Guten Morgen liebe Katharina,

heute ist Tag 4 meiner endogenen Ernährung. Ich fühle mich sehr gut und es war eine ganz besondere Reise… ich habe gar kein Verlangen zu essen (eher noch Abwehr und möchte auf meinen Körper hören) und würde auch weiter machen, jedoch meine Innere Stimme hat mir jetzt das Wasserfasten im Anschluß sehr klar angesagt und das fühlt sich für mich sehr gut an. Es geht auch darum die Reste der Parasiten auszuleiten, dass es noch wichtig wäre.
Das Resium habe ich gefunden und bestellt, da ich ja mal Nierensteine hatte (in einer OP vor 10 Jahren entfernt), ich hatte zwar seit dem keine Probleme mehr, möchte jedoch gerne eine Kur machen.

Mein Weg zur vollständigen Lichtnahrung bzw. endogenen Ernährung hat bekommen. Meine Intuition sagt mir, dass ich noch etwas übern darf und noch in den Zyklen hin und her wandere… ich brauche noch Übergangszeit!
Ich bin voller Liebe, allerdings habe ich fast nicht geschlafen, bin aber fit und gehe jeden Tag 3-4 Std in den Wald, allerdings laufe ich zügig und jogge nicht, dass hat sich so besser angefühlt. Im Wald habe ich viele Atemübungen gemacht und immer wieder zwischendurch zu Hause! Ich habe Yoga und Pilates gemacht und ab und an meditiert.
Alles ist sehr gut verlaufen, die Angst vor dem Durst war komplett unbegründet hatte ich nicht, den trockenen Mund habe ich ab und an ausgespült dann ging es wieder gut.
Ich habe über den Stirnstrich, ab und an das Wasser eingestrichen und die Kohlenhydrate und Proteine in optimalen Maße durch Dü1- endogene Ernährung, ich glaube ich brauchte die Erinnerung… Zweifel hatte ich gar keine!
Mein Urin ist noch hell und ich habe zwischendurch auch festen Stuhl gehabt (jedoch wenig)

Heute beginne ich das Wasserfasten um 16 Uhr mit einem Einlauf und dann trinke ich besonderes Wasser!

A.R.