













12x happy Dave Sommers
Increase Serotonin
 By: authenticdiscovery.com.au

				
Leafy Greens boost Energy	Walnuts - Omega 3 brain nutrients	Smiling releases happy hormones	Banana boosts serotonin	Spend time in nature
				
Cayenne Peppers Relieves Depression	Water Hydration More Energy less stress	Green Smoothie Energy boost, zap!	Epson Salt Calming	Oats Eases Depression
				
		Almonds Brain Food-Magnesium		Walking- clears mind boosts serotonin

Gesundheit, Ruhe und Zufriedenheit durch gesunde Ernährung, Bewegung und Mildtätigkeit

Im Übermaß der Speisen steckt Krankheit

„Tu nichts im Übermaß“

„Pan metron ariston“

Spruchwort aus dem antiken Griechenland

Im Übermaß der Speisen steckt Krankheit:

Kind, prüfe dich während deines Lebens! Sieh, was schlecht ist für dich und meide es! Denn nicht alles ist für alle zuträglich und nicht jeder ist mit allem zufrieden. Giere nicht nach jedem Genuss und schwelge nicht in Speisen! **Denn im Übermaß der**

Speisen steckt Krankheit und die Unersättlichkeit bringt Brechdurchfall. Viele sind wegen Unersättlichkeit gestorben, wer aber Acht gibt, wird sein Leben verlängern.

Sir 37, 27-31

Essverhalten: Weniger ist mehr.

Gib auch den Hungrigen und Armen von deiner Speise

Wenn du ein Mittags- oder Abendmahl machst, so lade nicht deine Freunde, noch deine Brüder, noch deine Verwandten, noch reiche Nachbarn ein, damit nicht etwa auch sie dich wieder einladen und dir vergolten wird; **sondern wenn du ein Gastmahl machst, so lade Arme, Krüppel, Lahme, Blinde ein, so wirst du glücklich sein; denn weil sie es dir nicht vergelten können, wird es dir vergolten werden bei der Auferstehung der Gerechten.**

Lk 14, 12-14

Streck die Hand nicht dorthin aus, wo einer hinblickt, und stoß nicht mit ihm in der Schüssel zusammen! Überlege die Anliegen des Nächsten, von dir selbst her, und bedenke jede Handlung! Iss wie ein Mensch, was dir vorgesetzt wird, und sei nicht gierig, sonst verabscheut man dich! Höre um der Erziehung willen als Erster auf und sei nicht unersättlich, damit du nicht Anstoß erregst! Auch wenn du inmitten von vielen sitzt, streck deine Hand nicht als Erster aus! Wie ausreichend ist das Wenige für einen wohlgezogenen Menschen, auf seinem Bett atmet er nicht schwer. Gesunder Schlaf entsteht bei einem maßvoll gefüllten Bauch; am Morgen steht er auf und fühlt sich wohl. Zermürbende Schlaflosigkeit, Brechdurchfall und Krämpfe begleiten einen unersättlichen Mann. Wenn du den Speisen nicht widerstehen konntest, steh auf, geh weg, erbrich dich! Dann wirst du Ruhe haben. Höre auf mich, mein Kind, und verachte mich nicht! Am Ende wirst du meine Worte verstehen. **Bei all deinem Tun sei geschickt und keine Krankheit wird dich treffen!**

- **Wer mit Brot freigiebig ist, den werden die Lippen preisen und der Ruf seines guten Verhaltens ist glaubwürdig.**
- Wer mit Brot geizt, über den wird eine Stadt murren und sein schlechter Ruf ist gerechtfertigt.

Sir 31, 14-24