

Komischerweise gibt es Menschen, die anstatt frISChe, knackige Bio-FrÜchte, voller Nährstoffe, ungerne essen oder komplett darauf verzichten. Sie stürzen sich auf TrockenfrÜchte, denen ein grosser Teil der Lebensenergie fehlt und staunen danach, dass sie immer wieder unter Blähungen leiden.

In der Natur gibt es keine TrockenfrÜchte. Kranke Körper brauchen unbedingt **frISChe** Obst. Darmerkrankte sollten es wissen. Denn nach einer Trockenfrucht drückt der Körper auf einen inneren Knopf, der zum schnellen ausscheiden anregt. Die übersüsste Trockenfrucht muss schnellstmöglichst wieder raus. Und so eignet sie sich zum entschlacken. Wie das genau geht und auf was Sie achten müssen, lesen Klienten in unserem E-Book.

Ich weiss, auf der Verpackung der TrockenfrÜchte steht «von der Sonne verwöhnt... voller Vitamine...» usw. Doch beim schonensten Trocknen verliert die Frucht mindestens 50% an Nährstoffen. Die so entstandene verstärkte Süssigkeit ist für Diabetiker und Zähne nicht gesund. Oder Sie müssen die TrockenfrÜchte rund zehn Stunden einweichen, damit sich der Fruchtzucker lösen kann. Wer macht das schon? FrISChe FrÜchte sind kein Problem.

Naturgetrocknete glänzende FrÜchte sind noch zusätzlich mit Sirup bereichert worden.

Grundsätzlich sind TrockenfrÜchte für gesunde Menschen empfehlenswert. Sie enthalten immer noch Nähr- und Balaststoffe. Zum Naschen sind sie wesentlich besser als andere Süssigkeiten, Chips und Co. Wichtig: Sie sollten nach spätestens 9 Monaten nach der Trocknung verzehrt werden. Natürlich auch in Bioqualität.