

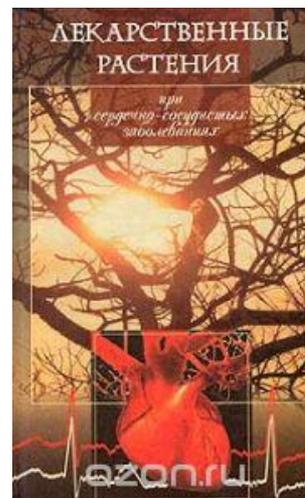
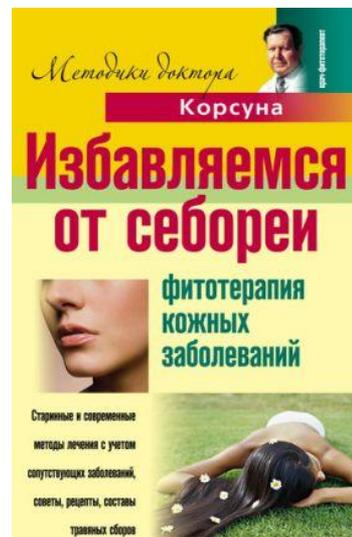
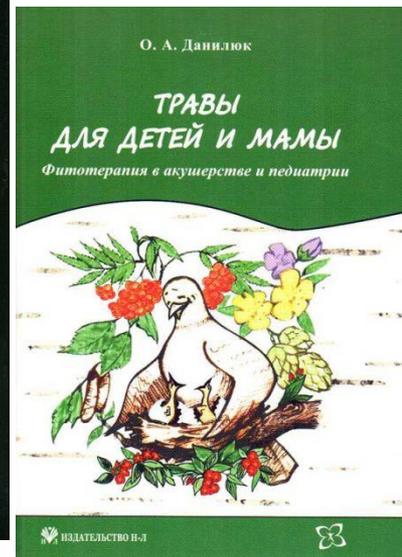
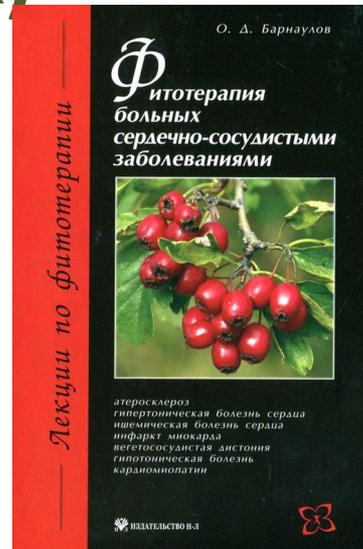
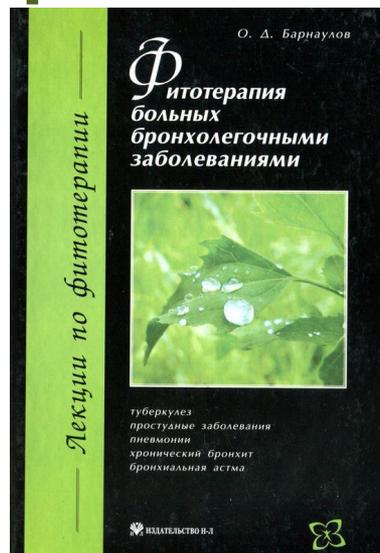
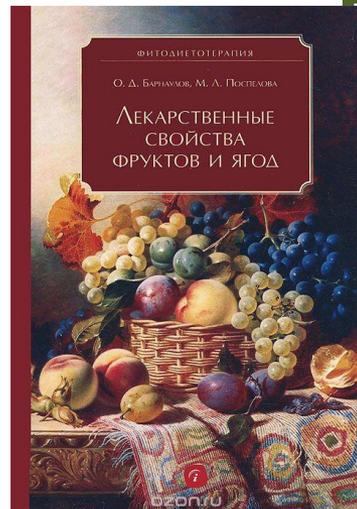
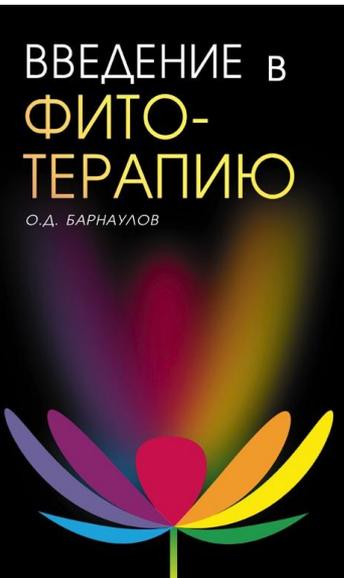
**О травах,  
травниках  
и траво-  
лечении**

# Этапы применения фитотерапии



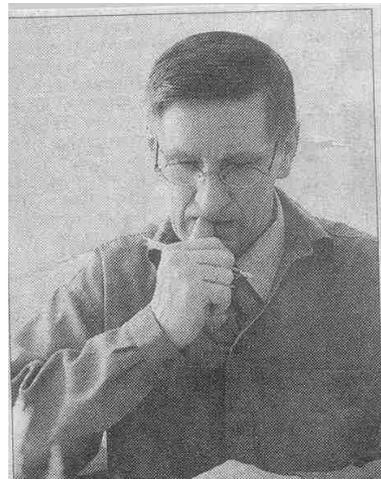
1. **Подготовка:** выяснение проблемы, формирование цели, изучение книг, аудио- и видеоматериалов, общение с травниками, обучение фитотерапии и травничеству
2. Посадка, сбор, хранение растений, приготовление фитопрепаратов
3. **Применение фитопрепаратов** с целью профилактики, лечения, восстановления.  
Здоровое питание
4. **Обучение** других тому, чему

# КНИГИ (Корсун, Барнаулов, Трескунов, Алефиров, Замятина, Данилюк)



# Аудио- и видеоматериалы по фитотерапии

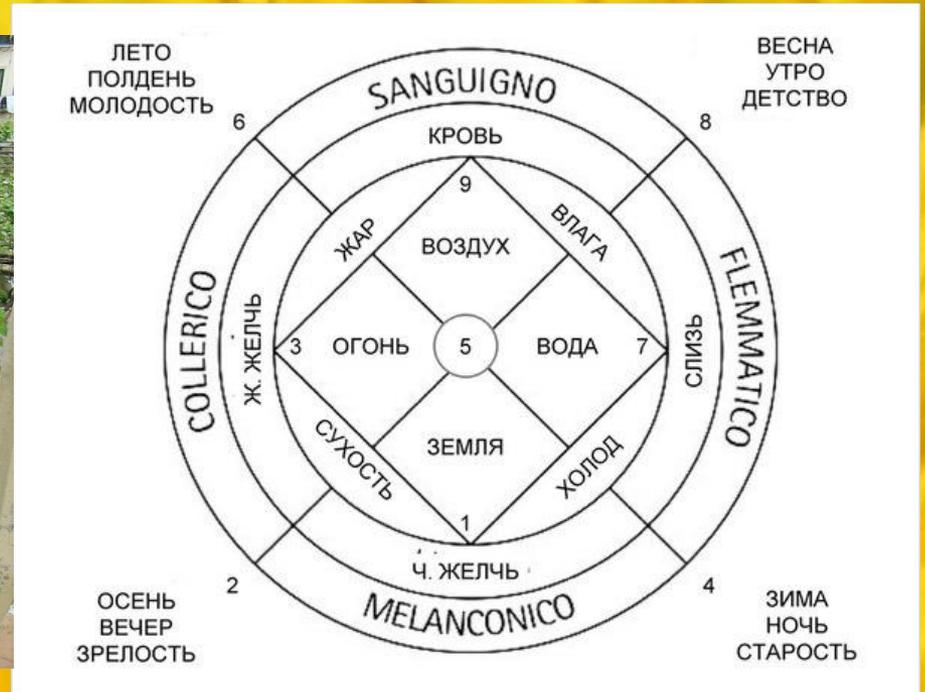
1. Корсун Владимир Федорович
2. Данилюк Ольга Александровна
3. Барнаулов Олег Дмитриевич
4. Талалакин Анатолий Игоревич
5. Гордеев Михаил Викторович



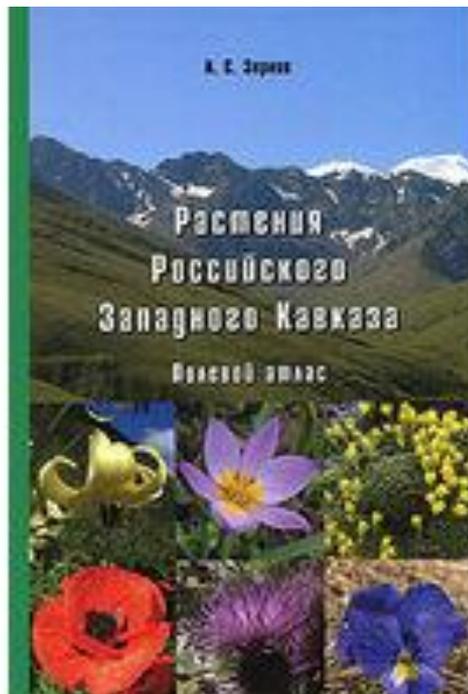
**Обучение на кафедре  
фитотерапии РУДН у  
профессора Корсуна  
вк Кафедра фитотерапии РУДН**



# Лекарственный огород



# Подготовка в выезде на природу



# Домашняя травяная аптека



# Весенние лекарственные растения



# ЛЕТО



(с) Елена Корсун



(с) Елена Корсун



(с) Елена Корсун



# Простудные заболевания

## Профилактика

1. **Активный образ жизни без истощения**
2. поддержание оптимальной активной массы тела, функции щитовидной железы
3. достаточный для полного восстановления сон
4. ношение куртки-безрукавки, беречь тепло ядра тела, теплые сухие ноги, одежда, полностью предупреждающая потливость, на голове – шапка
5. **бег босиком по снегу**
6. **бодрый стойкий веселый душевный настрой**
7. Прием настойки прополиса, элеутерококка, хвойного мумие

# Простудные заболевания

## Лечение (1)

- Продромальный период (недомогание, начало ринита) – ГРЕЕЕМСЯ:
- **горячий чай с настойкой прополиса, эхинацеи, препараты магния в больших дозах, горчичный крем на пятки и голени, хорошо прокипяченное молоко с сырым луком и укутаться, нос и миндалины смазать тодикампом, прием мумие**

# Простудные заболевания. Общее лечение (2)

- Травяной чай (травы, пряности, настойки)
  1. **Травы** - таволга, цвет липы, душица, чабрец, солодка, мята, дягиль, зверобой, репешок, крапива, аир
  2. **Настойки** прополиса, почек березы, черного тополя, солодки, аира, дягиля, медуницы, чабреца, эхинацеи, девясила, экстракт ротокан. Энтеросгель, отвар льна
  3. **Пряности** – имбирь, гвоздика, корица, мускатный орех
  4. **Продолжаем** пить мумие, луковое молоко, магний, кушаем сливочное масло, бананы, белый хлеб, отвар льна, овса, делаем очистительные клизмы, каждый час прохладный душ с интенсивным обтиранием полотенцем и потом укутаться, тиосульфат натрия 1 амп

# Душица обыкновенная



# Чабрец (тимьян ползучий)



# Простудные заболевания.

## Лечение органов дыхания и защита мозга, сердца, почек

- 1. При сухом кашле** – более половины сбора - слизи (отвар или настой алтея, льна, овса, подорожника, мать-и-мачехи). Дополнительно – дягиль, эвкалипт, багульник, почки сосны. Настойка пустырника, боярышника
- 2. При влажном кашле** – шалфей, солодка, аир, дягиль, цетрария, девясил, багульник, медуница, имбирь, слизи, хвощ, ламинария. Редька с медом. Тиосульфат натрия.
- 3. При рините** – сухой имбирь в какао, шалфей.



Корсун Елена 2005



БАГУЛЬНИК ЗВЕРОБОЙ



ТАВОЛГА

Фото Корсун Елены 2006



МЕДУНИЦА

ДЯГИЛЬ

# Простудные заболевания

## Восстановление

1. Антиастенические средства – иван-чай, элеутерококк, мумие, девясил, шалфей, препараты магния.
2. Компоты ягодные
3. Аминокислоты, корни пырея
4. Щадящий режим бодрствования
5. Восстановление массы тела при ее дефиците.



Девясил

Шалфей



Иван-чай кипрей

# Память, внимание

1. Тренировка памяти, упражнения на запоминание деталей картин, стихов
2. Достаточный сон, исключить прием кофе и подсолнечное масло
3. **Оцениваем состояние артерий и вен:**
4. **Достаточный приток крови к голове и тонус артерий** (элеутерококк, родиола, боярышник, пустырник, имбирь, фенхель, анис, мелисса)
5. **Достаточный венозный отток крови** (каштан, арника, диоскорея)
6. **Эфирные масла** лимона, розмарина, хвойных деревьев, лаванды, натистрессовые масла – масло розы, апельсина
7. **Работа с шеей**, сабельника настойка
8. **Травы, улучшающие тканевое дыхание** - антигипоксанты (пряности, таволга, бузина, календула, аир, дягиль). Фито-гуру «Интеллект»
9. **Аэробные нагрузки** (бег, плавание и др.)
10. **Насыщенные жиры в пище** (сливочное, кокосовое масло, сало)
11. Препараты калия, магния. Лимонная, янтарная кислота

# Устранение тревожности, беспокойства

1. **Заниматься любимым делом**, развиваться, осваивать новые навыки, техники, заниматься творчеством
2. Хотеть жить и радоваться жизни
3. **Нормализация мозгового кровообращения** (травы для притока крови к голове, для оттока крови, спазмолитики, витамины, адаптогены, антигипоксанты, кардиотоники)
4. **Детоксикационная фитотерапия** (отвар алтея, льна, овса, репешок, тысячелистник, крапива, корень лопуха, лист березы)
5. **Нормализация сна**
6. **Движение**
7. **Лечение деструктивных, в том числе аутоиммунных воспалительных процессов в организме** (сбор К.А. Трескунова, адаптогены, зюзник)
8. **Исключить окислители** – кофе, льняное, подсолнечное масло, жареные продукты

# Коррекция веса травами

**Для того, кому трудно сбросить вес**

1. **Исключить продукты с высоким гликемическим и инсулиновым индексом** (сладости, выпечку, макаронны, картошку), кисломолочку
2. **Травы – зюзник, пряности** (фенхель, анис, укроп), содержащие йод (ламинария, дурнишник),
3. **Кушать насыщенные длинно- и среднецепочечные жиры** (сливки, сметана, сало, сливочное масло)
4. **Прием дегтярной воды по схеме**
5. **Прием внутрь тиосульфата натрия 1-2 амп. с добавлением 5 капель йода**
6. **Травы для желудка** (иван-чай, ромашка, календула, аир, девясил, полыни, подорожник, мята)
7. **Сердечные травы** (боярышник, лаванда, пустырник)
8. **Утром – запаренный лен и клетчатку с соком**
9. **Аспаркам, энтеросгель**
10. **Ежедневные упражнения до потливости, не перегружая сердце**

**Для того, кому трудно набрать вес**

1. **Спиртовые препараты адаптогенов, препараты калия, магния**
2. **Травы для восстановления мозгового кровообращения, нормализующие психо-эмоциональную сферу** (зюзник, дербенник, синеголовник, дягиль, таволга, душица, донник, вереск, зверобой, ромашка)
3. **Кардиотоники** (боярышник, пустырник, желтушник)
4. **Нормализация пищеварения** (лен, клетчатка, девясил, зверобой, ромашка, лапчатка гусиная, календула, солодка, полыни, подорожник, фенхель, мята, ротокан)
5. **Насыщенные жиры, бета-каротин**
6. **Набор массы тела до ИМТ не менее 20**
7. **Пища, содержащая полноценные белки, спортивные аминокислоты**
8. **Ранний отход ко сну**
9. **Восстановление шейного отдела позвоночника**
10. **Спокойная работа**

# Здоровье пищеварительной системы

## Условия здорового пищеварения

- 1. Пища, обогащенная** клетчаткой, овощами, зеленью, сливками, сметаной, отвар семени льна, пряности в чай, какао, пищу. Полноценное мозговое кровообращение – предупреждения спазма сосудов мозга = предупреждение спастики кишечника
- 2. Прием и усвоение пищи не только на физическом уровне**
- 3. Движение**, достаточное для бодрого самочувствия. Ежедневный утренний 5-10 минутный бег, ежедневная ходьба 5-10 км.
- 4. Исключить** кофе, подсолнечное и подсолнечное масло
  - **Критерии здоровья ЖКТ:** оптимальная масса тела без неконтролируемого похудения и набора веса,

# Лекарственные желудочно-кишечные растения

1. **Антидеструктивные** – все неядовитые растения (зверобой, кипрей, таволга, ромашка, подорожник, алоэ, крапива)
2. **Обезболивающие и противорвотные** – слизистые, вяжущие (зверобой, кипрей, кора дуба, бадан, лапчатка прямостоячая, кровохлебка для отвара), спазмолитики (фенхель, мята)
3. **Кровоостанавливающие** – крапива, тысячелистник
4. **Противопоносные** – см. вяжущие
5. **Поддерживающие поджелудочную железу и печень** – репешок, створки фасоли, гороха, побеги черники, корни лопуха, цикория, девясил, слизи, зверобой, подмаренник

# Противовоспалительный желудочно-кишечный сбор

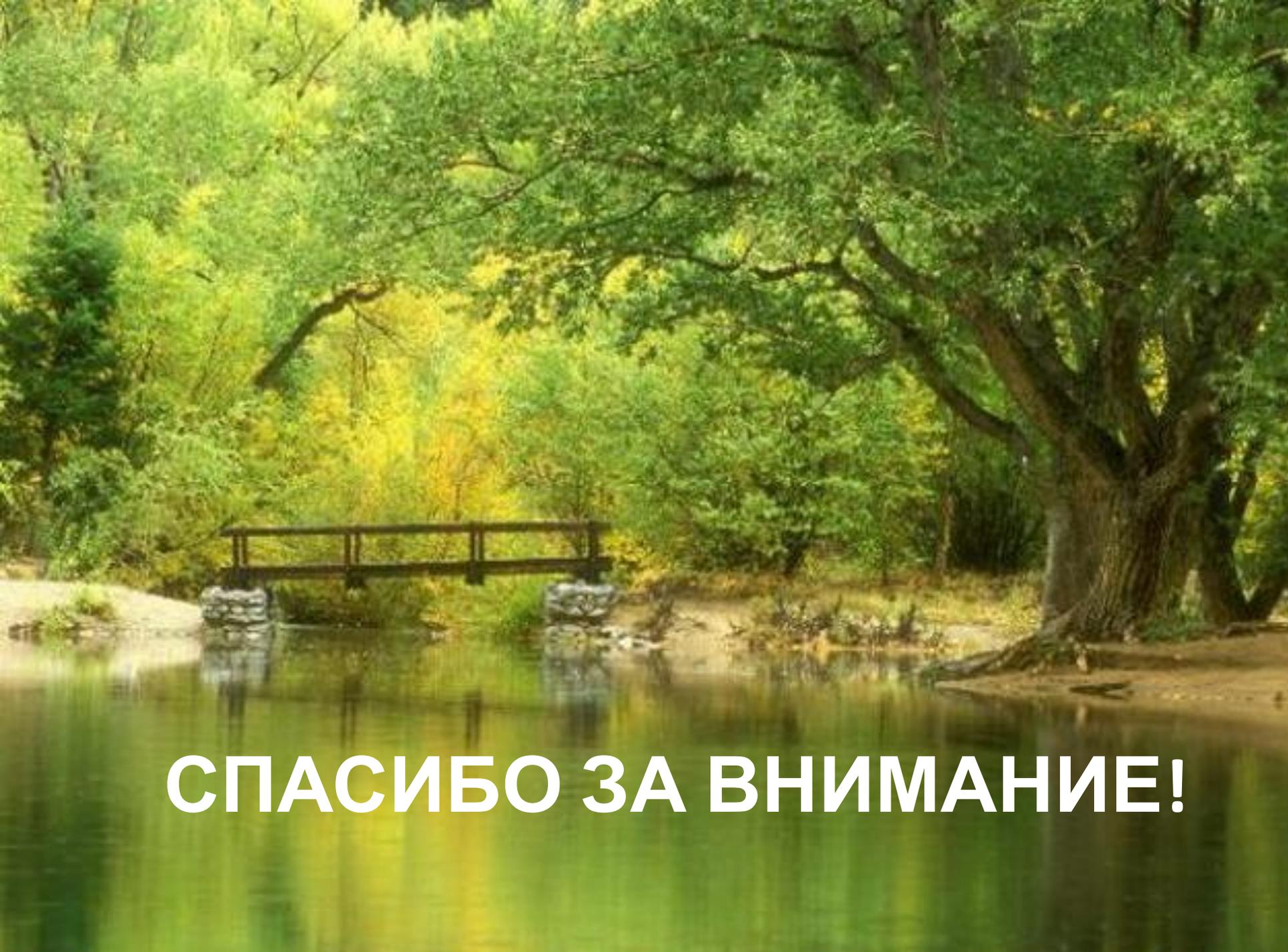
## Карпа Абрамовича Трескунова

1. Лист мяты 2 части
2. Лист подорожника 2 части
3. Цветки ромашки 2 части
4. Зверобой или репешок 1 часть
5. Трава тысячелистника 1 часть



# Домашняя травяная аптечка

1. Ротокан, настойка боярышника, эхинацеи, прополиса
2. Семена льна, клетчатка, шрот расторопши, ламинария
3. Зверобойное масло
4. Эфирное масло лаванды, чабреца, апельсина
5. Настойки и экстракты адаптогенов, домашняя настойка почек березы
6. Пряности – фенхель, кориандр, анис, укроп
7. Все упомянуты против простудные травы
8. Хвойное мумие, тодикамп
9. Корневища бадана, лапчатки прямостоячей или их домашняя настойка
10. Сбор Фитогепатол №3 – при болях в печени
11. Успокаивающие сердечные травы – настойка пустырника, пиона, фитонососед
12. Для женщин – кровоостанавливающие травы – пастушья сумка, тысячелистник, крапива, кровохлебка

A scenic landscape featuring a wooden bridge with a railing crossing a calm river. The bridge is supported by stone pillars. The surrounding area is filled with dense, lush green trees, with some trees showing early autumn yellowing. The scene is peaceful and natural.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**