

Obst und Gemüse aus der Dose und -Säfte sind voll mit Vitaminen.
Stimmt das? | 1



So sieht zum Beispiel Gemüse aus. Ich staune immer wieder, dass Menschen Gemüse in Kapseln schlucken.

Na ja, es steht wenigstens auf der Dose oder auf der Flasche und es kann teurer verkauft werden. Die Werbung ist blumig und sonnig. Aber die Vitamine sind futsch.

Warum?

Wenn ein Gemüse oder eine Frucht aufgeschnitten wird, verliert sie ihre Lebenskraft. Nach etwa drei Tagen ist gar nichts mehr vorhanden an den viel beworbenen Vitaminen und Nährstoffen. Zudem wird das Zeug noch pasteurisiert, also erhitzt. Kräuter werden in Alkohol gelegt und somit zusätzlich vernichtet. Wer nicht auf verpackte Kräuter verzichten will, kann auch einen

Obst und Gemüse aus der Dose und -Säfte sind voll mit Vitaminen.
Stimmt das? | 2

Schnaps trinken.

Fazit: Alle frischen LEBENSmittel in Bio-Qualität, können Sie essen und davon profitieren.

So ist das auch mit der Milch. Wenn Sie nicht Milch direkt von der Mutterbrust trinken können, verliert die Milch Ihre Lebenskraft. Mit dem immer erwähnten Kalzium kann der Körper nichts anfangen.