

# Liebe Leserinnen und Leser,

die Sonne ist alles! Das wurde uns wieder einmal bewusst, als wir vor einiger Zeit in Ägypten waren. Die Menschen dort sind temperamentvoll und lebhaft, lachen viel und haben Spaß: mit sich selbst und mit dem Leben. Ihre Art, mit sich und Fremden umzugehen, ist ausgesprochen herzlich. Sie haben täglich Licht satt! Davon profitieren sie, wie auch alle anderen Lebewesen: die Pflanzen, die Früchte, das Gemüse.

Aber auch wenn wir Mittel- und Nordeuropäer nicht so stark von der Sonne verwöhnt werden, gibt es auch bei uns Lebensmittel, die optimal für eine gesunde und lichtvolle Ernährung geeignet sind. Sie können den Körperzellen absolute Energie zuführen, wodurch sich automatisch mehr Lebenskraft, Wohlbefinden und Gesundheit einstellen. Erkennen können Sie solche Lebensmittel auf den ersten Blick an der grünen Farbe (vom Chlorophyll).

Gute Nahrung ist aber mehr als grüne Nahrung. So wie wir auf das Licht angewiesen sind, brauchen wir auch das Wasser und die Erde, um uns zu ernähren. Strukturiertes, »lebendiges« Wasser, das Nähr- und Vitalstoffe enthält, löscht nicht einfach unseren Durst, es kann als »Lebensquell« wirken. Mikroorganismen und Effektive Mikroorganismen sorgen dafür, dass gute Bakterien gefördert werden, Pflanzen gedeihen und alles belebt wird.

Auf diesem Weg wird es ganz leicht, dass wir unseren Zellen das geben, was sie brauchen: Grüne Smoothies, chlorophyllhaltige Nahrung und sauberes Wasser können gar nicht anders, als einen Wandlungsprozess zu bewirken. Es ist im wahrsten Sinne des Wortes eine Transformation, die von innen – über unsere Zellen – bis nach außen, zu unserem Aussehen führt und durch die sich unter anderem der Säure-Basen-Haushalt reguliert – der Körper kann mehr Licht aufnehmen. Dadurch fühlt man sich spürbar freier, glücklicher, leichter – auch in anderen Bereichen des Lebens. Mit unseren Transformationsrezepten kann dies gelingen.

Ihre Martina Seifen-Mahmoud und Ihr Hussein Mahmoud