**Инструменты йогики и стиля жизни для построения Иммунной системы**

Есть много простых, эффективных и полезных практик в Кундалини Йоге, как преподают Йоги Бхаджан® и Гуманология, которые могут укрепить ваш иммунитет и нервную систему в ответ на вирусную инфекцию (включая, но не ограничиваясь, вирус Короны). Ниже перечислены несколько инструментов, которые можно внедрить и которыми можно поделиться с вашим сообществом.

 **1. Практика стиля жизни:**

* Достаточный сон/отдых. Ложась спать и просыпаясь в одно и то же время каждый день (ритмичная сила), организм успевает восстановить, укрепить и бороться с инфекциями.
* Упражнения/активность
* пить много воды
* Принимайте дополнительные витамины С, D3, цинк и магний.
* Уменьшайте стресс там, где это возможно, баланс работа/жизни/игры является ключевым моментом

 **2. Диета**

* Регулярно пейте Йоги-чай, специи укрепляют пищеварение и иммунную систему.
* Гвоздичный чай обычно используют весной в первые теплые дни сезона. Гвоздичный чай анекдотичен как средство профилактики простуды и гриппа. Гвоздичный чай - это специя, известная снижением паразитарной активности в организме. По словам Йоги Бхаяна, вирусы размножаются весной, а заваривание гвоздичного чая каждое утро мая повышает защиту. Ткани носа, ушей, горла и бронхов поглотят защитную способность гвоздики (Бхаджан, 1995).
* Пейте "черный перечный кофе", кипятив горсть зерна перца в воде в течение 5 минут или около того, а затем перемешайте с гранатовым или яблочным соком (соотношение 1:1). Это поможет вам очистить слизь и быстрее выздороветь от болезней.
* Сделайте пасту из куркумы и черного перца, приготовив эти специи в небольшом количестве воды. Эту тонизирующую пасту можно принимать в апельсиновом соке или в еде до 2 столовых ложек в день.
* Ешьте хотя бы одно блюдо в день, которое включает имбирь, лук, чеснок и черный перец.

 **3. Иммунный подъем крий и медитации**

* Сат Крия 62 минуты в день можно практиковать в 2-х комплектах по 31 минуте (т.е. один раз утром и один раз ночью).
* Огненное дыхание в течение 3-31 минут
* Антивирусная дыхательная медитация (называемая внутренним солнцем в руководстве уровня 1) 15 минут - это максимальное время для этой медитативной практики за один присест.
* Крийя для легких и глубокой медитации в Садхане Руководство
* Новые легкие и кровообращение в руководстве 1-го уровня
* Усилить Иммунную систему I, с. 4 **Физическая Мудрость**.
* Укрепить Иммунную систему II, С. 5 **Физическая Мудрость**.
* Массаж для лимфатической системы, с. 8 **"Физическая мудрость"**.
* Иммунная йога I, стр. 16, **Физическая мудрость**.

 **Пранаямы:**

* Усилить Иммунную Систему, **Праана, Прэни, Пранаям, Прэнаям**, П. 187.
* Sitali Breath, **Praana, Pranee, Pranayam**, P. 190.

**Дополнительные ресурсы**

**~ Примите участие в этом бесплатном вебинаре из серии БЕСПЛАТНОЕ развитие аквариумов.**

Присоединяйтесь к доктору Шанти Шанти Каур в этом одночасовом вебинаре, поскольку она направляет нас в укреплении нашего коллективного иммунитета с помощью конкретной информации о вирусах и о том, как усилить иммунный ответ перед лицом пандемий. Доктор Халса имеет уникальные перспективы благодаря своей работе в качестве первопроходца в области ВИЧ-медицины и специализации в обучении кундалини йоге и медитации людей с хроническими или угрожающими жизни заболеваниями и членов их семей.

Пожалуйста, нажмите здесь, чтобы посетить[**вебинар: Защита от вирусных заболеваний, доктор Шанти Шанти Каур**](http://click.sutra.co/ls/click?upn=o2z23EXE6vFjGlEQloue7zI6MZjwqArjzRfYjCIp6Tnt4VL3TLEqLyZDz0jz3h3j8ey4_lnxNvGkhOKou5-2FgNMnJYtlRlmeGge3N3x0HkmeI-2BRhRu8IdbOqMqnf98-2FdBb-2Fnt4rx3TTA0vNWr0KrJrfn-2BOf7kItnmPYl7Hk0BhBAd2EQSVaex7FubfCIWaWAEPtQMSVF2-2FlvYDiGqOY0ZijPKR-2FW3b03mrfTZ-2BNtpFbLbCOhpUo7I-2BXOXeEvJdDk-2BrjbVF9a727u0DnLscp7yN8-2FeMduGaHGoyhd-2BjMVbP-2BhOTHQs-3D), или скопируйте и вставьте эту ссылку в свой браузер:

<http://sutra.co/circle/76wv4>

Если вы уже являетесь членом Сутры, вы были автоматически добавлены в этот круг.

**Четверг 12 марта 10:30 утра по-восточному или 17:30 по европейскому времени.**

**Смотрите прямой эфир или повтор после.**

**~ Доктор Джапа Каур Кхалса имеет больше советов на своем блоге** https://www.drjapa.com/post/ten-best-ways-to-support-your-immune-system.

**~ Вот несколько советов по гигиене от известного вирусолога доктора Джеймса Робба, MD FCAP.**

 Это те же меры предосторожности, которые я использую в настоящее время во время сезона гриппа, за исключением маски и перчаток.

 1) НИКАКИХ РУКОПОЖАТИЙ! Используйте удар кулаком, легкий лук, удар локтем и т.д.

2) Используйте ТОЛЬКО костяшку, чтобы прикоснуться к выключателям света. кнопкам лифта и т.д... Поднимите дозатор бензина с помощью бумажного полотенца или используйте одноразовую перчатку.

3) Откройте двери закрытым кулаком или бедром - не держитесь за ручку рукой, если нет другого способа открыть дверь. Особенно важно при открывании дверей в ванной комнате и на почте/в торговом зале.

 4) Используйте дезинфицирующие салфетки в магазинах, когда они имеются в наличии, в том числе протирайте ручку и детское сиденье в тележке с продуктами.

 5) Мойте руки с мылом в течение 10-20 секунд и/или используйте более 60% дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе всякий раз, когда вы возвращаетесь домой после ЛЮБОЙ активности, связанной с местами, где были другие люди.

6) Держите бутылку дезинфектанта на каждом входе в дом. И в вашем автомобиле для использования после получения газа или прикасаться к другим зараженным предметам, когда вы не можете сразу же мыть руки

 7) По возможности, кашляйте или чихайте в одноразовую салфетку и выбрасывайте. Используйте локоть только в случае необходимости. Одежда на локтевом суставе будет содержать инфекционный вирус, который может передаваться на срок до недели и более!

8) Запаситесь теперь цинковыми леденцами. Эти таблетки доказали свою эффективность.

*Этот текст был переведен с помощью переводчика DeepL.*