|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Свежий сосновый воздух** – сильнейшее лечебно-оздоровительное средство. Его уникальные свойства были известны уже древним целителям, а наши предки во время эпидемий приносили в дом хвойные ветки, чтобы защитить семью от болезней. Об уникальном здоровье сибиряков, живущих среди хвойных лесов, слагают настоящие легенды. | | **Сосновые шишки.**  Если их разбросать по дому – исчезнет негатив. Если просто подержать в руках – исчезнет усталость. А еще шишка сосны – прекрасный массажер. Если же вы не поленитесь, соберете опавшую хвою в лесу, то сможете забыть о геморрое и болях в пояснице. **Приготовьте подушку** – набейте хвоей наволочку. Положите подушку на кресло. Расположитесь удобно в этом кресле. Лечение началось! Почки сосны – прекрасное мочегонное, противовоспалительное, кровоостанавливающее средство. А живицу (вещество, выделяемое на стволе дерева из разрезов) рекомендуется использовать при фурункулезе, экземе, для заживления ран.    **Рецепты из соснового леса**.  Чтобы приготовить **микстуру** в домашних условиях, необходимо 50 г почек залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа в теплом месте, после чего процедить. Для улучшения вкуса к настою добавляют 500 г сахара и уваривают до получения сиропа. В процеженный сироп можно добавить 50 г меда. Пить микстуру по 5…6 ложек в день.  Из почек варят **«сосновый мед»** — обычное варенье, имеющее беловато-золотистый цвет и приятный сосновый аромат. Наряду с другими лечебными свойствами варенье полезно при воспалении верхних дыхательных путей. |  |  |
| **Регулярные прогулки** по сосновому лесу – лучшее средство от стрессов и накопленной усталости. Наслаждаясь чистым сосновым воздухом, старайтесь забыть о неурядицах и направьте своё внимание на собственное дыхание.  Дышать следует глубоко и ровно, наслаждаясь единением с природой. Прогуливаться по сосновому лесу полезно в любое время года. Главное – подобрать одежду, соответствующую сезону. | | **Польза соснового воздуха** | |
| **Что такое сосновый воздух**  В сосновом воздухе содержится более двух сотен биологически активных летучих веществ. Воздух хвойного леса обладает мощными целительными свойствами, благодаря активному выделению хвойными деревьями фитонцидов, которые обеззараживают воздух и создают уникальный микроклимат | |
|  | ***Энергетика сосны способствует избавлению от обид и раздражения, способствует духовному росту.***  ***Сосна восстанавливает нарушенное биополе и заряжает энергией.*** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Особенно богат сосновый лес фитонцидами. Воздух в нём практически стерилен, поэтому многие санатории, оздоровительные центры и детские лагеря располагают в сосновых лесах. Регулярные прогулки по сосновому лесу избавляют от многих недугов без применения лекарственных средств и, следовательно, без побочных эффектов, сопутствующих медикаментозному лечению.      Количество фитонцидов, выделяемых соснами, изменяется в зависимости от погодных условий, времени суток и возраста самого дерева. Наибольшая концентрация фитонцидов в воздухе соснового леса приходится на летний период (особенно в жаркие и солнечные дни) и дневное время суток. Активнее всего выделяют фитонциды, уничтожающие болезнетворные бактерии, молодые деревья. | | **Полезные свойства соснового воздуха:**   * Активизирует кровообращение, нормализует сердечную деятельность. * Улучшает аппетит. * Нормализует дыхание. * Помогает при нервных расстройствах. * Является естественным ингалятором и помогает вылечить насморк и кашель. * Способствует нормализации уровня холестерина. * Ускоряет восстановление травмированных тканей. * Положительно влияет на сосуды. * Улучшает умственную и физическую работоспособность. * Повышает устойчивость организма к токсинам и инфекциям. * Нормализует частоту пульса. * Содержит озон, оказывающий мощное терапевтическое действие на организм человека. * Практически не содержит пыли. * Увеличивает жизненную ёмкость лёгких. * Обогащает тело кислородом и способствует процессу похудения. * Является природным антидепрессантом. * Способствует длительным прогулкам.   Регулярные прогулки по парку или лесу улучшают циркуляцию крови и поднимают настроение. Это отличная альтернатива зарядке, помогающая бороться с лишними килограммами. | В городских помещениях, заполненных синтетическими материалами и современной техникой, преобладают положительно заряженные ионы (катионы). Поэтому люди, длительное время находящиеся в таких помещениях, часто ощущают усталость, головную боль. Преобладание в воздухе катионов может привести к депрессии и повышенному артериальному давлению.  Актуальной проблемой нашего времени является загрязнение воздуха. Сосновые деревья очищают воздух от выхлопных газов и обладают отличными пылеулавливающими свойствами.  Пылевые частички и микроорганизмы оседают на листьях и коре, а затем потоками дождя смываются в землю. Поэтому воздух в лесу содержит меньше пыли и аллергенов, чем обычный воздух, которым мы дышим на улице или в помещениях  Сторонники дендротерапии считают сосну деревом-донором, которое щедро делится с человеком своей энергетикой и оказывают мощное терапевтическое действие.  Энергетика сосны способствует избавлению от обид и раздражения, способствует духовному росту. Сосна восстанавливает нарушенное биополе и заряжает энергией. |
|  | **Сосны поглощают углекислый газ и выделяют в окружающий воздух кислород. Содержащееся в хвое эфирное масло насыщает атмосферу озоном, который очень полезен для организма человека и помогает бороться с различными лёгочными заболеваниями.** | | |