

Cocktail de vaccins antigrippaux

1- Éliminez toutes formes de peur de contracter la grippe. Activez à l'intérieur de vous des pensées de santé et de vitalité. Laissez la lumière bienfaisante du soleil et de la voûte céleste pénétrer par toutes les cellules de votre corps et par tous les pores de votre peau. Dirigez consciemment cette lumière plus particulièrement dans vos poumons et bronches, votre thymus ainsi que dans toute la région dite oto-rhino-laryngo (oreilles, nez et larynx/gorge).

2- Nourrissez-vous d'aliments vivants provenant de la Mère-Terre et pourvus d'une belle qualité vibratoire. Absorbent une nourriture saine, variée et colorée, aux accents naturels et revitalisants, et riche en vitamine C. Buvez quotidiennement une bonne quantité d'eau purifiée par vos mains guérisseuses ainsi que de bonnes tisanes chaudes.

3- Maintenez constamment votre gros intestin en santé. Laissez-le libre de toutes accumulations... Ajoutez chaque jour des probiotiques à votre alimentation pour aider et stimuler l'immunité.

4- Respirez abondamment le prâna de la Vie, ce fluide vital, la nourriture terrestre et céleste. Chaque matin, été comme hiver, permettez au prâna de pénétrer les murs de vos lieux d'habitation, particulièrement la pièce où vous dormez. Allez jouer dehors ! Faites le « plein de l'air » quotidiennement.

5- Activez votre corps physique. Redonnez-lui du tonus et de la vitalité. Étirez-vous comme un chat, face au soleil, dirigez le prâna de la terre jusqu'au ciel et du ciel jusqu'à la terre. Ouvrez vos ailes ! Grimpez les montagnes ! N'ayez crainte de faire bouger votre corps et de stimuler votre cœur cardiaque. Ils se révèlent beaucoup plus puissants que vous ne le croyez.

6- Mordez, croquez à pleines dents dans la Vie avec un grand « V », le cœur joyeux et l'âme en paix, le cœur paisible et la joie dans l'âme. Soyez gourmands !

7- Surtout, surtout, surtout, aimez qui vous êtes... L'amour est un vaccin très puissant. Il s'avère sans contredit l'un des élixirs de guérison les plus bénéfiques et les plus efficaces. Le thymus immunitaire ne repose-t-il point dans votre chakra du cœur ? Aimez-vous dans toutes les fibres de votre Être. Voilà la recette magique !

N'oubliez pas non plus de laver régulièrement vos mains. Vous pouvez simplement utiliser un savon à l'huile essentielle du théier (tea tree) riche en propriétés bactéricides.