|  |  |
| --- | --- |
| Составители сборника:  Палилкина И. М.,  заведующая отделением социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов № 5  Маркова Г. Г.,  специалист по социальной работе методического отделения  Гарнитура  TIMES NEW ROMAN  Вёрстка – Маркова Г.Г.  Печать оперативная.  Тираж эксклюзивный.  Брошюра подготовлена по заказу получателей социальных услуг  БУ "КЦСОН "Пенаты". | Бюджетное учреждение Омской области  "Комплексный центр социального обслуживания населения "Пенаты" Центрального административного округа  **«СБОРНИК МУДРЫХ СОВЕТОВ»**  C:\Users\USER\Desktop\Рисунок1.jpg  **Омск-2022**  C:\Users\USER\Desktop\Мудрых советов.png  2022 |
| **Содержание**  1. Вступительная статья………………………………………..1 стр.  2. Зрение. Еда. (Моторина О.В)...……………………………. 3 стр.  3. Помоги ближнему при инсульте (Иванчикова В.П)……... 4 стр.  4. Приготовление настоев из целебных трав (Баранец Н.И)…..5 стр.  5. Целебные свойства Аира (Чернова Г.С).………………... ..6 стр.  6. Рецепт лечебного голодания на соках (Чернова Г.С).….....7 стр.  6. Постная диета (Проскурня А.Е.)…………………………. .8 стр.  8. Прополис и его применение (Рогаткина Л.М.)….………. ..9 стр.  9. Прополис на подсолнечном масле (Рогаткина Л.М.)…… 10 стр.  10. Целебные свойства воды (Захарова Е.Н.)………………...11 стр.  11. Советы (Безбокова В.С.).. …………………………………12 стр.  13. Как научиться жить позитивно (Двинянинова Т.Ф) …. .13 стр.  14. О пользе травяного чая (Андреева А.И) ..………………..15 стр.  15. Как улучшить память (Краснобородько Т.Г.)…..………..17 стр.  16. Таблица гликемических индексов (Алисова З.А.).............20 стр.  17. Советы по кулинарии (Горбунова С.П.)..………………...22 стр.  18. Медовая кладовая (Дружина Е.Н.)...……………………...25 стр.  19. Закаливание (Божелко В.В.)….…………………………... 27 стр.  20. Алоэ – лечебный кактус (Лукашова О.И.)…….……… …29 стр.  21. Естественное очищение организма (Зубарева Г.В.) ……. 31 стр.  22. Влияние музыка на организм человека (Сергеева Т.Н.). .32 стр.  23. Бессонница и как от неё избавиться (Васильева А.В.)…. 33 стр.  24. О полезных свойствах чая (Рыжкова Н.А.)…………….... 34 стр.  25. Финансовая безопасность (супруги Чияновы)…..…… …35 стр.  26. Очищение организма от шлаков (Эрбах Ж.Е.)……........ ..36 стр.  27. Моё хобби (Двинянинова Т.Ф)…………………………. . .38 стр.    40 | *Работай — будто*  *тебе не надо денег.*  *Люби — будто тебе никто,*  *никогда не причинял боль.*  *Танцуй — будто никто*  *не смотрит. Пой — будто никто не слышит. Живи — будто на земле рай.*  ***Марк Твен***  **\*Вступительная статья\***  Советы людей, умудрённых жизненным опытом, являются ценными, порой необходимыми для других людей. Опыт, накопленный годами, может помочь многим людям сохранить своё духовное и физическое здоровье, прожить долгую и счастливую жизнь и дожить до глубокой старости.  Самое главное для человека – это здоровье. Его не купишь за деньги, оно дается нам свыше на всю нашу жизнь. Главная мудрость заключается в том, как мы можем его поддерживать, беречь и сохранить.  Нашими получателями услуг являются граждане пожилого возраста, имеющие определённый жизненный опыт. В этой брошюре собраны рецепты, которыми пользовались ещё их родители, бабушки, дедушки, а также они сами. Эти советы и рецепты помогли им исцелиться от многих заболеваний без медикаментов. Каждый человек должен прислушиваться к своему организму и вовремя находить полезную для себя информацию по профилактике тех или иных заболеваний, уметь устранить их симптомы.    1 |
| Человек – дитя природы. Поэтому самое лучшее лекарство – это природа – свежий воздух, солнце, чистая вода,  еда, движение, причём, всё должно быть в определённом режиме и жизненном ритме, как считают долгожители.  Главный девиз – "ПОМОГИ СЕБЕ САМ", поэтому, имея под рукой важную информацию о том, как это сделать, мы можем, по крайней мере, оказать себе первую и очень важную помощь.  В "Советах по кулинарии" описано как лучше сохранить овощи и фрукты, а также рецепты приготовления травяных чаёв и вкусных блюд.  Эти полезные и мудрые советы и рекомендации могут помочь вам в трудных жизненных ситуациях сохранять бодрость духа и стать помощником в вашей повседневной жизни.  Благодарим всех, кто предоставил нам свои советы и рецепты для создания этой брошюры. Дорогие друзья, будем очень рады, если эта книга поможет Вам поддерживать себя в хорошей жизненной форме. Желаем Вам здоровья и долголетия.    2  **Двинянинова Тамара Федоровна**  *получатель услуг отделения № 5*  **Моё хобби**  Выйдя на пенсию, человек получает в распоряжение бесценный дар – cвободное время. Можно, наконец, заняться тем, к чему тянуло на протяжении всей жизни, да руки в силу каждодневных забот и прочих причин не доходили. Дело по душе, хобби избавляет от тоски по оставленной работе, поможет “перезарядиться”, по-новому взглянуть на мир. Вот уже 15 лет моим любимым занятием стало вышивка крестиком и алмазная вышивка.  Вышивание – это то, что стало одной из составляющих моей дальнейшей жизни после выхода на пенсию. Вышивка – это очень кропотливый труд, полный самоотдачи, и не пустая трата времени, как считают многие, отвлекающая от домашних дел. Это творчество, создание шедевра, который с большой радостью может быть преподнесен в подарок дорогому человеку. Это занятие можно великолепно совмещать с выполнением домашних дел, чередуя их между собой. Иногда, увлекшись очередным сюжетом, удивляешься приливу сил, которые дают завершить начатое дело.  Вышивание сродни медитации, вызывающее умиротворение. Вышивая образ дорогого человека или прекрасный пейзаж, это та радость, которую может доставить такая работа. А пейзажи, натюрморты, собственно вышитые? Обрамленные прекрасной рамой, все это вызывает искреннее восхищение знакомых, друзей и родственников. Я с удовольствием занимаюсь и советую желающим попробовать себя в творчестве    38  C:\Users\Soft\Desktop\11.НОЯБРЬ\Фото Советы\IMG-20221117-WA0014.jpg | Тренируя мелкую моторику, человек задействует работу глаз и рук, ее тренировка направлена на развитие речи путем повышения активности пальцев. Поэтому в пожилом возрасте помогает восстановить речевую функцию, например, после инсульта, к тому же она является хорошим тренировочным упражнением памяти, улучшает внимание, развивает воображение, помогает восстановить работу конечностей.  Мое хобби, несмотря на мой преклонный возраст, дает мне дополнительный источник энергии и положительных эмоций, что значительно продлевает жизнь.    39  **Советы Моториной Ольги Васильевны**  **Зрение**  Взять за правило:  1. Если у вас близорукость, то читать книги, газеты, работать с компьютером и телефоном – без очков.  2. Если дальнозоркость, то работаем в очках.  **Еда**  Питаться нужно только здоровой пищей – жиры, белки, клетчатка. Углеводы – по минимуму, или убираем совсем при атеросклерозе, или сахарном диабете. И это помогает избежать различных видов заболеваний - останавливает процесс ожирения и даже останавливает развитие раковых клеток.  Для человека опасны не натуральные жирные продукты, а транс жиры т.е. маргарин, рафинированные и пальмовые масла.  Людей, у которых в крови много холестерина, врачи сажают на обезжиренную диету. И что же получается?  Во-первых, холестерин – это не жир, а спирт и нужен для того, чтобы вырабатывать желчь, необходимую для переработки жиров.  Печень исправно вырабатывает желчь – она попадает в желчный пузырь и ждёт сигнала о поступлении жирной пищи в двенадцатиперстную кишку, но если пища не поступает (человек сидит на обезжиренной диете), происходит застой желчи с образованием камней и запорами.  Жиры необходимы организму, но всему нужна норма.  - Молочные продукты должны быть натуральные, а не обезжиренные, от которой нет никакой пользы организму.  - Обязательно употреблять яйца и субпродукты.    3  C:\Users\Soft\Desktop\11.НОЯБРЬ\Фото Советы\IMG-20221117-WA0010.jpg |
| **Ретропоезд**  **Мудрых**  **Советов**  C:\Users\Soft\Desktop\11.НОЯБРЬ\Фото Советы\IMG-20221117-WA0012.jpg  Как быть счастливым,  И о том  Узнаешь ты  И весь твой дом!  C:\Users\Soft\Desktop\11.НОЯБРЬ\Фото Советы\IMG-20221117-WA0006.jpg  Советов мудрых  ты всегда держись  Они ведь часто  нам продляют жизнь | **Ретропоезд**  **Мудрых**  **Советов**  C:\Users\Soft\Desktop\11.НОЯБРЬ\Фото Советы\IMG-20221117-WA0009.jpg  Советы мудрые важны!  Советы мудрые нужны,  Откроем главный вам секрет –  Как быть здоровым много лет!  C:\Users\Soft\Desktop\11.НОЯБРЬ\Фото Советы\IMG-20220111-WA0012.jpg |
| **\*Советы Иванчиковой Валентины Петровны\***  **Помоги ближнему при инсульте**  Очень важно вовремя обратить внимание на состояние человека. Если вы заметили в его поведении какие-то отклонения, нужно вовремя вызвать скорую помощь.  Соответственно проявления будут такими:  странная сонливость, онемение конечностей, словно их отсидели,усталость, бледность, температурные колебания, головные и сердечные боли, скачки АД,потливость, заторможенность, помутнение сознания. Зрительные нарушения - мушки перед глазами.   * Лицо. На фоне поражения головного мозга возникает парез или паралич мимической мускулатуры. Как правило, с одной стороны. Определяется как перекос. Нужно попросить пациента улыбнуться. При невозможности или выраженной асимметрии симптом фиксируется. Скорее всего, имеет место острая ишемия. * Рука. Распознать прединсульт можно по слабости мышц верхних конечностей. Пациент не может поднять обе сразу над головой и тем более удерживать в таком положении длительное время. * Речь. Процесс говорения нарушен. Голос слабый, фразы невнятные. Возможно полное отсутствие функции. * Время. Указание на то, что при обнаружении любого **названного** признака нужно срочно вызывать бригаду неотложной помощи.     4  **\*Советы Эрбах Жанны Евгеньевны\***  **очищение организма от шлаков**  **Лавровый лист – настоящий лекарь!**В лавровом листе содержатся фитонциды, множество микроэлементов и дубильные вещества. Употребление в пищу лаврового листа повышает иммунитет, выводит шлаки из организма.  **1.** Употребление блюд, приправленных лавровым листом, помогает **снизить сахар** в крови. Для приготовления такого средства необходимо залить кипятком (1/2 литра) 40 листиков. Принимать средство утром натощак (2 ст. л.) и еще 3 раза в день. **2.** Употребление отвара из лаврового листа очень полезно для человека, поскольку он способствует **укреплению иммунитета и** предупреждения некоторых заболеваний. Отвар для повышения иммунитета готовят следующим образом: 15 листиков лавра заливают водой (300 мл) и кипятят в течение 5 минут. После чего настаивать отвар в термосе примерно 3 часа, процедить и принимать по 1 ст. л. Курс длится 3 дня, спустя 14 дней курс можно повторить. **3.** Использование лаврового листа помогает человеку **избавиться от кашля** и к тому же очистить воздух в квартире. В кастрюлю кладем 2-3 листочка лавра, заливаем горячей водой. Над этим паром следует подышать несколько минут. **4.** Рецепт из Хорватии **при кашле и «заложенности» в груди**. 12 листиков лаврового листа, 5 ложек сахара и 0,5 литра воды поставить кипятить. Кипятить до тех пор, пока объем не уменьшится вдвое или, чтобы получился сироп. Употреблять по чайной ложке несколько раз в день. **5**. Ванночки с использованием лаврового листа **избавляют отпотливости**, настоять 20-40 листиков лавра и добавить настой в ванночку. Будьте здоровы и радостны!    36  **\*Советы Черновой Галины Сергеевны\***  **Целебные свойства Аира**  Своим удивительным действием на организм славится аир обыкновенный. Он растёт по берегам различных водоёмов. Уже в древности аир считался растением, продлевающим жизнь.  При помощи аира можно вылечить почти все болезни желудочно-кишечного тракта вместе с заболеваниями печени, селезёнки, желчного пузыря и поджелудочной железы, так как он стимулирует выделение пищеварительных соков и улучшат кровообращение.  При подозрении на рак лёгких рекомендую жевать корневища аира и пить утром и вечером – водный настой тысячелистника (трава + цветы).Через полгода применения этого средства у больного исчезли патологические изменения.  В случае заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, или селезёнки (например, при лейкемии) надо пить настой из корневищ аира. Для этого 1 чайная ложечка измельчённого аира заливается 1 стаканом холодной воды, закрывается и ставится на ночь.  Перед каждым употреблением настой надо слегка подогреть на водяной бане. Пить 1 глоток до и 1 глоток после каждого приёма пищи, это значит 6 глотков в день, не больше.    6 | Мудрые японцы уже давно делятся отличными способами очищения от токсинов и шлаков с помощью обычных ванночек для ног.  Вам понадобится:  \*1 стакан перекиси водорода  \*1 ст. л. имбирного порошка  Наполните таз горячей водой, влейте перекись водорода и добавьте имбирный порошок. Принимайте ванночку в течение 30 минут.  \*Такая процедура поможет восстановить клетки, повреждённые ткани и очистит организм от вредоносных бактерий и токсических веществ.  **Очистка крови**  **Рецепт:** На один стакан воды (холодной) – 5 капель йода,  1 ст. л. мёда, 1 ст. л. яблочного (виноградного) уксуса. Всё хорошо размешиваем.  **Применение.**  Пьём два стакана в день:  1-ый утром в 6 часов, и до 12 не кушаем! Потом можно есть всё, что хотитеи любите.  2-ой стакан - в 22 часа (т.е. вечером) и после этого тоже уже ничего не кушаем.  На вкус это больше напоминает просто стакан сока. Пропить желательно месяц, при этом очищается кровь, лимфатическя система, уходят простудные заболевания, головные боли, нормализуется обмен веществ, и т.д.      37  **\*Советы Баранец Натальи Ивановны\***  **Приготовлениенастоев из целебных трав**  2 ст.л. натёртой на овощной тёрке **чаги**  2 ст. л. травы **хвоща**  1,5 литра воды (порция на 2 дня)  1 ст. л. травы **чистотела**  1 ст. л. крапивы  1 ст. л. ноготков  Кипятить под крышкой 15-20 минут. ¾ этого чая пить в течение дня.  Через 6 недель сделать 10 – дневный перерыв, употребляя  исключительно **отвар из берёзового гриба:**  /2 ст.л. натёртого гриба заливают 0,5 л. холодной воды.  Кипятить под крышкой на маленьком огне 15 минут.  Пить небольшими глотками в течение дня/, после чего  Вновь вернуться к чаю, предложенному выше.  Повторить цикл лечения до ощутимого улучшения самочувствия и прекращения симптомов болезни.  Исходя из результатов исследований авторитетнейших медиков, к группе менее сильно действующих противо-раковых растений можно отнести:  Тысячелистник, пастушью сумку, клевер красный, тыкву  живокость, хвощ, гречиху, зверобой, ромашку, чабрец и др.При опухолевых и онкологических заболеваниях используют прополис. Смотреть в разделе прополис.    5  **\*Советы от супругов Чияновых И.В. и Н.Я\***  **Финансовая безопасность**  Участились случаи обмана пенсионеров. Хотелось бы больше информации и предупреждений на эту тему.  Можно порекомендовать ссылку на "Онлайн-занятия по финансовой грамотности для старшего поколения в интернате - **pеnsionfg.ru,** которые проводит Центральный банк Российской Федерации в целях исполнения п.3.2.2 приложения к региональной программе по повышению финансовой грамотности населения Омской области.  **Какие признаки должны насторожить вас:**  - Обещание большого вознаграждения, которое в несколько десятков, а то и сотен раз превосходит средние по рынку доходности. Например, обещания 100 % в день, 6 000 % годовых и пр. – это красный сигнал, означающий стоп.  - Обещания избавить вас от всех долгов без потери имущества и других ограничений жизнедеятельности. Такой прием используют расплодившиеся в последнее время банкротные бюро.  - Просьба оплатить первоначальный взнос, мнимую страховку, заполнение анкеты, консультацию юриста и т. д. до того, как получена услуга, и не самостоятельно, а через агента, который предлагает свое посредничество.  - Требование принять решение по сложному финансовому вопросу как можно быстрее, иначе “условия могут измениться”, “акция действует только сегодня” и пр.  - Отсутствие лицензии.    35 |
| **\*Советы от Рыжковой Надежды Александровны\***  **О полезных свойствах чая**  Хочу сказать о полезных свойствах чая. Моя бабушка прожила 93 года. Она всё время употребляла качественный листовой чай. Пила только свежезаваренный. Даже во время жаркой погоды, усталости, или заболит голова – выпьет стакан – два, и самочувствие улучшается.  Травяной чай – это услада для организма и души. Изобилие ароматных, пряных и душистых трав, дает возможность приготовить чай на любой вкус. Перед таким напитком не остается равнодушных, ведь он дарит радость, летнее настроение, тонизирует и бодрит одновременно. А еще травяной чай способствует укреплению иммунной системы, служит профилактикой множества простудных и вирусных заболеваний.  **Рецепт чая.**  1).немного заварки, 2) лист смородины, 3) лист вишни, 4) мята лимонная, 5) мята перечная, 6) стебли малины.  **От кашля помогает -** Свежевыжатый сок Мать и мачехи.  **Классический рецепт ромашкового чая** знаком на вкус каждому. [Ромашка](https://zavarka.life/zdorove-i-krasota/romashka.html) обладает уникальными лечебными свойствами: снимает воспаление, дезинфицирует, обезболивает, уничтожает патогенные организмы, успокаивает и улучшает сон. Для заваривания ромашкового чая, необходимо:  Одну чайную ложечку сушеной ромашки (6 – 8 грамм), залить водой, доведенной до кипения. Важно, чтобы вода долго не кипела, ведь в крутом кипятке растение теряет до 70% полезных свойств.Плотно накройте чай крышкой и дайте настояться 15 минут.Пьют ромашку в теплом виде.    34  **\*Советы Проскурня Аллы Егоровны\***  **Постная диета**  **Утром:** овощной отвар "Утренний напиток".  **1-й завтрак:** Простокваша с фруктами (коктейль), отруби, семя льна, лактоза, глюкоза, или мёд, пророщенная пшеница, измельченная в порошок сушеная крапива. Все компоненты добавить в коктейль в любом количестве.  **2-ой завтрак:** травяной чай.  **Обед:** разные свежие овощи (салаты), свежие соки (разбавить), много лука (необходимо проверить реакцию организма), картофель, сваренный в мундире, простокваша, потом 1 кусочек ржаного хлеба со сливочным маслом и творогом, или брынзой.  **Полдник:** травяной чай.  **Ужин:** такой же, как и обед, или воспользоваться следующим рецептом:  1ст.л. пророщенной,и крупно смолотой пшеницы,2ст.л.  пшеничных отрубей, 2 – 3 раскрошенных инжира, 2 ст. л. изюма. Всё это варить в 0,5 л воды 5 минут, добавить 2 ст. л. семени льна и, может быть подан со свежим молоком, яблочным компотом, брусникой, с ржаным хлебом со сливочным маслом и творогом.  **Утром:** овощной отвар "Утренний напиток"  **Завтрак:** только простокваша, медленно выпитая.  **Обед:** картофель отварной в мундире очистить, размять вилкой, съесть и запить компотом из брусники.  **Ужин:** такой же, как обед, или "Утренний напиток".  **Между приёмами пищи пить только травяной чай.**  2-ой день после лечебного голодания: осторожно перейти на молочно-вегетарианскую диету.    8 | **Рецепт лечебного голодания**  **на соках**  Лечебное голодание состоит из следующих циклов:  Неделя обычной вегетарианской диеты, две недели лечебного голодания, две недели обычной вегетарианской диеты – две недели голодания. В первом цикле во время лечебного голодания пьют свежие соки. Во втором цикле: 1 неделю пьют минеральную воду, 1 неделю – свежие соки. Во время 4 – х недельного голодания также пьют свежие соки.  Больной должен ежедневно принимать 2 – 2,5 литра жидкости, из них: утром 0,5 л отвара из овощей. Завтрак, обед, ужин по выбору: свежие соки из зелёных листьев(одуванчики, крапивы и проч.) и соки из моркови, корней сельдерея, корней петрушки. Соки необходимо разбавлять отваром из овощей в таком соотношении: 3 части сока + 1 часть отвара. Утром и днём обязательно пить травяной чай.  Если больному из-за старости, или слабого сердца трудно воздерживаться от пищи, ему рекомендуется полупостная диета.    7  **\*Советы от Васильевой Валентина Ивановна\***  **Бессонница и как от неё избавиться**  Есть несколько простых советов, которые помогут расслабиться перед сном.  1. прогулка на свежем воздухе.  2 проветривание комнаты  3 принять ванну  4 выпить чай с мёдом  Всё это помогает спокойно уснуть и спать до утра.  **Чабрецдушистый** – ароматная лечебная трава. Его добавляют во многие сборы, чтобы дополнить ароматическую палитру и придать утонченный вкус. Но мало кто знает, что это растение является эффективным сосудорасширяющим средством.  Чабрец укрепляет мышечные стенки сосудов, что делает их более упругими и способствует снижению артериального давления.  **Рецепт приготовления прост:**  Одну чайную ложку чабреца, запаривают кипятком (200 мл).   1. Чаю дают настояться до 10 минут, чтобы он остыл до приемлемой температуры употребления. 2. Затем, в чай добавляют одну чайную ложечку коньяка и немножко меда, все тщательно перемешивают и пьют небольшими глотками.   В профилактических целях при гипертонии, такой напиток пьют дважды в день, в обед и вечером, не менее чем за 4 часа до сна.    33 |
| **\*Советы от Сергеевой Тамары Николаевны\***  **Для поднятия жизненного тонуса** предлагаю проводить любые занятия в музыкальном сопровождении (диск, флэшка). Жить под девизом:  "Нам песня строить и жить помогает, она скучать не даёт никогда!"  У всех нас имеются любимые мелодии, зачастую ассоциирующиеся с определенным жизненным этапом. Влияние музыки на человека бесспорно, и замечено не одно столетие назад. Оказалось, что различные ритмы могут положительно сказаться на [настроении](https://psylogik.ru/72-nastroenie.html), психике и здоровье. В статье вы узнаете, как именно музыка влияет на человека и его самочувствие, и в чем ее главная польза.  **Как влияет музыка на организм человека**  Вопросы влияния музыки на человека актуальны давно. Уже в древние времена выяснилось, что мелодии вызывают грусть, радость, снимают раздражительность и боль. В Древнем Египте хоровое пение излечивало от бессонницы, несло эффект обезболивания. Древнекитайские врачи вписывали в курс лечения прослушивание мелодий. Знаменитый ученый Пифагор был убежден, что музыка влияет на человека, избавляя его от пассивности души, гнева, заблуждений, ярости. В свою очередь Авиценна эффективно использовал музыку при лечении душевнобольных.  Звон колокольчиков применялся на Руси для лечения головной боли, снятия сглаза, болезней суставов, порчи. По мнению современных ученых, звон имеет ультразвуковое и резонансное излучение, уничтожающее множество вирусов.    32  **Прополис на подсолнечном масле**  **Способ приготовления.**  В 1 литр подсолнечного масла добавляют 100 г размельчённого прополиса в бутылку из тёмного стекла закупорить. Поставить на 10 – 14 дней в тёплое и тёмное место. Встряхивать несколько раз в течение дня. На дно осядут разные примеси, а сама жидкость будет прозрачной, коричнево- золотистого цвета со специфическим запахом смолы. Спустя 14 дней уже готовую настойку сцедить в бутылку из тёмного стекла, так как в лечебных целях употребляется жидкость без осадка. Хранить в тёмном месте.  3. **Прополисная мазь.**  Для наружного применения рекомендуется прополисная мазь.она используется при любого вида ожогах, обморожениях, ранах, нарывах, язвах, геморрое, варикозных узлах, пролежнях.  **Способ приготовления мази (10-15%).**  70 г вазелина, или эвцерина и 20 г ланолина растопить в эмалированной посуде, добавить 10 - 15г прополиса и поставить в большую посуду с горячей водой. Мешать примерно 10 минут деревянной палочкой. Процедить через двойную марлю в стеклянную баночку: когда остынет, мазь будет готова.  Мазь накладывается 2 раза в день тонким слоем, больное место затем накрывается четырьмя слоями марли и забинтовывается.  **1. Капли прополиса на настое семени льна** в течение 3-5 недель излечивают *язву желудка и 12 перстной кишки*.  **2. Шарики прополиса на масле какао** за 10-14 дней лечат*эрозию шейки матки.*  **3. Смазывание и полоскание горла** за 3 дня лечит гнойное *воспаление миндалин****.***    10  **Алоэ и его применение**  Нижние и срединные листья алоэ аккуратно отделяют от ствола, т.к. их повреждение или срезка повлечет за собой потерю сока. За период вегетации возможно произвести 2-3 сбора сырья с каждого растения. Основной продукт переработки листа – сок. Допускается хранение свежего сока в таре из непрозрачного стекла или консервация его спиртом.  Зачастую все лекарственные формы алоэ изготавливаются из листьев. Помещение листа в суровые условия (охлаждение) приводит к биохимическим изменениям в тканях. Вследствие этого лист образовывает и накапливает биогенные вещества, использование которых пробуждает витальные функции пациента.  **Применение сока алоэ.** Из листьев получают сок алоэ, применение которого помогает в лечении широкого спектра заболеваний кожи и слизистых оболочек:  ран; ожогов; прыщей; экземы; трещин; псориаза; эпителиомы; трофических язв; лучевых поражений кожи; герпетических высыпаний. Очаги воспаления смазывают свежим соком по 5-6 раз в день или накладывают примочки. Электрофорез сока применяют при офтальмологических заболеваниях. Лист алоэ за счет свойств сока вытягивает гной и инородные предметы из тела.  Сок этого растения охотно используют и садоводы: замачивание семян в 50%-ном соке увеличивает их всхожесть и ускоряет прорастание.  **Косметические свойства сока** - оказывает благотворное влияние и на кожу: нормализует водный баланс в тканях, способствует увлажнению, выравнивает цвет лица. Хороший эффект наблюдается, если протирать лицо свежим, лучше биостимулированным соком, или приготовленными на его основе средствами для лица.  Маска для лица от прыщей на основе сока поможет устранить сальные пробки, лечит воспаления и покраснения на коже…    30  **Советы Безбоковой Веры Семёновны**   * Каждому из нас нужны переломные моменты в жизни или депрессия. Ведь только после этого мы найдем в себе новые силы и сделаем то, о чем давно — давно мечтали. * Если ты собираешься в один прекрасный день создать что-то великое, помни – один прекрасный день – это сегодня. * Сохраняйте душевный свет. Вопреки всему, несмотря ни на что. Это свет, по которому вас найдут такие же светлые души. * Ухоженный вид, грамотная речь и книги — вот что всегда будет в моде. * Вы не столь хороши, как вам кажется, а мир не столь плох, как вы о нём думаете. * Говоря человеку неправду – теряешь доверие, говоря правду – теряешь человека. * Цель жизни в стремлении к цели. * Иногда чувствуешь себя разбитыми на осколки…   Но если представить, что жизнь – это калейдоскоп, то именно из осколков получаются самые удивительные картины.   * Мир принадлежит тебе, а если тебе кто-то скажет, что это не так, то ты просто не слушай. * В определённый период жизни мы встречаемся с определённым человеком, необходимым именно в этот период.Проводим определённое время вместе, потом обязательно расстаёмся. Потому что каждому из нас надо идти дальше, входить в новый, следующий период своей судьбы. * Тому, кто не хочет изменить свою жизнь, помочь невозможно.     12  .  Начинайте обтирание с комфортной для вашего тела температуры воды, затем через день-два снижайте температуру на один градус. Здесь уж смотрите по своему самочувствию. Обтирание водой можно завершать растирание тела сухим махровым полотенцем.  После того, как ваш организм привыкнет к воздействию низких температурных показателей воды (10 градусов) переходите к обливанию. Обливаться водой лучше всего из ведра. Всегда начинайте процедуру с той температуры, которую ваш организм будет принимать положительно.  Приготовьте ведро с прохладной (но комфортной) для вас водой и облейтесь ею после теплого душа. Делайте температуру воды холоднее постепенно, снижая ее на один градус каждые два-три дня.  Постепенность в пожилом возрасте – это главное условие положительного результата.  После обливание растирайте тело махровым полотенцем. Контрастный душ также является одним из методов закаливания.    28  **- Обнимайтесь и касайтесь других**  Тактильные контакты – один из наших первых способов коммуникации с миром и наше «секретное оружие». Исследования советуют нам предлагать и принимать от 5 до 10 прикосновений и объятий в день, чтобы чувствовать себя хорошо. Конечно, эти правила работают не для всех, а только для тех, кому прикосновения комфортны сами по себе. Прикосновения и объятия снижают тревогу и стресс через стимуляцию выработки окситоцина, улучшают работу сердца, помогают обрабатывать эмоциональные сигналы, выравнивают климат в отношениях и многое другое. Присоединяйтесь к этой магии!  **- Посвящайте время природе**  Эту тривиальную рекомендацию дают многие, она уже всем надоела, поэтому я хочу немного ее прояснить и осветить под новым углом. Доказано, что наблюдение движущихся природных объектов (кроны деревьев на ветру, облака и т. д.) вводит человека в неглубокий транс, который полезен для всех поддерживающих систем организма. Кроме того, известен положительный эффект от возни с землей, поэтому люди, у которых есть домашние растения или садик, менее подвержены стрессам. Чистый воздух, новые впечатления и отдых для глаз – тоже полезные «приобретения» от вылазок на природу.  **- Избегайте активности, основанной на негативе**  Оказывается, люди, постоянно издевающиеся и смеющиеся над другими, вовсе не чувствуют себя после этого лучше. Научитесь реагировать на такие моменты спокойно, а лучше с юмором и позитивом.К примеру, можно широко улыбнуться и сказать: « Клава, вы обворожительны в этих бигудях!». И вы сразу догоните двух зайцев: соседка перестанет к вам придираться, она ведь не привыкла к таким реакциям. И во – вторых, вы подарите себе положительные эмоции, улыбка, а возможно и смех, вам обеспечены, весь день пройдет со знаком «+».    14  5. В бокал с йогуртом или простоквашей подсыпать ржаной хлеб или овсяные хлопья и подмешивать 1 ст. л. меда с пыльцой - идеальное питание вечером.  6. Овощи (капуста, горох, морковь сорта «каротель», чечевица) выигрывают с незначительной добавкой меда по вкусу. Количество меда (между чайной ложкой и столовой ложкой) регулировать по вкусу! Лучше всего подходит темный мед.  7. 1 бокал йогурта, 2 тертых яблока, 2 яйца, пчелиный мед, тертые ядра грецких орехов - все вместе смешать и приправить несколькими каплями лимонного сока - как маленькое укрепляющее средство.  8. Свежие ягоды (в зависимости от сезона), 1 бокал простокваши (или 4 бокала йогурта), 4 ст. л. меда - все слегка смешать, охладить и с холодным ликером подать на стол.  9.При вялости кишечника: ежедневно выпивать 1 чашку теплой воды вечером и холодной утром с 1 ст. л. меда и 1 ч. л.пыльцы.  10. Фруктовый салат (для 3-4 человек): 2-3 яблока, 3 ст. диетического йогурта, 1 банан, 1 стакан орехов или миндаля, груши, 1 разрезанный ананас, сок небольшого лимона и 1 ст. л. экстракта пыльцы. Банан нарезать кружочками, экстракт пыльцы растворить в теплом лимонном соке. Все это добавить в диетический йогурт и украсить орехами.  11. Завтрак - самая важная трапеза: каждый день готовить различные мюсли. Также высушенные травы с экстрактом пыльцы являются очень полезными для здоровья.  12. Мюсли из пыльцы и яблок (для 3-4 человек): 200 г грубых овсяных хлопьев, 3 ст. л. меда с пыльцой, 50 г орехов, 1/2 л обезжиренного молока, 50 г изюма, 4 яблока, 1/2 банана, 1 ст. л. пивных дрожжей. Все ингредиенты смешать и залить молоком.    26  **Как пить чай из трав?**  При питье разбавить водой в соотношении примерно 1 к 1. Пить лучше один раз утром стакан минут через 10-15 после еды. И еще один или два раза в течение дня. Если вода не сильно горячая, рекомендую добавить чайную ложку меда.Если еще при этом в течение дня выпивать хотя бы полтора литра чистой не кипяченой воды, эффект будет вообще близкий к сказочному.  **Как хранить травы?**  Лучше всего травы хранить в бумажных, тканевых мешках или в деревянных, берестяных емкостях. Срок хранения обычно не более года. Хранить следует в сухом, темном месте.  **Рецепты чаев из трав**  1. Только один шиповник: заваривают его в термосе. Этот настой, кстати, один из немногих, который можно пить женщинам во время беременности. Для большего эффекта рекомендую перед завариванием шиповник размолоть.  2. Плодовой чай шиповник + Боярка + Рябина: рябины нужно добавить совсем немного, она сильно горчит, но очень полезна!  3. Витаминный чай: шиповник + боярка + лимонник + чайная роза + мята + душица + крапива. Этот чай очень хорошо восполняет все необходимые витамины и микроэлементы. Рекомендуется пить его весной, при авитаминозах.  4. Чай для глаз и печени: очанка + расторопша + солянка холмовая + любая трава или плоды АВ. Печень связана с глазами, поэтому травы используются одни и те же. В этот чай можно добавить еще немного молотого овса. Овес перед размалыванием промыть и просушить.  5. Энергетический чай: родиола + лимонник + зверобой + немного шиповник. Этот чай - настоящий энергетик, причем полезный. Рекомендуется пить в первой половине дня.    16  **6. Как вернуть свежесть овощам**  Каждый может столкнуться с ситуацией, когда овощи залежались и потеряли свой первоначальный сочный и аппетитный вид. Попробуйте подержать их в уксусной воде. Это поможет вернуть им былую свежесть.  **7. Зрелые и сочные плоды**  Если несколько фруктов в вашей продуктовой корзине еще не дошли до кондиции, то помогите им это сделать. Поместите их на ночь в один бумажный пакет с яблоком. Последнее содержит в своем составе газ этилен, который обладает оживляющим и подбадривающим эффектом.  **8. Как придать золотистый цвет моркови и луку**  Для того чтобы лук и морковь подрумянивались быстрее и приобретали потрясающую золотистую корку, их необходимо посыпать щепоткой сахара. Если же поджаривается один лук, то для получения золотистого цвета можно посыпать его небольшим количеством муки.  **9. Чтобы быстрее посолить огурцы**  Если очень захотелось домашних соленых огурцов, а ждать совсем не хочется, можно ускорить процесс. Нужно только обрезать концы с обеих сторон или наколоть огурцы вилкой в нескольких местах.  **10. Как быстро очистить помидоры от кожицы**  Этот процесс может занять всего лишь несколько минут и потребовать минимум усилий. Достаточно лишь обдать помидоры кипятком и оставить на несколько минут. Слейте воду и подцепите кожицу — она с легкостью сойдет сама    24  Помочь старческой забывчивости **поможет органайзер**. В нем можно фиксировать все важные даты и планировать дела. Также это позволяет «разгрузить голову».  **Хорошо тренирует память чтение книг**, так как во время чтения работает не только зрительная память, но и моторная, развиваются логическое, ассоциативное, абстрактное мышление. Но для улучшения памяти важно не просто **читать**, необходимо правильно это делать, **с пересказом того, что прочитали,** так как больше всего мы тренируем память в то время, когда вспоминаем прочитанное!  Есть полезное упражнение для улучшения памяти в любом возрасте – **заучивание стихов наизусть**. Выбирайте любого интересного вам поэта и начинайте наизусть изучать все его творчество. А потом в любое время вспоминайте.  В любом возрасте будет полезно освоить приемы мнемотехники (мнемоники) — науке упрощения **запоминания путём образования ассоциаций**, замены запоминаемых объектов и фактов на знакомые понятия и представления  Давно известно, что **занятия музыкой благотворно влияют на работу головного мозга.** В пожилом возрасте можно петь, самому или в хоре, или начать изучать игру на каком-либо музыкальном инструменте, или все это вместе одновременно. Во время репетиций, заучивания текстов, нот, освоения нового, мозг будет получать нагрузку, что положительно скажется на состоянии памяти.  **Позитивные установки** помогают справиться с любым делом. Пожилые люди больше всех остальных подвержены депрессии, а она тоже ведет к ухудшениям памяти. Поэтому важно правильно настроить себя.    18  **Советы Горбуновой Светланы Павловны**  **Заливная рыба**  Эта холодная закуска популярна и поныне. Отварная рыба в ароматном бульоне, сваренном по всем правилам. Заливая кусочки рыбки бульоном с разведённым в нём желатином, добавляем красиво нарезанные отварную морковь и яйца.  **Холодец**  Собратом заливной рыбы является всеми любимый холодец. Он вне времени и вне конкуренции! Хоть сейчас беги в магазин за свиными ножками, мяском и доставай из закромов ведёрную кастрюлю! Горячая картошечка и холодная закуска – идеальное сочетание.  **Икра кабачковая**  Многие дети и взрослые очень любили её тогда и, став старше, всё также обожают её сейчас. Ещё одна закуска, упоминаемая в любимом кино. В фильме о Иване Васильевиче её подали к столу на ряду с чёрной и красной икрой. Часто пытаясь воспроизвести закуску в домашних условиях, приходишь к выводу, что промышленный вариант лучше. Если вы не смогли разгадать её секрет, то выбирайте надёжного и проверенного производителя: кабачковая икра в мультиварке крупными кусочками – современная техника приходит на помощь.  **Фаршированный перец**  Изначально фаршировали перец в молдавской и азербайджанской республике. Блюдо до сих пор не утратило своей популярности. Наполнив перцы рисово-мясным фаршем или овощной (вегетарианской) начинкой, их можно положить в морозилку, заготовив впрок.    22  **Советы Алисовой Зои Алексеевны**  **Таблица гликемических индексов**   |  |  | | --- | --- | | **Продукты, содержащие**  **углеводы с низким гликемическим индексом** | **Индекс** | | Хлеб с отрубями | 50 | | Неочищенный, неполированный рис | 50 | | Зелёный горошек | 50 | | Цельно зерновые злаковые без сахара | 50 | | Овсяные хлопья | 40 | | Фасоль красная | 40 | | Свежевыжатый фруктовый сок без сахара | 40 | | Ржаной хлеб | 40 | | Гречка ядрица, пшено | 40 | | Сухой горох | 35 | | Хлеб из цельного зерна | 35 | | Молочные продукты | 35 | | Морковь | 30 | | Чечевица | 30 | | Свежие фрукты | 30 | | Мерный горький шоколад (70% какао) | 22 | | Соя | 5 | | Орехи | 15 | | Зелёные овощи, грибы, капуста | 15 |     20 | **\*Советы Рогаткиной Людмилы Махмудовны\***  **Прополис и его применение**  О чудодейственных лечебных свойствах прополиса ходит просто фантастические легенды. Многие люди воочию убедились, что прополис улучшает зрение, лечит воспалительные состояния желудочно-кишечного тракта, снимает нервные напряжения, улучшает память, физическое состояние, помогает при ожогах кожи, пролежнях, варикозных изязвлениях, нарывах и экземах. Одним словом является чудо-препаратом!  1.**Прополис на молоке** применяется при астме, бронхитах и депрессиях.  Способ приготовления (5-10%). В стакан (200мл) кипящего цельного молока, постепенно помешивая, добавить 10 – 20 г тщательно размельчённого прополиса. Мешать примерно 10 мин. деревянной ложкой, затем сцедить через вчетверо сложенную марлю в стеклянную банку. Во время остывания на поверхности молока образуется слой воска, который следует удалить. Таким образом мы получаем готовый продукт для потребления. Хранить его следует в холодильнике. Принимать 2-3 раза в день по одной столовой ложке через полчаса – час после еды.  2.**Прополис на подсолнечном рафинированном масле**является исходным компонентом для разного рода лекарств. Лекарства, приготовленные на его основе, используются в народной медицине, прежде всего, при язвах любого вида, нарывах, гноящихся ранах, пролежнях, при воспалениях горла и ушей, ангине и простудах.    9  **\*Советы Зубаревой Галины Владимировны\***  **Естественное очищение организма**  Большое значения для достижения долголетия геронтологи придают очищению организма. Чистая внутренняя среда достигается, в первую очередь за счёт здорового питания.  **Раздельное питание.**  Раздельное питания предусматривает употребление белковых продуктов (мясо, рыба, яйца, грибы, бобовые, картофель, сахар, варенье, мёд) с интервалом не менее 2-х часов. Большинство этих продуктов прекрасно сочетаются с зеленью и сырыми овощами. Отдельно следует также употреблять белки и сахара, крахмалы и сахара.  При здоровом питании со временем происходит естественное очищение организма от шлаков и ядов. Этим процессом с помощью включения некоторых продуктов можно управлять. Для этого нужно сначала превратить шлаки в соли, а затем эти соли вывести из организма.  **Превращение шлаков в соли**  осуществляется с помощью безопасных для организма кислот: аскорбиновой, пальмитиновой, никотиновой, стеариновой, лимонной, молочной и др., а также квашеных овощей, яблок, соков, пива, вина (портвейн, кагор, каберне), дрожжевых блюд, молочно-кислых продуктов (творог, сыр, брынза, кефир, ряженка и др.)  **Выведение солей.**  Для выведения солей используют отвары растений и соки. Хорошо растворяют соли чаи из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, толокнянки, сабельника болотного. Приготовление чая: 1 ст.ложка на стакан кипятка, 15 мин. На водяной бане, настоять 45 мин, хранить в холодильнике, пить по 2 глотка 3 раза в день. В течение курса (2-х,3-х недель) избегать острых и кислых продуктов. Можно также сок чёрной редьки (по 1 ч. л. через час после еды).    31  **Советы Захаровой Елены Николаевны**  **Целебные свойства воды**   * Для получения талой воды из снега выбирайте места чистые, затененные, удаленные от дорог и магистралей. Идеально, если зачерпнуть его в лесу между деревьями. Можно вымораживать водопроводную воду. * Внимательно выбирайте минеральную воду в лечебных целях, консультируйтесь со специалистами для выработки индивидуальной схемы ее приема. * Останавливайте свой выбор на минералке без газа, поскольку он провоцирует болевые ощущения в желудке. * Горячая минеральная вода хорошо лечит гастрит, язвенную и мочекаменную болезни, потому подогревайте необходимое ее количество перед приемом. * После сильной интоксикации вы можете привести себя в чувство талой дистиллированной водой * Если вы решили практиковать метод лечения водой, но выпить утром за раз 0,5 л жидкости вам трудно, то пейте меньшее количество. Но постепенно увеличивайте дозу до рекомендованной. * Для снижения температуры, при воспалении миндалин и головных болях нужно надеть на 10 – 15 мин. мокрые хлопчатобумажные носки, намоченные в холодной воде. Ноги вместе с мокрыми носками завернуть в сухое полотенце или шерстяное одеяло. Потом снять носки, вытереть ноги и надеть сухие шерстяные носки, оставив их на всю ночь, если больной это хорошо переносит. Этот метод может быть применён при вывихах и воспалительных процессах сухожилий.     11  **\*Советы Лукашовой Ольги Иннокентьевны\***  **Алоэ – лечебный кактус**  Вытяжка, или мякоть из свежих листьев алоэ применяются при воспалительных состояниях ЖКТ, язвенной болезни, атрофическом катаре слизистой оболочки желудка, изязвлений толстой и прямой кишки.  Установлено, что водный экстракт алоэ действует бактерицидно и бактериостатически.  **Внимание!** Не надо применять дозы чистого алоэ больше, чем 0,5 – 1г в день на человека, так как избыток лекарства может вызывать раздражение кишечника.  Доктор Кнейп советует больным применять алоэ в различных сочетаниях в зависимости от заболевания. Он гарантирует хорошие результаты.  **При запорах:** 1 лист алоэ, 1 ст. л. цветков бузины, 1 ч. л. пожитника сенного, 1 ч. л семян фенхеля залить 2 – мя стаканами кипятка. Пить по 1 стакану в течение двух дней.  **Для глаз**  **1) применять "воду алоэ":** 1 свежий лист алоэ измельчить, залить стаканом горячей воды. На медленном огне кипятить 5 – 10 минут. Процедить через марлю "Водой алоэ" комнатной температуры промывать глаза 3 – 4 раза в день.  **2) использование** (при глаукоме) квасцовой воды.  **3) "медовой водой"** заканчивается лечение:  ½ ст. л. меда кипятить 5 мин. в 0,25 л воды. Промывать глаза 3 – 5 раз в день.  Применять отдельно по дням (неделям), в зависимости реакции глаз на лечение.    29  **Советы Двиняниновой Тамары Федоровна**  **Как научиться жить позитивно?**  **1.Выбирайте то, что делает вас счастливыми**  Чем больше приятных переживаний у вас в жизни происходит, тем лучше будет общее состояние. Поэтому важно, чтобы в вашей еженедельной рутине было достаточно поводов для удовольствия – они, как золотой запас, повышают устойчивость к стрессу и жизненным перипетиям. Конкретный список «счастьемётов» у каждого свой. Важно не забывать каждый день делать эти маленькие выборы – в семье, работе, хобби и всём остальном.  **2.Делись тем, чем богат.**  Наше физическое и душевное здоровье и долголетие зависят от эмоций, испытываемых на протяжении всей жизни.  **Притча**  Достался мужику дом в наследство, хороший и добротный. Живет он в нем, не тужит, в огороде не трудится, так как нужды в том нет, а лишь спелые плоды с деревьев вкушает, да знай в гамаке лежит, книжечку почитывает. Смотрит на все это «безобразие» завистливый сосед, и аж кипит от злости: «Как, же так! Не ударил палец о палец, делать ничего не делает, а ему — дом готовый и живет припеваючи! Буржуй городской!». И давай устраивать всякие пакости: то ворота валерьянкой намажет, то скамейку возле дома подпилит. Да все не впрок – не задевают пакости счастливого соседа. Тогда идет завистник на «крайние меры»: приносит ведро помоев тому под крыльцо и ждет, когда разозленный «буржуй» придет на разборки.  Да не тут-то было, мужик отмыл ведро, начистил до блеска, насыпал в него красивых спелых фруктов из своего сада. Принес соседу и протянул со словами: «Кто, чем богат, тот тем и делится».    13  **Советы Божелко Виталия Васильевича**  **Закаливание**  Закаливание для пожилых людей имеет некоторые особенности и ограничения, ведь организм в этом возрасте уже несколько «изношен», и часто не способен переносить резкие температурные колебания. Закаливание лучше всего начинать в теплое время года - это легче переносится, да и шанс получить негативные последствия от холодной температуры значительно уменьшается.  Сначала я делаю небольшой комплекс несложных упражнений для разогрева мышц. Начинать лучше всего с воздушного закаливания. Это менее «травматично», чем воздействие водой. Закаливающие процедуры лучше всего проводить на восходе или закате солнца.  Самый простой способ закаливания – это прогулки на свежем воздухе. Даже если вы ослаблены после болезни, то все равно начинайте выходить на улицу сначала на 15 – 20 минут, затем постепенно делайте свои прогулки продолжительнее, прибавляя по 5 минут. Но следите за своим самочувствием. Очень хорошо, если ваша прогулка будет длиться часа 2. Конечно, этот способ подходит тем людям, которые имеют достаточно сил на хождение пешком. Выбирайте для прогулок парки, лесопарки и скверы. Хотя бы прогуливайтесь внутри квартала, подальше от улиц с шумным транспортом.  Второй способ– это кратковременное воздействие на тело прохладным воздухом. Воздушные ванны можно принимать у себя во дворе, если вы живете в своем доме или на балконе, если у вас квартира. Если на улице еще холодно, то начинайте принимать воздушные ванны в легкой одежде. Их хорошо совмещать с простыми физическими упражнениями    27  **СоветыАндреевой Анны Ивановны**  **О пользе травяного чая**  Настоящая кладезь - это травы, которые растут у нас «под носом», и рецепты наших предков дают куда больше пользы организму, чем самые элитные зеленые чаи. Буду говорить не об отварах для лечения различных болезней и недугов, а о чаях витаминных и «энергетических». Поэтому речь пойдет только о достаточно безопасных травах, без побочных эффектов.  Предпочтение следует отдавать обычно соцветиям, молодым листьям и зрелым плодам. Старые, бурые, болезненные листья и плоды лучше не собирать.  После сбора нужно разложить травы на газете и хорошо просушить в теневом сухом проветриваемом месте.  **Как заваривать травяной чай**  Для чая выбирается, как правило, несколько трав в зависимости от эффекта и вкусового букета, которые хочется получить. Травы, отмеченные далее в списке аббревиатурой (АВ), имеют сильно выраженные Аромат и Вкус.  Составляя букет для чая, не стоит смешивать несколько таких трав в равных пропорциях, получится слишком сложный, не выраженный букет. Если смешиваете, одну траву надо выделить за основу и значительно увеличить ее процентную долю относительно других, чтобы получить превалирующий аромат.  Заваривать травы лучше всего в обычном фарфоровом или глиняном заварном чайнике на ночь, при этом желательно заварник со всех сторон обложить полотенцами, чтобы вода остывала дольше и травы смогли отдать больше полезных веществ.  С другой стороны, использовать для заваривания термос не рекомендуется, так как некоторые травы начнут выделять дополнительную горечь. Тем не менее, в термосе очень хорошо завариваются шиповник, боярка, рябина и другие плоды.  Трава заливается крутым кипятком через минуту после кипения (чтобы успели осесть частицы накипи).    15  **Советы Дружининой Екатерины Николаевны**  **Медовая кладовая**  http://biocentr.org/images/content/a1308752917.jpgУкрепить здоровье поможет настой: 1 ст. л. измельченного корня девясила высокого и 1 ст. л. цветочного меда залить 0,7 л красного вина и варить на слабом огне 10 мин, остудить, процедить и пить по 50 мл 2-3 раза в день, спустя 20 мин после еды. Для укрепления костей и улучшения состояния сосудов в течение дня пить лимонный сок с медом. Для улучшения общего состояния организма в любое блюдо добавляйте по 5 ч. л. протертых проросших пшеничных зерен (ростки не менее 0,5 мм), по 0,5 ч. л. цветочной пыльцы или перги и ешьте больше фруктов, овощей, сельдерея, сыра, меда, яиц и сухофруктов.  1. Пить легкий черный чай с соком пол-лимона и мед -по вкусу.  2. Намазывать мед на хлеб, затем масло сверху. Чтобы мед не капал, 1 часть масла хорошо перемешать с 2 частями меда и пыльцой в стакане.  3. Хлеб из муки грубого помола намазать слоем меда с пыльцой, затем сверху на него толсто наложить сыр (20%-й жирности). Хорошо и долго жевать - можно привыкнуть к этому вкусу.  4. Сухарь в сбитом яйце и молоке выпекать до золотистого цвета и намазывать медом.    25  **Советы Краснобородько Тамары Григорьевны**  **Как улучшить память**  Необязательно загружать себя новым иностранным языком или покупать незнакомый продукт на пробу (хотя можно и так). Суть этого пункта в том, что новое стимулирует мозговую активность, которая очень важна для психического благополучия. Кроме того, доказано, что маленькие порции новых знаний или опыта, получаемые регулярно, являются профилактикой деменции. Пробуйте новые способы улучшить сон, готовьте новые блюда и т. д.  **Здоровые окружающие условия.** Все просто — для хорошей памяти необходимо здоровое функционирование головного мозга, а для этого в свою очередь, необходимо ежедневно поддерживать здоровые окружающие условия работы и отдыха: работать не на грани физического либо умственного перенапряжения;  **Регулярная физическая нагрузка.** Для хорошей работы головного мозга нужно иметь хорошее кровообращение, для чего важно регулярно заниматься физическими упражнениями, держать мышцы своего тела в тонусе. Также полезно ходить пешком.  **Правильное питание.** В каждодневном рационе пожилого человека должны присутствовать жирные кислоты омега-3 (их много в рыбе). Положительное воздействие на мозг оказывает и черничный сок. Важно нагружать память. Делать все что заставляет «мозги работать», то есть запоминать, вспоминать, думать.  **Спите днём по полчаса (30 – 50 минут)**  Делайте это хотя бы иногда, и сами увидите эффект.    **17**  **Голубцы**  Ещё один фаршированный овощ – капуста. В начинку, помимо мяса и лука с морковкой, кладут рис или гречку. Любители грибов могут добавить вместо мяса обжаренные грибы.  **Оливье**  Салат №1 на праздничном столе любого советского человека. Да и сейчас он не сдаёт своих позиций. Красивое название и доступность ингредиентов обеспечили ему популярность на долгие годы.  **Как дольше сохранить бананы свежими**  Любители сладких и вкусных бананов знают, что этот фрукт хранится не так долго. Чтобы сохранить бананы в свежем виде, действительно нужно очень постараться. Если обернуть корешок связки скотчем, то фрукт начнет темнеть на целых 3–5 дней позже.  **Как хранить ананасы**  Интересно, но факт. Чтобы ананасы как можно дольше оставались сочными и вкусными, хранить их лучше вверх ногами. Они так быстрее созревают. Важно также оборвать все листья.  **Как сделать овощи хрустящими**  Увядающий сельдерей, редис и морковь можно вновь сделать хрустящим если опустить их в посуду с холодной водой и ломтиками сырого картофеля.  **Как защитить лимон от высыхания**  Когда для рецепта требуется несколько капель лимонного сока, лучше всего проколоть лимон гвоздем и выдавить из него необходимое количество сока.    23  Достаточно залезть в папку с фото на компьютере или телефоне и пролистать назад на несколько месяцев/лет, выбирая приятные моменты  **Меняйте обстановку**  Например, путешествуйте. Необязательно лететь за моря и океаны, тем более что пока это технически сложно. Достаточно выехать в соседний город. Смена обстановки благотворно влияет почти на всех, потому что позволяет на время выключиться из круговерти привычных проблем. А осмотр достопримечательностей дает передышку нашим глазам, уставшим от бесконечных экранов.  **Слушайте грустную музыку**  Исследования показывают, что именно медленные и медитативные лирические композиции (вроде эмбиента) умиротворяют и помогают получить доступ к эмоциям, что очень важно для психического здоровья. Быстрые же мелодии могут приводить к лишнему тонусу.  **Снижайте стресс**  Жизнь современного человека, кажется, вся состоит из перегрузок и волнений. Психика не может не реагировать на такое. Если [стресс](https://www.novochag.ru/health/zdorovye/psihosomatika-kakie-bolezni-my-vydumyvaem/) – ваше привычное состояние, это плохо сказывается на здоровье. Поэтому используйте любые проверенные способы, чтобы уменьшить негативное влияние стресса: раскраски, медитация, водные процедуры, секс, массаж, ароматерапия и многое другое из своего личного арсенала анти-стрессоров.  **Смейтесь**  Смех расслабляет, снижает стресс, сжигает калории (да-да!), приводит в тонус диафрагму и мышцы живота, улучшает социальные навыки, делает лицо мягче и светлее и вроде как даже стимулирует иммунную систему.    19  **Таблица гликемических индексов**     |  |  | | --- | --- | | **Продукты, содержащие**  **углеводы с высоким гликемическим индексом** | **Индекс** | | Глюкоза | 100 | | Картофельная запеканка | 95 | | Белый хлеб | 95 | | Картофельное пюре быстрого приготовления | 90 | | Мёд | 90 | | Кукурузные хлопья, воздушная кукуруза | 85 | | Рис быстрого приготовления | 85 | | Сахар | 70 | | Рафинированные злаковые с сахаром (мюсли) | 70 | | Шоколадные батончики, молочный шоколад | 70 | | Печенье | 70 | | Кукуруза | 70 | | Очищенный рис | 62 | | Картофель отварной в мундире | 65 | | Свекла отварная | 65 | | Бананы, дыня, арбуз | 60 | | Варенье | 60 |       21 |