

## *La alegría de la vida conecta*

*comparte experiencias, comparte conocimientos,  
comparte alegría*

Cada experiencia crea nuestro propio conocimiento, que nosotros y la vida misma nunca volveremos a perder. Me complace mostrar esto usando el ejemplo

*„jugo de naranja cremoso y suave“*



**pectina** (*fibra blanca*): promueve las bacterias importantes del estómago, promueve la saciedad, ayuda a la digestión, ayuda a perder peso, repara, protege la mucosa intestinal



El jugo de naranja recién exprimido por la mañana para tomar café es desfavorable: El ácido tánico del café evita la absorción

*de vitamina C.*

Ideal: beber ambas bebidas con unas horas de diferencia

*las naranjas*

necesitan un estímulo frío para mantener su brillo para desarrollar el color.

*(de ahí la época de la cosecha en invierno)*