

Ako nám príznaky odhaľujú čo v tele chýba.

Čítajte nižšie, je to zaujímavé...

Po dosiahnutí určitého veku máme skoro všetky z týchto príznakov spôsobených nedostatkom uvedených potravín:

1. Obtiažne chudnutie

Čo chýba: esenciálne mastné kyseliny a vitamíny

Kde získať: ľanové semienka, mrkva a losos - alebo v špecifických doplnkoch výživy

2. Zadržiavanie tekutín v tele

Čo chýba: v skutočnosti je to nerovnováha medzi draslíkom, fosforom a sodíkom

Kde získať: kokos, olivy, broskyne, slivky, figy, mandle, vlašské orechy, špenát, koriander, ľanové semienka a doplnky výživy

3. Nutkanie na sladké

Čo chýba: nedostatok chrómu

Kde získať: celé zrná, orechy, zrná, banán, špenát, mrkva + doplnky výživy...

4. Krče, bolesti hlavy

Čo chýba: draslík a horčík

Kde získať: banány, jačmeň, kukurica, mango, broskyne, čerešne, pomaranče a minerálne vody

5. Črevné problémy, plynatosť, nafukovanie brucha

Čo chýba: živé lactobacilly

Kde získať: kyslá smotana, jogurty, kefír, acidofilné mlieko

6. Zlá pamäť

Čo chýba: acetylcholin, inositol

Kde získať: sojový lecitín, vaječný žĺtok + doplnky výživy

7. Hypotyreóza - znížená funkcia štítnej žľazy (spôsobuje zvýšenie telesnej hmotnosti bez zjavného dôvodu)

Čo chýba: jód

Kde získať: morské riasy, mrkva, olej, hrušky, ananás, morské ryby a morské soli

8. Lámovosť vlasov a nechtov

Čo chýba: kolagén

Kde získať: ryby, vajcia, chudé mäso, želatína + doplnky výživy

9. Slabosť, malátnosť, nevoľnosť

Čo chýba: vitamíny A, C, E a železo

Kde získať: zelenina, ovocie, chudé mäso a doplnky výživy

10. Vysoká hladina cholesterolu a triglyceridov

Čo chýba: Omega 3 a 6

Kde získať: sardinky, losos, avokádo, olivový olej

11. Skľúčenosť, apatia, smútok, zlosť, nespokojnosť, depresia, želanie si smrti

Čo chýba: Peniaze, moji drahí, peniaze!!! :-)

Kde získať: ...to keby som vedel, nemali by ľudia všetky tieto príznaky...

Príjemný deň!