

# **VIDEO: Vorteile, Nachteile Rohkost, gängige Fehler, Entgiftung, Vergiftung, Gurus - I**

**Post by "Angelika" of Oct 29th 2017, 7:23 pm**

Grüß Euch Ihr Lieben!

Diesmal habe ich ein besonderes Video für Euch: Ich habe Alina Moritz, Oekotrophologin, interviewt.

Unsere Themen in knackigen etwa 30 Minuten: Bösewichte Kohlenhydrate versus Eiweiße Erhitzung, Maillard-Produkte, Advanced Glycation Endproducts, Pflanzenfamilien, Rohkost, Fruchtzucker und Tryptophan, Gurus, Marketing und deren Auswirkungen, Ernährungswissenschaft, Erfahrungen - Vorteile und Nachteile der Rohkost, gängige Fehler, Entgiftung, Vergiftung, Brot als großer Advanced Glycation Endproducts Lieferant, ... sowie natürlich Alinas Bücher und ihre Bachelorarbeit (Links siehe unter dem Video).

<https://www.youtube.com/watch?v=1zkQKH7t3E0>

Quote

Alina Moritz Homepage und Bücher auf Amazon\*:


Homepage: <https://nahrungsdschungel.com>

Buch/Kindle-Version - Kampf der Ernährungsformen: Mythen, Fakten und andere (Halb-)Wahrheiten: <http://amzn.to/2zSjt8n>

Taschenbuch über Grin, Deutschsprachige Bachelorarbeit, "Advanced Glycation Endproducts" in Lebensmitteln und Möglichkeiten zur Verringerung der Gehalte: <http://amzn.to/2xqzuFH>

Kindle-Buch - Lebensmittel unter der Lupe: Wie viel Gesundheit steckt wirklich drin?: <http://amzn.to/2xqLV4c>

Liebe Grüße  
Angelika

P.S.: Alina schreibt ab und zu auch hier im rohkostforum.net 

\* Durch den Kauf über diesen Link förderst du dieses Forum - vielen lieben Dank!