

Инструменты йогики и стиля жизни для построения Иммунной системы

Есть много простых, эффективных и полезных практик в Кундалини Йоге, как преподают Йоги Бхаджан® и Гуманология, которые могут укрепить ваш иммунитет и нервную систему в ответ на вирусную инфекцию (включая, но не ограничиваясь, вирус Короны). Ниже перечислены несколько инструментов, которые можно внедрить и которыми можно поделиться с вашим сообществом.

1. Практика стиля жизни:

- Достаточный сон/отдых. Ложась спать и просыпаясь в одно и то же время каждый день (ритмичная сила), организм успевает восстановиться, укрепить и бороться с инфекциями.
- Упражнения/активность
- пить много воды
- Принимайте дополнительные витамины С, D3, цинк и магний.
- Уменьшайте стресс там, где это возможно, баланс работа/жизни/игры является ключевым моментом

2. Диета

- Регулярно пейте Йоги-чай, специи укрепляют пищеварение и иммунную систему.
- Гвоздичный чай обычно используют весной в первые теплые дни сезона. Гвоздичный чай анекдотичен как средство профилактики простуды и гриппа. Гвоздичный чай - это специя, известная снижением паразитарной активности в организме. По словам Йоги Бхаяна, вирусы размножаются весной, а заваривание гвоздичного чая каждое утро мая повышает защиту. Ткани носа, ушей, горла и бронхов поглотят защитную способность гвоздики (Бхаджан, 1995).
- Пейте "черный перечный кофе", кипятив горсть зерна перца в воде в течение 5 минут или около того, а затем перемешайте с гранатовым или яблочным соком (соотношение 1:1). Это поможет вам очистить слизь и быстрее выздороветь от болезней.
- Сделайте пасту из куркумы и черного перца, приготовив эти специи в небольшом количестве воды. Эту тонизирующую пасту можно принимать в апельсиновом соке или в еде до 2 столовых ложек в день.
- Ешьте хотя бы одно блюдо в день, которое включает имбирь, лук, чеснок и черный перец.

3. Иммунный подъем крий и медитации

- Сат Крия 62 минуты в день можно практиковать в 2-х комплектах по 31 минуте (т.е. один раз утром и один раз ночью).
- Огненное дыхание в течение 3-31 минут
- Антивирусная дыхательная медитация (называемая внутренним солнцем в руководстве уровня 1) 15 минут - это максимальное время для этой медитативной практики за один присест.
- Крия для легких и глубокой медитации в Садхане Руководство

- Новые легкие и кровообращение в руководстве 1-го уровня
- Усилить Иммунную систему I, с. 4 **Физическая Мудрость**.
- Укрепить Иммунную систему II, С. 5 **Физическая Мудрость**.
- Массаж для лимфатической системы, с. 8 "**Физическая мудрость**".
- Иммунная йога I, стр. 16, **Физическая мудрость**.

Пранаямы:

- Усилить Иммунную Систему, **Праана, Прэни, Пранаям, Прэнаям**, П. 187.
- Sitali Breath, **Praana, Pranee, Pranayam**, P. 190.

Дополнительные ресурсы

~ **Примите участие в этом бесплатном вебинаре из серии БЕСПЛАТНОЕ развитие аквариумов.**

Присоединяйтесь к доктору Шанти Шанти Каур в этом одночасовом вебинаре, поскольку она направляет нас в укреплении нашего коллективного иммунитета с помощью конкретной информации о вирусах и о том, как усилить иммунный ответ перед лицом пандемий. Доктор Халса имеет уникальные перспективы благодаря своей работе в качестве первопроходца в области ВИЧ-медицины и специализации в обучении кундалини йоге и медитации людей с хроническими или угрожающими жизни заболеваниями и членов их семей.

Пожалуйста, нажмите здесь, чтобы посетить [вебинар: Защита от вирусных заболеваний, доктор Шанти Шанти Каур](#), или скопируйте и вставьте эту ссылку в свой браузер:

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

Если вы уже являетесь членом Сутры, вы были автоматически добавлены в этот круг.

Четверг 12 марта 10:30 утра по-восточному или 17:30 по европейскому времени.

Смотрите прямой эфир или повтор после.

~ **Доктор Джапа Каур Кхалса имеет больше советов на своем блоге**
<https://www.drjapa.com/post/ten-best-ways-to-support-your-immune-system>.

~ **Вот несколько советов по гигиене от известного вирусолога доктора Джеймса Робба, MD FСАР.**

Это те же меры предосторожности, которые я использую в настоящее время во время сезона гриппа, за исключением маски и перчаток.

1) **НИКАКИХ РУКОПОЖАТИЙ!** Используйте удар кулаком, легкий лук, удар локтем и т.д.

- 2) Используйте ТОЛЬКО костяшку, чтобы прикоснуться к выключателям света, кнопкам лифта и т.д... Поднимите дозатор бензина с помощью бумажного полотенца или используйте одноразовую перчатку.
- 3) Откройте двери закрытым кулаком или бедром - не держитесь за ручку рукой, если нет другого способа открыть дверь. Особенно важно при открывании дверей в ванной комнате и на почте/в торговом зале.
- 4) Используйте дезинфицирующие салфетки в магазинах, когда они имеются в наличии, в том числе протирайте ручку и детское сиденье в тележке с продуктами.
- 5) Мойте руки с мылом в течение 10-20 секунд и/или используйте более 60% дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе всякий раз, когда вы возвращаетесь домой после ЛЮБОЙ активности, связанной с местами, где были другие люди.
- 6) Держите бутылку дезинфектанта на каждом входе в дом. И в вашем автомобиле для использования после получения газа или прикоснуться к другим зараженным предметам, когда вы не можете сразу же мыть руки
- 7) По возможности, кашляйте или чихайте в одноразовую салфетку и выбрасывайте. Используйте локоть только в случае необходимости. Одежда на локтевом суставе будет содержать инфекционный вирус, который может передаваться на срок до недели и более!
- 8) Запаситесь теперь цинковыми леденцами. Эти таблетки доказали свою эффективность.

Этот текст был переведен с помощью переводчика DeepL.