

**15. Februar 2019**

### **Gesunde Ernährung anstreben**

Meine Kinder, auf vielfachen Wunsch erkläre Ich noch einmal in kurzer Form, was gemieden und was gegessen und getrunken werden sollte, wenn eine gesunde Ernährungsweise angestrebt wird. Es ist so, dass die vegane Ernährungsform die ursprüngliche ist auf Erden und auch jetzt wieder angestrebt werden sollte, wenn man sich optimal, ausgewogen und vor allem gesund ernähren möchte. Achtet aber auch auf die angegebenen Zuckermengen, die auf den Verpackungen stehen. Dabei ist nicht nur auf den Haushaltszucker zu achten, sondern auch auf die anderen Zuckerarten. Süßungsmittel sollten auch partout gemieden werden, da sie dem Körper schaden können. Fruchtzucker ist natürlich erlaubt, sollte aber bei der beispielsweise roh gegessenen Frucht auch nicht übertrieben werden. Achtet darauf, dass ihr immer genügend gesegnetes Wasser den Tag über in kleinen Schlucken, möglichst eingespeichelt und mit positiver Energie eurerseits versehen, trinkt und ihr werdet feststellen, dass ein vermeintlicher Hunger sehr oft nur Durst, also Wassermangel, ist. Wer etwa 15 Minuten vor und nach den Mahlzeiten ein Glas Wasser trinkt, hat weniger Appetit und die Verdauung wird sich auch zum Besseren hin einstellen. Ebenso ist es wichtig, ordentlich zu kauen, nicht hektisch zu essen, sich nicht ablenken zu lassen beim Essen und nichts Destruktives hören, reden oder betrachten. Achtet auch immer auf euren Körper, Meine Kinder, er signalisiert euch genau, was er wann und wieviel möchte. Wichtig ist dabei, dass ihr langsam und bewusst esst, denn dann tritt automatisch das Sättigungsgefühl ein und ihr esst nicht zu viel. Stellt eure Ernährung am besten nicht gleich radikal von heute auf morgen um, wenn ihr es ändern möchtet, sondern tätigt es schrittweise, denn dann verkraftet der Körper dieses auch viel besser. Redet auch mit euren Organen, lobt sie oder motiviert sie und ihr werdet feststellen, dass sie es euch dankbar als Resonanz zurückgeben in Form von Gesundheit, Gesundheit und auch Lernprozessen positiver Art. Amen.