

🌈 Basenfasten Tag 4

Guten Morgen meine Lieben,

wirklich erstaunlich, wie schnell so eine Woche vorbeigeht: Heute ist schon Tag 4 unserer „Basenwoche“ !

Ich wünsche euch einen sonnigen Tag ☺

1.) Zitat: „Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird Zeit für seine Krankheit haben müssen.“

Volkswisheit aus England

2.) Meditation:

Regelmäßige Meditation bewirkt eine tiefe innere Freude, Zufriedenheit & Selbstliebe.

Übung: Dankbarkeitsmeditation (10 - 15 Minuten morgens & abends)

- 🌈 Zünde eine Kerze an & wähle dir 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 die Wirbelsäule gerade ist
- 🌈 Schaue einige Zeit in die Kerze & atme dabei ruhig ein und aus. Lass deine Gedanken ziehen, halte sie nicht fest
- 🌈 Schließe die Augen und lege beide Hände übereinander auf dein Herz-Chakra (erst die linke Hand, dann die rechte Hand auf die linke Hand legen)
- 🌈 Überlege dir worüber du in deinem Leben dankbar bist. Beginne dann im Geiste damit, alles, was dir einfällt worüber du dankbar sein darfst, einzeln aufzuzählen. Z.B.:
 - Danke, dass ich gesund bin
 - Danke, dass ich jeden Tag etwas zu essen habe
 - Danke, dass ich einen tollen Partner habe
- 🌈 Spüre nach jedem Satz, wie du immer mehr Dankbarkeit verspürst. Halte inne und spüre, wie dein Herz-Chakra beginnt zu strahlen. Eine wohlige Wärme durchfließt dich. Du fühlst dich geborgen & geliebt.

WIRKUNG: Diese Übung verbindet dich mit deinem innersten & stärksten Kraft-Zentrum: Deinem Herz-Chakra.

Je öfter du diese Übung wiederholst, desto glücklicher wirst du werden, denn deine Aufmerksamkeit konzentriert sich hauptsächlich auf das Positive in deinem Leben. Das heißt nicht, dass es nichts „Negatives“ mehr gibt oder, dass sich alle „Probleme“ in Luft auflösen. Aber du gehst mit Situationen entspannter um und sie bringen dich nicht mehr so schnell aus dem Gleichgewicht.

3.) Wissen:

Meine „5 Goldenen Regeln der Ernährung“

1. OBST IMMER SEPARAT ESSEN

Obst sollte nie mit anderen Lebensmitteln kombiniert werden. Es ist sehr wasserhaltig und wird normalerweise sehr schnell verdaut. Befinden sich aber andere Lebensmittel im Magen, verzögert sich dadurch der Verdauungsprozess. Es kommt zu Gärprozessen und die unverdauten Nahrungsbestandteile lagern sich im Bindegewebe und in den Gelenken ab.

2. ABENDS KEINE ROHKOST

Rohkost – sowohl Obst- als auch Gemüsekost – wird abends nicht verdaut, weil der Stoffwechsel ab ca. 18 Uhr in den Ruhemodus geht. Dadurch vergärt die Rohkost, wobei die beiden Stoffwechselprodukte "Zucker" und "Alkohol" entstehen. Dies führt nicht nur zu Blähungen, sondern auch zu einer starken Belastung der Leber und der Fettstoffwechsel wird erheblich blockiert.

3. ABENDS KEIN TIERISCHES EIWEISS

Tierisches Eiweiß wird abends aufgrund des Ruhemodus des Stoffwechsels ab ca. 18 Uhr schwer aufgespalten. Der Verdauungsprozess kann nicht vollständig durchgeführt werden und das tierische Eiweiß/Fett wird im Blut, in den Organen und Gelenken abgelagert. Tierisches Eiweiß bitte immer mittags zu sich nehmen, wenn die Verdauungskraft des Körpers am größten ist und die Aufspaltung des Eiweißes leichter fällt.

4. ZU DEN MAHLZEITEN NUR KLEINE MENGEN TRINKEN

Zu große Trinkmengen führen zu einer Verdünnung der Verdauungsenzyme und somit zu einer Verlangsamung des Stoffwechsels. Auch kalte Getränke erschweren den Stoffwechsel, da der Körper einen Teil der Energie zur Wärmeerzeugung und nicht für die Verdauung einsetzen muss.

5. KEIN SALATDRESSING MIT ESSIG

Durch den niedrigen pH-Wert im sauren Bereich blockiert Essig den Leber-Stoffwechsel und somit die Fettverdauung. Eine gute Alternative ist Limetten- oder Zitronensaft, der zwar sauer im Geschmack ist, aber basisch verstoffwechselt wird.