

Pour lutter contre la grippe

Il faut construire votre système immunitaire....

1^{ère} solution : **Le vaccin.** (Efficace à condition que celui-ci corresponde au virus).

2^{ème} solution : **Beaucoup plus agréable et efficace contre tous les virus.**

Exemple de la solution 2

- Marcher au moins une demi-heure par jour
- Prendre l'air
- Eliminer le stress
- Consommer des fruits ou jus de fruits (vitamines)
- Activer votre circulation sanguine
- Boire une infusion tonifiante aux herbes aromatiques après les repas
- Prenez du repos réparateur

Mise en application de la solution 2

- 1 Je me promène jusqu'au bistro (**je marche**)
- 2 Je m'installe à la terrasse (**je prends l'air**)
- 3 Je contemple le galbe de la serveuse (**j'élimine le stress**)
- 4 Je commande un verre de blanc puis un deuxième (**j'absorbe les vitamines**)
- 5 Je prends le menu du jour arrosé d'une bouteille de Bordeaux (**j'active ma circulation**)
- 6 Je termine le repas par un grog au rhum (**infusion tonifiante**)
- 7 Je fume un joint (**je respire des herbes aromatiques**)
- 8 Je rentre chez moi et je m'endors sur le canapé (**repos réparateur**)

Comme disait ma grand mère : Un p'tit coup dans l'nez vaut mieux q'une piqûre dans l'cul



L.B.