

1. źródło: tvnmeteon.tvn24.pl

**Serdecznie witam drogich Seniorów!**

Kącik ten jest redagowany dla was z myślą o tym, aby podzielić się z wami istotnymi informacjami, ciekawostkami i radami dotyczącymi polepszenia jakości życia.

Rady na wrzesień:

Ciesz się końcówką lata, przygotuj do zmiany trybu życia z letniego na jesienny, wysypiaj się, jedz zielone warzywa.

Wrzesień jest to okres, w którym kończy się ciepłe lato, cieszmy się ostatnimi ciepłymi dniami i promieniami słonecznymi. Organizujmy przyjęcia w plenerze. Nasi przodkowie szanowali okres przechodzenia lata w przedzimie, biesiadowali, czcili dzień przesilenia jesiennego w dniu 21 września, obserwowali tego dnia pogodę, bo wierzyli, że słoneczny dzień oznacza długą, ciepłą i pogodną jesień. To okres nadchodzącego chłodu oraz zbioru warzyw i gromadzenia zapasów na zimę. Najbardziej powszechną oznaką jej wpływu na organizm jest ogólne złe samopoczucie - zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Zmniejsza się aktywność fizyczna, człowiek staje się bardziej ociężały, senny, zmaga się apetyt na potrawy tłuste, wysokoenergetyczne, co często powoduje wzrost wagi. Należy w tym okresie nie przesilać organizmu, wysypiać się.

**10 prostych zasad dobrego snu:**

1. Kładź się spać i wstawaj zawsze o tej samej porze,

2. Przed snem zajmij się czymś, co pozwoli ci się zrelaksować,

3. Zjedz przed snem lekki, pełnowartościowy posiłek,

4. Przed snem wypij gorący napój, który nie zawiera kofeiny,

6. Śpij w znajomym, ciemnym i cichym pomieszczeniu, które jest dobrze przewietrzone i ma odpowiednią temperaturę, na wygodnym materacu,

7. Jeśli sen nie nadchodzi, postaraj się nie denerwować i nie zmuszać do spania,

8. Ćwicz regularnie,

9. Zredukuj poziom codziennego stresu,

10. Jeśli bezsenność ci dokucza pomimo zastosowania powyższych rad, idź do lekarza.

2. https://psychomedic.pl/10-prostych-zasad-dobrego-snu/



3. https:// www.blasty.pl/tag/stare-malzenstwo

***Rady Joli:***

Przed snem pomarz i myśl o miłych rzeczach, słuchaj muzyki relaksacyjnej a będziesz dobrze spał, miał piękne sny, rano obudzisz się szczęśliwy i wypoczęty.

Zachęcam do jedzenia zielonych warzyw. Są one zielone ponieważ zawierają organiczny związek - chlorofil. Związek ten ma właściwości bakteriobójcze, [przeciwzapalne](https://www.medonet.pl/leki-od-a-do-z/bol,leki-przeciwzapalne---rodzaje--dzialanie--wskazania-i-skutki-uboczne,artykul,09845228.html), przeciwgrzybiczne, regeneracyjne, antyrakowe, poprawia odporność i krzepliwość krwi, obniża [poziom cukru](https://www.medonet.pl/badania,poziom-cukru-we-krwi---normy--tabela,artykul,1585409.html) i spowalnia proces starzenia się. (Opracowano na podstawie artykułu z www.medonet.pl).

Przepis od koleżanki Irki na zieloną zupę krem:

Składniki: cukinia, pół cebuli, 1 ząbek czosnku, masło, typu wegeta, gałka muszkatołowa, sól, pieprz, słonecznik.

Sposób przyrządzenia: Ugotuj obraną i pokrojoną w kostkę cukinię w niewielkiej ilości wody. Na maśle (ja mieszam z margaryną) usmaż pokrojoną w kostkę cebulę z zmiażdżonym czosnkiem. Dodaj do cukinii, przypraw w/w przyprawami wg. upodobania. Zmiksuj. Upraż słonecznik i dodaj do zupy. Smacznego.

Dziękuję czytelnikom za przeczytanie artykułu, zachęcam do skorzystania z porad. Życzę zdrowia i przeżycia wielu radosnych chwil.

Jolanta Pszczółka