

Outils pour monter nos vibrations et booster notre immunité

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 pourrons 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'autoguérît !!! C'est en fait notre meilleure protection. Voilà qui devient vraiment intéressant. Ceci est très important surtout face aux évènements 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, de toute pandémie

ÉJe vous remets tous les remèdes dont je vous ai déjà parlé par le passé et qui 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 et même plus en curatif. A vous de choisir d'après

vosre 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. D3 : vérifiez votre taux de vit. D3 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
- Echinac e
- L'ail
- Shiitake, Ma tak 
- 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   boire
- Huiles essentielles : Pranar m ol ocaps n 4 pour l'immunité : 2 caps/jr aux repas
- Pranar m 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
- Thymuline 9ch 2x/sem + Cu Au Ag 2x/sem + ac rola de Vit C + Zinc + Vit D3 : Cure conseillée par le Dr Christine Debeer

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   1000 mg/j en 4 prises ou vit C liposomale plus puissante
- Vit D3
- Zinc
- Shiitak , Ma tak  : dépend de la marque voir dosage indiqué
- Artémisia en décoction
- Sirop de sureau : voir sur la boite, dépend de la concentration
- Chlorure de magnésium : très efficace ++, voir mode d'emploi sur Internet
- Argent Colloïdal : marque Catalyons : 3 X 10 ml/jr   jeun (pas de métal)
- Capsules d'origan compact de Pranar m : 3 x 2 gel/j/7 jrs aux repas
- Huiles essentielles : Pranar m ol ocaps n 4 pour l'immunité : 3 x 2 caps/jr aux repas
- Pranar m 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   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 au labo La Royale ou chez Fenioux. Je déconseille celui du labo BeLife sous le nom de « Cystenac 600 » en magasin bio car ce labo Belife a été racheté par Colruyt dont je ne soutiens pas la politique de non respect de l'humain
- 1 gélule/jour pendant 2 mois 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.

1/ NAC ou N-acétylcystéine : le grand facilitateur

La N-acétylcystéine (NAC) a été découverte en 1899. C'est une molécule qui n'existe pas à l'état naturel. Elle doit être fabriquée en laboratoire. Elle est dérivée d'un acide aminé soufré essentiel pour la santé, la cystéine. Très vite, on lui a découvert de nombreuses vertus thérapeutiques. On la trouve dans la composition de nombreux médicaments ainsi qu'en complément alimentaire. (17,18) **L'intérêt de la NAC est sa capacité à faciliter un grand nombre de réactions métaboliques de votre corps**, ce qui explique le large éventail de ses bienfaits. Votre organisme transforme la NAC en cystéine, un acide aminé non essentiel qu'il peut aussi synthétiser. **La cystéine joue un rôle important dans la production d'acides gras, d'hormones et du glutathion.** Or, ce dernier est l'un des antioxydants les plus puissants de l'organisme. (17,18) La NAC permet ainsi à votre corps de maintenir ses niveaux de glutathion dans les cellules. Cela lui permet de réduire le stress oxydatif et de détoxifier votre organisme.

Cette action se fait au niveau cellulaire. **L'augmentation du glutathion détoxifie les cellules et facilite l'élimination de certains métaux lourds comme le plomb** et de molécules chimiques toxiques comme le paracétamol ou les pesticides. L'action détoxifiante de la NAC bénéficie au foie qui est ainsi protégé des polluants environnementaux et de l'alcool. Par ailleurs, la NAC décompose le mucus présent dans les poumons, ce qui améliore la respiration. Elle est utile pour les maladies respiratoires comme la bronchopneumopathie, l'asthme ou la Covid 19, notamment la Covid 19 longue. La NAC pourrait également prévenir la sinusite et la grippe. (17,18)

2/ Glutathion : un antiviral puissant qui fonctionne aussi contre la Covid 19

Dès mai 2020, une étude montrait qu'une **carence en glutathion chez les patients atteints par la Covid 19 avait des conséquences graves**, notamment au niveau des poumons dont les dommages s'aggravaient. (19,20) En clair, les patients qui manquaient de glutathion risquaient de voir la maladie dégénérer rapidement. Ils se trouvaient, en effet, avec un syndrome de détresse respiratoire aiguë. À l'inverse, **lorsque le niveau de glutathion cellulaire est élevé chez les patients atteints par la Covid 19 leurs symptômes sont plus légers** et leur charge virale est plus faible. Le glutathion était déjà connu pour son effet antiviral non spécifique. Il semble désormais acquis que cette propriété joue à plein contre le SARS CoV 2. (21,22)

3/ Inhibiteurs et neutraliseurs de la protéine spike

Un groupe de médecins du monde entier réuni dans un collectif appelé le Conseil mondial pour la santé (*World Council for Health*) a publié un petit guide de détox pour les patients qui souffrent des effets de la protéine spike. Ces substances peuvent être classées en deux grandes catégories : les neutraliseurs ou les inhibiteurs de la protéine spike. (23,24)

Les inhibiteurs de la protéine spike sont :

1/ La brunelle (*Prunella vulgaris*) ou petite consoude est une plante destinée à nettoyer les plaies. Elle est aussi antivirale et renforcerait le système immunitaire. Elle peut se consommer en tisane, et vous pouvez également faire des gargarismes avec de la brunelle pour les maux de gorge. (25)

2/ Les aiguilles de pin sont l'un des premiers remèdes naturels à avoir été mis en avant contre la Covid 19. Là aussi ce sont ses propriétés antiseptiques et immunostimulantes qui ont intéressé les thérapeutes. (26)

3/ l'ivermectine : cette molécule utilisée contre la gale a très vite été adoptée par des médecins dans le monde entier. (27,28)

4/ le neem ou margousier (*Azadirachta indica*) est une plante utilisée en médecine ayurvédique pour soigner de nombreux maux. Il est notamment connu pour ses vertus antivirales, antibactériennes et antiparasitaires. (29)

5/ le pissenlit : c'est l'extrait de feuille de pissenlit qui a été étudiée en Allemagne. Les chercheurs ont découvert que cette plante était efficace contre la Covid 19. Ils la suspectent d'agir sur l'activité de la protéine spike. (30)

Les neutraliseurs de la protéine spike :

Parmi les substances qui viennent bloquer l'action de la protéine spike et citée par le WHC on retrouve certaines molécules déjà citées comme la NAC, le glutathion, la vitamine C, la tisane ou l'huile essentielle d'aiguilles de pin. À ces remèdes s'ajoutent les feuilles de consoude (*Symphytum*), l'anis étoilé et le millepertuis. (22)

4/ Le jeûne qui permet l'autophagie

L'autophagie est l'autodestruction par le corps des cellules mortes ou malades. Ce phénomène permettrait de lutter efficacement contre le SARS CoV 2. (31) L'une des meilleures manières de provoquer l'autophagie est de pratiquer le jeûne. (32) Les cure de détox peuvent également avoir un effet similaire. (33) Le jeûne ou la détox agissent en profondeur sur les équilibres du corps. Ces solutions de santé favorisent l'homéostasie du système immunitaire c'est-à-dire son bon équilibre cellulaire. (33) Par ailleurs, le jeûne agit sur la santé mitochondriale, c'est-à-dire le fonctionnement interne des cellules qui se mettent à être plus efficaces. Elles redeviennent vivantes tandis que celles qui dysfonctionnent sont remplacées par de nouvelles cellules. Ainsi, le jeûne pousse le corps à produire de nouvelles cellules ce qui met à contribution les cellules souches. (33) Il existe d'autres pistes pour lutter contre les effets délétères des injections ARNm, même si je n'en n'ai abordé qu'une partie ici.

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

Belle route à vous