

Yogische und Lifestyle-Werkzeuge zum Aufbau des Immunsystems

Es gibt viele einfache, effektive und nützliche Übungen im Kundalini Yoga, wie sie von Yogi Bhajan® und der Humanologie gelehrt werden, die Ihr Immun- und Nervensystem als Reaktion auf eine Virusinfektion (einschließlich, aber nicht beschränkt auf den Corona-Virus) stärken können. Im Folgenden sind einige Hilfsmittel aufgeführt, die Sie einführen und mit Ihrer Gemeinde teilen können.

1. Praktiken der Lebensführung:

- Ausreichender Schlaf/Ruhe. Täglich zur gleichen Zeit zu Bett gehen und aufwachen (Rhythmische Kraft) gibt dem Körper Zeit, um Infektionen zu reparieren, zu stärken und zu bekämpfen.
- Bewegung/Aktivität
- Viel Wasser trinken
- Nehmen Sie zusätzlich Vitamin C, D3, Zink und Magnesium
- Verringern Sie Stress, wo immer dies möglich ist, die Balance zwischen Arbeit, Leben und Spiel ist der Schlüssel

2. Diät

- Trinken Sie regelmäßig Yogi-Tee, die Gewürze stärken die Verdauung und das Immunsystem
- Gewürznelkenteer wird normalerweise im Frühjahr in den ersten warmen Tagen der Saison verwendet. Anekdoten zufolge hat sich Gewürznelkenteer als Erkältungs- und Grippevorbeugungsmittel bewährt. Gewürznelken sind ein Gewürz, das dafür bekannt ist, die parasitäre Aktivität im Körper zu reduzieren. Laut Yogi Bhajan brüten Viren im Frühling und das Trinken von Nelkenteer jeden Morgen im Mai erhöht den Schutz. Nase, Ohren, Rachen und Bronchialgewebe absorbieren die Schutzfunktion der Nelke (Bhajan, 1995).
- Trinken Sie 'schwarzen Pfefferkaffee', indem Sie eine Handvoll Pfefferkörner etwa 5 Minuten lang in Wasser kochen und dann mit Granatapfel- oder Apfelsaft (im Verhältnis 1:1) mischen. Er hilft Ihnen, den Schleim zu entfernen und sich schneller von Krankheiten zu erholen.
- Erzeugen Sie eine Paste aus Kurkuma und schwarzem Pfeffer, indem Sie diese Gewürze in etwas Wasser kochen. Diese Tonic-Paste kann in Orangensaft oder in Speisen bis zu 2 Esslöffel pro Tag eingenommen werden.
- Essen Sie mindestens eine Mahlzeit pro Tag, die Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch und schwarzen Pfeffer enthält.

3. Immunitätsfördernde Kriyas & Meditationen

- Sat Kriya 62 Minuten pro Tag kann in 2 Sätzen von 31 Minuten geübt werden (d.h. einmal morgens und einmal abends).
- Feueratmosphäre für 3-31 Minuten
- Antivirale Atemmeditation (im Handbuch der Stufe 1 als innere Sonne bezeichnet) 15 Minuten ist die maximale Zeit für diese Meditationspraxis in einer Sitzung.
- Kriya für Lungen und tiefe Meditation in den Sadhana-Richtlinien
- Neues Handbuch Lunge und Kreislauf in Ebene 1
- Das Immunsystem stärken I, S. 4 **Körperliche Weisheit**
- Das Immunsystem stärken II, S. 5 **Körperliche Weisheit**

- Massage für das Lymphsystem, S. 8 **Körperliche Weisheit**
- Immun Yoga I, S. 16, **Körperliche Weisheit**

Pranayams:

- Stärken Sie Ihr Immunsystem, **Praana, Pranee, Pranayam**, S. 187
- Sitali-Atem, **Praana, Pranee, Pranayam**, S. 190

Zusätzliche Ressourcen

~ Besuchen Sie dieses KOSTENLOSE Webinar der Aquarian Development Series

Begleiten Sie Dr. Shanti Shanti Kaur in diesem einstündigen Webinar und erfahren Sie, wie wir unsere kollektive Immunität mit spezifischen Informationen über Viren und die Stärkung der Immunantwort angesichts von Pandemien stärken können. Dr. Khalsa' hat einzigartige Perspektiven aus ihrer Arbeit als frühe Pionierin auf dem Gebiet der HIV-Gesundheitsfürsorge und ihrer Spezialisierung auf das Unterrichten von Kundalini Yoga und Meditation für Menschen mit chronischer oder lebensbedrohlicher Krankheit und deren Familienmitglieder.

Bitte klicken Sie hier, um das [Webinar zu besuchen: Schutz vor Viruserkrankungen, Dr. Shanti Shanti Kaur](#), oder kopieren Sie diesen Link und fügen Sie ihn in Ihre Suchmaske ein:

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

Wenn Sie bereits Mitglied von Sutra sind, wurden Sie automatisch in diesen Kreis aufgenommen.

Donnerstag, 12. März, 10:30 Uhr EST oder 17:30 Uhr europäischer Zeit.

Schauen Sie live oder die Wiederholung danach.

~ **Dr. Japa Kaur Khalsa hat weitere Tipps in ihrem Blog** <https://www.drjapa.com/post/ten-best-ways-to-support-your-immune-system>

~ **Hier sind einige Hygienetipps von einem prominenten Virologen Dr. James Robb, MD FCAP.**

Dies sind die gleichen Vorsichtsmaßnahmen, die ich derzeit während unserer Grippezeit anwende, mit Ausnahme der Maske und der Handschuhe.

- 1) KEIN HÄNDESCHÜTTELN! Verwenden Sie einen Faustschlag, eine leichte Verbeugung, einen Ellbogenstoß usw.
- 2) Benutzen Sie NUR Ihren Knöchel, um Lichtschalter, Fahrstuhlknöpfe usw. zu berühren. Heben Sie den Benzinspender mit einem Papiertuch an oder verwenden Sie einen Einweghandschuh.
- 3) Öffnen Sie Türen mit der geschlossenen Faust oder Hüfte - fassen Sie den Griff nicht mit der Hand, es sei denn, es gibt keine andere Möglichkeit, die Tür zu öffnen. Besonders wichtig bei Badezimmertüren und Türen von Postämtern/Geschäftsräumen.
- 4) Verwenden Sie Desinfektionstücher in den Geschäften, wenn sie verfügbar sind, einschließlich der Reinigung von Griff und Kindersitz in Einkaufswagen.

5) Waschen Sie Ihre Hände 10 bis 20 Sekunden lang mit Seife und/oder verwenden Sie ein Handdesinfektionsmittel auf Alkoholbasis mit mehr als 60 % Alkoholanteil, wenn Sie von einer Aktivität nach Hause zurückkehren, bei der Sie an Orten waren, an denen sich andere Personen aufgehalten haben.

6) Halten Sie an jedem Eingang Ihres Hauses eine Flasche Desinfektionsmittel bereit. UND in Ihrem Auto zur Verwendung nach dem Tanken oder dem Berühren anderer kontaminierter Gegenstände, wenn Sie sich nicht sofort die Hände waschen können.

7) Wenn möglich, husten oder niesen Sie in ein Einweggewebe und werfen Sie es. Benutzen Sie Ihren Ellenbogen nur, wenn es nötig ist. Die Kleidung an Ihrem Ellenbogen enthält infektiöse Viren, die bis zu einer Woche oder länger übertragen werden können!

8) Füllen Sie sich jetzt mit Zinklutschtabletten ein. Diese Lutschtabletten haben sich als wirksam erwiesen.

** Dieser Text wurde mit DeepL übersetzt.*