

## PROTOCOLE EXCEPTIONNEL DE SANTÉ

Cette substance quantique compose 99 % de notre corps :

Pour que vous compreniez mieux mes propos, je vous propose quelques rappels d'anatomie et de physiologie. Les liquides corporels (sang, lymphe, eau intra et extracellulaire, liquide céphalo-rachidien) sont la substance majeure de notre corps aujourd'hui 99 % de nos molécules sont des molécules d'eau. Pour nous soigner, il semblerait donc que l'eau soit le levier à actionner en PRIORITÉ ! Le sang qui irrigue vos artères, vos capillaires, votre cerveau, c'est PRINCIPALEMENT DE L'EAU !

Quant aux vaisseaux sanguins qui irriguent vos tissus, ils sont majoritairement composés d'eau et de membranes : une membrane à l'intérieur du vaisseau, une à l'extérieur (comme une peau intérieure et une peau extérieure)

Entre les deux, vous trouverez une membrane dite coulissante qui permet le mouvement dans le corps. Grâce à elle, les tissus de vos vaisseaux et de vos organes peuvent glisser les uns sur les autres. C'est ce qui permet la mobilité et la plasticité des organes cardiaques et des vaisseaux sanguins. Les membranes sont également appelées FASCIAS ou tissu conjonctif. Un vaisseau est souple, un organe comme le cœur est souple lorsqu'il présente des membranes souples permettant la mobilité. Si ces membranes deviennent rigides, par excès de collagène par exemple, ou parce que le collagène vieillit et durcit, alors vos vaisseaux deviennent plus durs, et votre cœur plus rigide. C'est l'amorce des prothèses cardiovasculaires.

Pour éviter ces maladies cardiovasculaires et de rester en bonne santé, je vous conseille de garder en permanence le « robinet » ouvert avec le vide quantique pour faciliter l'alimentation et le téléchargement permanent de nos liquides, des informations indispensables au maintien de l'équilibre des tissus cardiaques. Tout est relié dans notre corps -comme une peau intérieure- par nos fascias et nos membranes. Si cette peau reste souple, votre santé est SAUVEGARDÉE.

Comment faire ?

1- Chaque matin, respirez régulièrement 10 minutes en vous concentrant sur votre cœur, les yeux fermés. Votre péricarde va alors s'assouplir, vous mettant en cohérence cardiaque. Votre variabilité cardiaque est garante de l'adaptabilité de vos tissus cardiaques face aux aléas inattendus du quotidien.

2- Adopter une alimentation biologique non raffinée et peu protéinée, pour éviter que le collagène de vos vaisseaux se durcisse prématurément par excès d'acidité.

Pour faire simple, je vous propose de suivre la règle de 60/20/20.

60 % de légumes crus et cuits

20 % de protéines (poissons- viandes blanches – œufs- fromages – très peu de viande rouge)

15 % de glucides (compotes....)

5 % de lipides (huile d'olives, etc .... avec du Vinaigre de cidre)

Toutefois cette formule est modulable : exemple Travail physique intense 40 %-40 %-20 %

Rappelez-vous de cet enseignement inscrit au fronton du Temple de Delphes :

« Utilise de toutes choses, mais n'en n'abuse d'aucune »

Les fruits se prennent TOUJOURS en dehors des repas vers 10h30 et à 18h30

3- Faites de l'exercice physique plusieurs fois par semaine en particulier « La Routine des 7 minutes » extraordinaire pour votre corps qui se remplit d'Énergie en un temps très court. Toutefois, pour avoir des résultats probants, il vous faut vous entraîner TOUS LES JOURS.

Vos artères vont adorer le mouvement, vos fibroblastes vont recréer du collagène neuf nécessaire à la plasticité de vos vaisseaux sanguins.

4- Observez ce que vous refusez dans votre vie, ce avec quoi vous n'êtes pas d'accord. Fermez les yeux en gardant à l'image ce qui n'est pas acceptable pour vous une scène un évènement une sensation, etc. Abandonnez-vous aux sensations qui surviennent dans votre corps, laissez les se détacher de vous et s'écouler, jusqu'à l'apaisement.

Aucun évènement de votre vie n'est un problème, c'est le fait de le percevoir avec vos artères tendues qui décrète que c'est un problème.

En entamant cette lecture, auriez vous imaginé que tout partait de la qualité de vos liquides ? Inutile de tout miser sur une eau cohérente, pure dynamisée, que vous pourriez boire chaque jour. Ce n'est pas l'eau que vous buvez dans votre corps qui crée ou non vos ennuis de santé.... Mais l'eau que VOUS ÊTES dans votre corps ! Celle à laquelle vous donnez une certaine forme, une certaine structure de par vos émotions, vos sensations et vos pensées.

Une nouvelle médecine va ainsi émerger sur ces bases, en partant de nos liquides.