

# Apfel



Zunächst habt Ihr grundsätzlich wieder zu entscheiden, woher der Apfel kommt, hat er eine weite Reise hinter sich, ist es eine spezielle Zucht, ist er reich an Pektinen, reich an Zucker usw.

In der Urform ist es ein sehr hartes saures Gewächs, das sehr schwierig aufzuspalten ist für den Körper und vor allem dann für den Körper sinnvoll in der Aufnahme ist, wenn Ihr ihn kochend aufbereitet oder ankocht, pochiert beispielsweise, dann püriert und in einer leicht aufspaltbaren Weise zu Euch nehmt.

Dann ist es ein wunderbares Nahrungsmittel für den Winter, das Euch nährt und ersetzt, was Ihr im Winter nicht habt und den Knochenbau unterstützt.

*Channelingsauschnitt aus "Feinstoffliche Informationen in Nahrungsmitteln" vom 26.08.2015*