

Eine Frage, die immer wieder auftaucht, möchten wir hier einmal beantworten. Alles was konserviert wird ist unnatürlich: ob in Tanks, Fässern, Büchsen, Flaschen, Plastikbeuteln auf Eis, getrocknet, aufgehängt, gelagert, in Salz, Essig oder Alkohol (ein-(gelegt) usw.

Beispiel Sauerkraut: Auch wenn Sie es roh essen bringen Ihnen die vielen Trillionen abgestorbenen Milchsäurebakterien nur Blähungen. Tote Bakterien im Überfluss, was soll das bringen?

Wenn Sie Glück haben überleben einige Vitamine des Weisskohls, aber wer weiss das schon. Das Sauerkraut ist wegen des starken Salzgehalts zwar fein zu essen, doch schädigend für Ihren Körper.

Viele versuchen die Blähungen mit Kümmel in den Griff zu bekommen. Ja, das ist eine Möglichkeit. Wer jedoch Darmbeschwerden hat oder am Darm erkrankt ist, sollte keinen Kümmel essen. Dieser kann in der Darmwand stecken bleiben und zu Entzündungen führen.