



São Paulo, 07 de maio de 2020.

Sua Alteza Oba Adekunle Aderonmu, natural da Nigéria, naturalizado brasileiro, que reside em São Paulo, há mais de 20 anos, onde promove o intercâmbio cultural e social entre os continentes, buscando uma interação entre seus irmanados povos.

Sua Majestade, sensível à crise da pandemia que antige o mundo todo, se solidariza com todos, bem como, traz a luz do conhecimento dos ancestrais africanos, para que junto da ciência e de todas as normas da Organização Mundial de Saúde, possa ajudar na prevenção e no combate desse temível vírus.

Na certeza e na esperança que, toda informação em conformidade com as orientações oficiais dos órgãos de saúde, corroborará nessa luta, passa a trazer a notória pesquisa realizada em Madagascar:

“A principal cura do vírus é o seu sistema imunológico. Muitos cientistas / medicina alternativa chamaram corretamente que impulsionar nosso sistema imunológico é o mecanismo defensivo número um contra o Covid-9. Estar desnutrido é uma maneira de prejudicar seu sistema imunológico. Pouco a pouco, cada país está testando seus métodos por tentativa e erro.

- **Durma como um ser humano comum.** Pesquisas mostram que ficar acordado a noite toda pode causar estragos no sistema imunológico, aumentando a probabilidade de pegar um vírus e dificultando ainda mais o combate.
- **Absorva um pouco de sol.** A vitamina D é um superalimentador do sistema imunológico e absorver alguns raios é a maneira mais natural e eficiente de estocá-la. Apenas certifique-se de não exagerar.
- **Delicie-se com a hora do chá.** Beber chá de manhã ou logo antes de dormir é tão relaxante. Um estudo de 2003 revelou que os produtos químicos presentes no chá chamados alquilaminas fortalecem o sistema imunológico para ajudá-lo a combater infecções.
- **Exercício.** O exercício pode liberar bactérias dos pulmões, reduzindo a chance de contrair uma doença transmitida pelo ar. Também faz com que seus glóbulos brancos circulem mais rapidamente, permitindo que seu sistema imunológico detecte doenças mais rapidamente.
- **Beba limão, mel, gengibre e açafrão com água morna.** Uma revisão de 2012 publicada na revista *Medicina Alternativa e Complementar com Evidências* descobriu que o mel, um antioxidante, atua como um estimulador da imunidade natural. O gengibre, outro poderoso antioxidante com propriedades antivirais, pode ser usado para tratar problemas digestivos, como náusea e enjojo. O suco de limão é rico em vitamina C, que, de acordo com a *Mayo Clinic*, pode ser usado por suas propriedades antioxidantes e para prevenir o resfriado comum. Por fim, estudos mostram que a curcumina, um componente do tempero chamado “cúrcuma”, pode regular o sistema imunológico.
- **Ria um pouco (ou muito).** Assistir alguns episódios de seus programas engraçados favoritos é benéfico. Um estudo de 2007 descobriu que o riso é realmente o melhor remédio: pode dar à sua imunidade um



impulso ridiculamente fácil. Quebre as costelas ao pensar em nossos políticos e funcionários públicos - a cobra engoliu alguns milhões; Eu não sabia que nossos hospitais são deploráveis; um jornalista enfrentando julgamento por traição perguntando como os fundos estatais eram administrados; a clínica estadual não tem seringa apesar dos recursos orçamentados; alguns bilhões distribuídos como paliativos em 24 horas são estados onde não houve bloqueio ... Palhaços.

Deus fez provisões adequadas através da natureza para atender às necessidades do homem. Crie sua imunidade para resistir adequadamente ao vírus. Você está no banco do motorista, mantém a Distância Social, um ambiente limpo e faz o que está ao seu alcance.

Caso você tenha entrado em contato com um caso confirmado de coronavírus ou esteja com os sintomas - febre, tosse ou dificuldade em respirar, entre em contato com a agência de saúde, imediatamente.

Siga todas as orientações da Organização Mundial de Saúde, do Ministério da Saúde e das Secretarias Estaduais e Municipais. Juntos iremos conter a pandemia.

Olodunmare [Deus Supremo] trará suas bênçãos a humanidade, esse é nosso apelo, nossa esperança e nossa certeza.

Fique seguro. Fique em Casa!

**H.R.M. KÁBÍYÈSÍ OBA ÒGBÓNÌ**  
*Adekunle Aderonmu*

**HRH KASSIM BIMBOLA LAWAL**

**OLORI OLUWO ÒGBÓNÌ IFÁTOLÚ**  
*Douglas Garcia Neto*

*Aderonmu*