



Lachs ist ungesund! Warum, lesen Sie weiter...

Omega-3-Fettsäuren sind wichtige Bestandteile unseres zentralen Nervensystems. Sie sind sehr wichtig für die Bildung von Verknüpfungen sowie Übertragung von Signalen im Gehirn und macht so Denken, Lernen und Erinnern überhaupt möglich. Ein hervorragender Lieferant für Omega-3-Fettsäuren ist Lachs. Für ein gesundes Gehirn und gute Konzentration sollten Kinder und Erwachsene ein bis zweimal in der Woche fetten Fisch wie Lachs essen. So die Werbung der Fischindustrie, die von zahlreichen bezahlten wissenschaftlichen Arbeiten bestätigt wird.

Lachs, ja der liebe Lachs, er schmeckt fein. Doch und nun kommt die andere Seite: Der Lachs enthält viele Schwermetalle, Medikamente ohne Ende, Plastik-Nanoteilchen. All diese Zutaten vernichten das Gehirn, die Nerven u.a. Da können die Omega-3-Fettsäuren keine Wunder mehr bewirken. Auch Zuchtlachs ist voll

mit Dreck, Giften, Antibiotikas und Wachstumshormen.

Kein Fisch ist besser für unser Gehirn und unseren Körper. Sämtliche Nährstoffe, Eiweiss usw. wird nach dem töten und zubereiten des Fisches vernichtet. Sie müssten Fische (Lachs), wie die Bären, fangfrisch, roh und blutig essen. Nur so haben Sie etwas davon. Aber die Schwermetalle usw. essen Sie auch dann mit. Von rohem Fisch essen raten wir jedoch ab (auch Sushi). Viele enthalten Bandwürmer oder -eier, die Sie mit den Augen nicht sehen.

Bessere Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind z.B. Mangos, **Walnüsse**, Blumenkohl, in Bioqualität.

### **Was ist zudem gesund für unser Gehirn und für unsere Nerven?**

Gekochtes grünes Gemüse verliert das wichtige Vitamin B1. Dies kann zu Nervenentzündungen führen. Essen Sie also täglich grünes Gemüse, roh.

Und suchen Sie täglich Bewegung und nochmals Bewegung. Joggen ist für den ganzen Körper ideal, aber vor allem auch für das Gehirn. Es wird so gut durchblutet.