



## **Domenica, 29 Dicembre 2019**

### **Messaggio settimanale ricevuto nel Centro Mariano dei Aurora , Paysandú, Uruguay, trasmesso da Maria Rosa della Pace al veggente Frate Elías del Sagrado Corazón de Jesús**

In questi tempi finali, cari figli, sarà necessario che prendiate alcune precauzioni per sostenere e sopravvivere alle onde viola Beta che provengono dal Sole del Sistema Solare e che sono onde che modificano la struttura cellulare dell'essere umano.

In questa estate del 2020, sarà necessario per le coscienze, applicare alcune precauzioni di base per far fronte agli improvvisi cambiamenti del clima generati dall'essere umano stesso, alterando e contaminando il pianeta.

Queste sono:

- Proteggersi il più possibile dal sole a mezzogiorno e pomeriggio
- Bere abbastanza acqua, bere anche molte volte senza sentirne il bisogno, perché gli elettroliti si perdono facilmente dal corpo.
- Consumare il limone, poiché la sua componente acida contrasta il facile distacco di coscienza durante i periodi di caldo intenso.
- Nutrirsi di verdure fresche per bilanciare il calore interno ed esterno in eccesso, poiché quel calore in eccesso genera intolleranza a condizioni meteorologiche estreme.
- Rinfrescarsi, ma non esagerare con i liquidi congelati, perché sbilanciano rapidamente i 37° che il corpo umano deve mantenere per essere in armonia.
- Evitare di bere liquidi molto caldi per non aumentare o superare la temperatura corporea elevata.
- In alcuni momenti mantenere la testa umida, in modo che l'umidità dell'acqua nella testa evapori e contrasta la disidratazione.
- Nutrirsi di vari frutti con alto contenuto di liquidi, in modo che il corpo assorba facilmente la maggior quantità di vitamine e sostanze nutritive che compensano il grande calore esterno.

Queste semplici precauzioni aiuteranno a sostenere non solo una delle prime estati più intense nella storia dell'umanità, ma bilanceranno anche in modo fisico, mentale ed emotivo la forte entrata dei raggi beta viola, che sono emanazioni dirette del Sole dal Sistema Solare , quelli che modificano il sistema nervoso e cellulare del corpo umano.

Queste precauzioni avranno una base di supporto in diverse aree. Questi sono tempi in cui anche l'ondata di purificazione dovrà essere trattata.

Vi ringrazio per rispondere alla Mia chiamata!

Vi Benedice,

Vostra Madre Maria, Rosa della Pace