



EL FOLLETO INFORMATIVO PARA LA PREVENCIÓN  
CONTRA TODO TIPO DE VIRUS

**LA MASCARILLA PARA OBTENER  
EL EQUILIBRIO, FÍSICA Y  
ESPIRITUALMENTE**





## LA VERDADERA Y PERFECTA SALUD

El significado de la salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es: ÓLa verdadera salud no solo es no tener la enfermedad sino también que obtener la mejor condición física, psicológica y la sociedad Ó.

La salud personal está protegida bajo el ambiente sano del grupo; igualmente cada uno debe mantener su propia salud para que llegue a conseguir la sociedad sana.





## LA MASCARA DE TENER EL BALANCE FISICA Y ESPIRITUALMENTE

La mejor manera de mantener la salud es guardar el ambiente exterior bien limpio con el fin de elevar la inmunidad natural y el alma bien pura con el fin de promover el equilibrio fisica y espiritualmente.

En la celula de todas las partes del cuerpo hay la comunidad natural, cuando tal parte se pone mas debil, en cual de inmediato entra el origen de la enfermedad. El alma llenada del pensamiento positivo y del buen animo aumenta a renovar la buena celula, sin duda la mala celula se escapa del cuerpo, asi la enfermedad no entra en el cuerpo.



# ELEVAR INMUNIDAD NATURAL ES IGUAL A EVITAR EPIDEMIA TRES NO SON BUENAS RECETAS PARA PREVENIR Y PROTEGER LA SALUD.

1. no enfadarse 2. no preocuparse 3. no tensarse

**1**

No enfadarse para controlar el equilibrio física y espiritualmente



**2**

No preocuparse para llegarlo, se necesita preparar anteriormente y tomar medidas preventivas.



**3**

No ponerse tenso para evitarlo, se necesita tener las informaciones exactas



# OCINCO MASÓ SON BUENAS RECETAS PARA PREVENIR Y PROTEGER LA SALUD.



Todos los dias hacen los siguientes **Ócinco masÓ** con el fin de tener la buena salud y poco a poco se les escapan las amenazas de las enfermedades.

**1**

Lavarse mas las manos es para cortar la via de los virus.



**2**

Beber mas el agua es para ayudar a excluir la toxina del cuerpo.



**3**

Hacer mas ejercicios es para promover el metabolismo. Tomar mas el sol para aumentar la inmunidad natural.



**4**

Ponerse alegre es para mantener el mejor estado de inmunizacion.



**5**

Tener mas medidas preventivas es para fijarse la via de contraer la enfermedad y tomar las medidas preventivas.



# EL EXAMEN PERSONAL DE CONSERVARSE EN SALUD

UTILIZAR LOS METODOS CORRECTOS PARA CUIDARSE LA  
PROPIA VIDA Y DESPERTAR LA ATENCION A SI MISMO A  
CUMPLIRLOS TODOS LOS DIAS

## En el aspecto de comer:

Beber mas el agua para sudar mas y verter la inutilidad del cuerpo.

Se enjuaga la boca con agua salada para matar el virus.

Tomar todos los tipos de comida, sobre todo frutas y legumbres.

Evitar posiblemente la comida exterior, fijarse la sanidad de la comid y los cubiertos.

## En el aspecto de vestirse:

Lavarse la ropa frecuentemente y lavarse separadamente la ropa interior y exterior.

Prepararse el pañuelo de mano y el papel higienico.



### **En el aspecto de vivir:**

Mantener la sala con el aire corriente.  
Controlar el higiene del ambiente.  
Dormir bien todos los días.

### **En el aspecto de andar:**

Se prohíbe ir al lugar cerrado y llenado de la multitud..  
Evitar visitas innecesarias del hospital. Guardar la distancia necesaria cuando se hablan.

### **En el aspecto de educar:**

Cuando se encuentra mal de la salud, debe examinar la temperatura, en cuanto sea necesario, vaya al hospital lo mas antes posible. Estudiar y aprovechar las informaciones mas nuevas y las medidas necesarias.  
Saludar a los demas por el telefono e intercambiar los conceptos correctos de tomar precauciones ante una epidemia para que se tranquilice.

### **En el aspecto de divertirse:**

Hacer ejercicios adecuados y descansar bien. Tomar el sol tranquilamente entre 5 y 7 minutos cada día. Cantar canciones positivas todos los días con el fin de estar de buen animo.





## **TANTO LAVARSE LAS MANOS COMO CORTAR LA VIA DE LOS VIRUS PARA QUE NO SE ENTREN EN EL CUERPO**

Hoy día sabemos que el virus se contrae por el contacto con la saliva y el líquido producido por el cuerpo (tales como la saliva, el moco, la lagrima, el mucus, la sangre, la orina, el estiercol) de los enfermos o el estiercol de los animales mordados (por mosquitos, piojos ) y del ratón.

Lavarse las manos para que los virus no peguen en nuestras manos, cortar la vía de los virus entrados en el cuerpo por los ojos, la boca y la nariz y evitar eficazmente la propagación de los virus.

\* Lavarse las manos \* Lavarse las manos antes de tocar el ojo, la boca o la nariz de sí mismo o de los demás. \* Lavarse las manos antes de preparar la comida o de comer. \* Al regresar a casa, lavarse las manos antes de tocar las cosas. \* Lavarse las manos después de tocar los equipos públicos tales como el apoyo de escalera, cerrojo de la puerta, el botón del elevador, el teléfono público.





## **FABRICAR EL AMBIENTE AGRADABLE Y ELEVAR LA INMUNIZACION**

El exacto concepto de elevar la inmunizacion u oponerse a la prevista epidemia es estar de buen animo, hablar con palabras correctas, tener buena intencion, hacer cosas buenas.

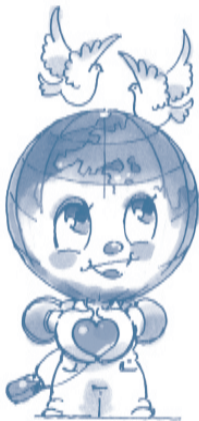
El buen animo le hace el cuerpo: Relajarse los musculos La presion arterial este controlada, el corazon y el pulso esten equilibrados y el metabolismo este bajo de control. Se ve bien fisica y espiritualmente. Aumentar la inmunizacion.



---

## **NO ENFADARSE PARA TENER LA PROTECCION DEL CUERPO INTERIOR**

Enfadarse es igaul a manchar espiritualmente a si mismo y a los demás. El resultado de enfadarse es danar al cuerpo, afligirse y ofender a la gente. El acto de reducir las veces de enfadarse es procurar el bien de si mismo y del projimo.



## LA RESPONSABILIDAD DE CONTROLAR LA EPIDEMIA ESTA EN MANOS DE CADA UNO

Todos los seres humanos pertenecemos la unidad de la vida, la salud de los demás es tan importante como la mía, la responsabilidad de controlar la epidemia esta en manos de cada ser humano. No solo darse importancia de prevenir la epidemia a si mismo, sino tambien a los demás. Bajo la situacion de prevenir la epidemia de todos se puede llegar a reprimir el peligro del origen de la enfermedad. Cada uno tien la buena intencion, hablar eventos buenos, hacer cosas buenas y realizar cotidianamente los puntos importantes de evitar epidemias, sin duda estar del buen equilibrio fisica y espiritualmente.



## **CUIDARSE NO PREOCUPARSE, ENTENDERLO BIEN NO TENER LA TENSION**

Cuanto mas tiene contactos densos con la multitud y el florecimiento del trafico internacional mas promueve el virus. Fija las noticias de nuevas epidemias, sabe las medidas de protegerse, lee las informaciones nuevas. Cuanto mas informaciones tiene, menos temor produce.

Un alma tranquila quita las preocupaciones innecesarias. Las penas, los miedos y las pasiones no solo producen mas virus sino tambien reducen el sistema de inmunidad. Si sabe calmarse, relajarse y ser natural, se encontrara bien fisica y espiritualmente.





---

## Tai Ji Men Qigong Academy

---

TEL : 1-626-286-0989

---

1-408-298-5056

---

<http://www.taijimen.org>

---

© TAI JI MEN

Complimentary Copy

