



Auf natürliche

ART GESUND

WERDEN MIT

DIESEN ORGANISCHEN

GESUNDHEITSTIPPS

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1	4
Was bedeutet biologisch	4
Zusammenfassung	4
Die Bedeutung	4
Kapitel 2	6
Die Verbindung zwischen Zusatzstoffen in der Nahrung, unserer Gesundheit und Krankheiten ...	6
Zusammenfassung	6
Wie es uns betrifft?	6
Kapitel 3	8
Vorteile Biosafts	8
Zusammenfassung	8
Es ist im Saft	8
Kapitel 4	10
Vorteile der Bio-Entgiftung	10
Zusammenfassung	10
Werden Sie die Giftstoffe los	10
Kapitel 5	12
Gesunde Nahrung für die Leber	12
Zusammenfassung	12
Bringen Sie Ihre Leber in Form	12
6. Kapitel	14
Heilende Nahrung bei Herzkrankheiten	14
Zusammenfassung	14
Bekommen Sie ein gesundes Herz	14
Kapitel 7	16
Heilende Nahrung für das Hirn	16
Zusammenfassung	16
Hirnerleichterung	16
Kapitel 8	18
Vorteile organischer Reinigungsmittel	18
Zusammenfassung	18
Organisch im ganzen Haus	18
Kapitel 9	20
Die Vorteile guten Wassers	20
Zusammenfassung	20
H ₂ O	20
Kapitel 10	22
Wie man klug Bio-Lebensmittel einkauft	22
Zusammenfassung	22
Sein Sie weise	22
Nachbereitung	23

Vorwort

Vor nicht all zu langer Zeit, war die Bezeichnung biologisch nicht existent. In der letzten Zeit gab es jedoch erstaunliches Interesse an dieser besonderen Nahrungsmittelproduktion von der „Geburt“ bis zum Tisch.

*Reden Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie Ihre Ernährung ändern.



Die natürlichen Stärkungseigenschaften organischer Heilung

Heile dich selbst mit der natürlichen Bio-Power

Kapitel 1

Was bedeutet biologisch

Zusammenfassung

Erst in jüngster Zeit haben Landwirte und andere im Lebensmittelanbau oder die produzierenden Industrie damit begonnen, bestimmte Elemente in bei ihrer Suche zu verwenden, um wettbewerbsfähiger zu oder einfach nur in der Lage sein, die produzierten Mengen zu erhöhen und die Wachstumsgeschwindigkeit zu verschnellern. Diese Zusätze enthalten Schadstoffe, wenn sie von Menschen verzehrt werden.



Die Bedeutung

Der Begriff Bio stammt aus dem von Landwirten eingesetzten Verfahren, welche das Verwenden von biopersistenten, chemischen Pflanzenschutzmitteln, Fungiziden und Düngemitteln vermeiden. Sie sind sehr vorsichtig bei ihren Methoden, die sie verwendet, wenn es um die Qualität und Quantität der Produktion geht.

Lebensmittel, die auf diese Weise hergestellt sind, eignen sich hervorragend für den menschlichen Verzehr. Diese Bauern produzieren diese Produkte mit Schwerpunkt auf die Nutzung erneuerbarer

Ressourcen und der Erhaltung von Boden und Wasser, während weiterhin die Umweltqualität für die zukünftigen Generationen gewahrt wird.

Für Bio-Fleisch, wie Geflügel, Eier und Milchprodukte gibt es keine Verwendung von Zusatzstoffen, um eine optimale Qualität oder Quantität zu erhalten. Es werden keine Antibiotika oder Wachstumshormone verwendet und Gemüse wird ohne Pestizide, Düngemittel, bioengineer Samen oder Pflanzen angebaut. Eine andere Methoden des organischen Verfahrens ist die Verwendung von Insekten und Vögel, um Schädlingen oder Krankheiten in den Griff zu bekommen, um es den negativen Lösungen wie Insektiziden gegenüber zu stellen.

Die Tiere sind an der frischen Luft und haben ausreichend Weidegründe, um sich zu bewegen und frei herum zu laufen. Dementsprechend spiegelt sich ihre Lebensqualität im Fleisch wieder. Die Tiere kommen nicht in Kontakt mit Antibiotika, Hormonen und anderen Fremdelementen, bei welchen sie beginnen würden Anzeichen von Stress, der sich wiederum deutlich in der Qualität von Fleisch abbildet, zu zeigen.

Kapitel 2

Die Verbindung zwischen Zusatzstoffen in der Nahrung, unserer Gesundheit und Krankheiten

Zusammenfassung

Unnatürliche Stoffe, werden entweder im Wachstumsprozess gefunden oder bei der Haltbarmachung. Beides ist für den menschlichen Körper keine gute Nahrungsquelle. Es gibt jedoch einige natürliche Wege, die sowohl im Wachstumsprozess als auch bei der Haltbarmachung verwendet werden können. Leider werden diese natürlichen Zusätze aufgrund der hohen Kosten trotz ihrer positiven Elemente selten eingesetzt.



Wie es uns betrifft?

Viele dieser Zusatzstoffe werden genutzt, um sicher zu stellen, dass die Lebensmittel im gewollten Zustand bleiben, um somit ins Konsumverhalten zu passen. Leider endet es mit einer Vielzahl Nebenwirkungen, Beschwerden und Krankheiten. Einige dieser negativen Zusatzstoffe sind Säuren, anti-Backmittel, Antischaummittel, Antioxidantien, Füllstoffe, Lebensmittelfarbstoffe,

Emulgatoren und Geschmacksverstärker. Sie sind nur die Spitze des Eisbergs und die Liste geht weiter.

Mit der Notwendigkeit der Geschwindigkeit und Menge der Nahrungsmittel, verwenden Unternehmen manchmal unethische Praktiken, um dieser schnell wachsenden Welt gerecht zu werden. Gewinn kommt vor Gesundheit.

Dieses unethische Praxis bezieht sich nicht nur auf Lebensmittel; die Umwelt wird bei der Jagd nach Profit ebenso wenig verschont. Rodungen und Eingriff in natürlichen Lebensräume sind zügellos und werden nicht hinterfragt. Die Gier oder vielleicht sogar Notwendigkeit für das menschliche Überleben hat diesen traurigen Zustand hervorgebracht.

Es gibt viele medizinische Berichte, die die Verbindungen zwischen der Verwendung all dieser negativen Elemente und den sich verschlechternden Bedingungen der Umwelt untersuchen. Gleichzeitig bedeutet dies jedoch auch, dass sich die Lebensbedingungen des Menschen geändert haben und sich auf ihn auswirken.

Krankheiten sind weit verbreitet und Kuren gibt es nur wenige. Menschen mit Krebs werden inzwischen als normal betrachte, so dass es wirklich ein sehr belastende Situation ist. Zusätzlich, zu diesem traurigen Zustand, gibt es die Tatsache, dass es kein wirkliches Interesse daran zu geben scheint, eine Balance zu schaffen und die Spirale abwärts zu fahren.

Kapitel 3

Vorteile Biosafts

Zusammenfassung

Säfte, die mit Bio-Zutaten hergestellt worden sind haben mehrere Gesundheitsvorteile. Es gibt viele Obst- und Gemüsearten, die zur Förderung und Verbesserung der Gesundheit eines Individuums genutzt werden können. Dies führt folglich zur Möglichkeit, eine bessere Lebensqualität und einen besseren Gesundheitszustand zu erreichen.



Es ist im Saft

Hier sind nur ein paar Rezepte, die Sie versuchen sollten:

- ❖ Organische Karottensaft - Die gesundheitlichen Vorteile dieses Safts sind das Reduzieren des Cholesterins, die Verringerung des Herzinfarkttrisikos, antikrebsregende Eigenschaften und weitere. Die Zubereitung ist ganz einfach und erfordert lediglich 4 große Bio-Karotten. Waschen Sie sie und schneiden Sie die grünen Spitzen ab. Tun Sie das Gemüse in den

Mixer und genießen Sie Ihren Möhren-Drink.

- ❖ Ingwer, Apfel-und Karottensaft - Die Liste der gesundheitlichen Vorteile beinhaltet die Funktion als Heilmittel gegen Magenbeschwerden, Übelkeit Schutz, die Bekämpfung von Verdauungsstörungen, Kreislaufproblemen und Arthritis. 8 Karotten, ein kleines Stück Ingwer und 2 große Äpfel sind alles, was benötigt wird. Waschen, schälen und schneiden Sie alles, tun Sie es dann in die Saftpresse. Saft und servieren.
- ❖ Sellerie und Karotten-Saft - ideal für Verjüngungszwecke. 5 mittelgroße Möhren und 1 Stangensellerie. Waschen und schneiden Sie das Gemüse. Saft und servieren.
- ❖ Rote Beete, Gurken, und Ananassaft - 10 -1 kleine Rote Beete, 1/2 Gurke, und 1 Tasse Ananasstücke. Entfernen Sie die Haut von allem Gemüse und schneiden Sie es in Stücke, die in den Entsafter passen. Saft und servieren.

Die gesundheitlichen Vorteile von diesem Rezept sind, dass es Blut reinigt und aufbaut, den Blutdruck senkt, die Durchblutung verbessert, die Nerven beruhigt und gegen bestimmte Krebsarten kämpft.

- ❖ Kürbissaft - Die gesundheitlichen Vorteile beziehn sich auf die Blase und Nieren. Waschen und schneiden Sie den Kürbis, der ziemlich hart ist, in Stücke. Saft und Genießen

Dies ist eine experimentelle Methode, die verschiedene Kombinationen versucht, bis eine passende Kombination für das Individuum gefunden wurde. Der einzige Punkt, den Sie beachten sollten ist, dass sie die Kombination davon abhalten sollten basisch zu werden, was durch das Hinzufügen von zu vielen Zitrusfrüchten passieren kann. Waschen und schneiden Sie die Zutaten. Die Gesundheitsvorteile finden sich in den reichen Mineralien und Früchten, aus denen dieser Saft gemacht ist.

Kapitel 4

Vorteile der Bio-Entgiftung

Zusammenfassung

All die verschiedenen Bio-Detox-Programme haben die Absicht die Abfälle eines jeden inneren Organs zu entfernen, da es so am besten funktioniert. Wenn diese Organfunktionen auf Ihren Höhepunkt sind, kann der gesamte Körper seine Lage gut halten.



Werden Sie die Giftstoffe los.

Das Nutzen von Entgiftungsprogrammen, welche auf biologischen Quellen stammen, hat viele Vorteile. Diese Bestandteile haben bereits den Vorteil, dass keine weiteren Chemikalien oder anderen negativen Substanzen in den Körper gelangen, während die Gifte aus dem Körper entfernt werden. Organische Entgiftung – Diäten reinigen jedes innere Organ zur Verbesserung der Verdauung und zu Elimination von unerwünschten negativen Eigenschaften aus dem Körper. Hier nur ein paar Empfehlungen, falls Sie daran interessiert sind, gibt es einfachere und zugänglichere Detox-Programme.

Bei der Entgiftung zur Reinigung werden Zitronen als Hauptbestandteil genutzt. Die Idee ist, dem

Darm zu helfen, den Abfall zu vernichten, während er der Bauchspeicheldrüse, der Leber und den Nieren eine Chance gibt, sich neu zu starten. Verwenden Sie eine Kombination aus Zitronen, gefiltertem Wasser, organischem Ahornsirup und Cayennepfeffer für dieses Detox-Programm.

Erdbeeren sind eine großartige Zutat im Detox-Programm, um freie Radikale aus dem Blutkreislauf zu entfernen. 1 Pfund grob gehackte Erdbeeren, Honig und Orangenschale vermischen, bis ein glattes Püree entsteht. Stellen Sie dies für ca. 20 Minuten in den Kühlschrank und servieren Sie es. Der Gemüsesaft Super ebenfalls zur Entgiftung hervorragend.

Er regt das Verdauungssystem an und ist ein sanfter und nahrhafter Weg, den Körper für den kommenden Tag vorzubereiten. Die Inhaltsstoffe sind 1 ganze Gurke, 4 Stangensellerie, 2-4 Handvoll Spinat, 8 Salat Blätter und Saft. Schmecken Sie alle Zutaten mit destilliertem Wasser und Zitronensaft ab.



Kapitel 5

Gesunde Nahrung für die Leber

Zusammenfassung

Idealerweise entscheiden Sie sich für Lebensmittel, die von Vorteil für eine gesunde Leberfunktion sind, wobei zwei Hauptkategorien unterschieden werden sollten. Diese beiden Kategorien sind wichtig, um die Entgiftung zu fördern und erfolgreich durchzuführen. Außerdem wird ein hoher Antioxidantien-Gehalt gebraucht, um die Leber zu schützen, so dass alle schädlichen Stoffe beim Entgiftungsprozess entfernt werden können.



Bringen Sie Ihre Leber in Form

Um sich nicht mit Müdigkeit, Kopfschmerzen, schlechtem Atem, Allergien, Intoleranzen, Hautproblemen und Gewichtszunahme herum ärgern zu müssen, sollten Sie sicherstellen, dass Sie täglich eine gute Ernährung haben. Gemüse wie Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl und Kohl sind sehr gute Entgiftungsstoffe. Sie alle enthalten Chemikalien, die bestimmte Giftstoffe wie Nitrosamine, die in Zigarettenrauch und Aflatoxin in Erdnüssen, gefunden werden können, zu neutralisieren. .

Mischen Sie ein paar tropfen puren Zitronensaft in eine Tasse mit Wasser. Dies eignet sich hervorragend als Guten Morgen Getränk. Neben dem Zing gibt es dem Körper die Chance, die Gallenproduktion zu stimulieren, den Magen und Darm zu reinigen und den Stuhlgang zu regulieren.

Rote Bete auch Rüben genannt, ist eine gute Blutreinigungsverbindung, die zur Absorption von Metallen, die das Körpersystem verunreinigen können, hervorragende Dienste leistet.

Früchte, die reich an Antioxidantien sind: wie Pflaumen, Rosinen, Blaubeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Pflaumen, Orangen, rosa

Grapefruit, Melone, Äpfel und Birnen helfen dabei die Leber vor der Ansammlung vieler freier Radikale, die natürlich

während des Entgiftungsprozesses hergestellt werden, zu schützen.

Artischocken sind ein weiterer großer Bestandteil in der Ernährung, um die Gallenproduktion zu steigern.



6. Kapitel

Heilende Nahrung bei Herzkrankheiten

Zusammenfassung

Einige Nahrungsmittel wirken sich positiv auf den Herzzustand aus. Nehmen Sie sich die Zeit diese bestimmten Nahrungsmittel zu suchen und sie zu zubereiten. Sie werden die gesamten Vorteile eines gesunden Herzens bekommen. Diese Nahrungsfunktion schütze Ihr Herz und Ihre Arterien vor Überstrapazieren und Verengung, was die Hauptursache für kardiovaskuläre Probleme, wie Blutpfropfen, Herzinfarkte oder Arrhythmie ist.



Bekommen Sie ein gesundes Herz

Fisch und Fischöl sind hervorragende Möglichkeiten, um die Wahrscheinlichkeit von Herzkrankheiten zu senken. Wenn die ersten Anzeichen einer Herzkrankheit auftauchen, sollten Sie diese Nahrungsmittel in Ihre Ernährung aufnehmen. Fettige Fische wie Makrele, Sardinen, Lachs und Melodie sind alle reich an Omega-3 Fettsäuren.

Der unmittelbare Übergang zu dieser Diät ist, hat erstaunliche Ergebnisse hervor gebracht, die gesättigte Fette in den Griff bekommen lassen.

Bohnen sind eine gute Alternative zu Fleisch in der täglichen Ernährung. Durch die viele Variationen von Bohnen ist es sehr unwahrscheinlich, dass die Chancen der Entwicklung von verschiedenen Herzerkrankungen, die zum Tod führen können, zu reduzieren. Abgesehen davon,

dass Bohnen einen hohen Fasergehalt beinhalten, haben sie auch Antioxidantien.

Zwiebeln und Knoblauch sind sehr wichtige Bestandteile in der täglichen Ernährung, wenn man daran interessiert ist, dass das Herz in optimaler Form ist.

In der mediterranen Küche bilden diese Inhaltsstoffe eine dominante Zutat. Obwohl sie beide einen intensiven Geschmack und Geruch, sowohl im Mund und im Atem haben, sind Zwiebeln und Knoblauch als Superelement für das Herz unersetzlich. Gekochte Zwiebeln und Knoblauch enthalten Cardio-Schutz-Verbindungen.

Nüsse sind gut, wenn sie in kleinen Mengen gegessen werden. Wenn Sie sie als Snack oder in Ihren Salat tun, sind sie eine ausgezeichnete Antioxydante, um Ihre kardiovaskulären Probleme zu lösen. Sie sind reich an Ballaststoffen und einfach ungesättigtes Olivenöl spielt ebenso eine wichtige Rolle, wie die Regulierung der Herzfunktionen. Nüsse haben auch ein hohes Maß verschiedener Antioxidantien

Kapitel 7

Heilende Nahrung für das Hirn

Zusammenfassung

Das Hirn ist ein sehr wichtiges Teil der menschlichen Existenz. Darum ist der Erhalt seiner Fähigkeiten bedeutungsvoll. Außerdem kommt der Faktor in Spiel, dass das Hirn im Laufe der Zeit und mit fortschreitendem Alter seine Funktionen langsam verliert. Trotzdem ist nicht alles verloren, da dieser negative Prozess mit der richtigen Ernährung aufgehalten werden kann.



Hirnerleichterung

Im Folgenden zeigen wir Ihnen einige Lebensmittel, die sich positiv auf die Hirnfunktion auswirken.

- ❖ Blaubeeren, abgesehen davon, dass man sie als köstlichen, erfrischenden Snack essen kann, haben sie ebenfalls einen positiven Einfluss auf die Wiederherstellung der Hirnfunktion. Die Heidelbeeren helfen, das Gehirn vor oxidativen Stress und den Auswirkungen des Alters, wie Alzheimer und Demenz zu schützen. Wenn es Probleme mit motorischen Fähigkeiten oder Lernkapazität und Essensmengen gibt, sind Blaubeeren das richtige Obst, um diese Bedingungen zu verbessern.
- ❖ Wildlachs, ist eine Tiefwasserfisch, der einen reichen Gehalt an Omega 3-Fettsäuren hat, die ein anderes wichtiges Element für die optimale Gehirnfunktion darstellt und entzündungshemmende Substanzen anbietet.
- ❖ Nüsse und Samen sind eine gute Quelle für Vitamin E. Mit ausreichendem Vitamin E in

dem Körper können Sie sich vor einem kognitiven Rückgang, wie dem Alterungsprozess, schützen.

- ❖ Avocados sind ebenfalls zur Förderung der Gesundheit des Gehirns geeignet. Sie sind fettreiche Früchte und ihre einfach ungesättigten Fettsäuren sind vorteilhaft, um den gesunden Blutfluss, welcher wieder zu einem gesunden Hirn beiträgt, zu gewährleisten. Avocados helfen auch, um den Blutdruck zu senken.
- ❖ Vollkornprodukte wie Haferflocken, Vollkornbrot und Naturreis können, wenn sie in Maßen verzehrt werden, alle helfen das Risiko von Herzerkrankungen zu reduzieren. Dieser zusätzliche Fasergehalt in im Körper-System ist hilfreich, damit das ganze Bindegewebsystem gut funktioniert und weniger Belastung auf das Herz ausgeübt wird, wodurch es gesünder ist.

Kapitel 8

Vorteile organischer Reinigungsmittel

Zusammenfassung

Die meisten Menschen sind sich nicht über die Gefahren der Verwendung von Reinigungsmitteln in Ihrer Wohnung bewusst. Diese Produkte beinhalten häufig gefährliche Verbindungen und werden häufig übersehen, da die meisten Menschen entweder nicht die Beipackzettel lesen und selbst, wenn sie das tun, nicht in der Lage sind, die Inhaltsstoffe zu verstehen.



Organisch im ganzen Haus

Generell ist die Lebensmittelindustrie nicht dazu verpflichtet die Kunden vor potenziellen Gefahren zu warnen, weil sie die Anzahl von verwendeten Nüssen zu klein ist. Was die meisten Menschen aber nicht verstehen ist, dass sich mit der Zeit auch kleine Mengen negativer Effekte auf den menschlichen Körper auswirken und damit beginnen Gesundheitsprobleme zu verursachen.

Für den fortgeschrittenen Benutzer sind diese Dinge trotz des Entstehens von biologischen Reinigungsmitteln wichtig. Beeinflussen Sie die Kundenwelt, denn beide sind sowohl günstig und qualitativ hochwertig. Fast immer erhalten Sie die versprochenen Ergebnisse.

Der derzeitige Lebensstil der meisten Menschen heute spielt sich zu Hause, im Büro oder in der Schule ab. Sie brauchen in all diesen Bereichen eine saubere Umwelt. Die Elemente in der Atmosphäre sind der hauptsächliche Faktor, die nur in einer Sekunde in der Nahrung auftauchen, was zu schlechter mentaler und physikalischer Gesundheit führt. Wenn sich ungewollte Komponenten in der Luft befinden, die durch das Büro, die Wohnung und die Schule zirkulieren, können Sie diese mit biologischen Reinigungsmittel entfernen.

Diese Produkte sind aus natürlichen Quellen hergestellt und haben die Idee alle Bestandteile biologisch und gesundheitsfreundlich zur Verfügung zu stellen. Die biologischen Produkte sind sehr weit gefächert und divers. Es gibt ein Bodenreinigungsmittel, welches auch zur Reinigung anderer Dinge genutzt werden kann. Es gibt außerdem Geschirrspülmittel und Waschpulver. Neben den Putzmitteln gibt es auch hervorragende Lufterfrischer.

Kapitel 9

Die Vorteile guten Wassers

Zusammenfassung

Es ist eine weit bekannte Tatsache, dass alle Lebensformen Wasser brauchen, um am Leben zu bleiben. Menschen können ohne Essen aber nicht ohne Trinken überleben. Wasser spielt also eine zentrale Rolle bei jeder Existenz. Ein Mangel dieses Stoffes kann weit reichende Folgen haben.



H₂O

Der menschliche Körper besteht überwiegend aus Wasser, ebenso die Erde. Diese Tatsache selbst bestätigt Ihnen die Wichtigkeit Wassers. Die Gesundheitsvorteile, genug Wasser zu sich zu nehmen sind endlos. Das komplette menschliche Körpersystem ist stark vom Wasser abhängig, welche durch seine Wege „fließt“. Angemessene Mengen Wasser bringen Ihrem Körper Vorteile und können den pH-Wert, die Körpertemperatur, den Metabolismus, die Atmung, das Entstehen von Sodbrennen Migräne, Gastritis Geschwüren, Nierensteinen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, rheumatoide Arthritis und Rückenschmerzen beeinflussen. Und das sind nur ein paar der Vorteile einer langen Liste von Körperteilen, welche durch den Konsum von Wasser Vorteile erleben. Um es weiter herunter zu brechen, um die Vorteile und individuellen Aspekte aufzuzeichnen, finden Sie in der folgenden Liste eine Erklärung.

PH-Ausgleich – der menschliche Körper muss den pH-Wert ausgleichen und auf etwa 7,35 – 7,45

bringen, um am besten zu funktionieren. Jede Abweichung dieser Balance wird in Krankheit enden und die Fähigkeit Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Nahrung erfolgreich ins System aufzunehmen verschlechtern. Die Energielevel und die Antwort des Immunsystems werden bei nicht adäquater Wasserzufuhr dazu führen, dass sich der körperliche Zustand nicht in bester Form befindet.

Körpertemperatur – der menschliche Körper besteht aus einer großen Zahl aus Wasser, welches dafür verantwortlich ist die Körpertemperatur zu regulieren. Je mehr Wasser ein Mensch durch Schwitzen, Urinieren und Dehydrieren verlieren, desto mehr Wasser sollte er zu sich nehmen.

Kapitel 10

Wie man klug Bio-Lebensmittel einkauft

Zusammenfassung

Die meisten Menschen haben viele Entschuldigungen, wenn es darum geht, Bio-Produkte zukaufen. Die am häufigste Ursache, warum Menschen keine Bio-Nahrung kaufen ist der hohe Preis und die Schwierigkeit diese Produkte zu finden.



Sein Sie weise

Diejenigen, welche den Aufwand ernsthaft betreiben, sich auf organische Lebensmittel auszurichten, finden in den meisten Fällen die Zeit und Geduld dies zu tun. Es gibt einige Wege, die vielleicht beim Einkaufen hilfreich sein könnten.

Die Annahme, dass alle Bio-Lebensmittel teurer sind als Ihre chemischen Gegenspieler ist ein großer Trugschluss. Es gibt viele Bio-Produkte, die sich im gleichen Preisspektrum oder ein klein wenig darüber befinden. Es ist eine ausgezeichnete Art einkaufen zu gehen, wenn Sie gut planen und organische Nahrungsmittel kaufen. Viele dieser Produkte, werden nur gefunden, wenn Saison ist und haben darum einen angemessenen Preis. Da die meisten organischen Lebensmittel mit einer kurzen Haltbarkeit erscheinen, ist der schnelle Verkauf dieser Artikel zwingend notwendig für den Erfolg. Darum werden diese Nahrungsmittel mit annehmbaren Preisen versehen, um einen

schnellen Umlauf sicher zu stellen.

Der Einkauf auf Bauernhöfen oder direkt beim Bauern in der Straße, sind die Orte, an denen der Konsument sehr gute Preisangebote erhalten kann. Die Frische der Produkte, die zur Verfügung stehen ist normalerweise ausgezeichnet und es ist garantiert, dass diese Produkte innerhalb von 24 Stunden verkauft werden, nachdem sie geerntet worden sind. Eine gute und freundliche Verbindung mit dem Ladenbetreiber ist ebenfalls ein zusätzlicher Vorteil in Bezug auf die besten Preise und Produkte.

An einigen Orten in der Welt ist es sogar möglich die Bauernhöfe oder Verarbeitungsorte zu besichtigen, so dass Sie das Erzeugnis tatsächlich ohne die Kosten weiterer Lohnarbeit, erwerben können. Diese Form ist besonders in den Sommermonaten beliebt, in denen die ganze Familie diesen Ausflug und die Erfahrung genießen kann.

Nachbereitung

Wissenschaftler verstehen nun endlich, was wir Konsumenten schon längst gewusst haben:

❖ Biologische Nahrungsmittel schmecken besser.

Es macht Sinn, dass Erdbeeren besser schmecken, wenn die in Eintracht mit der Natur gewachsen sind. Jedoch haben Forscher der Washington State University inzwischen nachgewiesen, dass es Tatsache ist, dass der Geschmack von im Labor gezüchteten Erdbeeren als süßer wahrgenommen wird. Die frische Forschung verifiziert, dass einige Bio-Produkte generell niedriger an Nitraten sind und mehr Antioxidantien haben als konventionelle Nahrung.

Lassen Sie uns das Bio-Schlemmen beginnen.

