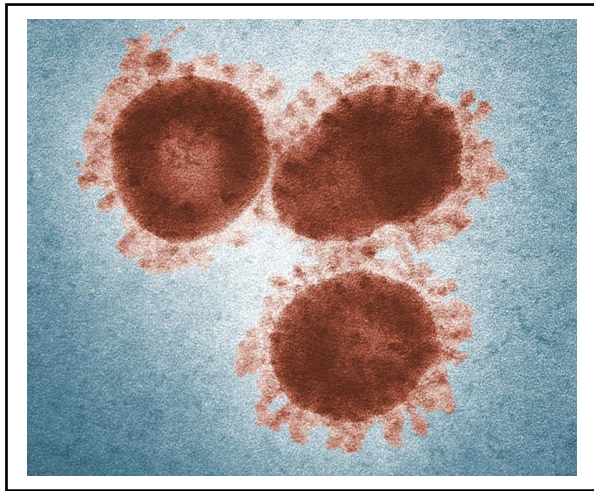


# כיצד להגן על עצמך מפני נגיף קורונה (או כל וירוס)



בזמן זה, כאשר וירוס הקורונה חולש על החדשות, אנו רואים מידה לא מבוטלת של קונספירציות - וירוס הקורונה הוא נשק ביולוגי שהומצא על ידי הסינים, וירוס הקורונה נשאר על שטרות כסף כך שממשלות הולכות לחרוץ על חברה חסרת 5G מזומנים, וירוס הקורונה נתן לממשלות איטליה ואיראן תירוץ להפסיק את המתנגדים, נגיף הקורונה נגרם על ידי שהופעל בוואהן - ופירצת חשיבה על תרחיש המקרה הגרוע ביותר, כמו הטענה כי נגיף הקורונה ידביק 80 אחוז מאוכלוסיית בריטניה!

נ.נ.ב: האם וירוס הקורונה מחסן מישהו?

מטבע הדברים, עובדים על החיסון, ויילכו בעקבות הממצאים במהירה עם מעט מאוד בדיקות בטיחות.

הסינים פיתחו חיסון נגד SARS אך כשהם נתנו אותו לבבונים הם מתו לאחר חשיפה לנגיף הקורונה בזמן שהבבונים הלא מחוסנים שרדו. מחקר אחד הצביע על כך שמי שמקבל את החיסון נגד שפעת רגיש יותר לנגיף הקורונה [מחלות זיהומיות קליניות (15 ביוני 2012; 54 (12): 1783-1778]. וכך, כמו תמיד, חיסונים אינם הפיתרון. פשוט שתנו חלב גולמי ותאכלו במקום זאת פטה וקוויאר טעים.

מחבר: סאלי פאלון מורל

סאלי פאלון מורל ידועה בעיקר ככותבת 'מזונות מסורתיים' Nourishing Traditions: ספר הבישול המתגר פוליטיקלי קורקט את התזונה הדיקטוקראטית.

מדריך זה שנחקר היטב ומעורר מחשבה לגבי מזונות מסורתיים מכיל מסר מדהים: שומנים של בעלי חיים וכולסטרול אינם דבר רע אלא גורמים חיוניים בתזונה, הכרחיים לגדילה תקינה, תפקוד תקין של המוח ומערכת העצבים, הגנה מפני מחלות, ושומרים על רמות אנרגיה אופטימליות. היא גם כותבת את האתר והבלוג בכתובת: [www.nourishingtraditions.com](http://www.nourishingtraditions.com).

לקבלת עותק PDF בחינם של חוברת זו, אנא שלחו דוא"ל אל: [wheresnoah@yahoo.com](mailto:wheresnoah@yahoo.com).

אז בואו נשתמש בהתפרצות נגיף הקורונה כדי לתמוך בחקלאים מקומיים ולשתות יותר חלב גולמי, כמו גם את כל שאר מוצרי החי הטובים שלהם.

נ.נ.ב: איך אתה יודע שנדבקת בוירוס הקורונה? בעיתונים אנו קוראים שכך וכך נמצאו חיוביים בבדיקות נגיף הקורונה. מהו המבחן הזה?

ככל הנראה, אין בדיקה ספציפית לוירוס הקורונה! לדברי פעיל אחד ששוחח עם גורם בכיר במשרד ה-CDC [המרכזים לבקרת מחלות ומניעתן] הרופאים פשוט מבצעים בדיקת מחלות נשימה וחום, וקושרים זאת עם תנועות אחרונות לאבחון וירוס הקורונה. נראה כי אנשים רבים פשוט נדבקו בשפעת או בדלקת ריאות, אך יכללו במקום זאת בסטטיסטיקת הנגיף.

נ.נ.ב: מה עם ההשפעות של 5G - הדור הבא של רשתות תקשורת סלולריות שחברות טלקומוניקציה מתקינות בערים הגדולות? האם יכול להיות שזה גורם לוירוס הקורונה? 5G משפיע לרעה על רמות החמצן בדם ומדכא את המערכת החיסונית, כך שחשיפה ל-5G עשויה בהחלט לגרום לכם להיות רגישים יותר למחלות, במיוחד למחלות נשימה. נסו להימנע ככל האפשר מחשיפה ולמי שעבורם אין אפשרות להימנע מחשיפה, ההמלצות לחיזוק המערכת החיסונית המפורטות לעיל נותנות הגנה קריטית.

AVAILABLE TO DOWNLOAD AT MAZEL.ORG

מספר עובדות על נגיף הקורונה אמורות לעזור במניעת פאניקה. וירוס הקורונה קיים כבר הרבה זמן. גם SARS (תסמונת נשימתית חריפה חמורה) וגם MERS (תסמונת הנשימה במזרח התיכון) נגרמים על ידי סוג של נגיף קורונה. כמו כל התפרצות נגיף, מגיע היום שלו ואז מתמעט - כפי שרואים כיום שמספר המקרים בסין הולך ומידלדל.

מספר מקרי המוות כתוצאה מנגיף הקורונה נמוך בהשוואה למספר מקרי המוות היומיומיים כתוצאה משפעת ודלקת ריאות - ורובם מתרחשים בבתי אבות ובקרב קשישים.

החלק הגרוע ביותר בכל המהומה הוא חוות הדעת הרעה בדיווחי העיתון. אנשים מתעסקים בשטיפת ידיים קיצונית, מחטאים את בתיהם באקונומיקה, מסרבים ללחיצות יד ולובשים מסכות. (זיכרו כי נגיפים הם זעירים ביותר, כך

כך שללבוש מסיכה זה כמו לבנות גדר שרשרת (להרחקת עכברים).

אנחנו לא קוראים בעיתונים על בניית חסיונות - לכל המחלות, מוירוס הקורונה ועד שחפת. למעשה, הוושניגטון פוסט נזף בקוראיו כי אינם יכולים ליצור חסיונות בפני וירוס הקורונה.

אלו שטויות. כמו כל נגיף, גם נגיף הקורונה אינו יכול להתחרות עם אדם בעל מערכת חיסונית חזקה. להלן מספר דרכים בהן תוכלו לחזק את מערכת החיסונית שלכם:

1. מזונות עשירים בוויטמין A: ויטמין A הוא ההגנה מספר אחת שלנו מפני נגיפים. אז שתו את שמן הדגים שלכם, כזה שמכיל ויטמין A ותאכלו כבד פעם בשבוע.

2. ויטמין D: ויטמין D עובד עם ויטמין A בכדי להעניק לנו מערכת חיסונית חזקה. המקורות הטובים ביותר הם שמן דגים, חלמונים מביצי חופש, חמאה מפרות הניזונות מדשא, ביצי דגים, (וחלב כליות מחיות בית הגדלות במרעה) [ושמאלץ].

3. שמן קוקוס: נגיף הקורונה הוא נגיף מצופה בקרום שומן שמתחבר לנוכחות טריגליצרידים בעלי שרשרת בינונית - ושמן הקוקוס הוא המקור הטוב ביותר שלנו לשומנים בריאים.

4. מרק עצם עשיר בג'לטין: תומך במערכת החיסונית ועוזר לנו לסלק רעלים.

5. ויטמין C: המקור הטוב ביותר שלכם הוא ירקות מותססים כמו כרוב כבוש - אשר יש בו פי עשרה יותר ויטמין C מאשר בכרוב טרי!

6. שומנים רוויים: לוויורוס הקורונה יש זיקה לריאות, והריאות אינן יכולות לעבוד ללא שומנים רוויים, לכן יש לאכול הרבה חמאה ולהימנע מכל השמנים התעשייתיים.

7. חלב גולמי: חלב מלא גולמי מפרות מרעה מכיל תרכובות רבות המחזקות את המערכת החיסונית.

האם חלב גולמי יכול לשאת את נגיף הקורונה? שאלה טובה. התשובה היא לא. כפי שהוסבר על ידי ד"ר טד בילס, נגיף הקורונה שייך לקבוצה הכללית של פתוגנים הגורמים ל"מחלות נשימה". הנוזלים בשיעול משמשים כמנגנון עיקרי להתפשטות לאחרים ולהדבקות בדרכי הנשימה שלהם. פתוגנים אלה גורמים למחלות המסוגלות כמחלות הנישאות באוויר.

קבוצת הפתוגנים החשובים בחלב גולמי שייכים לקבוצת "מחלות עיכול". פתוגנים אלה מעדיפים את דרכי העיכול, גדלים בדרכי העיכול ומתפשטים לאחרים בנוזלים מדרכי העיכול.

הזיהום מתפשט לאחרים דרך האוכל שאנו אוכלים. פתוגנים אלה נמצאים בקבוצה הגורמת למחלות הנישאות במזון.

אז אלא אם כן אדם עם נגיף הקורונה משתעל ישירות לכוס החלב שלכם, לא סביר שתחלו משתיית חלב גולמי - וגם אז, מערכת העיכול שלכם אינה סביבה מתאימה לנגיף שיגדל בה.

