

A person in a red dress is performing a yoga pose (Tree Pose) on a rock in a forest with vibrant autumn foliage. The person has their arms raised and is balancing on one leg. The background is a dense forest of trees with bright yellow and orange leaves, suggesting a fall season. The overall scene is bright and colorful.

# Сохранение здоровья в «сезон простуд»



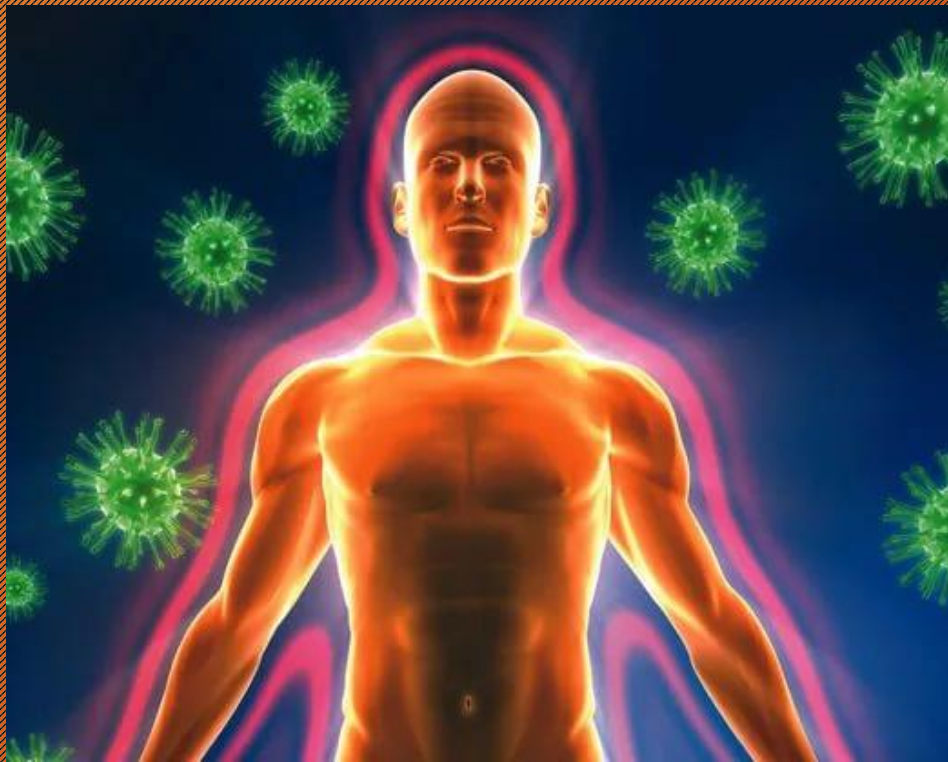
# Часть 1. Предотвращение болезни





# 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.



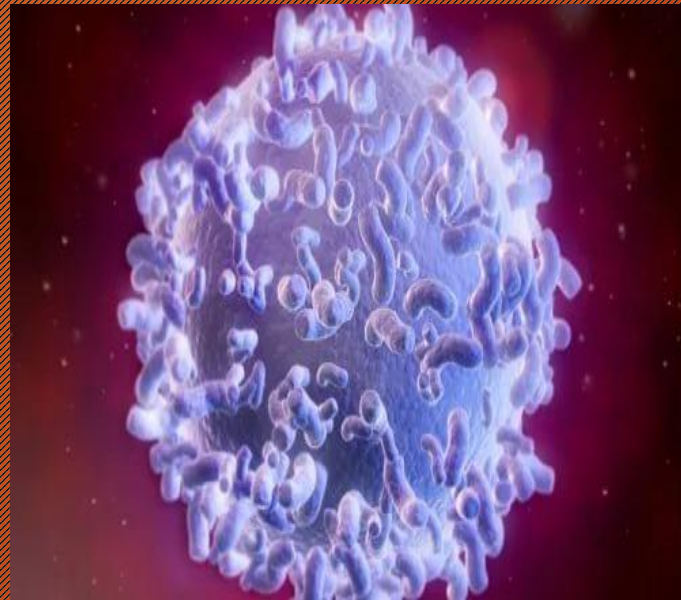
# Самое интересное в иммунной системе

(Важное правило - работает - не трогай)

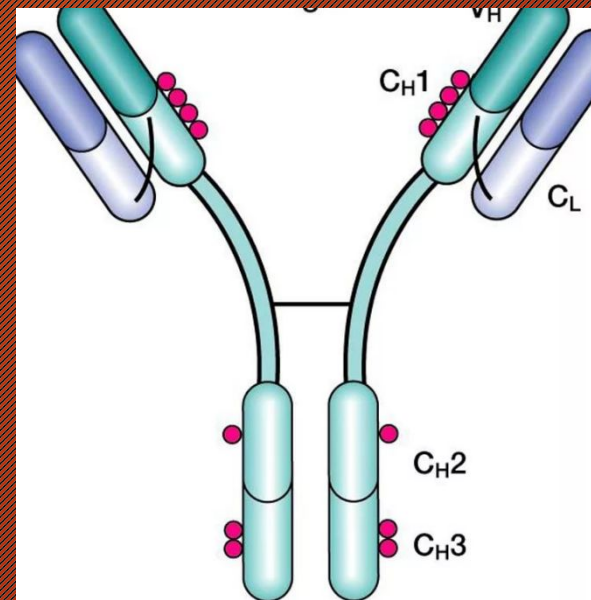
Макрофаги



Лимфоциты



Иммуноглобулины

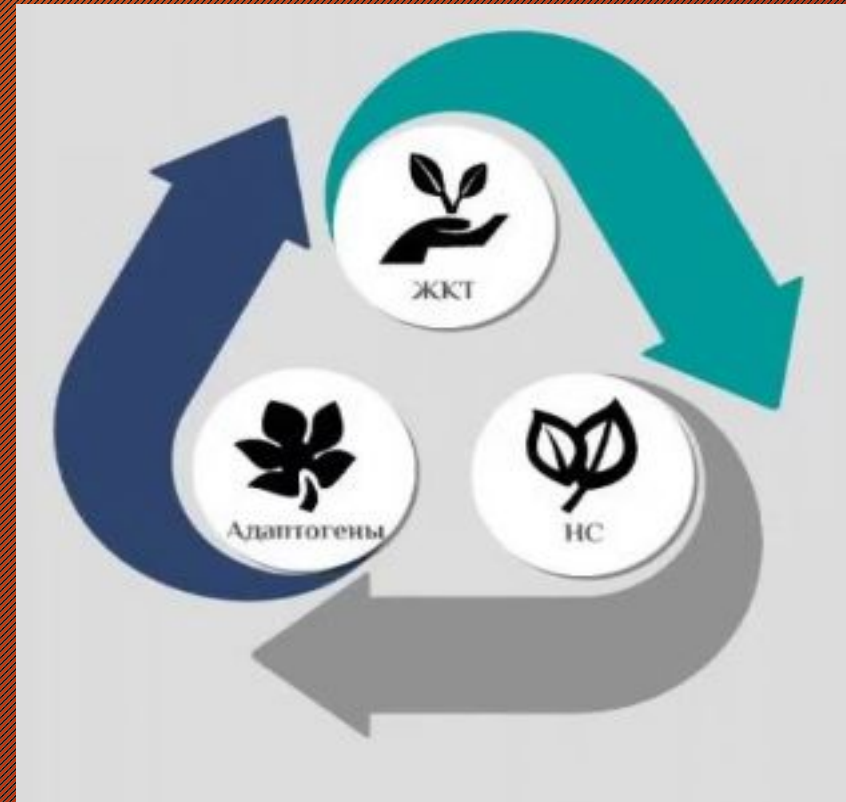
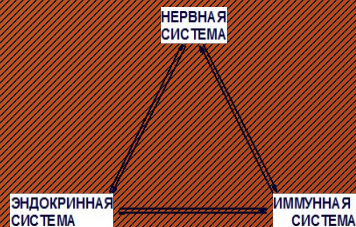




# На чем держится здоровье ИС?

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



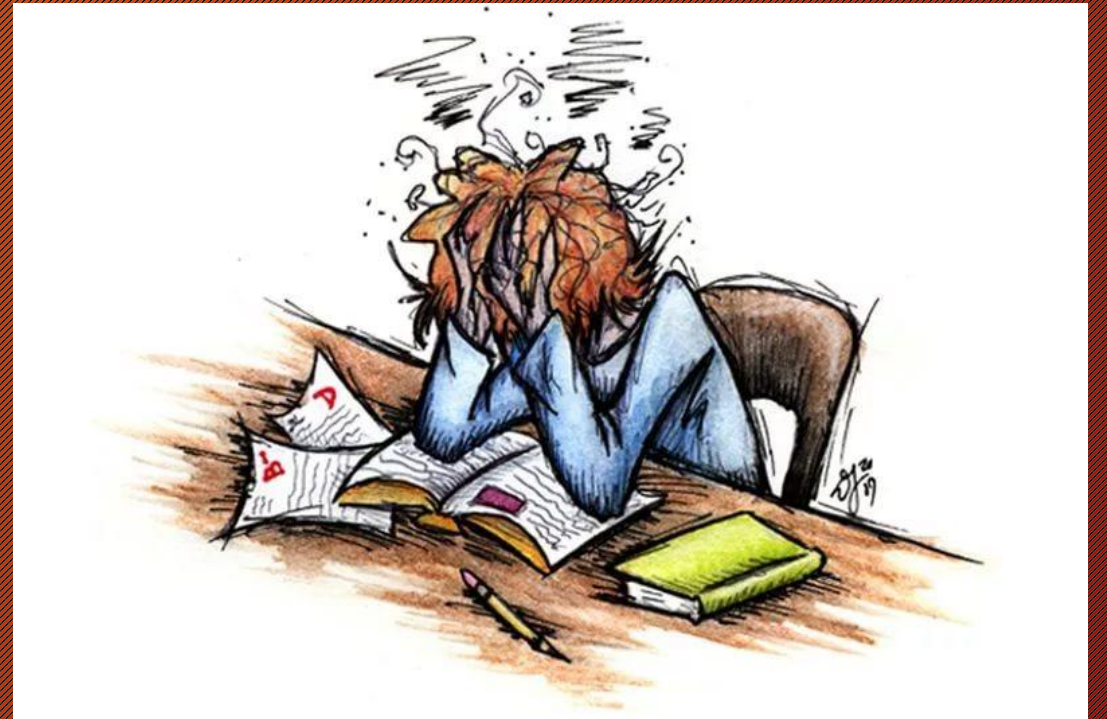
Отличная смесь:

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





# Таволга - Лабазник





# 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



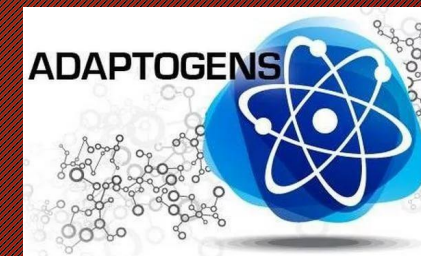
# Лимонник китайский



# 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!

