



# ВЗГЛЯД НАТУРОПАТА НА COVID19, СТРЕССЫ И ИММУНИТЕТ

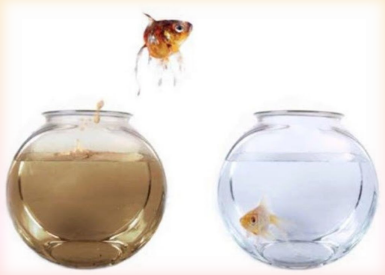




## Ольга Вита, НС, ННР, ВТ натуропат

- 20 лет на 3 континентах Ольга изучает ЗДОРОВЬЕ & СЧАСТЬЕ в традициях Востока и Запада, современной науки и практики.
- В России Ольга сотрудничает эксклюзивно с PURE MENU. Программы PURE MENU составлены на основе синтеза новейших исследований, древней мудрости и реальных результатов клиентов.
- Бесплатную личную консультацию можно заказать на

**ЛЮБОВЬ – лучшее лекарство!**  
**Если не помогает... увеличь дозу!**



# 3 причины СТРЕССА:

## 1. Токсичность (переизбыток)

физическая, химическая, умственная, эмоциональная

## 2. Дефицит (недостаток)

физический, химический, умственный, эмоциональный

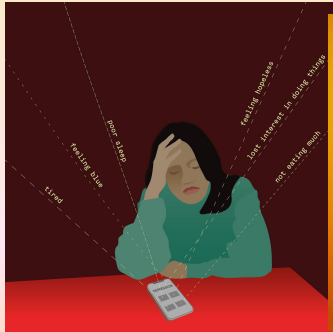
## 3. Застой (прерванный поток)

физический, химический, умственный, эмоциональный

# 3 пути ИСЦЕЛЕНИЯ:

- 1. ОЧИЩЕНИЕ**  
ТОКСИЧНОСТЬ-ДЕТОКС
- 2. НАСЫЩЕНИЕ**  
ДЕФИЦИТ-ПИТАНИЕ
- 3. ДВИЖЕНИЕ**  
ЗАСТОЙ-ПОТОК

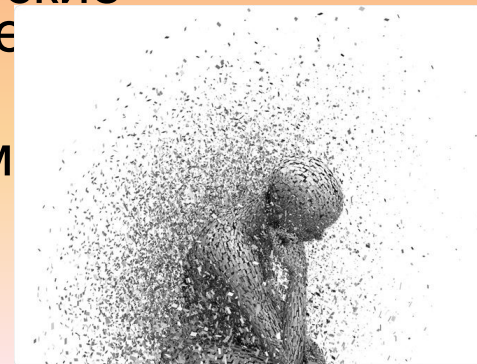




# СТРЕС СЫ

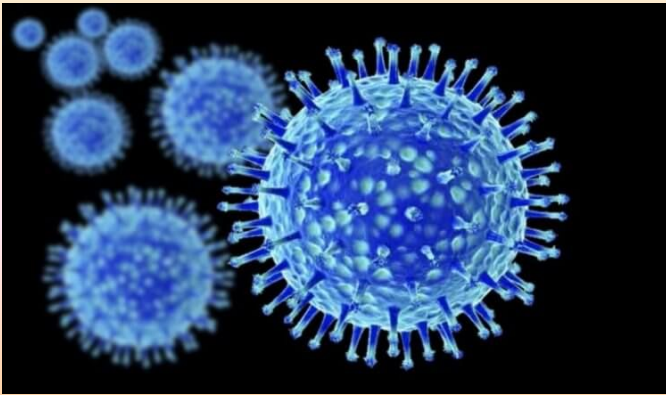


- **БИОЛОГИЧЕСКИЙ** – вирусы, бактерии, грибки, плесень, паразиты, ядовитые растения
- **ХИМИЧЕСКИЙ** – с/х, пром., транспорт, бытовая химия, парфюм, косметика, строй. материалы, предметы интерьера, лекарства
- **ЭКО СРЕДА** – холод, жара, UV, перепады давления, высокогорье
- **АНТРОПОГЕННЫЙ** – загрязнение среды (EMF, LED лампы, шум, воздух, вода)
- **ПИЩЕВОЙ** – индустриальные ПРОДУКТЫ (ацеллюлярный сахар, раст. масла, добавки-«улучшители» (краска, запах, консерванты, эмульгаторы...), еда с бедной земли, жаренное, искусственные эстрогены (пластик, BPA, E129 red), растительные яды
- **ФИЗИЧЕСКИЙ** – физические перегрузки на работе и в спорте, хронические заболевания, хирургия, травмы, плохое качество сна, хроническая чрезмерная стимуляция, новорожденный в семье, где нет поддержки
- **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ** – депрессия, страхи, серьезные перемены, чрезмерная ответственность и обязанности
- **ДУХОВНЫЙ** – потеря смысла жизни или жизнь в противоречии ему



# ЗОНА ХОРОШЕГО СТРЕССА





## Некоторые вирусы хорошо влияют на здоровье

Некоторые способны фактически убивать бактерии, в то время как другие борются с более опасными вирусами

**Бактериофаги (или «фаги»)** — это вирусы, которые заражают и уничтожают определенные бактерии. Они обнаружены в слизистой оболочке пищеварительного, дыхательного и репродуктивного трактов.

Некоторые вирусы защищают нас от заражения опасными патогенами. Например, латентные (скрытые) вирусы герпеса могут помочь естественным клеткам-киллерам человека идентифицировать раковые клетки и клетки, инфицированные другими патогенами.

# КАК СТАТЬ СИЛЬНЕЕ

## СНИЗИТЬ СТРЕСС **СТРЕССА** ПОВЫСИТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВ

- “ЗАКРОЙ КРАН!” снижаем приток (фильтры информации, токсинов, негативных контактов, мусора в еде)
- “ОТПУСТИ”, детокс лишнего (EFT, заземление, дыхание, гомеопатия, йога, медитации)



80% ЗОЖ (сон, еда, движение)  
20% ДОБАВКИ (витамины, травы), Помощь экспертов

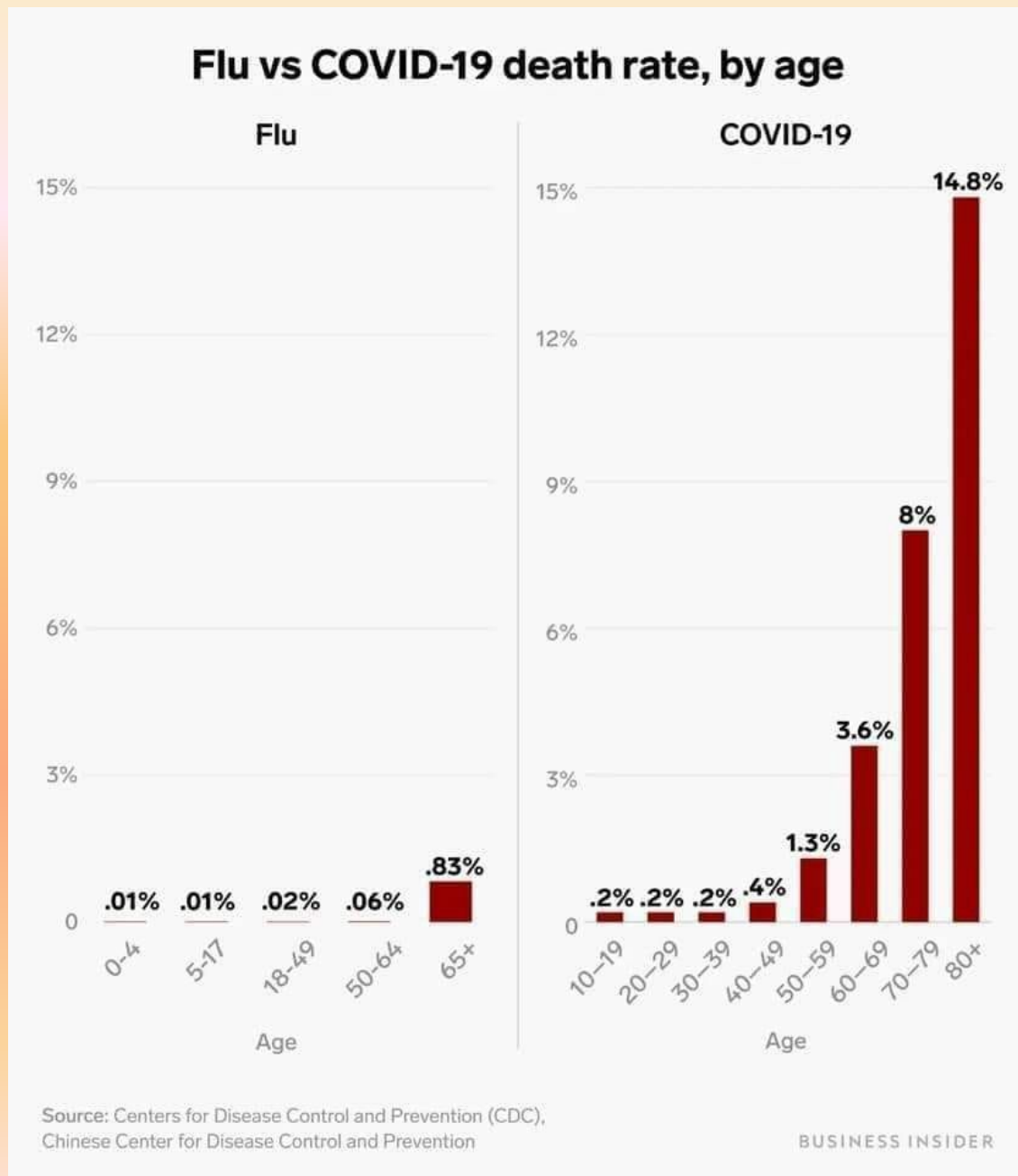




# COVID19. СТАТИСТИКА

Вирус	Год обнаружения	Случаев	Смертей	Уровень смертности	Кол-во стран
Эбола	1976	33 577	13 562	40,4%	9
<a href="#">Вирус Нипах</a>	1998	513	398	77,6%	2
SARS (атипичная пневмония)	2002	8096	774	9,6%	29
<a href="#">MERS</a> (вирус ближневосточного респираторного синдрома)	2012	2494	858	34,4%	28
Уханьский коронавирус	2020	6053	132	<b>2,3%</b>	18

# COVID19. СТАТИСТИКА



- Молодые люди обычно легче переносят заболевание.
- Особенно берегите престарелых близких, у которых 3 и более хронических заболеваний. Более 99% смертей в Италии именно в этой категории и средний возраст 79.5 лет.

# COVID19. ЗАЩИТА и САБОТАЖ

- **ЗАЩИТА ОТ ВИРУСА**: метилирование, ацетилирование, сульфирование
- **САБОТАЖ ЗАЩИТЫ**: 1) Wi-Fi/EMF/5G, 2) алюминий, 3) глифосат
- **ЧТО ДЕЛАТЬ**:
  1. ***Wi-Fi/EMF/5G*** – проводной интернет, включайте Wi-Fi только когда реально используете, режим полета по умолчанию, спальня без экранов, дигитал детокс с PURE MENU
  2. ***Алюминий*** – убрать источники (посуда, фольга, напитки, тубики, дезодоранты, прививки... И детокс с PURE MENU
  3. ***Глифосат*** – убрать источники - неорганические продукты питания... И детокс с PURE MENU

# COVID19. МИФЫ и ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ТЕСТ: ПРАВДА или МИФ

1. Используйте антибактериальные гели, мыло, спреи, салфетки, крема

# COVID19. МИФЫ и ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ТЕСТ: ПРАВДА или МИФ

1. Используйте антибактериальные гели, мыло, спреи, салфетки, крема

МИФ! Бесполезны от вируса. Хим.токсины-пестициды, триклозан (астма, аллергия, убивают пробиотики на коже и в ЖКТ, нарушают работу гормонов и т.д.). По данным Рейтера медработники, которые использовали антибактериальные средства между пациентами распространяли инфекцию гораздо чаще, чем те кто мыл руки.

СОВЕТ: Обычное мыло (лучше хозяйственное) 20 секунд, Clorox, перекись водорода, коллоидное серебро, эфирные масла, 60-95% этиловой спирт (избегайте синтетического спирта «изопропил = пропанол = диметилкарбинол» – он токсичен для печени, легких, мозга и иммунной системы в целом). Голоскать рот, нос и горло солью.

# COVID19. МИФЫ и ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ТЕСТ: ПРАВДА или МИФ

2. Используйте маски и респираторы N95 для предотвращения заражения

# COVID19. МИФЫ и ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ТЕСТ: ПРАВДА или МИФ

2. Используйте маски и респираторы N95 для предотвращения заражения

МИФ! И медицинские маски, и респираторы N95 показали одинаковый уровень защиты (вернее ее отсутствия). Тканевые маски быстро становятся разносчиками заразы, так как и бактерии, и вирусы на них охотно живут и размножаются.

СОВЕТ: Одевайте маску если САМИ больны, чтобы предотвратить заражение окружающих.

# COVID19. МИФЫ и ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ТЕСТ: ПРАВДА или МИФ

3. Используйте бумажные полотенца в туалете



# COVID19. МИФЫ и ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ТЕСТ: ПРАВДА или МИФ

3. Используйте бумажные полотенца в туалете

**ПРАВДА!** Тканевые полотенца переносят заражение. Сушилки, мало того, что не убивают вирусы, так еще и распыляют их до 3 метров вокруг.

После публичных мест протирайте телефон, сумку и т.д. Салфетками для фотолинз.

# COVID19. ТОП 10

1. ЕДА
2. СОН
3. БАНЯ
4. ДОБАВКИ
5. ГОЛОДАНИЕ
6. АДАПТОГЕНЫ
7. ЭФИРНЫЕ МАСЛА
8. СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ, ВОДА
9. ДВИЖЕНИЕ, ЗАЗЕМЛЕНИЕ
10. БЛАГОДАРНОСТЬ, ДЫХАНИЕ

# COVID19. ТОП 10

**ЕДА**, а не индустриальные ПРОДУКТЫ  
УБРАТЬ: мусор, ацеллюлярный сахар

ДОБАВИТЬ: «РАДУГУ», соки, квашенное (пре-, пробиотики: капуста, комбуча, яблочный уксус с осадком), проростки, лук, чеснок, грибы, водоросли, куркума, морковь, свекла,

## SUPERFOODS

$$\text{Nutrition density} = \frac{\text{Micronutrients}}{\text{Calories}}$$



### ПРИМЕРЫ СУПЕРФУДОВ ПО ГРУППАМ

#### ЗЕЛЕНЬ:

- Проростки, микрозелень
- Моринга

#### СОКИ

- Фреши, мин.80%овощи

#### ВОДОРΟΣЛИ

- Спирулина, хлорелла, АФА сине-зеленая водоосль, планктон

#### МОРСКИЕ ВОДОРΟΣЛИ

- Kelp/Kombu,
- Nori/Laver, Wakame,
- Arame, Dulse, Hijiki

#### ЯГОДЫ, ФРУКТЫ

- Лесные ягоды

#### ОРЕХИ, СЕМЕНА

- лен, конопля, чия, какао бобы, Nigella sativa

#### КОРЕНЬЯ

- Мака
- Женьшень
- Одуванчик
- Куркума

#### ТРАВЫ

- крапива
- алоэ

#### ГРИБЫ

шитакы, рейши, кордисепс, чага, майтаки, agaricus blazei, lion's mane, turkey tail

#### КВАШЕНИЯ

- комбуча
- Квашенные овощи
- кефир
- мисо

#### ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

икра, печень, костный бульон

#### ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА

- Мед, пыльца, прополис
- Маточное молочко

### 3 способа превратить Еду в СУПЕРФУД:

❖ **СОКИ** (свежие, теплые, 80% зелень+овощи/ 20% фрукты+лимон+имбирь, “жуй!”)



❖ **КВАШЕНИЕ** (живые напитки и овощи, начинай медленно, ешь/пей каждый день)



❖ **ПРОРОСТКИ** (или хотя бы замоченные семена (зерна и бобы тоже семена))



# COVID19. ТОП 10

**ДОБАВКИ** (не ЗАМЕНА)

ВИТАМИНЫ А, С, Д, Е

МИНЕРАЛЫ йод, магний, селен, цинк

ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА: мед, пыльца, прополис, маточное молочко

ТРАВЫ: Андрографис метельчатый (*Andrographis paniculata*) «Король Горечи», Солодка,

\*как чаи, супы, настойки, экстракты, капсулы, порошки, аюрведические шарики с медом и топленым маслом, всевозможные

## ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА:

- МЕД (лучше местный и без термо обработки)
- ПЫЛЬЦА
- ПРОПОЛИС
- МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО



[www.olgavita.com](http://www.olgavita.com)

19

# COVID19. ТОП 10

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Корица (*Cinnamomum verum*, *Cinnamomum cassia*), Гвоздика (*Syzygium aromaticum*), Эвкалипт (*Eucalyptus obliqua*), Чайное дерево (*Melaleuca alternifolia*), Лимон (*Citrus limon*), Сладкий апельсин (*Citrus sinensis*), Грейпфрут (*Citrus paradisi*), Розмарин (*Rosmarinus officinalis*), Орегано (*Origanum vulgare*), Шалфей (*Salvia officinalis*), Тимьян (*Thymus vulgaris*)

Многие другие масла также обладают анти-вирусным эффектом  
Их можно добавить в спреи или салфетки.



# АДАПТОГЕН

Все адаптогены тоники, но не все тоники адаптогены

Элита фитотерапии. Особый класс супертрав, которые

- Нетоксичны, Неспецифичны, Амфотерны (нормализуют гипо/гипер)
- Тонизируют ЦНС и защитные функции организма в т.ч. от вирусов, бактерий, радиации, психологического стресса
- Повышают выносливость организма при психических и физических нагрузках (Антигипоксическое и Антиоксидантное)
- Улучшают сон, регенерацию, умственная деятельность (Ноотропное)
- Повышают эмоциональную стабильность и сексуальную активность

# ИММУНО МОДУЛЯТОРЫ

# АДАПТОГЕН Ы

# ИММУНО СТИМУЛЯТОРЫ

питают, укрепляют и нормализуют

- Американский женьшень (*Panax quinquefolius*), азиатский женьшень (*Panax ginseng*), Ашваганда (*withania somnifera*), Астрагал (*astragalus dasyanthus*), Кордисепс (*ophiocordyceps sinensis*), Гудучи (*tinospora cordifolia*), Тулси/Священ. базилик (*ocimum tenuiflorum*), Джуагулан (*Gynostemma pentaphyllum*), Солодка (*glycyrrhiza glabra*), майтаки (*Grifola frondosa*), Рейши (*ganoderma lucidum*), Шизандра (*schisandra chinensis*), Мумие (*Asphaltum bitumen, shilajit*)

Усиливают, поддерживают

- Кодоносис/Даншень (*conodopsis pilosula*), Элеутерококк (*Eleutherococcus senticosus*), Нони (*Morinda citrifolia*), prince seng (*Pseudostellaria heterophylla*), левзея (*Rhaponticum carthamoides*), родиола (*Rhodiola rosea*), Шумавару (*asparagus racemosus*), white bryony (*Bryonia alba*)



# КОРЕНЬЯ: женьшень, элеутерококк, солодка, ашваганда, принц сенг, астрагал





# ФРУКТЫ: годжи, шизандра, нони, амла



# ГРИБЫ: чага, шитаки, майтаке, кордицепс, рейши





# РЕЦЕПТЫ-ИДЕИ ДЛЯ АДАПТОГЕНОВ

**ЧАЙ:** *крупные, твердые части (кора, корень, почки, ветки, сухие фрукты, семя) томить подольше, а в конце добавить мелкие или мягкие (листья, трава, цветок). Чем мельче материал, тем быстрее.*

**СУПЫ, БУЛЬОНЫ:** овощной, костный, минеральный после соковыжималки

**НАСТОЙКИ:** масляные (оливковое, кокосовое, сливочное/топленое), алкогольные (вино, водка, коньяк, виски), ферментированные (чайный гриб-комбуча, яблочный/винный уксус), медовые

**ПОРОШОК:** смузи, каши, заправки для салатов, кофе, трюфели, аюрведические шарики с медом и топленным маслом, всевозможные вкусняшки (муссы, пудинги, спреды, ореховые пасты, дипы, наполнители для блинов и тортов...)

# АДАПТОГЕННЫЙ ДЖИНГ ТОНИК



- Крупные, твердые адаптогены и специи (палочка корицы, звездочки аниса, гвоздики гвоздики... ) томить минимум 1 час
- Снимите с огня и добавьте более деликатные материалы (травы, лист, цветок). Дайте настояться пол часика. Готово!
- Обязательно используйте побольше вкусных ингредиентов (стевия, годжи, джуджубе...), чтобы тоник хотелось пить и пить! Удовольствие – это тоже медицина!
- Примеры:

ТВЕРДЫЕ	МЯГКИЕ	СЛАДКИЕ
Астрагал, Чага, Рейши, Элеутерококк, Принс Сенг, Кодоносис/Даншень, Солодка, Шизандра, Хи Шу Ву, Куркума, Годжи	Джиагулан, Стевия, Готу Кола, Моринга, Тулси/Св.Базилик	Годжи, Джуджубе, Солодка

# Создавайте СВОИ Имунные Вкусняшки!

