

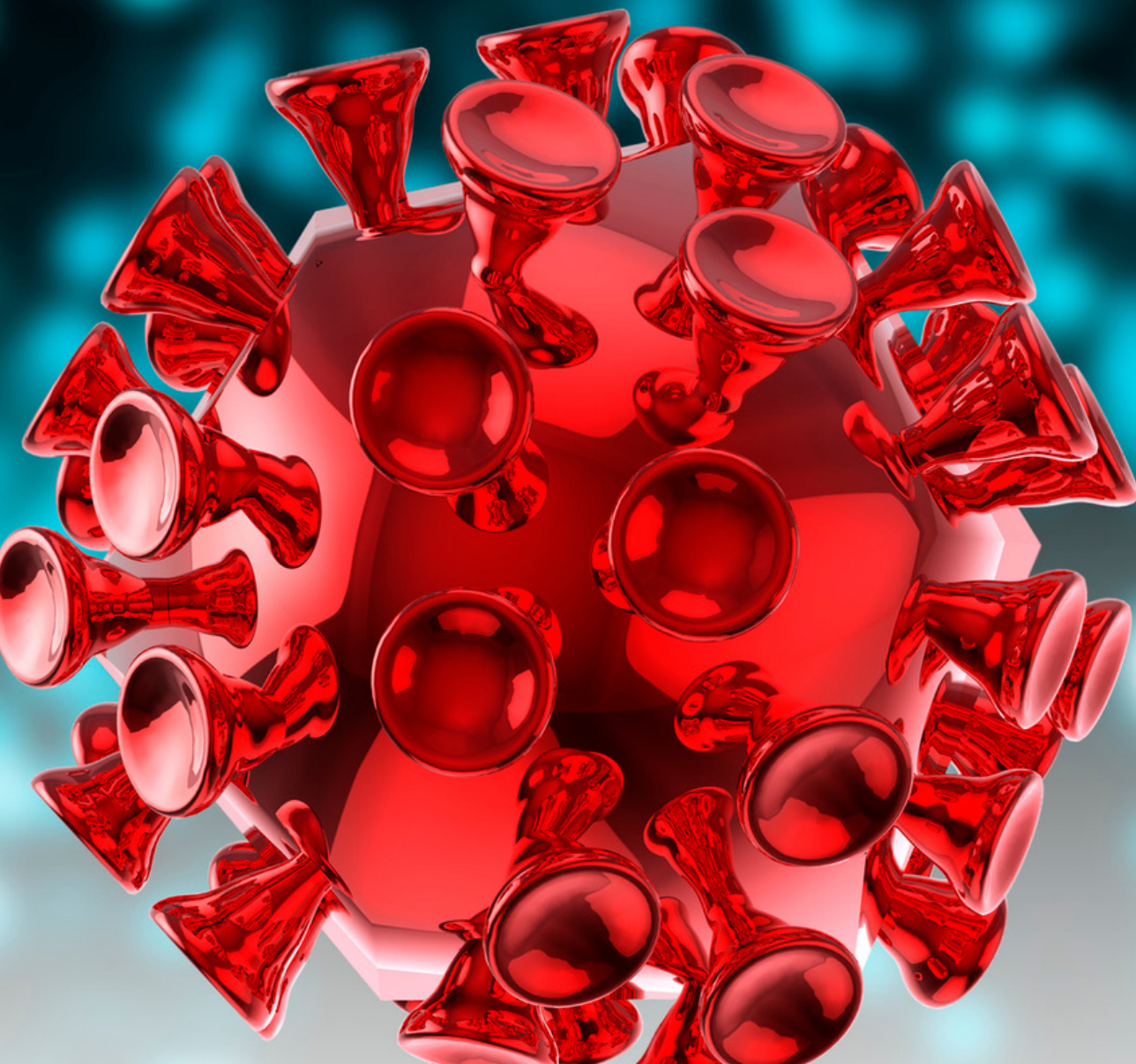


Clase 4

MÓDULO 7

ENFERMEDADES VIRALES

ESCUELA SALVITH BREST



MÓDULO 7

ENFERMEDADES VIRALES

ENFERMEDADES VIRALES

Los virus son los enemigos más comunes y más fáciles de contagiarnos y eso por diversos medios existentes como son:

Por ingestión, inhalaciones, también por picadoras de insectos, por vía sexual, contagio personal, como también vía congénita.

2. -SÍNTOMAS:

Se manifiestan muchas de ellas como:

**SE MANIFIESTAN MUCHAS DE ELLAS COMO:
RESFRÍOS COMUNES, COMO GRIPES,
CONGESTIÓN, COMO LAS VERRUGAS, EL VIH,
SIDA, COVID-19, Y OTROS MÁS.**

**Existen millones de virus de diferentes especies
Estas son algunas de las enfermedades causantes
de estos virus.**

**GRIPES, RESFRIADOS, COMUNES, CON
ESTORNUDOS, MUCOSIDADES, CONGESTIÓN
NASAL, GARGANTA IRRITADA, CON, INFECCIÓN,
CON DOLORES Y FLEMAS AMARILLENAS.**

**Estos virus se introducen de diversas formas en
nuestro organismo, y se apropian de nuestras
células para multiplicarse y formar colonias
malignas.**

LAS CAUSAS COMUNES:

El aire viciado, el agua, los alimentos y comidas callejeras, las bebidas con falta de higiene, al coger los alimentos sin lavarse las manos, con ropas y zapatos contaminados viniendo de la calle.

También por insectos se pueden transmitir diversos virus, por las pulgas, los mosquitos, las cucarachas, animales, como perros, gatos, ratones.

También por las puertas que dan a la calle, que no tienen protectores bajo suelo, o de las ventanas abiertas que comunican a la calle.

TAMBIÉN DEBEMOS SER MUY CUIDADOSOS PARA NO CAER EN INFECCIONES POR CONTAGIO QUE MUCHAS VECES HASTA VIAJAR EN BUS, POR COGERSE DE LOS PASAMANOS, COMO TAMBIÉN VIAJANDO EN LOS TAXIS.

Al ir a los mercados y hacer compras y aún transitar por las mismas calles, así muchos son infectados y muchas veces la mayor parte sin darnos cuenta.

¿CÓMO SE MANIFIESTAN ESTAS ENFERMEDADES?

Con tos seca, tos con flemas, amarillentas y blanquecinas, infección a los oídos con pus, y dolores, fiebres diversas, influenza, gripes, sinusitis, infección de los senos paranasales, infecciones de la piel, infecciones de las vías sexuales.

El tiempo aproximado de estas infecciones, algunos son de una a dos semanas, otros duran mucho tiempo más.

SÍNTOMAS DE INFECCIÓN VIRAL

Esos escalofríos con malestar, con dolores musculares, pérdida de apetito, fiebres, sudoraciones, dolores de cabeza, dolores de estómago, gases, ardores y dolor intestinal, lagañas, ojos rojos llorosos, flemas amarillentas y blanquizcas.




TERAPIAS DE PREVENCIÓN



TERAPIAS DE PREVENCIÓN:

¿QUÉ HACER PARA PRECAVERSE Y EVITAR ESTOS VIRUS, MÁS VALE PREVENIR QUE REMEDIAR?

- 1.- Evitar los lugares cerrados donde hay aglomeraciones de gente, más aún cuando algunos comienzan a toser o estornudar o están fiebrados.**
- 2.- No consumir bebidas en vasos de vidrio, en vasos de vidrio en la calle, puestos o restaurantes de alimentos.**
- 3.- Procurar mantener un estado alcalino en nuestra sangre.**
- 4.- Consumir más alimentos crudos, frutas y verduras.**
- 5.- RALLAR EN LAS ENSALADAS Y SOPAS DE VERDURAS LOS AJOS CON ACEITE DE OLIVA Y JUGO DE LIMÓN.**



6.- Evitar los alimentos congestivos QUESOS, LÁCTEOS, HARINAS PULIDAS, CREMAS, MAYONESAS, HUEVOS DE CIUDAD, GALLETAS, PANES BLANCOS.

7.- Frituraciones en general y picantes de todo tipo, hay que abandonarlos.

8.-Malas combinaciones alimenticias hay que aprender a combinar bien los alimentos.

9.-Evitar comer demás, especialmente en las cenas tardías.

10.- SE DEBE CONSUMIR MÁS LAS FRUTAS CÍTRICAS QUE LAS DULCES.

11.- Hay que disminuir los azúcares y especialmente evitar los azúcares comerciales.

12.- Hay que tener siempre a la mano los ajos, kion, sábila, cebolla, limones, vinagre de manzana.

13.- Hay que tomar sus tés, emolientes, mates de hierbas, de cola de caballo, de romero, diente de león, grama, fenogreco **PROPÓLEO Y CÚRCUMA.**

14.- Hay que tomar suficiente agua de limón calentita en el día.

15.- Hacer ejercicio diario.

16.- Dormir bien, de preferencia temprano.

17.- Practicar por una semana los cuatro sistemas excretores.

18.- Limpiar bien los intestinos como ya se ha enseñado.

19.- Hacer un jarabe de ajos con limón, clavo, canela y miel de abejas.

20.- Gárgaras de limón con sal marina

21.- Jugo de arándanos con cola de caballo, propóleo y cúrcuma.

22.- Extracto de zanahoria con apio y cuatro limones.

23.- Hacer la penicilina natural; un vaso de jugo de limones, una cabeza de ajos, aceite de oliva, pizca y de sal marina.

24.- No olvidarse de pedir la protección de Dios al salir de su casa, y orar al consumir sus alimentos diarios.

ESPERAMOS QUE TODOS ESTOS CONSEJOS E INFORMES TE PUEDAN AYUDAR Y PUEDAS ARREGLAR TODOS TUS MALES POR CAUSA DE INFECCIONES VIRALES.

SIEMPRE ESTAREMOS PARA SERVIRTE EN CUALQUIER DUDA QUE PUEDAS TENER. CON GRATO APRECIO

SALVIT BREST





Protector Solar

INGREDIENTES

- 2 cuch de grasa de coco
- 2 cuch de grasa vegetal de palma
- 1/2 cuch de crema de cacao
- 2 cuch de aceite de oliva
- 1/2 cuch de cera de abejas, graduar dependiendo la textura

PREPARACIÓN

Colocar en un tazón a baño María todas las grasas vegetales y también la cera de abejas y cuando lo apagas le agregas aceite de olivo, esencias de rosas y flores y lo colocas en un molde de barra.