**Herramientas de yoga y estilo de vida para construir el sistema inmunológico**

Hay muchas prácticas simples, efectivas y útiles en el Kundalini Yoga como las enseñadas por Yogi Bhajan® y la Humanología que pueden fortalecer sus sistemas inmunológico y nervioso en respuesta a una infección viral (incluyendo, pero no limitado al Virus de la Corona). A continuación, se enumeran algunas herramientas para aplicar y compartir con su comunidad.

**1. Prácticas de estilo de vida:**

* Dormir/descansar adecuadamente. Acostarse y despertarse a la misma hora cada día (Fuerza rítmica) permite que el cuerpo tenga tiempo para reparar, fortalecer y combatir las infecciones.
* Ejercicio/actividad
* Bebe mucha agua
* Tome vitamina C, D3, zinc y magnesio adicionales.
* Reducir el estrés cuando sea posible, el equilibrio entre trabajo/vida/juego es clave

**2. Dieta**

* + Bebe el té Yogi regularmente, las especias fortalecen la digestión y el sistema inmunológico.
  + El té de clavo se usa típicamente en la primavera, en los primeros días cálidos de la temporada. El té de clavo ha sido anecdóticamente exitoso como preventivo de resfríos y gripes. El clavo es una especia conocida por reducir la actividad parasitaria en el cuerpo. Según Yogi Bhajan, los virus se reproducen en la primavera y beber té de clavo todas las mañanas durante el mes de mayo aumentará la protección. La nariz, los oídos, la garganta y los tejidos bronquiales absorberán la capacidad protectora del clavo (Bhajan, 1995)
  + Bebe "café con pimienta negra" hirviendo un puñado de granos de pimienta en agua durante 5 minutos más o menos y luego mézclalo con granada o zumo de manzana (proporción 1:1). Le ayudará a limpiar la mucosidad y recuperarse de las enfermedades más rápidamente
  + Crea una pasta de cúrcuma y pimienta negra cocinando estas especias en un poco de agua. Esta pasta tónica se puede tomar en el jugo de naranja o en la comida hasta 2 cucharadas al día
  + Coma al menos una comida al día que incluya jengibre, cebolla, ajo y pimienta negra.

**3. Kriyas y meditaciones de refuerzo inmunológico**

* + Sat Kriya 62 minutos al día puede ser practicado en 2 series de 31 minutos (es decir, una vez por la mañana y una vez por la noche)
  + Aliento de fuego durante 3-31 minutos
  + Meditación de respiración antiviral (llamada sol interior en el manual del nivel 1) 15 minutos es el tiempo máximo para esta práctica de meditación en una sola sesión
  + Kriya para los pulmones y la meditación profunda en las directrices de la sadhana
  + Nuevos pulmones y circulación en el manual del nivel 1
  + Fortalecer el Sistema Inmunológico I, p. 4 **Sabiduría Física**
  + Fortalecer el Sistema Inmunológico II, P. 5 **Sabiduría Física**
  + Masaje para el Sistema Linfático, P. 8 **Sabiduría Física**
  + Yoga Inmune I, p. 16, **Sabiduría Física**
* **Pranayams:**
  + Aumenta tu sistema inmunológico, **Praana, Pranee, Pranayam**, P. 187
  + Aliento de Sitali**, Praana, Pranee, Pranayam**, P. 190

**Recursos adicionales**

**~ Asista a este seminario web GRATUITO de la Serie de Desarrollo Acuario**

Acompaña a la Dra. Shanti Shanti Kaur en este webinar de una hora mientras nos guía en el fortalecimiento de nuestra inmunidad colectiva con información específica sobre los virus y cómo fortalecer la respuesta inmune frente a las pandemias. La Dra. Khalsa' tiene perspectivas únicas de su trabajo como pionera temprana en el campo del cuidado de la salud del VIH y su especialización en la enseñanza del Kundalini Yoga y la Meditación a personas con enfermedades crónicas o que amenazan la vida y a sus familiares.

Por favor, haga clic aquí para visitar, [**Webinar: Protección de Enfermedades Virales, Dr. Shanti Shanti Kaur**](http://click.sutra.co/ls/click?upn=o2z23EXE6vFjGlEQloue7zI6MZjwqArjzRfYjCIp6Tnt4VL3TLEqLyZDz0jz3h3j8ey4_lnxNvGkhOKou5-2FgNMnJYtlRlmeGge3N3x0HkmeI-2BRhRu8IdbOqMqnf98-2FdBb-2Fnt4rx3TTA0vNWr0KrJrfn-2BOf7kItnmPYl7Hk0BhBAd2EQSVaex7FubfCIWaWAEPtQMSVF2-2FlvYDiGqOY0ZijPKR-2FW3b03mrfTZ-2BNtpFbLbCOhpUo7I-2BXOXeEvJdDk-2BrjbVF9a727u0DnLscp7yN8-2FeMduGaHGoyhd-2BjMVbP-2BhOTHQs-3D), o copie y pegue este enlace en su navegador:

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

Si ya eres miembro de Sutra, has sido automáticamente añadido a este círculo.

**Jueves 12 de marzo 10:30 AM EST o 17:30 Hora Europea.**

**Vea en vivo o la repetición después.**

**~ Dr. Japa Kaur Khalsa tiene más consejos en su blog** <https://www.drjapa.com/post/ten-best-ways-to-support-your-immune-system>

**~ Aquí hay algunos consejos de higiene de un prominente virólogo Dr. James Robb, MD FCAP**

Estas son las mismas precauciones que uso actualmente durante nuestras temporadas de gripe, excepto por la máscara y los guantes.

1) ¡NO DAR LA MANO! Usar un golpe de puño, un ligero arco, un golpe de codo, etc.

2) Use SOLAMENTE su nudillo para tocar los interruptores de la luz. los botones del ascensor, etc. Levante el surtidor de gasolina con una toalla de papel o use un guante desechable

3) Abra las puertas con el puño o la cadera cerrados - no agarre el tirador con la mano, a menos que no haya otra manera de abrir la puerta. Es especialmente importante en el baño y en las puertas de oficinas de correos/comerciales.

4) Use toallitas desinfectantes en las tiendas cuando estén disponibles, incluyendo las toallitas para limpiar el mango y el asiento del niño en los carritos de supermercado.

5) Lávese las manos con jabón durante 10-20 segundos y/o use un desinfectante de manos con más del 60% de alcohol cuando regrese a casa de CUALQUIER actividad que involucre lugares donde otras personas han estado

6) Mantenga una botella de desinfectante disponible en cada una de las entradas de su casa. Y en su coche para usarlo después de echar gasolina o tocar otros objetos contaminados cuando no pueda lavarse las manos inmediatamente

7) Si es posible, tosa o estornude en un pañuelo desechable y deséchelo. Use el codo sólo si es necesario. La ropa de tu codo contendrá virus infecciosos que pueden ser transmitidos hasta una semana o más!

8) Abastézcase ahora con pastillas de zinc. Estas pastillas han demostrado ser efectivas en la prevención de la infección.

Traducción realizada con el traductor www.DeepL.com/Translator