

Lebensfreude verbindet

Erfahrungen *mitteilen*, Wissen *mitteilen*, Freude *mitteilen*

Jede Erfahrung erschafft unser eigenes Wissen,
das wir und das Leben selbst- nie wieder verlieren.

Gern zeige ich dies am Beispiel

„Cremig milder Orangensaft“



Pektin, (*weißer Faserstoff*):

fördert die wichtigen Magenbakterien,
fördert Sättigungsgefühl, hilft bei der Verdauung,
beim Abnehmen, repariert, schützt die
Darmschleimhaut, absorbiert überschüssiges Fett etc.



Frisch gepresster Orangensaft am Morgen zum
Kaffeetrinken, ist ungünstig:

Die Gerbsäure im Kaffee verhindert die Aufnahme

von Vitamin C.

Ideal: beide Getränke- ein paar Stunden versetzt trinken

Orangen

brauchen einen Kältereiz, um ihre leuchtende
Farbe zu entwickeln. (*daher die Erntezeit im Winter*)