

Ferramentas Yógica e de Estilos de Vida para Fortalecer o Sistema Imunológico

Existem muitas práticas simples, eficazes e úteis no Kundalini Yoga como ensinadas pelo Yogi Bhajan® e pela Humanologia que podem fortalecer seu sistema imunológico e nervoso em resposta a infecções virais (incluindo, mas não se limitando ao vírus Corona). Abaixo estão listadas algumas ferramentas para implementar e compartilhar com a sua comunidade.

1. Práticas de estilo de vida:

- Dormir/dormir adequadamente. Ir para a cama e acordar ao mesmo tempo todos os dias (força rítmica) permite que o tempo do corpo repare, fortaleça e combata as infecções.
- Exercício/atividade
- Beba muita água
- Tomar vitamina C, D3, zinco e magnésio a mais.
- Reduzir o stress onde possível, o equilíbrio trabalho/vida/jogo é fundamental

2. Dieta

- Beba Yogi Tea regularmente, as especiarias estão a fortalecer a digestão e o sistema imunitário.
- O chá de cravo é normalmente usado na primavera, nos primeiros dias quentes da estação. O chá de cravo tem tido sucesso anedótico como preventivo do frio e da gripe. O cravo-da-índia é uma especiaria conhecida por reduzir a atividade parasitária no corpo. De acordo com Yogi Bhajan, os vírus se reproduzem na primavera e beber chá de cravo todas as manhãs no mês de maio vai aumentar a proteção. O nariz, orelhas, garganta e tecidos brônquicos irão absorver a capacidade de proteção do cravo (Bhajan, 1995).
- Beba "café com pimenta preta" fervendo um punhado de grãos de pimenta em água durante cerca de 5 minutos e depois misture com romã ou sumo de maçã (proporção 1:1). Isso irá ajudá-lo a limpar o muco e a recuperar de doenças mais rapidamente.
- Crie uma pasta de curcuma e pimenta preta cozinhando estas especiarias em um pouco de água. Esta pasta tônica pode ser tomada em sumo de laranja ou em alimentos até 2 colheres de sopa por dia.
- Coma pelo menos uma refeição por dia que inclua gengibre, cebola, alho e pimenta preta.

3. Impulso Imune de Kriyas & Meditações

- Sat Kriya 62 minutos por dia pode ser praticado em 2 séries de 31 minutos (ou seja, uma de manhã e outra à noite)
- Respiração de Fogo durante 3-31 minutos
- Meditação respiratória antiviral (chamada de sol interior no manual de nível 1) 15 minutos é o tempo máximo para esta prática de meditação em uma sessão
- Kriya para os pulmões e meditação profunda em Sadhana Diretrizes
- Novos Pulmões e Circulação no Manual de Nível 1
- Fortalecer o Sistema Imunológico I, p. 4 **Sabedoria Física**
- Fortalecer o Sistema Imunológico II, P. 5 **Sabedoria Física**
- Massagem para o Sistema Linfático, P. 8 **Sabedoria Física**
- Immune Yoga I, p. 16, **Sabedoria Física**.

Pranayams:

- Boost Your Immune System, **Praana, Pranayam, Pranayam**, P. 187
- Sitali Breath, **Praana, Pranayam, Pranayam**, P. 190

Recursos adicionais**~ Assista a este webinar gratuito da série Aquarian Development**

Junte-se à Dra. Shanti Shanti Kaur neste webinar de uma hora enquanto ela nos guia no fortalecimento de nossa imunidade coletiva com informações específicas sobre vírus e como fortalecer a resposta imunológica em face de pandemias. A Dra. Khalsa tem perspectivas únicas de seu trabalho como pioneira no campo da saúde contra o HIV e sua especialização no ensino de Kundalini Yoga e Meditação para pessoas com doenças crônicas ou que ameaçam a vida e seus familiares.

Por favor, clique aqui para visitar, [Webinar: Proteção contra doenças virais, Dra. Shanti Shanti Kaur](#), ou copie e cole este link em seu navegador:

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

Se você já é um membro do Sutra, você foi automaticamente adicionado a este círculo.

Quinta-feira 12 de março 10:30 EST ou 17:30 Hora Europeia.

Assista ao vivo ou ao replay depois.

~ Dra Japa Kaur Khalsa tem mais dicas em seu blog <https://www.driapa.com/post/ten-best-ways-to-support-your-immune-system>

~ Aqui estão algumas dicas de higiene de um proeminente virologista Dr. James Robb, MD FCAP

Estas são as mesmas precauções que eu uso atualmente durante nossas estações de gripe, exceto pela máscara e luvas.

- 1) NADA DE APERTOS DE MÃO! Use o punho, laço leve, cotovelo, etc.
- 2) Use SOMENTE o seu nó para tocar nos interruptores de luz, botões do elevador, etc... Levante o dispensador de gasolina com uma toalha de papel ou use uma luva descartável.
- 3) Abra as portas com o punho fechado ou com a anca - não agarre a maçaneta com a mão, a menos que não haja outra maneira de abrir a porta. Especialmente importante no banheiro e nas portas dos correios/comerciais.
- 4) Use toalhetes desinfetantes nas lojas quando estiverem disponíveis, incluindo a limpeza do puxador e do banco de criança nos carrinhos de supermercado.
- 5) Lave as mãos com sabão durante 10-20 segundos e/ou use um antisséptico de mãos à base de álcool superior a 60% sempre que regressar a casa de QUALQUER atividade que envolva locais onde outras pessoas tenham estado
- 6) Mantenha uma garrafa de desinfetante disponível em cada uma das entradas de sua casa. E no seu carro para usar depois de meter gasolina ou tocar noutros objetos contaminados quando não puder lavar imediatamente as mãos

7) Se possível, tossir ou espirrar para dentro de um tecido descartável e descartar. Use seu cotovelo somente se for necessário. A roupa do seu cotovelo conterá vírus infeccioso que pode ser transmitido por até uma semana ou mais!

8) Estoque agora com pastilhas de zinco. Estas drágeas provaram ser eficazes.

Traduzido com a versão gratuita do tradutor - www.DeepL.com/Translator