

# Salud

El estrés es la principal causa de un deficiente sistema inmunológico.

¿Estresad@? ¿Sol@ o deprimid@? No te sorprendas si te sientes así. Psicólogos en el campo de "psiconeuroinmunología" han demostrado que el estado de ánimo afecta al estado de salud..

El miedo nos causa más estrés en nuestras vidas, y ahora la mayoría de la gente vive con miedo debido a esta pandemia y a las numerosas restricciones que se han establecido.

Hay muchas formas de controlar el estrés y el miedo, pero la más fácil y la más efectiva, es dejar de escuchar las noticias negativas.

Tomar medidas preventivas siempre es lo mejor para nuestra salud. Para estimular realmente nuestro sistema inmunológico, necesitamos comenzar con nuestro intestino, ya que aquí es donde se encuentran más del 80% de nuestras células inmunes.

Introduce probióticos en tu dieta, consumiendo yogures, alimentos y bebidas fermentados.



Hay vitaminas y minerales para reforzar nuestro sistema inmunológico

**Zinc:** 15 a 30 mg al día. - El zinc afecta a múltiples aspectos del sistema inmunológico. Es un poderoso antioxidante.

**Vitamina D:** 2000 UI diarias. También se ha demostrado que la Vit D reduce la gravedad de Covid. La mayor parte de nuestra vitamina D proviene del sol, pero debido a los bloqueos que se han producido, la mayoría de la gente pasa menos tiempo al aire libre.

**Vitamina C:** 1.500 mg diarios. La vitamina C es una potente vitamina para la inmunidad.

# Test PCR

El test PCR es una técnica científica avanzada que fue descubierta por el bioquímico estadounidense Kary Mullis en 1985, por la que recibió el Premio Nobel de Química en 1993.

Se basa en las características de estabilidad al calor de una enzima: la polimerasa. Un estudio asegura que el test PCR podría detectar virus antiguos y dar falsos positivos ('este es un estudio realizado por miembros del Centro de Medicina basada en evidencia de la Universidad de Oxford y la Universidad del Oeste de Inglaterra).



- Una prueba positiva no significa que una persona esté infectada
- El PCR es tan sensible que podría estar detectando fragmentos del virus que ya están muertos
- La detección de pequeños fragmentos podría ser la explicación de la segunda ola
- Se detectan más casos debido a que se realizan más test pero ahora hay menos hospitalizaciones.
- 'Los positivos asintomáticos, en la práctica, no están contagiados' (El Presidente del Colegio de Técnicos Superiores Sanitarios de la Comunidad Valenciana).

Investigacion de Universidad de Oxford:  
[www.tinyurl.com/y3ajknev](http://www.tinyurl.com/y3ajknev)

# Mascarillas

¿Sabías que ninguna mascarilla de las utilizadas actualmente en el mundo te previene del contagio?

La respiración es nuestra primera fuente de energía. Aumenta nuestra vitalidad física, psíquica y espiritual y nos ayuda a restablecer el equilibrio emocional.

Sabías que las mascarillas producen: hipoxia, hipercapnia, disnea, ansiedad, intoxicación de la sangre por co2. Un buen numero de enfermedades especialmente de l@s niñ@s y personas mayores.

**¡ATENCIÓN!**

Las investigaciones y los datos actuales no apoyan el enmascaramiento de niñ@s en el aula.

- L@s niñ@s, rara vez contagian el covid-19 a los adultos.
- El enmascaramiento puede causar un mayor riesgo de infección.
- Los expertos no están de acuerdo con la eficacia de las mascararas
- Las máscaras pueden causar daños sociales y mentales

Mascarillas: aumentan la inhalación de toxinas; las toxinas que normalmente exhalamos cuando respiramos se quedan atrapadas en la mascarilla y son de nuevo re-inhaladas hacia los pulmones !

Efectos del uso permanente de mascarillas- Universidad de Barcelona:

[www.tinyurl.com/y6oy6ldh](http://www.tinyurl.com/y6oy6ldh)



**Entonces ¿por qué la llevas puesta?**

# LEGAL

¿Cuáles son nuestros DERECHOS?

## DERECHOS HUMANOS

- Art 19: Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.
- Art 25 (1): Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez y otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.
- Art 26(2): La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales.

[www.un.org/es/universal-declaration-human-rights](http://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights)

## CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA

- Art 9 (3): La Constitución garantiza el principio de legalidad, la jerarquía normativa, la publicidad de las normas, la irretroactividad de las disposiciones sancionadoras no favorables o restrictivas de derechos individuales, la seguridad jurídica, la responsabilidad y la interdicción de la arbitrariedad de los poderes públicos.



La imposición del uso obligatorio de máscaras es arbitraria porque es contraria a la evidencia médica y científica actual.

Si quieres conocer tus derechos o requieres apoyo legal, puedes ponerte en contacto con el abogado de la asociación de consumidores de Scabelum - Organización, que está brindando apoyo en el ejercicio de nuestros derechos constitucionales. Puedes contactarlos en [www.scabelum.com](http://www.scabelum.com)

# VACUNAS

¿Te han dado alguna vez un consentimiento informado antes de vacunarte a ti o a tus hijos?  
 ¿Te han informado sobre sus posibles efectos adversos?

Las vacunas comúnmente contienen *hidróxido de aluminio, sulfato de amoníaco, tejidos animales, suero (fetal), bovino, formaldehído, formalina, glicerol, células diploides humanas, timerosal de mercurio, polisorbato 20 y 80 y mucho más...*

Supongo que a estas alturas ya estarás informad@ de los peligros que esconde la nueva vacuna COVID-19 que nos quieren inocular.



- Es una vacuna genética sintética y experimental
  - Esta basada en organismos genéticamente modificados que se integran en el ADN de la persona, modificándolo y provocando una respuesta inesperada.
  - Normalmente lleva de 5 a 10 años probar la seguridad de una vacuna. Esta va a estar disponible en apenas 9 meses.
- Existe riesgo de fuertes reacciones autoinmunes. Ni la farmacéutica ni tu gobierno pagarán demandas de responsabilidad si su vacuna contra el virus tiene efectos secundarios.

**AHORA QUE SABES TODO ESTO ¿QUÉ VAS A HACER?**

## Enlaces

- [www.policiasporlalibertad.org](http://www.policiasporlalibertad.org)
- [www.elinvestigador.org](http://www.elinvestigador.org)
- Vacunas transgénicas: [www.tinyurl.com/y2ldckkx](http://www.tinyurl.com/y2ldckkx)
- [www.medicosporlaverdad.com](http://www.medicosporlaverdad.com)
- [www.boe.es/legislacion/documentos/ConstitucionCA\\_STELLANO.pdf](http://www.boe.es/legislacion/documentos/ConstitucionCA_STELLANO.pdf)
- [www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)
- Vacuna contra covid19 efectos secundarios: [www.tinyurl.com/yyunwdlw](http://www.tinyurl.com/yyunwdlw)
- [www.somosbacteriasyvirus.com](http://www.somosbacteriasyvirus.com)
- [www.alpujarrahumana.wordpress.com](http://www.alpujarrahumana.wordpress.com)
- [www.thecoronaviruslegal.wordpress.com](http://www.thecoronaviruslegal.wordpress.com)



# COVID-19

## INFORMACIÓN DE SALUD



**VALOR, DIGNIDAD, FORTALEZA.**