

Hús nélkül könnyebben gyógyul meg a beteg

Testszövetek fehérjéi 20-féle aminosavból épülnek fel, ebből az ember számára 9 nélkülözhetetlen. Megfelelő arányban és együtt kizárólag a tojás, tej, hal, hús és a virágpor tartalmazza őket. Megoldható árpa és lencse vagy basmati rizs és mungóbab együttes fogyasztásával is a teljes paletta.

A megfelelő aminosavbevitel nélkül a fehérje-anyagcsere leromlik, tönkremegy, a vegetáriánus ilyenkor nem érti például azt, ha eltűnnek az izmai és/vagy csúnyán elhízik. A legfontosabb Omega-3 zsírsavak a lenmagban és a dióban valóban találhatóak, de a növényvilágban az Omega-6 és Omega-9-cel szemben korlátozottan, sohasem elérve a halolajok értékét. Az Omega-3 nagy mennyiségben és folyamatosan az idegszövet és az érrendszer állapota szempontjából alapvetően fontos, enélkül ideg- és érrendszeri betegségek alakulhatnak ki.

A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

TÓTH ZSIGMOND

természetgyógyász
minden vasárnap
hasznos információkat
ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk

a termeszetygyasz@borsonline.hu
e-mailre vagy levélben a

Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122. címre.

A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”

Kreatin szinte nincsen a növényekben, csak az állati szövetekben és a tojásban, mégis nélkülözhetetlen az inak és izmok tartásának és rugalmasságának biztosításához, így ne lepődjön meg a vegás, ha idősebb korára vékony, lógós, lötytyedt izma és bőre lesz. A súlyos betegségek kezelése általában sikerebb, ha nem eszik húst a beteg.