

¿Está preparado su sistema inmunológico? COVID-19, influenza, gripe aviar, ébola, todas las demás y cualquier pandemia

Fuimos creados de una manera admirable y maravillosa. Nuestro Creador nos diseñó con un sistema inmunológico robusto, capaz de superar cualquier invasión bacteriana o viral. Aunque probablemente nunca comprenderemos por completo la ciencia compleja detrás del diseño del cuerpo humano, hemos recibido todo lo que necesitamos saber, resumido en unas sencillas leyes de salud. Cuando nos concentramos en satisfacer todas las necesidades básicas de nuestro cuerpo, obedeciendo las instrucciones del Creador, gozaremos de buena salud, sin importar qué bacterias o virus nos ataquen.

¿QUÉ ES UNA PANDEMIA?

Analicemos con más detalle qué es una pandemia. Se produce cuando una enfermedad se propaga extensamente por todo el mundo. Esto no significa que la enfermedad en sí sea grave, sino que se manifiesta en una zona amplia, en muchos países, afectando a muchas personas. Actualmente tenemos una pandemia de diabetes; no empeora cuanto más se aumenta, solo se extiende. La razón por la que se propaga no es que la diabetes se esté volviendo más virulenta, sino que cada vez más personas en todo el mundo adoptan dietas y estilos de vida poco saludables. El término pandemia reconoce el alcance de la propagación de una determinada afección, pero no implica necesariamente un empeoramiento de la misma. Luchar, sí, debemos hacerlo, pero no contra la «pandemia». Es en la causa subyacente en la que debemos concentrarnos, y como veremos, saber contra qué luchamos nos empoderará en lugar de paralizarnos por el miedo.

La razón por la que una enfermedad alcanza proporciones pandémicas es el debilitamiento del sistema inmunológico de las personas. A medida que comunidades enteras adoptan dietas y estilos de vida poco saludables,

contrarios a sus leyes naturales, sus cuerpos no pueden funcionar como están diseñados y se vuelven susceptibles al deterioro rápido. Esto crea el entorno perfecto para que las enfermedades prosperen.

La razón de la propagación rápida de cualquier enfermedad pandémica es el debilitamiento del sistema inmunológico de las personas.

Recuerde que la "enfermedad" es la manifestación o síntoma de la afección, no la causa. Esto significa, que una o más leyes de la salud se han descuidado o quebrantado. "La enfermedad es un esfuerzo de la naturaleza para liberar al sistema de las condiciones resultantes de una violación de las leyes de la salud. En caso de enfermedad, debe determinarse la causa. Deben cambiarse las condiciones insalubres y corregirse los malos hábitos. Luego, debe ayudarse a la naturaleza en su esfuerzo por eliminar las impurezas y restablecer las condiciones adecuadas en el sistema".¹

Cuando, en cualquier momento, nos anuncian una pandemia, podemos aplicar esta sencilla receta y priorizarla. A medida que comprendemos cómo nuestros cuerpos fueron creados para combatir las enfermedades, podemos seguir con confianza las instrucciones sencillas y claras de salud paso a paso, resistir el miedo y ayudar a otros, empoderándolos con el mismo conocimiento.

¿POR QUÉ TANTAS PANDEMIAS MODERNAS?

¿Por qué hay tantas pandemias y otros desastres en la actualidad? La Biblia nos dice: «Se levantará nación contra nación, y reino contra reino; habrá grandes terremotos en diversos lugares, hambres y pestes; habrá

escenas terribles y grandes señales del cielo... Y entonces verán al Hijo del Hombre viniendo en una nube con poder y gran gloria» (Lucas 21:10, 11, 21). Las pestes son solo una de las muchas señales de los tiempos, que nos llaman la atención sobre el inminente regreso de Jesucristo.

Las pandemias también pueden surgir cuando se descuidan o se ignoran las instrucciones específicas de Dios respecto a la salud y la moralidad. “ ¡Ay de todas las malas abominaciones de la casa de Israel! Porque caerán a espada, de hambre y de peste” (Ezequiel 6:11-13; véase también 1 Crónicas 21:1,14; 2 Crónicas 7:13-14; Éxodo 15:26). Es importante comprender que la enfermedad puede ser una bendición disfrazada, ya que nos llama a examinarnos para ver si hemos hecho algo malo (véase 1 Corintios 11:28-31 y Deuteronomio 28:58-61).

**La enfermedad puede ser una
bendición que nos llama al
autoexamen y a corregir malos
hábitos de salud.**

PREPARANDO EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

No necesitamos esperar a que se declare una pandemia para empezar a construir un sistema inmunológico fuerte y robusto.

¿Cómo se puede preparar el sistema inmunológico para la exposición a una pandemia como la gripe aviar, el COVID-19, la viruela, el ébola o cualquier pandemia futura?

Dios quiere protegernos y mantenernos sanos durante una pandemia, y nos define claramente el papel que cada uno debe desempeñar. Tenemos la responsabilidad personal de obedecer concienzudamente sus instrucciones. La obediencia a sus mandamientos, tanto de salud como de moralidad, es clave para evitar enfermedades. «Si escuchas atentamente la voz del Señor tu Dios, y haces lo recto ante sus ojos, y prestas atención a sus mandamientos, y guardas todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy el Señor tu sanador » (Éxodo 15:26).

¿Qué medidas podemos tomar para asegurarnos de mantenernos bien o recuperarnos si enfermamos durante una pandemia?

Los remedios naturales, usados conforme a la voluntad de Dios, producen resultados sobrenaturales. Pedimos un milagro, y el Señor dirige nuestra mente hacia un remedio sencillo. Pedimos ser librados de la peste que anda en tinieblas, que acecha con tanta fuerza por el mundo; entonces debemos cooperar con Dios, observando las leyes de la salud y la vida. Habiendo hecho todo lo posible, debemos seguir pidiendo con fe salud y fortaleza. Debemos comer los alimentos que preserven la salud del cuerpo. Dios nos anima a hacer por nosotros lo que podemos hacer por nosotros mismos. Las leyes naturales deben obedecerse. No debemos dejar de hacer nuestra parte.

No podemos ignorar las leyes de la naturaleza sin ignorar las leyes de Dios. No podemos esperar que el Señor obre un milagro por nosotros mientras descuidamos los remedios sencillos que Él ha provisto para nuestro uso, los cuales, aplicados de manera adecuada y oportuna, producirán un resultado milagroso.²

**Dios quiere protegernos y
mantenernos saludables durante una
pandemia y Él describe claramente
nuestro papel.**

La importancia de la responsabilidad personal en la prevención ha sido reconocida por personas reflexivas en puestos clave, que han contribuido con sus ideas sobre estos temas: «Cuando el clero escocés solicitó a “Lord Palmerston”, primer ministro de Inglaterra, que estableciera un día de ayuno y oración para evitar el cólera, respondió, en efecto: 'Limpien y desinfecten sus calles y casas, promuevan la limpieza y la salud entre los pobres, y asegúrense de que reciban abundante comida y ropa de calidad, y apliquen medidas sanitarias adecuadas en general, y no tendrán necesidad de ayunar ni orar. El Señor tampoco escuchará sus oraciones mientras sus medidas preventivas, permanezcan desatendidas'». ³ He aquí otro ejemplo de un funcionario

gubernamental sabio que llama la atención sobre la responsabilidad personal en el mantenimiento de la salud pública. El Dr. Rupert Blue, director general de servicios de salud durante la pandemia de gripe de 1918, sugirió: «Evite las aglomeraciones innecesarias; suprima la tos y los estornudos; la nariz, no la boca, fue diseñada para respirar; recuerde las tres C(en inglés): boca limpia, piel limpia y ropa limpia; la comida ganará la batalla; ayude eligiendo y masticando bien los alimentos; lávese las manos antes de comer; no permita que se acumulen los desechos de la digestión; evite la ropa, los zapatos y los guantes ajustados; procure que la naturaleza sea su aliada, no su prisionera, y cuando el aire sea puro, respire todo lo que pueda: respire profundamente».⁴

Cuanto más de cerca sigamos las normas de salud de Dios antes del inicio de la pandemia, mejor podrá Él preservarnos durante ella.

Dediquemos un momento a familiarizarnos con los siguientes ocho remedios naturales. Esta lista es sencilla y debería ser fácil de recordar cuando la necesitemos. “El aire puro, la luz del sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, una dieta adecuada, el uso del agua, la confianza en el poder divino: estos son los verdaderos remedios”.⁵ No subestime la eficacia de estos remedios por su simplicidad. Es practicando estas virtudes sencillas de salud que se desarrolla un sistema inmunológico fuerte y se previenen enfermedades. Naamán expresó una gran decepción cuando el enfoque de Eliseo para su curación no fue grandioso e impresionante. “Naamán se enojó y se fue, y dijo: He aquí, yo pensaba: Ciertamente él saldrá a mí, y se pondrá de pie, e invocará el nombre del Señor su Dios, y tocará con su mano la parte afectada, y sanará la lepra” (2 Reyes 5:11). Sin embargo, cuando Naamán finalmente se sometió a la instrucción de Dios, el método sencillo de curación prescrito por Él le trajo una sanación que lo llenó de gratitud.

¿CÓMO COMBATE EL CUERPO UN ATAQUE VIRAL?

Veamos lo que la ciencia ha descubierto sobre los mecanismos mediante los cuales, Dios, creó el cuerpo para combatir una infección. No es que los remedios de Dios no beneficien a una persona sin una comprensión científica de cómo funcionan, pero para quienes esto es nuevo o aún no conocen los métodos curativos de Dios, la confirmación de que estos remedios sí funcionan puede ser reconfortante.

Cuando un virus llega a los pulmones, se produce un crecimiento exponencial inicial en su número. La primera línea de defensa son nuestras células asesinas naturales (NK). Cuando entran en acción, se hace evidente por un aumento de interferón, que se experimenta con síntomas similares a los de la gripe. En ese momento, el número de virus disminuye exponencialmente, pero no hasta la extinción. Antes de que la infección se erradique por completo y estemos libres de la enfermedad, las células B de nuestro sistema inmunológico deben actuar y producir anticuerpos IgA específicos contra el virus para eliminar los virus restantes. Si nuestro sistema inmunológico es fuerte y todas sus partes funcionan correctamente, la infección puede ser superada. Ahora veamos cómo los ocho remedios naturales fortalecen las células asesinas naturales, el interferón, las células B y los anticuerpos IgA. Así sabremos cómo cooperar con Dios en la preparación de nuestro cuerpo para prevenir enfermedades y, si nos enfermamos, cómo acelerar el proceso de curación.⁶ Observe que todas estas medidas restauradoras de la salud de nuestro amoroso Creador son sencillas, fáciles, edificantes y placenteras.

AIRE FRESCO

En ningún caso se debe privar a los enfermos de aire fresco cuando hay un buen clima. Sus habitaciones no siempre están diseñadas para permitir que las ventanas o puertas se abran sin que la corriente de aire les dé directamente, exponiéndolos así a resfriarse. En tales casos, se deben abrir las ventanas y puertas de una

habitación contigua, permitiendo así la entrada de aire fresco a la habitación ocupada por el enfermo. El aire fresco les resultará mucho más beneficioso que los medicamentos y les es mucho más esencial que la comida. Se recuperarán mejor y anticipadamente si se les priva de comida en vez de aire fresco.⁷

El aire fresco está repleto de iones negativos que activan las células asesinas naturales y reducen significativamente la cantidad de microbios transmitidos por el aire que causan enfermedades potencialmente mortales.⁸

Los iones negativos que se encuentran en el aire fresco activan las células asesinas naturales y reducen significativamente la cantidad de microbios que causan enfermedades en el aire.

En 1918, cuando los hospitales estaban llenos, se instalaron tiendas de campaña en el césped para los pacientes adicionales. ¿Adivinan quién sobrevivió mejor a la pandemia de gripe de 1918? Lo adivinaron: quienes dormían al aire libre en tiendas de campaña.⁹ Esto condujo al establecimiento de lo que se conoció como los hospitales eficaces "al aire libre".

Esto está bien documentado en el siguiente artículo científico: «El brote de gripe española H1N1 de 1918-1919», fue la pandemia más devastadora registrada, con la muerte de entre 50 y 100 millones de personas. Si la próxima pandemia resulta igual de virulenta, podría haber más de 300 millones de muertes en todo el mundo. La opinión general es que se podría haber hecho poco para prevenir la propagación del virus H1N1 o para tratar a los infectados; sin embargo, existe evidencia de lo contrario. Los registros de un hospital al aire libre en Boston, Massachusetts, sugieren que algunos pacientes y personal se salvaron de lo peor del brote. Una combinación de aire fresco, luz solar y normas estrictas de higiene parecen haber reducido sustancialmente las muertes entre algunos pacientes y las infecciones entre el personal médico». ¹⁰

Haz todo lo posible por salir a tomar aire fresco siempre que puedas. Planifica llevar tu trabajo y

tu tiempo de ocio al aire libre. Instala una oficina en la terraza, lleva tu portátil al aire libre, revisa tu correo electrónico sentado al sol, instala una zona de lavandería al aire libre y, como mínimo, coloca el trabajo junto a una ventana abierta. Mantén las ventanas abiertas día y noche para que entre aire fresco y reparador. Si hace frío, ponte más ropa, o incluso un sombrero, en lugar de cerrar las ventanas por completo.

La calidad del aire que respiramos es fundamental. Se dice: «Hay salud en la fragancia del pino, el cedro y el abeto. Y hay otros árboles con propiedades medicinales beneficiosas para la salud». ¹¹ Pasar tiempo al aire libre se asocia con un aumento significativo en la cantidad y la actividad de las células asesinas naturales ^{12,13}

Por otro lado, la mala calidad del aire es perjudicial para el sistema inmunológico y nos hace susceptibles a las enfermedades.

Los altos niveles de contaminación del aire, comunes en las ciudades, aumentan el riesgo de infecciones por virus respiratorios y neumonía. ¹⁴

La exposición al formaldehído, al fenol y a los clorohidrocarburos orgánicos presentes en las construcciones de edificios nuevos, en las remodelaciones y en el mobiliario nuevo disminuye, gravemente la cantidad y el funcionamiento de las células asesinas naturales. ¹⁵

La exposición al moho en edificios dañados por el agua reduce las células asesinas naturales y provoca inflamación pulmonar. Vivir en una casa con problemas de moho aumenta el riesgo de síntomas e infecciones respiratorias. ¹⁶

Toda forma de suciedad propicia enfermedades. Los gérmenes mortíferos abundan en rincones oscuros y descuidados, en la basura en descomposición, en la humedad, y el moho. No se deben permitir desperdicios de verduras ni montones de hojas caídas cerca de la casa para que se descompongan y contaminen el aire. No se debe tolerar nada sucio ni en descomposición dentro del hogar. En pueblos o ciudades considerados perfectamente saludables, muchas epidemias de fiebre se han atribuido a la materia en descomposición en la vivienda de algún dueño de casa descuidado. La limpieza perfecta, la abundante luz solar y la atención cuidadosa a la higiene en cada detalle de la vida doméstica son esenciales para estar libres de

enfermedades y para la alegría y el vigor de los habitantes.¹⁷

LUZ DEL SOL

Y dijo Dios: « Sea la luz». Y fue la luz. Y vio Dios que la luz era buena (Génesis 1:4).

Cuanto más estudiamos la luz solar, comprobamos que falta mucho por aprender. Quizás, nunca podamos explicar todos sus beneficios, pero lo que la ciencia ha descubierto hasta ahora es asombroso. Por ejemplo, los virus tienen la capacidad de impedir que nuestro cuerpo produzca su propio agente antiviral natural: el interferón. La luz solar bloquea esta capacidad del virus y protege nuestro cuerpo de este peligroso ataque.¹⁸

En estudios sobre los distintos tipos de rayos solares, se ha descubierto que los infrarrojos y los ultravioleta son especialmente beneficiosos.

veinte minutos al día de exposición al sol dos o tres veces por semana con al menos el 25% de la piel expuesta, sin uso de protector solar, equivale a ingerir unas 10.000 UI de vitamina D, las cuales suplen las necesidades de una persona.

La exposición a la luz solar directa e, incluso, indirecta a través de la ropa es sumamente beneficiosa. Al sentir el calor de los rayos infrarrojos directos o recibir la luz indirecta reflejada por la vegetación, como al sentarse a la sombra de un árbol, los niveles intramitocondriales de melatonina aumentan, lo que reduce la inflamación celular y disminuye el riesgo de contraer una pandemia.¹⁹ Los rayos infrarrojos también mejoran la microcirculación a nivel celular en los vasos sanguíneos.^{20, 21}

Los rayos ultravioleta eliminan patógenos, incluidos los virus,²² y aumentan los niveles de vitamina D. Cuando la luz solar interactúa con el colesterol en nuestra piel, lo transforma en previtamina D, que refuerza el sistema inmunológico para combatir los patógenos pandémicos. Durante el COVID-19, los niveles altos de vitamina D se asociaron con dos tercios

menos de infecciones; la mitad de los casos, degeneraron en enfermedades graves y un tercio menos de muertes.²³

La luz solar aumenta el número de células inmunológicas circulantes. En un estudio, se demostró que la exposición a la luz solar natural durante una hora al día durante 12 días aumentó significativamente el número de células inmunitarias circulantes, y los efectos beneficiosos se prolongaron durante dos semanas más.²⁴

La vida al aire libre es beneficiosa para el cuerpo y la mente. Es la medicina de Dios para restaurar la salud. El aire puro, el agua potable, el sol, la belleza de la naturaleza son sus medios para restaurar la salud de los enfermos de forma natural. Para los enfermos, tumbarse al sol o a la sombra de los árboles vale más que la plata o el oro.²⁵

Si la luz solar produce vitamina D, ¿por qué necesitaríamos suplementos? ¿Cuánta luz solar se necesita para evitar tomar suplementos? Veinte minutos al día al sol, dos o tres veces por semana, con al menos un 25 % de la piel expuesta, sin usar protector solar, equivalen a ingerir unas 10 000 UI de vitamina D, las cuales suplen las necesidades de una persona.²⁶

Sin embargo, advierten que debemos protegernos de la luz solar. Y si bien es cierto que no queremos quemarnos, esta tiene muchos beneficios que, quienes se refugian en casa o se aplican abundante protector solar, no conocen. Las personas descubrirán que, al seguir las recomendaciones de no consumir alimentos procesados, especialmente grasas, podrán tolerar más el sol sin quemarse.

Los inválidos se privan con demasiada frecuencia de la luz del sol. Este es uno de los agentes más curativos de la naturaleza. Es un remedio muy sencillo; pero, no de moda, disfrutar de los rayos de la luz solar de Dios y embellecer nuestros hogares con su presencia. La moda se esmera en excluir la luz del sol de salones y dormitorios bajando las cortinas y cerrando las contraventanas, como si sus rayos fueran perjudiciales para la vida y la salud. No es Dios quien nos ha traído las muchas desgracias que heredan los mortales. Nuestra propia insensatez nos ha llevado a privarnos de cosas preciosas, de bendiciones que Dios ha provisto

y que, si se usan adecuadamente, son de inestimable valor para la recuperación de la salud. Si desean que sus hogares sean agradables y acogedores, ilúminenlos con aire fresco y luz solar. Quiten las pesadas cortinas, abran las ventanas, descorran las persianas y disfruten de la intensa luz del sol, aunque sea a expensas del color de sus alfombras. La preciosa luz del sol puede desteñir sus alfombras, pero dará un color saludable a las mejillas de sus hijos. Si tienes la presencia de Dios y posees un corazón sincero y amoroso, un hogar humilde, iluminado por el aire y la luz del sol, y alegre con la bienvenida de una hospitalidad desinteresada, será para tu familia y para el viajero cansado, un cielo aquí abajo.²⁷

ABSTINENCIA / TEMPLANZA

«Bienaventurada tú, tierra, cuando tu rey es hijo de nobles, y tus príncipes comen a su tiempo, para reponer sus fuerzas, y no para beber» (Eclesiastés 10:17).

“La verdadera templanza nos enseña a abstenernos por completo de aquello que es perjudicial y a utilizar juiciosamente solo aquellos alimentos que son saludables y nutritivos”.²⁸

Una experiencia saludable exige crecimiento, y el crecimiento exige prestar atención a las leyes de la naturaleza, para que los órganos del cuerpo se mantengan sanos y sin trabas en su funcionamiento. Es muy necesario enseñar y practicar la templanza en todo. El tabaco y los licores de todo tipo nublan la razón del hombre y lo sitúan por debajo de la creación animal. Estas cosas deben evitarse estrictamente.²⁹

Esto se confirma con lo que observamos. Los fumadores tienen un riesgo 1.5 veces mayor de contraer una infección respiratoria y un 70 % más de probabilidades de faltar al trabajo por enfermedad.³⁰ Se ha demostrado que el consumo crónico de alcohol suprime la actividad de las células asesinas naturales.³¹ En conjunto, el efecto del alcohol y el tabaco se multiplica, suprimiendo la actividad de las células asesinas naturales en un grado mucho mayor.³²

Y solo se debe consumir alimentos lo más integrales que se puedan; pues nos formamos a

partir de los alimentos que comemos. Lo que ponemos en el estómago se convierte en carne y sangre, y podemos contaminar nuestra sangre al comer carne y otros alimentos perjudiciales.

^{Ibid.}

La templanza es decir “no” a lo nocivo y “sí” al uso moderado de las cosas que promueven la salud.

La intemperancia puede afectar tanto la cantidad como la calidad de los alimentos consumidos. Comer en exceso y la obesidad perjudica la actividad de las células asesinas naturales, mientras que la restricción calórica (comer menos) ha demostrado restaurar la capacidad de la respuesta del sistema inmunológico.³³ La restricción calórica se puede lograr fácilmente sustituyendo los alimentos procesados por más frutas y verduras frescas en su estado natural. Sorprendentemente, la restricción calórica, hasta un 60 % menos de lo que uno comería normalmente, cuadruplica la cantidad de células asesinas naturales y duplica su actividad.³⁴ ¡Imagínese! ¡Coma menos y tendrá cuatro veces más células guerreras que tendrán el doble de energía!

Incluso cuando las personas envejecen y su sistema inmunológico se deteriora previsiblemente, la restricción calórica, a la vez que se preserva la nutrición, mantiene la cantidad y la función de las células asesinas naturales (NK) en niveles similares a los de las personas más jóvenes. En lo que respecta a la lucha contra las infecciones, no tienen por qué verse perjudicados por su edad.³⁵

El ayuno juicioso (saltarse la cena, ayunar un día a la semana o hacer un ayuno de tres días una vez al mes) también puede tener un efecto positivo en el sistema inmunológico para combatir las infecciones.³⁶

Un peligro poco considerado que hay que tener en cuenta en la práctica de la templanza es el uso constante de dispositivos electrónicos. Los campos electromagnéticos que los rodean envían señales a ciertos virus para que comiencen a proliferar. También aumentan la inflamación corporal, haciéndola más susceptible a enfermarse durante una pandemia.^{37, 38}

Otro factor importante en el estilo de vida, aunque poco considerado, es la regularidad. Mantener horarios regulares para comer y dormir mejora el sistema inmunitario. Por otro lado, el trabajo a turnos, cambiar o saltarse los horarios de las comidas o de acostarse, debilita considerablemente el sistema inmunológico y es un factor importante que contribuye a las enfermedades crónicas. Las interrupciones en el horario promueven un estado pre inflamatorio que aumenta la probabilidad de contraer una enfermedad pandémica.^{39, 40}

“Dios en su misericordia ha dado luz a su pueblo mediante su humilde instrumento para que, a fin de vencer la enfermedad, renuncien a un apetito depravado y practiquen la templanza en todas las cosas”.⁴¹

DESCANSAR

Las personas no deben permitir que cosas triviales retrasen su hora de dormir, ya que lo pagarán física, mental y emocionalmente. Rara vez conectan esta relación de causa y efecto, y aún más raramente se reforman como resultado; no comprenden la verdadera importancia de tener horarios de sueño regulares.

Los estudios revelan que las personas que duermen bien tienen una función inmunológica significativamente mejor que las personas con insomnio.⁴²

Para ilustrar los efectos de la falta de sueño, un estudio demostró que los ratones privados de sueño solo una noche, durmiendo solo una hora en lugar de las ocho habituales, aumentaron considerablemente su probabilidad de contraer gripe.⁴³ Con la práctica de acostarse a tiempo y descansar bien toda la noche, el sistema inmunológico está mejor preparado para protegerse de las enfermedades.

Lo que uno hace antes de acostarse también tiene un impacto: «Acostúmbrese a no quedarse despierto después de las nueve. Apague todas las luces. Este hábito de convertir la noche en día es un hábito lamentable y perjudicial para la salud, y esta lectura excesiva por parte de quienes trabajan con el cerebro, hasta las horas de dormir, es muy perjudicial para la salud. Atrae la sangre al cerebro y luego

hay inquietud y vigilia, y el preciado sueño, que debería descansar el cuerpo, no llega cuando se desea».⁴⁴

La luz nocturna altera la producción de melatonina, una hormona poderosa, antiinflamatoria y que estimula el sistema inmunológico y que es necesaria para combatir la influenza.⁴⁵

El descanso o el sosiego abarcan más que simplemente tomar un descanso o dormir. El descanso y la relajación también incluyen el rejuvenecimiento mental y espiritual. «Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar» (Mateo 11:28).

Se descubrió que quienes observaban el descanso semanal bíblico tenían niveles plasmáticos más elevados de antioxidantes inmunoestimulantes.

Curiosamente, en un estudio sobre la inflamación corporal total, los investigadores descubrieron un grupo de personas con niveles de antioxidantes inusualmente altos. Tras una investigación más profunda, identificaron a las personas con mayores niveles de antioxidantes inmunoestimulantes como adventistas del séptimo día que observan el descanso semanal según el sabbat bíblico. «Claro», podrían pensar algunos, «todos son vegetarianos». No es así. Entre los adventistas del séptimo día estudiados, quienes eran vegetarianos tenían una mayor ventaja, con niveles aún más altos de antioxidantes inmunoestimulantes.⁴⁶

EJERCICIO

Caminar, siempre que sea posible, es el mejor ejercicio, porque al caminar se activan todos los músculos... Ningún ejercicio puede sustituir a caminar. La falta de ejercicio debilita y encoge los intestinos. El ejercicio fortalecerá estos órganos, debilitados por falta de uso. La circulación sanguínea mejora considerablemente al caminar. El uso activo de las extremidades será de gran beneficio para los inválidos.⁴⁷

Durante el COVID-19, los pacientes con un estilo de vida sedentario tuvieron un riesgo

250% mayor de hospitalización y muerte. Quienes cumplieron consistentemente las recomendaciones de actividad física de más de 150 minutos semanales de ejercicio tuvieron dos veces y media menos probabilidades de morir de COVID-19.⁴⁸

En un estudio, el ejercicio moderado se asoció con una reducción significativa del riesgo de infecciones de las vías respiratorias superiores.⁴⁹ Por otro lado, la fatiga excesiva aumenta el riesgo de enfermedades.⁵⁰ La moderación es clave para una buena actividad física que fortalezca el sistema inmunológico. Se ha demostrado que correr maratones^{51, 52} y practicar deportes de competición intensos debilitan el sistema inmunológico, lo que debilita la resistencia a las enfermedades.⁵³

Otro aspecto a considerar al hacer ejercicio es la vestimenta adecuada. Está de moda llevar los brazos y las piernas descubiertos al hacer ejercicio; se cree que esto ayuda a reducir el sobrecalentamiento, pero el efecto es interrumpir la circulación. Una salud perfecta depende de una circulación perfecta. Los brazos y las piernas necesitan estar protegidos del frío. Cuando su temperatura coincide con la del torso, donde se encuentran los órganos internos, la sangre fluye uniformemente a todas las partes del cuerpo. Cuando hace más frío, los vasos sanguíneos se contraen, reduciendo el flujo sanguíneo. Esto aumenta el trabajo del corazón y la presión arterial. Incluso en climas cálidos, la solución no es quitarse la ropa, sino usar ropa holgada y de colores claros. Proteger adecuadamente los brazos y las piernas del frío ayuda a prevenir la inflamación y la congestión de los pulmones y el cerebro.^{54, 55, 56}

La salud perfecta depende de una circulación perfecta. Se debe prestar atención especial a las extremidades, para que estén bien cubiertas como el pecho y la región sobre el corazón, donde se concentra el mayor calor. Los padres que visten a sus hijos con las extremidades desnudas, o casi desnudas, sacrifican la salud y la vida de sus hijos al altar de la moda. Si estas partes no están tan calientes como el cuerpo, la circulación no se equilibra. Cuando las extremidades, alejadas de los órganos vitales, no están bien cubiertas, la sangre se dirige a la cabeza, causando dolor de cabeza o hemorragia

nasal; o hay una sensación de congestión en el pecho, que produce tos o palpitaciones del corazón, debido al exceso de sangre en esa zona; o el estómago tiene demasiada sangre, causando indigestión.⁵⁷

La ropa debe quedar cómoda, sin obstruir la circulación sanguínea ni la respiración natural de los pulmones. «Vestidos así, podemos hacer ejercicio al aire libre, incluso con el rocío de la mañana o de la tarde, o después de una lluvia o nieve, sin temor a resfriarnos».^{58, 59}

El ejercicio es especialmente vital para las personas mayores. Estar en forma ayuda a mantener joven el sistema inmunológico.⁶⁰

DIETA ADECUADA

Estamos compuestos de lo que comemos. Para tener una sangre de buena calidad, debemos tener los alimentos adecuados, preparados correctamente.⁶¹

Hablaremos sobre los peligros dietéticos asociados con las grasas, los lácteos, el azúcar, la sal y las proteínas, así como sobre los beneficios de las vitaminas, la fibra y los alimentos que fortalecen el sistema inmunológico. Una de nuestras primeras consideraciones debe ser evitar cualquier alimento que pueda comprometer nuestro sistema inmunológico.

Comencemos con la importancia de la templanza en cuanto a las grasas que incluimos en nuestra dieta. Las personas tienden a consumir demasiadas grasas en general, y las grasas que consumen son, en su mayoría, poco saludables y no provienen de las mejores fuentes.

Por ejemplo, incluso personas preocupadas por su salud adoptan sin querer dietas ricas en grasas, como la cetogénica o la baja en carbohidratos, comen pescado, toman suplementos de aceite de pescado y utilizan aceites altamente procesados en sus comidas caseras también, ocultos en alimentos procesados comprados en tiendas, lo que resulta en sistemas inmunológicos suprimidos.

Es muy importante obtener grasas buenas de fuentes saludables, como frutos secos, semillas y aguacate, y también evitar las grasas animales y los aceites vegetales procesados. Es mejor

consumir las grasas tal como las envasó nuestro Creador, ya que son mucho menos propensas a elevar los niveles de colesterol, oxidarse o enranciarse.

En un estudio, una dieta rica en grasas redujo la actividad de las células asesinas naturales en un 79%, mientras que una dieta saludable, baja en grasas y libre de aceites procesados no provocó ninguna reducción en la actividad de las células asesinas naturales.⁶²

No todas las grasas son iguales. Por ejemplo, las dietas ricas en colesterol (como la dieta occidental) reducen la actividad de las células asesinas naturales a una cuarta parte de su actividad habitual.⁶³

Contrariamente a la creencia popular, se ha observado que el aceite de pescado perjudica la función inmunológica y también retrasa la eliminación de virus de los pulmones.⁶⁴

Tenga en cuenta también que el cuerpo convierte el exceso de azúcar (incluidos los carbohidratos refinados) en grasa corporal.

El gusto por lo dulce es un verdadero problema al combatir una pandemia. Los ratones alimentados con una dieta que contenía sacarosa (azúcar de mesa) presentaron una respuesta inmunológica significativamente reducida.⁶⁵ El consumo de azúcar debilita la capacidad del sistema inmunológico para destruir patógenos. Al no consumir azúcar refinado ni carbohidratos refinados procesados durante 12 horas, cada glóbulo blanco puede destruir 14 bacterias dañinas, pero cuando alguien consume 24 cucharaditas de azúcar, el equivalente a dos refrescos de 355 ml (12 oz), los glóbulos blancos se ven tan afectados que solo pueden eliminar una bacteria dañina cada uno.⁶⁶

La sal también es perjudicial para el sistema inmunológico. La dieta occidental contiene un exceso de sal, lo que supone diversos riesgos para la salud. Fisiológicamente, la necesidad de sal del cuerpo es inferior a un cuarto de cucharadita al día. El estadounidense promedio consume alrededor de dos cucharaditas al día, lo que equivale a ocho veces más. Una dieta alta en sal suprime la capacidad de los glóbulos blancos para combatir las infecciones.⁶⁷ Entre los alimentos ricos en sal se incluyen los productos enlatados, los quesos y las carnes procesados,

las papas fritas, los cereales envasados, los productos de tomate procesados y las sopas, por nombrar solo algunos. Lea todas las etiquetas; mejor aún, evite los alimentos procesados.

Contrariamente a la creencia popular, una dieta alta en proteínas no es saludable y se ha demostrado que afecta el sistema inmunológico. Una dieta basada en proteínas animales, que comúnmente contiene un 25 % de proteínas, dificulta la función de las células asesinas naturales, mientras que una dieta vegetariana, con solo un 5% de proteínas, aumenta la actividad de las células asesinas naturales.⁶⁸ Para más información sobre el efecto de una ingesta alta de proteínas en el organismo, consulte nuestro capítulo sobre osteoporosis.

La soja es una excelente fuente de proteína vegetal. Posee fuertes propiedades antioxidantes y es un potente inmunoestimulante que ha demostrado beneficios no solo para las infecciones respiratorias, sino también contra el cáncer.⁶⁹

La leche de vaca, y especialmente la proteína de la leche, son inmunosupresoras, disminuyen la actividad de las células asesinas naturales y también puede aumentar significativamente el riesgo de cáncer.⁷⁰

Tenía un amigo en la preparatoria que tenía una dieta principalmente cruda que lo hizo fuerte como un toro. Su dieta consistía principalmente en fruta fresca, verduras, germinados, nueces y semillas, junto con algunos alimentos cocidos como frijoles, granos y papas. Hablé con él hace poco y me dijo que en los últimos 25 años, desde que empezó esta dieta, no ha tenido ni un solo resfriado, gripe ni ninguna otra infección respiratoria.

Se ha demostrado que las frutas y verduras frescas son antibióticas, antialérgicas, protectoras de tumores, antiinflamatorias y estimulantes del sistema inmunológico.

La ciencia ha demostrado que las frutas y verduras frescas son antibióticas, antialérgicas, previenen tumores, son antiinflamatorias y

estimulan el sistema inmunológico.⁷¹ En un estudio, el consumo de una dieta principalmente de alimentos crudos redujo el riesgo de cáncer de páncreas en un 72%.⁷² Además, estudio tras estudio han revelado que las personas con dietas basadas en plantas tienen una ingesta significativamente mayor de antioxidantes que los omnívoros (que comen tanto productos vegetales como animales): un 300 % más de vitamina C, un 247 % más de vitamina A, un 313 % más de vitamina E y un 120 % más de cobre.⁷³ En comparación con los omnívoros, las personas con una dieta basada en plantas tienen concentraciones sanguíneas significativamente más altas de vitaminas A, C y E, y sus células asesinas naturales son el doble de activas.⁷⁴

Ahora, consideremos algunos alimentos individuales con notables propiedades saludables. ¿Recuerdan el viejo dicho: "Una manzana al día te mantiene alejado del médico"? Es cierto: comer cinco o más manzanas a la semana mejora la función pulmonar, aumentando la cantidad de aire inhalado en 138 ml con cada respiración.⁷⁵ Además, las manzanas contienen fitoquímicos que inhiben los virus.⁷⁶ Uno de estos fitoquímicos es la quercetina, que ha demostrado proteger los pulmones del daño causado por las infecciones de las vías respiratorias. También se encuentra en cebollas, verduras de hoja verde y algunas variedades de frijoles.⁷⁷

“Una manzana al día mantiene al médico alejado”: cinco o más manzanas por semana mejoran significativamente la función pulmonar.

El ajo se reconoce desde hace tiempo como un potente inmunoestimulante. En un estudio, el ajo redujo las infecciones de las vías respiratorias en personas que vivían en comunidad (sin distanciamiento social) en un 63 %.⁷⁸ Se informa que, durante la epidemia de gripe de 1918, 20 personas de una zona consumieron ajo crudo diariamente con sus comidas; ninguna de ellas contrajo la gripe.⁷⁹

Cuando las personas están sanas, sin síntomas de enfermedad, no es necesario el distanciamiento social ni la cuarentena; el ajo las mantiene sanas.

Las uvas contienen un fitoquímico llamado resveratrol que inhibe fuertemente la replicación de los virus dentro de las células, mejorando así las tasas de supervivencia.⁸⁰

Las personas bien nutridas se mantienen resilientes durante una pandemia. Muchas personas consumen una dieta rica en calorías, pero pobre en nutrientes. Se ha demostrado que una dieta deficiente en nutrientes reduce significativamente la actividad y la cantidad de células asesinas naturales (NK).⁸¹ Existen muchos sustitutos para una dieta nutritiva, como preparados vitamínicos, alimentos enriquecidos, batidos, etc. Consulte nuestro capítulo: "¿Qué hay de los jugos?". Muchos de estos no solo no nutren el cuerpo, sino que pueden causar enfermedades.

Una dieta rica en vitamina A aumenta la cantidad y la función de las células asesinas naturales (NK) y mejora las células B productoras de IgA.⁸² Recuerde que la IgA es fundamental para erradicar los virus de los pulmones, lo cual es especialmente importante en las personas mayores.⁸³ Las pastillas de vitamina A no han demostrado ser tan beneficiosas como consumir alimentos naturales nutritivos. Se ha demostrado que las personas que han tomado suplementos de vitamina A tienen un mayor riesgo de muerte por cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas.⁸⁴ Entre las buenas fuentes naturales de vitamina A se incluyen el pimentón, el pimiento morrón, la batata, la zanahoria, la col rizada, la espinaca, la calabaza de invierno, el melón y el brócoli.

Los suplementos no han demostrado ser tan útiles para el sistema inmunológico como comer alimentos naturales nutritivos.

Los alimentos naturales ricos en vitamina E son eficaces para ayudar al sistema inmunológico a reducir la cantidad de virus en los pulmones y también ayudan a prevenir la pérdida de apetito

y la pérdida de peso asociadas con las enfermedades virales. Además, la vitamina E ayuda a reducir la inflamación que daña los pulmones.⁸⁵ Generalmente, es la inflamación la que inicia la espiral descendente que termina en la muerte. Las pastillas de vitamina E, el sustituto humano de la nutrición divina, no han demostrado ser tan útiles como simplemente comer bien. Al contrario, pueden aumentar el riesgo de enfermedades como el cáncer.⁸⁶ Entre los alimentos ricos en vitamina E natural se encuentran las semillas de girasol, las almendras, la linaza, el germen de trigo, las aceitunas y los piñones, por nombrar algunos. La vitamina C, presente de forma natural en los alimentos, es sumamente beneficiosa para la prevención. Aumenta la función de los macrófagos pulmonares y ayuda a reducir la cantidad de virus en los pulmones.⁸⁷ Puede aliviar o incluso prevenir los síntomas de las infecciones de las vías respiratorias, ya sea que se tome antes o después de la aparición de los síntomas.⁸⁸ La vitamina C es un potente antioxidante que reduce el daño a los pulmones infectados.⁸⁹ Se recomienda consumirla en forma de alimentos, ya que es más biodisponible (el cuerpo la aprovecha más fácilmente) que como suplemento.⁹⁰ Evite los suplementos de vitamina C, ya que suelen estar hechos de moho tóxico.⁹¹ Los alimentos ricos en vitamina C incluyen fresas, pimientos, cebollino, col lombarda, brócoli, piña, naranjas, guisantes, col rizada, coliflor y limones. Los limones también contienen limoneno, que es inmunoestimulante, antiinflamatorio y antiviral.⁹² Una excelente manera de incorporar vitamina C a la dieta es comenzar cada día con el jugo de medio limón en agua tibia al levantarse. El jugo de limón es el único complemento recomendado para el agua pura entre comidas. También se puede usar en todas las recetas para reemplazar ingredientes fermentados dañinos como el vinagre y la crema agria. Consulta las recetas en nuestro sitio web northernlightsheltheeducation.com/pages/Recipes.html para obtener deliciosos aderezos para ensaladas, cremas de anacardos y más. El folato es importante para el sistema inmunológico; mejora el número de linfocitos y la función de las células asesinas naturales

(NK).⁹³ Se ha demostrado repetidamente que las pastillas no son la solución, sino los alimentos nutritivos. El folato presente de forma natural en los alimentos es una opción mucho más saludable que los suplementos.⁹⁴ El sustituto del folato en pastillas o aditivos alimentarios suele ser el ácido fólico, que aumenta significativamente el riesgo de cáncer.⁹⁵ Entre los alimentos ricos en folato se encuentran el arrurruz, el germen de trigo, el cacahuete, las semillas de girasol, las espinacas, las lentejas, los frijoles pintos y el perejil.

El selenio es vital para la recuperación completa de las vías respiratorias dañadas por una infección. Aumenta la actividad de las células asesinas naturales en un 70 %, a la vez que protege el tejido pulmonar de la inflamación.⁹⁶ Durante la pandemia de COVID-19, una dieta rica en selenio redujo los casos diez veces⁹⁷ y mejoró la tasa de supervivencia,⁹⁸ mientras que niveles insuficientes de selenio aumentaron significativamente la tasa de mortalidad.⁹⁹ El tejido pulmonar dañado por una infección se recupera más rápidamente si no se presenta deficiencia de este importante elemento.¹⁰⁰ Entre los alimentos ricos en selenio se incluyen las nueces de Brasil, los frutos secos mixtos, las semillas de sésamo, el trigo, las semillas de girasol y el germen de trigo.

Otro nutriente necesario para el número y la función de las células asesinas naturales es el zinc.¹⁰¹ Unos niveles altos de zinc redujeron el tiempo de recuperación del COVID-19 en dos tercios. Los pacientes con COVID-19 con niveles altos de zinc solo tardaron 8 días en recuperarse, mientras que los casos con deficiencia de zinc tardaron un promedio de 25 días.¹⁰² El zinc tiene una acción antiviral directa, equilibrando la respuesta inmunológica y asegurando que la inmunidad celular no se vea superada por la inflamación. Entre los alimentos ricos en zinc se incluyen el germen de trigo, las semillas de calabaza, las semillas de sésamo, el salvado de trigo, los piñones, el arroz salvaje y los anacardos.

Concéntrese en una dieta rica en nutrientes a base de frutas frescas, verduras, frutos secos, semillas, legumbres y cereales integrales.

El cobre fortalece el sistema inmunitario al aumentar la producción de anticuerpos y la eficacia de las células asesinas naturales (NK) para combatir los virus.¹⁰³ El cobre se obtiene mejor de la espirulina, las algas marinas, las semillas de sésamo, la soja, las semillas de girasol y los frutos secos, excepto el cacahuete. El magnesio es un nutriente importante que ayuda a moderar la inflamación. Cuando las reservas de magnesio son suficientes, el cuerpo está mucho más preparado para combatir la neumonía inflamatoria.¹⁰⁴ El magnesio se puede obtener fácilmente del salvado de arroz, el salvado de trigo, las semillas de calabaza, la soja, la linaza, las nueces de Brasil(anacardos) y las semillas de sésamo.

La cúrcuma, un condimento común en los supermercados, es una buena fuente de vitamina C y se usa ampliamente en la India para tratar la inflamación. Es antioxidante e inhibe varias citocinas inflamatorias responsables del daño pulmonar en la neumonía viral.^{105, 106}

Se ha demostrado que la baya del saúco tiene una acción antiviral significativa,¹⁰⁷ reduciendo los números de coronavirus en mil veces.¹⁰⁸

El astrágalo y el regaliz¹⁰⁹ estimulan las células asesinas naturales¹¹⁰ y tienen actividad antiviral.¹¹¹ La planta camaleón (*Houttuynia cordata*) estimula los linfocitos para combatir los virus.¹¹² El cedro chino (*Toona sinensis* Roem) inhibe la replicación viral.¹¹³ Se ha demostrado que la equinácea purpúrea, una planta originalmente utilizada por los nativos americanos para tratar infecciones respiratorias, aumenta la capacidad de las células asesinas naturales para eliminar virus en casi un 100 %.¹¹⁴

Preparar té con agujas de pino es beneficioso por sus fitoquímicos antioxidantes,^{115, 116} como la vitamina C,¹¹⁷ y por su alfa y beta pineno, que estimulan las células asesinas naturales.¹¹⁸

El carbón vegetal fija los virus. También reduce la inflamación al absorber el exceso de mediadores inflamatorios.

Como acotación al margen, otra buena medida al inicio de un resfriado es el uso de carbón vegetal. El carbón vegetal fija los virus.¹¹⁹ También reduce la inflamación al absorber el exceso de mediadores inflamatorios.¹²⁰

Beba una o dos cucharaditas de carbón activado en polvo por vaso de agua. Bébalo lentamente y deje que cubra la garganta. Puede repetir este procedimiento cada dos a cuatro horas si los síntomas persisten.

Si todos se adhirieran personalmente a esta dieta original de alimentos frescos, una pandemia no podría ni siquiera encontrar un punto de apoyo para comenzar, y mucho menos propagarse, porque todos serían resistentes a las pandemias.

Resumamos los alimentos que una persona debería comer para prepararse para la próxima pandemia. Las verduras importantes para consumir incluyen ajo, cebolla, zanahoria, col rizada, espinaca y brócoli. Las frutas en las que concentrarse son manzanas, fresas, uvas y cítricos. Los frutos secos mixtos son muy valiosos; las nueces de Brasil y los piñones son especialmente buenos. Las semillas también son indispensables; tenga a mano algunas semillas de girasol, sésamo y calabaza. Los frutos secos y las semillas se comen mejor crudos que tostados y salados. Otros alimentos en los que concentrarse incluyen la soja, el germen de trigo y la cúrcuma.

Lo que la ciencia establece y hemos citando realmente se describe en Génesis: «Les doy toda planta que da semilla sobre la faz de toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y semilla. Les servirán de alimento». «Comerán de las plantas del campo» (Génesis 1:29; 3:18 [NVI]).¹²¹

EL USO DEL AGUA

Muy pocas personas comprenden la importancia real de beber suficiente agua.

Miles de personas han muerto por falta de agua y aire puros, aunque podrían haber sobrevivido. Y miles de inválidos, que son una carga para sí mismos y para los demás, creen que su vida depende de tomar las medicinas de los médicos. Se protegen constantemente del aire y evitan el agua. Ellos necesitan estas bendiciones para sanar. Si se iluminaran y dejaran de lado la medicina, y se acostumbraran al ejercicio al aire libre y al aire libre en sus casas, tanto en verano como en invierno, y usaran agua suave para beber y bañarse, estarían relativamente bien y serían felices en lugar de arrastrar una existencia miserable.¹²²

Las consecuencias de la deshidratación incluyen estreñimiento, infecciones del tracto urinario y respiratorias, delirio, insuficiencia renal, desequilibrio electrolítico, hipertermia (no tolera el clima cálido) y mayor tiempo de cicatrización de las heridas, solo por nombrar algunas.¹²³

Otros usos del agua incluyen el baño, así como tratamientos con agua fría y caliente. «La mayoría de las personas se beneficiarían de un baño frío o tibio todos los días, por la mañana o por la noche. En lugar de aumentar la probabilidad de resfriarse, un baño, tomado correctamente, fortalece contra el frío».¹²⁴ Tomar un baño frío (18 °C/64 °F) antes de salir en climas fríos estimula el sistema inmunológico. Aumenta la respuesta de los glóbulos blancos a la exposición al frío y aumenta la actividad de las células asesinas naturales.¹²⁵ La forma en que practico este dato científico en particular es terminando cada baño o ducha que tomo con lo que se llama una prensa fría: un minuto de ducha fría o frotamiento con una manopla por todo el cuerpo. Esto cierra los poros de la piel para mantener la temperatura regulada. Esta es una excelente medida preventiva que estimula el sistema inmunológico y aumenta las células asesinas naturales.¹²⁶

Si siento que me está dando un resfriado, gripe u otra infección respiratoria, me voy a la ducha. Abro el grifo hasta el límite de mi temperatura y

me ducho hasta que siento que mi temperatura interna sube. Aprendí a detectar este aumento usando un termómetro un par de veces hasta que pude relacionar la temperatura con cómo me sentía. Cuando consigo el pequeño aumento deseado en la temperatura corporal, cambio a frío, lo más frío posible, durante un minuto. Repito el proceso una o dos veces más y luego me meto en la cama durante media hora, o me acuesto por la noche. Esto suele ser suficiente para recuperar la salud.

Terminar cada baño o ducha con una llamada prensa fría es una excelente medida preventiva que estimula el sistema inmunológico.

Otro uso del agua para las infecciones de las vías respiratorias y la bronquitis es la inhalación de vapor combinada con aceite de eucalipto. Se ha demostrado que la terapia de inhalación de vapor mejora los síntomas respiratorios y los niveles de oxígeno,¹²⁷ y el eucalipto tiene efectos antiinflamatorios, antioxidantes, broncodilatadores, antivirales y antimicrobianos.^{128, 129}

Instrucciones: Hierva el agua. Inclínese sobre el agua caliente, manteniendo la cara lo suficientemente alejada para evitar quemaduras. Enrolle un trozo de periódico en forma de cono y úselo para dirigir el vapor de la olla hacia la nariz y la boca, o haga una carpa de vapor colocando una toalla pequeña sobre la cabeza y la tetera o sartén con el agua caliente. Para un efecto más efectivo, aplique una o dos gotas de aceite de eucalipto al cono de papel o al agua, si usa una carpa de vapor. Respire el vapor durante un máximo de veinte minutos.

CONFÍA EN EL PODER DIVINO

La relación entre la salud y la espiritualidad ha captado la atención científica recientemente. Se ha demostrado que la espiritualidad, es decir, la confianza en Dios, fortalece el sistema inmunológico.¹³⁰

¿Cómo confiamos en Dios? Entregándonos sin reservas a Él: toda nuestra vida, relaciones, posesiones, esperanzas y planes, orando

constantemente pidiendo guía, esperando con calma y expectación sus soluciones a cada problema. El gran beneficio de confiar en Dios es el alivio que nos brinda no tener que lidiar con circunstancias estresantes con nuestras propias fuerzas.

Fisiológicamente, esta reducción del estrés psicológico se puede observar en menores niveles de la hormona del estrés, mayor actividad de las células asesinas y mayores niveles de IgA,¹³¹ lo que resulta en menos enfermedades, incluidas infecciones del tracto respiratorio,¹³² una curación más rápida de las enfermedades y una salud superior en general. Cuando se recibe el Evangelio en su pureza y poder, es una cura para las enfermedades originadas en el pecado. El Sol de Justicia se levanta, «con sanidad en sus alas». Malaquías 4:2. No todo lo que este mundo otorga puede sanar un corazón quebrantado, ni impartir paz mental, ni eliminar la preocupación, ni ahuyentar la enfermedad. La fama, el genio, el talento, todo es incapaz de alegrar un corazón afligido ni de restaurar una vida desperdiciada. La vida de Dios en el alma es la única esperanza del hombre.

Confiar en el poder divino conduce a una mejor salud mental que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.

El amor que Cristo difunde por todo el ser es un poder vitalizador. Cada parte vital —el cerebro, el corazón, los nervios— toca con sanidad. Mediante Él, las energías más elevadas del ser se activan. Libera el alma de la culpa y la tristeza, la ansiedad y la preocupación, que aplastan las fuerzas vitales. Con Él vienen la serenidad y la calma. Infunde en el alma un gozo que nada terrenal puede destruir: el gozo en el Espíritu Santo, un gozo que da salud y vida.¹³³

Cuando hacemos del Señor nuestra guía, podemos reclamar su promesa: «Porque has puesto al Señor, mi refugio, al Altísimo, por tu morada; no te sobrevendrá mal, ni plaga tocará tu morada» (Salmos 91:9-10). Podemos hacer del Señor nuestro refugio y morada al confiar en Él y poner en práctica sus buenos consejos de salud. «Si escuchas atentamente la voz del Señor tu Dios, y haces lo recto ante sus ojos, y

prestas oído a sus mandamientos, y guardas todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy el Señor tu sanador» (Éxodo 15:26).

Confiar en el poder divino conduce a una mejor salud mental que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. La mala salud mental, como se manifiesta en la depresión, se asocia con una reducción de la actividad de las células asesinas naturales y una supresión de las células B.¹³⁴ Una vida sin confiar en Dios deja tras de sí un historial de arrepentimientos que conduce a la depresión. Si a la depresión se suma el alcohol, el efecto negativo sobre la función de las células asesinas naturales se multiplica.¹³⁵

Nada promueve más la salud del cuerpo y del alma que un espíritu de gratitud y alabanza. Es un deber fundamental resistir la melancolía y los pensamientos y sentimientos de descontento, tanto como el deber de orar. Si vamos camino al cielo, ¿cómo podemos ir como un grupo de dolientes, gimiendo y quejándonos durante todo el camino a la casa de nuestro Padre?¹³⁶

La falta de confianza en el poder divino se manifiesta de muchas maneras en una mala salud física y psicológica. La falta de sentido del humor, la preocupación por los problemas cotidianos y las emociones negativas pueden reducir significativamente los niveles de IgA.¹³⁷ Aferrarse a sentimientos negativos como la ira y el resentimiento genera estrés y conduce al agotamiento y a la inmunosupresión. Estar enojado durante tan solo cinco minutos puede reducir significativamente los niveles de IgA hasta por cinco horas.¹³⁸

MÁS BENDECIDOS AL DAR

Confiar en el poder divino lleva naturalmente a querer ayudar a los demás. La ciencia ha descubierto que la mortalidad se reduce significativamente cuando las personas brindar apoyo a amigos, familiares, vecinos o sus cónyuges. Sorprendentemente, recibir apoyo no mejoró la mortalidad.¹³⁹ Esto enfatiza lo que siempre hemos sabido: «Hay más dicha en dar que en recibir» (Hechos 20:35). En otro estudio, las personas que más se ofrecieron como voluntarios tuvieron un 63 % menos de mortalidad en comparación con quienes se

ofrecieron poco. Si bien se ha comprobado que ir a la iglesia tiene beneficios para la salud, el voluntariado en la iglesia reduce aún más la mortalidad en un 60 %.¹⁴⁰ ¡Así que encuentra a alguien a quien bendecir hoy!

Cuando la compasión humana se funde con el amor y la benevolencia, y es santificada por el Espíritu de Jesús, es un elemento que puede producir gran bien. Quienes cultivan la benevolencia no solo realizan una buena obra por los demás y bendicen a quienes la reciben, sino que se benefician a sí mismos al abrir sus corazones a la influencia benéfica de la verdadera benevolencia. Cada rayo de luz que se derrama sobre los demás se reflejará en nuestros propios corazones. Cada palabra amable y compasiva dirigida a los afligidos, cada acto para aliviar a los oprimidos y cada donativo para suplir las necesidades de nuestros semejantes, dado o realizado con miras a la gloria de Dios, resultará en bendiciones para quien lo da. Quienes así obran obedecen una ley celestial y recibirán la aprobación de Dios. El placer de hacer el bien a los demás infunde un brillo en los sentimientos que recorre los nervios, acelera la circulación sanguínea y promueve la salud mental y física.¹⁴¹

EL FACTOR MIEDO

Es natural querer evitar la enfermedad y la muerte. Satanás obra mediante el miedo a la enfermedad y a la muerte para esclavizarnos. En cambio, Jesús vino para liberarnos de esta prisión del miedo. «Así que, por cuanto los hijos participaron de carne y sangre, él también participó de lo mismo, para destruir por medio de la muerte al que tenía el imperio de la muerte, es decir, al diablo, y librar a todos los que por el temor a la muerte estaban durante toda la vida sujetos a servidumbre» (Hebreos 2:14-15).

El miedo causa pánico. Vuelve irracionales a las personas, haciéndolas aceptar soluciones falsas, contrarias a los mandamientos de Dios y al sentido común. El miedo impulsa a las personas a aceptar las soluciones humanas en lugar de las divinas. Dios nos dio la capacidad de razonar y quiere que la usemos: «Venid luego, y estemos a cuenta, dice Jehová» (Isaías 1:18). Dios no es

la fuente del miedo. «Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio» (2 Timoteo 1:7). «No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios: te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia» (Isaías 41:10). Podemos acudir a Dios con nuestros miedos. En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor; porque el temor conlleva tormento. El que teme no ha sido perfeccionado en el amor (1 Juan 4:18). Cuando estamos bajo estrés, debemos recordar depositar nuestra confianza en Dios. Él es el único que puede dar una paz que sobrepasa todo entendimiento.

Satanás obra mediante el miedo a la enfermedad y a la muerte para esclavizarnos. En cambio, Jesús vino a liberarnos de esta prisión del miedo.

Aunque el temor pueda surgir ante la posibilidad de que muchas personas mueran durante una pandemia y los síntomas puedan volverse muy incómodos o incluso graves, debemos recordar que con Dios no hay enfermedades incurables. Debemos confiar en Dios y aplicar sus remedios naturales de inmediato, desde el inicio de cualquier enfermedad, en lugar de creer que no se puede hacer nada y dejarnos paralizar por el miedo y la desesperanza. Dadas las condiciones adecuadas, el proceso de la enfermedad puede detenerse y revertirse fortaleciendo el sistema inmunológico.

El miedo lleva a muchos a aceptar la violación de su derecho divino a la autodeterminación médica. Nunca se debería obligar a nadie a someterse a una intervención médica en contra de su conciencia, ya sea por su propio bien o por el de otra persona. Si una persona sufre una reacción adversa, o incluso muere a causa del tratamiento recomendado o prescrito, es una persona de más. La idea de que hay que sacrificar a algunos en aras de desarrollar la inmunidad colectiva es errónea. La comunidad está formada por individuos, y lo que es malo para uno de ellos es malo para los demás, y todo el grupo sufre. Consulte el capítulo titulado

«Atención médica obligatoria: ¿Le importa a Dios?» para un análisis más profundo de este tema.

Debemos confiar y obedecer a Dios: «Confía en el Señor con todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus veredas» (Proverbios 3:5-6).

Satanás tiene una miríada de sustitutos en los que quiere que confiemos en vez de Dios. Los egipcios, en la escritura Éxodo 15:26, representan a aquellos que depositan su confianza en remedios que carecen de la bendición de Dios. De estos remedios, Jeremías dice: "Porque han curado con ligereza la herida de la hija de mi pueblo, diciendo: Paz, paz; cuando no hay paz" (Jeremías 8:11). Los remedios falsificados solo tratan los síntomas. Los remedios falsificados no traen sanidad. Solo enmascaran los síntomas y dan la ilusión de que ayudan, pero en realidad, el sistema inmunológico ahora tiene una doble carga al tener que lidiar con la sustancia venenosa, así como con la enfermedad. Todos los remedios deben evaluarse comparándolos con lo que dice la Escritura, en cuanto a si llevan o no la bendición de Dios: "¡A la ley y al testimonio! Si no dicen conforme a esto, es porque no les ha amanecido" (Isaías 8:20). Existen innumerables falsificaciones modernas que reclaman nuestra confianza en los lugares más inesperados y bajo los nombres más misteriosos y oscuros. En el Apocalipsis, las falsificaciones de medicamentos se llaman hechicerías, «porque por tus hechicerías [la palabra griega usada aquí es para farmacia, «*pharmakeia*»] fueron engañadas todas las naciones» (Apocalipsis 18:23). Si no queremos ser engañados, debemos depositar nuestra plena confianza en nuestro Creador y Sustentador, y no en ninguna falsificación. Si bien quienes propagan estos tratamientos falsificados pueden ser genuinos y bien intencionados, debemos evaluar cuidadosamente cada recomendación. Y si bien respetamos su postura, debemos seguir la voluntad revelada de nuestro Padre, quien es nuestro Creador y Hacedor, quien sabe cómo estamos hechos, cómo funcionamos y qué es para nuestro mayor bien.

“Hay camino que al hombre le parece derecho; Pero su fin es camino de muerte” (Proverbios 14:12).

Analicemos las diferencias entre las medidas preventivas de Dios y las falsificaciones humanas. La primera diferencia notable es que, mientras que los caminos de Dios rara vez se buscan y, por lo tanto, no se conocen ni se implementan, las falsificaciones humanas son generalmente populares, socialmente aceptadas, arraigadas en muchas culturas y promovidas, vigiladas, impuestas y defendidas con vehemencia. Analizaremos el distanciamiento social, la vacunación y el uso de mascarillas como ejemplos.

DISTANCIAMIENTO SOCIAL

Dios instituyó la cuarentena para los enfermos, no el distanciamiento social para quienes están bien y no presentan síntomas: «Todo el tiempo que la plaga esté en él, será impuro; estará inmundo; habitará solo; fuera del campamento será su morada» (Levítico 13:46). La cuarentena consiste en aislar a los enfermos para evitar que se propague la enfermedad que se les ha diagnosticado: una separación amorosa, no un rechazo, sino la atención amorosa que se brinda a los separados, por parte de personas designadas. El distanciamiento social es en realidad aislamiento social. Las personas privadas de interacción social sana y contacto físico mueren más jóvenes, padecen más enfermedades crónicas, sufren más depresión y mueren con mayor facilidad, incluso cuando no hay una pandemia, y mucho más durante una pandemia.¹⁴²

Las condiciones durante las pandemias tienden naturalmente a la soledad y el aislamiento, ya que las personas evitan el contacto por temor a contraer o transmitir la enfermedad. Esta tendencia natural puede verse exacerbada por las órdenes de distanciamiento social. Se ha demostrado que la soledad y el aislamiento resultan en respuestas inmunitarias más débiles. La función inmunitaria más baja se encuentra en personas con redes sociales más pequeñas y los niveles más altos de soledad. La soledad también se asocia con aumentos de

cortisol, una hormona inmunosupresora.¹⁴³ El remedio perfecto que Dios ha prescrito para la soledad y el aislamiento es formar parte de su familia. «Dios hace habitar en familia a los solitarios» (Salmos 68:6). Fuimos creados para la comunión. La sanidad viene en la comunión. Por eso la comunión regular es tan beneficiosa. Dios conoce nuestras necesidades y provee para ellas. «Si andamos en la luz, como él está en la luz, tenemos comunión unos con otros» (1 Juan 1:7). No hay mejor lugar para experimentar el amor que entre quienes aman a Dios y se reúnen en la comunión de la iglesia. Éste es el camino de Dios; sus hijos obedientes no necesitan tener miedo unos de otros.

Para quienes están bien, quienes no presentan síntomas, la Biblia indica claramente qué hacer durante una pandemia. Deben acudir al lugar de reunión a orar para que Dios evite la peste pandémica (2 Crónicas 20:8-9). «Si cierro los cielos para que no haya lluvia, o si mando a la langosta que devore la tierra, o si envío pestilencia entre mi pueblo; si mi pueblo, sobre el cual es invocado mi nombre, se humilla y ora, y busca mi rostro, y se aparta de sus malos caminos; entonces yo oiré desde los cielos, perdonaré sus pecados y sanaré su tierra» (2 Crónicas 7:13-14). Esto es solo para quienes están bien; los enfermos deben quedarse en casa. “Manda a los hijos de Israel que echen fuera del campamento a todo leproso, a todo el que padece de flujo y a todo aquel que esté contaminado por un muerto. Tanto a hombre como a mujer echaréis fuera del campamento; los echaréis fuera del campamento, para que no contaminen su campamento en medio del cual yo habito.” (Números 5:2-3)

Durante el COVID-19 al pueblo sano de Dios se le prohibió reunirse en las iglesias.

**La cuarentena de personas sanas
asintomáticas entra en conflicto
directo con la Biblia, que exige una
“santa convocación”, especialmente
durante una pandemia.**

La cuarentena de personas sanas asintomáticas contradice directamente el cuarto mandamiento, que exige una “santa

convocación”, es decir, una asamblea pública, en el día de reposo (Levítico 23:3). Esto se explica claramente en Hebreos 10:25: “No dejando de congregarnos, como algunos tienen por costumbre, sino exhortándonos unos a otros; y tanto más, cuanto veis que aquel día se acerca”. La palabra griega para “congregarse” es *episunagōgē* ; que es como decir “en la sinagoga” o “iglesia”. Dios sabe que durante la pandemia sus hijos se verán tentados a evitar las reuniones públicas, tanto por miedo a la enfermedad como a las autoridades y sus mandatos. La alteración de estos ritmos sociales debilita el sistema inmunológico.¹⁴⁴ Observen que el pasaje también dice que debemos ser especialmente cuidadosos al reunirnos, “tanto más, cuanto veis que aquel día se acerca”. Esto se refiere al día de la segunda venida de Cristo. Las pandemias son una señal del pronto regreso de nuestro Señor, como se menciona en Lucas capítulo 21. Por lo tanto, si hay una pandemia, el día de su venida está aún más cerca, por lo que reunirnos es aún más imperativo.

Recuerda que el Diablo quiere controlar a la gente mediante el miedo. Si sentimos miedo, esto debería ser una señal para ir y pasar más tiempo con Dios. «Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio» (2 Timoteo 1:7).

¿Acaso la Biblia aconseja cómo cumplir con nuestro deber de reunirnos con seguridad? ¡Sí, gracias a Dios! Él no solo nos manda, sino que nos guía y nos capacita. Primero, los enfermos deben permanecer en cuarentena en casa. Segundo, debemos reunir a los líderes y orar por la salud y la seguridad durante la asamblea, confiando en que Dios evitará un brote: «Y he dado a los levitas como ofrenda a Aarón y a sus hijos de entre los hijos de Israel, para que realicen el servicio de los hijos de Israel en el tabernáculo de reunión y para hacer expiación por los hijos de Israel, para que no haya plaga entre los hijos de Israel cuando se acerquen al santuario» (Números 8:19).

¿Qué pasaría si, ignorando el mandato expreso de Dios, nos quedáramos en casa? Cuando Moisés pidió al faraón que dejara ir a Israel a reunirse en el desierto, según el mandato de Dios, insistió en su importancia diciendo: «para que no nos sobrevenga peste» (Éxodo 5:3).

Quedarnos en casa entonces, según la Biblia, nos hace más propensos a contraer la peste.

VACUNACIÓN

¿Y qué hay de la vacunación? ¿Es una bendición de Dios? ¿Es una decisión de Dios o una indiferencia hacia su voluntad revelada? ¿Es una de esas cosas que al hombre le parecen bien, pero cuyo fin es la muerte? Veamos cuál es la razón detrás de las vacunas, exploremos sus verdaderos orígenes y efectos, y cómo encaja con la Biblia.

Según Wikipedia: «La vacunación es la administración de una vacuna para ayudar al sistema inmunológico a desarrollar inmunidad contra una enfermedad. Las vacunas contienen un microorganismo o virus en estado debilitado, vivo o muerto, o proteínas o toxinas del organismo. Al estimular la inmunidad adaptativa del cuerpo, ayudan a prevenir enfermedades infecciosas».¹⁴⁵

Dios comparte en Levítico 15:1-15 que cualquier contacto con una enfermedad contamina e infecta a la persona. Por ejemplo, si alguien entra en contacto con los fluidos corporales de alguien enfermo, se contamina e infecta (Levítico 15:8). En Levítico 5:2-6,17, cada contaminación e impureza se clasifica como una iniquidad o pecado, por el cual se requiere ofrecer una expiación de sangre. La enfermedad se originó con el pecado y te contamina. Una vez que se entra en el camino del pecado, ya sea por ignorancia, por engaño o voluntariamente, conduce al sufrimiento, "y el pecado, siendo consumado, da a luz la muerte" (Santiago 1:15). Por lo tanto, la contaminación por enfermedades es un asunto serio. ¿Cuán serio? En términos actuales, diríamos que es un asunto de salvación, que influye en si serás salvo o te perderás. Dios, en Su misericordia, ha provisto una expiación mediante la cual usted puede ser limpiado de la contaminación del pecado y de la enfermedad, pero la transgresión voluntaria se llama presunción y es muy peligrosa.

Ahora, quiero hacer una pausa para asegurarles que solo son responsables ante Dios si comprenden. "Jesús les dijo: Si fuesen ciegos, no tendrían pecado; pero ahora decís: Vemos; por lo tanto, vuestro pecado permanece" (Juan

9:41). Si se han vacunado en el pasado, sin saber las consecuencias, Dios es misericordioso. Se nos dice: "Pero Dios, habiendo pasado por alto los tiempos de esta ignorancia, ahora manda a todos los hombres en todo lugar que se arrepientan" (Hechos 17:30). En otras palabras, Dios los cubre con su gracia durante sus tiempos de ignorancia, cuando participaron en cosas que dañaron su salud. En el Antiguo Testamento había sacrificios por los pecados de ignorancia (Números 15:28). Pero una vez que conocen la verdad, es presuntuoso ir en contra de la voluntad expresa de Dios: "Y al que sabe hacer lo bueno, y no lo hace, le es pecado" (Santiago 4:17). Hay perdón en Jesús, incluso si pecaste con presunción, pero no se pueden evitar todas las consecuencias. «No os engañéis; Dios no puede ser burlado: pues todo lo que el hombre sembrare, eso también segará» (Gálatas 6:7). Además, está el versículo de Salmo 103:10 que dice: «Él no nos trata conforme a nuestros pecados ni nos paga conforme a nuestras iniquidades». Así que, ruega por misericordia y encomienda tu caso a Aquel que juzga con justicia.

En Números 19:20, no arrepentirse ni recibir expiación por el pecado de contaminación resulta en ser separado de la congregación. En términos actuales, diríamos que es una prueba de comunión, que determina si uno puede seguir siendo miembro del cuerpo de Dios, la iglesia.

La voluntad de Dios es que estemos sanos. En su amor, nos da mandamientos claros que nos impiden exponernos a la enfermedad.

Pero, ¿siguen vigentes hoy los estatutos de salud originales del Antiguo Testamento de nuestro Dios inmutable? Isaías 66:15-17 revela que, en el momento de la destrucción de los malvados por fuego en el final, aquellos que todavía "comen carne de cerdo, y abominación y ratón, serán consumidos juntos, dice Jehová". El estatuto de salud que habrán violado es: "Y el cerdo, aunque tenga pezuña hendida y sea hendido, no rumia; lo tendréis por inmundo. No comeréis de su carne, ni tocaréis sus cuerpos

mueritos ; serán inmundos para vosotros” (Levítico 11:7-8). Esto revela claramente que las leyes de salud de Dios, que incluyen la prohibición de la contaminación con enfermedades, nunca serán revocadas. Dios nunca cambia. “Y no entrará en ella nada impuro , ni que haga abominación ni mentira, sino solo los que están inscritos en el libro de la vida del Cordero.” (Apocalipsis 21:27). Necesitamos un cuerpo puro para estar preparados para la segunda venida de Jesús. “Y que el mismo Dios de paz os santifique por completo; y que todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea preservado irrepreensible para la venida de nuestro Señor Jesucristo.” 1 Tesalonicenses 5:23.

En el Nuevo Testamento, Pablo no guarda silencio sobre este asunto. Nos advierte que no toquemos nada inmundo: «Por lo cual, salid de en medio de ellos y apartaos, dice el Señor, y no toquéis lo inmundo; y yo os recibiré» (2 Corintios 6:17). También advierte que si nos contaminamos, esto nos llevará a nuestra destrucción total: «¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? Si alguno profanare el templo de Dios, Dios le destruirá a él; porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es» (1 Corintios 3:16-17).

La idea misma de la vacunación está llena de contradicciones. Vacunarse consiste en tomar una parte de una enfermedad contaminante e inyectarla con una aguja en nuestro cuerpo, dado y sustentado por Dios. Es asombroso cómo el hombre pudo haber ideado algo tan contrario a los mandatos divinos sobre el tratamiento de las enfermedades. Atreverse a inyectar una poción inmundas y contaminante (Levítico 5:3), repugnante (Salmos 38:7), maligna (Salmos 41:8) en un ser humano creado a imagen de Dios, afirmar que lo protegería o incluso lo haría más saludable, es una afrenta total a Dios, en contradicción con lo que Él había declarado claramente. Consideremos lo que dice Job: “¿Quién puede hacer limpio a un inmundo? Nadie” (Job 14:4). Pablo condena a los malvados que dicen: “Hagamos el mal para que venga el bien” (Romanos 3:8).

La historia revela que la vacunación tiene su origen en las oscuras prácticas espiritualistas místicas de la medicina tradicional china, donde se actúa sobre el lado yin o negativo del equilibrio energético yin-yang con la expectativa de magnificar el lado Yang o positivo del equilibrio.

Esta es precisamente la filosofía bajo la cual se originó la vacunación. La historia revela que la vacunación (o variolación, como se la llamó inicialmente) tiene su origen en las oscuras prácticas espiritualistas místicas de la medicina tradicional china, donde se arraiga en la filosofía energética universal ch'i y se centra en el lado yin del equilibrio energético yin-yang. «El tratamiento de la enfermedad en el sistema de Satanás consiste en intentar reequilibrar la energía».¹⁴⁶ La vacunación, como elemento yin, se considera oscura o negativa, pero supuestamente aporta luz o salud al elemento yang. La variolación se realizaba originalmente mediante la inhalación de materia enferma en los pulmones, porque consideran que los pulmones son un órgano yin y creen que tratarlos beneficia al elemento yang positivo, produciendo así un buen resultado.

Más tarde, cuando las inoculaciones cutáneas reemplazaron la inhalación de vacunas, los vacunadores chinos aplicaron deliberadamente sus pociones en los puntos meridianos de la acupuntura con la idea de que este plan produciría resultados energéticos más poderosos.¹⁴⁷ Cito específicamente estos hechos para revelar la base espiritualista y sin fundamento científico de esta práctica diabólica. La vacunación es la contaminación de nuestro cuerpo con una enfermedad, una flagrante violación de los preceptos de salud de Dios, y fue diseñada así por el enemigo de las almas.

A pesar de la evidencia científica que demuestra los peligros de la vacunación, relativamente pocos se toman el esfuerzo de estudiarla y conocer sus efectos secundarios. Se ha demostrado científicamente, pero no se ha publicado, que todas las vacunas tienen efectos secundarios graves. La mayoría se sorprendería

al saber que recibir la vacuna contra la hepatitis B aumenta las probabilidades de contraer esclerosis múltiple en un 420%, lupus eritematoso sistémico en un 810% y artritis reumatoidea en un 1700%.¹⁴⁸ Puede resultar sorprendente que recibir la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR), una vacuna infantil común, aumente significativamente el riesgo de contraer artritis inflamatoria autoinmune crónica.¹⁴⁹ Durante la pandemia de COVID-19, quienes se habían vacunado anualmente contra la gripe aumentaron sus probabilidades de contraer COVID-19 en un 36%.¹⁵⁰

Dios nos exige que mantengamos el cuerpo que nos ha dado en buena salud, según sus estatutos de salud divinamente revelados, y que evitemos las falsificaciones engañosas de Satanás. Dios nos dice que necesitamos tener un conocimiento personal de cómo preservar la salud de nuestros cuerpos: “Que cada uno de vosotros sepa poseer su propio cuerpo en santificación y honor” (1 Tesalonicenses 4:4). ¿Y por qué? Para que seamos “un vaso para honra, santificado, útil al Señor y dispuesto para toda buena obra” (2 Timoteo 2:21). Él nos pedirá cuentas por cualquier daño que consentimos que se le haga a nuestro cuerpo. “Porque es necesario que todos nosotros comparezcamos ante el tribunal de Cristo, para que cada uno reciba según lo que haya hecho mientras estaba en el cuerpo, sea bueno o sea malo” (2 Corintios 5:10). Nuestra comisión es “glorificar a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios”. (1 Corintios 6:19-20) Dios no quiere que traicionemos esta sagrada confianza en manos del enemigo.

USO DE LA MASCARILLA

Otra medida preventiva iniciada por el hombre, pero no respaldada por la Biblia, es el uso de mascarillas. Sin embargo, en lugar de ser protectora, en realidad, esta medida aumenta los riesgos asociados con una pandemia. Incluso para los médicos, la ciencia no respalda su uso. Los cirujanos y enfermeros que realizan cirugías deben usar mascarillas desechables, presumiblemente para no causar infecciones en las heridas al transmitir gérmenes de la nariz y

la boca a las heridas de los pacientes. Una revisión de ensayos científicos no encontró evidencia clara de que el uso de mascarillas desechables redujera el número de infecciones en heridas quirúrgicas.¹⁵¹ Es más, estas mascarillas se colonizan con patógenos y se convierten en un riesgo para la salud, propagando enfermedades al paciente.¹⁵² También reduce la capacidad del cirujano para realizar su mejor trabajo. Durante la primera hora de uso de la mascarilla, el pulso del cirujano aumenta y los niveles de oxígeno en sangre disminuyen. Esto compromete su capacidad para dar lo mejor de sí mismo, ya que su mente no puede trabajar con la misma agudeza y sus manos no son tan precisas. Un desliz y una vida puede ser sacrificada.¹⁵³ Cuando realizaba cirugías de reemplazo de articulaciones, nuestra vestimenta incluía lo que llamábamos un traje espacial, que incluía un ventilador de circulación para mantener los niveles de oxígeno para el cirujano.

En la Biblia, para contener la propagación de la lepra, se exigía a los leprosos que se cubrieran la boca: «Se cubrirá el labio superior y gritará: ¡Inmundo, inmundo!» (Levítico 13:45). Cubrirse el rostro o usar una mascarilla a quienes no son leprosos nunca se recomienda en la Palabra de Dios. En cambio, los falsos profetas y engañadores, que habían sido expuestos por no tener un mensaje de Dios, solían cubrirse los labios (y solo los labios, sin impedirles respirar libremente por la nariz) para mostrar su vergüenza (Miqueas 3:7).

El uso de mascarillas aumenta el aislamiento social, genera miedo y dificulta la comunicación, ya que amortigua la voz y oculta las expresiones faciales que reflejan emociones e intenciones. Además, aumenta la inmunosupresión, la propagación de enfermedades y la depresión, y eleva la mortalidad por la pandemia.^{154, 155} Las mascarillas pueden dificultar el desarrollo normal de los niños y causar síntomas psicológicos como ansiedad y estrés, además de problemas de concentración y aprendizaje.¹⁵⁶

Las mascarillas literalmente asfixian a quien las usa, reduciendo los niveles de oxígeno en sangre.

¿Me protegerá usar una mascarilla? Dios diseñó nuestros rostros para estar expuestos al aire fresco y al sol, y no para quedar sofocados bajo una cubierta. La nariz y la boca fueron creadas como órganos de eliminación de subproductos metabólicos tóxicos como el dióxido de carbono, patógenos, toxinas y desechos, y para recibir oxígeno fresco en el cuerpo. Las mascarillas literalmente asfixian a quien las usa, reduciendo los niveles de oxígeno en la sangre.

Cubrir nuestras vías respiratorias con una mascarilla nos obliga a volver a respirar bacterias, virus y toxinas que pueden causar neumonía, bronquitis, dificultad respiratoria y un caso más mortal de la pandemia prevaleciente o muchas otras enfermedades potencialmente mortales, como el cáncer.¹⁵⁷

El aire fresco contiene un 0,04 % de dióxido de carbono; usar mascarillas durante más de 5 minutos aumenta los niveles de dióxido de carbono inhalado entre un 1.41 % y un 3.2 %. Esto provoca el deterioro de la función cerebral¹⁵⁸ (aumentando el riesgo de Alzheimer) y suprime el sistema inmunológico. Sin un sistema inmunológico plenamente funcional, es más probable que acabemos hospitalizados o incluso muertos. El uso de mascarillas produce el efecto contrario al deseado: en lugar de ayudar a la persona a mantenerse segura y detener la propagación de la pandemia, en realidad hace que las personas sean más susceptibles a la enfermedad, exacerba su gravedad y prolonga el curso de la pandemia.¹⁵⁹ Porque la sabiduría de este mundo es necedad para con Dios. Pues escrito está: «Él prende a los sabios en su propia astucia» (1 Corintios 3:19).

RESUMEN

- Haga todo lo que se pueda hacer de forma natural para reforzar el sistema inmunológico.
- Esté preparado para ayudar a los demás.
- Coma una variedad de alimentos nutritivos, compuestos principalmente de verduras, frutas, legumbres, frutos secos, semillas y productos integrales.

- Practique la templanza en todas las cosas; absténgase de sustancias nocivas como el azúcar, el alcohol, el tabaco y las grasas saturadas; utilice sólo con moderación lo que es bueno (por ejemplo, la sal saludable).
- Siga las pautas bíblicas para la preparación y el manejo de una pandemia.
- Beba mucha agua.
- Hacer ejercicio regularmente al aire libre y bajo el sol.
- Descanse lo suficiente.
- Y lo más importante, mantenga abierta la comunicación con su Padre celestial y participe en la asamblea cristiana para orar por la pandemia en unidad con los demás.

Para más información, consulte el capítulo titulado "¿Cómo puedo aplicar principios saludables en mi vida diaria?". Contiene un ejemplo de horario diario y un horario en blanco que se puede personalizar. Al completar el formulario en blanco, deberá agregar los siguientes puntos específicos de preparación para pandemias en las secciones correspondientes:

Línea (7 y 14) Infusiones (según elección o disponibilidad): cúrcuma, astrágalo, aguja de pino y equinácea.

Línea (8 y 15) Comidas/ayuno: incorpore todos los consejos dietéticos de este capítulo y considere ayunar durante algunas comidas o incluso algunos días como se menciona en "ABSTINENCIA".

Línea (19) Hidroterapia: duchas frías y calientes. Si está enfermo, los baños para la fiebre pueden ser beneficiosos.

Línea (21) Cataplasma de carbón: si está enfermo, una cataplasma de carbón en el pecho durante la noche o sobre cualquier punto de dolor o fiebre.

¿Por qué te abates, alma mía, y te turbas dentro de mí? Espera en Dios, porque aún he de alabarle; él es la salud de mi rostro y mi Dios. (Salmo 42:11)

Para obtener ayuda adicional, visite nuestro sitio web:
<https://northernlightsheltheeducation.com/>

REFERENCIAS

1 White EG. Ministry of Healing. Pacific Press Publishing Association, 1942, p.127.
2 White, E. G. (1958). Selected Messages Book 2. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 346.
3 White, E. G. (1881, January 25). "Sanctification." The Review and Herald.
4 Barry JM, The Great Influenza: The Epic Story of the Deadliest Plague in History. Penguin Books, 2005.
5 White EG. Ministry of Healing, Pacific Press Publishing Association, 1942, p.127.
6 Iwasaki T, Nozima T. Defense mechanisms against primary influenza virus infection in mice. I. The roles of interferon and neutralizing antibodies and thymus dependence of interferon and antibody production. J Immunol. 1977 Jan;118(1):256-63. 7 White, E. G. (1899, December 5). "Disease and Its Causes." The Review and Herald. par. 3.
8 Gabbay J, Bergerson O, et al. Effect of ionization on microbial air pollution in the dental clinic. Environ Res. 1990 Jun;52(1):99-106. 9 White, E. G. (1871, April 1). "Death In-doors." The Health Reformer.
10 Hobday RA, Cason JW. The open-air treatment of pandemic influenza. Am J Public Health. 2009 Oct;99 Suppl 2(Suppl 2):S236-42. doi: 10.2105/AJPH.2008.134627.
11 White EG. Selected Messages, Book Two. Review and Herald Publishing Association, 1958, p. 301.
12 Li Q. Effects of forest environment (Shinrin-yoku/Forest bathing) on health promotion and disease prevention -the Establishment of "Forest Medicine". Environ Health Prev Med. 2022;27:43.
13 Deng X, Terunuma H, Nieda M. Immunosurveillance of Cancer and Viral Infections with Regard to Alterations of Human NK Cells Originating from Lifestyle and Aging. Biomedicines. 2021 May 17;9(5):557.
14 Martins LC, Latorre Mdo R, et al. Air pollution and emergency room visits due to pneumonia and influenza in Sao Paulo, Brazil. Rev Saude Publica. 2002 Feb;36(1):88-94.
15 Baj Z, Majewska E, et al. The effect of chronic exposure to formaldehyde, phenol and organic chlorohydrocarbons on peripheral blood cells and the immune system in humans. J Investig Allergol Clin Immunol. 1994 Jul-Aug;4(4):186-91.
16 Gray MR, Thrasher JD, et al. Mixed model mycotocicosis: immunological changes in humans following exposure in water-damaged buildings. Arch Environ Health. 2003 Jul;58(7):410-20.
17 White, E. G. (1954). Child Guidance. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, p. 108.
18 Marcus PI, Rojek JM, Sekellick MJ. Interferon induction and/or production and its suppression by influenza A viruses. J Virol. 2005 Mar;79(5):2880-90.
19 Zimmerman, S. and Reiter, R. 2019. Melatonin and the Optics of the Human Body. Melatonin Research. 2, 1 (Feb. 2019), 138-160. 20 Li Z, Pollack GH. On the driver of blood circulation beyond the heart. PLoS One. 2023 Oct 19;18(10):e0289652.
21 Kim J, Jung H, Yim J. Effects of Contrast Therapy Using Infrared and Cryotherapy as Compared with Contrast Bath Therapy on Blood Flow, Muscle Tone, and Pain Threshold in Young Healthy Adults. Med Sci Monit. 2020 Aug 3;26:e922544.
22 Riley RL. Ultraviolet air disinfection for protection against influenza. Johns Hopkins Med J. 1977 Jan;140(1):25-7.
23 Akbar MR, Wibowo A, Pranata R, Setiabudiawan B. Low Serum 25-hydroxyvitamin D (Vitamin D) Level Is Associated With Susceptibility to COVID-19, Severity, and Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis. Front Nutr. 2021 Mar 29;8:660420.
24 Hersey P, Haran G, et al. Alteration of T cell subsets and induction of suppressor T cell activity in normal subjects after exposure to sunlight. J Immunol. 1983 Jul;131(1):171-4.
25 White, E. G. (1923). Counsels on Health. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association, p. 166.
26 Reichrath J. The challenge resulting from positive and negative effects of sunlight: how much solar UV exposure is appropriate to balance between risks of vitamin D deficiency and skin cancer? Prog Biophys Mol Biol. 2006 Sep;92(1):9-16.
27 White, E. G. (1868). Testimonies for the Church, vol. 2. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association, p. 527.
28 White, E. G. (1882, April 20). "The Primal Cause of Intemperance." The Signs of the Times.
29 White, E. G. (1990). Manuscript Releases, vol. 14 [Nos. 1081-1135]. Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate, p. 295.
30 Kark JD, Lebiush M, Rannon L. Cigarette smoking as a risk factor for epidemic a(h1n1) influenza in young men. N Engl J Med. 1982 Oct 21;307(17):1042-6.
31 Dokur M, Boyadjieva Ni, et al. Modulation of hypothalamic beta-endorphin-regulated expression of natural killer cell cytolytic activity regulatory factors by ethanol in male Fischer-344 rats. Alcohol Clin Exp Res. 2004 Aug;28(8):1180-6.
32 Nair MP, Kronofl ZA, Schwartz SA. Effects of alcohol and nicotine on cytotoxic functions of human lymphocytes. Clin Immunol Immunopathol. 1990 Mar;54(3):395-409.
33 Lamas O, Martinez JA, Marti A. Energy restriction restores the impaired immune response in overweight (cafeteria) rats. J Nutr Biochem. 2004 Jul;15(7):418-25.
34 Shibolet O, Alper R, et al. Immunomodulation of experimental colitis via caloric restriction: role of Nk1.1+ T cells. Clin Immunol. 2002 Oct;105(1):48-56.
35 Weindruch R, Devens BH, et al. Influence of dietary restriction and aging on natural killer cell activity in mice. J Immunol. 1983 Feb;130(2):993-6.
36 Cheng CW, Adams GB, Perin L, Wei M, Zhou X, Lam BS, Da Sacco S, Mirisola M, Quinn DI, Dorff TB, Kopchick JJ, Longo VD. Prolonged fasting reduces IGF-1/PKA to promote hematopoietic-stem-cell-based regeneration and reverse immunosuppression. Cell Stem Cell. 2014 Jun 5;16(6):810-23.
37 Grimaldi S, Pasquali E, Barbatano L, Lisi A, Santoro N, Serafino A, Pozzi D. Exposure to a 50 Hz electromagnetic field induces activation of the Epstein-Barr virus genome in latently infected human lymphoid cells. J Environ Pathol Toxicol Oncol. 1997;16(2- 3):205-7.
38 von Niederhäusern N, Ducray A, Zielinski J, Murbach M, Mevissen M. Effects of radiofrequency electromagnetic field exposure on neuronal differentiation and mitochondrial function in SH-SY5Y cells. Toxicol In Vitro. 2019 Dec;61:104609.
39 Swanson GR, Schwartz BA, Joyce C, Keshavarzian A. Binge drinking alcohol and circadian misalignment in night shift nurses is associated with decreased resiliency to COVID-19 infection. Alcohol Clin Exp Res (Hoboken). 2023 May;47(5):908-918.
40 Zandi M, Shafaati M, Shapshak P, Hashemnia SMR. Monkeypox virus replication underlying circadian rhythm networks. J Neurovirol. 2023 Feb;29(1):1-7. doi: 10.1007/s13365-023-01118-2.
41 White, E. G. (1855). Testimonies for the Church, vol. 1. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 487.
42 Savard J, Laroche L, et al. Chronic insomnia and immune functioning. Psychosom Med. 2003 Mar-Apr;65(2):211-21.
43 Brown R, Pang G, et al. Suppression of immunity to influenza virus infection in the respiratory tract following sleep disturbance. Reg Immunol. 1989 Sep-Oct;2(5):321-5.
44 White, E. G. (1990) Manuscript Releases, vol. 9 (Nos. 664-770). Silver Spring, MD: Ellen G.

White Estate. p. 46.
45 Masters A, Pandi-Perumal SR, Seixas A, Girardin JL, McFarlane SI. Melatonin, the Hormone of Darkness: From Sleep Promotion to Ebola Treatment. Brain Disord Ther. 2014;4(1):1000151.
46 Flagg EW, Coates RJ, et al. Plasma total glutathione in humans and its association with demographic and health-related factors. Br J Nutr. 1993 Nov;70(3):797-808.
47 White, E. G. (1872, July 1). "Experience." The Health Reformer.
48 Sallis R, Young DR, Tartof SY, Sallis JF, Sall J, Li Q, Smith GN, Cohen DA. Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. Br J Sports Med. 2021 Apr 13:bjsports-2021-104080.
49 Davis JM, Murphy EA, et al. Effects of moderate exercise and oat beta-glucan on innate immune function and susceptibility to respiratory infection. Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. 2004 Feb;286(2):R366-72.
50 Nieman DC. Exercise immunology: practical applications. Int J Sports Med. 1997 Mar;18 Suppl 1:S91-100.
51 Nieman DC. Marathon training and immune function. Sports Med. 2007;37(4-5):412-5.
52 Talbott S, Talbott J. Effect of BETA 1, 3/1, 6 GLUCAN on Upper Respiratory Tract Infection Symptoms and Mood State in Marathon Athletes. J Sports Sci Med. 2009 Dec 1;8(4):509-15.
53 Baskerville R, Castell L, Bermon S. Sports and Immunity, from the recreational to the elite athlete. Infect Dis Now. 2024 Jun;54(45):104893.
54 White EG. Selected Messages, Book Two. Review and Herald Publishing Association, 1958, p. 471.
55 Kim YH, Baek SS, et al. The effect of cold air application on intra-articular and skin temperatures in the knee. Yonsei Med J. 2002 Oct;43(5):621-6.
56 Daanen HA, Ducharme MB. Physiological responses of the human extremities to cold water immersion. Arctic Med Res. 1991; 50 Suppl 6:115-21
57 White, E. G. (1868). Testimonies for the Church, vol. 2. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association, p. 531.
58 White EG. Child Guidance. Southern Publishing Association, 1954, p. 425.
59 MacHose M, Peper E, et al. The effect of clothing on inhalation volume. Biofeedback Self Regul. 1991 Sep;16(3):261-5.
60 Nieman DC. Exercise immunology: practical applications. Int J Sports Med. 1997 Mar;18 Suppl 1:S91-100.
61 White, E. G. (1855). Testimonies for the Church, vol. 1. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association.
62 Leung KH, Ip MM. Effect of dietary polyunsaturated fat and 7,12-dimethylbenz(a)-anthracene on rat splenic natural killer cells and prostaglandin E synthesis. Cancer Immunol Immunother. 1986;21(2):161-3.
63 Duwe AK, Fitch M, Ostwald R. Depressed natural killer and lectin-induced cell-mediated cytotoxicity in cholesterol-fed guinea pigs. J Natl Cancer Inst. 1984 Feb;72(2):333-8.
64 Byleveld M, Pang GT, et al. Fish oil feeding enhances lymphocyte proliferation but impairs virus-specific T lymphocyte cytotoxicity in mice following challenge with influenza virus. Clin Exp Immunol. 2000 Feb;119(2):287-92.
65 Nutter RL, Gridley DS, et al. Modification of a transplantable colon tumor and immune responses in mice fed different sources of protein, fat and carbohydrate. Cancer Lett. 1983 Feb;18(1):49-62.
66 Kijak E.; Foust G; Steinman R.R.; Relationship of Blood Sugar Level and Leukocytic Phagocytosis; Southern California Dental Association 1964; 32(9):349-351.
67 Jobin K, Stumpf NE, Schwab S, Eichler M, Neubert P, Rauh M, Adamowski M, Babyak O, Hinze D, Sivalingam S, Weisheit C, Hochheiser K, Schmidt SV, Meissner M, Garbi N, Abdullah Z, Wenzel U, Hölzel M, Jantsch J, Kurts C. A high-salt diet compromises antibacterial neutrophil responses through hormonal perturbation. Sci Transl Med. 2020 Mar 25;12(536):eaay3850.
68 Li C, Bai X, Wang S, et al. Immunopotential of NKT cells by low-protein diet and the suppressive effect on tumor metastasis. Cell Immunol. 2004 Sep-Oct;231(1-2):96-102.
69 Rufer CE, Kulling SE. Antioxidant activity of isoflavones and their major metabolites using different in vitro assays. J Agric Food Chem. 2006 Apr 19;54(8):2926-31.
70 Bell RC, Golemboski KA, Dietert RR, Campbell TC. Long-term intake of a low-casein diet is associated with higher relative NK cell cytotoxic activity in F344 rats. Nutr Cancer. 1994;22(2):151-62.
71 Gaisbauer M, Langosch A. Raw food and immunity. Fortschr Med. 1990 Jun 10;108(17):338-40.
72 Ghadrian P, Baillargeon J, Simard A, Perret C. Food habits and pancreatic cancer: a case-control study of the Francophone community in Montreal, Canada. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 1995 Dec;4(8):895-9.
73 Rauma AL, Torronen R, et al. Antioxidant status in long-term adherents to a strict uncooked vegan diet. Am J Clin Nutr. 1995 Dec;62(6):1221-7.
74 Malter M, Schriever G, Eilber U. Natural killer cells, vitamins, and other blood components of vegetarian and omnivorous men. Nutr Cancer. 1989;12(3):271-8.
75 Butland BK, Fehily AM, Elwood PC. Diet, lung function, and lung function decline in a cohort of 2512 middle aged men. Thorax. 2000 Feb;55(2):102-8.
76 Hamauzu Y, Yasui H, et al. Phenolic profile, antioxidant property, and anti-influenza viral activity of Chinese quince (Pseudocydonia sinensis Schneid.), quince (Cydonia oblonga Mill.), and apple (Malus domestica Mill.) fruits. J Agric Food Chem. 2005 Feb 23;53(4):928-34. Related Articles, Links
77 Kumar P, Sharma S, Khanna M, Raj HG. Effect of Quercetin on lipid peroxidation and changes in lung morphology in experimental influenza virus infection. Int J Exp Pathol. 2003 Jun;84(3):127-33.
78 Josling P. Preventing the common cold with a garlic supplement: a double-blind, placebo-controlled survey. Adv Ther. 2001 Jul-Aug;18(4):189-93.
79 Ferrell V, Archbold EE, Cherne HM. Natural remedies Encyclopedia. 2004.
80 Palamara AT, Nencioni L, et al. Inhibition of influenza A virus replication by resveratrol. J Infect Dis. 2005 May 15;191(10):1719-29. 81 Saxena QB, Saxena RK, Adler WH. Effect of feeding a diet with half of the recommended levels of all vitamins on the natural and inducible levels of cytotoxic activity in mouse spleen cells. Immunology. 1984 May;52(1):41-8.
82 Gangopadhyay NN, Moldoveanu Z, Stephensen CB. Vitamin A deficiency has different effects on immunoglobulin A production and transport during influenza A infection in BALB/c mice. J Nutr. 1996 Dec;126(12):2960-7.
83 Dawson HD, Li NQ, et al. Chronic marginal vitamin A status reduces natural killer cell number and function in aging Lewis rats. J Nutr. 1999 Aug;129(8):1510-7.
84 Omenn GS, Goodman GE, Thornquist MD, Balmes J, Cullen MR, Glass A, Keogh JP, Meyskens FL, Valanis B, Williams JH, Barnhart S, Hammar S. Effects of a combination of beta carotene and vitamin A on lung cancer and cardiovascular disease. N Engl J Med. 1996 May 2;334(18):1150-5.
85 Han SN, Meydani M, et al. Effect of long-term dietary antioxidant supplementation on influenza virus infection. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2000 Oct;55(10):B496-503.
86 Klein EA, Thompson IM Jr, Tangen CM, Crowley JJ, Lucia MS, Goodman PJ, Minasian LM, Ford LG, Parnes HL, Gaziano JM, Karp DD, Lieber MM, Walthers PJ, Klotz L, Parsons JK, Chin JL, Darke AK, Lipman SM, Goodman GE, Meyskens FL Jr, Baker LH. Vitamin E and the risk of prostate cancer: the Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial (SELECT). JAMA. 2011 Oct 12;306(14):1549-56.
87 Ganguly R, Park J. Immunostimulating agents against influenza virus infection in senescent rats. Allerg Immunol (Leipz). 1988;34(4):239-47.
88 Gorton HC, Jarvis K. The effectiveness of vitamin C in preventing and relieving the symptoms of virus-induced respiratory infections. J Manipulative Physiol Ther. 1999 Oct;22(8):530-3. Related Articles, Links
89 Tantcheva LP, Stoeva ES, et al. Effect of vitamin E and vitamin C combination on experimental influenza virus infection. Methods Find Exp Clin Pharmacol. 2003 May;25(4):259-64.
90 Uchida E, Kondo Y, Amano A, Aizawa S, Hanamura T, Aoki H, Nagamine K, Koizumi T,

Maruyama N, Ishigami A. Absorption and excretion of ascorbic acid alone and in acerola (Malpighia emarginata) juice: comparison in healthy Japanese subjects. *Biol Pharm Bull.* 2011;34(11):1744-7.

91 Sweis IE, Cressey BC. Potential role of the common food additive manufactured citric acid in eliciting significant inflammatory reactions contributing to serious disease states: A series of four case reports. *Toxicol Rep.* 2018 Aug 9;5:808-812.

92 Nagoro Meeran MF, Seenipandi A, Javed H, Sharma C, Hashiesh HM, Goyal SN, Jha NK, Ojha S. Can limonene be a possible candidate for evaluation as an agent or adjuvant against infection, immunity, and inflammation in COVID-19? *Heliyon.* 2020 Dec 11;7(1):e05703.

93 Kim YI, Hayek M, et al. Severe folate deficiency impairs natural killer cell-mediated cytotoxicity in rats. *J Nutr.* 2002 Jun;132(6):1361-7.

94 Troen AM, Mitchell B, et al. Unmetabolized folic acid in plasma is associated with reduced natural killer cell cytotoxicity among postmenopausal women. *J Nutr.* 2006 Jan;136(1):189-94.

95 Charles D, Ness AR, Campbell D, Davey Smith G, Hall MH. Taking folate in pregnancy and risk of maternal breast cancer. *BMJ.* 2004 Dec 11;329(7479):1375-6. doi: 10.1136/bmj.329.7479.1375.

96 Petrie TH, Klassen LW, et al. Selenium and the immune response: 2. Enhancement of murine cytotoxic T-lymphocyte and natural killer cell cytotoxicity in vivo. *J Leukoc Biol.* 1989 Mar;45(3):215-20.

97 Liu Q, Zhao X, Ma J, Mu Y, Wang Y, Yang S, Wu Y, Wu F, Zhou Y. Selenium (Se) plays a key role in the biological effects of some viruses: Implications for COVID-19. *Environ Res.* 2021 Mar 7;196:110984.

98 Zhang J, Taylor EW, Bennett K, Saad R, Rayman MP. Association between regional selenium status and reported outcome of COVID-19 cases in China. *Am J Clin Nutr.* 2020 Jun 1;111(6):1297-1299.

99 Moghaddam A, Heller RA, Sun Q, Seelig J, Cherkezov A, Seibert L, Hackler J, Seemann P, Diegmann J, Pilz M, Bachmann M, Minich WB, Schomburg L. Selenium Deficiency Is Associated with Mortality Risk from COVID-19. *Nutrients.* 2020; 12(7):2098.

100 Beck MA, Nelson HK, et al. Selenium deficiency increases the pathology of an influenza virus infection. *FASEB J.* 2001 Jun;15(8):1481-3.

101 Ravaglia G, Forti P, et al. Effect of micronutrient status on natural killer cell immune function in healthy free-living subjects aged >=90 y. *Am J Clin Nutr.* 2000 Feb;71(2):590-8.

102 Vogel-Zorilla M, Talló-Parra M, Herrera-Fernández V, Pérez-Vilaró G, Chillón M, Nogués X, Gómez-Zorrilla S, López-Montesinos I, Arnaú-Barrés I, Sorli-Redó ML, Horcajada JP, García-Giral N, Pascual J, Díez J, Vicente R, Güerri-Fernández R. Low Zinc Levels at Admission Associates with Poor Clinical Outcomes in SARS-CoV-2 Infection. *Nutrients.* 2021 Feb 9;13(2):562.

103 Koller LD, Mulhern SA, et al. Immune dysfunction in rats fed a diet deficient in copper. *Am J Clin Nutr.* 1987 May;45(5):997-1006. 104 Weglicki WB, Phillips TM, et al. Magnesium-deficiency elevates circulating levels of inflammatory cytokines and endothelin. *Mol Cell Biochem.* 1992 Mar 25;110(2):169-73.

105 Chan MM. Inhibition of tumor necrosis factor by curcumin, a phytochemical. *Biochem Pharmacol.* 1995 May 26;49(11):1551-6.

106 Biswas SK, McClure D, et al. Curcumin induces glutathione biosynthesis and inhibits NF-kappaB activation and interleukin-8 release in alveolar epithelial cells: mechanism of free radical scavenging activity. *Antioxid Redox Signal.* 2005 Jan-Feb;7(1-2):32-41. 107 Zakay-Rones Z, Varsano N, Zlotnik M, Manor O, Regev I, Schlesinger M, Mumcuoglu M. Inhibition of several strains of influenza virus in vitro and reduction of symptoms by an elderberry extract (Sambucus nigra L) during an outbreak of influenza B Panama. *J Altern Complement Med.* 1995 Winter;1(4):361-9.

108 Chen C, Zuckerman DM, Brantley S, Sharpe M, Childress K, Hoiczky E, Pendleton AR. Sambucus nigra extracts inhibit infectious bronchitis virus at an early point during replication. *BMC Vet Res.* 2014 Jan 16;10:24. doi: 10.1186/1746-6148-10-24. PMID: 24433341; PMCID: PMC3899428.

109 Pu JY, He L, Wu SY, Zhang P, Huang X. (Anti-virus research of triterpenoids in licorice). *Bing Du Xue Bao.* 2013 Nov;29(6):673-9. 110 Han R, Wu WQ, Wu XP, Liu CY. Effect of total flavonoids from the seeds of Astragalus complanatus on natural killer cell function. *J Ethnopharmacol.* 2015 Sep 15;173:157-65.

111 Zhang P, Liu X, Liu H, Wang W, Liu X, Li X, Wu X. Astragalus polysaccharides inhibit avian infectious bronchitis virus infection by regulating viral replication. *Microb Pathog.* 2018 Jan;114:124-128. doi: 10.1016/j.micpath.2017.11.026.

112 Lau KM, Lee KM, Koon CM, Cheung CS, Lau CP, Ho HM, Lee MY, Au SW, Cheng CH, Lau CB, Tsui SK, Wan DC, Waye MM, Wong BK, Wong CK, Lam CW, Leung PC, Fung KP. Immunomodulatory and anti-SARS activities of Houttuynia cordata. *J Ethnopharmacol.* 2008 Jun 19;118(1):79-85.

113 Chen CJ, Michaelis M, Hsu HK, Tsai CC, Yang KD, Wu YC, Cinatl J Jr, Doerr HW. Toona sinensis Roem tender leaf extract inhibits SARS coronavirus replication. *J Ethnopharmacol.* 2008 Oct 30;120(1):108-11.

114 Gan XH, Zhang L, et al. Mechanism of activation of human peripheral blood NK cells at the single cell level by Echinacea water soluble extracts: recruitment of lymphocyte-target conjugates and killer cells and activation of programming for lysis. *Int Immunopharmacol.* 2003 Jun;3(6):811-24.

115 Kuo PC, Li YC, Kusuma AM, Tzen JTC, Hwang TL, Ye GH, Yang ML, Wang SY. Anti-Inflammatory Principles from the Needles of Pinus taiwanensis Hayata and In Silico Studies of Their Potential Anti-Aging Effects. *Antioxidants (Basel).* 2021 Apr 13;10(4):598.

116 Chiu HF, Wang HM, Shen YC, Venkatakrishnan K, Wang CK. Anti-inflammatory properties of fermented pine (Pinus morrisicola Hay.) needle on lipopolysaccharide-induced inflammation in RAW 264.7 macrophage cells. *J Food Biochem.* 2019 Nov;43(11):e12994.

117 Park YS, Jeon MH, Hwang HJ, Park MR, Lee SH, Kim SG, Kim M. Antioxidant activity and analysis of proanthocyanidins from pine (Pinus densiflora) needles. *Nutr Res Pract.* 2011 Aug;5(4):281-7. doi: 10.4162/nrp.2011.5.4.281.

118 Int J Immunopathol Pharmacol. 2009 Oct-Dec;22(4):951-9. Effect of phytoncide from trees on human natural killer cell function.

Li Q1, Kobayashi M, Wakayama Y, Inagaki H, Katsumata M, Hirata Y, Hirata K, Shimizu T, Kawada T, Park BJ, Ohira T, Kagawa T, Miyazaki Y.

119 Clark KJ, Sarf AB, et al. In vitro studies on the use of clay, clay minerals and charcoal to adsorb bovine rotavirus and bovine coronavirus. *Vet Microbiol.* 1998 Oct;63(2-4):137-46.

120 Howell CA, Sandeman SR, Phillips GJ, Mikhailovsky SV, Tennison SR, Rawlinson AP, Kozynchenko OP. Nanoporous activated carbon beads and monolithic columns as effective hemoadsorbents for inflammatory cytokines. *Int J Artif Organs.* 2013 Oct 3;36(9):624-32. 121 Genesis 1:29; 3:18 (NIV). Scripture taken from the HOLY BIBLE, NEW INTERNATIONAL VERSION®. Copyright © 1973, 1978, 1984 International Bible Society. Used by permission of Zondervan. All rights reserved. The "NIV" and "New International Version" trademarks are registered in the United States Patent and Trademark Office by International Bible Society. Use of either trademark requires the permission of International Bible Society.

122 White, E. G. (1923) Counsels on Health. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 55.

123 Menten J. Oral hydration in older adults: greater awareness is needed in preventing, recognizing, and treating dehydration. *Am J Nurs.* 2006 Jun;106(6):40-9; quiz 50.

124 White EG. Ministry of Healing, Pacific Press Publishing Association, 1942, p. 276

125 Brenner IK, Castellani JW, et al. Immune changes in humans during cold exposure: effects of prior heating and exercise. *J Appl Physiol.* 1999 Aug;87(2):699-710.

126 Brenner IK, Castellani JW, Gabaree C, et al. Immune changes in humans during cold exposure: effects of prior heating and exercise. *J Appl Physiol* 1999;87(2): 699-710.

127 Singh M, Singh S, Walia BN. Evaluation of steam therapy in acute lower respiratory tract infections: a pilot study. *Indian Pediatr.* 1990 Sep;27(9):945-51.

128 Shiekh RAE, Atwa AM, Elgindy AM, Mustafa AM, Senna MM, Alkabbani MA, Ibrahim KM. Therapeutic applications of eucalyptus essential oils. *Inflammopharmacology.* 2024 Nov 5.

129 Horváth G, Ács K. Essential oils in the treatment of respiratory tract diseases highlighting their role in bacterial infections and their anti-inflammatory action: a review. *Flavour Fragr J.* 2015 Sep;30(5):331-341.

130 Seeman TE, Dubin LF, Seeman M. Religiosity/spirituality and health. A critical review of the evidence for psychological pathways. *Am Psychol.* 2003 Jan;58(1):53-63.

131 Kelly GS. Nutritional and botanical interventions to assist with the adaptation to stress. *Altern Med Rev.* 1999 Aug;4(4):249-65. Links

132 Cohen S, Tyrrell DA, Smith AP. Psychological stress and susceptibility to the common cold. *N Engl J Med.* 1991 Aug 29;325(9):606-12.

133 White, E. G. (1905). The Ministry of Healing. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 115.

134 Irwin M. Immune correlates of depression. *Adv Exp Med Biol.* 1999;461:1-24.

135 Irwin M, Caldwell C, et al. Major depressive disorder, alcoholism, and reduced natural killer cell cytotoxicity. Role of severity of depressive symptoms and alcohol consumption. *Arch Gen Psychiatry.* 1990 Aug;47(8):713-9.

136 White EG. Ministry of Healing, Pacific Press Publishing Association, 1942, p. 251.

137 Martin RA, Dobbins JP. Sense of humor, hassles, and immunoglobulin A: evidence for a stress-moderating effect of humor. *Int J Psychiatry Med* 1988;18:93-105.

138 Rein G, Atkinson M, McCraty R. The physiological and psychological effects of compassion and anger. *J Adv Med* 1995;8:87-105. 139 Brown SL, Nesse RM, et al. Providing social support may be more beneficial than receiving it: results from a prospective study of mortality. *Psychol Sci.* 2003 Jul;14(4):320-7.

140 Luskin F. Review of the effect of spiritual and religious factors on mortality and morbidity with a focus on cardiovascular and pulmonary disease. *J Cardiopulm Rehabil.* 2000 Jan-Feb;20(1):8-15.

141 White, E. G. (1876). Testimonies for the Church, vol. 4. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 56.

142 Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspect Psychol Sci.* 2015 Mar;10(2):227-37. doi: 10.1177/1745691614568352. PMID: 25910392.

143 Pressman SD, Cohen S, et al. Loneliness, social network size, and immune response to influenza vaccination in college freshmen. *Health Psychol.* 2005 May;24(3):297-306.

144 Kahawage P, Bullock B, Meyer D, Gottlieb J, Crowe M, Swartz HA, Yatham LN, Inder M, Porter RJ, Nierenberg AA, Meesters Y, Gordijn M, Haarman BCM, Murray G. Social Rhythm Disruption is Associated with Greater Depressive Symptoms in People with Mood Disorders: Findings from a Multinational Online Survey During COVID-19. *Can J Psychiatry.* 2022 Nov;67(11):831-840. 145 <https://en.wikipedia.org/wiki/Vaccination>

146 Noyes Edwin A. Exposing Spiritualistic Practices In Healing. Forest Grove, OR, Forest Grove Publishing, 2012.

147 Plotkin, Stanley. History of Vaccine Development. New York, USA. Springer Science & Business Media, 2011.

148 Geier DA, Geier MR. A case-control study of serious autoimmune adverse events following hepatitis B immunization. *Autoimmunity.* 2005 Jun;38(4):295-301.

149 Schattner A. Consequence or coincidence? The occurrence, pathogenesis and significance of autoimmune manifestations after viral vaccines. *Vaccine.* 2005 Jun 10;23(30):3876-86.

150 Vaccine. 2020 Jan 10;38(2):350-354. doi: 10.1016/j.vaccine.2019.10.005.

151 Plotkin, Stanley. History of Vaccine Development. New York, USA. Springer Science & Business Media, 2011.

151 Noyes Edwin A. Exposing Spiritualistic Practices In Healing. Forest Grove, OR, Forest Grove Publishing, 2012.

Mengning Y, Yuanqing M, Zhenan Z, Haishan W, Jie Z, Kerong D, Huiwu L, Fengxiang L, Zanjing Z. Surgical masks as source of bacterial contamination during operative procedures. *J Orthop Translat.* 2018 Jun 27;14:57-62.

153 Beder A, Büyükoçak U, Sabuncuoğlu H, Keskil ZA, Keskil S. Preliminary report on surgical mask induced deoxygenation during major surgery. *Neurocirugia (Astur).* 2008 Apr;19(2):121-6.

154 Penna A, Russell M, Margaritis A, Lamoli L, Fisak B. The Measurement of Reactions to Face Masks and the Relation to Social Anxiety. *J Cogn Psychother.* 2024 Aug 19;JC-2023-0052.R1. 155 <https://www.meehanmd.com/blog/post/173679/an-evidence-based-scientific-analysis-of-whymasks-a> (accessed Nov 3, 2024).

156 Freiberg A, Horvath K, Hahne TM, Drössler S, Kämpf D, Spura A, Buhs B, Reibling N, De Bock F, Apfelbacher C, Seidler A. Beeinflussung der psychosozialen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen durch das Tragen von Gesichtsmasken im öffentlichen Raum zur Prävention von Infektionskrankheiten: Ein systematischer Review [Impact of wearing face masks in public to prevent infectious diseases on the psychosocial development in children and adolescents: a systematic review]. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz.* 2021 Dec;64(12):1592-1602.

157 Kisielinski K, Hockertz S, Hirsch O, Korupp S, Klosterhalfen B, Schnepf A, Dyker G. Wearing face masks as a potential source for inhalation and oral uptake of inanimate toxins - A scoping review. *Ecotoxicol Environ Saf.* 2024 Apr 15;275:115858.

158 Kisielinski K, Wagner S, Hirsch O, Klosterhalfen B, Prescher A. Possible toxicity of chronic carbon dioxide exposure associated with face mask use, particularly in pregnant women, children and adolescents - A scoping review. *Heliyon.* 2023 Apr;9(4):e14117.

159 Vainshelboim B. Facemasks in the COVID-19 era: A health hypothesis. *Med Hypotheses.* 2021 Jan;146:110411. doi: 10.1016/j.mehy.2020.110411.