



Guía para aumentar las defensas de manera natural

Esta guía ha sido desarrollada por el equipo médico de SaludDar como parte de nuestro compromiso social por proteger la salud de todas aquellas personas que quieran responsabilizarse por su bienestar y el de sus familias. Estamos atentos a responder sus inquietudes en la línea de WhatsApp habilitada para brindar orientación sobre el fortalecimiento de las defensas. **Escríbenos 321 356 8625.**



1. Medidas en el plano emocional

Nada disminuye más nuestras defensas, haciéndonos vulnerables a contraer infecciones y enfermedades de todo tipo, que el miedo.

Asume esta experiencia, no como un castigo o prueba divina o del destino, sino como una **oportunidad para reencontrarnos con nosotros mismos**, nuestras familias, reconciliándonos con la vida y todos sus actores.

El miedo, es el más temible maestro y el más duro enemigo porque **paraliza tus defensas y fortalece los virus** presentándoles una tarjeta de invitación a invadirte y multiplicarse en ti.

Ten la seguridad de que **“Y esto, también pasará”** y tiene cosas tan buenas como que las muertes por contaminación y accidentes que está evitando el virus son más numerosas que las que provoca. La naturaleza, en su sabiduría, nos está sometiendo a una penosa pero necesaria, para salvar el planeta, cirugía, la que solo será exitosa si después de la misma, modificamos nuestros hábitos de vida.



2. Medidas en el plano mental, psíquico o espiritual.

Busca un espacio aislado, donde por 10 minutos 2 veces al día puedas meditar.

Actitud = Salud = Destino. Lo único cierto y seguro en la vida, es la incertidumbre, así que no eres el dueño de las circunstancias que te rodeen pero sí eres el dueño y responsable absoluto de la actitud con la que asumas cada faceta y manifestación de la vida que bulle en ti, y tu actitud, determinará la forma como reaccione tu organismo a las agresiones externas.

Si eres **una persona de Fe** en un ser supremo, confía sin condiciones, culpas, ni miedos.

La serenidad, la paz, el positivismo, la alegría, la confianza, la seguridad en que a la larga todo estará bien, producen las hormonas y neurotransmisores que aseguran la salud y la felicidad, mientras el miedo, el negativismo, la desconfianza, la duda, la desesperanza generan cortisol y todos los neurotransmisores del estrés impulsores de la enfermedad.



3. Alimentación

Inicia con **1 día completo de ayuno** y un día semanal durante tres meses. Durante este día, solo tomas como único alimento, tres vasos de **bebida alcalinizante** según fórmula publicada en la guía anterior. El día del ayuno, si eres saludable, puedes tomar una purga con aceite de ricino o solicitar nuestra asesoría para ello.

Adopta, mientras dura la epidemia, un régimen de **alimentación biocompatible**. Consumir mínimo 80% de frutas, verduras, frutos secos. El 20% pueden ser proteínas de origen vegetal o animal, cereales. Introduce en tu alimentación abundante **ajo, cúrcuma** y en especial **Jengibre**.



4. Movimiento

Incorpora diariamente por lo menos 40 minutos de ejercicio. Recomendamos los ejercicios Norbekov, una rutina apta para todas las edades que permite mover cada músculo, siendo muy gentiles con las articulaciones. Link:

<https://youtu.be/xnpGQWMmOgk>



5. Cuerpo energético

Recárgate con el sol y descárgate con la tierra. Protégete de la contaminación electromagnética desconectando de noche los equipos eléctricos, evitando el contacto directo con el celular, haciendo contacto diario descalzos con la tierra y recibiendo más dosis de la más importante y potente vitamina, la vitamina N...cuál? Sí N de Naturaleza.



6. Asepsia:

- a. Soltar el agua del inodoro solo después de bajar la tapa del mismo.
- b. Cuando llegues de la calle deja tus zapatos apenas entres y ponte ropa de “entrecasa”.
- c. Al regresar de la calle, luego del cambio de ropa y el estricto lavado de las manos, toma dos gotas de **P-Cide***, las frota en las manos y las inhalas durante 1 minuto por nariz y boca. Esta es **una mezcla de aceites esenciales** con efecto viricida.
- d. Si presentas estado gripal o has tenido contacto con una persona contagiada, aplica cada dos horas en la boca un Spray doble de **Aqualite**, esta es una fórmula de dióxido de cloro estabilizado para consumo humano.



7. Tratamientos:

Para aumentar las defensas recomendamos la **Autohemovacuna** con Vicentoxicum o “PAHI”. Esta terapia se realiza a partir de la sangre del propio paciente, la cual se ozoniza y se le agrega un **inmunoestimulante natural**, generando un considerable

aumento en las defensas naturales del cuerpo frente a agresores externos en forma de virus y bacterias.

En caso de presentar estados gripales, hacer una **vaporización** tres veces al día con agua de jengibre bicarbonatada.

Nuestro compromiso en SaludDar con la Tradición, La Consciencia y la Ciencia, nos permiten estar a la vanguardia tanto de las mejores opciones para fortalecer la salud y prevenir las enfermedades, como atentos a los avances científicos mundiales que hagan posible un efecto significativo sobre la contención del virus o su erradicación. En particular, contamos con la máxima herramienta probada hasta ahora en la lucha contra las enfermedades virales recomendada ampliamente por médicos italianos, rusos y argentinos: el Ozono en la forma exclusiva de Grandes Autohemotransfusiones (GAHTs) que muchos de ustedes aman y conocen.



8. Consulta:

Solicita con nosotros una consulta de orientación virtual o domiciliaria para evaluación y personalización de este plan de contingencia y transformación hacia la salud plena.

Domicilios farmacia SaludDar: (7) 6435521

Solicita una consulta médica virtual:
(7)6432418 – 3167400103

Tienes una cita o procedimiento programado? Pregunta por nuestro servicio de transporte especializado