

Haben Sie Probleme diese E-Mail korrekt zu sehen? Dann klicken Sie bitte [hier](#)

Omikara - Verlag

Im Zeichen der Göttin

Omikara und Sananda-Net News 8. Jahrgang Nr. 4 21.Feb. 2015

Liebe Freundin, lieber Freund

"Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel." reimte bereits Sebastian Kneipp.

Und Paracelsus sagte weise: "Der Mensch ist, was er isst".

Es sind oft die einfachen Dinge im Leben, die unser Wohlbefinden prägen können. und es sind oft die urtümlichsten Lebensmittel, die fast alles beinhalten und uns umfassend versorgen können, weitaus mehr als viele Spezialcerealien und künstliche Züchtungen.

Zurück zu den Wurzeln von Mutter Natur, war und ist eine alte Weisheit. Mit dem Wunderbaum Moringa, dem allumfassenden heiligen Natron und dem kostbaren Jiaogulan haben viele von Ihnen schon dankbare Erfahrungen gesammelt.

Besonders aber die Magnesiumflocken, als elementare Unterstützung schätzen sehr, sehr viele von Ihnen und senden zahlreiche Zuschriften, besten Dank!

Gerade zum Magnesium passt sein Begleiter und Partner das Calcium als weiteres wichtiges Grundmineral.

Sesam öffne dich - daher dieses Mal genießerische News mit Rezepten, Hintergrundinfos, oder einfach: Probieren geht über studieren...

Genießerische Worte, good news mit guten Dingen. Und wie sie es gewohnt sind in hochwertiger Qualität zu einem fairen Handel von Mensch zu Mensch.

Viel Lese-Freude wünschen

Eva-Maria & Thomas Ammon, Björn Dominic Pohl und Ihr Omikara Team

Clever Calcium



Calzium ist wertvoll und wichtig. Ein Mineral von Mutter Natur für unsere Knochen und unser Körpergerüst. - ohne Zweifel.

Die Werbung: "Milch macht starke Knochen" ist schon lange verboten, zum Glück für uns Menschen, doch die Turbokühe leiden weiter. Denn nun werden die Asiaten überschüttet mit europäischen Molkerei- und Fleischprodukten. Der ferne Osten darf wieder die Erfahrung sammeln, welche Konsequenzen sie erwarten. Der Mensch ist, was er isst.

Trotzdem besteht Kalziummangel in unserer Ernährung und Lebensweise und ein ausgewogenes Verhältnis von Magnesium und Calzium kann uns helfen, wieder Vitalität und Stärke zu finden. Wichtig ist hierbei die Bioverfügbarkeit und die Wahl des Lebensmittels, als Mittler zum Leben!

Calzium ist mit Magnesium nicht nur das bekannteste Mineral, sondern in ihrem Zusammenspiel sind sie sehr effektiv. Sie ergänzen sich.

Calcium hat viele äußerst lebenswichtige Aufgaben im Körper. Die bekannteste Funktion von Calcium im menschlichen Organismus ist natürlich seine Bedeutung für die Knochen und Zähne. Darüber hinaus ist es auch für die ordnungsgemäße Funktion von Muskeln und Nerven erforderlich.

Calcium ist zur Regulation des Säure-Basen-Haushalts unerlässlich und es ist an zahlreichen enzymatischen Reaktionen als Co-Faktor beteiligt.

Lesen Sie mehr unter: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/calcium.html#ixzz3RNpYyn9T>

Ob Calzium im Alter, bei Osteoporose oder einfach zur Vorsorge, das natürliche Mittel ist immer das Wertvolle.

Bio - Grünkohl, Kohlrabi, Brokoli, Bohnen, enthalten schon reichlich Kalzium. Ein Spitzenreiter ist eine kleine Saat, die wir gerne vorstellen möchten....

** * * * **

Sesam öffne dich

~~~~~

*Es ist ein Wunder der Natur, wie ein so kleiner Samen, eine solch reichhaltige Vielzahl von Nährstoffen für uns Menschen bereit hält, die er*



*in der Reife uns schenkt.*

*Sesam ist eine der ältesten uns bekannten Ölsaaten und wurde von Griechen, Ägyptern und Asiaten seit Anbeginn sehr geschätzt und verehrt.*

*Der schwarzer Sesam ist die Urform des Sesams und noch reichhaltiger an wertvollen Nähr- und Aufbaustoffen, im Vergleich zum bekannteren hellen Sesam.*

*In der modernen Ernährungs- und Naturheilkunde, wie auch in der TCM -Medizin und im Ayurveda gilt schwarzer Sesam als wahrer Segen für Gesundheit und Wohlbefinden.*

*Sesam findet in verschiedenster Form in den Küchen des Orients, Afrikas, Asiens und Indiens Verwendung. Er wird als Zutat von Backwaren und Knabbereien ebenso eingesetzt wie als Würzmittel.*

*Sesam öffne dich - und wir finden sprichwörtlich einen wahrhaftigen Schatz an wertvollen Nähr- und Aufbaustoffen. Er enthält zugleich alle essentiellen Aminosäuren, verfügt über ein optimales Kalzium-Magnesium-Verhältnis und ist reich an Vitamin A, dem Vitamin B-Komplex, Zink, Selen, Eisen und Lezithin. Sesam enthält im direkten Vergleich 6 mal mehr bioverfügbares Kalzium als Milchprodukte.*

*So ist diese Ursaat besonders sinnvoll für Gelenke, Knochen und Zähne. Außerdem enthalten schwarze Sesamsamen nur wenig Kohlenhydrate, dafür aber viel leicht aufnehmbares Eiweiß, was schwarzen Sesam zum idealen Superlebensmittel macht für Kraftsportler zum Muskelaufbau, Veganer, Vegetarier und alle anderen, die auf der Suche nach einer hochwertigen pflanzlichen Eiweißquelle sind.*

*Umfassende Informationen zum schwarzen Sesam finden Sie auch unter*

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sesam.html#ixzz3PIoHD8mb>

*Unser schwarzer Sesam aus Bioanbau ist weich und bekömmlich, schmeckt leicht nussig und unterstützt das Immunsystem, fördert die Konzentration und unsere Nerven profitieren von diesen gesunden Samen. Last but not least ist er gut für die Darmflora und regt die Verdauung an.*

*Ob pur oder zum Müsli oder Shake, ob als Backware oder asiatisch als Gomasio mit Salz oder Tahin, schwarzer Sesam bietet eine Vielzahl an Genußideen.*

*Wir haben Ihnen eine Auswahl an Rezepten in **unserem pdf** **hier** zusammengestellt.*



*Und wie immer ist uns die Herkunft wichtig und ein fairer Handel vom Erzeuger bis zu Ihnen als Kunden.*

\*\*\*\*\*

## **Bio aus Bolivien**

---



Unseren Schwarzer Sesam haben wir in Bolivien gefunden, einem Land, das bei allen politischen Wirren in dieser Zeit, eigene Wege geht, die uns berichtenswert und zumindest im Bioanbau unterstützungswürdig erscheint.

In Bolivien gibt es ein "Mutter-Erde-Gesetz". Dieses Umweltrecht besagt Energieversorgung mit Sonne, Wasser und Wind, kein internationaler Emissionshandel, keine Privatisierung von Wasser, keine Ausweitung der Agrargrenze, Verbot von Biosprit und Gentechnik- Saatgut sowie Reduktion von Monokulturen und Landkonzentration – kurzum Boliviens neues Umweltrecht liest sich wie ein Wunschzettel linker Naturschützer, sagt Benjamin Butler

Für das Zehn-Millionen- Einwohnerland zwischen Anden und Amazonas ist es eine Idee für ein Leben im Gleichgewicht und in Ergänzung mit der Mutter Erde zu leben, erklärte der Präsident und Sohn einfacher Hirten. Ein politischer Spagat steht nun bevor, da auch die friedvolle Nutzung der Atomenergie geplant ist.

Immerhin haben in Bolivien Mc Donald und Coca-Cola und Co wenig Absatzerfolge und daher sich mehr und mehr aus dem Handel zurückgezogen.

Das nationale und naturverbundene Bewußtsein der bolivianischen Bevölkerung wächst und auch der bolivianische Biohandel hat sogar ein eigenes Biosiegel. Doch auch hier ist der so gelobte Präsident und sein Staatsgefolge noch recht langsam in der Unterstützung.

Bio fristet immer noch ein Nischendasein in Bolivien. Den meisten Bolivianern geht es zuerst einmal darum, überhaupt den Magen gefüllt zu bekommen. Der Bioanbau in Bolivien ist mit rund 80 000 Produzenten meist Kleinbauern bereits gut gewachsen. Jedoch bis die Regionalität mit dem eigenen Siegel ausreicht, die Existenzen zu sichern und wirtschaftlich stabil zu sein, ist auch unser Engagement eine Hilfe und der Export sichert so die Übergangsphase.

Schwarzer Sesam in Bioqualität mit dem entsprechenden Bewusstsein, wächst in Bolivien recht ideal, sodass wir gerne die Genossenschaften mit unserem Weiterverkauf unterstützen möchten.

Bio aus Bolivien !!

\*\*\*\*\*

---

**Unser Sesam öffne dich Sortiment**

---



*Gemäß der Ayurvedischen Lehre speichert der Schwarze Sesam ein Höchstmaß an Lichtenergie.*

*Vor allem der hohe Wirkstoffgehalt macht ihn zu einem ganzheitlichen, energiereichen Lebensmittel mit einem großen Schatz an gesundheitsfördernden Bestandteilen*

### **Unser Angebot**



### **Sesam pur**

*Bio Sesam schwarz pur - 250 g nur 4,90 Euro*

**Bestellen im shop**

*im wieder verschließbaren und gut geschützten Alupack. Vitalstoffreich, ganzes Korn ungeschält und trotzdem sehr weich. Würzig im Geschmack kontrollierte Bioqualität kbA. zu einem fairen Preis.*

*250 g nur 4,90 Euro*

*500 g nur 8,40 Euro*

**Bestellen im shop**

\*\*\*\*\*



### **Bio Sesam set vital**

*Bio Sesam schwarz - 250 g plus 1 kg Himalaysalz*

*statt 7,85 nur 6,95 Euro **Bestellen im shop***

*Eine ideale Kombination feiner schwarzer Sesam plus beste Himalaysalzqualität ohne Zusätze, ideal für Gomasio und zum Würzen und Mischen*

*250 g Schwarzer Sesam Bio plus 1 kg Himalaysalz  
statt 7,85 nur 6,95 **Bestellen im shop***

\*\*\*\*\*



### **Bio Sesam Set power**

*Bio Sesam schwarz - 250 g plus 1 kg  
Magnesiumflocken*

*statt 8,85 nur 7,95 Euro **Bestellen im shop***

*Mineralienpower im ausgewogenen Verhältnis. Schwarzer Bio-Sesam plus 1kg  
Magnesiumflocken 47 % natürliches Magnesium aus Deutschland. Eine Mineralienergänzung  
für Innen, den Sesam und Außen, das Magnesium*

*250 g Schwarzer Sesam Bio plus 1 kg Magnesiumflocken  
statt 8,85 nur 7,95 **Bestellen im shop***

\*\*\*\*\*



### **Bio Sesam Set superfood**

*Bio Sesam schwarz - 250 g plus 3 kg  
Magnesiumflocken plus 1 kg Himalaysalz*

*statt 18,35 nur 15,35 Euro **Bestellen im  
shop***

*Bio Sesam superfood: eine ideale Mischung von wertvollen Mineralien auf natürlicher Basis.  
250 g schwarzer Sesam plus 1 kg Magnesiumchlorid plus 1 kg Himalayasalz  
statt 18,35 nur 15,35 **Bestellen im shop***

\*\*\*\*\*

### **Zum Geleit**

~~~~~



*Achtsames Essen verbindet uns mit der Nahrung, die
uns von der Natur, den Lebewesen und dem Kosmos
geschenkt wird, und drückt unsere Dankbarkeit dafür
aus.*

Thich Nhat Hanh

Wir wünschen guten Appetit !

Eva-Maria & Thomas Ammon, Dominic-Björn Pohl und das gesamte Omkara-Team

Wenn du dich austauschen möchtest, dann besuch uns gern auf Facebook.

<https://www.facebook.com/pages/Lady-Gaia-Freedom-on-Earth/191404337557773?ref=ts>

*Diesen Newsletter können Sie **hier als pdf** abspeichern, ausdrucken oder weiterleiten.*

*Ältere Newsletter finden Sie in unserem **Newsarchiv** und weitere Informationen unter **www.omkara.de***

*IMPRESSUM: V.i.S.d.P.: Thomas Ammon Hörstener Weg 6 25588 Mehlbek Tel.: 04892 940 4776
email: **vertrieb@omkara-verlag.de** Alle Rechte vorbehalten. Abdruck - auch Auszugsweise - nur mit
vorheriger Genehmigung.*

*P.S. Wir möchten Sie inspirieren und nicht belästigen. Falls Sie diesen Newsletter nicht weiter erhalten möchten, nutzen Sie einfach **diesen link** zum Abmelden oder alternativ **<http://www.omkara-verlag.de/newsletter.htm>***