

Lebensmittel zur Schwingungserhöhung

Achtet darauf, dass ihr möglichst Gemüse aus eurer Umgebung zu euch nehmt, das belastet eure Körper nicht mit Erdfrequenzen, die euch fremder sind, und verhilft euch zu einer besseren Verdauung.

Hier sind einige Lebensmittel und Nahrungsergänzungen, die euch in Zeiten des Wandels stärken können. Natürlich ist es nur eine Auswahl:

- ~ Alle Beerensorten, wie Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren. Auch Camu Camu, eine Beere aus Peru für Verdauung und Immunsystem
- ~ Grünes Gemüse, wie Brokkoli, Spinat, Salat, Rosenkohl
- ~ Kartoffeln, Karotten, Rote Beete, Avocado
- ~ Manuka-Honig und Honig allgemein
- ~ Kressesprossen und Sprossen allgemein
- ~ Chiasamen, Kokosöl, Gerstengras, Weizengras
- ~ OPC-Traubenkernextrakt, Vitamin D3 und K2
- ~ Weihrauch-Kapseln.