

**5. Dezember 2018**

**Genügend Flüssigkeit braucht der Körper**

Meine Kinder, gerade in der kühleren Jahreszeit trinken viele Menschen zu wenig. Ihr, Meine Mir treuen Kinder, solltet auch darauf achten, genügend Wasser oder auch Tee eurer Wahl zu trinken, denn in den Räumen daheim ist es oftmals genauso warm wie im Sommer, wenn die Heizungen voll aufgedreht werden und der Körper viel Wasser verliert. Wer jetzt die "Nase voll" hat oder auch rumhustet, sollte warmes Wasser mit Ingwer oder auch warmes Zitronenwasser in seine Getränkeauswahl mit integrieren, denn das tut dem Körper gut. Oftmals ist es aber keine Erkältung, wie man so schön sagt, sondern eine seelische Resonanz. Wer im wahrsten Sinne des Wortes von einer Situation beispielsweise die Nase voll hat, braucht sich nicht über eine laufende Nase wundern und wer immer in seiner Sprache oder dem Ausdruck unterdrückt wird, fängt an zu husten, regelrecht zu bellen. Ihr seht, viele Ausdrucksformen, die ihr Krankheiten nennt, haben andere Ursachen. Doch auch wenn einen so etwas überkommt, ist es wichtig, an den Ursachen zu arbeiten und genügend zu trinken, denn dann kann der Körper in Verbindung mit der Seele am besten daran arbeiten, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Amen.