Katrin Eichhorn - Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn



Licorosso Sugo - Kreation Katrin Eichhorn - Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Lycopin: Sehr häufig tiefe Werte

- » Beispiel: Junge Frau, gestorben an Brust Krebs

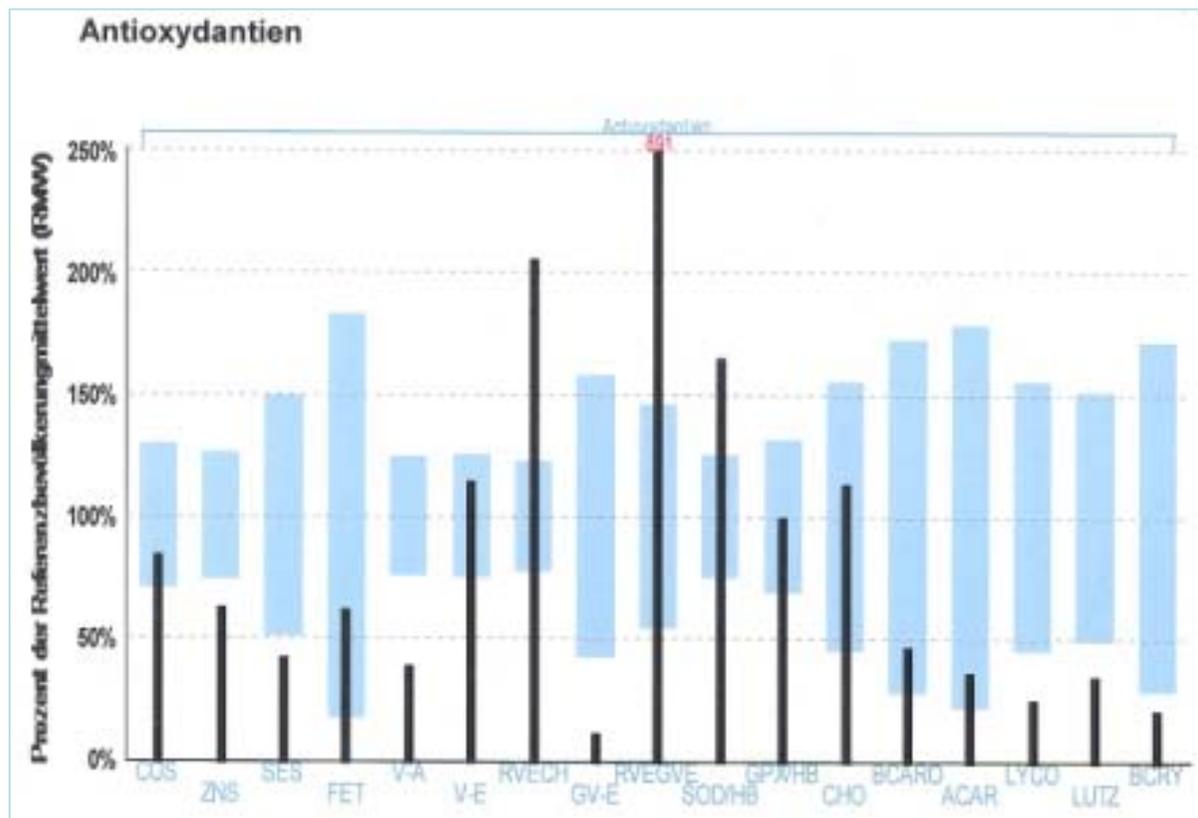
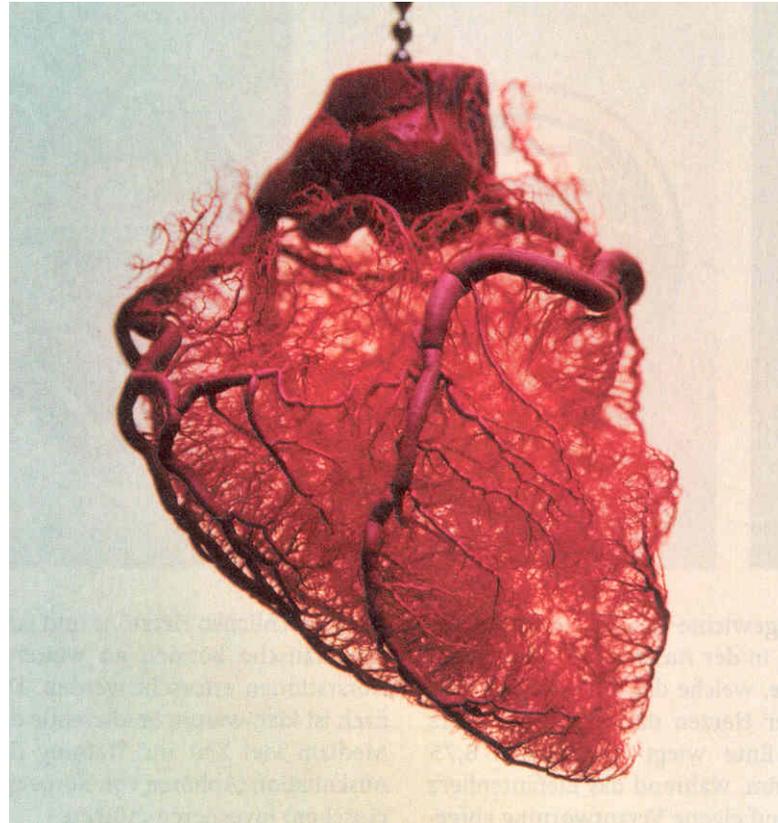


Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Herz Schutz

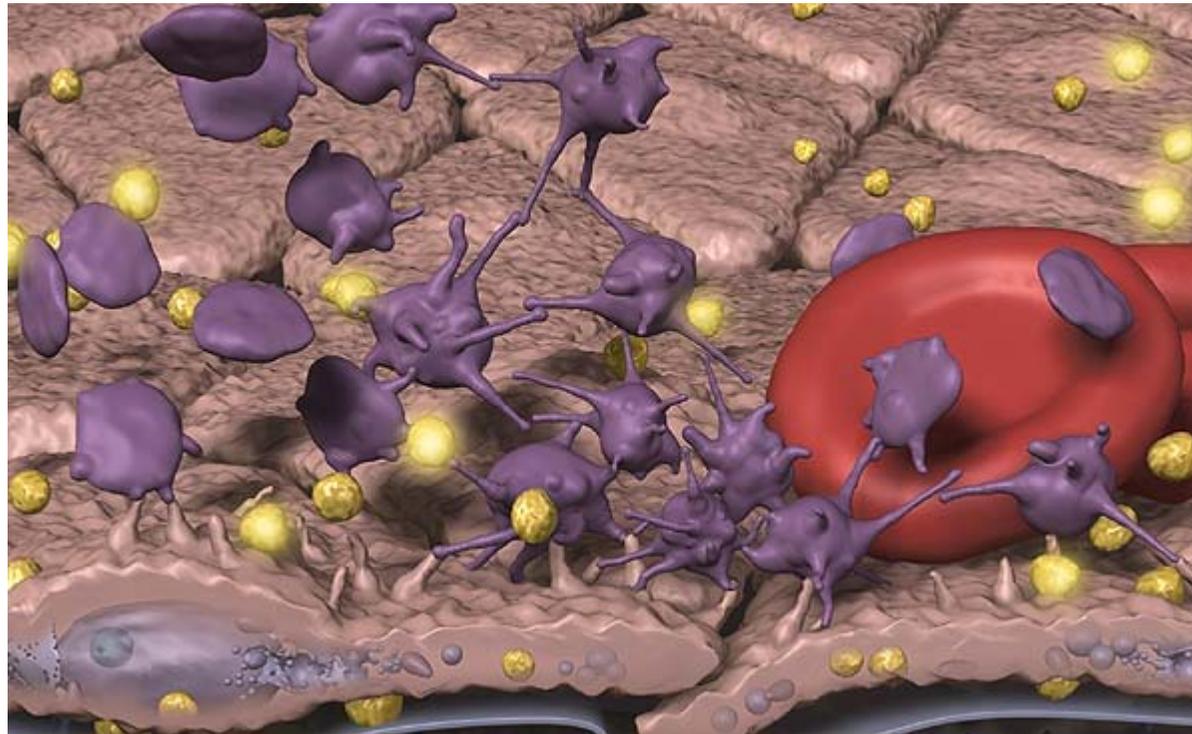
- » Hohe Lycopin Werte im Blut sind vergesellschaftet mit einem deutlich kleineren Herz Infarkt und auch Schlaganfall Risiko.



Herz Gefässe - Bildquelle: unbekannt

Blut Verdünnung

- » Studie: Typ 2-Diabetiker erhielten drei Wochen lang täglich 250 ml Tomaten Saft oder ein Placebo Getränk. Die Diabetiker in der Tomaten Mark Gruppe zeigten nach diesen 3 Wochen eine deutlich geringere Verklumpungstendenz der Blut Plättchen.



Blutplättchen – Thrombozyten (violett) - Bildquelle: www.cypercoctor.de

Lichtschutz

- » Die Haut verträgt bis zum Eintreten einer Hautrötung mehr UV-Strahlung, damit auch besserer Schutz gegen Haut Krebs.



Bild: Verena Duye

Immunsystem

- » Täglich 1 Glas Tomaten Saft verbessert enorm die Immunwerte im Blut. Das gilt auch für einen Teller Tomaten Suppe mit Zusatz von Öl (St.Galler Rapsöl).
- » Allerdings hat man an der Universität Hohenheim nachgewiesen: Tomaten Saft aus dem Kühlschrank ist wertlos, weil das Lycopin unter starkem Kälte Einfluss wirkungslos wird.



Quelle: Prof. H. Bankhofer, Buch: „Die heilenden Kräfte in den Farben von Obst und Gemüse“. Bildquelle. <http://s481.photobucket.com>

Macula Degeneration

- » Es gibt Hinweise, dass das Lycopin aus der Tomate vor der gefürchteten Augenkrankheit Makula-Degeneration schützen kann (Prof. Bankhofer).

Stimmungsaufheller

- » Je röter die Tomate, umso höher der Gehalt an Tyramin. Tyramin ist ein Umwandlungsprodukt der Aminosäure Tyrosin, dem stimmungsaufhellende Wirkungen zugeschrieben werden.

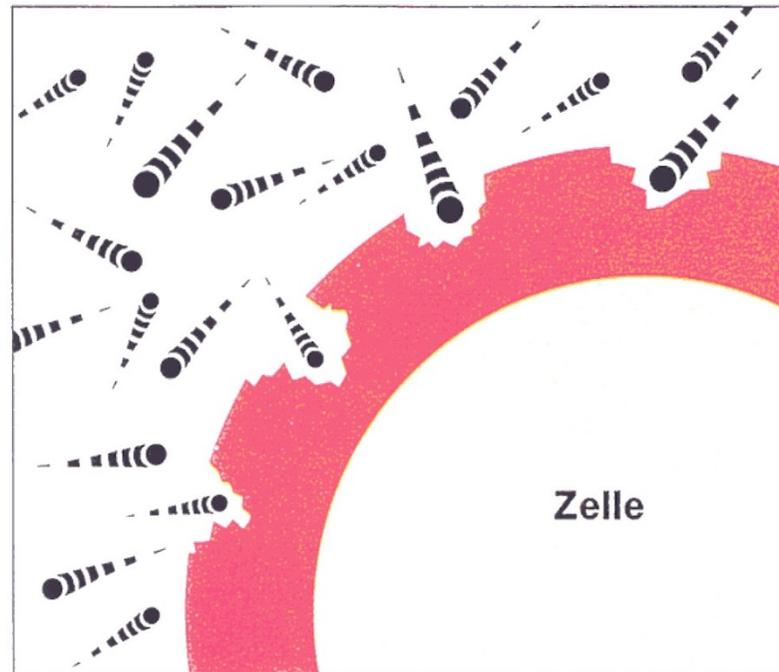
Osteoporose

- » Tomatensaft, regelmässig getrunken vermindert das Risiko, an Osteoporose (Knochenschwund) zu erkranken. Laut kanadischen Forschern sind dafür zwei Gläser täglich ausreichend.

:

Radikalfänger: Lycopin doppelt so gut wie andere Carotinoide

- » Unser Körper erfährt täglich bis zu 10`000 Angriffe von *Freien Radikalen* auf die Körperzellen. Stoffe, welche das körpereigene Abwehr und Reparatur System unterstützen, sind von unschätzbarem Wert.



Freie Radikale greifen die Zellwand an - Bild Quelle: unbekannt

Keine Entzündung ohne *Freie Radikale*

- » Freie Radikale lösen die Arachidonsäure, den Brennstoff der Entzündung, aus den Zellwänden und giessen ihn ins Feuer.



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Kein Krebs ohne *Freie Radikale*

- » Freie Radikale dringen in den Zellkern ein und zerstören die Gen Substanz.

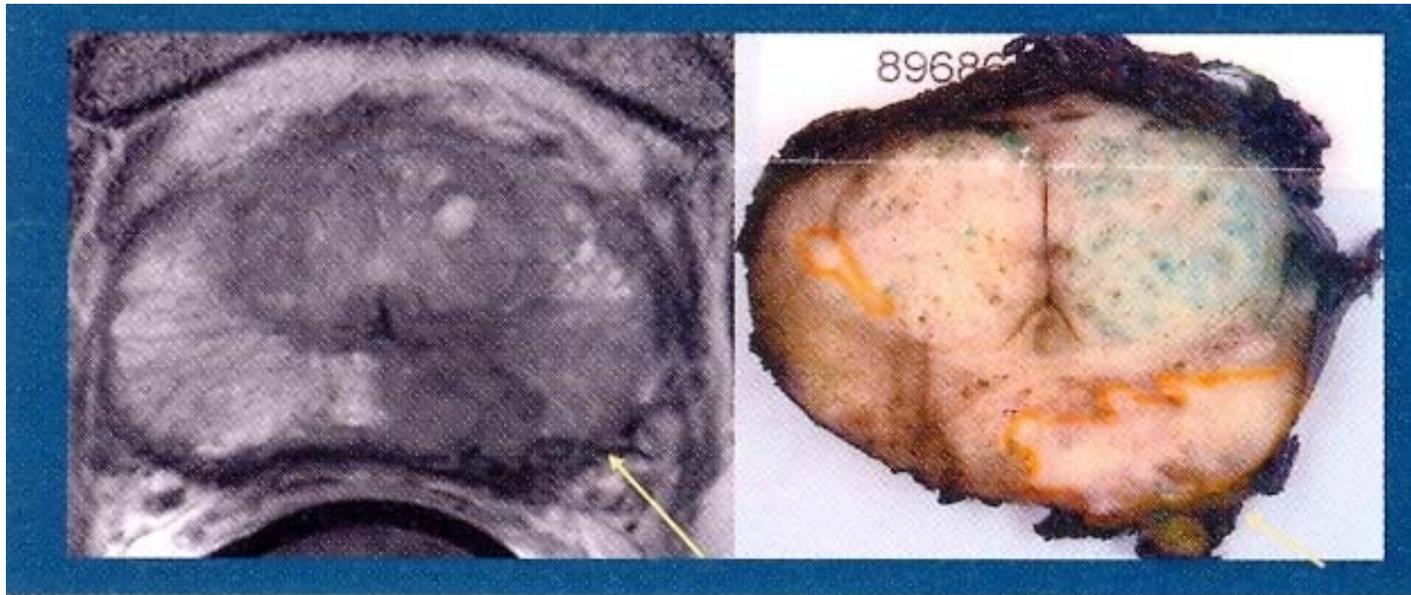


Abbildung: Hochauflösendes MRI der Prostata. ➔ = Extrakapsuläre Tumordinfiltration im Bereich des Gefässnervenbündels.

Prostata Krebs – Bildquelle: Ars Medici 06_10

Kein Krebs ohne *Freie Radikale*:

Antioxidantien schützen!

- » 4 bis 7 Tomaten Mahlzeiten pro Woche: 20% geringeres Auftreten von Prostata Krebs
- » 10 Tomaten Mahlzeiten pro Woche: 45% geringeres Auftreten von Prostata Krebs
- » Studie mit 48`000 Männern: Wer regelmässig Tomaten isst: 28% geringeres Auftreten von Prostata Krebs

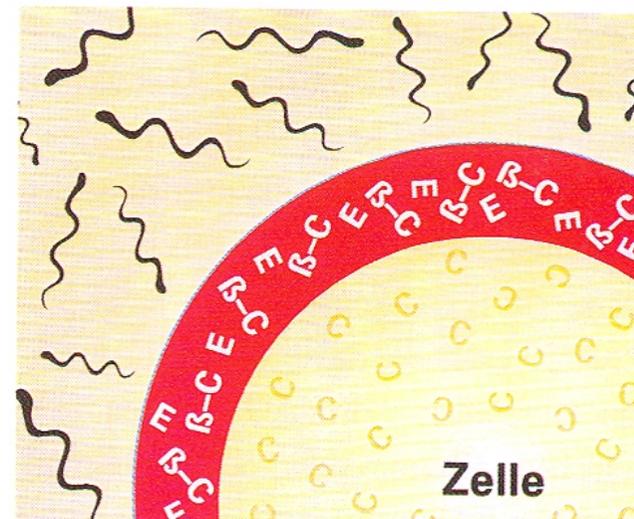
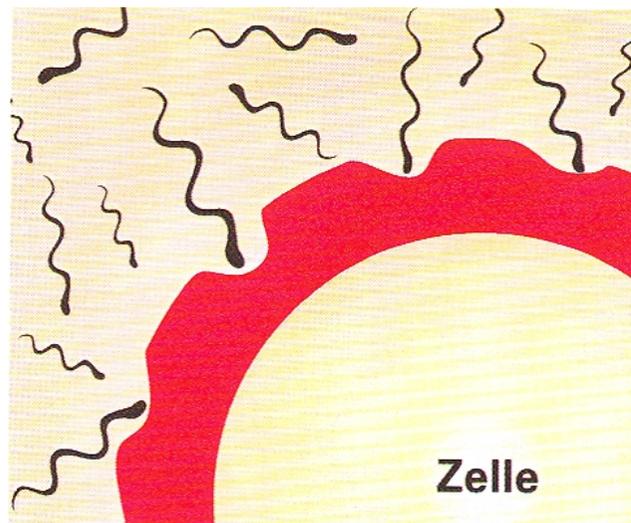
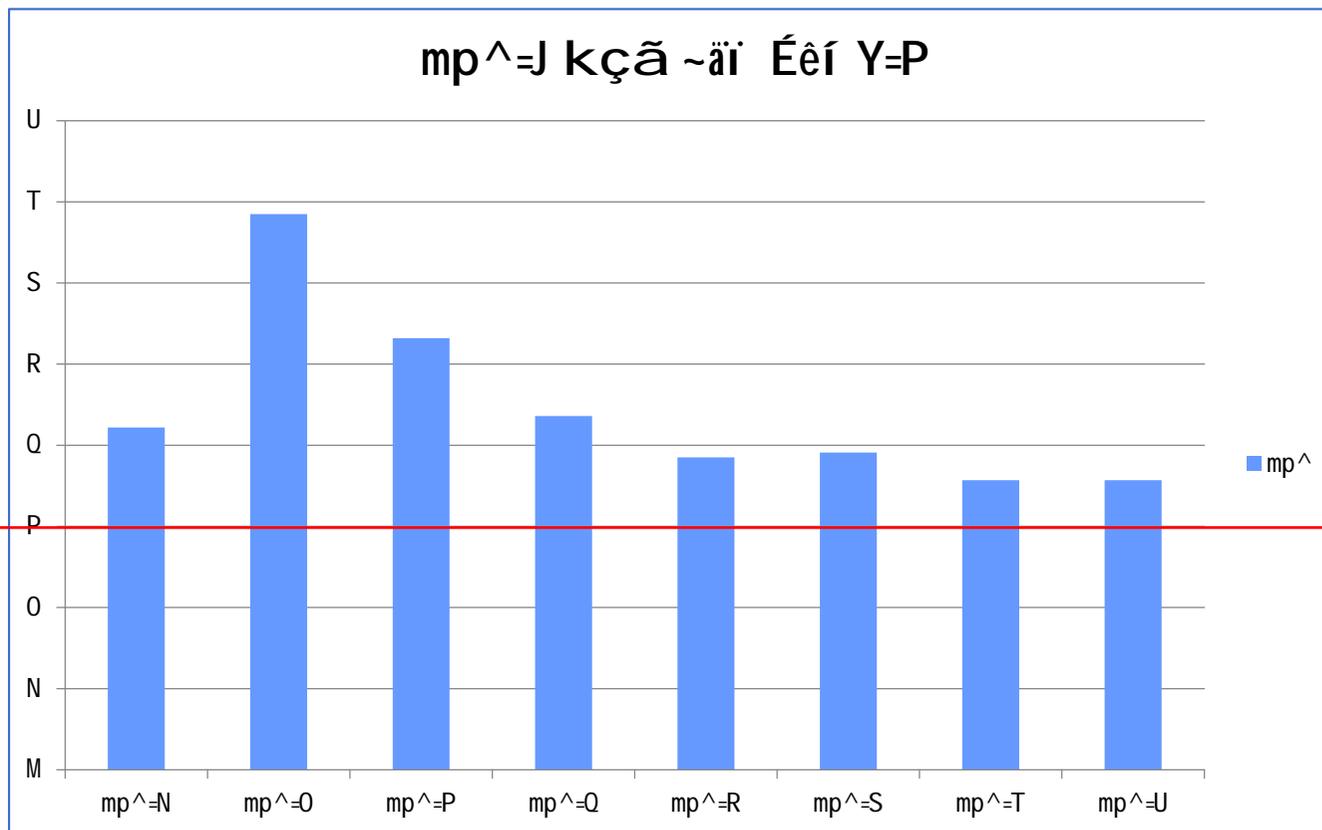


Bild Quelle: unbekannt

Prostata Krebs - PSA Verlauf Juni 2012 bis Mai 2013

» Mann, 52 Jahre. Therapie Beginn ab PSA 2: September 2012



Graphik: Dr. med. Jürg Eichhorn

Tomaten gegen Brust und Gebärmutterhals Krebs

- » Frauen mit hohen Lycopin Blut Werten: Ein Drittel weniger häufig Gebärmutterhals Krebs
- » Studie mit Frauen über einen Zeitraum von 10 Jahren:
Hohe Lycopin Blut Werte senken das Brust Krebs Risiko um bis zu 50 %!

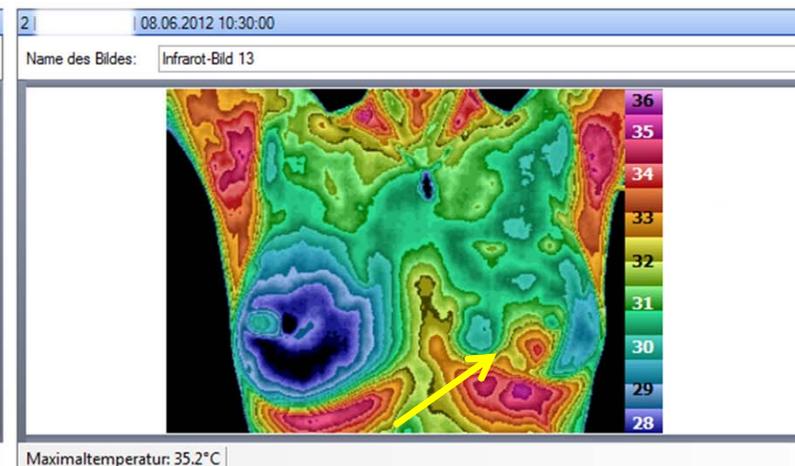
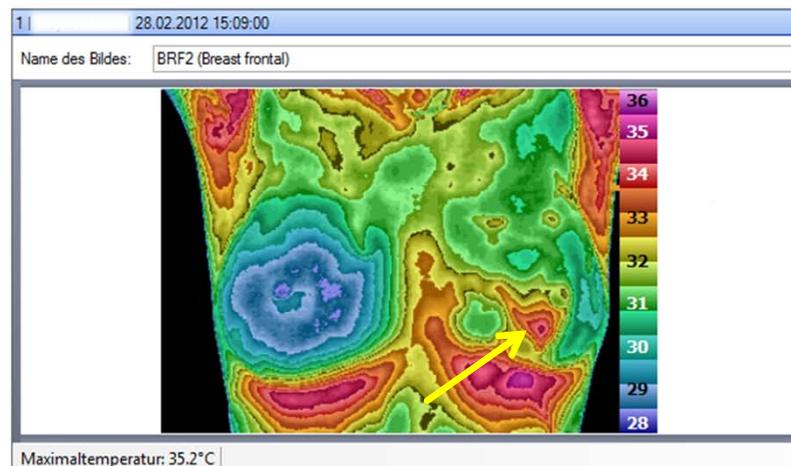
Tomaten gegen Brust und Gebärmutterhals Krebs

- » Frau mit Brust Krebs, welche jegliche schulmedizinische Therapie ablehnte
- » Angewandte Therapie: *Licorosso, Brokkoli, Granatapfelexier und Rapsöl* (alle hoch dosiert)

Vor Therapie

Nach 4 Monaten Therapie:

Exam Professional 5.7 - Lizenziert für: Dr. med. Juerg Eichhorn - Vergleichsansicht



Thermographie Brust Krebs - Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Das Anti-Krebs Quartett

- » Tomate: *Licorosso*
- Brokkoli
- Vitamin-E *gamma*: St.Galler Rapsöl
- Granatapfel: Granatapfel Elixier Dr. Jacob



Bilder: Dr. med. Jürg Eichhorn

Reife Tomaten - Wertvoller Bestandteil einer gesunden Ernährung

- » Sie sind reich am Schönheitsvitamin Biotin aus der Gruppe der B-Vitamine, stärken Haut, Haare, Nägel und haben einen positiven Einfluss auf den Blutzucker Spiegel.
- » Sie liefern uns aber auch das Vitamin-B3 (Niazin), wichtig für unsere Stimmungslage und für einen erholsamen Schlaf.
- » Tomaten versorgen uns mit Folsäure für Herz und Kreislauf.
- » Sie beliefern uns mit Vitamin-C fürs Immunsystem bei Erkältungen, aber auch gegen Stress Belastung.
- » Wir tanken mit Tomaten Vitamin-E für mehr Vitalität.
- » Tomaten enthalten Kalium für eine gute Verdauung, ferner Zink für die Immunkraft und auch wieder für gute Laune.

Prof. Bankhofer: <http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/gesundheit-tomate.html>

Vorsicht

- » Wer zu Nierensteinen neigt, sollte aufgrund des Oxalsäure Gehaltes bei Tomaten eher vorsichtig sein.
- » Tomaten kommen als Auslöser von Nahrungsmittel Allergien in Frage, weswegen Allergie gefährdete Säuglinge sie erst nach dem ersten Geburtstag auf den Teller bekommen sollten.
- » Unreife, grüne Tomaten wie auch das Kraut enthalten das Gift Solanin, und zwar in einer Menge von 30 mg pro 100 Gramm Frischgewicht: Erbrechen und Durchfall sind die Folgen.



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Tomaten sollen angeblich die Liebe fördern...einfach ausprobieren

- » Das behauptete jedenfalls ein niederländischer Kräuterkenner im Jahre 1554



Bild: Katrin Eichhorn

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. med. Jürg Eichhorn
CH-9100 Herisau