

Proteine sind wichtig. Viel Fleisch essen noch wichtiger. Stimmt diese Aussage? | 1

Viele Sportler meinen, dass sie Unmengen von Fleisch vertilgen müssen um genügend Protein für ihre Muskeln, ihre körperliche Stärke, zu bekommen.

Sogar verrückte Ärzte schreiben in Büchern und im Internet, dass der menschliche Körper aus Fleisch und Blut besteht und deshalb täglich viel Fleisch braucht. Die Fleischindustrie begrüsst das sehr und sagt selber **alles andere ist Beilage**.

Doch warum essen Sportler zusätzlich immer noch Eiweissriegel und -Shakes und pumpen sich mit anderem Zeugs voll, wenn Fleisch so gut wäre?

Mit Fleisch können sie keine Proteine ihrem Körper zuführen - ausser sie würden das Fleisch roh essen. Doch von dem raten wir unbedingt ab, wenn Ihnen Ihre Gesundheit wichtig ist.

Und nun kommts: Schon Temperaturerhöhungen, die über 43 Grad liegen, bringen die lebens spendenden Proteine (Eiweissgebilde) zum Gerinnen und töten dadurch deren Lebenskraft. Fleisch wird mit weit über 100, ja sogar bis 800 Grad, verbrannt. Hoch karzinogen!

Zudem macht Fleisch schlapp. Der Magen braucht zur Verdauung 9 Stunden. Bis Fleisch komplett wieder ausgeschieden werden kann, vergehen etwa 40+ Stunden. Für Sportler ist das ein Horror.

Übrigens Insekten, die als hochwertige Proteinlieferanten von Start ups beworben werden, müssten Sie auch roh essen. Erhitzt taugen sie für nichts.

Warum leiden so viele Sportler immer wieder an Entzündungen? Es betrifft vor allem Sportler, die noch viel Fleisch essen.

Was ist dann mit den anderen Nährstoffen, das Fleisch so gesund machen lässt?

Nun, um tatsächlich von Fleisch profitieren zu können, müssten wir es sofort nach

Proteine sind wichtig. Viel Fleisch essen noch wichtiger. Stimmt diese Aussage? | 2

dem Töten des Tiers, blutig und noch warm essen. Also wie z.B. ein Tiger. Nur, wir sind keine Tiger und können z.B. ein Rind nackt wie wir sind gar nicht töten. Beissen Sie mal einem Rind in die Gurgel und schauen was passiert. Sie werden wohl einen heftigen Tritt in Ihren Allerwertesten bekommen und mit Glück diesen überleben.

Glauben Sie also nicht alles was Ihnen die Fleisch-, Fisch-, Eier- und Milchindustrie verkaufen will. Fleisch, Fisch, Eier- und Milchprodukte enthalten absolut nichts - keine Proteine, Vitamine oder Mineralstoffe - was der menschliche Körper gut verwerten kann und nicht vollkommen glücklich aus einer pflanzlichen Ernährung beziehen könnte. Tote Produkte sind und bleiben tot.

Das Fleisch beginnt bereits nach dem Schlachten zu verwesen und Gifte entstehen. Legen Sie Fleisch (den Kadaver) in Wasser ein und es verwest weiter. Legen Sie eine Pflanze, eine Wurzel oder Samen in Wasser und das Leben beginnt. Also essen Sie LEBENSmittel und keine TOTENmittel.