

# ИММУНИТЕТ



**ГАЙД ОТ НУТРИЦИОЛОГА  
ОЛЬГИ ОНИЩЕНКО**

 @O\_L\_C\_K\_A

НА  
НАЧАЛО

# СОДЕРЖАНИЕ

*Для быстрого перехода в электронной версии кликните по номеру страницы*

- 3 • Причины слабого иммунитета
- 4 • Что такое иммуномодуляторы и укрепление иммунитета с их помощью
- 7 • Еда, которая поддерживает иммунитет
- 11 • Витамины и минералы
  - Витамин Д
  - Цинк
  - Витамин С
- 14 • Чай для иммунитета
- 15 • Свежий чай в термосе с имбирем
- 16 • Лечение респираторных инфекций

- 16 • Мифы о лечении простуды от доктора Фурмэна
- 17 • Иммуностимуляторы
- 20 • Антимикробные средства у нас на кухне
- 21 • Антимикробные другие средства
- 22 • Протокол при простуде и гриппе
- 24 • Точечный подход к простуде
- 26 • Как готовить отвары и настои:
  - Отвары и настои
  - Мед с травами
  - Ускус с травами
  - Вода с травами
  - Масло с травами
  - Гидролаты
  - Компрессы и ванны

**Вся информация в гайде дана с целью ознакомления.**

**При острых инфекционных заболеваниях обратитесь за консультацией, анализами и постановлением диагноза к врачу.**

**Перед применением любых добавок проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.**



## ПРИЧИНЫ СЛАБОГО ИММУНИТЕТА

**Слабый иммунитет** часто проявляется через аутоиммунные заболевания, хроническую астму, регулярные заболевания и зачастую это связано с плохим пищеварением и нездоровой пищей.

Здоровый кишечник и хорошая кислотность желудочного помогают убить микробы и предотвратить их размножение в теле. Соответственно слабое пищеварение и низкая кислотность желудочного сока подрывают иммунитет.

В добавок к этому, реактивная еда (которая вызывает у вас аллергическую реакцию) создает низкоуровневое воспаление, которое расстраивает остальные системы организма, включая иммунную функцию и микрофлору. В длительной перспективе такие реакции перерастают в аутоиммунные заболевания.

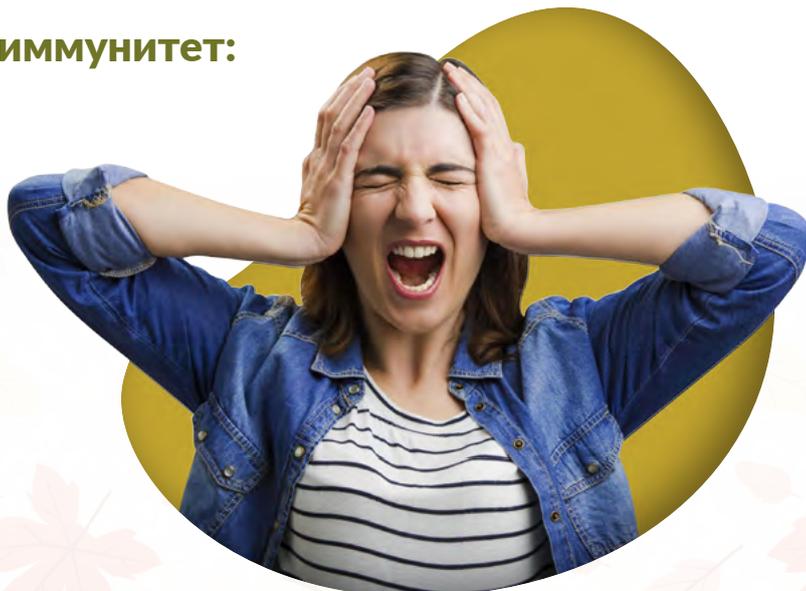
Например, непереносимость глютена может привести к перекрестным проблемам со щитовидной железой.

Молоко и его производные могут спровоцировать избыточное выделение слизи, заболевания ушей и других ЛОР проблем.

Если вы где-то узнали себя - трезво оцените свою диету и подумайте, что именно может влиять на ваше состояние. Исключите подозрительную еду полностью на месяц, затем познакомьте свое тело с ней заново и отследите реакцию.

### Способы подорвать свой иммунитет:

- Недосып
- Стресс
- Обезвоживание
- Скучный рацион
- Курение
- Алкоголь
- Сахар
- Отсутствие гигиены (мойте руки перед едой)



**В первую очередь при первых признаках простуды нужно ИСКЛЮЧИТЬ факторы выше.**



# ЧТО ТАКОЕ ИММУНОМОДУЛЯТОРЫ И УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА С ИХ ПОМОЩЬЮ

Иммуномодуляторы стремятся сбалансировать и усилить функцию иммунной системы, а не просто повышают или понижают ее.

Они обычно создают здоровую нагрузку для иммунной системы и улучшают передачу сигналов клетками, делая ее менее хрупкой (антихрупкость).

## Общее использование:

Широкий спектр иммунных проблем, включая профилактику простуды и гриппа, профилактику рака и вспомогательное лечение рака, респираторные заболевания, астму, аллергию, аутоиммунные заболевания, мононуклеоз и слабую иммунную функцию (то есть, постоянно болеющие)

## Примеры:

Медицинские грибы, в том числе рейши, шиитаке, майтаке, чага и трутовик разноцветный (turkey tails), а также астрагал и адаптогены, включая кодонопсис, астрагал, шизандру, ашвагандху и туласи.



# УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА И ИММУНОМОДУЛЯЦИЯ

Медицинские грибы и травы-адаптогены могут сыграть важную роль в укреплении и модуляции иммунной функции. Что делает их подходящими для предотвращения болезней, балансировки аутоиммунных и аллергических реакций, и даже потенциально помогают в борьбе с раком и другими заболеваниями связанными с иммунной системой.



*Если Вы используете электронную версию документа, нажмите на кнопку.  
Если Вы распечатали документ, отсканируйте QR-код.*

## Рейши:



Купить на Iherb



Купить на Iherb



Купить на Iherb



Купить на Iherb



НА  
НАЧАЛО



## Трутовик разноцветный:



Купить на Iherb



Купить на Iherb



Купить на Iherb



Купить на Iherb



## Чага:



Купить на Iherb



Купить на Iherb



Купить на Iherb



Купить на Iherb



## Астрагал:



Купить на Iherb



Купить на Iherb

## ЕДА, КОТОРАЯ ПОДДЕРЖИВАЕТ ИММУНИТЕТ

### Оранжевые продукты и листовая зелень:

Богаты каротиноидами - бетакаротином - которые поддерживают оптимальный уровень витамина А, который в свою очередь поддерживает иммунную функцию, здоровую кожу и оптимальную выработку слизи нашими слизистыми - это все первая линия обороны нашего иммунитета.

**Обязательно добавьте в рацион:** тыкву, батат, сладкий перец, абрикосы, морковь, апельсины и отвар календулы.



НА  
НАЧАЛО



## Здоровые жиры:

Так же поддерживают здоровье наших слизистых и оптимальную выработку слизи, как внутри так и снаружи. Улучшают работу иммунных клеток, снижают воспаление.

**Обязательно добавьте в рацион:** семена льна и чиа; орехи; семечки тыквы, подсолнуха и конопли.



## Витамин С:

Витамин С из свежих овощей и фруктов, особенно из цитрусовых, ягод, сладкого перца, перца чили и лепестков розы помогает иммунитету всегда быть на высоте!

**Обязательно добавьте в рацион:** киви, сладкий перец, клубнику, все цитрусовые. Так же хорошо подойдет отвар шиповника, но его старайтесь пить через трубочку, чтобы не вредить зубной эмали.





### Острые и ароматные:

**Обязательно добавьте в рацион:** Острое и ароматное, такое как чеснок, лук, имбирь, хрен и острый перец - они усиливают циркуляцию, улучшают отток слизи и усиливают пищеварение. Все это в комплексе помогает телу уничтожить патогены.

Они так же обладают антимикробным воздействием.

Кулинарные травы, такие как орегано и тимьян действуют схоже и мягко воздействуют на легкие и желудок.

### Медицинские грибы:

Любые медицинские грибы усиливают иммунитет, они хорошо подходят большинству людей и редко вызывают побочные эффекты.

А такие грибы, как кордицепс, рейши и чага усиливают легочную функцию и улучшают утилизацию кислорода.

**Обязательно добавьте грибы в рацион.**



### Ферментированные продукты:

Такие как кимчи, йогурт (без сахара и добавок), мисо, темпе, квашеная капуста и другие ферментированные овощи обогащают наше тело полезными бактериями и делают тело менее восприимчивым к патогенам, особенно кишечник и кожу, в то время как снижают воспаление и усиливают иммунную функцию.

**Обязательно добавьте что-то в рацион.**



## Мисо:



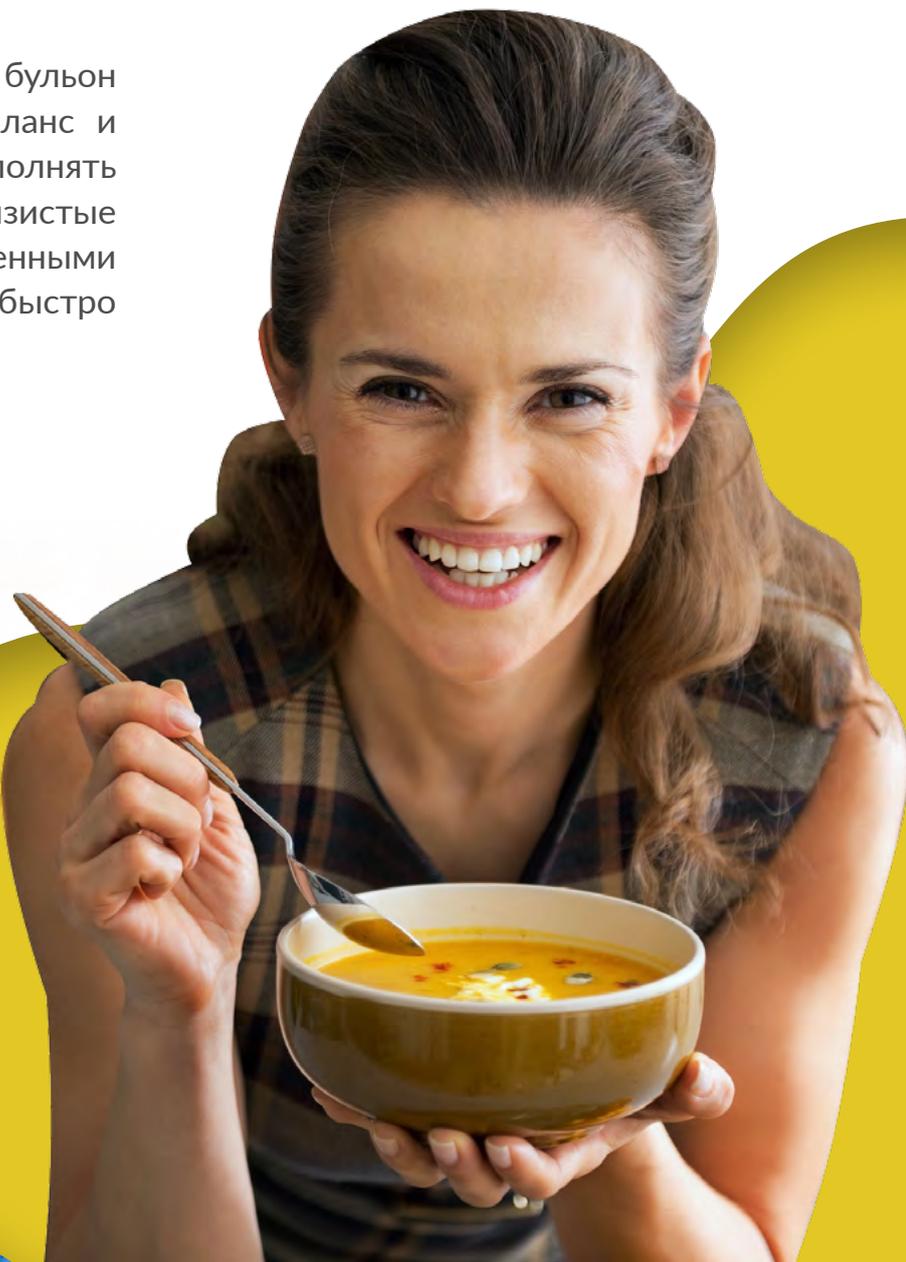
Купить на Iherb



Купить на Iherb

## Жидкости

Такие как вода, чай, суп, бульон и мисо сохраняют водный баланс и иммунитет может лучше выполнять свою работу. Защитные слизистые оболочки остаются увлажненными и микробы и мелкий мусор быстро выходят наружу.



НА  
НАЧАЛО



# ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

## Витамин Д

Витамин Д похож на гормон.

В пище он практически не присутствует. Практически единственная возможность его получить - от солнца.

Дефицит витамина Д влияет на иммунную функцию, а также на тяжесть протекания инфекционных заболеваний.

Имеет смысл пропить витамин Д в добавке, если у вас дефицит по анализам. А так же стоит поддерживать оптимальный уровень витамина Д круглый год.

- **Рекомендованные нормы витамина Д в крови:**

80-100 нмоль/литр (32-40 нг/мл)

- **Оптимальным значением витамина Д считается:**

50-125 нмоль/литр (20-50 нг/мл).

### Суточные нормы и максимально допустимая безопасная повышенная дозировка:

Возраст	Дозировка	Повышенная безопасная дозировка
0-6 месяцев	400 IU (10 mcg)	1000 IU (25 mcg)
7-12 месяцев	400 IU (10 mcg)	1500 IU (25 mcg)
1-3 года	600 IU (15 mcg)	2500 IU (63 mcg)
4-8 лет	600 IU (15 mcg)	3000 IU (63 mcg)
9-70 лет	600 IU (15 mcg)	4000 IU (63 mcg)
Старше 70 лет	800 IU (15 mcg)	4000 IU (63 mcg)
14+ (беременные и кормящие)	600 IU (15 mcg)	4000 IU (63 mcg)

Эта форма витамина Д подойдет как взрослым так и детям. Удобная пипетка со шкалой:



НА  
НАЧАЛО



Купить на IHerb

## Цинк

Дефицит цинка ослабляет резистентность к инфекциям.

У большинства людей цинк на нижней границе. В группе риска веганы, вегетарианцы и флескитарианцы.

Дефицит цинка так же связан с тяжестью инфицирования.

Дополнительный прием цинка в добавке может обеспечить:

- Снижает риск возникновения пневмонии;
- Снижает продолжительность простуды и гриппа;
- Прием цинка мамами на ГВ снижают случаи инфекций у грудничков;
- По данным 2х исследований, прием цинка снижает детскую смертность более чем на 50%

Важно в целом избегать дефицита цинка в течении всего года.

Особенное внимание стоит уделить тем, кто на дефиците калорий и на веганской диете. Включите в свой рацион семена, орехи и бобовые.

Возраст	Суточная потребность, мг	Верхняя граница, мг
0-6 мес	2	4
7-12 мес	3	5
1-3 года	3	7
4-8 лет	5	12
9-13 лет	8	23
14-18 лет, мальчики	11	34
14-18 лет, девочки	9	34
19+ лет, мужчины	11	40
19+ лет, женщины	8	40
Беременные 14-18 лет	12	34
Беременные 19-50 лет	11	40
Кормящие 14-18 лет	13	34
Кормящие 19-50 лет	12	40



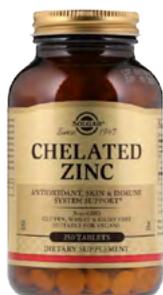
### Основные источники цинка:

Продукт	Мг на порцию	% от суточной нормы (мужчин)
Бобы запеченные, 1/2 ст.	2.9	19
Семечки тыквы, сушеные, 28 г	2.2	15
Кешью обжаренный, 28 г	1.6	11
Нут отварной, 1/2 ст.	1.3	9
Овсянка, 1/2 ст.	1.1	7
Миндаль обжаренный, 28 г	0.9	6
Фасоль Кидней, 1/2 ст	0.9	6
Зеленый горошек, замороженный отварной, 1/2 ст.	0.5	3

### Цинк для взрослых:



Купить на Iherb



Купить на Iherb



Купить на Iherb



### Отличная форма цинка для детей:



Купить на Iherb



НА  
НАЧАЛО



## Витамин С

По 30 рандомизированным исследованиям, проведенным Кохрановским содружеством, с общим числом участников более 11 000 взрослых человек, привело к следующему:

✓ Профилактический прием витамина С в дозировке 200 мг и больше не эффективен в снижении случаев заболевания инфекциями верхних дыхательных путей для большинства взрослых.

✓ Витамин С не снижает вероятность заболевания простудой в целом по выборке, но может иметь определенную ценность для групп людей с неадекватным питанием или для тех, кто находится в стрессе.

Т.е. по сути для тех, кто ест недостаточно свежих овощей, фруктов, ягод и зелени и как следствие имеют заниженные показатели витамина С. Но для тех, кто питается адекватно - прием витамина С дополнительно не оказывает дополнительного лечебного эффекта.

## ЧАЙ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Этот чай можно пить на постоянной основе в период простуд. Он поможет сохранить высокий иммунитет. Для дополнительного вкуса можно добавить палочку корицы и щепотку мускатного ореха.

### Приготовление:

- Соединить травы с 2 ст. воды в небольшой кастрюле. Довести до кипения, уменьшить огонь и томить под закрытой крышкой 20 мин.
- Процедить.
- Пить в течении дня по желанию.

### Состав:

- Корень кодонопсиса - 1 ч.л.
- Корень астрагала - 1 ч.л.
- Имбирь - 1 ч.л.



## СВЕЖИЙ ЧАЙ В ТЕРМОСЕ С ИМБИРЕМ

Как только чувствуете першение в горле и начинающуюся простуду сразу заваривайте этот чай. Свежий имбирь гораздо обладает более эффективным противовирусным действием, чем сушеный. Заваривайте его крепким или можете даже выдавить имбирный сок и добавить. На свой вкус можете варьировать дополнительные ингредиенты: корица, анис/бадьян, тимьян. Так же можете дополнить чай лимоном и медом.

### Состав:

- Имбирь 2,5 см - тонко нарезать или натереть (кожуру чистить не нужно)

- Вода - 2 ст.кипятка

### Опционально:

- Лимон - четвертинка
- Мед - 1-2 ч.л.

### Приготовление:

- Имбирь насыпать в термос.
- Выдавить сок лимона и вкинуть сам лимон в термос. Лимонная кожура даст немного горечи, но биофлавоноиды лимона полезны при простуде.
- Добавить 2 ст.кипятка.
- Добавить мед и перемешать.
- Дать настояться 30-60 мин.(можно дольше)



# ЛЕЧЕНИЕ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Большинство вирусных инфекций связаны со стрессом, перенапряжением и недосыпом.

Если вы чувствуете, что начинаете заболевать - это сигнал дать себе паузу и позволить себе отдохнуть и выспаться вволю, пока вам не станет **на много** легче.

Когда вы приболевшие летите без тормозов дальше и стараетесь как можно быстрее вернуться в строй вы подвергаете себя риску с большой вероятностью заразиться повторно, но уже более серьезно: бактериальные инфекции, ЛОР-болезни, бронхит и даже воспаление легких. Т.к.ваше тело (иммунитет) ослаблено, а застойная мокрота - идеальная среда для размножения бактерий.

Самое время достать сироп из бузины и пить как можно чаще. И соблюдать все рекомендации выше, особенно обратите внимание на сырой чеснок, имбирь и жидкости.

## МИФЫ О ЛЕЧЕНИИ ПРОСТУДЫ ОТ ДОКТОРА ФУРМЭНА

### Куриный бульон

Не оказывает никакого влияния на течение простудных и вирусных заболеваний.

Просто обильное тепло-горячее питье в больших количествах оказывает временное облегчение в пазухах носа, но никак не ускоряет выздоровление.

В действительности длительность заболевания может увеличиться из-за подавления оттока мокроты и перемещение лейкоцитов.

Важно во время болезни есть более легкую еду и избегать продукты животного происхождения, которые требуют больших энергозатрат на пищеварение.

Поэтому более разумно вместо куриного бульона сделать овощной и пить его не обильно, а в меру.



## Употребление большого количества жидкостей

Пить больше в период простуды - это научно не обоснованная рекомендация.

Если у вас высокая температура, рвота и/или диарея, то конечно стоит увеличить объем жидкости, чтобы избежать обезвоживания. Во всех остальных случаях стоит придерживаться оптимального количества жидкости.

Нет ни одного научного подтверждения, что питье сверх нормы ускоряет выздоровление.

Избыток жидкости сильно перегружает тело и в частности почки, поэтому не стоит пить больше, чем требуется для восполнения потерь той самой жидкости.

Помните, что в период болезни нам важно уменьшить нагрузку на организм, а не добавить.

## ИММУНОСТИМУЛЯТОРЫ

Иммуностимуляторы активируют иммунную систему так, что она может более проворно и эффективно бороться с инфекциями. Они тоже могут иметь направленности: противовирусные, антибактериальные или противогрибковые.

**Общее использование:** Лучше всего принимать краткосрочно, при первых признаках простуды, гриппа или других инфекций. В частых и больших дозировках до конца острого периода болезни. Есть некоторые исключения: они могут не подходить при аутоиммунных заболеваниях и для длительного применения.

**Примеры иммуностимуляторов:** эхинацея, Акмелла огородная (spilanthes), чеснок, уснея, бузина, посконник пронзённолистный (boneset), девясил высокий (elecampane).



# Эхинацея



Купить на Iherb



Купить на Iherb



Купить на Iherb



Купить на Iherb



Купить на Iherb



Купить на Iherb



Купить на Iherb



Купить на Iherb



НА  
НАЧАЛО



Таким значком я отметила своих личных фаворитов

## Сиропы и настойки из ягод бузины



Купить на Iherb



Купить на Iherb



Купить на Iherb



Цветы бузины  
сушеные



Купить на Iherb



Купить на Iherb



Ягоды бузины  
сушеные



Купить на Iherb



# АНТИМИКРОБНЫЕ СРЕДСТВА У НАС НА КУХНЕ

## Душица/орегано, тимьян и монарда

Хотя часто мы видим просто орегано или тимьян, как «травы для иммунитета», все травы семейства мяты со вкусом орегано и тимьяна можно использовать как взаимозаменяемые.

Монарду реже можно найти в продаже, но это любимица травников, т.к. буйно растет, легче собирается и более эффективна, чем ее известные «родственники».

**Ключевые свойства:** Эти травы, семейства мятных, выполняют 2 функции: как иммунные тоники и как приправы. Чем их больше, тем лучше. Как ароматические противомикробные препараты, они напрямую борются с микробами и имеют сродство с легкими и носовыми пазухами, помогая открывать дыхательные пути и дезинфицировать. Тимьян особенно хорош в раскрытии легких и помогает облегчать проблемы при астме.

**Дополнительные преимущества:** Эти травы так же стимулируют здоровое пищеварение. Они нацелены на патогены в кишечнике и на дрожжевые инфекции, их можно применять местно для борьбы с различными видами бактерий.

**Приготовление:** Используйте самые ароматные листья, с цветами и без. Считайте их крепкими чаями или используйте для бульонов (добавляйте в конце готовки), так же хороши настойки, гидролаты, уксусы, микстуры и настойки на меду. Некоторые люди используют эфирное масло орегано (1-2 капли внутрь), однако это может быть слишком концентрированно и небезопасно. Лучше отдать предпочтение более традиционным способам.

**Предупреждение:** Пока вы используете традиционные дозировки - травы безопасны. Не стоит использовать терапевтические дозировки при беременности, т.к. они могут спровоцировать кровотечение. Будьте осторожны с эфирными маслами, особенно при дозировках более 1-2 капель в течении длительного времени.



## АНТИМИКРОБНЫЕ ДРУГИЕ СРЕДСТВА

Антимикробные непосредственно (а иногда косвенно) убивают микробы, такие как вирусы, бактерии и грибы. Они обычно имеют дезинфицирующие и антисептические свойства и часто обладают сильным вкусом или ароматом. В большинстве своем имеют широкий спектр действия, но лучше работают против конкретных видов патогенов.

**Общее использование:** Инфекции дыхательных путей, пищеварительное системы, кожи и др. частей тела.

**Примеры:** ягоды бузины, эхинацея (эффективней всего свежая), желтокорень и богатые на берберин травы (кожа, горло, кишечник, синусы), чеснок (особенно сырой), имбирь (сырой), лук, туя (наружного применения! Или 1 капля внутрь), чапараль (только для наружного применения!), акмелла огородная, лакрица, календула, тысячелистник и многие другие.



# ПРОТОКОЛ ПРИ ПРОСТУДЕ И ГРИППЕ

Несмотря на то, что все травы, упомянутые выше (а так же много других) могут использоваться при простуде и гриппе, но стоит учитывать ключевые травы и добавки.

Вы так же можете использовать описанные ниже методы, когда находитесь в контакте с больными людьми или в период вирусов и простуд, чтобы уменьшить риск заражения и дальнейших осложнений.

## Диета

Сфокусируйтесь на жидкостях, особенно бульонах, супах и травяном чае. Жидкая пища максимально легкая для пищеварения, что важно в период инфекции.

Ешьте достаточное количество мягких согревающих трав/специй, включая имбирь, чеснок, лук, карри и кайенский перец.

Ограничьте, а лучше полностью исключите фаст-фуд, полуфабрикаты, алкоголь и сахар. Пейте зеленый чай, если он не влияет на ваш сон (в нем много кофеина).

## Образ жизни

Отдыхайте и спите так много, как получается!

Если вы подхватили инфекцию - это время замедлиться.

Чаще мойте руки и следите за гигиеной, чтобы не заразить других.



## Травы

В качестве профилактики используйте сироп бузины, медицинские грибы и астрагал.

При первых признаках инфекции принимайте сироп каждый час, так же можно вместо бузины (или подключить дополнительно) настойку эхинацеи и конечно же пейте имбирный чай, можно с медом.

Я так же даю и в период простуд и непосредственно когда заболели вместо самбукола сироп Назирус Синус (продается в наших аптеках в Украине). Его можно принимать на протяжении всего осенне-зимнего периода.

## Добавки

Имеет смысл добавить к рациону адекватные дозировки (по полу и возрасту) витамина Д и цинка. Так же можно использовать природный антибиотик - экстракт из кожуры и/или косточек цитрусовых, например GSE.

## GSE (Grapefruit Seed Extract)



Купить на Iherb



Купить на Iherb



Купить на Iherb



# ТОЧЕЧНЫЙ ПОДХОД К ПРОСТУДЕ

Инфекции склонны скапливаться в «слабых местах», которые разные у разных людей. У кого-то это уши, у другого горло, у третьих - нос и т.д.

По возможности делайте все от вас зависящее, чтобы поддержать ваши «слабые места».

## Носовые пазухи:

Промывание носа (для взрослых, у детей это часто может вызвать отит), Орошение носа теплой соленой водой (можно добавить желтокорень или берберин в качестве антибактериального средства), травяные антигистаминные препараты и средства, которые разжижают слизь и способствуют дренажу. Сюда относится настойка шандры (horehound) и васоби или хрен.

## Горло:

- Успокаивающие, такие как солодка, красный вяз (slippery elm), алтей, плантан и мед.

- Противомикробные: прополис, желтокорень, эхинацея, орегано, монарда.

- И обезболивающие: эхинацея, кайенский перец.

Все это можно использовать в виде чая, супа/бульона или в спрее для горла.

## Легкие:

- Ароматические противомикробные средства: орегано, монарда, тимьян, девясил, сосна.

- Разжижающие слизь и отхаркивающие: гринделия, шандра.

- Спазмолитики от кашля: мед, кора вишни при сухом кашле, шандра при мокром кашле, перечная мята или капли от кашля «Evergreen cough drops»

Особенно все это хорошо в виде сиропов, капель от кашля, ингаляций, чая и супов.

Также хорошо помогают медицинские грибы - рейши и кордицепс - в виде супа, отвара, настойки или в капсулах.

**Пищеварительный тракт:** Успокаивающие средства такие же как для горла.

- Мягкие вяжущие тоники: лепестки розы и корица.

- Противомикробные: желтокорень/берберин, орегано/монарда, корица, череда, кора дуба/танины, а так же ферментированная еда, как мисо и кимчи.

Травы лучше всего в виде чая, еды, супов.



## Лепестки розы



Купить на Iherb



Купить на Iherb

## Корица



Купить на Iherb



Купить на Iherb



Купить на Iherb



[Купить на Iherb](#)[Купить на Iherb](#)[Купить на Iherb](#)

## КАК ГОТОВИТЬ ОТВАРЫ И НАСТОИ

### Отвары и настои

Обычно готовятся в пропорции 1 ст.л.сухой травы на 1 ст.воды или кипятка. Либо томят под плотно закрытой крышкой 20 мин, либо дают настояться 5-20 минут.

[НА  
НАЧАЛО](#)

## Мед с травами

Мед хорошо сочетается с травами с ярким вкусом и ароматом.

1. Измельчить свежие травы или сушеные (если необходимо).
2. На 2 ст. меда необходимо добавить 1/2 ст. свежих трав или 1/4 ст. сушеных.
3. Разогреть смесь меда и трав и довести почти до кипения, затем убрать с огня и охладить.

4. Повторить нагрев-остывание как минимум еще 2-3 раза и продолжать повторять еще 3 дня подряд, чтобы травы выпустили все полезные вещества и смешались с медом.

5. После последнего нагрева перелить мед в банку через сито, чтобы отфильтровать кусочки зелени, дайте остыть без крышки.

6. После полного остывания смотрим на консистенцию:

Если мед густой или гуще чем обычный свежий жидкий мед, то его можно хранить просто в шкафчике до 1 года.

Если мед остался жидким и текучим, то хранить нужно в холодильнике до 3 месяцев.

Так же можно приготовить травяной мед без нагрева.

Для этого нужны свежие травы, их залить медом в том же соотношении и дать настояться 1 неделю минимум. Каждый день нужно переворачивать банку вверх дном. Как только мед приобретет вкус трав, его можно поставить в теплую воду чтобы он стал жиже и перелить, процедив в специальную посуду. Обязательно тщательно отжать травы, чтобы мед получил максимально насыщенный травами.

Но такой мед будет менее стабильным и срок хранения будет коротким. Обязательно хранить в холодильнике.



## Уксус с травами

1. Если используете свежие травы - их нужно тщательно измельчить.
2. Заполнить подготовленную тару травами, если делаете питательный уксус, то заполните свободно, если делаете медицинский уксус - то заполните травами плотно. Если используете свежие травы, то ими нужно заполнить тару до верха. Если используете сушеные травы, то заполнить нужно только на половину. Уксус залить до самого верха и закрыть крышкой.
3. Дать настояться в кухонном шкафчике. Для питательного уксуса достаточно пару дней, для медицинского - лучше оставить настаиваться до 1 месяца.
4. После этого процедить уксус и хранить в стекле и с пластиковой крышкой просто в кухонном шкафу. Хранится до 2 лет. Для красоты можно добавить в бутылку веточку свежей травы.

## Вода с травами

Это самый простой и незамысловатый способ насладиться травами и получить их пользу.

Для этого нужны свежие травы на ваш вкус, с ярким вкусом и ароматом, стеклянная тара и вода (можно газированная).

Набить травами бутылку, залить водой и дать настояться около 1 часа. Перед подачей охладить в холодильнике 30 мин.



## Масло с травами

Это классический метод, который хорошо работает с любыми травами, как сушеными так и свежими. Время приготовления занимает около 2 недель.

Единственный нюанс: при использовании свежих трав масло портится быстро.

**1.** Если используете свежие травы, то свободно заполните ими весь стеклянный сосуд, если используете сушеные травы то вам нужно на 28 г сушеный трав от 112 до 224 г масла.

**2.** Добавьте достаточно масла чтобы полностью покрыть травы. Плотно закройте крышкой. Если используете свежие травы, закройте плотной хлопковой тканью (или марлей сложенной в несколько частей), чтобы позволить жидкости испаряться, что позволит масло сделать более стабильным и не так быстро портиться.

**3.** Оставьте сосуд на теплом солнечном месте, например на подоконнике, на 2 недели. Перемешивайте или взбалтывайте ежедневно (это особенно важно для свежих трав).

**4.** Процедить масло в вакуумный стеклянный контейнер и хранить в темном, холодном и сухом месте. Масло быстро разъедает резину, поэтому выбирайте пластиковые или стеклянные крышки. Хранится такое масло до 1 года, но при первых признаках роста грибов и/или плесени масло стоит утилизировать.

## Гидролаты

Они мягкого воздействия, безопасны и имеют в составе небольшое количество эфирных масел того растения из которого вы делали гидролат.

Хорошо подходят: лепестки розы, все виды мяты, лаванда и т.п.

**1.** Налейте 5-10 см вода в большую кастрюлю из нержавеющей стали. Поставьте чистый камень посредине и миску на него (миска должна устойчиво стоять на камне, а не плавать в воде).Сверху по воде (не в миску!) рассыпьте несколько жменек трав.

**2.** Накройте перевернутой крышкой, чтобы конденсат скапливался и по крышке стекал в миску.

**3.** Довести воду до кипения и оставить на медленном огне пока не наберется примерно 112 г гидролата.

**4.** Перелить жидкость в чистую емкость. Хранится хорошо в холодильнике до 1 года (можно даже замораживать). При первых признаках бактерий/плесени - выкинуть.



## Компрессы и ванны

### Компресс:

Заварите крепкий отвар. Смочите в нем хлопковую ткань или чистое кухонное полотенце. Слегка отожмите и приложите к больному месту. Так же можно заварить крепкий отвар и завернуть в ткань саму заварку, приложить к больному месту.

### Ванна:

**1.** Заварите крепкую большую партию отвара. Налейте ее в ванную и полежите в нем 15-30 минут.

**2.** Наберите сухих трав в носок и повесьте его на кран и пусть ваша ванна набирается.

**3.** Можно насыпать травы непосредственно в ванную, тоже хорошо работает, но это достаточно грязный метод и будет трудно всё убрать.

При простуде достаточно сделать ванну для ног.

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



НА  
НАЧАЛО

