



17 Marzo de 2020

## GUIA DE APOYO PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNE COMO METODO DE PREVENCION ANTE UN VIRUS

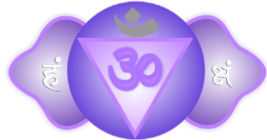
¿Qué es el sistema inmunológico y de qué se compone?

El sistema inmunológico es el encargado de la defensa del organismo, se compone de una red de células, tejidos y órganos que trabajan en conjunto para proteger al cuerpo. Las células mencionadas son glóbulos blancos (leucocitos) de dos tipos básicos, que se combinan para encontrar y destruir las sustancias u organismos que causan las enfermedades.

Sin embargo, como todo siempre está relacionado con los cuerpos básicos, físico – Emocional - Mental y espiritual, en esta guía, Yin Tran pretende ayudarte a que tengas en cuenta las siguientes recomendaciones.

### A NIVEL FISICO:

1. Tomar una capsula de vitamina C de 1000 mg 3 veces al día Hora sugerida 9am – 3pm y 9 pm por 30 días.
2. Tomar una capsula de Vitamina D de 1000 mg 3 veces al día Hora sugerida 9am – 3pm y 9 pm por 30 días.
3. Tomar una capsula de Factores de Transferencia después de cada comida por 30 días
4. Tomar 500 mg de Cloruro de magnesio después de cualquiera de las 3 comidas
5. Hidratación: consumir 2 litros de agua con ½ cucharadita dulcera de bicarbonato de sodio y el zumo de limón de 3 limones.
6. Realizar de ser posible 45 a 60 minutos de ejercicio según la condición fisiológica de la persona y o paciente.
7. Suspender el consumo de licor y de tabaco
8. De ser posible tomar 30 minutos de sol en la zona Adrenal o Lumbo sacra
9. Dormir entre 7 a 8 horas cada 24 horas



10. **ALIMENTACION:** Suspender el consumo de arroz blanco y cambiarlo por arroz integral, aumentar el consumo de alimentos que contengan folatos como: Kale, espárragos, berros medicinales, espinacas, acelgas, arvejas verdes, frijol negro, frijol verde.
11. No comer comidas enlatadas, colorantes y edulcorantes y químicos, así como azúcar.
12. No consumir alimentos que contengan glutamato mono sódico sintético

## A NIVEL EMOCIONAL:

1. Realizar una actividad al día de recreación que permita generar alegría de vivir
2. Comunicar las emociones y sentimientos que se estén viviendo de forma negativa
3. Sonreír varias veces al día

## A NIVEL MENTAL:

1. Visualizar el mapa de sueños personal visualizando cada sueño y ofreciéndolo a la vida.
2. Se recomienda leer libros como la Biología de la creencia

## A NIVEL ESPIRITUAL:

1. Desde lo espiritual el sistema inmune lo genera, las ocho vías de luz u ocho vasos psíquicos o maravillosos que da origen al espíritu, esta luz, es la que genera un campo cuántico o de luz que a su vez da una atmosfera espiritual alta y el ser humano puede aumentarla a través de su mente circulando la luz por las ocho vías de luz que da origen a la geometría del genoma Humano. Por lo tanto, para los que conocen la circulación de la luz o el espíritu, deben circular la luz o la inteligencia de Dios la cual da origen a la célula a través de las ocho vías de luz, realizar la circulación de la luz, mínimo nueve series al día o hasta 27 veces al día.
2. De forma personal recomiendo orar directamente a Dios o a la Mente de sabiduría Universal y a su proyecto del Amor divino y el Amor Universal, manifestar ante Dios la necesidad de una de las 72 Bendiciones que nos dio, para nosotros como seres humanos y ante nuestro planeta (La Misericordia Divina) Unirse en familia y orar manifestando a Dios esta bendición.



## RECOMENDACIONES PARA REALIZAR LA ORACION:

- 2.1 Postura de sumisión ante Dios
- 2.2 Desde allí entrar en sentimiento de gratitud ante Dios por todo lo que tenemos y lo que día a día disfrutamos
- 2.3 Luego ingresar a la energía del arrepentimiento por la forma en como hemos tratado nuestro planeta y nuestros semejantes
- 2.4 Una vez realizada esta parte, manifestar la Bendición de la Misericordia Divina ante esta maldición como lo es este virus, para cada miembro de nuestra familia y todas las familias del mundo entero.
- 2.5 Luego manifestar las virtudes que requerimos para seguir caminando en este bello planeta, que seamos capaz de desarrollar compasión, amor, voluntad divina, así como de generosidad.



Con sentimiento de servicio y deseando que la voluntad Divina descienda sobre tu Voluntades  
Shi- Fu. Dr. Wilson Triana