

建立免疫系统的瑜伽和生活方式工具

YogiBhajan®和Humanology教授的昆达利尼瑜伽有许多简单，有效和有用的做法，可以增强您对病毒感染（包括但不限于冠状病毒）的免疫和神经系统。以下列出了一些可以实现并与社区共享的工具。

1.生活方式：

- 充足的睡眠/休息。每天在同一时间上床睡觉和起床（律动强度）使身体有时间修复，增强和抵抗感染。
- 运动/活动
- 喝很多的水
- 补充维生素C, D3, 锌和镁
- 尽可能减轻压力，工作/生活/娱乐平衡是关键

2.饮食

- 定期喝瑜伽茶，香料会增强消化和免疫系统
- 丁香茶通常在春季在本季节的头几个温暖的日子使用。丁香茶在预防感冒和流感方面取得了成功。丁香是一种已知的减少体内寄生虫活性的香料。根据Yogi Bhajan的说法，病毒在春季繁殖，5月的每个月早晨喝丁香茶将增强保护。鼻子，耳朵，喉咙和支气管组织将吸收丁香的保护能力（Bhajan, 1995）
- 通过在水中沸腾少量胡椒花5分钟左右，然后将其与石榴汁或苹果汁（比例为1：1）混合来喝“黑胡椒咖啡”。这将帮助您清除粘液并更快地从疾病中恢复
- 在少量水中煮熟姜黄和黑胡椒酱。这种补品可以每天在橙汁或食物中服用，最多2汤匙
- 每天至少吃一顿饭，包括姜，洋葱，大蒜和黑胡椒

3.免疫促进克里亚斯和冥想

- Sat Kriya一天62分钟可以练习2组，每31分钟练习一次（即，早上一次，晚上一次）
- 喷火持续3-31分钟
- 抗病毒呼吸冥想（在1级手册中称为内部太阳光）15分钟是一次坐着进行此冥想练习的最长时间
- 萨里亚纳指南中的肺和深度冥想科里亚语
- 1级手册中的新肺和循环
- 增强免疫系统I，第65页。4身体智慧
- 加强免疫系统II，第5页身体智慧
- 淋巴系统按摩，第8页身体智慧
- 免疫瑜伽I，p。16，身体智慧

番木瓜：

- 增强您的免疫系统，Praana, Pranee, Pranayam, 第187页

- Sitali Breath, Praana, Pranee, Pranayam, 第190页

额外资源

~参加这个免费的Aquarian Development系列网络研讨会

与Shanti Shanti Kaur博士一起参加这一为时一小时的网络研讨会，她将指导我们通过有关病毒的特定信息以及面对大流行时如何增强免疫反应来增强我们的集体免疫力。Khalsa博士作为HIV保健领域的早期开拓者，以及专门为患有慢性病或生命危险的人及其家人教昆达里尼瑜伽和冥想的专业知识，拥有独特的见解。

请单击此处访问网络研讨会：[防止病毒性疾病, Shanti Shanti Kaur博士](#)，或将此链接复制并粘贴到您的浏览器中：

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

如果您已经是Sutra的会员，那么您会自动添加到该圈子中。

3月12日，星期四，美国东部标准时间上午10:30或欧洲时间17:30。

观看实况或之后重播。

~Japa Kaur Khalsa博士在她的博客上有更多提示<https://www.drjapa.com/post/ten-best-ways-to-support-your-immune-system>

~以下是著名的病毒学家FCAP博士James Robb博士的一些卫生技巧

这些与我目前在流感季节使用的预防措施相同，除了口罩和手套。

- 1) 不能握手！使用拳头撞击，轻微的弓形，肘部撞击等。
- 2) 仅用指节触摸电灯开关。电梯按钮等。用纸巾提起加油机或使用一次性手套
- 3) 用闭合的拳头或臀部打开门-除非没有其他打开门的方法，否则不要用手抓住把手。在浴室和邮局/商业门上尤其重要。
- 4) 到商店时，请使用消毒湿巾，包括擦拭杂物车上的把手和儿童座椅。
- 5) 每当您从涉及其他人曾经去过的地方的任何活动返回家中时，用肥皂洗手10-20秒和/或使用大于60%的酒精类洗手液。
- 6) 在您家的每个入口处都准备一瓶消毒液。当您无法立即洗手时，在加油或接触其他被污染的物体后可在车上使用

7) 如果可能，咳嗽或打喷嚏到一次性纸巾中并丢弃。仅在必要时才使用肘部。肘部的衣服将包含传染性病毒，这些病毒可以传播长达一周或更长时间！

8) 现在库存含锌锭剂。这些锭剂已被证明是有效的

这段文字是使用Google翻译器翻译的