

REMEDIOS VITALES DE PROTECCIÓN CONTRA LOS VIRUS



Protecting Yourself, Your Children, Family & Community from Coronavirus and Respiratory Diseases

Hay una ola kármica que actualmente está barriendo el mundo, transformando todo en la Tierra y cambiando todo el orden de la vida humana, ya que trae consigo una nueva forma moral de ser. Apoyar tu seguridad y salud y de tus seres queridos durante estos tiempos de cambio y transformación rápidos es una prioridad. Independientemente de cuán joven o viejo puedas ser, ahora es vital fortalecer tu cuerpo para protegerte. Una fuerte práctica diaria de Naam ya no es un lujo, es una necesidad. Lo único que las personas pueden hacer ahora es fortalecer su sistema inmunológico y fortalecer su cuerpo energético, físico, emocional, espiritual y mental. Sobre todo, vibra el Triple Mantra diariamente porque nada es más poderoso que el nombre del Creador. Nada es más poderoso que el Creador. Naam o el poder divino manifestado en la corriente de sonido es el más potente. La grabación de Rootlight Triple Mantra ha sido producida en base a leyes espirituales precisas para actuar

como un fuerte indestructible, a fin de fortificarte y protegerte durante estos tiempos complejos. Estamos agradecidos de compartir contigo una selección especial de potentes técnicas de salud probadas en el tiempo, remedios, prácticas de respiración y meditaciones para ayudar a mantener tu cuerpo y el sistema respiratorio resistente y saludable para fortalecerlo contra el Coronavirus y otras enfermedades transmitidas a través el aire. Estas herramientas probadas a través del tiempo son completamente naturales y son fáciles de incorporar a tu vida diaria. La clave fundamental para la curación y la salud es vivir de una manera que haga del cuerpo un lugar desfavorable para la propagación de la enfermedad. Las siguientes Herramientas de Salud no están destinadas a reemplazar el consejo médico, sino a proporcionarte una sabiduría antigua y eterna que se sabe que respalda el mecanismo innato de la autosanación de su cuerpo. Si bien la comunidad médica está trabajando arduamente para encontrar curas para las enfermedades modernas, te invitamos a trabajar con el poder de la prevención incorporando las siguientes herramientas en tu vida diaria.

Herramienta de Salud # 1

Invierte en Tu Salud Respiratoria con una Práctica de Respiración Intensa

Estas prácticas de respiración convierten tu sistema inmunológico en una fuerte barrera de defensa a tu alrededor. Es excelente para la prevención porque brinda protección antes de que ocurra la adversidad. Potentes prácticas de respiración como ésta contrarrestarán la energía destructiva de esta Era y ayudarán a establecer una pequeña ventana para que prevalezca la luz. Quienquiera que practique esta respiración sagrada llegará a conocer el verdadero poder del prana. Es una de las prácticas de respiración más efectivas para estos tiempos difíciles. Los pulmones fuertes y un sistema respiratorio que funcione bien mantendrán tu cuerpo fuerte y saludable. La práctica de la respiración en el video de Práctica de Respiración: Protección para Virus se creó especialmente para los desafíos de salud que se enfrentan durante esta Era. Incluye una técnica especial de respiración para matar virus, así como técnicas poderosas para fortalecer los pulmones y el sistema inmunológico. Al hacer

estas prácticas de respiración todos los días, desarrollarás la energía vital en tu cuerpo de manera que sea mucho más difícil contraer un resfriado, la gripe o cualquier enfermedad transmitida por el aire. Los niños también pueden hacer esta práctica de respiración.

Con respecto a las enfermedades transmitidas por el aire, es muy importante trabajar con los pulmones de una manera que los mantenga elásticos y los purifique de partículas y gérmenes no deseados que pueden viajar más profundamente en el cuerpo. Estas prácticas de respiración están diseñadas para cuidar el sistema inmunológico, fortalecer y aumentar la elasticidad de los pulmones y brindarte una excelente salud respiratoria. Se pueden realizar en menos de 30 minutos y se practican por la mañana y por la noche como una poderosa defensa contra la enfermedad.

Verifica la Salud de Tus Pulmones Cada Mañana

Todos los días es importante prestar atención al estado de los pulmones. Puedes hacerlo inhalando profundamente y suspendiendo la respiración durante 10 - 20 segundos o más. Además, cada mañana, trata de inhalar en 20 tiempos, sostener la respiración por 20 tiempos y exhale por 20 tiempos. Si puedes hacer estas dos cosas con éxito, sin toser, sin molestias, congestión u opresión, etc., es una indicación de que no hay fibrosis en los pulmones, lo que básicamente indica que no hay signos de infección. Por lo tanto, en momentos críticos como ahora, verifica tu respiración todas las mañanas para que puedas evaluar la condición de tus pulmones y tomar las medidas necesarias.

Práctica de Respiración: Protección para Virus

Para fortalecer el sistema inmune, fortalecer el cuerpo y equilibrar la tiroides

BREATHBAR
VIRUS PROTECTION
BREATHBAR FOR HEALTHY LUNGS
Express 12 minute practice to Strengthen and Restore the Elasticity of the Lungs



Esta práctica de respiración es un sistema sagrado practicado por los místicos a lo largo de los siglos para fortalecer el sistema inmunológico y evitar todo tipo de problemas de salud. Puedes hacer esta práctica de respiración dos veces al día, por la mañana y por la noche y en momentos difíciles de 3 a 5 veces por día.

Práctica de Respiración:

Fortalecer y Restaurar la Elasticidad de los Pulmones

Herramienta de Salud # 2

Bebe Agua Caliente para una Digestión Saludable y para Purificar el Cuerpo

El agua caliente es más de lo que parece ser. Místicamente, el agua caliente es la "mano" de Dios o el "espíritu" de Dios. Es la acción de beber agua caliente lo que lo convierte en un remedio poderoso, ya que cuando la bebes, la estás mezclando con tu saliva de una manera potente que hace que sea un verdadero néctar curativo en tu cuerpo. Beber agua caliente es como realizar Sitali Pranayama, una respiración conocida por tener infinitos beneficios curativos, como apoyar el hígado y mejorar la salud digestiva. El hígado y los pulmones son transformadores de energía. Los pulmones son transformadores de nuestra energía mental y el hígado es un transformador de las energías de nuestros sentimientos, dirigiéndolos al sistema nervioso simpático. El hígado absorbe los venenos del cuerpo y los transforma. Si el hígado está alterado, el veneno se propaga por todo el cuerpo y una persona puede morir. Beber agua caliente es uno de los mejores remedios para el hígado. La función más

importante del hígado es asegurar el movimiento suave de la energía en todo el cuerpo. Al nutrir la piel y los músculos con energía y sangre, el hígado mejora la resistencia del cuerpo a condiciones externas potencialmente dañinas y le permite recuperarse de las lesiones. Procura que la boca y la garganta estén siempre húmedas y nunca secas. Bebe unos sorbos de agua caliente cada 10 a 15 minutos como mínimo, y con mayor frecuencia cuando tengas que estar en un lugar público o un área vulnerable. Cuando bebas agua caliente o incluso el té Naam Chai con anís estrellado que se indica a continuación, limpia a través de tu cuerpo y dentro del estómago y trabaja con el ácido del estómago para matar cualquier virus que pueda haber entrado en su cuerpo a través de la boca. Cuando no bebemos agua con la suficiente frecuencia, el virus puede ingresar a la tráquea y luego a los pulmones y convertirse en fatal. El Coronavirus puede identificarse fácilmente por la presencia de tos seca sin secreción nasal. Se cree que esta nueva cadena de coronavirus no es resistente al calor. Por lo tanto, beber mucha agua caliente, mantener el cuerpo caliente a través del ejercicio y comer alimentos calientes pueden ayudar a evitar que el virus se arraigue.

Una Comprensión Mística del Agua Caliente

El propósito de beber agua caliente es nacer de nuevo, a partir de nuestros desafíos de salud, trabajando con los elementos primarios del agua y el fuego. El agua es una representación del Amor Divino, que es la fuerza creativa de lo Divino que conduce a la vida. El fuego es una representación de la Sabiduría Divina que da luz y calor y es un signo de la presencia de Dios. Simbólicamente, el agua caliente se compara con las letras hebreas Shin (fuego) y Mem (agua) y cuando las dos se unen, es un símbolo de la unión del Amor y la Sabiduría para dar a luz a la Verdad. De esta manera es un símbolo de regeneración, transformación y transmutación. La verdad nos libera de nuestros problemas. Por lo tanto, el agua caliente es un elemento purificador y un símbolo de una nueva vida en muchos niveles. El agua caliente aporta pureza y santidad. Beberla nos hace entrar en armonía con las leyes del Amor, la Sabiduría y la Verdad. De hecho, beber agua caliente es similar a recibir una inyección divina de fuerza espiritual y vida nueva. Cuando unimos Shin (fuego) a Mayim (agua) para crear Shamayim, o agua caliente, y lo bebemos a través de la garganta, que está asociada con el

poder de la palabra, hacemos que el espíritu de Dios, o Ruach Elohim, descienda y limpie el templo del Señor, que es nuestro cuerpo. Como resultado, renacemos de nuestros desafíos de salud. Al beber agua caliente, nuestro cuerpo se convierte en un entorno desfavorable para el desarrollo de enfermedades. El agua caliente purificará tu digestión, calmará y limpiará tu hígado y nutrirá tus riñones. A lo largo de los siglos, cuando la humanidad se enfrentó a varias epidemias y desafíos de salud, los grandes místicos que recurrieron al agua caliente alejaron las enfermedades. Hace que tu cuerpo se convierta en el ambiente equivocado para que se multipliquen gérmenes, bacterias y virus. Cuando te encuentres en un lugar, una multitud o un área del mundo afectada por virus, se recomienda mantener un termo de agua caliente y beberlo cada 10-15 minutos. Incluso cuando una persona se enferma, beber agua caliente le dará al cuerpo una gran ventaja para minimizar o superar una enfermedad.

Herramienta de Salud # 3

Trabaja con Naam Chai con anís estrellado para Evitar Enfermarse

Beber el té Naam Chai con anís estrellado es una de las defensas naturales más potentes con las que puedes trabajar cuando te enfrentas a enfermedades transmitidas a través del aire. Es una fórmula poderosa que combina las cualidades curativas del anís estrella, la pimienta negra, el cardamomo, el clavo, el jengibre y la canela. Este té tiene una multitud de beneficios curativos: es antiviral, mejora la digestión y promueve la salud intestinal. Puede prevenir los resfriados y proporcionar alivio al inicio de un resfriado. Los niños también pueden tomar este té. Nota: No se recomienda que las mujeres tomen jengibre durante el embarazo. El anís estrella, uno de los ingredientes principales del té Naam Chai con anís estrellado, se puede encontrar en Tamiflu, uno de los medicamentos más buscados en el planeta, en respuesta a la gripe aviar del SARS. En el caso de una pandemia de gripe porcina o aviar, Tamiflu fue considerado como el remedio. Una mirada más cercana a las propiedades curativas del anís estrellado (solo usa la variedad curativa del anís estrellado -Illicium Verum) La variedad de anís estrellado conocida como Illicium verum puede usarse no solo para los resfriados, sino

también para restablecer el equilibrio de todo su sistema inmunológico. Puede combatir y prevenir infecciones en la boca, la garganta y el tracto genitourinario. Es importante no confundir la variedad de anís estrellado conocida como *Illicium verum* con la variedad japonesa de anís estrellado conocida como *Illicium anisatum*, que es altamente tóxica para los sistemas nervioso y digestivo. Se ven muy similares. La variedad japonesa de anís estrellado puede dañar los riñones, los órganos digestivos y el tracto urinario, y puede causar convulsiones. Los japoneses llaman a esta versión de anís estrellado "shikimi" y la quemaron para incienso. Ten en cuenta que los productos que contienen anís estrellado no deben administrarse a bebés o niños.

Los orígenes del Anís Estrellado

El anís estrellado o *Illicium verum*, es una planta nativa de Asia, comúnmente utilizada para promover la vitalidad y el vigor en el sistema humano. En Asia y América Central, el anís estrellado se ha utilizado para tratar calambres, gases, indigestión y parásitos intestinales, así como tos, bronquitis y enfermedades pulmonares. En algunas culturas, se administra a los bebés por cólico, aunque puede tener efectos secundarios graves en bebés y niños. Según la Organización Mundial de la Salud, "los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades en animales o humanos". El veinte por ciento de los resfriados comunes que tenemos son de coronavirus. La mayoría de los virus se transmiten de humano a humano y son muy leves. A menudo, los virus infectarán a un animal, donde mutarán y luego infectarán a los humanos. Dos ejemplos de esto son SARS, que tiene una tasa de mortalidad del 9,5% y MERS, que tiene una tasa de mortalidad del 34,5%. Ambos han sido contenidos. El Coronavirus o COVID-19 es una nueva cepa del SARS (llamada SARS2) que es 80% similar al antiguo SARS y parece ser más infecciosa y mucho más difícil de contener. Puedes trabajar con la variedad *Illicium verum* de anís estrellado solo o con la siguiente receta del té Naam Chai con anís estrellado. Si usas solo el anís estrellado, toma tres tazas de té de anís estrellado cada día. Para hacer té de anís estrellado, hierva media cucharadita de semillas trituradas en una taza de agua. Siempre haz tu propio té de las vainas enteras, moliéndolas para producir aproximadamente 1/2 cucharadita de anís estrellado molido con

agua caliente. No le des té de anís estrellado a bebés o niños pequeños. En general, cuando prepares el té de anís estrellado, cocina a fuego lento al menos durante 30 minutos hasta que se reduzca a la mitad y luego deja que se enfríe a temperatura ambiente antes de colarlo, para que el resultado final sea mucho más fuerte y más concentrado que el té común. Bebe unas onzas de este té 3 veces al día.

Los Beneficios Respiratorios del té de anís estrellado (variedad Illicium Verum)

- Ayuda con la Fibrosis Quística: esta enfermedad implica un drenaje deficiente de la mucosa de los pulmones. Esto provoca una respiración superficial, y la humedad acumulada en los pulmones conduce a infecciones frecuentes, lo que la convierte en una condición muy frustrante.
- Puede ayudar a facilitar la respiración
- Puede ayudar a acortar el tiempo de recuperación, ya que el té de anís está equipado con varios componentes antibacterianos y antivirales naturales que ayudan al sistema inmunitario a eliminar la infección.
- Es una hierba cálida que se ha usado tradicionalmente para ayudar a aliviar los resfriados y las congestiones respiratorias que lo mantienen deprimido.
- Es útil al inicio de resfriados y gripes y ayuda a tratar el asma, la tos, la inflamación pulmonar y la bronquitis.

Receta del té Naam Chai con anís estrellado

Esta receta es para una olla de 3 galones. Siéntete libre de ajustar ligeramente la proporción de ingredientes al gusto. Llena tres cuartas partes de tu olla con agua. Calienta el agua hasta que hierva. Mientras el agua se calienta, prepara lo siguiente: 1 cucharadita de clavos enteros triturados 1 cucharadita de pimienta negra entera 3 cucharaditas de vainas de cardamomo enteras trituradas (o 2 cucharaditas de semillas de cardamomo) 3 ramas largas de canela, o 6 ramas cortas de 1/2 a 2/3 de una raíz de jengibre, en rodajas (puede agregar un poco más de jengibre si tiene gripe) 7 piezas enteras de anís estrellado (como se indicó anteriormente, no use la variedad japonesa).

Una vez que el agua esté hirviendo, agregue los clavos machacados. Unos minutos más tarde, agrega el resto de los ingredientes y mantén el agua a fuego lento durante aproximadamente 30-45 minutos. Si no estás enfermo, puedes agregar tu leche de almendras o arroz favorita (evite agregar lácteos al té). Si estás enfermo, es mejor no agregar nada de leche al té.

El té se puede refrigerar hasta por cuatro días y volver a calentar para beber según sea necesario. Para obtener más información sobre las propiedades curativas adicionales del jengibre, el cardamomo, la pimienta negra, la canela y los clavos que se encuentran en el té Naam Chai con anís estrellado, lee el libro Divine Doctor.

Herramienta de salud #4

Mantener el calor en el cuerpo

Cuando el cuerpo mantiene el calor, es más difícil infectarse con un virus. Comer alimentos que calientan, como el jengibre, puede ayudar a dar al cuerpo más calor. Si una persona tiene fiebre, puede cubrirse con una buena frazada y beber un caldo o sopa de jengibre para aumentar la temperatura corporal y purificar el cuerpo de toxinas. En general, se recomienda, para la prevención de los virus, comer más jengibre, ajo y pimienta y comer menos alimentos dulces, ácidos y salados. También es una buena idea mantenerse alejado de las regiones frías.

Herramienta de salud #5

Haz que el aceite de los ladrones sea tu mezcla número uno de aceites esenciales para la prevención de enfermedades

La Historia del Aceite de los Ladrones es desconocida para muchos. El Aceite de los Ladrones contiene una mezcla muy poderosa y sofisticada de aceites esenciales que se sabe que han protegido a la gente de las enfermedades a través de los tiempos. En 1997, la Universidad Estatal de Weber hizo un estudio que encontró que la mezcla de aceites esenciales presente en el Aceite de los Ladrones, tiene una tasa de éxito del 99.96% en la eliminación de bacterias en el aire. De hecho, esta mezcla de aceites esenciales y su nombre se derivan de una historia que data del siglo XV, cuando la peste bubónica se extendía desenfrenadamente por toda Europa y Asia. En ese momento, había cuatro ladrones en Europa que robaban a los cadáveres infectados sus pertenencias y milagrosamente nunca contrajeron la plaga altamente contagiosa presente en ese momento. Los ladrones fueron finalmente atrapados y acusados, lo que llevó a una investigación más profunda en la corte. El juez ofreció a los ladrones una reducción de la sentencia a cambio de los secretos sobre cómo hicieron para no ser afectados por la plaga. Los ladrones aceptaron el trato y le compartieron al tribunal sus conocimientos sobre herbolaria y las poderosas propiedades medicinales de los aceites cuando se combinan de ciertas maneras. Su fórmula era altamente efectiva para matar las bacterias que se encuentran en el aire. Describieron diferentes formas de trabajar con el aceite. La mezcla de los ladrones es verdaderamente antiséptica, antiviral, antibacteriana y antiinfecciosa. Esta milagrosa combinación de aceites esenciales estimula el sistema inmunológico, la circulación y el sistema respiratorio, ayuda a proteger contra la gripe, los resfriados, la bronquitis, la neumonía, los dolores de garganta, las cortaduras y mucho más. Tradicionalmente, la fórmula original del Aceite de Ladrones consiste en estos cinco aceites esenciales: Clavo de olor, limón, corteza de canela, eucalipto radiata y romero.

Aplica una gota de Aceite de los Ladrones en la nuca, justo en el punto del atlas, antes de salir de tu casa, o antes de entrar en un espacio público o área de posible contagio. El atlas controla todo el sistema neurológico y al poner el Aceite de los Ladrones en este punto, permites que sea absorbido por todo el cuerpo. (Si tienes una fórmula extremadamente concentrada, puede que necesites mezclarla con un aceite portador antes de aplicarla para

evitar que te arda).

Antes de salir de tu casa, o antes de entrar en un espacio público o área de posible contagio, aplica una gota de Aceite de los Ladrones en las plantas de los pies y también ponla en el punto del Riñón 1. El punto del Riñón 1 es conocido en la acupuntura como un importante vórtice de energía que tiene la capacidad de revitalizar el cuerpo, la mente y el espíritu. Puede ser activado con acupuntura, acupresión, parches herbales, ejercicios e incluso esencias florales. Se encuentra en la planta del pie, a un tercio de la distancia de la base del segundo dedo del pie y a dos tercios de la distancia de la parte inferior del pie entre el segundo y el tercer metatarsiano.

Para prevenir la propagación de enfermedades transmitidas por el aire, en tu casa u oficina con el Aceite de los Ladrones, aplica varias gotas de Aceite de los Ladrones en el agua de un difusor que sea adecuado para los aceites esenciales. Mantenlo en funcionamiento las 24 horas del día si es posible. Esto hace que el aire se llene del Aceite de los Ladrones y hace que sea menos probable que te contagien las personas enfermas que pudieran estar a tu alrededor. Es ideal tener esta fórmula en tu oficina o en tu casa cuando quieres evitar contagiarte de algo.

Para proteger a los niños con el Aceite de los Ladrones, además de usar el difusor en el ambiente en el que tus hijos viven y juegan, también puedes ponerles una gota en los pies antes de enviarlos a la escuela o a un lugar donde creas que puedan estar en riesgo de contraer algo. También puedes colocar una gota debajo de su almohada para una mayor protección.

Herramienta de salud #6

Desarrollar un hábito diario de tomar Amargos Suecos ("Swedish Bitters") para apoyar la digestión

En la antigüedad, cuando enfrentaban problemas de salud, la gente solía utilizar los Amargos Suecos. Hay un viejo dicho que dice que la mejor y más efectiva medicina es a menudo amarga. Cuando la naturaleza cura a la gente, lo hace a través de remedios amargos. Tomando remedios amargos y desarrollando sangre ligeramente amarga, puedes disfrutar de una vida más dulce, e incluso dejarás de ser atractivo para los mosquitos. Las sustancias amargas tienen la capacidad de mejorar la función renal y hepática, mejorar la bilis, reducir la hinchazón y la flatulencia, mejorar el metabolismo y prevenir la acidificación del cuerpo. Se dice que casi no hay enfermedad para la que no sea bueno tomar los Amargos Suecos

Historia del Elixir de Amargos Suecos

La fórmula original del Amargo sueco se remonta a Paracelso, un médico suizo del Renacimiento, botánico, alquimista, astrólogo y ocultista general. Algunas personas creen que incluso se remonta a la antigua Babilonia y Egipto. En el siglo XVIII, Jonathan Samst, un médico sueco, hizo una mezcla de hierbas que ahora conocemos como "Amargo Sueco". Este elixir, se quedó en el olvido hasta el siglo XX, cuando una botánica austriaca llamada Maria Treben lo reintrodujo. De hecho, Treben usó remedios tradicionales alemanes y de Europa del Este, heredados de generaciones anteriores para tratar una amplia gama de enfermedades. Los Amargos Suecos son una mezcla de 11 hierbas con raíz de Angélica como el componente más importante. Otras incluyen Aloe (puede ser sustituido por Ajenjo), mirra, azafrán, hojas de sen, alcanfor, raíces de ruibarbo, maná, teriaco veneciano, y raíces de cardo. También contiene aceites esenciales.

Beneficios

- Ayuda a recuperarse de las enfermedades infecciosas
- Fomenta la eliminación de toxinas, tonifica y regenera el cuerpo
- Promueve la secreción biliar, pancreática y gástrica
- Desinfecta el tracto intestinal y alivia el tracto digestivo
- Alivia la hinchazón, , los gases, los espasmos y las náuseas.

- Puede actuar como un laxante suave
- Restablece el equilibrio natural de los ácidos en el estómago
- Purifica, desinfecta y estimula la circulación
- Ayuda a expulsar las tenias
- Ayuda con el temblor de manos y pies
- Embellece el cuerpo humano

Instrucciones

Toma una cucharadita por la mañana en ayunas en un pequeño vaso de agua y por la noche unos 30 minutos después de la cena. Si esto causa diarrea, reduce a una cucharadita por día, y luego aumenta gradualmente a 2 cucharaditas por día. En caso de haber contraído una enfermedad infecciosa, los Amargos Suecos pueden tomarse repetidamente (según lo indicado en el frasco o por su médico) mientras sanan los abscesos y la hinchazón. El té amargo alemán tiene beneficios similares y está disponible. Por favor llame al +1 (310) 729 0928 para hacer un pedido.

Atención: Si el sabor amargo es insoportable, puedes diluir los Amargos Suecos en agua tibia, pero idealmente, es mejor tomarlo solo. Si te adhieres estrictamente a la dosis recomendada es poco probable que produzca efectos secundarios. Los Amargos Suecos no se recomiendan para mujeres embarazadas, mujeres en lactancia, niños menores de 12 años y en el caso de úlceras. No lo uses si experimentas dolor abdominal, náuseas o vómitos, o si tienes diarrea. Algunas tinturas de los Amargos Suecos contienen alcohol como conservador, por lo que las personas en recuperación de adicciones deben revisar los ingredientes antes de usarlos.

Herramienta de salud #7

Mantén las fosas nasales hidratadas con el Bálsamo Milagroso

Cuando viajes o te encuentres en un lugar muy concurrido o en un área con posible riesgo de propagación de enfermedades, puedes poner una pequeña cantidad del Bálsamo Milagroso en las fosas nasales para ayudar a evitar que se sequen. Cuando alguna área del cuerpo se reseca, no es bueno para la salud y ni para la prevención de enfermedades. El Bálsamo Milagroso es ideal tanto para adultos como para niños.

Herramienta de salud #8

Practica tu meditación diaria de Naam para desarrollar pulmones fuertes

Trabaja con el mantra Revitalizing Sat Nam Wahe Guru (del CD de Rootlight Pranic Power), o con el mantra Wahe Guru Power (del CD de Rootlight Naam Infinitem) para desarrollar tus pulmones, usando el mudra del pulmón. En ambas meditaciones, te estás entrenando para poder respirar más tiempo y más despacio, haciendo vibrar los mantras 7X en cada exhalación. Es una creencia yóguica que el cuerpo es más fuerte cuando está exhalando. Cuando se trata de prevenir enfermedades, si no puedes inhalar, sostener la respiración o exhalar durante 20 segundos, tus pulmones no están en buena forma. Respirar y vibrar Naam con cualquiera de estas pistas musicales, es una excelente manera de hacer que tus pulmones estén sanos y evitar que la enfermedad se asiente en tu cuerpo. Los niños también pueden practicar estas meditaciones.

Mudra Sugerido para las Alergias y los Pulmones: Las manos están a la altura del plexo solar. Haz puño con tu mano izquierda con el pulgar por fuera. Con tu mano derecha envuelve tu puño izquierdo y cruza tu pulgar derecho por encima del izquierdo.

Herramienta de salud #9

Elimina las impurezas del cuerpo con un baño de pies de sal marina por la noche.

Por la noche puede ser muy útil para prevenir enfermedades, o para acelerar la recuperación de una enfermedad, sumergir los pies en un balde de agua caliente que tenga sal de mar y aceite de eucalipto (el agua debe estar tan caliente como aguantes sin quemarte). No sólo es una práctica relajante que promueve un sueño profundo y reparador, sino que también se sabe que la sal marina extrae venenos e impurezas del cuerpo. Si puedes hacer esto tres noches seguidas, será extremadamente efectivo, pero incluso si solo lo haces una vez será bueno para ti. Los niños también pueden tomar este baño de pies, pero el agua no debe estar tan caliente. En el balde que utilices para el baño de pies, añade 3 gotas de aceite de eucalipto y otras 3 gotas de aceite de lavanda en caso de que necesites ayuda para dormir o relajarte. Cuando necesites tomar el baño de pies en la bañera aumenta la cantidad del aceite de eucalipto y el aceite de lavanda opcional a 6 gotas.

Precaución: Por favor, no uses sales de Epsom, usa sólo sal de mar.

Herramienta de salud #10

Tomar potenciadores naturales del sistema inmunológico

Dos suplementos que se sabe que refuerzan el sistema inmunológico son el Fenogreco o los Hongos de My Community. Siempre consulta a un médico antes de administrar este tipo de suplementos a los niños.

Herramienta de salud #11

Desmodium para la salud de los pulmones y el hígado

El Desmodium es un poderoso remedio para los pulmones y el hígado. Está disponible como tintura. Consulta a un médico antes de dársela a los niños.

Herramienta de salud #12

Desinfectar

Usa el desinfectante de tu elección según sea necesario, lávate las manos regularmente y mantenlas alejadas de tu cara. Desinfecta tu teléfono a menudo.

Herramienta de salud #13

Blessing Tea (Té de las Bendiciones)

Este té sanador es un remedio esencial para cualquiera que desee fortalecer su sistema inmunológico y fortificar su cuerpo. Se ha descubierto que este té único tiene propiedades anticancerígenas, antivirales, antibacterianas, antiparasitarias, antiartríticas y antiinflamatorias. Se sugiere tomar de uno a tres vasos al día. Está disponible en Naam Los Angeles y puede ser enviado a todo el mundo. Llame al 310-751-7550 para hacer su pedido.

Herramienta de salud #14

Un Mantra de Protección y la Fórmula Metafísica Diaria Para Estos Tiempos Difíciles

Te recomendamos dos poderosas técnicas espirituales de protección con las que puedes trabajar diariamente:

1. Vibra el Triple Mantra ya que actúa como una fuerza indestructible de protección.
2. Al despertar, escucha o recita la fórmula metafísica de la “Mente Divina” para sincronizar tu energía con las fuerzas creativas y beneficiosas de la naturaleza.

Hay un patrón de protección contenido en la estructura de esta fórmula metafísica diaria.

