



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

Среда, 11 марта, 2020

Коронавирус: как можно предотвратить заболевание?

Мир буквально находится под влиянием множества различных и порой противоречивых сообщений о распространении гипнотическим коронавирусом. Правительства предприняли различные защитные меры и ввели ограничения для населения, но СМИ, власти и эксперты редко упоминают о важности эффективной профилактики и надлежащего укрепления иммунной системы, на что всегда следует обращать внимание в месяцы.

Всемирная Организация Естественных Наук хотела бы устранить этот пробел и дать вам обзор наиболее разумных профилактических мер, которые помогут вашему организму активировать свои способности к самоисцелению и, в случае болезни, укрепить иммунную систему наилучшим образом для восстановления здоровья.

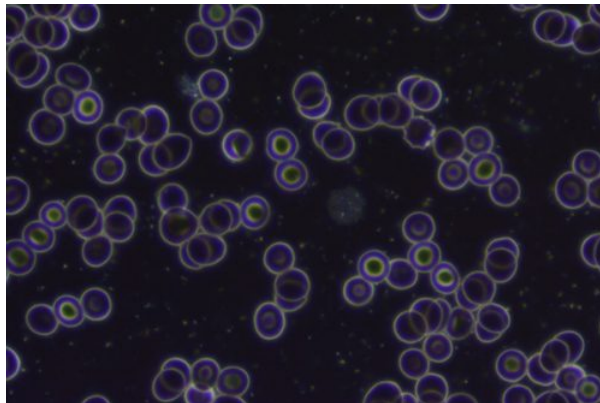
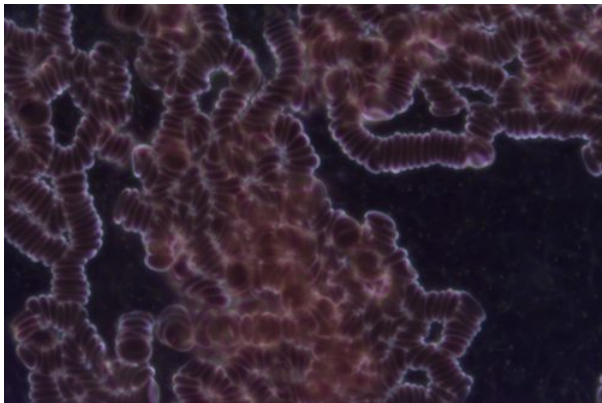
Гигиена:

Регулярное мытье рук с мылом является отличным методом предотвращения всевозможных инфекций. Также разумные правила откашливания и чихания и использование одноразовых носовых платков всегда помогают предотвратить капельное заражение.

Дыхание:

Глубокое брюшное дыхание, сознательно выполняемое в течение 10 минут несколько раз в день, оказывает глубокое влияние на кровоток и, следовательно, на снабжение кислородом и детоксикацию наших систем органов.

Гемограмма до (слева) и после (справа) дыхательного упражнения и визуализации по словам Д-ра Сия: В результате клетки становятся лучезарными, энергичными и жизненно важными. (Copyright © 2019 by Lindenberg Energie GmbH)



Свежий воздух, физические упражнения и спорт:

Кислород является одним из самых важных ресурсов жизни! Регулярно проветривайте свои жилые и рабочие помещения и делайте упражнения на свежем воздухе несколько раз в день. Это нормально, если ваш пульс бьется быстрее, спорт также может стимулировать вашу иммунную систему!

Стресс:

Избегайте стресса! То, что звучит банально, является важной поддержкой для нашей иммунной системы. Так что проведите день в расслабленном состоянии, питайте позитивные мысли и чувства и не торопитесь, когда нужно принять решение. Также уделите время несколько раз в день для конструктивного общения с близкими людьми.

Сон:

Это также не секрет — хороший, регулярный и спокойный сон является обязательным условием для нашей иммунной системы! Поэтому особенно в холодное время года полезно использовать более длинные и темные ночи, чтобы выспаться, в качестве меры профилактики гриппа.

Легкая и сбалансированная диета:

Кишечник является колыбелью нашей иммунной системы. Следовательно, здоровая пищеварительная функция является ключом для профилактики гриппоподобных инфекций. Нужно есть простые, свежие и легкие блюда, сокращать продукты животного происхождения и заменять их как можно большим



количеством продуктов, богатых жизненно важными веществами, такими как ягоды, лук-порей и луковые растения, овощи и фрукты, травы, дикие растения, проростки и семена. Пробиотические бактериальные препараты (пробиотики) и

потребление соков кисломолочной ферментации или таких продуктов, как квашеная капуста, также усиливают функции кишечника и кишечную флору.

Витамины D и C:

Сочетание этих двух жизненно важных веществ оказалось эффективным для долгосрочного укрепления иммунной системы, особенно в качестве профилактики во время сезона гриппа. В случае острой стадии заболевания, ежедневные количества должны быть даже увеличены на короткое время. Используйте высококачественные продукты натурального происхождения!

Минералы:

Различные минералы также оказывают укрепляющее действие на иммунную систему и слизистые оболочки. В частности, цинк усиливает защитные механизмы организма и защищает слизистые оболочки легких и кишечника. Селен, как сильный антиоксидантный минерал, необходим для различных функций иммунной системы, детоксикации и защиты клеток.



Растительные лекарственные средства:

Многие лекарственные растения обладают иммуностимулирующим, слизисто-защитным и антиоксидантным действием. К ним относятся такие растения, как эхинацея, тимьян, петрушка, розмарин, базилик, мята, имбирь, куркума, орегано, лакрица, каменная роза, бузина, шиповник

или хрен. Эти растения можно употреблять в виде настоек, чаев или во время еды.

Избегайте микроволнового излучения:

Не готовьте еду в микроволновой печи. Избегайте использования мобильных телефонов, беспроводных телефонов, Wi-Fi и всех технических устройств, которые поддерживают беспроводную связь. Электромагнитное излучение таких устройств ослабляет защитные и детоксикационные способности наших систем органов и клеток и ослабляет регенеративные и самовосстанавливающие способности.

Помощь при острых заболеваниях:

Если вам приходится ложиться в постель с симптомами простуды и лихорадки, есть еще несколько вещей, которые вы можете сделать, чтобы поддержать свое тело в процессе заживления. Травяные чаи с имбирем, тимьяном или шалфеем

укрепляют иммунную систему и освобождают дыхательные пути. Вы также можете применить согревающую мазь, доступную в магазине или аптеке. Вдыхание паров масла тимьяна или эвкалипта и прием Умкалоабо [Пеларгония очитковая] (настойка) или ацетилцистеина (можно приобрести в аптеке) способствует выходу слизи. Было установлено, что при бронхите и пневмонии припарки из картофеля и горчицы очень эффективны. Если ваши симптомы не улучшаются, вы должны проконсультироваться с вашим натуропатом или гомеопатом для индивидуального решения.



Радость жизни:

Подобное привлекает подобное! Если вы начнете и проведете свой день с радостью и энтузиазмом, с мыслями и чувствами дружбы, любви, доверия, силы и надежды, это именно то, что вы найдете в своей жизни. Обратите очень пристальное внимание на то, какая информация и

сообщения отвлекают вас от этих качеств и вызывают у вас сомнения и страхи. Было доказано, что негативные эмоции ослабляют нашу иммунную систему. Учитесь на этом, чтобы немедленно переключить свое внимание на конструктивные и полезные вещи, людей и информацию. И не забывайте: смех — лучшее лекарство!

Опубликованные Среда, 11 марта, 2020 в категориях Здоровье, Коронавирус

<https://www.naturalscience.org/ru/news/2020/03/>