



von der Gemüsefee für Sie gelesen:

## Obst als Medizin

**Der Apfel ist  
der König der  
Früchte!**



Pflanzenschutzmittel und Wachse machen die Äpfel appetitlich fürs Auge. Sie sind jedoch gefährlich bei Nahrungsmittelüberempfindlichkeit und Allergien! Deshalb lieber Äpfel vom Biobauern.

### Heilen mit Apfel

- Senkt Blutdruck, Cholesterin- und Blutfettwerte durch das Pektin (bis zu 30 % Anteil) in der Schale.
- Kräftigt Immunsystem, Herz und Kreislauf durch die Vielzahl an Vitaminen (Vitamin A, B1, B2, C, Nikotinsäure, B6 und E).
- Stabilisiert den Blutzuckerspiegel.
- Kräftigt die Gefäße, vor allem schwache Venen.
- Reinigt den Darm durch das harmonische Zusammenwirken von ätherischen Stoffen, Fruchtsäuren, Gerbsäuren und Mineralstoffen.
- Kräftigt das Zahnfleisch und bindet Giftstoffe wie Blei und Quecksilber.
- Unterstützt Schlankheitskuren durch seinen niedrigen Gehalt an Natrium und Eiweiß.
- Vorteilhaft bei Blutarmen und Kopfarbeitern wegen des Arsen-, Eisen- und Phosphorgehaltes.