

С ЯРОСЛАВОМ



ДМИТРИЕВЫМ

**#ЭПИДЕМИЯ: Шаг 4. Восполняем
внутренний ресурс травами и не только**



Ключевые понятия

- | | |
|---------------------|------------------|
| ✓ ВОСПОЛНЕНИЕ | ✓ ЭВКАЛИПТ |
| ✓ ВНУТРЕННИЙ РЕСУРС | ✓ ЦИКОРИЙ |
| ✓ КУРКУМА | ✓ ИВАН-ЧАЙ |
| ✓ КОРИЦА | ✓ ЧАБРЕЦ |
| ✓ ГВОЗДИКА | ✓ ЛАПАЧО |
| ✓ ИМБИРЬ | ✓ МЯТА |
| ✓ КОРИАНДР | ✓ МЕЛИССА |
| ✓ ТМИН | ✓ СОСНОВЫЕ ПОЧКИ |
| ✓ ПЕТРУШКА | ✓ ОБЛЕПИХА |
| ✓ ДУШИЦА | ✓ КЛЮКВА |
| ✓ БАЗИЛИК | ✓ БРУСНИКА |
| ✓ ЛУК | ✓ МАЛИНА |
| ✓ ЧЕСНОК | ✓ СМОРОДИНА |
| ✓ УКРОП | ✓ ПУЭР |
| ✓ ДУШИЦА | ✓ КРАСНЫЙ ЧАЙ |
| ✓ ЛИПА | ✓ ЖЁЛТЫЙ ЧАЙ |
| ✓ МАТЬ-И-МАЧЕХА | ✓ ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ |
| ✓ РОМАШКА | ✓ БЕЛЫЙ ЧАЙ |
| ✓ ШАЛФЕЙ | |

#ЭПИДЕМИЯ

www.yardmitriev.com



#ЭПИДЕМИЯ: Шаг 4. Восполняем внутренний ресурс травами и не только

Ключевые моменты

СПЕЦИИ:

- ✓ Куркума — горький.
- ✓ Корица — сладкий.
- ✓ Гвоздика — острый.
- ✓ Имбирь — острый.
- ✓ Кориандр — острый.
- ✓ Тмин — острый.

ТРАВЫ:

- ✓ Петрушка — кислый.
- ✓ Душица — горький.
- ✓ Базилик — горький.
- ✓ Лук — острый.
- ✓ Чеснок — острый.
- ✓ Укроп — острый.

ТРАВЯНЫЕ ЧАИ:

- ✓ Душица.
- ✓ Липа.
- ✓ Мать-и-мачеха.
- ✓ Ромашка.
- ✓ Шалфей.
- ✓ Эвкалипт.
- ✓ Цикорий (порошок).
- ✓ Иван-чай.
- ✓ Чабрец.
- ✓ Лапачо.
- ✓ Мята.
- ✓ Мелисса.
- ✓ Сосновые почки.

ЯГОДНЫЕ ЧАИ:

- ✓ Облепиха.
- ✓ Клюква.
- ✓ Брусника.
- ✓ Малина.
- ✓ Смородина.

ЧАИ:

- ✓ **ЗИМА:** пуэр, красный
- ✓ **ВЕСНА:** красный, жёлтый;
- ✓ **ЛЕТО:** белый, зелёный;
- ✓ **ОСЕНЬ:** красный, жёлтый;
- ✓ **МЕЖСЕЗОНЬЯ:** красный, жёлтый, белый



#ЭПИДЕМИЯ: Шаг 4. Восполняем внутренний ресурс травами и не только

Практика

РАССМОТРИТЕ СВОИ ЛЮБИМЫЕ ТРАВЫ, СПЕЦИИ И ЧАИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ВКУСОВ И ТЕМПЕРАТУРНЫХ СВОЙСТВ:

- Мои любимые травы и их вкус
-
- Мои любимые специи и их вкус
-
- Мои любимые травяные чаи и их вкус
-
- Мои любимые чаи и их свойства
-

КАКОЙ ВКУС И СВОЙСТВА ПРЕОБЛАДАЮТ?

Скорректируйте вкусы и свойства по текущему сезону

Заметки

Если у Вас в ходе просмотра ролика возникли вопросы, запишите их. Вопросы можно задать в комментариях под роликом или на индивидуальной консультации.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

С ЯРОСЛАВОМ



ДМИТРИЕВЫМ

**#ЭПИДЕМИЯ: Шаг 4. Восполняем
внутренний ресурс травами и не только**

Следующий выпуск



Ключевые понятия

- ✓ АСКЕТИТКА
- ✓ АТЛЕТИКА
- ✓ ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ
- ✓ ЗАПАС ЗДОРОВЬЯ
- ✓ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТ
- ✓ ОСОЗНАННОСТЬ
- ✓ БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ

#ЭПИДЕМИЯ

www.yardmitriev.com