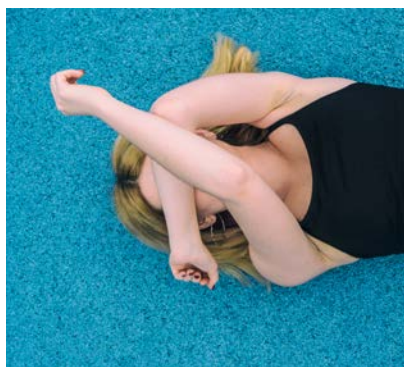


Antitápanyagok listája

II. Függelék



Vannak olyan élelmiszerek, de káros anyagok, amelyek rendszeres és nagymértékű fogyasztása különösen veszélyes hosszú távon. Ezeket hívjuk antitápanyagoknak, melyek toxicitásuknak köszönhetően:



Irritálják a beleket!



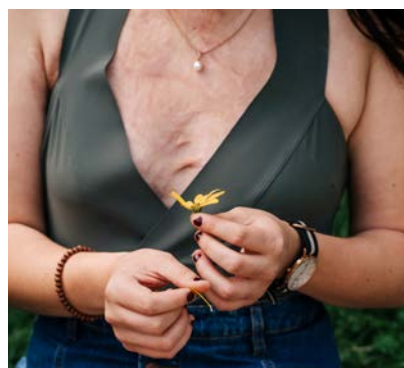
Gyulladáskeltők!



Autoimmun betegségeket okozhatnak!



Daganatos elváltozásokat okozhatnak!



Emiatt az antitápanyagokat egyéni anyagcsere profiltól, típustól és egyéni érzékenységektől függetlenül senkinek nem ajánlunk rendszeres és nagyobb mennyiségben történő fogyasztásra.



Ide tartoznak:

- szója
- mesterséges édesítők
- finomított szénhidrát források
(cukor, fehér liszt, fehér rizs- utóbbinál kivétel a hűtőhideg hőmérsékletű rizs)
- tartósítószer, adalékanyagok
- állati eredetű tej és tejtermékek
- margarin
- glutén tartalmú gabonák
- egyes hüvelyesek (bab- és lencsefélék) - kivéve zöldbab
- magas fitinsav tartalmú élelmiszerek
(olajos magvak, mint pl: mogyoró, mandula, kesudió - kivéve makadám-dió és fenyőmag)
- koffein származékok
- finomított só

Copyright – Minden jog fenntartva!

Az ebook II. függeléke – a szerző és a kiadó írásos jóváhagyása nélkül – sem egészben, sem részleteiben nem sokszorozható vagy közölhető, semmilyen formátumban és értelemben, elektronikus vagy mechanikai módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közzétét, a nyomtatást, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információ-rögzítés bármely formáját.