

Die eigene Schwingung erhöhen

Wir nehmen ein Beispiel eines, verzeiht, durchschnittlichen Bürgers, der morgens zur Arbeit geht, dort mit einer stundenlangen Fehlhaltung seines Körpers und einer völlig ungesunden Ernährung vor einem stark abstrahlenden Computer sitzt, um dann abends nach Hause zu gleiten in ein Umfeld hinein das ebenso überstresst eine Nahrung zur Verfügung stellt, die mehr dem Genuss als der tatsächlichen Nahrung dient und sich dann wieder mit abstrahlenden Televisionsgeräten abzulenken und einen Seitenblick auf die Kinder zu werfen.

Wenn Ihr also ein karikaturistisches Bild hernehmt, so habt Ihr die Möglichkeit, Euch beispielsweise morgens darauf auszurichten, stets daran erinnert zu sein, an diesem Tag die Körperhaltung immer dann zu korrigieren, wenn sie in eine ungesunde Haltung hinabgleitet und Euch aufzurichten, Ihr werdet spüren, dass Ihr, wenn Ihr das einen Tag lang für Euch selbst versucht, Euch darauf programmiert, Euch selbst zu erinnern, den Körper programmiert erinnert zu werden, eine andere Haltung Euren Kollegen gegenüber haben werdet, Ihr werdet das Umfeld anders betrachten und dann ist es die Aufgabe, alles zu lieben, was Ihr seht, denn Ihr seht Euren Spiegel Eures gestrigen Tages. Des weiteren habt Ihr die Möglichkeit, Euch daran zu erinnern, wenn Ihr Hunger oder Lust nach Essen verspürt, an diesem stressvollen Tag Euch wirklich zu überlegen, ist es etwas was mich nährt, wie fühlt es sich an, nachdem ich es gegessen habe, oder ist es etwas, was mir schmeckt, ist es Leidenschaft und Lust oder Liebe zu meinem Körper?

Das wäre das Ideale! Und schafft Euch den Zeitrahmen, um es zu besorgen und in aller Ruhe das zu tun, in Euch aufzunehmen, außerdem nutzt Ihr die Zeit, um Euch von jenen Strömungen zu befreien, macht eine Pause, genießt die Luft, ganz gleich, ob es schneit, ob es regnet oder heiß ist. Geht einen Moment mit Euch in die Klausur, Ihr habt die Möglichkeit des Abends eine liebevolle Dankbarkeit dafür auszusprechen, dass Euch Nahrung bereitet wurde, die Euch zur Verfügung gestellt wurde und eine Idee zu überlegen, wie Nahrung noch besser sein könnte gemeinsam

und wie wäre es mit einem Spiel des Abends beispielsweise statt einer Betrachtung beispielsweise einer Mordgeschichte über ein Televisionsgerät.

Überlegt Euch Eure bewusstseinsverändernden Substanzen, die Ihr zu Euch nehmt den Tag über, sei es Nikotin, Koffein oder Alkohol oder andere Drogen, die Ihr zu Euch nehmt, um Euch besser davon abzuschirmen, was Ihr eigentlich spürt und nicht erträgt, es wäre etwas Minimales, Euch gedanklich darauf auszurichten, dass es morgen besser ist mit diesem und jenem Schritt, Ihr müsst nicht alles auf einmal erledigen. Ihr könnt Euch beispielsweise wünschen, an einem bestimmten Tag in der Woche eine bestimmte Zahl auf Eurer Waage vorzufinden und Ihr werdet erstaunt sein - wenn es realistisch ist - wie schnell Ihr dieses Ziel erreicht, denn Ihr fokussiert nicht ein Bild, was Ihr nicht wollt und seht einen erschlafte(n), ermüdeten Körper, sondern Ihr seht ein kraftvolles Wesen und auf der Ebene Eures 15. Chakras, Eurer Blaupause, Eures idealen Ausdrucks generiert Ihr und aktiviert Ihr das Bild, das Ihr eigentlich seid und dem Ihr gerecht werden wollt. Es ist wichtig für Euch, das zu aktivieren, was Ihr wünscht und nicht das zu fokussieren in Euren inneren Bildern, was Ihr weg haben wollt, das wäre beispielsweise sehr wichtig.

Wenn Ihr das geschafft habt so stellt Euch fest vor einen liebevollen Umgang mit Euren Mitmenschen und erzieht Euch selbst dazu und Ihr werdet sehen, wie Ihr immer schneller in eine Dynamik hinein geratet, wo Ihr Glaubenssätze ablegen könnt und nicht mehr glaubt, der Chef mag mich ohnehin nicht, also brauch ich ihn auch nicht zu grüßen, seid einfach nett und tut so, wenn Ihr Euch mögen würdet und versucht Euch mental neu auszurichten. Mit diesen Gedanken und diesen Glaubenssätzen werdet Ihr Euch immer schneller und immer mehr das manifestieren, was Ihr Euch wünscht und könnt dann daran gehen, Euch wirklich zu manifestieren, eine neue Wohnung zu finden, eine neue Arbeit zu finden, ein neues Umfeld zu finden und so weiter und so fort oder vielleicht ein Leben leben zu können, wo Ihr mehr der reinen Absicht folgen könnt, denn das ist der Trick bei der ganzen Sache und das erhöht Eurer Schwingungsniveau. Ist das die Antwort auf Eure Frage und habt Ihr das verstanden?

Ja, das scheint die Antwort zu sein. Sind noch Fragen dazu?

Der Trick dabei ist, das Ihr die Co-Kreation immer stets bei Euren großen Zeh beginnen müsst, Ihr müsst bei Euch selbst beginnen, Ihr müsst Euch selbst vorstellen, Euch selbst in die Reinheit zu bringen, Euch selbst in die reine Absicht zu bringen, Euch selbst in die richtige Nahrungszufuhr zu bringen, Euch selbst in die Liebe zu bringen, dann habt Ihr Eure personalen Bezüge harmonisiert und seid dann in der Lage kollektive Zusammenhänge zu wünschen, zu generieren, denn dann könnt Ihr dort ohne Resonanzen wünschen, in harmonische Verbindung zu anderen harmonischen Wesen zu treten, die mögliche Verbindungen schaffen können, es heißt also, seid Ihr selbst noch im Groll, könnt Ihr nicht erwarten, dass Ihr eine liebevolle Zuwendung von außen erhaltet. Es ist das alte Muster, es ist ein trotziges Kind, das für seinen Trotz belohnt werden möchte, seid also gut mit Euch auf der Ich-Ebene und dann generiert Ihr Eure Wünsche auf höherer Ebene, die auch Eure Abhängigkeiten von gesellschaftlich, politischen und lobbyistischen Rahmenbedingungen klären sollen und dann habt Ihr die Möglichkeit auf einer noch höheren Ebene in ein immer weiteres und weiteres Feld hinaus zu gehen.

Der aufgebrochene Vorhang ist ja sehr heftig, wenn man alles betrachten kann, was heute in der Welt geschieht durch Telekommunikation, durch Presse und alles, momentan es fällt einem schwer dabei zu erkennen, dass das ein positiver Weg ein soll?

Wenn Ihr auf einen Berg blickt von der Ferne und Euch wünscht, den Berg zu erklimmen, so fahrt Ihr vielleicht mit einem Fahrzeug in die Nähe, Ihr rüstet Euch mit Wanderschuhen und einem Stab, einem Hut vielleicht und macht Euch auf den Weg und dann beginnt Ihr einen leichten Anstieg und seid noch guten Mutes diesen Berg zu bezwingen, seid Ihr in der Mitte dieses Berges, fällt es Euch schwer überhaupt zu glauben, dass Ihr jemals den Gipfel erreicht, wenn er sehr hoch ist.

Und dieser Gipfel, glaubt es uns, ist einer der höchsten, den Ihr als Menschen zu erreichen habt, der Gipfel der bedingungslosen Liebe und des Kollektives. Es ist **d i e** Aufgabe der Menschheit überhaupt, Ihr seid jetzt auf halben Weg, Ihr seid in der 45 Grad Steilwand, Ihr seid in der Direttissima und Euch läuft der Schweiß herunter, von unten betrachtet ist es eine Unmöglichkeit. Wenn Ihr aber - und das ist ein alter

Bergsteigertrick - immer einen Schritt vor den anderen geht und bei Euch bleibt und in der Liebe bleibt mit Euch selbst, Euch dann eine Pause genehmigt, wenn Ihr sie braucht - und das meinen wir nicht nur im übertragenen Sinn. Und Eurer Ziel nicht ein Ziel ist, das Ihr morgen zu erreichen glaubt, sondern wenn Ihr es kräftemäßig gemeinsam geschaffen habt und steht dann an der Spitze auf dem Gipfelkreuz und blickt nach unten, so werdet Ihr die Großartigkeit erkennen und den Gewinn des mühevollen Aufstiegs und dann wird die Mühe des Aufstiegs das gewesen sein, das der größte Erfolg, das größte Wachstum und der größte Stolz für Euch bereit hält.

Nicht das Ankommen am Ziel! Wenn Ihr oben steht und es geschafft habt als Menschheit und in Frieden seid, so wisst Ihr, dass nicht das Ziel das war und ist, das was Euch nährt und labt, sondern der Prozess und der Weg, denn dafür werdet Ihr Euch selbst und den anderen lieben. Habt Ihr das, verehrte Seele, verstanden und versteht Ihr dieses Bild? Ihr seid auf halben Weg, doch Ihr werdet nicht wie der Bergsteiger immer langsamer, sondern Ihr werdet immer schneller bei einem immer gefährlicheren Gelände, das ist eine arge Herausforderung, damit seid Ihr vollkommen klar in Eurer Wahrnehmung. Habt Ihr das verstanden?

Eigentlich nicht.

Was habt Ihr nicht verstanden?

Weil das, was passiert, für einige Menschen schwer zu ertragen ist.

Das Elend ist jeder Schritt, den Ihr Fuß für Fuß in der steilen Wand zu gehen habt, jede Seele für sich selbst. Wenn Ihr es so fühlt, wollt Ihr der Helfer sein. Wenn Ihr es so fühlt, wie Ihr es fühlt, wollt Ihr der Helfer sein. Ihr könnt nicht der Helfer für das Karma einer anderen Seele sein. Jede Seele nimmt einen Weg auf sich, um eine bestimmte Erfahrung in einem bestimmten Leben geschenkt zu bekommen, so wie auch Ihr in der Vergangenheit viel Leid erlebt habt, wie auch Ihr auf der Flucht und im Krieg gewesen seid und so wie Ihr jetzt im Frieden mit Euch sein könnt und als gütiger Mensch über andere blicken könnt oder auf andere blicken könnt, so werden auch jene Seelen, die jetzt das Leid zu erfahren haben, in einer anderen Existenz eine friedliche und befreite Existenz leben können und das können sie nur und ausschließlich nur, weil sie die Demut und Hingabe in ihrem karmischen Weg gelebt haben. Ist das etwas was Ihr versteht verehrte Seele?

So dankt den Seelen des Leides für das, was sie tun, denn auch Ihr habt es getan und, wenn Ihr es wollt und könnt, so könnt Ihr unterstützend tätig sein, doch verliert Euch nicht selbst im karmischen Leid der anderen. Habt Ihr das verstanden? Ist das die Antwort auf Eure Frage?

Es könnte eine sein, ja!

Ihr seid geehrt für Euer Mitgefühl, denn dieses Mitgefühl ermöglicht es, den Menschen des Leides Ihr Leid zu reduzieren. Auch wenn Ihr es selbst nicht nachvollziehen könnt, nicht verfolgen könnt und nicht seht, Eurer Mitgefühl und Eure Liebe speist und nährt das gesamte Feld, speist und nährt über die Gitter den Planeten und ermöglicht es jenen Menschen, die vor Ort sind, anderen Menschen zu helfen. In dem Ihr liebt, seid Ihr wie ein Stromkabel, ein liebevolles Stromkabel für die Menschheit. Habt Ihr das verstanden?

Ja

Und Euch selbst kann dabei geholfen sein, den Fokus nicht zu sehr auf das Leid, sondern darauf zu richten, wo Hilfe und Freude geschieht. Ist das eine Antwort die Ihr tragen könnt, verehrte Seele?

Auszug aus dem Channeling "[Zeitqualität September 2015](#)" durch Sabine Richter

Schwingungserhöhung, körperliche Symptome

Ist es so, dass körperliche Symptome, wie Herzrhythmusstörungen oder Unwohlsein, schon jetzt auf Veränderungen hinweisen, ohne dass Gründe dafür erkannt werden können? Oder dass Veränderungen, z.B. eines neuen Rhythmus, sich so ankündigen?

Es ist keine Antwort, die wir für alle Menschen geben können. Aber wir können Euch mitteilen, in einer anderen Formulierung, dass sich diese Welle und diese Energie, die sich derzeit anbahnt, einhergeht mit Herzstolpern, wie Ihr es nennt, mit Beeinträchtigungen des Magen-Darmtrakts, mit Schwindelgefühlen und Desorientiertheit usw., Anfälligkeit für Erkrankungen parasitärer Art, beispielsweise wie Viren oder bakterielle Erkrankungen, sodass Ihr, je höher Ihr schwingt, je mehr Ihr mit Euch fliegt, desto weniger tangiert seid Ihr davon. Und je niedriger Ihr derzeit in Eurem Schwingungsniveau seid, auch bezogen auf Euer Ernährungsverhalten und Euer Tagesverhalten beispielsweise, seid Ihr immer wieder einmal von solchen Erscheinungen berührt.

Ihr seid generell in einer Schwere der Zeit, denn die Welle erzeugt einen Unterdruck, eine Art Sog. Wenn Ihr eine Vorwärtsbewegung und Luftverdrängung spürt, lange bevor diese Situation geschieht, entsteht eine Art energetischer Sog, eine Art energetischer Unterdruck, der Euch dann mitnehmen möchte und Ihr werdet hinein gesogen. Und der Sog, der Euch zurückzieht, fühlt sich sehr schwer an. Ihr seid vielleicht müde und habt das Gefühl nicht recht auf die Beine zu kommen. Doch das ist nicht besorgniserregend und Ihr werdet in der nächsten Zeit einen gehörigen Schupps nach vorne erhalten.

Vielleicht seid Ihr ein bisschen stolprig im Herz und habt diese Anpassungserscheinungen und es wäre gut, die Ruhe zu bewahren.

Was können wir tun, um unseren Körper möglichst gesund und geerdet durch die kommenden Veränderungen zu bringen?

Geerdet seid Ihr stets dann, wenn Ihr das Chakrensystem geöffnet habt und so wenig wie möglich blockierende Emotionen und Glaubenssätze mit Euch tragt. Eine Öffnung zur Erde hin findet dann statt, wenn Ihr es Euch freudvoll erlaubt, in diesem Körper, in dem Ihr lebt, verankert zu sein, inkarniert zu sein und die Inkarnation mit Freuden annehmt.

Wenn sich der Beckenboden öffnet, wenn Ihr gerne in Eurer Inkarnation auf dem Planeten seid und Euch darüber freut, miteinander nun diese Befreiung der Menschheit zu erleben und bereitwillig dabei seid, solange gemeinsam diese

Inkarnationen weiterhin zu leben, bis der Planet, auf dem Ihr lebt, eine glückliche Plattform für glückliche Menschen sein kann.

Alles, was Ihr abgrenzend denkt und fühlt, was nicht eine sinnvolle Ausgrenzung einer Disharmonie ist, sondern eine Disharmonisierung der Abgrenzung halber, wird Euch aus der Erdung bringen.

So ist das offene Herz und das bereitwillige "Ja!" die beste Erdung, die beste Öffnung der Chakren und der beste Weg abzuspringen, am Ende der Schanze, um zu fliegen.

Auszug aus dem Channeling "[2018 - zweite Jahreshälfte](#)" durch Sabine Richter

Schwingungserhöhung und geistige Nahrung

Wir würden Euch also gerne zunächst einmal darüber aufklären wollen, dass Eure Zellmembranen, die Ihr auf rein physischer Ebene in Eurem Körper tragt, bzw. woraus Ihr besteht - Ihr seid mit Verlaub ein wandelnder Zellhaufen, so wie Ihr wisst, habt Ihr um jede Zelle Zellmembranen, die auch wiederum in ihren inneren Organisationen kleinere und noch feinere und noch feinere Membranbildungen erzeugen. Diese Membranen sind im Lauf der Inkarnationen, im Lauf Eurer Evolution transparenter geworden mit der Zeit. Zunächst einmal, als Ihr in die Inkarnation hinein gekommen seid, wenn Ihr schon zig Tausend Jahre nach Eurer Zeitrechnung auf dem Planeten seid, seid Ihr zunächst als sehr feinstoffliche Wesen in sehr feinen Körpern mit langlebiger Existenz und einem hohen Potential an Lichtnahrung hierher inkarniert, um Euch aus einer Ebene der Nicht-Physis hinein zu gewöhnen in eine physische Existenz.

Von dort habt Ihr gelernt, Euch mit Nahrung, mit stofflicher Nahrung zu ergänzen und Euch immer weiter in diesen Prozess der Vererdung, Verkörperlichung und Dreidimensionalität hinein zu schrauben, bis Ihr in großer Dichte, Euch von sehr viel, sehr schweren irdischen Dingen ernährt habt und das habt Ihr auch auf eine Weise getan, wie Ihr es geistige Nahrung nennt. Während Ihr in der Vergangenheit, zu Beginn Eurer Inkarnationszyklen, Philosophien entwickelt habt, die die Grundstöcke Eurer heutigen Weltreligionen sind, erkennt Ihr, wie weise und wie fein Ihr gewesen

seid in Eurer Wahrnehmung zu Beginn der Existenz auf diesem Planeten, den Ihr Erde nennt. Ihr habt Euch dort dann immer weiter in eine Vereinfachung Eures Denkens, Eurer polaren Betrachtungen hineinbegeben, hinein manövriert, so könnte man es nennen, und seid auch in Eurer Nahrungsaufnahme polarer und grobstofflicher geworden, bis hin zu einer Nahrungsaufnahme von rohem Tier, das, man könnte sagen, nur nicht mehr lebensfähig ist – warmes Blut getrunken usw. Ihr kennt Eure Geschichte selbst.

Und habt Euch auf eine sehr dichte Weise, auf eine sehr grobe Weise beispielsweise Euch von Wurzeln und Holz ernährt, und benötigt eine starke Ansammlung von Säure in Eurem Körper, um dies aufzuspalten, sodass - wie Ihr vielleicht wisst, ist Säurebildung eine feurige Angelegenheit, die Euch in eine starke Solarplexus-Energie bringt, eine starke Egoverhaftung bringt, und eine starke emotionale Bindung bringt. Und Ihr über eine Säurebildung in eine noch polarerer und noch feurigeren und noch säurehaltigeren Körper hinein Euch entwickelt habt und auch Eure Gedanken dem folgten, was Ihr gegessen habt. Und Eure Nahrung, die Ihr zu Euch genommen hattet, den gedanklichen Vorbedingungen folgten, sodass es ein Kreislauf ist, den Ihr stets lebt.

Ihr habt Euch also in eine Verdichtung hinein begeben, habt Eure Membranen der Zellen entsprechend verdichtet und verhornt, so könntet Ihr es nennen, ein Bild der Verhornung. Und habt auch Eure Gedanken in einer sehr abgeschotteten Weise allem Fremden gegenüber, immer mehr fokussiert auf die egozentrierten Bedürfnisse des Alltags und auch alle Politik und alle Religion und alle Wissenserkenntnisse und alle Abläufe des Alltags haben sich verdichtet in Euren Inkarnationszyklen auf einen kleinen Punkt der personalen Ich-Präsenz und der kleinen alltäglichen Abläufe in einem Minimum an Aufmerksamkeit. Ihr habt Eure geistige Nahrung entsprechend dieses einfachen Schachtelsystems entwickelt und habt Euch dann im Laufe der Zeit durch schmerzhaft Erfahrungen des Ausbruchs aus diesem schachtelartigen Denken heraus entwickelt in der Zeit der Renaissance beispielsweise, der Erneuerung Eurer Gedanken, der Reformationszeit Eurer Religionen, der Reformationszeit des Wissens und der Wissenschaft und der Erkenntnisse.

Ihr habt nicht leicht diesen Weg wieder in die Weite gehen können, wieder hinaus in die Erweiterung des Horizonts, denn Kräfte, die Euch daran hinderten, Eure

Wahrheiten beispielsweise, dass Ihr auf einer Kugel statt auf einem Plateau lebt, auf einer Platte lebt, beispielsweise die Bewegung der stellaren Abläufe, beispielsweise die Existenz von Göttlichkeit usw. – Ihr kennt es selbst, ist niemals ohne Schmerz vonstattengegangen, wenn Ihr Euch darüber hinwegbewegen wolltet. So ist Eure geistige Nahrung stets mit einer gewissen Vernichtungserfahrung einhergegangen und großer Angstbindung und alles, was Ihr in Euch aufgenommen habt an Wissen, unterlag stets der Zensur von mächtigen Institutionen. Ihr kennt sie selbst, alleine in den christlichen Bereichen, die Inquisition, die politischen Verbannungen, und auch der Nachbar und der Verwandte, der sich bedroht fühlte durch derlei Gedankengut. Veröffentlichungen von Erkenntnissen haben sich über Jahrhunderte nicht in dieser Weise leicht erringen lassen und teilweise gibt es heute noch in Eurer Zeitlinie nur geheime Weitergabe verschiedener wissenschaftlicher Erkenntnisse oder Bücher, die Jahrhunderte alt sind.

Diese geistige Nahrung und die Erweiterung, in die Weite hinaus, die Erlaubnis des ätherischen Wissens, der ätherischen Aneignung von Wissen, hat Euch wieder in einen lichtereren und leichteren Körper hineingebracht, und auch die Notwendigkeit hervorgebracht, Euch von einer Nahrung zu verabschieden, die eine Verdichtung der Zellmembran, der Zellwände und eine Übersäuerung des Körpers bedeuten würde, Ihr habt Euch in etwas Leichteres, Ätherischeres hinein über das Wässrige in das Ätherisch-Luftige hinein bewegt und seid weniger übersäuert, wenn Ihr Euch derart beschäftigt. Doch Ihr habt auch zu fürchten, dass Ihr weiterhin auf verschiedenen Ebenen durch jene Gremien beeinflusst seid, die dies zu verhindern suchen, zu verhindern trachten, und auch Eure Nahrung dahingehend beeinträchtigen, um Euch in einer gewissen Starre zu halten.

So ist geistige Nahrung für Euch auf der einen Seite etwas, was eine tiefe Sehnsucht in Euch bedeutet, eine tiefe Sehnsucht, eine Veranstaltung wie diese, der Ihr beiwohnt, für Euch zu ermöglichen, um sehr feine ätherische Informationen in Euer System hinein zu bringen. Nicht immer seid Ihr aufgrund der gelegentlich noch starken Ledrigkeit Eurer Zellmembranen, in der Lage, alles in Euch aufzunehmen, energetisch meinen wir, in Eure Körper, in Euer Zellbewusstsein, was Ihr über diesen Weg hört. Manchmal ist es Euch zu viel, zu schwierig, zu ermüdend, manchmal

taucht Ihr ab in den Schlaf des Vergessens, in den Schlaf der Abwehr, weil Ihr Angst habt, derartige Informationen und Schwingungen in Euch hin aufzunehmen.

Je mehr Ihr Eure Nahrung diesem Umstand anpasst, desto transparenter werdet Ihr, auch auf Zellebene. Und desto leichter könnt Ihr auch Wissen in Euch hinein nehmen, Wissen aufnehmen, Zellmembranen durchlichten und Euch wieder darauf vorbereiten, immer mehr von Licht zu leben. Je höher die Qualität Eurer Nahrungsmittel ist, je lichtvoller und hochschwingender Eure Nahrung für Euch ist, desto besser seid Ihr in der Lage, Informationen in Euch aufzunehmen, aus Euch selbst heraus, oder in Euch selbst hinein, desto weniger seid Ihr angewiesen auf einen Übersetzer, desto weniger müsst Ihr fürchten, dass Eure Körper diese Nahrung nicht übertragen, die Ihr dann auch auf feststofflicher Ebene zu Euch nehmt.

...

Joghurt zur Besänftigung der Symptome bei Schwingungserhöhung.

Wenn Ihr Milchprodukte verändert und wenn Ihr durch Übersäuerung gewisse Bausteine zueinander fügt, bzw. voneinander trennt - und das geschieht besonders bei der Herstellung von Joghurt - so habt Ihr eine Besänftigung Eurer Zellschwingung in Eurem Körper, die zunächst einmal, rein physiologisch betrachtet, eine ungesunde Reaktion ist, eine ungesunde Reaktion, weil sie die Zellmembranen beschwert, weil sie die Zellmembranen auskleidet und umgleitet und umhüllt, und in eine niedrigere Schwingung bringt, doch wir haben Euch diese Methode geraten, für eine Reduktion der Schwingung bei den Folgen, den unangenehmen Folgen von Schwingungserhöhungsphasen, wo Ihr dann Euch unwohl fühlt, wo Ihr in Überhitzung geratet, wo Ihr mit Euch im Unreinen seid, epidemische Krankheiten beispielsweise feststellt. Dort geschieht eigentlich eine kontraproduktive Reaktion aufgrund dieses Eiweißes und fährt Euer System ein bisschen nach unten, ohne Euch dauerhaft zu beschweren, denn es kann sehr schnell abgebaut werden und die Zellmembran verlassen.

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