

**FIGU-Informationen hierzu aus <Plejadisch-plejarische Kontaktberichte>, Block 14, 619. Kontakt, Donnerstag, 2.4.2015, Seite 202;**

**Ptaah in einer Ausführung über den Stoffwechsel des Menschen:**

**對此的 FIGU-訊息來自<Plejadisch-plejarische Kontaktberichte>，第 14 集，第 619 次接觸，2015 年 4 月 2 日，星期四，第 202 頁；**

**普塔論述關於人類的新陳代謝：**

翻譯：蔡曜安

來源：[http://www.figu.org/ch/files/downloads/figu\\_ratgeber/figu\\_ratgeber\\_01.pdf](http://www.figu.org/ch/files/downloads/figu_ratgeber/figu_ratgeber_01.pdf)

**注意！中文翻譯並未取得相關之授權，可能包含錯誤，僅供參考！**

Der Stoffwechsel kann mit natürlichem, hochwertigem, biologischem, kalt gepresstem Kokosöl angeregt werden, denn dieses Öl enthält Triglyceride, die kurz einfach MCT genannt werden und die in der Natur nur in sehr wenigen Ölen enthalten sind. Diese Fette werden vom Körper nicht aufgenommen und also auch nicht als Fett eingelagert. Zudem senken sie auch den Cholesterinspiegel, und nebst dem regen sie den Stoffwechsel an, führen dem Körper hochwertige Energie zu und fördern die Aufnahme von Calcium und Magnesium. Wissenswert ist auch, dass Triglyceride lange vor den Proteinen verbrannt werden, was ansonsten nur den Koh-lehydraten vorbehalten ist. Beim Braten und Kochen kann Kokosöl sehr wohl und speziell verwendet werden, weil es keine gesundheitsbedenkliche Schadstoffe entwickelt, und zwar darum, weil es auch bei Hitze stabil bleibt und den Stoffwechsel anregt, während andere Öle, die industriell behandelt werden, dies nicht können und damit den Organismus belasten.

新陳代謝可以藉由自然的、高價值的、天然原料的、冷壓的椰子油而被促進，因為這樣的油包含著三酸甘油脂，其被簡短簡單地稱之為 MCT，而且這在自然之中只被包含在非常少數的油類之中。這些脂肪並不會被身體給吸收，也就是說，並不會被當作脂肪來囤積。此外，它們也會降低膽固醇的水平，並且隨之促進新陳代謝，供應身體高價值的能量，並且促進鈣與鎂的吸收。值得去知道的還有，三酸甘油酯比蛋白質還不容易燒焦，而且，除此之外，它只保留了碳水化合物。以燒烤和烹煮的情況來說，椰子油可以被非常良好且特別地運用，因為它不會發展出任何對健康有疑慮的有害物質，而且固然也是因為它在加熱的情況下保持穩定，並且促進新陳代謝，至於其它的油類，其被以工業的方式處理，無法做到這樣的事情，而且藉此會對生物體造成負擔。