

9. Januar 2020

### **Achtet auf euren Körper**

Meine Kinder, es gibt immer wieder Hinweise und Warnungen eures Körpers, dass ihr euch nicht optimal ernährt oder der Körper dieses oder jenes nicht verträgt. Auch zu wenig basische Nahrung signalisiert euch euer Körper. Sodbrennen beispielsweise kommt aber nicht nur bei falscher Ernährung, sondern kann auch andere Ursachen, wie z.B. Stress, haben. Ihr solltet möglichst nicht zu spät einschlafen, wobei einige von euch es berufsbedingt kaum schaffen, vor 2 Uhr nachts ins Bett zu gehen. Wenn ihr vor dem Einschlafen noch innig mit Mir betet, ist es nicht so schlimm, wann ihr ins Bett geht, wichtig ist, dass ihr genügend Schlaf bekommt. Viele von euch müssen des Nachts ein- oder mehrmals auf die Toilette gehen. Grämt euch deswegen nicht, Meine Kinder! Ich gebe auch gerne noch einmal den folgenden Tipp an euch weiter: Zwei Stunden vor dem Schlafen gehen nichts mehr trinken und im Bett dann wenige Schlucke Wasser zu euch zu nehmen mit der Schwingung: „**JESUS CHRISTUS IST SIEGER!**“. So ist es für euren Körper einfacher, die Nacht zu überstehen, ohne öfter auf die Toilette zu müssen. Wascht und reinigt euch regelmäßig, wechselt die Kleidung nach Gefühl und benutzt möglichst nichts Parfümiertes, sondern lieber Naturprodukte. Im Notfall ist es besser, sich nur mit reinem Wasser zu waschen, Meine Kinder. Achtet einmal darauf, wenn euer Körper euch signalisiert, dass er auf etwas Bestimmtes regelrechten Appetit hat. Gebt ihr ihm dann diese Speise, ist er oft schon nach kurzer Zeit zufrieden. Lernt, wo eure natürliche Essbremse ist und lernt, auf sie zu hören. Das tut eurem Körper gut! Amen.