

## **Guten Morgen meine Lieben,**

heute starten wir mit dem 2. Tag unserer „Basenfasten-Woche“. Ich hoffe ihr habt gut geschlafen und seid voll motiviert, euch heute auch wieder gaaanz viel Gutes zu tun.

**1.) Zitat:** „Besonders überwiegt die Gesundheit alle äußeren Güter, daß wahrscheinlich ein gesunder Bettler glücklicher ist, als ein kranker König“. Arthur Schopenhauer

## **2.) Meditation:**

Übung: Licht-Meditation

(10 - 15 Minuten morgens & abends)

- ✚ Zünde eine Kerze an & wähle eine schöne, ruhige Entspannungsmusik aus
- ✚ Setze dich gemütlich auf ein Meditationskissen und kreuze die Beine, du kannst dich auch auf einen Stuhl setzen
- ✚ Achte darauf, dass deine Wirbelsäule gerade ist
- ✚ Schaue eine Weile in die Kerze & atme dabei ruhig ein und aus. Lass deine Gedanken ziehen, halte sie nicht fest
- ✚ Schließe die Augen. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zum Stirn-Chakra, zwischen den Augenbrauen, und stelle dir dort ein helles, strahlendes Licht vor. Das Licht dehnt sich immer weiter aus, bis es deinen gesamten Kopf durchflutet
- ✚ Stelle dir nun vor wie sich das Licht in deinem ganzen Körper ausbreitet: Hals, Oberkörper, Arme, Hände, Unterleib, Beine, Füße
- ✚ Auch das Innere deines Körpers wird mit Licht durchflutet: Alle Organe nehmen die Lichtkraft auf

**WIRKUNG:** Die „Licht-Meditation“ ist eine der wirkungsvollsten Meditations-Übungen in der Geisteswissenschaft.

Licht bzw. auch „Photonen-Energie“ genannt, ist die „kleinste Einheit“ der Materie. Wenn du also bewusst mit Licht „arbeitest“ beeinflusst das deine gesamte physische Zellstruktur und trägt somit dazu bei, deine Gesundheit zu optimieren.

Auf seelisch-geistiger Ebene fördert die „Licht-Meditation“ die Bewusstmachung & Auflösung von negativ-emotional gesteuerten Verhaltensmustern, die unser Leben im Alltag beeinflussen, ohne dass wir uns viele der erlebten Disharmonien erklären können.

## **3.) Wissen:** Wie wirkt tierisches Eiweiß im Körper

- ✚ Die Hauptquellen für tierisches Eiweiß sind: Fleisch, Wurst, Käse, Milch & Fisch
- ✚ Tierisches Eiweiß enthält im Vergleich zu pflanzlichem Eiweiß deutlich mehr schwefelhaltige Eiweißbausteine

- ✚ Schwefelhaltige Eiweißbausteine werden im Stoffwechsel zu „Säuren“ abgebaut und fördern gleichzeitig das Wachstum von krankmachenden Fäulnisbakterien im Darm. Die Ausscheidungen der Fäulnisbakterien belasten auch unser Blut  
Die Folgen: Müdigkeit, chronische Erschöpfung & Belastung der Leber
- ✚ Verzehrt man z.B. täglich tierisches Eiweiß führt dies zu einer erheblichen „Säurelast“ im Körper
- ✚ Diese führt zu einer extremen Belastung der Nieren & allen anderen Organen
- ✚ Basenfasten ist daher gleichzeitig auch ein „Eiweißfasten“
- ✚ Empfehlungen: Max. 1 - 2 Fleischmahlzeiten pro Woche / Milch & Milchprodukte max. 3 x pro Woche

#### 4.) Rezept: Selbstgemachte Mandelmilch

Selbstgemachte Mandelmilch ist eine gesunde & nährstoffreiche Alternative zu „Kuhmilch“. Sie ist rein pflanzlich und fördert den Aufbau einer intakten Darmflora. Sie lässt sich schnell & einfach herstellen:

Zutaten:

- ✚ 200 g Mandeln (mit brauner Schale)
- ✚ 0,5 - 1 L Wasser

Zubereitung:

Die Mandeln abends in reichlich Wasser einweichen. Am Morgen das Wasser abgießen, die Mandeln in einen Mixer geben, frisches Wasser hinzugeben und mit dem Mixer alles gut durchmischen (je nachdem wie cremig die Mandelmilch werden soll, kann man die Wassermenge variieren). Das wässrige Mus anschließend durch ein feines Sieb drücken, die Mandelmilch in ein verschließbares Glas füllen und im Kühlschrank lagern (2 - 3 Tage haltbar).

Das restliche Mandelmus im Sieb, kann man vielfältig verwenden: Mit in den Porridge geben, Kuchen backen oder als Brotaufstrich (Etwas Süßungsmittel (Honig, Agavendicksaft) oder Gewürze hinzufügen) genießen.

5.) Mein Genießer-Tipp: Die „Goldene Milch“ (siehe Foto)   
Foto: Angelica Linnhoff (Gruppenmitglied)

Zutaten (für ca. 2 Becher)

- ✚ 500 ml Mandelmilch (selbstgemacht )
- ✚ 4 EL Kurkumapulver
- ✚ 15 g geriebenen Ingwer
- ✚ 1 TL Zimt

🍴 1 TL Kokosöl

🍴 1 Prise schwarzer Pfeffer

🍴 1 Prise Kardamom

Zubereitung:

1.) Herstellung einer „Kurkuma-Paste“

200 ml Wasser & 4 EL Kurkumapulver in einen Topf geben. Ingwer schälen, reiben und mit in den Topf geben. Pfeffer und Kardamom hinzufügen, alles zusammen unter Rühren aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die abgekühlte Paste in ein verschließbares Glas füllen und im Kühlschrank lagern.

2.) Herstellung „Goldene Milch“

Mandelmilch in einen Topf geben, je nach Geschmack 2 - 4 TL von der Kurkuma-Paste hinzugeben und aufkochen. Zimt und Kokosöl hinzugeben. Die Goldene Milch in Becher füllen, evtl. mit etwas Honig oder Agavendicksaft süßen.

Ich wünsche euch einen sonnigen Tag & freue mich wieder auf eure Kommentare