Frisch gepresst, ein Freudenfest - mein 17211. Tag

Die beste Zeit im Jahr ist mein, da singen all' die Waldvögelein… – und naschen von all den herrlichen Beeren, die auch unser Enzymsystem beflügeln – wenn wir uns die Mühe machen, sie zu ernten, oder doch zumindest einzukaufen. Ein Muß für den gesunden Genuß!

Also, das geht so, als idealer Muntermacher am Morgen: Eine Tagesportion gemahlene Braunhirse (Mineralstoffe und Spurenelemente), angereichert mit Gerstenmalz und biologischer Melasse aus Zuckerrohr (erhältlich im Reformhaus, genauso die Braunhirse), und, wer ganz besonders clever ist, gibt noch flüssige Bierhefe hinzu (Dr. Metz, Kelkheim), und jetzt geht's los: Entsafter an, und hinein damit! Schwarze Johannisbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren, Jostabeeren, und alle anderen, deren Namen mir jetzt nicht einfällt. Gut vermischen, umrühren, fertig! Jetzt nur noch genießen (schmeckt herrlich), aber unbedingt sofort! Vitamine und Enzyme sind sehr oxidationsanfällig und verlieren innerhalb weniger Minuten dramatisch an Wert.

Wer so in den Tag startet, den kann nichts, aber auch gar nichts aus dem Sattel werfen, keine Erkältung, keine Viren, und schon gar keine Schweinegrippe. So langsam sollte es sich herumgesprochen haben: es gibt keine *Pan*demien, dafür umsomehr *Pan*ikmache und „Lifestyle", der unser Immunsystem schwächt. Kein Grund zur Sorge also, dafür umsomehr Grund zur Vorsorge! Nehmen wir unser Leben in die eigene Hand, und stellen die Weichen für eine robuste Gesundheit, und eine natürliche Lebensweise: an jedem neuen Tag.