



**Sonntag, 29. Dezember 2019**

**WOCHENBOTSCHAFT VON MARIA, ROSE DES FRIEDENS, ÜBERMITTELT IM MARIENZENTRUM VON AURORA, PAYSANDÚ, URUGUAY, AN DEN SEHER BRUDER ELÍAS DEL SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS**

In diesen letzten Zeiten, liebe Kinder, wird es notwendig sein, dass ihr einige Vorsichtsmaßnahmen trefft, damit ihr lernt, die violetten Beta-Wellen, die von der Sonne dieses Sonnensystems kommen und Wellen sind, die die Zellstruktur des Menschen verändern, zu ertragen und zu überstehen.

In diesem Sommer des Jahres 2020 wird es notwendig sein, bestimmte grundlegende Vorsichtsmaßnahmen anzuwenden, um die abrupten Klimaveränderungen auszuhalten, die der Mensch selbst erzeugt hat, indem er den Planeten verändert und verseucht hat.

Diese Vorsichtsmaßnahmen sind:

- Sich mittags und nachmittags so weit wie möglich vor der Sonne schützen.
- Genügend Wasser trinken; auch ohne das Bedürfnis zu verspüren, soll oft getrunken werden, denn Elektrolyte des Organismus gehen leicht verloren.
- Zitrone zu sich nehmen, da ihre saure Komponente dem in Zeiten intensiver Hitze leichter möglichen Verlieren des Bewusstseins entgegenwirkt.
- Frisches Gemüse essen, um den Überschuss an innerer und äußerer Hitze auszugleichen, da dieser Überschuss an Hitze eine Unverträglichkeit gegenüber dem extremen Klima erzeugt.
- Sich erfrischen, aber nicht mit eisgekühlten Flüssigkeiten übertreiben, denn sie bringen schnell die 37°C ins Schwanken, die der menschliche Körper beibehalten muss, um in Harmonie zu sein.
- Das Trinken sehr heißer Flüssigkeiten vermeiden, um die hohe Körpertemperatur nicht weiter zu erhöhen oder zu überschreiten.
- Zu bestimmten Zeiten den Kopf feucht halten, damit die Wasserfeuchtigkeit am Kopf verdunstet und der Austrocknung entgegenwirkt.
- Sich abwechslungsreich von Früchten mit einem hohen Flüssigkeitsgehalt ernähren, sodass der Körper leicht die größtmögliche Menge an Vitaminen und Nährstoffen aufnehmen kann, um die hohe Außentemperatur zu kompensieren.

Diese einfachen Maßnahmen werden helfen, nicht nur einen der ersten intensiveren Sommer in der Geschichte der Menschheit zu ertragen, sondern sie werden auch auf physische, mentale und emotionale Weise den starken Eintritt der violetten Beta-Strahlen ausgleichen, die direkte Ausstrahlungen der Sonne dieses Sonnensystems sind und die das Nerven- und Zellsystem des menschlichen Körpers verändern.

Mit diesen Vorsichtsmaßnahmen werdet ihr eine unterstützende Grundlage in vielen Bereichen haben. Dies sind Zeiten, in denen auch die Welle der Reinigung beachtet werden muss.

Ich danke euch, dass ihr Meinem Ruf nachkommt!

Es segnet euch

Eure Mutter Maria, Rose des Friedens