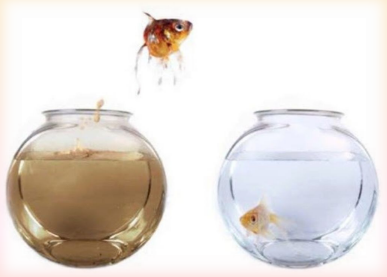
ВЗГЛЯД НАТУРОПАТА НА COVID19, СТРЕССЫ И ИММУНИТЕТ

Ольга Вита, NC, HHP, BT
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**

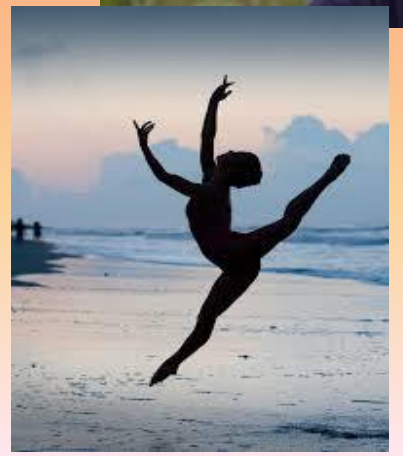
   ТОКСИЧНОСТЬ-ДЕТОКС

2. **НАСЫЩЕНИЕ**

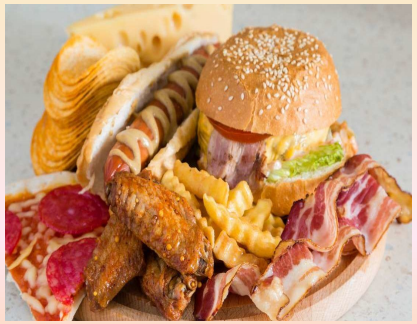
   ДЕФИЦИТ-ПИТАНИЕ

3. **ДВИЖЕНИЕ**

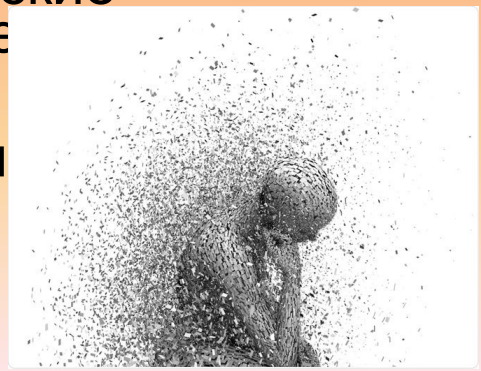
   ЗАСТОЙ-ПОТОК



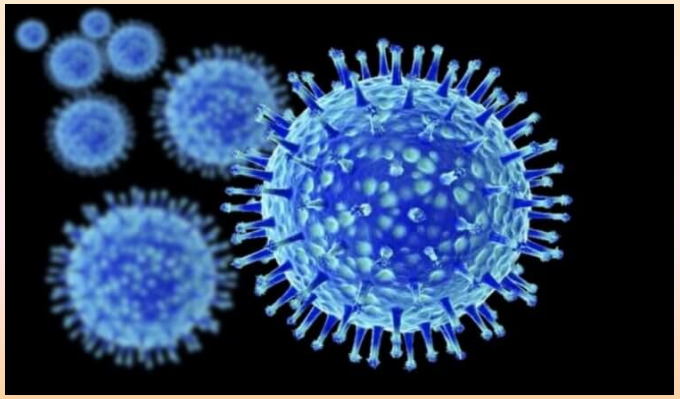
СТРЕССЫ



- **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 качесство сна, хроническая чре стимуляция, новорожденный в семье, где нет поддержки
- **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ** – депрессия, страхи, серьезые перемены, чрезм 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 СТРЕССА

СНИЗИТЬ СТРЕСС

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

ПОВЫСИТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

80% ЗОЖ (сон, еда, движение)

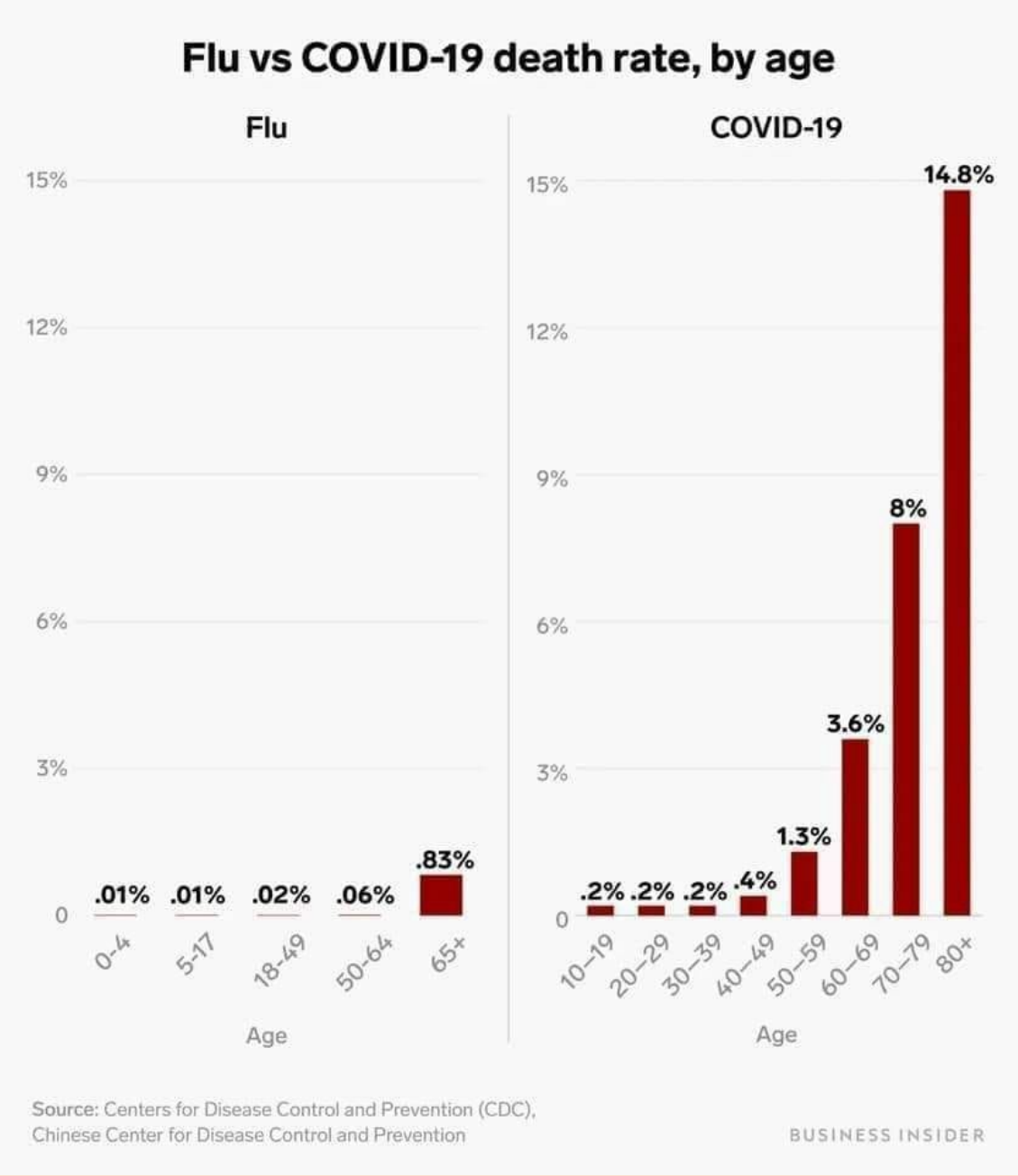
20% ДОБАВКИ (витамины, травы), Помощь экспертов

COVID19. СТАТИСТИКА

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

https://nash.live/rus/news/society/koronavirus-iz-kitaja-naskolko-on-opasen.html

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 79.5лет.

https://nash.live/rus/news/society/koronavirus-iz-kitaja-naskolko-on-opasen.html

COVID19. ЗАЩИТА и САБОТАЖ

- **<u>ЗАЩИТА ОТ ВИРУСА</u>: метилирование, ацетилирование, сульфирование**
- **<u>САБОТАЖ ЗАЩИТЫ</u>: 1) Wi-Fi/EMF/5G, 2) аллюминий, 3) глифосат**
- **<u>ЧТО ДЕЛАТЬ</u>:**

1. ***Wi-Fi/EMF/5G*** – проводной интернет, включайте Wi-Fi только когда реально используете, режим полета по умолчанию, спальня без экранов, дижитал детокс с PURE MENU
2. ***Алюминий*** *– убрать источники (посуда, фольга, напитки, тюбики, дезодаранты, 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 данный 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 репираторы N95 для предотвращения заражения

COVID19. МИФЫ и ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ТЕСТ: ПРАВДА или МИФ

2. Используйте маски и репираторы 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 индустрильные 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,

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, аюведические шарики с медом и топленым маслом, всевозможные

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.

АДАПТОГЕНЫ

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

АДАПТОГЕНЫ

ИММУНО МОДУЛЯТОРЫ

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 tenuflorum), Джиагулан (Gynostemma pentaphyllum), Солодка (glycyrrhiza glabra), майтаки (Grifola frondosa), Рейши (ganoderma lucidum), Шизандра (schisandra chinesis), Мумие (Asphaltum bitumen, shilajit)*

ИММУНО СТИМУЛЯТОРЫ

Усиливают, поддерживают

Кодоносис/Даншень (conodopsis pilosula), Элеутерококк (Eleutherococcus senticosus), Нони (Morinda citrifolia), prince seng (Pseudostellaria heterophylla), левзея (Rhaponticum carthamoides), родиола (Rhodiola rosea), Шитавари (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 (лист, 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, аюведические шарики с медом и топленым 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 (трава, 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!