

**Bonjour,**

**Ce matin la grippe et son cortège d'asthénie, de maux de tête, de frissons, de douleurs musculaires et articulaires, de fièvre, de congestion nasale, pharyngite et de toux sont venus chez moi pour me demander de transmettre ce message de santé.**

**Elle s'est présentée ainsi :** Je suis une maladie de l'élimination dû à une surcharge de toxines dans le corps. Mon grenier et mes poubelles sont pleines, portes et fenêtres bien trop souvent fermées mais mon énergie vitale se rebiffe et demande à mes murs et ma cheminée de s'activer davantage. C'est pourquoi, je suis accompagnée parfois de tous ces symptômes qui sont en lien direct avec ma surcharge pulmonaire et mon insuffisance hépatique qui fait de mon sang un petit bouillon de « cultures ». Et dans ce petit marécage interne, les microbes, les virus se développent et prennent l'assaut de mon système immunitaire.

Vous comprenez que je sois la proie idéale pour les laboratoires.

*En effet, je suis pour le milieu médical une maladie d'origine virale, affectant les voies respiratoires. Et chez vous, on distingue principalement 2 types de grippe :*

*\*la **grippe saisonnière**, qui touche entre 2 et 7 millions de personnes en France chaque hiver.*

*La **grippe aviaire** qui est avant tout une maladie animale. Toutefois, de manière exceptionnelle, elle peut aussi être à l'origine de contaminations humaines. La grippe aviaire ou « grippe du poulet » est une maladie que les vétérinaires appellent "influenza aviaire". Elle est provoquée par un virus grippal de la famille des orthomyxoviridae, l'influenza virus A, et touche principalement les oiseaux. Le sous-type H5N1 du virus influenza A provoque l'une des formes les plus graves de la grippe aviaire. Ce virus est responsable de l'épizootie qui a démarré en Asie et se propage aujourd'hui à travers le monde, et il est une souche susceptible de donner lieu à une pandémie. Pandémie avortée mais **remplacée par la grippe porcine en 2009**. D'après l'OMS, cette grippe est « une grippe causée par un nouveau virus A(H1N1) qui n'avait jamais circulé auparavant chez l'homme. Ce virus n'est lié à aucun virus ancien ou actuel de la grippe saisonnière. ».*

Et je suis aussi une maladie qui indique l'insécurité de l'être profond que chacun est. Je signale souvent, par mon apparition, que l'homme est incertain, peureux, esclave de ces peurs et des peurs intestines de l'autre.

Toutes les peurs bouleversent l'immunité et l'autonomie et la confiance en soi !!! Et, je crois bien que les laboratoires m'ont démythifiée et qu'ils savent bien m'entretenir dans vos pensées quotidiennes.

Mais quand j'arrive chez vous c'est pour empêcher une maladie plus grave, je suis le témoin que votre corps s'encrasse, se fatigue, que vos organes se grippent. Je suis l'aide que vous attendiez pour réagir, sortir de votre léthargie et prendre votre santé en main.

Accueillez- moi comme un prince.

Oui, détendez vous, dormez du sommeil de prince, écoutez de la musique douce, laissez entrer le soleil dans votre maison, mettez votre corps à la diète, au repos. Laissez la fatigue, le stress, la pollution, la colère vous quitter le plus simplement possible en vous reposant. Purifiez votre habitation avec des plantes en fumigation, en encens, en aérosols d'huiles essentielles. Purifiez votre corps avec de l'eau, des plantes et de la chaleur. Profitez de ma visite pour vous reposer, vous nettoyer puis ensuite vous redynamiser.

Laissez votre énergie, votre force vitale grandir et vous libérer de toutes vos toxines.

Parfois, certains d'entre vous auront besoin d'une main secourable pour les accompagner. Appelez donc bouillotte, douche rectale, gant de crin, chlorure de magnésium, charbon végétal. Contactez aussi Acérola pour vous soutenir.

Fuyez la presse et les personnes négatives !!!

Mais sachez que je ne suis pas obligée de vous rencontrer pour que vous preniez bien soin de votre corps, de votre véhicule terrestre.

**Prévention pour éviter ma venue et celles de mes compagnes d'infortunes que vous nommez maladies.**

**Pour éviter que votre moteur de voiture se grippe, il besoin d'une bonne huile et d'un bon carburant alors faites de même avec votre corps !!!**

**NOURRISSEZ LE BIEN**

**Supprimez progressivement de votre alimentation :** alcool, tabac, café, cacao, chocolat, thé, coca, les sodas, les sirops et jus de fruits industriels, les pâtisseries industrielles, le sel blanc, le sucre blanc ainsi que les sucreries industrielles, le gibier, la charcuterie, les conserves industrielles, la viande rouge et les viandes issues d'élevages intensifs, le bruit, la rapidité, les disputes, la tristesse et la rancœur.

**Mangez les fruits en dehors des repas pour profiter au maximum de leurs vertus digestives et de leurs vitamines.**

**Mâchez bien et surtout mangez en conscience chaque bouchée.**

**AYEZ UNE BONNE HYGIENE EMONCTORIELLE**

**Comment l'obtenir ?**

Voici une liste non exhaustive des principes vitaux, simples, naturels et écologiques qui peuvent vous aider au quotidien. Trouvez celui ou ceux dont vous avez besoin ou demandez l'avis d'un praticien de santé vitaliste.

**Vos intestins** sont responsables de la plupart de nos maux car ils sont trop souvent paresseux.

L'indice de santé se manifeste par **DES SELLES MOULEES BI -QUOTIDIENNES.**

**Si vous avez un cycle intestinal perturbé :**

**Rééducation à la défécation par voie interne**

Bol d'eau chaude le matin à jeun,

Mastication consciente

Cure de pruneaux crus réhydratés pendant 12 h dans l'eau citronnée à jeun, vers 11h, 17 h ;

Huile d'olive le soir au coucher.

**Plantes laxatives d'urgence** : Grain de Vals, Bourdaine en décoction, huile de ricin, Rhubarbe

Protocole d'entretien : Huile de Harlem, aloès, séné, mauve

**Douche rectale** froide, tiède, ou chaude

A pratiquer en cas de faiblesse d'évacuation ou dès que la selle du matin se modifie (moins importante en quantité, plus rare ou sèche, douloureuse, malodorante)

L'hydrothérapie du colon, Le charbon végétal ou la flore intestinale probiotique sont aussi des aides ponctuelles

### **Rééducation à la défécation par voie externe**

Bain dérivatif de 10 ou 20, 30, 40 minutes en prenant soin de ne pas avoir froid, Automassage du ventre le soir au coucher avec élixir personnel d'huiles essentielles.

Contractions des fessiers et des abdominaux en conscience dans la journée.

Gymnastique abdominale personnalisée au moins 30 mn 3 fois par semaine,

**Bouillotte chaude sur le foie pendant 15 mn après le repas.**

**Vos REINS** sont responsables de la plupart de nos douleurs car ils sont trop souvent sollicités par une alimentation trop riche en protéines et une vie trop chargées de peurs.

L'indice de santé se manifeste par **DES URINES TEINTEES (JAUNE CITRIN)**

Si vous avez un cycle rénal perturbé, il est **urgent de diminuer, voire stopper les produits azotés (viande, poisson, soja, lait et dérivés, fruits gras) pendant 1 semaine, ou plus.**

Boire une eau faiblement minéralisée type Volvic, rosée de la reine, Mont Roucous.

Les cures d'eau distillée d'hydroxydase, cure de citron bien mûr, non traité, de plantes diurétiques, les frictions à sec, avec baume chauffant ou avec Huiles Essentielles adaptées à votre tempérament, ainsi que les mouvements spécifiques du reins (Bucheron, Danse de la ménagère, positions inversées) sont des aides précieuses

**Votre peau**, reflet du fonctionnement interne de vos organes, permet l'élimination des toxines et aussi la recharge en énergie vitale via le sang et le système nerveux .

L'indice de santé se manifeste par **UNE SUEE QUOTIDIENNE et la sensation d'être bien dans sa peau.**

Si vous avez une peau fatiguée, surchargée, vous pouvez l'aider par un bain froid, tiède, chaud ou très chaud (42 °) en ajoutant 7 gouttes d'essences de térébenthine ou autre diluées dans 1 verre de lait ou lait d'argile blanche suivi d'une réfrigération froide sur les pieds, les jambes, la colonne vertébrale ou le corps entier.

La douche écossaise, le sauna, le hammam, les frictions au gant de crin, lofah, kassa et l'utilisation d'un Savon d'Alep neutre, avec huile de laurier, ou d'un savon de Marseille sont les techniques à la portée de tous pour stimuler au mieux la peau et lui faciliter sa fonction d'élimination .

**Vos poumons**, organes essentiels de la vie, ils assurent le lien entre le monde extérieur et vos cellules. Sans respiration, point de vie.

L'indice de santé se manifeste par **AVOIR UN ESSOUFFLEMENT ET UNE PRISE DE CONSCIENCE QUOTIDIENNEMENT**

**Faire de sa respiration un acte conscient est une priorité pour améliorer les échanges gazeux et la qualité de la nutrition cellulaire.**

Les exercices d'essoufflement, les exercices musculaires, sont des moyens d'entretenir la fonction respiratoire. L'appareil pulmo- rééducateur, le bol d'air Jacquier sont des techniques de rééducation et d'oxygénation pulmonaire. Les ventouses, l'Inhalation, la fumigation, les bains de nez, d'yeux, les bougies Hopie sont des outils vitalistes facilitant le nettoyage pulmonaire et des organes des sens.

LA NOURRITURE ET L'ELIMINATION SONT IMPORTANTES POUR VOTRE CORPS MAIS SACHEZ QUE LE MOUVEMENT ET LA DETENTE NERVEUSE SONT AUSSI IMPORTANTS.

**L' HYGIENE MUSCULAIRE VIENT RENFORCER L'ACTION DE TOUS VOS EMONCTOIRES ET FACILITER LE RELACHEMENT, LA DETENTE ET LE BIEN ETRE.**

La Marche quotidienne au grand air, dans les bois loin des centres urbains, le vélo d'appartement ou au grand air, le saut à la corde, la course de vitesse saccadée avec retour au calme entre chaque course sont à mettre en pratique de façon quotidienne avec une journée de repos hebdomadaire ou de façon bi-hebdomadaire si vous avez d'autres occupations comme le bricolage, jardinage, danse, chant, peinture....

**L'HYGIENE EMOTIONNELLE ET MENTALE SONT LIEES A NOTRE QUOTIDIEN.**

**Le sommeil** est le critère de santé émotionnelle et mentale.

Faire le bilan ou l'auto-analyse de sa journée, s'auto masser le ventre, s'autosuggestionner, utiliser des plantes calmantes ou sédatives sont des moyens naturels pour calmer le mental et faciliter le sommeil réparateur.

La relaxation par la musique, les jeux, le bricolage, le jardinage dont des exercices facilitant la détente.

**Je suis le témoin de votre force vitale et je permets par ma venue un grand nettoyage de printemps et un renforcement de vos défenses immunitaires comme le faisait autrefois la rougeole, les oreillons, la varicelle enfin tous les maladies infantiles volcaniques que les laboratoires essaient de faire disparaître avec les vaccins.**

**Si vous arrivez à prendre votre santé en main, à vous sentir responsable de votre bien-être quotidien, à ne pas remettre votre corps à des mains inconnues de spécialistes de la maladie et à être ainsi le maître de votre conduite alimentaire, émonctorielle et émotionnelle, alors vous me verrez, moi, la grippe et/ ou tous les signaux des autres maladies, comme une amie qui vous amène vers le chemin de la guérison vitaliste.**

**Alors, votre nouvelle force mentale, votre foi dans la vie sera la lumière de votre nouveau chemin.**