

[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, arsenik, 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

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



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anesteziolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy