

Ernährung

Unterschiedliche Ernährungssysteme

Woran liegt es, dass diese unterschiedlichen Ernährungssysteme, wie Rohkost, Makrobiotiker, Vegetarier –nicht für jeden geeignet sind. Wo liegt da der Unterschied?

Es ist eine Situation des physischen Systems, wie wir Euch berichtet haben, je nach Bewusstseinsmoment, in dem Ihr Euch befindet, seid Ihr unterschiedlich aufgefordert, in der Lage, in der Fähigkeit, Nahrung aufzuspalten. Wir haben Euch davon berichtet, dass Ihr den platonischen Körpern folgend Enzyme und Verdauungssäfte, auch andere biochemische Vorgänge in Eurem Körper erlebt. Wenn Ihr eine starke Zerstörung braucht, weil Ihr starke Pflanzenfasern zu Euch nehmt, oder schweres tierisches Eiweiß, so werdet Ihr sehr viel Feuerenergie benötigen, um das aufzuspalten. Andererseits könnt Ihr es so formulieren: seid Ihr ein feuriger Mensch des Handelns und des Wollens, des starken Willens und der Ich-Präsenz, so werdet Ihr sehr viel Feuerenergie in Euch haben, die wiederum ein starkes Bedürfnis nach einer schweren Kost nach sich zieht, um das viele Feuer unterzubringen.

So habt Ihr also ein sich gegenseitig bedingendes System. Seid Ihr ein Wesen, das eher wässrig-ätherisch ausgerichtet ist, so benötigt Ihr in Eurem Körper eine Nahrung, die wenig diese Feuerenergie besitzt. Nehmt Ihr dann allerdings eine Nahrung zu Euch, die eine starke Aufspaltung braucht, so benötigt Ihr eine feurige Nahrung, um diesem Körper dieses Feuer zu liefern, damit Ihr überhaupt zu einer Aufspaltung in der Lage seid. Nehmt Ihr also ein feines Wesen, ein feinstofflich ausgerichtetes Wesen als Beispiel, das sich mit einer Nahrung beschwert, die sehr viel dreieckige, feurige, säurehaltige Galle beispielsweise benötigt, um aufgespalten zu werden, die diese Person aufgrund Ihres Wesens aber nicht besitzt, so muss diese Person sehr viel feurige Zusatzstoffe, die scharf sind auf der Ebene Eurer Geschmacksrezeptoren, zu sich nehmen, um der Verdauung zu dienen. Seid Ihr ein Mensch, der sehr viel Feuer in sich hat, so werdet Ihr feststellen, dass Ihr sehr viel

erdige Nahrung braucht, um diesem Feuer die Kohle zu liefern, so könnte man es nennen.

So seid Ihr unterschiedlich Eures Wesens, Eurer Beschäftigung, Eurer Einstellungen, Eurer Lebensaufgabe, und Eurer Zellwand-Thematik – denn Ihr wisst, dass Ihr über den osmotischen Prozess in Eure Zellen hereinnehmt und herausgibt, was Ihr braucht und nicht mehr braucht, unterschiedlich in der Lage, aufzunehmen, aufzuspalten und abzugeben. Ihr könnt niemals ein allgemeingültiges Rezept für alle Menschen herausgeben, was passend ist. Was wir Euch aber mitteilen können, ist: wann immer Ihr unter einer Schwingungserhöhung leidet, so nehmt Joghurt zu Euch. Joghurt ist eine Substanz, die Euch mit einem sauer vergorenen Milcheiweiß in eine Kühlung bringt, Eure Zellen besänftigt, die Zellmembranen schützt, auskleidet, Euch gut tut auf allen Ebenen, auch auf der Ebene des Extra-Bewusstseins Eures Darmes, sodass Ihr dort sehr viel Gutes tun könnt für Euch.

Es gibt verschiedene Tricks, wie Ihr mit verschiedenen Nahrungsmitteln Euch in bestimmte Zustände bringen könnt. Das sind alles sehr grobstoffliche Reaktionen und auf eine einfache Weise wahrnehmbar. Was Ihr allerdings auch zu lernen hättet, wäre die feinstoffliche Information innerhalb der Nahrungsmittel selbst, beispielsweise, was löst die Aufnahme von Pilzen in Euch aus. Wann benötigt Ihr sie? Wann sehnt Ihr Euch danach? Was ist die Information einer Tomate im Eigentlichen? Und so könnt Ihr über die Zusammensetzung der biochemischen Substanzen, die Ihr biochemisch nachweisen könnt, auch das Wesenhafte jeder einzelnen Pflanze erfahren und erkennen und eine höhere Achtung Euren Lebensmitteln gegenüber entwickeln. Denn jedes Lebensmittel und jede Pflanze, jede Substanz, jedes Tier, jede einzelne Sache, die Ihr zu Euch nehmt, hat auf feinstofflicher Ebene eine Information für Euch parat. Und es muss so sein, denn das Wesen nährt sich vom Wesen. Habt Ihr das verstanden?

Die richtige Nahrung für mich

Wer kann mir helfen, wenn ich mir nicht sicher bin und vielleicht noch nicht in dieser feinstofflichen Höhe bin, dass ich weiß, ich kann mich zwar auf das einzelne Lebensmittel konzentrieren, aber ich weiß trotzdem nicht: ist dies das Richtige für mich.

Folgt Eurer Wahrnehmung des Herzens. Wenn Ihr das Gefühl habt, etwas ist nicht passend oder es fühlt sich merkwürdig an für Euch und diese Wahrnehmung besitzen so gut wie alle Menschen – und Ihr, die Ihr fragt, in jedem Fall, so könnt Ihr wahrnehmen, ob es Euch zuträglich ist oder nicht. Alleine Eure Vorstellung von Anstand und Moral, von Verbrauch und Verschwendung ist häufig etwas, was Menschen daran hindert, etwas stehen zu lassen, was eigentlich nicht zuträglich ist. Selbst wenn Ihr auf körperlicher Ebene beispielsweise einen Stoff nicht wirklich verträgt, so ist es häufig so, dass er Euch auf emotionaler Ebene dient. Wenn Ihr das für eine Weile bedient habt, werdet Ihr automatisch von dieser Substanz entfernen, wenn Ihr emotional im Ausgleich seid. So folgt also Eurem Gefühl und nehmt den Verstand aus den Entscheidungen für ein Nahrungsmittel für Euch. Habt Ihr das, verehrte Seele, verstanden und ist das eine befriedigende Antwort auf Eure Frage?

Ja!

Und wenn es nur eine Sache ist, die einem Mal beigelegt ist, und Ihr das Gefühl habt, das passt nicht für mich, so lasst es steh en.

Nahrungsergänzungsmittel

Das große Thema Nahrungsergänzungsmittel, bzw. synthetisch hergestellte Vitamine, im Besonderen Vitamin D, es ist zwar kein Vitamin, aber wie wirkt sich das auf den menschlichen Körper aus?

In erster Linie ist es eine hervorragende Nahrungsquelle auf materieller Ebene für den Erzeuger. Und Ihr seid in erster Linie gut beraten, wenn Ihr Euch dieser Dinge nicht aussetzt. Ihr braucht grundsätzlich niemals eine Ergänzung zu der Fülle von Existenz auf Eurem Planeten, die künstlich erzeugt wurde. Denn welche Nahrungsergänzung in Sachen Liebe braucht Ihr, wenn Ihr geliebt seid. Wenn Ihr mit einem Partner lebt, der vorgibt Euch zu lieben, seid Ihr geliebt, seid in der Liebe und seid automatisch getragen in der Eigenliebe und zufrieden. Wenn Ihr spürt, es stimmt nicht, und sucht Euch Ersatz, eine Nahrungsergänzung, so könnt Ihr es nennen, könnt Ihr Euch gleich an einen Ort begeben, wo Liebe gelebt wird oder Ihr liebt Euren Partner so lange, bis jener wiederum aufgefüllt ist, um Euch wieder lieben zu können. Eine Nahrungsergänzung auf dieser Ebene als Bild, könnte sich nur

beispielsweise auf ein erotisches Magazin fokussieren. Doch sagt selbst, ist das eine Nahrungsergänzung? Es ist ein Bild, das wir Euch geben, das - wir geben es zu - ein bisschen hinkt.

Doch wir wollen Euch ein einfaches Bild dafür geben, dass ein Körper, der beispielsweise nach Wasser ruft, durstig ist, mit einem Tee, der eine Information "Ich bin eine Informationsquelle einer feststofflichen Pflanze", niemals Eurem Körper das Gefühl der Bewässerung geben kann. Ihr könnt so viel Flüssigkeit in Euch hineingeben, wie Ihr sollt, wenn es nicht reines Wasser ist, werdet Ihr niemals Eurem Körper die Antwort auf sein Drängen nach Wasser geben, wenn es nicht reines Wasser ist. Solange Ihr Flüssigkeiten mit Geschmack, mit einer zusätzlichen Informationsquelle bestückt, werdet Ihr stets dem Körper die Information von Nahrung geben und werdet immer mehr Nahrung und Nahrung und Nahrung in Euch aufnehmen, während dessen Euer Körper auf der Ebene des Zellbewusstseins immer mehr verzweifelt, immer mehr durstig ist und irgendwann kapituliert und eine Fresssucht sich erzeugen könnte, weil Ihr gelernt habt, dass es sinnlos ist, nach Wasser zu rufen, denn Ihr bekommt stets nur Nahrung, also könnt Ihr gleich alle Feuchtigkeit aus Eurer Nahrung nehmen und braucht immer mehr und immer mehr. Es ist ein Trugschluss, dass Säfte, Tees, Kaffee, Milcherzeugnisse und was Immer Ihr so in Euch aufnehmt, durstlöschend wäre. Das ist falsch! Habt Ihr das verstanden?

Gesunde Nahrung

Grundsätzlich: Nahrung kann heilen, Nahrung kann krankmachen. Was müssen wir beachten, um gesunde Nahrung zu uns zu nehmen und gesund zu bleiben durch Nahrung?

Zunächst einmal seid Ihr stets aufgefordert, Eurem Gefühl zu folgen, nicht dessen, was Ihr gesellschaftlich gerade zu leben habt. Wenn Ihr ein Mahl vorgesetzt bekommt, das Ihr nicht zu Euch nehmen wollt, weil es nicht wirklich Euren momentanen Ansprüchen entspricht, so tut Ihr es aus Anstandsgründen dennoch. Und das wisst Ihr. Ihr seid in der meisten Zeit übersäuert in Euren Körpern und würdet mit der Reduktion und dem gelegentlichen Verzicht auf verschiedene Substanzen, Euch einen Gefallen tun, die Übersäuerung zu reduzieren, den Hunger damit einzudämmen und sehr viel weniger Nahrung zu benötigen. Und würdet Euch

immer weiter dorthin bewegen, dass Ihr mehr Gefühl für das Wesentliche erzeugt. Wenn Ihr einmal über einen längeren Zeitraum, beispielsweise von einigen Tagen – es beginnt schon nach einigen Stunden - der Nahrung entsagt habt, dann nehmt das zu Euch, wonach Euch ist und nicht das, was greifbar ist, nur weil Ihr gerade eben an einem Bäcker vorbeifahrt. So seid Ihr aufgefordert, wie wir es schon einmal heute berichtet haben, immer mehr den Verstand in den Hintergrund zu drängen und mehr das Gefühl für die Nahrung und die Resonanz in Eurem Körper in den Vordergrund zu bringen, um dann immer klarer für Euch die Botschaft von Euch selbst zu erhalten, was Ihr jetzt braucht. Und endet es, wenn Ihr genügend habt und überdehnt nicht Eure Organe, indem Ihr der Lust folgend immer weiter esst. Habt Ihr das verstanden? Wenn Ihr die drei Dinge befolgt, seid Ihr einen großen Schritt nach vorne gegangen. Wesentlich dabei ist, nehmt sehr viel Wasser zu Euch und trinkt beispielsweise vor der Nahrungsaufnahme ein Glas Wasser, um Euren Magen zu füllen. Und esst nur dann, wenn Ihr das Gefühl habt, es ist an der Zeit, Nahrung aufzunehmen. Wasser entsäuert Eure Organe und hilft Euch, den rechten Zeitpunkt für die Nahrungsaufnahme zu erkennen. Versteht Ihr das und ist das die Antwort auf Eure Frage? Und überdies wisst Ihr selbst, was krankmachende Nahrung bedeutet und wo Ihr Euch dient im Großen und Ganzen, allemal. Ist das die Antwort auf Eure Frage?

Ja! Teilweise!

Was wünscht Ihr noch zu wissen?

Welche Nahrungsmittel unbedingt zu meiden sind, die also wirklich krank machen und welche Nahrungsmittel sind zu empfehlen, die vorwiegend heilend wirken.

In jedem Körper, für jeden Körper würde diese Antwort anders ausfallen. Denn es ist durchaus realistisch, dass Brot für den einen Menschen Lungenkrebs erzeugen könnte, dass beispielsweise verschiedenes Gemüse, das Ihr als gesund erachtet, das biologisch angebaut wurde, eine starke Schwächung der Organe bedeuten kann für eine Person. Und dass beispielsweise die Zufuhr von Kaffee für eine Person überhaupt keine Schwierigkeit darstellt. So können wir Euch keine globale Antwort darauf geben. Wir können Euch eine Antwort darauf geben, was Euch schadet als

Mensch, als Wesen, grundsätzlich, auch dem Tier. Und das sind Pestizide beispielsweise, denn sie sind tödliche Nervengifte, die jedem Wesen schaden, denn dafür werden sie hergestellt. Sie sollen den Tod bringen und das tun sie auch auf der Ebene Eurer Nerven, auf eine geringere Weise, doch häppchenweise in einem langen Leben mündet es direkt in die Krankheit. So trinkt Ihr sehr häufig besonders den Wein, der mit Pestiziden und dem Alkohol eine Erweiterung Eurer Kapillare - das Pestizid wunderbar direkt in das Zentrum Eurer Zellen, dort, wo Ihr eigentlich das Gesunde empfangen wollt, hinein bringt. Und das ist ein Umstand, dem solltet Ihr schleunigst Rechnung tragen. Grundsätzlich: meidet Gifte, meidet das, was Euch nicht bekommt. Wo Ihr auf persönlicher Ebene mit Völle reagiert, mit Blähung reagiert, mit Ausschlägen reagiert, mit Appetitlosigkeit und einem Ekel davor. Meidet das, was sich nicht gut anfühlt. Und wir können Euch keine allgemeingültige Aussage für alle Menschen geben. Auch rassebedingt, seid Ihr unterschiedliche Enzymproduzenten und wir können Euch schon allein für eine Rasse nicht eine globale Antwort geben. Habt Ihr das verstanden?

Übersäuerung

Welche Nahrungsmittel hemmen oder beugen der Übersäuerung vor?

Auch das ist etwas, was wir Euch nicht pauschal erklären können. Denn eine Übersäuerung findet immer dann statt, wenn die Information der Pflanze dem Wesen nicht zuträglich ist. Wenn jetzt beispielsweise eine Paprikaschote, die eine rote Farbe besitzt, eine Information aufgrund ihrer roten Farbe für eine Person beinhaltet, die dieser Person nicht zuträglich ist, so werden starke Feuerimpulse dafür Sorge tragen, dass ein schnelles Eliminieren dieser Substanz geschieht, bzw. der Körper reagiert mit einer allergischen Reaktion auf diese Substanz, häufig auf einer nicht sichtbaren Ebene, beispielsweise mit Völlegefühl oder einer Blähsucht, die Ihr möglicherweise überhaupt nicht wahrnehmt, weil sie des Nachts geschieht. Wenn Ihr hingegen der gleichen Person eine Paprikaschote mit einer grünen Farbe gebt, so wird sie diese womöglich wunderbar vertragen. Das einzige, was Euch mit Sicherheit immer entsäuert, ist Wasser. Habt Ihr das verstanden?

Kein Tee, den Ihr zu Euch nehmt, ist ohne Information und ohne Wirkung in Eurem Körper, einzig das Wasser. Habt Ihr weitere Fragen?

Wasser

Eine Frage noch zum Wasser, das wurde ja schon angesprochen, also die Wasserqualitäten sind sehr unterschiedlich ist, ob das Quellwasser ist oder Wasser aus dem See. Grundsätzlich: was ist für den Menschen gesünder? Mineralstoffreiches Wasser oder mineralstoffarmes Wasser?

Ihr werdet automatisch zu diesem Wasser greifen, das Euch am bekömmlichsten erscheint. Denn beispielsweise ist jodhaltiges Wasser, das mit natürlichem Jod angereichert ist, für den einen Menschen eine Erleichterung, eine Erlösung, und für den anderen Menschen geradezu eine Bedrohung, weil es die Bewusstwerdung vorantreibt, sodass Ihr gelegentlich auch feststellen könnt, dass Ihr, wenn Ihr Wasser trinkt, zu einem starken Reinigungsprozess neigt. Das kann auf der einen Seite eine reinigungsbegünstigende Wirkung haben, weil Ihr Schlackstoffe mitnehmt. Auf der anderen Seite kann es auch bedeuten, dass der Körper dieses Wasser von dieser Art so schnell wie möglich loswerden möchte. Und so folgt auch in diesem Fall stets Euren Vorlieben.

Vergleicht es stets mit einem Liebespartner: denn Ihr nehmt mit Nahrung in Euch auf, was Euch lieben soll und was Ihr in Eurem Innersten Euch erlaubt, sich auszubreiten. Ihr würdet auch keinen Liebespartner nach den Idealmaßen wählen wollen. Ihr würdet einen Partner wählen wollen, der Euren Herzbedürfnissen entspricht. Wenn Ihr hingegen einen Liebespartner nach den Idealmaßen wählen wollt, so wisst Ihr, dass Ihr noch ein paar Schritte zur Herzenergie gehen könnt. Versteht Ihr dieses Bild?

Von manchen wird ja destilliertes Wasser so hochgelobt und auch angepriesen. Das wäre dann eigentlich nach dieser letzten Aussage totes Wasser, vom physikalischen her?

Es ist eine Energie, die Euch schwächt, weil es in seiner – wir könnten es nennen – Hungrigkeit und Abwesenheit von Information in Eurem Körper alles mitnimmt. Ihr würdet zu starken Durchfällen neigen können, zu Erbrechen. Ihr würdet zu einer Erschöpfung Eures Systems und einem sehr schnellen Auslaugen Eurer Vitalkräfte kommen können, weil das Wasser in seiner Nicht-Information oder geringen Information wie ein gieriges Tier in Eurem Körper alles mitnimmt, was es auf der

Reise vorfindet und das ist nicht dienlich. Es ist eine radikale Kur, die Euch schwächt und die Sinnhaftigkeit sich uns nicht erschließt.

Fleisch

Wie ist das mit "Fleisch essen"? Also manchmal hab ich schon Lust auf Steak. Sagen wir mal von glücklichen Kühen, sogenannte glückliche Kühe.

Das Glück währt so lang die Kuh auf der Weide steht.

Aber kein Mensch hält die Kühe auf der Weide, wenn er sie nicht vermarkten könnte.

Wenn Ihr das Fleisch benötigt, so ist es in Eurem Körper eine Eiweißzufuhr, die Ihr braucht. Und die Euch zugleich in einer Energie hält, die die Information dieses Tieres beinhaltet. Und in Euch immerzu wieder, wann immer Ihr es aufnehmt, die Information dieser Substanz, das Gefühl des Herdentieres erneuert und der Ohnmacht und ausgebeutet zu sein. Denn es ist ein kollektives Bewusstsein aller Rinder, ausgebeutet zu werden und den Schock zu erleben, dass das geborene Kind nicht dort leben kann und die Milch dem Kind nicht zur Verfügung steht, selbst wenn Ihr in gut haltenden Höfen Eure Tiere aufwachsen seht. Auch dann habt Ihr ein kollektives Verständnis von Ausbeutung und Kränkung. Ebenso verhält es sich mit den Pferden, mit den Eseln, mit allen Tieren, die Ihr zur Nutzung haltet. Mit den Gänsen und allen Tieren, die Ihr in der Vergangenheit benutzt habt und jetzt noch nutzt und nutzen werdet. Es ist ein kollektives Verständnis von Ohnmacht und von Missbrauch. Und diese Energie erneuert Ihr stets von neuem, wenn Ihr es in Euch aufnehmt auf der feinstofflichen Informationsebene. Auf der physischen Ebene nehmt Ihr Eisen und Eiweiß zu Euch und eine Verfeststofflichung für die physische Existenz, in der Ihr seid. Und Euer Körper kräftigt sich im physischen Verständnis. Und die Zellwände verstärken sich im physischen Verständnis. Habt Ihr das verstanden?

Auszug aus dem Channeling ["Ernährung im Allgemeinen"](#) (Audio) vom 13.06.2015 durch Sabine Richter