

# Strumenti Yogic e Lifestyle per costruire il sistema immunitario

Ci sono molte pratiche semplici, efficaci e utili nel Kundalini Yoga, come insegnato da Yogi Bhajan® e dall'Umanologia, che possono rafforzare il sistema immunitario e nervoso in risposta alle infezioni virali (incluso ma non limitato al Corona Virus). Di seguito sono elencati alcuni strumenti da implementare e da condividere con la vostra comunità.

## 1. Pratiche di stile di vita:

- Dormire/riposarsi in modo adeguato. Andare a letto e svegliarsi alla stessa ora ogni giorno (forza ritmica) permette al corpo di riparare, rafforzare e combattere le infezioni.
- Esercizio /attività
- Bere molta acqua
- Prendere vitamina C, D3, zinco e magnesio in più
- Ridurre lo stress dove possibile, l'equilibrio lavoro/vita/gioco è fondamentale

## 2. Dieta

- Bere regolarmente Tè Yogi, le spezie stanno rafforzando per la digestione e il sistema immunitario
- Il tè ai chiodi di garofano è tipicamente usato in primavera nei primi giorni caldi della stagione. Il tè ai chiodi di garofano ha avuto aneddoticamente successo come prevenzione del raffreddore e dell'influenza. I chiodi di garofano sono una spezia nota per ridurre l'attività parassitaria nel corpo. Secondo Yogi Bhajan, i virus si riproducono in primavera e bere tè ai chiodi di garofano ogni mattina per il mese di maggio aumenterà la protezione. Il naso, le orecchie, la gola e i tessuti bronchiali assorbiranno la capacità protettiva del chiodo di garofano (Bhajan, 1995).
- Bere il "caffè al pepe nero" facendo bollire una manciata di grani di pepe in acqua per circa 5 minuti e poi mescolarlo con succo di melograno o di mela (rapporto 1:1). Vi aiuterà a liberare il muco e a guarire più rapidamente dalle malattie
- Create un impasto di curcuma e pepe nero cuocendo queste spezie in poca acqua. Questa pasta tonica può essere presa nel succo d'arancia o nel cibo fino a 2 cucchiaini al giorno
- Mangiare almeno un pasto al giorno che includa zenzero, cipolla, aglio e pepe nero

## 3. Kriya Immune Boosting & Meditazioni

- Il Sat Kriya 62 minuti al giorno può essere praticato in 2 serie di 31 minuti (cioè una volta al mattino e una volta alla sera)
- Sputo di fuoco per 3-31 minuti
- Meditazione antivirale del respiro (chiamata sole interno nel manuale di livello 1) 15 minuti è il tempo massimo per questa pratica di meditazione in una sola seduta
- Kriya per i polmoni e la meditazione profonda nelle linee guida di Sadhana
- Nuovi polmoni e circolazione nel manuale di livello 1
- Rafforzare il sistema immunitario I, p. 4 **Saggezza fisica**
- Rafforzare il sistema immunitario II, pag. 5 **Saggezza fisica**
- Massaggio per il sistema linfatico, pag. 8 **Saggezza fisica**
- Immune Yoga I, p. 16, **Saggezza fisica**

## Pranayam:

- Aumenta il tuo sistema immunitario, Praana, Pranee, Pranayam, Pranayam, P. 187
- Respiro di Sitali, Praana, Pranee, Pranayam, P. 190

## Risorse aggiuntive

### ~ Partecipa a questo webinar GRATUITO della serie di sviluppo dell'Acquario

Unisciti alla dottoressa Shanti Shanti Kaur in questo webinar di un'ora mentre ci guida nel rafforzare la nostra immunità collettiva con informazioni specifiche sui virus e su come rafforzare la risposta immunitaria di fronte alle pandemie. La dott.ssa Khalsa' ha prospettive uniche dal suo lavoro di pioniera nel campo dell'assistenza sanitaria contro l'HIV e dalla sua specializzazione nell'insegnamento del Kundalini Yoga e della Meditazione alle persone con malattie croniche o che minacciano la vita e ai loro familiari.

Clicca qui per visitare, [Webinar: Protezione dalle malattie virali, Dr. Shanti Shanti Kaur](#), o copia e incolla questo link nel tuo browser:

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

Se sei già membro del Sutra, sei stato aggiunto automaticamente a questo cerchio.

**Giovedì 12 marzo alle 10:30 AM EST o alle 17:30 ora europea.**

**Guarda in diretta o il replay dopo.**

~ La dott.ssa Japa Kaur Khalsa ha altri consigli sul suo blog <https://www.drjapa.com/post/ten-best-ways-to-support-your-immune-system>

~ Ecco alcuni consigli per l'igiene di un importante virologo, il Dr. James Robb, MD FCAP.

Queste sono le stesse precauzioni che uso attualmente durante le nostre stagioni influenzali, ad eccezione della maschera e dei guanti.

- 1) NESSUNA STRETTA DI MANO! Utilizzare un pugno d'urto, un leggero inchino, un leggero arco, un gomito d'urto, ecc.
- 2) usare SOLO la nocca per toccare gli interruttori della luce. i pulsanti dell'ascensore, ecc. Sollevare il distributore di benzina con un tovagliolo di carta o usare un guanto monouso
- 3) Aprire le porte con il pugno o l'anca chiusa - non afferrare la maniglia con la mano, a meno che non ci sia un altro modo per aprire la porta. Particolarmente importante sulle porte del bagno e dell'ufficio postale/commerciale.
- 4) Usare salviette disinfettanti nei negozi quando sono disponibili, compresa la pulizia della maniglia e del seggiolino per bambini nei carrelli della spesa.
- 5) Lavarsi le mani con il sapone per 10-20 secondi e/o utilizzare un disinfettante per mani a base di alcol superiore al 60% ogni volta che si torna a casa da QUALSIASI attività che coinvolge luoghi dove altre persone sono state
- 6) Tenete a disposizione una bottiglia di disinfettante ad ogni ingresso della vostra casa. E in auto per l'uso dopo aver fatto benzina o aver toccato altri oggetti contaminati quando non ci si può immediatamente lavare le mani

7) Se possibile, tossire o starnutire in un tessuto monouso e scartare. Usate il gomito solo se necessario. L'abbigliamento sul gomito contiene un virus infettivo che può essere trasmesso per una settimana o più!

8) Fate subito scorta di pastiglie di zinco. Queste pastiglie si sono dimostrate efficaci e sono state

*Questo testo è stato tradotto utilizzando DeepL*