

**11. Juni 2019**

### **Fertignahrung meiden**

Meine Kinder, auf Wunsch spreche Ich heute gerne einmal intensiver über sogenannte Fertignahrung. Ich meine dabei die sehr ungesunde Mikrowellennahrung, sogenannte "to go" Produkte, also zum mitnehmen, Fastfood und natürlich auch verpackte Fertigsalate, um nur einige Beispiele zu nennen. In den Salaten, die oft nur sehr oberflächlich gesäubert wurden, können sich Keime bilden, Mikrowellennahrung hindert den Körper daran, gesund zu bleiben, bzw. zu werden, Fastfood ist auch alles andere als gesund usw. usf. Nun, wer jetzt fragt, wie man sich denn gesünder ernähren kann, dem sage Ich zu allererst: Nehmt den Stress aus eurem Leben heraus, wenn es um die Zubereitung der Nahrung und dem anschließenden langsamen und bewussten Essen geht. Bittet Mich immer um den Segen für Speis und Trank, wie das noch bei euren Vorfahren ganz normal war. Durch bewußtes Kauen der Mahlzeit wird es auch mit den Enzymen verbunden, die der Körper benötigt. Meidet es, während der Mahlzeit zu trinken. Dieses sollte 15 Minuten vor oder nach der Mahlzeit getätigt werden, damit auch eine vernünftige Verdauung und Energetisierung im Körper stattfinden kann. Solltet ihr unterwegs sein und hin und wieder nicht drumherum kommen, etwas zu essen, was für den Körper nicht so gut ist, so geht vorher ins innige Gebet und Ich helfe euch bei der Verarbeitung der Nahrung. Das sollte aber nicht zur Gewohnheit werden, Meine Kinder, solange ihr die Möglichkeit habt, auch gesündere Nahrung zu bekommen. Amen.