



Прекрасна юности пора,
Но старость на порог приходит
И где бы не скрывались мы,
Она нас все равно находит.

Но души молоды всегда,
Они годам не поддаются,
И энергичные сердца
Стуча, навстречу жизни рвутся.

Пусть не кончается весна,
Пусть пенье птиц не умолкает.
Минуты замедляют шаг
И блеск в глазах не исчезает!



Желаем вам здоровья, сил,
Чтоб жили вы до ста и дольше,
Чтоб радость каждый миг дарил,
Пусть будет пенсия побольше!

Пусть рядом будут дети, внуки,
Родные, близкие все ваши,
Любимые друзья-подруги
И дом пусть будет полной чашей!



Составитель: Л.А. Парамонова
Библиотекарь Паршиковского
отдела МБУК ЦР «ЦМБ»

Паршиковский отдел
МБУК ЦР «ЦМБ»

16+

*Журнал «Пенсионерочка»
рекомендует:*



*Укрепление иммунитета
народными средствами*

х. Паршиков
2021г.



На сегодняшний день существует достаточно много лекарственных средств, повышающих иммунитет, однако рецепты нетрадиционной медицины для укрепления иммунитета не снижают своей популярности.

Кроме того, большинство иммуноукрепляющих лекарственных препаратов произведено на основе лекарственных растений.

Иммунная система человека является защитой организма от генетически чужеродных веществ, которые попадают в организм извне или образуются в самом организме.

Неблагоприятная экологическая обстановка, регулярные интоксикации, которые возникают в результате попадания в организм инфекций, бытовых и экологических токсинов и т.п. негативно сказываются на работе иммунной системы человека.

Именно поэтому сегодня у большинства населения планеты наблюдается снижение иммунитета.

Рецепты народной медицины для укрепления иммунитета

Отличным повышающим иммунитет средством является следующая смесь: в 0,5 кг размятой клюквы добавить стакан очищенных грецких орехов и 2-3 неочищенных зеленых яблока, предварительно порезанных кубиками. В эту смесь налить 0,5 стакана воды и добавить 0,5 кг сахара, поставить на маленький огонь до закипания. После этого выложить полученную смесь в банки. Данное средство необходимо принимать по утрам и вечерам по 1 ст. ложке, запивая чаем.



Укрепить иммунитет также поможет лимонное «лекарство». Для его приготовления нужно мелко нарезать половину лимона с цедрой, добавить мелко нарезанный чеснок (7-8 долек). Далее все это нужно положить в стеклянную банку и добавить холодной кипяченой воды. Смесь поставить в темное место на 4 суток, после чего – в холодильник. Принимать средство необходимо по 1 ст. ложке в день утром за 20 минут до еды. В случае, когда жидкость заканчивается, нужно делать новую порцию, поскольку данный курс не предусматривает перерывов в приеме, такое лекарство нужно употреблять с октября и до конца марта.

Советы, соблюдение которых способствует укреплению иммунитета

Больше двигайтесь, ведь движение – это жизнь! Активный образ жизни, занятие гимнастикой, прогулки на свежем воздухе прекрасно укрепляют иммунитет.

- Старайтесь расслабляться, поскольку релаксация снимает накопившуюся в течение дня усталость и не дает стрессу взять верх над иммунитетом.
- Регулярно посещайте баню или сауну. Чередование высоких и низких температур является прекрасным способом держать иммунную систему в тонусе. Можно использовать и контрастный душ, только после него необходимо хорошенько растереть тело грубым полотенцем.
- Регулярное и правильное питание также способствует повышению иммунитета. Кроме того, немаловажное значение имеет употребление кисломолочных продуктов, в состав которых входят пробиотики (кефир, йогурт).
- Недосыпание подрывает защитные силы нашего организма, поэтому ложитесь спать всегда вовремя. Кроме того, продолжительность сна должна составлять ежедневно не менее 8 часов.