

## E se ci comportassimo diversamente?

PERCHÉ NON INFORMARE TUTTI SU QUELLO CHE SI PUÒ FARE PER GUARIRE?

Quando è stato spiegato alla popolazione che ognuno ha la capacità di rafforzare naturalmente il proprio sistema immunitario in pochi giorni (i più piccoli) o in poche settimane gli adulti?

Perché non essere coinvolti nei canali informativi con piattaforme e operatori sanitari che parlino di prevenzione, come nutrizionisti, naturopati, fitoterapisti, che potrebbero svolgere un immenso lavoro di informazione e prevenzione al pubblico e al tempo stesso alleggerire il lavoro dei medici e sanitari che stanno davanti?

Perché non dire alla gente che mangiare spazzatura, come prodotti industriali, lavorati e raffinati, è la prima cosa che distrugge le nostre difese?

Che l'efficacia del nostro sistema immunitario dipende strettamente dalla qualità della nostra flora intestinale e quindi dalla qualità di ciò che mangiamo.

Frutta e verdura cruda, locali e stagionali sono quindi il modo migliore per accumulare rapidamente le nostre riserve minerali necessarie per l'immunità...

Perché non spiegare che ad esempio un digiuno intermittente controllato rafforza il sistema immunitario in soli 3 giorni?

Che una corretta respirazione ha la capacità di ridurre alti livelli di produzione di cortisolo, ormone regolatore dei tuoi livelli di stress.

Perché non parlare dei benefici di una doccia fredda o di un bagno in mare, che in pochi giorni aumenta il livello di alcuni linfociti T?

Perché non spiegare che piante come l'equinacea, l'astragalo, il sambuco, la rosa canina, l'artemisia... nelle sue forme concentrate e corrette, aumentano le difese immunitarie in poche settimane?

Perché non parlare dell'efficacia degli oli essenziali antivirali?

Oltre alla vitamina C ad alte dosi, l'importanza della vitamina D e minerali come lo zinco, selenio, magnesio? Tutto ciò è facile ed economico da ottenere. A volte, come nel caso della luce del sole, gratuito!

Perché non parlare di come una sana attività sportiva attiva gli ormoni della gioia e del benessere?

Perché non parlare dell'importanza della qualità dei nostri pensieri e della connessione tra mente e corpo?

Perché non parlare della forza dell'amore e della compagnia, che curano molto più dell'isolamento e della diffidenza?

Perché non parlare del benessere immediato che ci dà camminare o stare nella natura?

Perché non spiegare che la paura è immunosoppressiva? E genera più di ogni altra cosa: malattia, debolezza, ansia, sofferenza.

**\* PERCHÉ NON INIZIARE A INFORMARE.\***

**\* E PERCHÉ NON FARLO DAVVERO...\***

ci hanno insegnato solo ad usare alcool, metterci una mascherina, a stare chiusi e ad avere paura.

**Alimentati bene e alcalinizzati.**

Respira!

.....  
*Lo scritto che è postato sopra è tutto giusto ma molte persone pur conoscendo quelle verità gli mancano poi la forza di volontà di cambiare modo di cibarsi, per il fatto che non riescono a farne a meno di astenersi a certi cibi spazzatura. E non cambiando alimentazione poi col passare gli anni le malattie iniziano a manifestarsi fino che le malattie prendano il sopravvento per poi arrivare alla morte per causa malattie, mentre la morte non dovrebbe avvenire prima del tempo stabilito ma si dovrebbe lasciare il nostro corpo senza che ci siano malattie in corso.*

*Impariamo a vivere sani, quando un corpo è sano sarà poi sana pure la mente.*

.....  
**I miei Blog:** [cliccate qui](#)