

Riassunto: Nel brano si parla dell'importanza della ghiandola del Timo e della sua connessione con il cuore e il sistema immunitario. Viene evidenziata la differenza di atteggiamento verso le malattie, con un focus sull'innalzamento delle difese immunitarie attraverso la Preghiera del cuore e il respiro consapevole. Si sottolinea anche il ruolo del canto e della memoria nella lotta contro le avversità, enfatizzando la necessità di affrontare i problemi con coraggio e determinazione.