



# 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)

Miércoles, 11. marzo 2020

## Coronavirus: ¿Cómo puedes evitar el enfermarte?

El mundo está literalmente bajo el hechizo de muchos diferentes y algunas veces contradictorios informes acerca de la propagación del coronavirus. Los gobiernos han emitido varias medidas de protección e implementado órdenes restrictivas para la población, pero la importancia de la efectiva protección y el apropiado fortalecimiento del sistema inmunológico al que siempre debería dársele la atención en los meses de invierno de todas formas, es difícilmente mencionada por los medios de comunicación, las autoridades y los expertos.

A **The World Foundation for Natural Science** le gustaría cerrar esta brecha y darles una visión general de las más sensatas medidas de prevención que ayudan a su cuerpo a activar sus poderes de autocuración y, en caso de enfermedad, a fortalecer el sistema inmunológico de la mejor manera posible para restaurar la salud.

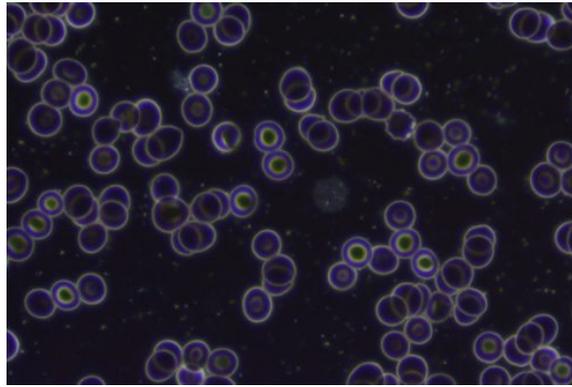
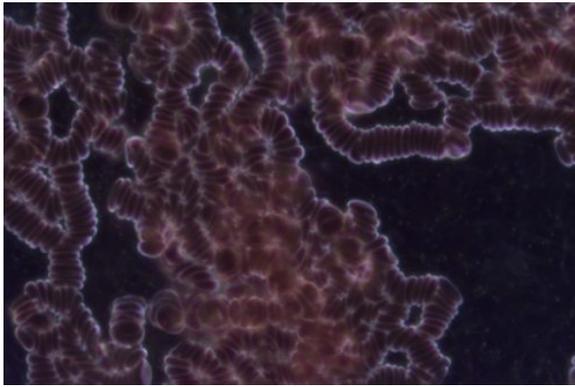
### **Higiene:**

El Lavado regular de las manos con jabón es un excelente método para evitar posibles infecciones. También una forma correcta de toser y estornudar y el uso de pañuelos desechables siempre es útil para evitar la infección por gotitas.

### **Respiración:**

La respiración abdominal profunda, realizada conscientemente durante 10 minutos varias veces al día, tiene un profundo efecto sobre la propiedades del flujo de la sangre y por lo tanto también del suministro de oxígeno y la desintoxicación de nuestros sistemas de órganos.

Hemograma antes (izquierda) y después (derecha) de un ejercicio de respiración y visualización según el Dr. Shioya: Como resultado, la células están radiantes, enérgicas y vitales. (Copyright © 2019 by Lindenberg Energie GmbH)



**Aire fresco, ejercicio y deportes:**  
El oxígeno es uno de los más importantes alimentos para la vida.

Ventila tus espacios donde vives y trabajas regularmente y haz ejercicios al aire libre varias veces al día. Es perfectamente apropiado si tu pulso late más rápido, ¡los deportes también pueden estimular tu sistema inmunológico!

### **Estrés:**

¡Evita el estrés! Lo que suena trillado es un importante tónico para el sistema inmunológico. Así que pasa el día relajado, abriga pensamientos y sentimientos positivos y tómate el tiempo para todas las decisiones. También tómate un momento varias veces al día para comunicarte con los seres amados en un forma constructiva.

### **Dormir:**

Esto tampoco es un secreto—¡un buen sueño, regular y reparador es imprescindible para nuestro sistema inmunológico! Especialmente durante la estación de invierno, por lo tanto es bueno sacar ventaja de las noches más largas y más oscuras con el fin de dormir suficiente, como una medida de prevención de la gripe.

### **Una dieta ligera y equilibrada:**

El intestino es la cuna del sistema inmunológico. Por lo tanto, una función digestiva óptima como una prevención de las infecciones gripales o similares es fundamental. Ayuda una alimentación sencilla, fresca y de alimentos ligeros, para reducir los productos de origen animal y reemplazarlos con muchos alimentos ricos en sustancias vitales tanto como sea posible, tales como bayas, puerros, cebollas,



verduras, frutas, hierbas, plantas silvestres, germinados y semillas. Los preparados bacterianos (probióticos) y la ingestión de jugos o alimentos fermentados que contienen ácido láctico tales como el Cruchut también fortalecen las funciones del intestino y su flora.

### **Vitaminas D y C:**

La combinación de estas dos sustancias vitales ha demostrado ser eficaz para el fortalecimiento del sistema inmunológico a largo plazo, especialmente como un preventivo durante la temporada de gripe. En caso de una enfermedad aguda, las dosis diarias deben incluso incrementarse durante un corto periodo. ¡Usa productos de superior calidad de origen natural.

### **Minerales:**

Varios minerales también tienen un efecto fortalecedor sobre el sistema inmunológico y las membranas mucosas. El zinc en particular incrementa el mecanismo de defensa del cuerpo y la protección de las membranas mucosas del pulmón y el intestino. El selenio, como un fuerte mineral antioxidante, es esencial para las diferentes funciones del sistema inmunológico, desintoxicación y protección celular.



### **Remedios herbales:**

Muchas plantas medicinales tienen un efecto de fortalecimiento inmunológico, protección de la membrana mucosa y antioxidante. Se incluyen plantas tales como equinácea, tomillo, perejil, romero, albahaca, menta, jengibre, cúrcuma, orégano, regaliz, jara, sauco, rosa mosqueta o rábano picante. Estas plantas pueden ingerirse como

tinturas, tés, o con las comidas.

### **Evita la radiación de microondas:**

No prepares los alimentos en el horno de microondas. Evita el uso de celulares, teléfonos inalámbricos, Wi-Fi y todos los aparatos que se comunican en forma inalámbrica. La radiación electromagnética de tales aparatos debilita la capacidad de defensa y desintoxicación de nuestros sistemas de órganos y células y perjudica los poderes de autocuración y de regeneración

### **Asistencia para casos agudos:**

Si tienes que permanecer en cama con síntomas de resfriado y fiebre, aún hay varias cosas que puedes hacer para asistir a tu cuerpo en el proceso de curación. Tés de hierbas con jengibre, tomillo o salvia fortalecen el sistema inmunológico y despejan las vías respiratorias. También puedes aplicar en el pecho una pomada caliente de la farmacia o droguería. La inhalación de aceite de tomillo o eucalipto y la ingestión de Umckaloabo (tintura de *Pelargonium sidoides*) o acetilcisteína (disponible en la farmacia) promueve la expulsión de la mucosidad. Con bronquitis y neumonía las cataplasmas de papa y semillas de mostaza han demostrado ser muy eficaces. Si tus síntomas no mejoran, debes consultar

a tu naturópata u homeópata para un consejo individual.



**La alegría de vivir:**

¡Lo similar atrae a lo similar! Si empiezas y pasas el día con alegría y entusiasmo, con pensamientos y sentimientos de amistad, amor, confianza, fortaleza y esperanza, eso es exactamente lo que encontrarás en tu vida. Presta mucha atención a qué información y mensajes te alejan de estas cualidades y te hacen tener dudas y miedo. Se ha demostrado que las emociones negativas debilitan nuestro sistema

inmonológico. Aprende de esto para cambiar inmediatamente tu atención hacia las personas, la información y las cosas constructivas que mejoran la vida. Y no olvides que: ¡La risa es la mejor medicina!

Publicado el Miércoles, 11. marzo 2020 en las categorías Coronavirus, Salud

<https://www.naturalscience.org/es/news/2020/03/coronavirus-como-puedes-evitar-el-enfermarte/>