



## Gesund werden

Es gibt unzählige Gründe, warum Sie auf Bio umsteigen und anfangen sollten, wirklich biologische Mahlzeiten für sich und Ihre Familie zuzubereiten. Nun, die grundlegenden Fakten, die Sie bei der Auswahl von Bio- oder Nicht-Bio-Produkten beachten müssen, sind die folgenden. Es ist kein Geheimnis, dass herkömmliche Lebensmittel schädliche Chemikalien enthalten, die eine enorme Bedrohung für unsere Gesundheit darstellen. Konventionell angebautes Gemüse und Obst ist reich an giftigen Substanzen, von denen die Hälfte auch nach dem Spülen der Produkte zurückbleibt. Die Konzentration von ihnen kann für Erwachsene weniger gefährlich sein, aber unsere Kinder werden ernsthaft beeinträchtigt. Es ist also die Schuld Ihrer &hellip;



Es gibt unzählige Gründe, warum Sie auf Bio umsteigen und anfangen sollten, wirklich biologische Mahlzeiten für sich und Ihre Familie zuzubereiten. Nun, die grundlegenden Fakten, die Sie bei der Auswahl von Bio- oder Nicht-Bio-Produkten beachten müssen, sind die folgenden.

Es ist kein Geheimnis, dass herkömmliche Lebensmittel schädliche Chemikalien enthalten, die eine enorme Bedrohung für unsere Gesundheit darstellen. Konventionell angebautes Gemüse und Obst ist reich an giftigen Substanzen, von denen die Hälfte auch nach dem Spülen der Produkte zurückbleibt. Die Konzentration von ihnen kann für Erwachsene weniger gefährlich sein, aber unsere Kinder werden ernsthaft beeinträchtigt. Es ist also die Schuld Ihrer Eltern, Ihre Kinder nur mit Bio-Mahlzeiten zu verwöhnen.

Bio-Lebensmittel sind viel nahrhafter, da sie auf nährstoffreichen Böden produziert werden. Verschiedene Vitamine und Mineralstoffe, die für unseren Organismus wichtig sind, bleiben dort im Vergleich zu herkömmlichen Lebensmitteln erhalten.

Giftige Stoffe, die bei herkömmlichen Lebensmitteln so beliebt sind, tun niemandem gut, weder dem Menschen noch der Umwelt. Der ökologische Land- und Gartenbau basiert auf natürlichen biologischen Systemen mit natürlichen Düngemitteln, die die Bodenqualität bereichern und verbessern. Verschiedene Chemikalien, Herbizide und Pestizide, die in der konventionellen Produktion weit verbreitet sind, dämpfen einfach die Erde und zerstören sie. Die Unterstützung von Bio-Lebensmitteln unterstützt also eine nachhaltige und gesunde Umwelt.

Nichts ist vergleichbar mit frisch gepflückten duftenden Bio-Kräutern und vitaminreichem Obst und Gemüse. Vergessen Sie auch nicht den faszinierenden Geschmack der Bio-Produkte. Es versteht sich von selbst, dass vergiftete Erde nicht die wohlschmeckendste Gurke oder den besten Pfirsich hervorbringt. Nur ein gesunder, chemikalienfreier, blühender Boden kann starke, gesunde, köstliche Pflanzen voller Saft und Geschmack hervorbringen.

Es lohnt sich, mehr für ein hochwertiges sicheres Produkt zu bezahlen, da Sie später mehr sparen. Wenn Ihnen Ihre Gesundheit wirklich am Herzen liegt, ist es vielleicht an der Zeit,

etwas Zusätzliches einzuschränken, nicht so wichtig, nicht so entscheidend. Nach dem Verlust von Gesundheit, Fröhlichkeit und frischem Teint ist nichts mehr zu verlieren. Eröffnen Sie also unendliche Geschmacks- und Geschmacksmöglichkeiten von Bio-Obst und -Gemüse, bereiten Sie ein köstliches Bio-Rindsteak zu und genießen Sie es mit duftenden Bio-Kräutern – Sie werden sich bald unendlich in diese gesunden, umweltfreundlichen und aromatischen Produkte verlieben.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**