

Eine häufige Frage, die mir gestellt wird, ist:

„Was sage ich einem Fitnesstrainer, welcher Molkenprotein empfiehlt und nicht Soja?“



Hier ist meine Antwort.

Während mit Molkenprotein zwar Muskelmasse aufgebaut werden kann, verursacht es gleichzeitig auch Entzündungen. Molke (Whey) ist ein Abfallprodukt aus der Käseindustrie und wurde früher weggeworfen, heute wird es jedoch erfolgreich vermarktet. Es ist sehr stark industriell verarbeitet, und obwohl die Marketingleute argumentieren, dass nicht alle Molkenquellen gleich seien, sind dennoch alle Molkenproteine auf Milchbasis.

Zusammen mit anderen tierischen Proteinen sind sie sehr sauer und wurden mit Krebs in Verbindung gebracht. In meiner Arbeit sehe ich viel zu viele Menschen, die unter Schmerzen und Entzündungen leiden, welche sich durch die Verwendung von Wheyproteinen/Caseinpulver verschlimmert haben oder durch diese überhaupt entstanden sind.

Der Darm kann die typisch hohen Mengen an Molkenprotein nicht absorbieren und dies kann auch zu einer Darmvergiftung führen. Das Soja in Complete™ besteht aus nicht-gentechnischem, wassergewaschenem, minimal verarbeitetem Soja, ähnlich dem zerkleinerten [Edamame](#).

Ich stelle fest, dass viele Menschen, die "Allergien auf Soja" haben, in Wirklichkeit an einer Allergie gegen (gentechnisch verändertes) GVO-Soja leiden und keinerlei Probleme mit Complete haben.

Die Isoflavone in Soja haben gezeigt, dass sie Krebs bekämpfen können. Sie sind auch ein integraler Bestandteil von innovativen Krebstherapien. Gleichzeitig zeigen sie Vorteile beim Hormonausgleich, sowohl bei Männern, als auch bei Frauen. Complete enthält nebst Soja, viele andere nützliche Pflanzenproteinquellen und das MD Anderson Krebsinstitut fand es vorteilhaft bei der Verbesserung des Proteinstatus bei Krebspatienten.

Darüber hinaus ist Complete nicht nur eine Quelle von Proteinen. Complete hat auch Faserstoffe die das gesunde Darmbiom fördern. Menschen spüren nachhaltige Energie, haben einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel und verminderter Heißhunger. Complete ist eine Quelle von komplexen Kohlenhydraten, mit einer niedrigen glykämische Last.

Aus vielen Gründen ist Complete, den weitverbreiteten und von vielen Fitnesstrainern genutzten und in vielen Fitnessstudios angepriesenen, milchbasierten Proteinpulvermischungen, überlegen.

Aus gesundheitlicher Sicht halte ich mich persönlich von Milchprodukten fern. Wie der Name schon sagt, ist Complete ein ganzheitliches, pflanzenbasiertes, ausgewogenes Proteinprodukt mit positiven Ergebnissen.

Es spielt eine integrale Rolle in unserem Konzept und ergänzt sich mit dem Trio der JuicePlus® Kapseln um Entzündungen zu reduzieren, Muskelmasse zu steigern, Körperfett zu reduzieren, Hormone und Blutzucker auszugleichen. Es ist wirklich die Überlegene, grüne Wahl von Proteinen in meinem Buch.

Quelle: Dr. Mitra Ray

