

One day School on Health/ Un día de escuela en Salud



*Termina con todos los
desordenes del estilo de vida*

*Adivasi Ayurveda Adi Yoga
(Principios pre historicos)
Terapia comunitaria*



Respiración con boca abierta

Respiración con boca cerrada



- Una persona sana respira a través de la nariz
- Respira menos
- Respira en calma
- Respira aún

- Respirar con la boca abierta invita a enfermarse



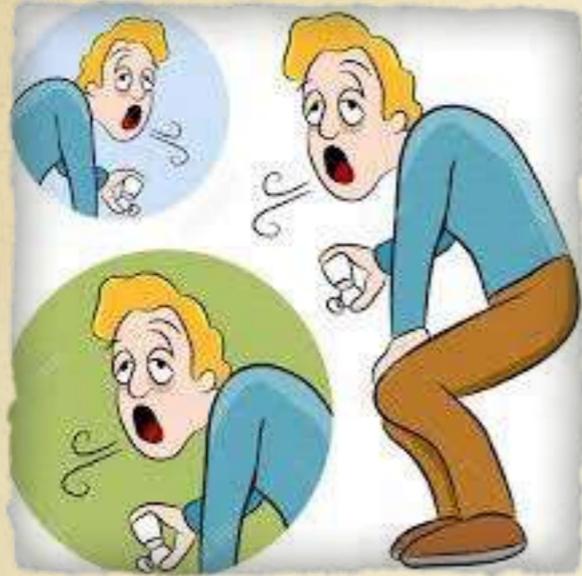
Dormir de espaldas o con el abdomen hacia abajo,
hace que la boca se abra.

Utiliza una cinta de papel para mantener
tus labios cerrados mientras duermes.

Esto mejorará tu calidad de sueño, cesará tu ronquido,
y mejorará tu capacidad respiratoria.

Siempre duerme de costado.

La ventana nasal que esta bloqueada debería estar del
lado de arriba.



Sobrer respirar

Respirar por
la nariz



Sobrerrespirar (respirar de más) genera cambios en el PH de la sangre y produce muchos síntomas de enfermedades.

Enfermedades respiratorias, como Tuberculosis, Gripe (H1N1), fiebre por virus, sinusitis, amigdalitis, estornudos, nariz tapada, asma, pueden ser prevenidos al respirar a través de la nariz. El esputo se desarrolla en los pulmones, cuando respiramos aire contaminado a través de la boca. Prevenlo respirando a través de la nariz.

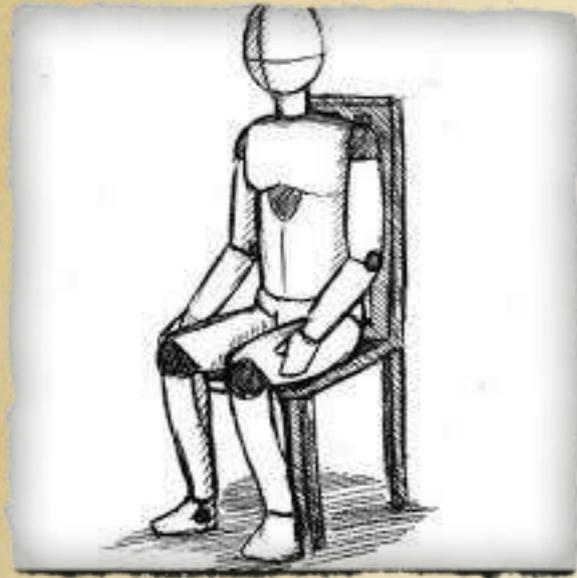
El respirar a travez de la boca,
contribuye a que el aire contaminado
entre a los pulmones, se pierda saliva, y
luego haya tos por boca seca.
Problemas dentales y gastricos, etc.

**Una persona sana respira como si no
respirase (Tao)**

Sobrealimentarse promueve respirar de más.
Duerme luego de que la comida se haya digerido
(3 horas de brecha).

Mantén agua en tu boca mientras te duchas.
Esto mejora los hábitos respiratorios.





Correcta postura

Postura inadecuada



Mientras estés sentado, los hombros, orejas y caderas deben estar en una línea recta.

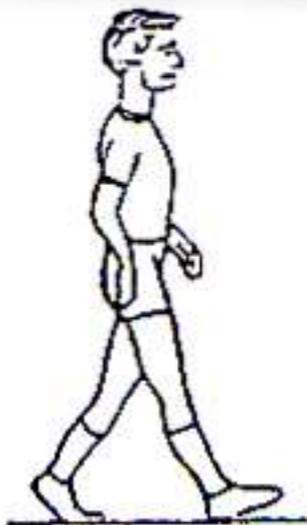
Ayuda a un buen balanceo diafragmático y correcta respiración.

Si la caja torácica está desequilibrada mientras estamos sentados, la respiración se produce con un patrón incorrecto.

Mientras estés parado, los pies deben estar en paralelo.

Mientras caminas, los pies no deben caer hacia afuera ni hacia adentro.

El hábito de permanecer sentado por muchas horas es insaludable.



Imitar posturas fashion
y las posturas relacionadas al trabajo, producen
desequilibrios en el cuerpo.



El zapato debe ser flexible y debe mantener soporte al tobillo.

Los hábitos de una persona sana al caminar deben ser de mantener en línea recta hombros, orejas y caderas, y la boca cerrada. Mantén las piernas en una línea recta al caminar

El habito de caminar en linea recta
durante 15 minutos
calma la respiración y
mantiene la boca cerrada.

Caminar de esta manera
y reeducar en la respiración,
te hace estar saludable.



Para mejorar nuestra salud,
deberíamos tomar agua de acuerdo
a nuestro peso corporal.

Ejemplo: 40 ml de agua por kilo

5 kg: 200 ml

25 kg: 1 litro

50 kg: 2 litros

75 kg: 3 litros

Nuestro cuerpo sólo puede absorber
2 bocados del tamaño de la boca llenos por vez.

Cultiva el hábito de llevar contigo
una botella de agua,
y no tomar más de una bocanada por vez.



Aumenta el hierro de la sangre
consumiendo una dieta balanceada
que incluya vegetales de hoja,
semillas de sésamo y dátiles.
La porción adecuada de hierro
es la primer causa para tener
un balance de oxigeno adecuado en sangre.

Terapia de movimiento para Diabetes

Haz estos movimientos 10 veces cada uno
y repítelos de 3 a 7 veces
de 10 a 30 minutos después de cada comida.
Esto trabaja como un estímulo
para controlar el azúcar
en sangre para los músculos

Respiración equilibrada,
nutrición equilibrada,
hidratación equilibrada,
postura balanceada (posturas al estar parado,
sentado, caminando y durmiendo).

Termina con todas las
enfermedades del estilo de vida.