



# The World Foundation for Natural Science

## The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

*Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!*

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399  
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ [www.naturalscience.org](http://www.naturalscience.org)

Martedì, 10. marzo 2020

## Coronavirus: come si puo' prevenire una malattia?

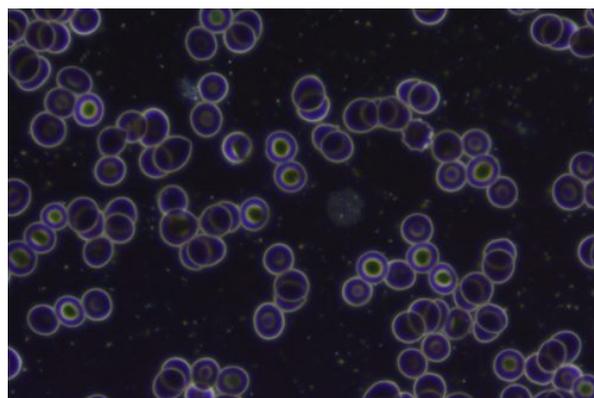
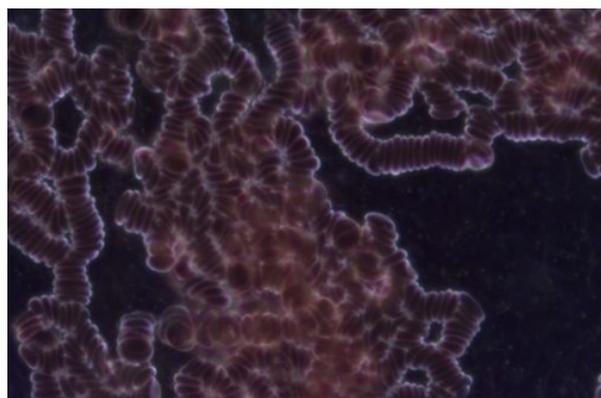
Il mondo è letteralmente sotto l'incantesimo di molti rapporti diversi e talvolta contraddittori sulla diffusione del corona virus. I governi hanno varie misure protettive e restrizioni per la popolazione, ma l'importanza di un'efficace prevenzione e di un sensibile rafforzamento del sistema immunitario, a cui dovrebbe essere sempre prestata attenzione nei mesi invernali, è appena menzionata dai media, dalle autorità e dagli esperti.

**The World Foundation for Natural Science** vuole colmare questa lacuna e darvi una panoramica delle misure preventive più sensate che aiutano il vostro corpo ad attivare i suoi poteri di auto-guarigione e rafforzare nel miglior modo possibile il sistema immunitario per il ripristino della salute.

**Igiene:** Lavarsi le mani regolarmente con il sapone è un modo eccellente per prevenire possibili infezioni. Un'etichetta corretta per la tosse e lo starnuto e l'uso di fazzoletti usa e getta sono sempre utili per prevenire un'infezione attraverso l'aria.

### **Respiro:**

La respirazione addominale profonda, eseguita consapevolmente più volte al giorno per 10 minuti, ha un profondo effetto sulle proprietà del flusso del sangue e quindi anche sull'apporto di ossigeno e sulla disintossicazione dei nostri organi.



Emogramma prima (a sinistra) e dopo (a destra) un esercizio di respirazione e visualizzazione secondo il Dr. Shioya: Di conseguenza, le cellule sono radiose, energiche e vitali. (Copyright © 2019 by Lindenberg Energie GmbH)

### **Aria fresca, movimento e sport:**

L'ossigeno è uno degli elementi più importanti! Ventilare regolarmente gli spazi dove vivete e dove lavorate, e fate movimento all'aria aperta più volte al giorno. Anche le attività sportive stimolano il sistema immunitario, facendo battere il polso più velocemente!

### **Stress:**

Evitate lo stress! Ciò che suona banale è un tonico importante per il nostro sistema immunitario. Quindi passate la giornata con calma, abbiate pensieri e sentimenti positivi e prendetevi il tempo necessario per tutte le decisioni. Inoltre, prendetevi tempo più volte al giorno per comunicare con i vostri cari intorno a voi.

### **Sonno:**

Anche questo non è un segreto: un buon sonno, regolare e riposante è un must per il nostro sistema immunitario! Soprattutto nella stagione fredda, è quindi consigliabile utilizzare le notti più lunghe e più buie per dormire più a lungo e prevenire l'influenza.

### **Dieta leggera ed equilibrata:**

L'intestino è la culla del nostro sistema immunitario. Pertanto, un'ottima funzione digestiva è fondamentale per la prevenzione di infezioni influenzali. Pertanto aiuta mangiare pasti semplici, freschi e leggeri, ridurre i prodotti di origine animale e sostituirli con numerosi alimenti ricchi di sostanze vitali come bacche, porri e cipolle, verdure e frutta, erbe, piante selvatiche, germogli e semi. Anche i preparati di batteri probiotici (probiotici) e l'assunzione di succhi fermentati di acido lattico o cibi come i crauti, rafforzano le funzioni intestinali e la flora intestinale.



### **Vitamine D e C:**

La combinazione di queste due sostanze vitali si è dimostrata efficace per il rafforzamento a lungo termine del sistema immunitario, soprattutto nella prevenzione durante la stagione influenzale. Nel caso di una malattia influenzale acuta, le quantità giornaliere dovrebbero essere ancora una volta brevemente aumentate. Usate prodotti di alta qualità di origine naturale!

## **Minerali:**

Vari minerali hanno anche un effetto rinforzante sul sistema immunitario e sulle mucose. Lo zinco in particolare rafforza il sistema immunitario e la protezione dei polmoni e della mucosa intestinale. Quale potente minerale antiossidante, il selenio è essenziale per varie funzioni, sia per l'aumento della difesa immunitaria che per la disintossicazione, nonché per la protezione delle cellule.



## **Medicinali a base di erbe:**

Molte piante medicinali hanno un effetto immunitario, protettivo della mucosa ed antiossidante. Queste includono piante come l'echinacea, il timo, il prezzemolo, il rosmarino, il basilico, la menta, lo zenzero, la curcuma, l'origano, la liquirizia, la rosa canina, il sambuco, il cinorrodone o il rafano. Le piante

possono essere assunte come tinture, tè o durante i pasti.

## **Evitare le irradiazioni da microonde:**

Non preparate i pasti nel forno a microonde. Evitate l'uso di telefoni cellulari, telefoni cordless, WiFi e tutti i dispositivi tecnici che comunicano tra loro in modalità wireless. La radiazione elettromagnetica di tali dispositivi indebolisce la capacità di difesa e di disintossicazione dei nostri sistemi e delle cellule, e peggiora i poteri rigenerativi e autorigeneranti.

## **Aiuto in casi acuti:**

Se finite a letto con sintomi di raffreddore e febbre, ci sono ancora alcune cose che potete fare per aiutare il vostro corpo a guarire. Le tisane con zenzero, timo o salvia rafforzano il sistema immunitario e liberano le vie respiratorie. Potete anche prendere una pomata calda in farmacia ed applicarla sul petto. L'inalazione di timo o olio di eucalipto e l'assunzione di Umckaloabo (tintura) o acetilcisteina (disponibile in farmacia) favoriscono la secrezione di muco. Gli impacchi di patate e senape hanno dimostrato il loro valore contro la bronchite e la polmonite. Se i sintomi non migliorano, chiamate il vostro naturopata o omeopata per una consultazione individuale.

## **Gioia di vivere:**

Il simile attira il simile! Se passate la giornata con gioia ed entusiasmo, con pensieri e sentimenti di amicizia, amore, fiducia, forza e speranza, troverete esattamente le stesse cose nella vostra vita. Prestate molta attenzione alle informazioni e ai rapporti



che vi allontanano da queste qualità e scatenano dubbi e paure. E' stato dimostrato che le emozioni negative indeboliscono il nostro sistema immunitario. Imparate da cio' ad occuparvi nuovamente di cose, persone ed informazioni costruttive e che promuovono la vita. E non dimenticate: una risata è la migliore medicina!

Publicato il Martedì, 10. marzo 2020 nelle categorie Corona virus, Salute

<https://www.naturalscience.org/it/news/2020/03/coronavirus-come-si-puo-prevenire-una-malattia/>