

Der Mensch liebt alles was fertig ist, auch das Essen soll aus der Verpackung kommen. Schnell zubereitet, schnell heruntergeschlungen. Es eilt. Das Smartphone in einer Hand, der Löffel oder so in der anderen Hand, wird reingeschaufelt, nicht gekaut, sondern runtergeschluckt. Es eilt.

Doch was steckt in so einem Fertig-Birchermuesli? Wenn es keine Bioqualität ist Pestizide, Schwermetalle u.a. Und mit grosser Sicherheit kann Fett von Schlacht-Tieren (mit allem Gift der Tiere) enthalten sein. Die Inhaltsstoffe sind für Autoimmunerkrankte entzündungsfördernd. Haferflocken (mit 200 Grad Hitze gedörst), Rohrzucker, Malz und andere unnatürliche Dinge können enthalten sein. Wieviele Nährstoffe sind noch enthalten bei 200 Grad Hitze?

Das Muesli wird mit der hinzuzufügenden Milch wieder zu einem Mischmasch aus Proteinen, Kohlehydraten und Fetten, die das Verdauungssystem nicht bestens verdauen und aufspalten kann. Die Folge: Blähungen, Blähbäuche, Darmprobleme.

Andere mixen, hacken, schaben, raffeln, pressen und zerschneiden weitere Dinge, wie Früchte, Gemüse, Nüsse und Samen ins Muesli und schafft dadurch viel zu viele und lang dauernde Angriffsflächen für vorzeitige Oxidationsvorgänge in der Kost. Uiiii noch mehr Blähungen und das schon am frühen Morgen.

Ja ABER, höre ich nun. Dr. Bircher-Benner hat das Muesli, Bircher-Muesli, empfohlen um gesund zu werden. Tja, nur dieses Ur-Muesli bekommt man heute nicht mehr.

Essen Sie einen frischen Bio-Apfel und Sie essen gesünder. Keine Apfelscheiben aus einer Plastikverpackung und auch keine Dörr-Äpfel.

**Ja und die gesunden Smoothies, fixfertig?** Herrlicher Genuss, nicht wahr? Industriell gefertigte pasteurisierte Smoothies haben keine Lebensenergie mehr. Es ist ein totes Getränk. Warum machen Sie ihn nicht selber? Ich weiss, es eilt...