

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Przemoc jest konsekwencją złego żywienia



Niedobór witamin i minerałów w organizmie może prowadzić do niestabilności psychicznej i przemocy w zachowaniu - twierdzą przedstawiciele Weston A. Price Foundation na łamach czasopisma "Wise Traditions".

Członkowie Weston A. Price Foundation (USA) zastanawiają się nad przyczynami coraz większej fali przemocy wśród ludności amerykańskiej, szczególnie młodzieży, i obwiniają za ten stan nieprawidłowy sposób żywienia, zaznaczając, że za negatywne zmiany w zachowaniu odpowiada brak witamin (A, D, K, B1, B3, B6, B12, kwasu foliowego) i minerałów (jodu, potasu, żelaza, magnezu, cynku, chromu i manganu).

"Możemy zrzucać winę na przemoc w mediach albo rozpad rodziny, ale faktem jest, że ogromna liczba Amerykanów, konsumujących przeważnie nienaturalne, przetworzone produkty, cierpi na niedożywienie. W wielu przypadkach oznacza to, że ich mózgi głodują" - mówi Sylvia Onusic, autorka raportu.

Działacze podkreślają, iż ostatnio obserwuje się nawrót chorób związanych z niedoborami żywieniowymi, jak szkorbut, czy pelagra, które, według oficjalnych danych, miały zaniknąć już dawno temu. Przypadłości te nie pozostają bez wpływu na mózg pacjenta.

Na przykład objawy pelagry, związane z niedoborem witaminy B3, obejmują niepokój, nadaktywność, depresję, zmęczenie, bóle głowy, bezsenność i halucynacje. Zbyt małe ilości cynku w organizmie, składnika zawartego w czerwonym mięsie i ostrygach, przyczyniają się do wybuchów złości, agresji i wrogości

"Jeszcze gorsze są ekscytotoksyny, jak glutaminian sodu i aspartam, wszechobecne w produktach spożywczych. Ludzie, którzy żyją na przetworzonym jedzeniu i piją dietetyczne napoje są w wysokim stopniu narażeni na kontakt z tymi zmieniającymi funkcjonowanie mózgu substancjami" - ostrzega Onusic.

Autorka wymienia także inne składniki, które mogą sprzyjać agresji: cukier, sztuczne barwniki i aromaty, kofeinę, alkohol i soję. Przypomina, że otaczające nas środowisko nie jest wolne od związków takich, jak: rtęć, arszenik, ołów, środki opóźniające zapłon, pestycydy, metale ciężkie i teflon.

"Jedynym sposobem na rosnący poziom przemocy jest powrót do naturalnego, pełnowartościowego jedzenia" - przekonuje Onusic.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19264.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy