

¿PORQUE NO?

escrito por Ricardo Campuzano | 9 de abril de 2021



El día de hoy me ha llegado por wssp un mensaje de esos que nos ponen a pensar. Tan bueno fue, que decidí compartirlo con todos ustedes. Sin mas palabras acá esta:

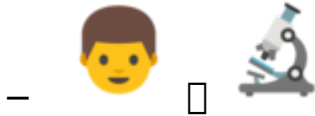


Se viene la “tercera ola”, ¿y si la nadamos diferente?



¿POR QUÉ NO Informan lo que Sí podemos hacer PARA SANARNOS.?

¿En qué momento se le ha explicado a la población que cada uno tiene la capacidad de reforzar naturalmente su sistema inmunológico en pocos días (los más pequeños) o en pocas semanas los adultos?



– ¿Por qué no involucrarse en los canales informativos con plataformas y profesionales de salud que hablen de prevención, como nutricionistas, naturópatas, fitoterapeutas, que podrían realizar un inmenso trabajo de información y prevención al público y, a la vez, aligerar el trabajo de los médicos y sanitarios que están en el frente?



– ¿Por qué no decirle a la gente que comer basura, como productos industriales, trabajados y refinados, es lo primero que destruye nuestras defensas?



– Que la eficacia de nuestro sistema inmunológico depende estrechamente de la calidad de nuestra flora intestinal y, por lo tanto, de la calidad de lo que comemos.



– Por lo tanto, frutas y verduras crudas, locales y de temporada son la mejor manera de acumular rápidamente nuestras reservas minerales necesarias para la inmunidad...



– ¿Por qué no explicar que, por ejemplo, un ayuno intermitente controlado fortalece el sistema inmunológico en tan solo 3 días? (Lo dice el premio Nobel de medicina de 2019)



– Que una correcta respiración tiene la capacidad de reducir niveles altos en producción de cortisol, hormona reguladora de tus niveles de estrés.



– ¿Por qué no hablar de los beneficios de una ducha fría o un baño en el mar, que en pocos días aumenta el nivel de algunos linfocitos T?



– ¿Por qué no explicar que plantas como el Eucalipto, hoja de guayaba, el saúco, el toronjil, jengibre, la cúrcuma, artemisa, manzanilla, cebolla morada, conchas de ajo, malojillo, orégano, orejón. En sus formas concentradas y correctas, aumentan las defensas inmunes en pocas semanas?



– ¿Por qué no hablar de la eficacia de los aceites esenciales antivirales, además de la vitamina C a dosis altas, la importancia de la vitamina D y minerales como el zinc, selenio, magnesio? Todo ello es fácil y barato de obtener. En ocasiones, como en el caso de la luz solar, ¡gratis! (Todo esto lo dice la herbología, naturopatía y la medicina ayurveda.)

-
-  ¿Por qué no hablar de como una sana actividad deportiva activa las hormonas de la alegría y el bienestar?
-

-  ¿Por qué no hablar de la importancia de la calidad de nuestros pensamientos y de la conexión entre la mente y el cuerpo?
-

- ☐ ¿Por qué no hablar de la fortaleza del amor y la compañía, que curan mucho más que el aislamiento y la desconfianza?
-

-  ¿Por qué no hablar del bienestar inmediato que nos da caminar o estar en la naturaleza?
-

-  ☐ ¿Por qué no explicar que el miedo es inmunosupresor? Y que genera más que nada: enfermedad, debilidad, ansiedad, sufrimiento. (Lo dice la psiconeuroinmunología, una especialidad medica poco promocionada.)
-

¿POR QUÉ NO COMENZAR A INFORMAR?

¿Y POR QUÉ NO HACERLO DE VERDAD?...

Sólo nos enseñaron a usar alcohol, ponernos una mascarilla, y a estar encerrados y a tener miedo.
Si crees que es buena esta información...

Comparte para que llegue a mas gente y podamos actuar todos
juntos.

Aliméntate bien y alcalinízate.
¡ Respira !