

Le grand enjeu de cette crise

Vibration et changement de conscience : comment élever mes vibrations, changer de plan de conscience et pourquoi.

La terre est en train de changer de plan de conscience, monte progressivement en 5ème dimension ce qui perturbe nos corps et demande d'en prendre particulièrement soin afin de suivre cette élévation. Notre taux vibratoire peut varier d'après notre état intérieur, notre hygiène de vie, nos émotions, nos pensées, nos actes mais aussi tout notre environnement : notre habitation, des objets, les plantes, les gens qui nous entourent, les ondes électromagnétiques, la musique, notre métier, nos activités etc. Au plus nous allons augmenter nos vibrations, au plus nous pourrions supporter et traverser tous ces changements vibratoires auxquels nous sommes progressivement confrontés. Au plus nous vibrons haut au moins nous serons touchés, impactés par toutes ces turbulences, tout ce qui vibre bas tel que la violence, la peur, le désespoir, les toxiques, les ondes comme la 5G, la pollution et bien évidemment le covid19 et tous les autres. Au plus on vibre haut, au moins on tombe malade et on s'autoguérit !!! C'est en fait notre meilleure protection. Voilà qui devient vraiment intéressant. Ceci est très important surtout face aux événements à venir.

Je vous partage ci-dessous différents moyens pour vous aider à augmenter votre taux vibratoire mais à pratiquer dans le plaisir et la légèreté, le principe de base étant de ne faire que ce qui vous anime, ce qui vous fait vibrer, ce que vous aimez pour jouir pleinement de cette vie qui nous est offerte. C'est tout simplement décider d'être heureux. Un chouette programme me semble-t-il surtout par les temps qui courent : Pour s'alléger il est très important de purifier son corps par des cures de détox, des monodiètes ou des jeûnes. L'hydrothérapie dont natation, sauna, hammam hydrothérapie du colon, bain avec huiles essentielles etc est conseillée. Purifier son environnement (lieu de vie et de travail), avoir un lieu de vie propre, aéré, peu encombré (Feng shui). Eviter au maximum les ondes électromagnétiques dont le wifi, portable etc. qui font chuter le système immunitaire.

- Très important de se nourrir sainement en privilégiant les aliments vivants et variés surtout à base de fruits et légumes frais, légumineuses, oléagineux, graines germées et surtout des micro-pousses (4 à 60 fois plus de vitamines et minéraux que dans le légume), bonnes huiles etc. Privilégier le végétarisme ou diminuer la viande car le taux vibratoire de la viande, poisson sont bas. Remercier, bénir votre repas ++
- Se nourrir de superaliments tels que algues, pollen cru, pain d'abeille, baies de Goji, cassis, graines de chanvre et chia, grenade, myrtille, chou frisé, curcuma, jus d'herbe de blé, moringa en tisane ou poudre, ortie +++ en tisane, en poudre faite maison sans oublier les graines d'ortie etc
- boire en suffisance de l'eau vivante, énergétisée, la bénir, boire entre les repas des infusions de plantes. Mettre une intension sur notre eau, rajouter des céramiques EM agriton (voir internet) qui revitalise l'eau. Utiliser la fleur de vie ou des flacons de pharmacie couleur violette ce qui augmente la vibration de l'eau +++. L'eau est un moyen merveilleux pour nous régénérer et remonter notre taux vibratoire.

- L'exercice physique sans forcing est une priorité. Il remet de la vie dans toutes nos cellules, les fait vibrer ++ booste l'immunité, remonte notre taux de DHEA, hormone de jeunesse et essentielle pour le corps.
- Important de se promener dans la nature, sentir, se relier avec la nature, les arbres.
- Veillez à la qualité d'un bon sommeil
- Faites régulièrement des respirations profondes, bol d'air Jacquier surtout vu le port du masque car diminue de 25 à 30 % notre oxygénation !! Voir la technique de la Cohérence cardiaque sur le site « Institut of Heartmath++ ou autres sites (Il y en a beaucoup), technique très importante qui relie le cœur au cerveau et par conséquence ouvre nos cœurs et calme le stress.
- Utiliser, sauf en cas d'urgence, des remèdes naturels car tous les chimiques vibrent bas et nous intoxiquent. Donner ou recevoir des soins énergétiques.
- La gestion du stress, la maîtrise du mental, de nos émotions sont des éléments dans ce grand changement de paradigme qui implique un changement de conscience.

Pratiques conseillées :

- Apprendre à voir le verre à moitié plein et non le verre à moitié vide et maîtriser ses pensées négatives
- Méditation de pleine conscience ou autres types de méditation pour me connecter journallement à ma Présence, à mon cœur
- J'exprime mes émotions et je les laisse me traverser et je laisse circuler la vie en les accueillant
- Se relier à la Terre, à la nature, ancrer notre spiritualité au quotidien
- Travail d'introspection pour apprendre à s'aimer et aimer les autres, la vie, se dorloter, honorer notre corps physique par une bonne hygiène de vie etc
- Se nourrir, s'inspirer de choses qui nous font vibrer : la beauté, la musique, l'art, un livre, un film, des relations qui nous nourrissent, nous rendent heureux
- Pratiquer la gratitude +++ pour TOUT : d'être en vie, que le jour se lève, de vivre en paix, pour tout ce que l'on reçoit, possède, pour notre santé, d'avoir des amis, d'avoir à manger, de pouvoir acheter etc. Rien nous est dû, tout est cadeau mais on l'oublie souvent !!!!
- Faire ce que l'on aime comme métier ou tout autre activité : chanter, danser, faire du sport, peindre, vivre de passions.
- Rire, nourrir la joie, sourire à un passant, s'amuser de toute et de rien, partager des moments avec les amis, je me fais du bien et je continue à chanter et danser quoiqu'il se passe etc ...
- Nourrir la tolérance, le non jugement +++ , le respect et surtout ouvrir son cœur, apprendre à s'aimer, aimer la vie, aimer les autres. L'amour est l'énergie la plus vibratoire et la plus guérissante.
- J'apprends à accueillir ce qui est et à m'adapter à tous les changements qui surviennent car le monde va changer
- Je reste en relation avec les autres et je crée des réseaux de partage et d'entraide
- Je continue à nourrir des projets pour créer le nouveau monde
- Je visualise un monde nouveau, de paix, d'harmonie, de partage où l'on danse – où l'on chante, où l'on honore la vie.

Ma boîte à secrets pour booster mon immunité, me préserver ou me soigner du coronavirus

Je vous remets tous les remèdes dont je vous ai parlé il y a un an et que se sont avérés très efficaces.

La richesse de la nature pour stimuler notre système immunitaire est abondante. A vous de choisir la cure qui vous convient. On peut associer 2, 3 cures en même temps par exemple faire une cure de propolis, de vit.C et de Kphilus. A vous de choisir d'après votre état général. De nombreux produits utilisés en préventif sont efficaces en curatif mais on augmente simplement les doses. Je vous conseille vivement d'acheter vos produits en magasin bio car bien souvent les firmes pharmaceutiques rajoutent des colorants ou autres adjuvants pas très sympas tel que du dioxyde de titane (métal lourd) ou si c'est en pharmacie de ne prendre que des produits de petites firmes de compléments alimentaires.

En prévention

- Cure de propolis
- Cure de vit. D : vérifiez votre taux de vit. D et si est trop bas, faire une cure.
- Cure de Vit.C
- Zinc
- Cure de Pollen cru surtout de cerisier ou de pommier mais tous sont bons
- Echinacée
- L'ail
- Shiitake, Maïtaké
- Sirop de sureau
- Cure de Chlorure de magnésium : sel de Nigari. Mode d'emploi sur Internet
- Jus d'herbe de blé
- Cure de probiotique ou de yoghourt Kphilus
- Cure Aloe Vera à boire
- Huiles essentielles : Pranarôm oléocaps n°4 pour l'immunité : 2 caps/jr aux repas
- Pranarôm capsules bronches aromaforce : 2 caps/jr aux repas
- H.E. de ravintsara 2,3 gouttes en friction sur les avant-bras ou poitrine ou une trace sur la langue 2-3 x/jr
- Gemmothérapie (bourgeons) de cassis, noyer ou immunogem
- Artémisia en décoction

En curatif

- Propolis : la propolis verte du Brésil est plus puissante : 3 x 1 gel/jr ou Propolis forte de Ballot Flurin en bio
- Vit. C de 500 à 1000 mg/j en 4 prises ou vit C liposomale plus puissante
- Vit D
- Zinc
- Shiitaké, Maïtaké : dépend de la marque voir dosage indiqué
- Artémisia en décoction
- Sirop de sureau : voir sur la boîte, dépend de la concentration
- Chlorure de magnésium : très efficace ++, voir mode d'emploi sur Internet
- Argent Colloïdal : marque Catalyons : 3 X 10 ml/jr à jeun (pas de métal)
- Capsules d'origan compact de Pranarôm : 3 x 2 gel/j/7 jrs aux repas
- Huiles essentielles : Pranarôm oléocaps n°4 pour l'immunité : 3 x 2 caps/jr aux repas

- Prinarôm capsules bronches aromaforce : 3 x 2 caps/jr aux repas
- H.E. de ravintsara 2,3 gouttes en friction sur les avant-bras ou poitrine ou une trace sur la langue 2-3 x/jr
- H.E de cannelle de Chine : 2 gouttes, 3 fois par jour dans une cuillère à dessert (10 ml) de miel ou huile végétale
- Phytexponent : en cure 1 goutte par kilo de poids à diviser en 3 prises. En cas de maladie infectieuse doubler la dose jusqu'à amélioration

Si vous avez une grosse grippe covid vous pouvez vous soigner avec de l'ivermectine. C'est un traitement très efficace mais à prendre en début de Covid

Attention ne prendre en voie interne qu'une sorte d'huile essentielle à la fois pour les capsules bronches ou origanum compactum ou cannelle de Chine sinon suivre les conseils d'un thérapeute avisé.

L'hygiène de vie

N'oublions pas que l'assurance d'une pleine santé et une forte immunité est une bonne hygiène de vie au quotidien afin de vous garantir un bon terrain de base. Ceci implique une alimentation riche en légumes et fruits, de boire une bonne eau vivante, de pratiquer de l'exercice physique quotidien, un bon sommeil réparateur, de l'oxygénation suffisante, une bonne gestion du stress, de prendre soin de notre flore intestinale et de pratiquer une à deux fois par an des cures de désintoxication, Mais attention, le premier geste à faire en cas de toute infection est de supprimer tout sucre, le plus grand ennemi de votre immunité. Il endort les globules blancs !!! L'alcool, les cigarettes, les aliments acides, les champs électromagnétiques dont le wifi (fermer le au moins la nuit) sont aussi des grands perturbateurs du système immunitaire.

Que faire si je me suis fait vacciner ?

- Surtout ne paniquez pas en entendant tous les effets secondaires que peuvent avoir les vaccins.
- Commencer par faire une cure de N-acetyl cystéine que vous trouvez en magasin bio sous le nom de « Cystenac 600 » du labo Belife. 1 gélule/jour pendant 2 mois ou de Glutathion
- Faites une cure de Vic C liposomale
- Drainer bien votre foie
- Prenez des tisanes d'anis étoilé, 2 tasses par jour.
- Demandez pardon à votre être d'avoir fait cela par manque de conscience.

Et si vous avez des problèmes contactez-moi afin de vous aider sur d'autres plans.