

# 1. Introduzione

Il tutorial **Stimolare il sistema immunitario** ha lo scopo di fornire una serie di consigli su come attivare e stimolare il sistema immunitario, al fine di essere in migliore forma e più resistenti ad attacchi esterni di virus e batteri.

E' rivolto alle persone comuni, non agli "addetti ai lavori", e quindi il suo stile è semplice e colloquiale. Non ha la pretesa di sostituire alcuna delle indicazioni mediche fornite dalle organizzazioni sanitarie, bensì vuole aiutare a creare una serie di buone abitudini quotidiane da integrare nel nostro stile di vita.

Le informazioni e i suggerimenti che seguono sono un mix di scienza, Ayurveda (l'antica medicina indiana) e Medicina tradizionale cinese, con cui umilmente voglio dare il mio contributo per fronteggiare le difficoltà create dal coronavirus, sottolineando però che sono indicazioni utili sempre per avere una buona e lunga vita.

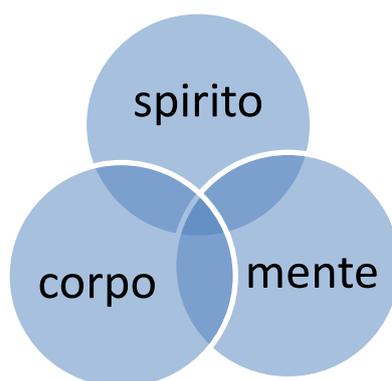
Parafrasando le parole dei Maestri:

*In una situazione in cui prevale l'oscurità, non combattere contro il buio, accendi una luce!*

Questa è la piccola luce che posso offrire io.

Nella visione olistica delle tradizioni orientali salute non significa solo integrità e buon funzionamento del corpo, ma anche capacità di godere pienamente dei propri sensi, lucido funzionamento della mente, felicità e pace dell'anima.

Un corpo correttamente alimentato, non intossicato, una mente pacificata, un'energia attiva e vitale, uno spirito che si sente parte di qualcosa di più grande, in armonia tra loro, sono la base per una vita lunga e sana.



Sulla base di questi principi il tutorial è articolato in tre parti:

1. **Alimentazione**
2. **Respirazione Rilassamento Meditazione**
3. **Auto-trattamenti (stimolazione di punti energetici con varie tecniche)**

e completato dal **Sequel** dedicato al tema **Ricette con Kefir e la miscela di spezie "intelligente"**.