

✚ Tag 5 fehlt aber noch

Guten Morgen meine Lieben,

Tag 5 !!! Wir gehen in den vitalen Endspurt

1.) Zitat: „Allzu oft missachtet man seine Gesundheit, erst dann, wenn man sie verloren hat, fängt man an sie zu respektieren.“

Gerald Sutter

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
- ✚ Schau 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: Küchenkräuter (Foto Pixabay)

Frische Küchenkräuter sind kraftvolle „Superfoods“, denn sie enthalten große Mengen an Calcium, Kalium, Eisen, Vitamin A & Vitamin C, Mineralstoffe & Spurenelemente.

Des Weiteren enthalten sie heilsame sekundäre Pflanzenstoffe wie z.B. Chlorophyll. Es ist ein hervorragender Blutreiniger und unterstützt wirksam die körpereigene Entgiftung.

Bekannte Küchenkräuter:

Dill

Basilikum

Kresse

Koriander

Petersilie

Schnittlauch

Majoran

Zitronenmelisse

Kerbel

Pfefferminze

Wirkungen:

- stark antioxidativ
- entzündungshemmend
- entgiftend
- stärken das Immunsystem
- verdauungsfördernd

Wo kann man Küchenkräuter einsetzen?

-  Salate
-  Suppen
-  Eintöpfe
-  Brotaufstriche
-  Dressings
-  Saucen
-  Pesto
-  Dips
-  Kräuterquark
-  gedünstetes Gemüse
-  selbstgemachte Limonaden

Küchenkräuter kann man z.B. auch sehr gut im eigenen Garten selber ziehen oder in geeigneten Behältern auf dem Balkon.