

# *Pour lutter contre la grippe*

*Il faut construire votre système immunitaire....*

*1<sup>ère</sup> solution :* **Le vaccin.** ( Efficace à condition que celui-ci corresponde au virus ).

*2<sup>ème</sup> solution :* **Beaucoup plus agréable et efficace contre tous les virus.**

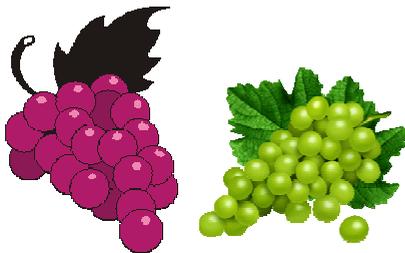
## **Exemple de la solution 2**

- 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.**