



Rote Beete im Test

Ich halte sie in den Händen
Sie fühlt sich kühl an und bleibt kühl
Ich spüre sie in meiner Mitte

Schon der Geruch
nach frischer, feuchter Erde

Der 1. Schluck holzig, erdig
Süße entsteht
Die Energie geht in den Kopf
wie kleine Sektperlen

Der 2. Schluck – Nacken und Schultern entspannen

3. Schluck – die Augen fühlen sich belebt an.

4. Schluck – der Saft pflegt meinen Rachen und das Prickeln breitet sich im
gesamten Brustkorb aus

Vor allem das Herz weitet sich

Schluck 5 – der obere hintere Rücken entspannt sich
bis in die Nieren

Alles wird weit

Schluck 6 – im Magen angekommen breitet sich die Energie sternförmig aus
in die Schultern, den Rücken, die Nieren, das Becken

Schluck 7 – Die Beine hinunter

Die Füße beginnen zu prickeln

alles fließt

alles wird durchblutet

Bei Schluck 8 habe ich das Gefühl
Sauerstoff befindet sich in jeder Zelle