



Wirkung von Zitrone

Quelle: Edeka

Trinken Sie eine Viertelstunde vor dem Essen einen Orangensaft oder verfeinern Sie Fleisch oder Fisch und Salate mit Zitrone, das verbessert die Eiweißverwertung. Eiweißmangel! Wie ist es möglich, dass in einer Gesellschaft, in der sehr viel tierische Produkte wie Fleisch, Wurst und Milchprodukte verzehrt werden, oftmals in den Zellen ein akuter Eiweißnotstand herrscht - Erkennbar an Müdigkeit und Konzentrationsmangel? Die Antwort ist einfach - die Transportmittel, die das Eiweiß in die Zelle befördern, fehlen und Magen und Darm haben mangels Ballaststoffen, die ausschließlich in pflanzlichen Produkten zu finden sind, mit einem schweren, dicken Eiweißbrei zu kämpfen. Hinzu kommt, dass viele Eiweißmahlzeiten viel zu lange und zu hoch erhitzt wurden. Dann passiert Folgendes: Die Eiweißketten, die in Magen und Darm in kleinste Bausteine zerlegt werden müssen, sind vollkommen ineinander verknötet und kaum mehr zerlegbar. In diesem Falle muss unser Körper Schwerstarbeit leisten. So als müsste er aus einem alten Haus, das fest vermauert und verkeilt ist, die Backsteine abtragen und daraus ein neues Haus bauen. Das fällt mit neuen einzelnen Backsteinen doch wesentlich leichter. Vitamin C, Vitamin B6, Folsäure und Eisen sind dabei wichtige Bauhelfer, die darauf achten, dass auf der Großbaustelle Körper alles zur richtigen Zeit am richtigen Ort ist.

