

Rote Linsen



Wenn Ihr die orangeroten Linsen meint...

Es sind kleine Feuerteufelchen, die Euch lebendig machen, die Euch viel Eiweiß zur Verfügung stellen und Euch nicht belasten, wenn Ihr sie in Maßen zu Euch nehmt. Wenn Ihr sie im Übermaß genießt, so sind sie schwer verdaulich aufgrund der Fülle des Eiweißes und aufgrund verschiedener Säuren, die diese Pflanze enthält, und sind dann schwer verdaulich und belasten Euch.

Der Grat ist schmal und Ihr seid am besten beraten, jenes Produkt nicht als gesamtes Gemüse zu Euch zu nehmen, sondern beispielsweise in leicht verarbeiteter Form, also nicht zu sehr gekocht, sondern in einer angenehm zu verspeisenden, aufbereiteten Weise über Salate zu geben z.B. oder in Suppen zu geben oder als einen Löffel Beigabe in einem anderen Gemüse. Es wäre wichtig, es nicht mit der Nahrungsaufnahme mit dieser Pflanze zu übertreiben.

Auszug aus dem Channeling "Ernährung" unter Sofengo vom 26.08.2015