

Règles d'hygiène élémentaires

Au fil des années, j'ai établi une liste fiable sur ce qui fait du bien ou pas au corps, à ce qui permet d'aider d'une façon certaine à maintenir de bonnes énergies et les accroître. On pourra si besoin se renseigner en faisant quelques recherches sur internet, et ne prendre que ce qui est le mieux pour soi.

Le matin, au réveil, ne pas se mettre directement sur l'ordinateur à moins d'avoir un impératif professionnel. Aller marcher dehors, proche de la nature si possible, se connecter à elle et respirer.

Lorsqu'on ne s'en sert plus, éteindre l'ordinateur. Ne pas utiliser de connexion WI-FI, la désactiver (utiliser une connexion sans WI-FI - avec câble Ethernet). Pas d'adaptateur CPL.

Brancher un câble usb de prise terre sur la box si possible.

Ne pas utiliser internet sur son téléphone mobile.

Lorsqu'on ne l'utilise plus, placer le téléphone portable à plus de 1,50 mètres de soi, le mettre en mode avion, l'éteindre, et le glisser dans une housse anti-onde. Ordinateur, portable, téléphone, écran en général, bluetooth etc., s'en servir le moins longtemps possible. Pas de portable à plus de 0,40 W/kg de DAS (tête et corps), et pas de 4G si possible. Pas de console de jeux pour enfants avec Wi-Fi intégré ou bluetooth. Pas de montre connectée.

Ne pas aménager près de lignes à haute tension ou d'antennes relais. Et ne pas autoriser l'installation de compteur Linky.

Ne pas consommer de produits chimiques, avec additifs.

Éviter de consommer trop d'aliments emballés dans de l'aluminium.

Ne pas utiliser de micro-ondes.

Éviter les lampes de sel, ou les gros cristaux sel de l'Himalaya dans son espace de vie.

Bien aérer lors de la diffusion d'encens (utiliser du 100% naturel).

Pas de lumière type néons.

Ne pas abuser de médicaments. Pour les petits maux, préférer la force intérieure, et/ou le traitement par les plantes.

Ne pas forcer pour acquérir des états vibratoires ou énergétiques supérieurs, les laisser venir.

S'habiller de fibre naturelle. Éviter de porter du noir et des lunettes de soleil (à part en montagne quand il y a de la neige ou en pleine mer).

Se laver avec des produits bio. Se brosser les dents après chaque repas avec un dentifrice sans fluor.

Ne pas utiliser de déodorant, parfum chimique, et huile/crème solaire (à part bio - s'exposer progressivement).

Pas d'alcool, pas de tabac, pas de viande industrielle/de batterie, pas de fast-food, pas de café, pas de farine blanche ni de sucre blanc. Les desserts ne sont pas nécessaires, les prendre sans sucres ajoutés. (Voir également nourriture en fonction du groupe sanguin).

Boire de l'eau (éviter l'eau du robinet et s'informer sur les eaux en bouteille les moins polluées, et les alterner). Ne pas boire glacé. Pas de sirop, concentré de jus ni soda. Éviter gluten et produits laitiers.

Si consommation de lait, boire du lait de riz, d'avoine, d'amande ou de soja. Manger frais, sain, de saison et non-traité (bio de préférence) : fruits, légumes, légumineux, oléagineux, tisanes.

Le matin au réveil se rincer la bouche puis boire un verre d'eau, ensuite manger deux trois fruits + fruits secs (bio), pain complet bio et reprendre un peu d'eau. (Ne pas mettre ses fruits au frigo).

Ne pas entretenir de mauvaise pensée, ni donner ses énergies à ce qui ne fait pas du bien.

Voir la vie d'une façon positive.

Ne pas regarder la télé. Pas de cinéma.

Éviter la climatisation.

Se ressourcer le plus souvent possible dans la nature et prendre des bains de soleil.

Aller respirer l'air dehors au lever et marcher un peu, de préférence dans la nature.

Respiration : bien faire monter le souffle jusqu'en haut du corps, et bien le faire descendre jusqu'en bas sans forcer. Pratiquer la respiration abdominale.

Activité physique, au minimum trois quarts d'heure de marche par jour.

Et si possible, un peu de méditation tous les jours (ne jamais se forcer, heures fixes non-obligatoires), dehors se tourner vers le soleil, ne le regarder qu'au lever et au coucher. Enlever ses chaussures pour méditer.

Mettre ses pieds nus dans l'herbe un peu tous les jours.

Ne pas utiliser de produits chimiques dans son potager.

Ne pas utiliser de papier toilette parfumé et coloré.

Pas de tatouage ni de piercing.

Note : Pour les mauvaises ondes, elles ont de l'impact sur nous et nous affectent le plus lorsque nous sommes dans la dualité. En étant dans l'Amour, l'Unité, et avec un fort ancrage, elles en ont beaucoup moins, voire plus.

<https://www.robindartiguenave.com>