**6. September 2019**

**Achtet auf die Bedürfnisse eures Körpers**

Meine Kinder, der tägliche Stuhlgang, den man haben sollte, ist auch ein Bedürfnis eures Körpers, sich zu reinigen. Achtet auch darauf, welche Farbe euer Urin hat, denn daran erkennt ihr auch, ob ihr genügend getrunken habt. Selbstverständlich solltet ihr immer darauf achten, was euer Körper verträgt und wie er bei gewissen Speisen oder Getränken reagiert. Ich empfehle euch auch weiterhin, bevor ihr etwas zum Essen oder Trinken einkauft, genau das Kleingedruckte auf den jeweiligen Verpackungen genau zu lesen und alles, was modifiziert, also gentechnisch verändert ist, zu meiden und auch alle Süßstoffe und E-Stoffe ebenfalls. Wer jetzt Allergien hat, sollte auch darauf achten und alle Veganer sehr genau hinschauen, ob nicht doch tierische Produkte vorhanden sind. Einige Wenige von euch, achten auf gar nichts und wundern sich öfters, dass ihnen das eine oder andere Mal das Essen oder das Trinken nicht mundet. Immer öfter sehe Ich, dass viele gesundheitsbewusste Menschen nicht mehr in Restaurants essen gehen, sondern lieber sich selber daheim etwas zum Essen zubereiten, wo sie genau wissen, was an Zutaten drin ist. Aber auch die Ruhe- und Schlafbedürfnisse eures Körpers solltet ihr berücksichtigen, genauso wie das Trinkbedürfnis oder aber auch das Waschbedürfnis. Ihr seht, Meine Kinder, wenn ihr auf die vielen kleinen Botschaften eures Körpers hört, können doch einige Wehwehchen und Zipperlein im Vorfeld ausgeschlossen werden. Das trifft natürlich auch bei ersten Anzeichen einer Erkältung beispielsweise zu. Amen.