

Vi har brug for **ALLE** proteiner, så en varieret kost er nødvendig, men det ved vi jo allerede godt. Man kan altså ikke leve af Cola, Matadormix og havregryn alene ;) Der er en årsag til at svært syge bør drikke protein-drikke!

Som allerede forklaret så har én person alle kort i sig, og derfor kan man ikke adskille, men nogle (Person- og Sjælekort) har mere »vægt« end andre. Jeg har i mit mini studie opdaget, at der ligger sammenfald mellem informationen, og Person- og Sjælekortet.


Start-codonet markerer det sted, hvor byggearbejdet til proteinsekvens begynder, og **stop-codon** markerer stedet, hvor byggearbejdet slutter. (i DNAet)


Kortet **De Elskende** har både et start, og et stop-codon. Det er pudsigt nok også kortet med dualiteter. Yin/Yang. Mand/Kvinde. Forenes/adskillelse! Der er 2 grupper.


De essentielle ● og de ikke-essentielle ● MEN husk der er brug for dem alle. Hvis du er nysgerrig på mere, så bugner internettet med information.


Jeg har sat et link ind, desværre er der nogen som ikke har »fået« et link, men det var fordi jeg ikke kunne finde noget - i mine øjne optimalt. Linket henviser til en hjemmeside med en kæmpe liste over fødevarer, og så kan du selv studere den ift. Proteiner :)



Lidt info: 0,8 gram protein pr. Kg legemsvægt. Det betyder, at den gennemsnitlige stillesiddende mand skal spise omkring 56 gram protein om dagen, og den gennemsnitlige kvinde skal spise omkring 46 gram.



	Narren	
	Hebraisk Symbol	Aminosyre (dansk og hebraisk)
	ⴗ	STOP CODON
	Alef	



Magikeren				
Hebraisk Symbol		Aminosyre (dansk og hebraisk)	Lidt Info	
	ב Bet	Glysin גליצין	Egenskaber: Skaber proteiner, til vækst og vedligeholdelse af væv. Fremstilling af hormoner og enzymer. Mangel: Højt blodsukker. Type 2 diabetes. Mad: Rødt kød, kalkun, Kylling, frø (f.eks. Sesam) og peanuts https://www.rapsol.dk/Da/ct251.php	
		Formel		C ₂ H ₅ NO ₂
				●

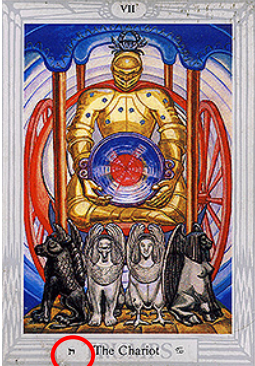
Ypperstepræstinden				
Hebraisk Symbol		Aminosyre (dansk og hebraisk)	Lidt Info	
	ג Gimel	Alanin אלאנין	Egenskaber: Forbedrer ydeevnen. Reducerer muskeltræthed. Har antioxidant, immunforstærkende og anti-aging egenskaber. Mangel: Påvirker hjerte-kar, muskler og stofskifte Mad: kød og fjerkræ, fisk, æg og mejeriprodukter. https://www.rapsol.dk/Da/ct248.php	
		Formel		C ₃ H ₇ NO ₂
				●


Kejserinden				
Hebraisk Symbol		Aminosyre (dansk og hebraisk)	Lidt Info	
	ד Dalet	Serin סרין	Egenskaber: Vigtigt for hjernen. Mangel: Kramper. Sløvhed. Dårlig søvn. Mad: sojabønner, nødder (især jordnødder, mandler og valnødder), æg, kikkærter, linser, kød og fisk (især skaldyr). https://www.rapsol.dk/Da/ct253.php	
		Formel		C ₃ H ₇ NO ₃
				●


Kejseren		
Hebraisk Symbol	Aminosyre (dansk og hebraisk)	Lidt Info
 <p>The Emperor</p>	Tyrosin תירוסין	Egenskaber: Holde fokus, Koncentration og reaktionsevne. Kendt som boost til vægttab. Mangel: Lavt blodtryk. Lav kropstemperatur. Mad: sojaprodukter, kylling, kalkun, fisk, jordnødder, mandler, avocado, bananer, mælk, ost, yoghurt, hytteost, limabønner, græskærkerner og sesamfrø. https://www.rapsol.dk/Da/ct242.php
	Formel	
	$C_9H_{11}NO_3$ 	


Ypperstepræsten		
Hebraisk Symbol	Aminosyre (dansk og hebraisk)	Lidt Info
 <p>The Hierophant</p>	Histidin היסטידין	Egenskaber: Producerer histamin. Reperer beskadiget væv. Fremstiller blodlegmer. Beskytter nervecellerne. Mangel: Overvægt. Højt BMI. Anæmi. Mad: svinekød, oksekød, lam, kylling, kalkun, fisk, soja, bønner, mælk, ost, nødder, frø, fuldkorn og æg https://www.rapsol.dk/Da/ct247.php
	Formel	
	$C_6H_9N_3O_2$ 	


De Elskende		
Hebraisk Symbol	Aminosyre (dansk og hebraisk)	Lidt Info
 <p>The Lovers</p>	Methionin מתיונין	Egenskaber: Antioxidant Mangel: Rysten. Muskelsammentrækninger. Svigtende kontrol ved bevægelser. Alvorlig hovedpine, Mad: æggehvider, skaldyr, kød og visse nødder og frø. https://www.rapsol.dk/Da/ct239.php
	Formel	
	$C_5H_{11}NO_2S$ (Stop/start CODON) 	


Vognen				
Hebraisk Symbol		Aminosyre (dansk og hebraisk)	Lidt Info	
	כ Chet	Valin רָעָאָר	Egenskaber: stimulerer vækst af muskler og regenererer og hjælper på energiniveaet. Mangel: Nedsat appetit, opkastning, hypotonisk, dehydrering og manglende trivsel. Mad: soja, ost, jordnødder, svampe, fuldkorn og grøntsager. https://www.rapsol.dk/Da/ct245.php	
		Formel		
		$C_5H_{11}NO_2$ ●		


Retfærdighed				
Hebraisk Symbol		Aminosyre (dansk og hebraisk)	Lidt Info	
	ז Lamed	Asparagin אֲסַפְרָגִין	Egenskaber: Afgørende for produktionen af kroppens proteiner, enzymer og muskelvæv. Mangel: Muskel svækkelse, spasmer mm. Mad: Mejeri produkter, valle, oksekød, fjerkræ, æg, fisk, skaldyr, asparges, kartofler, bælgfrugter, nødder, frø, soja og fuldkorn. https://www.rapsol.dk/Da/ct249.php	
		Formel		
		$C_4H_8N_2O_3$ ●		


Eneboeren				
Hebraisk Symbol		Aminosyre (dansk og hebraisk)	Lidt Info	
	ה Yod	Isoleusin אִסּוֹלֵיִין	Egenskaber: afgifter, som udskilles gennem nyrerne. Dannelse af hæmoglobin og produktion af røde blodlegemer. Mangel: Nedsat immunforsvar. Mad: kød, fisk, fjerkræ, æg, ost, linser, nødder og frø. Mejeri, soja, bønner og bælgfrugter https://www.rapsol.dk/Da/ct236.php	
		Formel		
		$C_6H_{13}NO_2$ ●		


Skæbnen		
Hebraisk Symbol	Aminosyre (dansk og hebraisk)	Lidt Info
 <p style="text-align: center;">X Fortune</p>	<p>Aspartat</p> <p>אספארטאט</p>	<p>Egenskaber: Forebygger hjertestop forårsaget af elektrolytiske forstyrrelser.</p>
	<p>Kaf</p>	
		<p>Formel</p> <p>C₄H₆NO₄</p> <p style="text-align: center;">●</p>


Lyst		
Hebraisk Symbol	Aminosyre (dansk og hebraisk)	Lidt Info
 <p style="text-align: center;">XI Lust</p>	<p>Leucin</p> <p>לעוצין</p>	<p>Egenskaber: Regulerer flere cellulære processer som proteinsyntese, vævsregenerering og stofskifte.</p>
	<p>Tet</p>	
		<p>Formel</p> <p>C₆H₁₃NO₂</p> <p style="text-align: center;">●</p>


Den Hængte		
Hebraisk Symbol	Aminosyre (dansk og hebraisk)	Lidt Info
 <p style="text-align: center;">XII The Hanged Man</p>	<p>Glutamat</p> <p>גלוצמאט</p>	<p>Egenskaber: Kemisk budbringer i hjernen, og spiller en rolle til mange vitale hjernefunktioner, såsom indlæring og hukommelse</p>
	<p>Mem</p>	
		<p>Formel</p> <p>C₅H₉NO₄</p> <p style="text-align: center;">●</p>


Døden			
Hebraisk Symbol		Aminosyre (dansk og hebraisk)	Lidt Info
	<p>נ</p> <p>Nun</p>	<p>Glutamin</p> <p>גלואמינ</p>	<p>Egenskaber: hjælper på tarmfunktion, immunsystemet og andre væsentlige processer i kroppen, især i perioder med stress</p>
		<p>Formel</p>	
		<p>C₅H₁₀N₂O₃</p> <p>●</p>	<p>Mangel: oppustethed. Mavekrampe. Forstoppelse. Diarré. Alvorlig mavebesvær.</p> <p>Mad: Bøf. Kylling. Fisk. Svinekød. Mælk. Æg.</p> <p>https://www.rapsol.dk/Da/ct250.php</p>


Kunst			
Hebraisk Symbol		Aminosyre (dansk og hebraisk)	Lidt Info
	<p>ד</p> <p>Samech</p>	<p>Lysin</p> <p>לזין</p>	<p>Egenskaber: Hjælper kroppen med at optage calcium, som er vigtigt for dannelsen af kollagen, et stof, der er vigtigt for knogler og bindevæv.</p>
		<p>Formel</p>	
		<p>C₆H₁₄N₂O₂</p> <p>●</p>	<p>Mangel: træthed. dårlig koncentration. irritabilitet. kvalme. røde øjne. hårtab.</p> <p>Mad: Kød, især rødt kød, svinekød og fjerkræ. Ost, især parmesan. Torsk og sardiner. Æg. Sojabønner, især tofu.</p> <p>https://www.rapsol.dk/Da/ct238.php</p>


Djævelen			
Hebraisk Symbol		Aminosyre (dansk og hebraisk)	Lidt Info
	<p>ז</p> <p>Ayin</p>	<p>Arginin</p> <p>ארגינין</p>	<p>Egenskaber: Hjælper kroppen med at bygge proteiner.</p>
		<p>Formel</p>	
		<p>C₆H₁₅N₄O₂</p> <p>●</p>	<p>Mangel: Problemer med balance og koordination. Stive muskler og øgede reflekser (spasticitet)</p> <p>Mad: fisk, rødt kød, fjerkræ, soja, fuldkorn, bønner og mejeriprodukter.</p> <p>https://www.rapsol.dk/Da/ct246.php</p>


Tårnet			
Hebraisk Symbol	Aminosyre (dansk og hebraisk)	Lidt Info	
	<p>ט</p>	Phenylalanin פֶּנִילָאָלָאִין	<p>Egenskaber: modvirker depression, (ADHD), Parkinsons sygdom, kroniske smerter, slidgigt, leddegigt, alkoholabstinenssymptomer og en hudsygdom kaldet vitiligo</p> <p>Mangel: Kan ikke nævne nogen</p> <p>Mad: mælk, æg, ost, nødder, sojabønner, kylling, oksekød, svinekød, bønner og fisk</p> <p>https://www.rapsol.dk/Da/ct241.php</p>
	Pe	Formel	
		<p>$C_9H_{11}NO_2$</p> <p>●</p>	

Stjernen			
Hebraisk Symbol	Aminosyre (dansk og hebraisk)	Lidt Info	
	<p>ה</p>	Cystein סִיסְטֵאִין	<p>Egenskaber: sund hud, hår og negle, og understøtter immunsystemet.</p> <p>Mangel: Fordøjelses problemer.</p> <p>Mad: Couscous. Quinoa. Boghvede. Byg (perlet). Ris (vild) .Ris (brun)</p>
	He	Formel	
		<p>$C_3H_7NO_2S$</p> <p>●</p>	

Månen			
Hebraisk Symbol	Aminosyre (dansk og hebraisk)	Lidt Info	
	<p>פ</p>	Tryptofan טְרִיפְטוֹפָאן	<p>Egenskaber: Hjælper med at stabilisere søvncyklus og regulerer appetiten.</p> <p>Mangel: Øger angst og irritabilitet</p> <p>Mad: kylling. æg. ost. fisk. jordnødder. græskar og sesamfrø. mælk. Kalkun.</p> <p>https://www.rapsol.dk/Da/ct244.php</p>
	Kof	Formel	
		<p>$C_{11}H_{12}N_2O_2$</p> <p>●</p>	

Solen			
Hebraisk Symbol		Aminosyre (dansk og hebraisk)	Lidt Info
	<p>ו</p> <p>Vav</p>	<p>Thronin</p> <p>רָטְרוֹן</p>	<p>Egenskaber: Vækst, og hjælper med at holde protein balancen i kroppen.</p> <p>Mangel: Nerologisk dysfunktionel. Muskel svækkelse.</p> <p>Mad: magert oksekød, kylling, svinekød, tun, tofu, bønner, mælk, ost, grønne ærter, æg, frø og nødder</p> <p>https://www.rapsol.dk/Da/ct243.php</p>
		Formel	
		<p>$C_4H_9NO_3$</p> <p>●</p>	

Dommen			
Hebraisk Symbol		Aminosyre (dansk og hebraisk)	Lidt Info
	<p>ש</p> <p>Shin</p>	<p>Prolin</p> <p>רָעִירָה</p>	<p>Egenskaber: danner kollagen, bindevæv. Regenererer brusk, rep. hudskader og sår, helbreder tarmen og reparerer led. "</p> <p>Mangel: Nedsat intellektuel funktion eller andre neurologiske, psykiatriske problemer.</p> <p>Mad: paprika, jordbær, broccoli og citrusfrugter</p> <p>https://www.rapsol.dk/Da/ct252.php</p>
		Formel	
		<p>$C_5H_9NO_2$</p> <p>●</p>	

Universet			
Hebraisk Symbol		Aminosyre	
	<p>ת</p> <p>Tau</p>	<p>STOP CODON</p>	