

**2. Juli 2018**

### **Körperliche Strapazen**

Meine Kinder, gerade im Hochsommer, wenn die Temperaturen über 30 Grad im Schatten steigen, kann es leicht passieren, dass ihr euch übernehmt, wenn ihr euch körperlich stark betätigt oder auch viel zu wenig für euren Elektrolyse-Haushalt tut. Viel gesegnetes Wasser und etwas Steinsalz beispielsweise, tun dem Körper sehr gut, denn mit dem Schwitzen verliert der Körper beispielsweise auch Mineralien. Nehmt also die heißen Tage nicht auf die leichte Schulter und versorgt euren Körper mit allem, was er braucht. Solltet ihr berufsbedingt viel im Freien schwitzen, ist es auch sinnvoll, einmal in der Woche ein beruhigendes Vollbad zu nehmen oder aber regelmäßige Waschungen durchzuführen und dann beim Einseifen jedes Körperteil, das beansprucht wurde, liebevoll anzusprechen und ihm Meinen Segen, in Meinem Namen gesprochen, zukommen lassen. Dieses hilft ungemein auf allen Ebenen. Amen.