

PREVENTION

YOGATHERAPIE@ Prévention

Booster le Système Immunitaire

Estefanía Lledó



Envie d'en savoir plus?

Dimanche 15 mars de
17h30 à 18h30

Séances de 1h avec une partie théorique et l'autre pratique pour comprendre le mécanisme d'action des outils proposés et savoir les utiliser en autonomie à la maison

Conseils de la part d'un YogaThérapeute en période d'épidémie. En plus des moyens barrières.

Comme vous l'avez compris, le coronavirus est d'autant plus dangereux qu'il touche les personnes âgées et d'autant plus virulent qu'il infecte des organismes en mauvaise santé générale et fragiles sur le plan immunitaire.

Les personnes âgées sont à 80% déficitaires en Zinc, et en vit D et que justement, le Zinc et la vit D sont tous deux tout particulièrement impliqués dans le système immunitaire. Leur carence explique la fragilité immunitaire. Un taux optimal est donc souhaité déjà en période normale et encore plus en hiver et en période d'épidémie.

Je vous conseille de prendre, par exemple BION 3 Sénior qui contient non seulement de la vit D et du Zinc, mais aussi d'autres vitamines et surtout du ginseng, plant adaptogène qui renforce l'immunité.

Lors du syndrome grippal, je vous conseille OROPOLIS 1 comprimé à sucer 6 à 8 fois par jour. La Propolis est antalgique (calme la douleur pharyngée) et antiseptique – antibiotique- et antiviral.

- Ainsi qu'une inhalation avec des Huiles Essentielles comme la Thym ou la Lavande ou encore des essences de Melaleuca ou Ravintsara.

Les virus ne résistent pas à la température de 40°C,

veillez pendant 20 minutes d'inhalation, 3 fois par jour, à ce que l'eau reste bien chaude pour que la vapeur d'eau soit au moins à 40.

Eviter l'anxiété, prise de conscience et de recul, avec la respiration, des pensées positives et rationnels

Sur le plan de **la pratique du yoga**, vous avez tout intérêt à renforcer l'appareil pulmonaire et renforcer l'état de santé général, donc faire le yoga toute les jours.

Pour cela, les "respirations complètes", les respirations purifiantes sont parfaitement indiquées. Elles peuvent être accompagnées par deux séries de salutations au soleil.

J'ajoute également les postures inversées qui vous aident à avoir un bon drainage de l'arbre bronchique. Enfin, vous pratiquerez des postures pour renforcer Agni, le feu digestif qui renforce l'immunité par la mobilisation du microbiote.

Je vous souhaite une bonne pratique et d'aborder cette période qui se présente à nous en toute sérénité.

06 95 42 52 25

240 Chemin des Bastions, 06 370 Mouans-Sartoux