

17. November 2018

Es verträgt nicht jeder alles

Meine Kinder, auf mehrfache Nachfrage bezüglich einer Verträglichkeit von Speisen, möchte Ich euch sagen, dass es in der Tat so ist, dass nicht jeder Mensch alles verträgt. Da ihr fast alle Veganer oder Vegetarier seid, gilt meine Erklärung nur für diese Menschen. Fleisch - und Fischesser lassen wir hier in dieser Erklärung außen vor. Es ist so, dass nicht alle von euch Veganer werden können, da einige von euch dann Probleme mit ihrem Stuhlgang und Magenschmerzen obendrein bekommen können, wenn sie von jetzt auf gleich sich vegan ernähren möchten. Eine langsame Umstellung ist für den Großteil der Vegetarier möglich, wenn auch einige Früchte beispielsweise nicht vertragen werden. Idealerweise solltet ihr immer wieder an euch testen, was ihr gut verträgt - und was eben nicht. Äpfel sind so ein Paradebeispiel: Viele Veganer meiden Äpfel in größeren Mengen, da sie höchstens einen halben bis einen Apfel am Tag vertragen. Ihr könnt natürlich austesten lassen, was ihr verträgt oder aber nach und nach selber im Eigentest herausfinden, was ihr nicht verträgt. Als guten Tipp möchte Ich euch noch raten, das Kleingedruckte auf Verpackungen genau zu lesen und alles modifizierte und genmanipulierte sein zu lassen, denn damit tut ihr eurem Körper nichts Gutes. Amen.