



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

Vendredi 13 mars 2020

Coronavirus : comment éviter de tomber malade ?

Le monde est littéralement sous l'emprise des nombreuses informations différentes et parfois contradictoires sur la propagation du coronavirus. Les gouvernements ont émis diverses mesures de protection et mis en œuvre des ordonnances restrictives pour la population, mais l'importance d'une prévention raisonnable et d'un renforcement approprié du système immunitaire, qui devrait toujours faire de toute façon l'objet d'une attention particulière les mois d'hiver, est à peine mentionnée par les médias, les autorités et les experts.

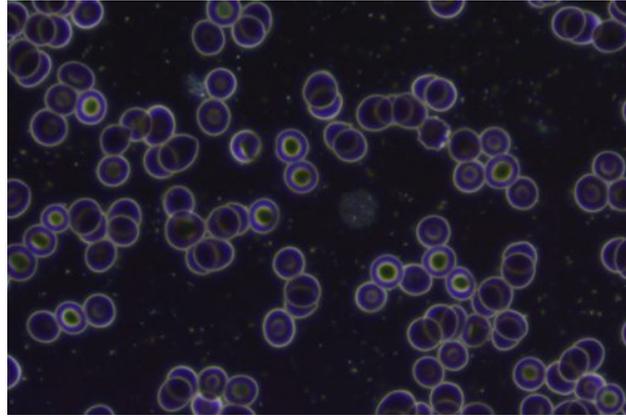
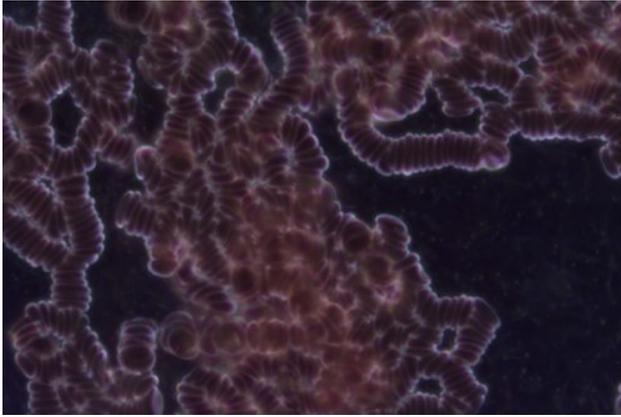
The World Foundation for Natural Science veut combler cette lacune et vous donner un aperçu des mesures préventives les plus judicieuses pour aider votre corps à activer ses capacités d'autoguérison et, en cas de maladie, de renforcer au mieux votre système immunitaire pour retrouver la santé.

Hygiène :

Se laver les mains régulièrement avec du savon est une excellente méthode pour éviter une possible infection. De plus, suivre les gestes barrières lorsque l'on tousse ou éternue et utiliser des mouchoirs jetables sont toujours des mesures utiles pour éviter une infection par gouttelettes.

Respiration :

Une respiration abdominale profonde, faite consciemment pendant 10 minutes plusieurs fois par jour, a un effet profond sur les propriétés du flux sanguin et donc aussi sur l'approvisionnement en oxygène et sur la désintoxication de nos organes.



Hémogramme réalisé avant (à gauche) et après (à droite) un exercice de respiration et de visualisation selon le Dr. Shioya : par conséquent, les cellules sont rayonnantes, énergiques et vitales. (Copyright © 2019 by Lindenberg Energie GmbH)

Air frais, activité physique et sport :

L'oxygène est l'une des denrées les plus importantes ! Aérez régulièrement votre foyer et votre bureau et faites de l'exercice plusieurs fois par jour en plein air. Votre pouls peut même battre plus fort et d'ailleurs les activités sportives stimulent votre système immunitaire !

Stress :

Évitez le stress ! Ce qui semble banal est un tonique important pour notre système immunitaire. Alors, passez la journée en douceur, entretenez des pensées et des sentiments positifs et laissez-vous le temps de prendre les décisions. Prenez également plusieurs fois par jour le temps de communiquer avec les personnes que vous aimez de façon constructive.

Sommeil :

Ce n'est pas un secret non plus : un sommeil de qualité, régulier et réparateur est indispensable pour notre système immunitaire ! Il est donc bon, surtout en hiver, d'utiliser au maximum les nuits plus longues et plus sombres pour dormir assez et prévenir la grippe.

Alimentation légère et équilibrée :

L'intestin est le berceau de notre système immunitaire, c'est pourquoi une fonction digestive optimale est essentielle en tant que prévention des infections grippales. Il est bon de consommer des repas simples, frais et légers, de réduire les produits d'origine animale et de les remplacer autant que possible avec des aliments riches en

substances vitales, comme les baies, les poireaux et les oignons, les légumes et les fruits, les fines herbes, les plantes sauvages, les germes et les graines. Les préparations bactériennes probiotiques et la consommation de jus lactofermentés ou d'aliments comme la choucroute renforcent également les fonctions intestinales et la flore intestinale.



Vitamines D et C :

La combinaison de ces deux substances vitales s'est révélée efficace pour le renforcement à long terme du système immunitaire, en particulier comme prévention pendant la saison de la grippe. En cas de maladie aiguë, les quantités quotidiennes devraient même être augmentées sur une courte période. Utilisez des produits de haute qualité d'origine naturelle !

Minéraux :

Divers minéraux ont également un effet de renforcement sur le système immunitaire et les muqueuses. Le zinc en particulier augmente le mécanisme de défense du corps et la protection des muqueuses pulmonaires et intestinales. Le sélénium, en tant que minéral antioxydant puissant, est essentiel pour diverses fonctions du système immunitaire, la désintoxication et la protection cellulaire.



Plantes médicinales :

De nombreuses plantes médicinales ont une action immuno-stimulante, antioxydante et protectrice des muqueuses. Il s'agit notamment de plantes telles que l'échinacée, le thym, le persil, le romarin, le basilic, la menthe, le gingembre, le curcuma, l'origan, le réglisse, le ciste, le sureau, le cynorrhodon

ou le raifort. Les plantes peuvent être ingérées sous forme de teinture, de thé ou même de repas.

Éviter le rayonnement micro-ondes :

Ne préparez pas vos repas dans un four à micro-ondes. Évitez l'utilisation de téléphones mobiles, téléphones sans fil, du Wi-Fi et tous les appareils techniques qui communiquent entre eux sans fil. Le rayonnement électromagnétique de ces appareils affaiblit la capacité de défense et de désintoxication de nos organes et de nos cellules et détériore la capacité de régénération et d'autoguérison.

Remèdes pour les cas aigus :

Si vous devez rester au lit avec des symptômes de refroidissement et de fièvre, vous pouvez tout de même faire quelque chose pour aider votre corps à guérir. Les infusions au gingembre, au thym ou à la sauge renforcent le système immunitaire et libèrent les voies respiratoires. Vous pouvez également appliquer sur la poitrine une pommade chauffante de la droguerie ou de la pharmacie. L'inhalation avec de l'huile de thym ou d'eucalyptus ainsi que la prise de teinture d'umckaloabo ou d'acétylcystéine (disponibles en pharmacie) favorisent l'expulsion du mucus. En cas de bronchite et de pneumonie, les cataplasmes à la pomme de terre et à la moutarde ont fait leurs preuves. Si vos symptômes ne s'améliorent pas, vous devriez vous adresser à votre naturopathe ou à votre homéopathe pour obtenir des conseils individuels.



Joie de vivre :

Qui se ressemble s'assemble ! Si vous passez votre journée avec joie et enthousiasme, avec des pensées et des sentiments d'amitié, d'amour, de confiance, de force et d'espoir, c'est exactement ce que vous allez attirer dans votre vie. Soyez très attentif aux informations et aux messages qui vous éloignent de ces qualités et qui vous font

avoir des doutes et des craintes. Il est prouvé que les émotions négatives affaiblissent notre système immunitaire. Apprenez de cela à immédiatement tourner votre attention vers les choses, les personnes et les informations constructives et vivifiantes. Et n'oubliez pas : le rire est le meilleur remède !

<https://www.naturalscience.org/fr/news/2020/03/coronavirus-comment-eviter-de-tomber-malade/>

©2021 The World Foundation for Natural Science