

A person in a red dress is performing a yoga pose (Vrikshasana) on a rock in a forest. The trees are covered in vibrant autumn foliage, primarily yellow and orange. The person has their arms raised and one leg lifted, balancing on the rock. The background is a dense forest of trees with bright yellow and orange leaves, suggesting a healthy and active lifestyle in nature.

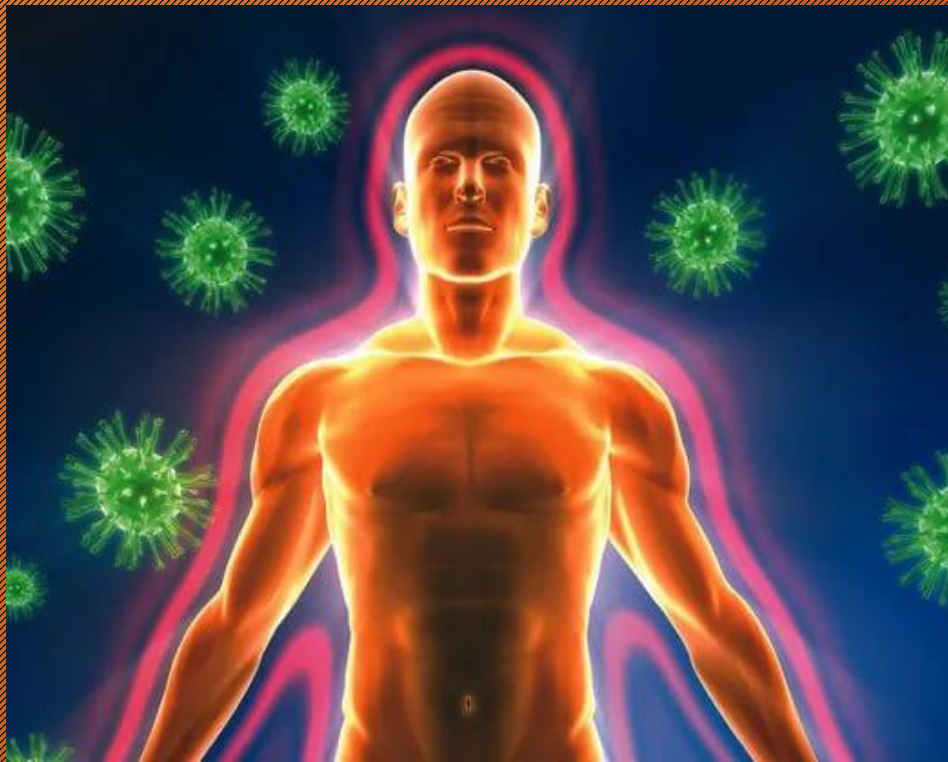
Сохранение здоровья в «сезон простуд»

Часть 1. Предотвращение болезни



Знакомьтесь, иммунитет!

Он - Ваш лучший друг в борьбе против болезни.



Система систем

- Внешние компоненты: кожа, слезы, слюна, слизистая и желудочный сок - первые сталкиваются с угрозой
- Внутренние компоненты: миндалевидные железы, вилочковая железа, лимфатическая система, селезенка, костный мозг, белые кровяные тельца, антитела и гормоны.

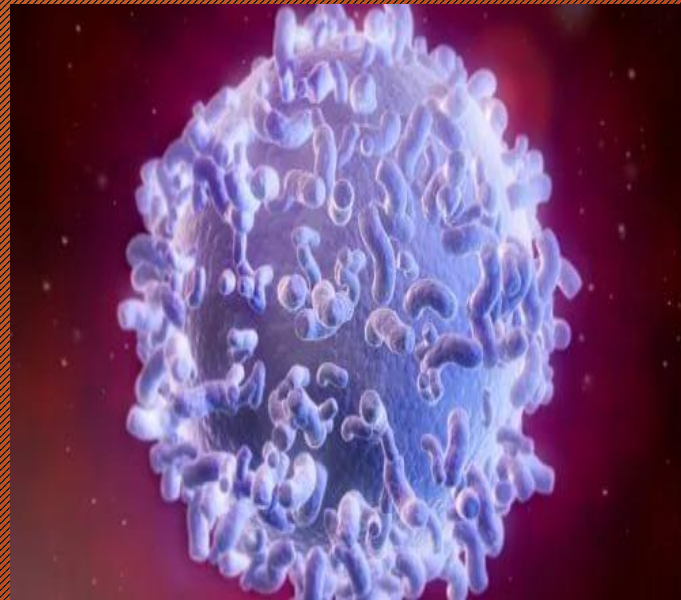
Самое интересное в иммунной системе

(Важное правило - работает - не трогай)

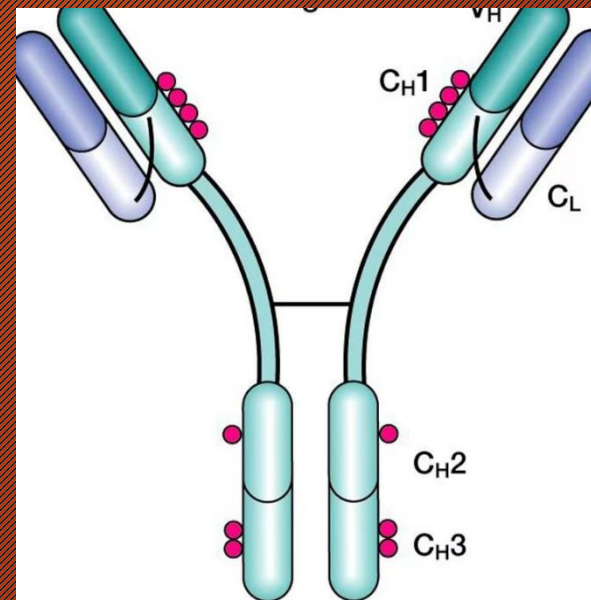
Макрофаги



Лимфоциты



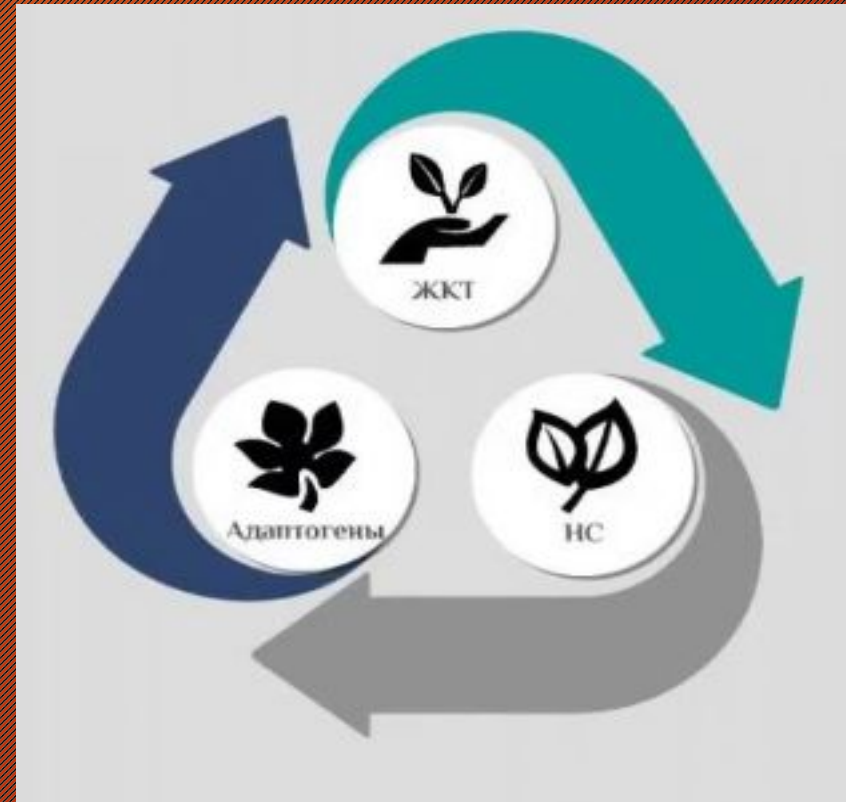
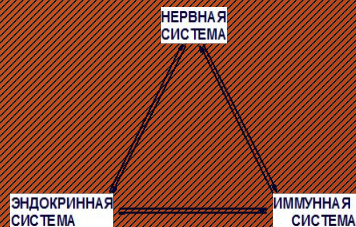
Иммуноглобулины



На чем держится здоровье ИС?

1. Держим здоровым ЖКТ.
2. Заботимся о нервной системе.
3. Уделяем внимание адаптогенам.

Иммунная система является частью главного регуляторного треугольника организма, поэтому не забываем следить за гормональном фоном



Здоровье ЖКТ



Что необходимо?

- Правильное питание КБЖУ+витамины и минералы
- Баланс полезных бактерий
- Достаточно воды

Базовые правила «обслуживания» ЖКТ

1. Есть в покое
2. Не завтракать на ходу
3. Не обедать второпях
4. Готовить ужин с любовью и добавлять в него травы-приправы
5. Использовать ветрогонные травы (особенно в случае спазма)
6. Выпивать стакан воды натощак
7. Не забывать восстанавливаться после употребления антибиотиков



Ветрогонные травы



Яблочный уксус настоять на травах

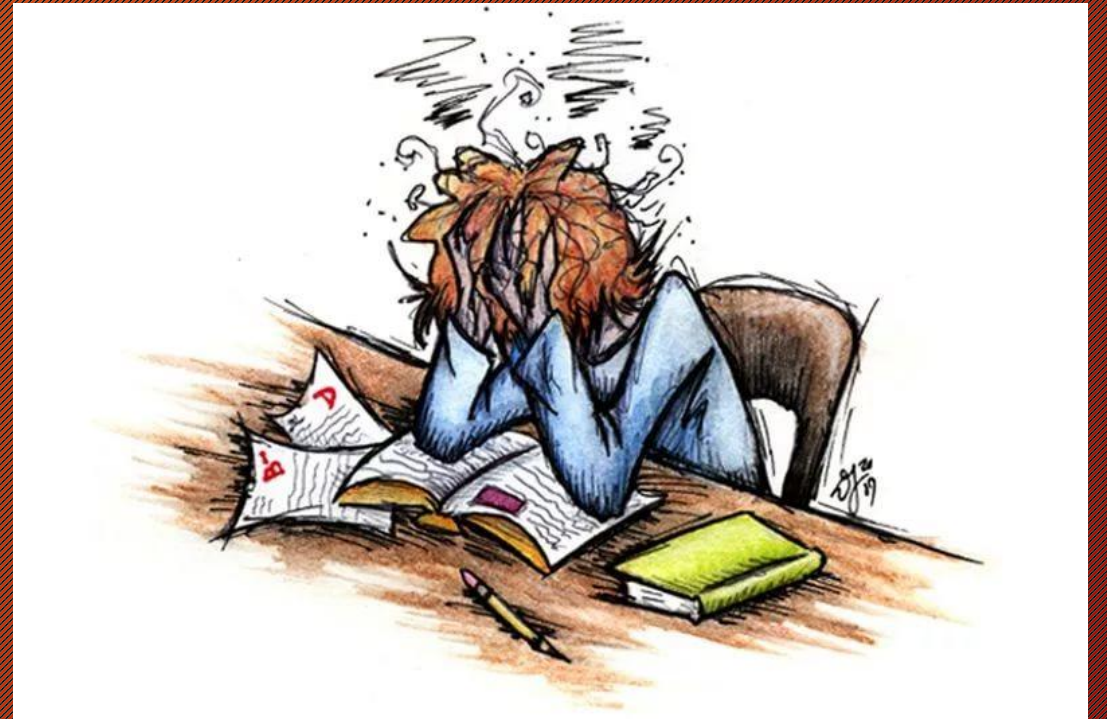


Отличная смесь:

Измельчить розмарин, шалфей, бузину, шиповник (его мельчить не надо) залить смесь уксусом так, чтобы уксус покрывал травы на 3см и настоять в теплом месте 2 недели.

Нервная система

- Самое страшное
СТРЕСС!
Снижает иммунитет



Нервная система

- №1 Больше двигаемся
- №2 Избавляемся от стресс-факторов
- №3 - Дышим
- №4 - Используем успокоительные травы



Снятие стресса и расслабление

- А. Успокаивающий чай
- 3ч.л. мяты
- 3ч.л. ромашки
- 2ч.л. душицы
- 3ч.л. лепестков роз

- Б. Лавандовый чай
- 1ч лаванды
- 1ч ромашки
- 1ч мяты



Ванна и массаж

Шоколадно-медовая ванна

- 1ст. сухого молока
- 0.5 цветочного меда
- 0,5 порошка какао
- 0,5 стакана морской соли
- 0,5 стакана глицерина (масла)



Массаж травяными мешочками

- Любые ароматные травы
Розмарин, лаванда, мята, шалфей,
валериана



Адаптогены - что за зверь?!



БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! СИЛЬНЕЕ!



Женьшень



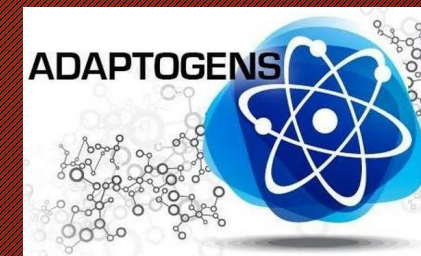
Лимонник китайский



Элеутерококк



Родиола розовая



Главные правила

Регулярность - залог успеха

Подбирайте дозу неторопясь

Не применяйте после обеда

В течение 2х недель только 1 адаптоген

Не смешивайте



Я - заболела! Что делать?

- Первый день - самый важный!
- Ложитесь и лежите
- Пейте много и горячее
- При первых признаках простуды недурно посетить сауну
- Не надо пить антибиотики!
- Уберите из питания холодное, молочное, сладкое, апельсиновый сок

Бузина черная

Ягоды - противовирусное

Цветки - потогонное



Специи



Добавьте остроты в свою жизнь!

Антибиотики



- Чеснок

Чесночный мед

Раздавите 5-6 долек чеснока 15 минут полежать, смешать с медом настоять 2 недели

- Эхинацея
- ❖ 1ч.л. корней отварить в стакане воды
- ❖ Купить настойку и принимать согласно инструкции



Антибиотики

- Эвкалипт

1ч.л. Листьев заливается 1 стаканом кипятка и настаивается 15 мин и дышим



- Шалфей

1 ч.л. Листьев заливается стаканом кипятка и настаивается 15 минут. Пить 2 раза в день



Симптомы простуды и борьба с ними

Боль в горле

Имбирное зелье

800мл воды

5гр котовника

11гр свежего натертого имбиря

Несколько звездочек гвоздики

Шалфейный чай

800мл воды

10гр шалфей

3гр гвоздики

3гр ромашки

Полоскание горла - отвар календулы, шалфея, эвкалипта
- уксус на тех же травах

Симптомы простуды и борьба с ними

Насморк

Антикатаральные травы



2ч. тимьяна + 2 ч. мяты + 1ч. иссопа

2ч. коровяка + 1ч. ромашки + 1ч. тимьяна

30гр ягоды бузины + 10гр корня девясила залить
2мя литрами воды и варить под крышкой 30 минут

Симптомы простуды и борьба с ними

Кашель

Луковый сироп от кашля

2-3 луковицы

Сахар

Банка

Мелко нарезать лук, пересыпать в банку с сахаром слоями) оставить в холодильнике на ночь

Сухой кашель

Травы от горла

Травы спазмолитики - валериана, калина, василек, душица

Кашель с мокротой

Горчица, хрен, лук и чеснок, солодка, синюха

Применять в виде настоянного на этих травах меда, чая, паровых ванночек

Сухой кашель

Антимикробные



Гвоздика (специя)

- Ромашка
- Солодка (осторожно, приторная)
- Шалфей (любой)

Спазмолитики



- Гвоздика (специя)
- Ива (корни и кора)
- Имбирь (лучше свежий)
- Котовник кошачий
- Лабазник вязолистный
- Шалфей (любой)

Иммунокорректоры



- Липа
- Мелисса
- Тимьян
- Чабрец
- Шиповник
- Эхинацея

Влажный кашель

Отхаркивающие



- Девясил
- Мать-мачеха
- Тимьян
- Исландский
мох

Стимуляторы слизистой



- Горчица
- Хрен

Антикатаральные



- Очанка
- Ромашка

Симптомы простуды и борьба с ними

Ломота в теле

Противопростудный чай

- 1 ст.л. корней эхинацеи пурпурной
- 1 ст.л. красного корня
- 1 ст.л. цветков календулы
- 4 стакана (250 мл) воды

Общеукрепляющий чай

- 2 части эхинацеи пурпурной
- 2 части мелиссы
- 2 части лепестков шиповника
- 1 часть мяты
- 1 часть цветков бузины

Витаминный чай

- 2 части эхинацеи пурпурной
 - 1 часть календулы
- 1 часть цветков ромашки
- 1 часть ягод рябины
- 1 часть мелиссы



Симптомы простуды и борьба с ними



Потогонные травы

Липа, малина, бузина
(цветки), таволга, ива

Специи

Масала

- 1,5 чашки воды
- 1 чашка молока
- 6 горошин черного перца, размять
- 4 зернышка кардамона, раздавить, чтобы обнажились семена внутри
- 3 звездочки гвоздики
- 1 см натертого свежего имбирного корня (Если чувствуете, что простужаетесь, берите 5 см. Подышите огнем, зато полегчает.)
- 2 палочки корицы
- 1 ч. л. цедры апельсина, желательна сушеной, но и свежая отлично подойдет
- 1 ч. л. черного чая или иван-чая
- 2 ч. л. сушеного астрагала

Смесь специй

- молотая корица — 3 ст. л.
- молотый имбирь — 2 ч. л.
- мускатный орех — 2 ч. л.
- молотый душистый перец — 1,5 ч. л.
- молотая гвоздика — 1,5 ч. л.



Ароматерапия



Ароматерапия

* Пряный чай

3 капли эфирного масла апельсина
по 1 капле эфирного масла корицы,
мускатного ореха, гвоздики
и кардамона

* Глинтвейн в парке

2 капли пихты
2 капли апельсина
2 капли корицы

* Хвойный лес

3 капли голубой ели
4 капли пихты
4 капли кедра

Очищение

на 1 ведро воды добавьте:
2 капли эфирного масла лаванды
1 каплю эфирного масла лимона.

Пульверизатор

АНТИБАКТЕРИАЛЬНОЕ РАСПЫЛЕНИЕ ДОМА

Такое распыление необходимо регулярно проводить у себя дома, в
салонах своих транспортных средств.

Для этого в пульверизатор налить чистой воды, добавить эфирные
масла чайного дерева, лаванды, эвкалипта, сосны, пихты, мяты и т.д.

Проводить обработку, просто распыляя жидкость в помещении,
обрабатывая мягкую мебель, ковры, все углы.

* Зимние дары

3 капли апельсина
5 капель ладана
4 капли мирры

* Праздничный дух

3 капли корицы
3 капли герани
3 капли ветивера

* Уют у камина

8 капель апельсина
5 капель кедра
1 капля иланг-иланга

Несколько рецептов чтобы справиться с простудой



Уксус четырех воров

Ингредиенты

- ¼ чашки грубо помолотых цветков лаванды
- ¼ чашки грубо помолотых листьев розмарина
- 1 ст. л грубо помолотых листьев шалфея
- 1 ст. л грубо помолотого тимьяна
- 1 ст. л грубо помолотых листьев перечной мяты
- 3 мелко порезанные дольки чеснока (порезать и дать полежать 10 - 15 минут на воздухе)
- 1 ст. л порошка черного перца
- 3 чашки яблочного уксуса



Кисломед



Вам понадобятся
сушеные ягоды черной бузины
2 ст.л. сушеного имбиря
2 ст.л. корня девясила
1 ст.л. травы эхинацеи
натуральный мед
натуральный (!) яблочный уксус

Бомбочки для ванн

▣ Заклятый насморк ▣

2 капли эвкалипта + 2 капли мяты + 2 капли розмарина + 2 капли лаванды

▣ Быстрое выздоровление ▣

3 капли эвкалипта + 2 капли чайного дерева + 2 капли мяты

▣ Профилактика простуды ▣

3 капли апельсина + 2 капли эвкалипта + 2 капли розмарина + 1 капля корицы + 1 капля гвоздики



Еловый бальзам



Ингредиенты:

- ♦ На 4 чашки воды
- ♦ 3/4 чашки еловых иголок
- ♦ 1 ч.л. лимонной кислоты
- ♦ 1/2 ч.л. свежего натертого имбиря
- ♦ 3 палочки корицы (поломать)
- ♦ 6 - 7 гвоздичек (размолоть в ступке)
- ♦ щепотка соли
- ♦ щепотка черного перца (совсем чуть-чуть)

Противопростудное вино

- десертное или крепленое вино (0.7 л)
- 2 ст.л. шиповника
- 1 ч.л. ягод черники
- 1 ч.л. корней эхинацеи
- 1 ч.л. бузины черной (ягоды или цветы)
- 1 ч.л. цедры апельсина
- 1 ч.л. мяты
- 1 ч.л. мелиссы



Осенние чаи

Розмариново-лавандовый настой

- 2 части чая-основы: черный, иван-чай или зеленый
- 2 части розмарина
- 1 часть лаванды

Чай с осенними специями

- 1 ст.л. кипрейного или черного чая
- 1 ст.л. апельсиновой цедры
- 0.5 (!)ч.л. смеси гвоздики и кардамона, измельченных в ступке




Нежный розовый чай

- 2 часть чайной розы
- 2 часть лемонграсса (порезать)
- 1 часть отборного зеленого чая

Противопростудный чай

- 1 часть листьев мяты
- 1 часть листьев мать-и-мачехи
- 1 часть липы
- 2 части листьев малины
- 1 часть ягод бузины



Осень пора теплых свитеров, золотых
шуршащих листьев, тыквенных пирогов и
уютно мурчащих котов

Не хворайте.

Спасибо за внимание!

