

Bei einer gesunden ausreichenden Ernährung ist es nahezu unmöglich, nicht genügend Proteine aufzunehmen. Dies gilt auch für Sportler! Nur Kraftsportler mit grossen Muskelbergen nehmen etwas mehr Eiweiss auf.

Dieser absurde Protein hype geht so weit, dass sich Sportler mit einer Eiweissmast gesundheitlich sehr schädigen. Denn Tierproteine, aber auch pflanzliche Eiweisskonzentrate (!), lassen den IGF-1-Spiegel steigen, so dass das langfristige Risiko für chronische Erkrankungen, insbesondere Krebs, stark ansteigt!

Schon das Erhitzen, über 43 Grad, bringen die lebensspendenden Proteine (Eiweissgebilde) zum Gerinnen und töten dadurch deren Lebenskraft. Nun wissen Sie wieso Muskelberge, die fast kiloweise Fleisch essen keine Kraft haben. Und sie können dann noch so viel Eiweiss-Pulver schlucken wie sie wollen, auch da ist eigentlich nichts mehr vorhanden. Die Pulververkäufer sehen das natürlich anders. Sie schwören mit blumigen Worten in ihrer Werbung, wie toll ihre Produkte sind. Na ja, ist ja begreiflich, das Zeugs muss verkauft werden.

Wenn tierische Eiweisse doch noch im Darm landen und liegen bleiben, verfaulen sie und sondern Leichengifte, so genannte Ptomaine, ab. Der Mensch mit seinem zu langen Darm, Fleisch korrekt verdauen zu können, vergiftet seinen Körper selbst und kann dadurch krank werden. Vorher fühlt er sich immer müde, träge, schlapp.

Also ernähren Sie sich einfach gesund, dann nehmen Sie genügend Eiweiss zu sich.

Der neuste Trend: Insekten essen, weil sie so viele Proteine enthalten. Ja, roh! Was ich Ihnen nicht empfehle, sonst könnte es plötzlich mit Ihrem Leben vorbei sein. Essen Sie auch kein rohes Fleisch und trinken Sie keine Rohmilch! Alles Rohe muss wegen starker Keimbelastung chemisch behandelt werden, was wiederum auch nicht für Sie gesund wäre.