

## Herbatka u Joli



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 i długości życia.

#### Rady na czerwiec:

- Ciesz się latem, ciesz się wakacjami.
- Zapobiegaj alergii.



Przywitaj radośnie czerwiec a z nim ciepło, słońce, lato. Zrób coś dobrego dla siebie. Proponuję robienie makram na wolnym powietrzu. To uspokajające i pożyteczne zajęcie, dające wiele satysfakcji.

**Makrama** jest to ozdoba wykonana techniką wiązania pętelek. Sztuka robienia węzłów jest prosta. Wystarczy nauczyć się wykonywania 2-3 splotów z książki lub Internetu i możemy samodzielnie wykonać ozdobę.



Instrukcję wykonywania splotów i serduszka można znaleźć na programie internetowym YouTube. Zachęcam do skorzystania.

Ozdobę wykonuje się ze sznurka. Przy zakupie sznurka warto zwrócić uwagę, aby się nie szczępił.

2.. <https://pl.pinterest.com/goga468/serce/>



Zrób coś dobrego dla innych. Drobne życzenia sprawiają, że poczujesz się dobrze, twoje życie stanie się lepsze i przyjemniejsze.



Żyj spokojnie, ciesz się każdą chwilą lata. Dzięki temu będziesz zdrowszy i naładujesz akumulatory energii na pozostałe miesiące roku.

## Herbatka u Joli



Wyrzuć z szafy ubrania, w których nie chodzisz i kup sobie nowy ciuch, poczujesz się pewnie i wspaniale.



Uśmiechaj się do swego wizerunku w lustrze - lato jest cudowne.

Niestety wiosna i lato to okres kwitnięcia wielu roślin, których pyłki z kurzem unoszą się w powietrzu wywołując reakcje alergiczne u sporej liczby osób.

**Alergia** to reakcja układu odpornościowego człowieka na kontakt z różnymi substancjami, na które organizm reaguje produkcją przeciwciał. W organizmie powstaje stan zapalny.

Warto za zgodą lekarza leczyć alergię ziołami. Wiele z nich jest dostępne w twojej okolicy. Polecane w alergii zioła to: czarnuszka siewna, tarczycza bajkalska, pokrzywa zwyczajna, wiesiołek dwuletni, nawłóć pospolita, rokitnik zwyczajny, lepiężnik, imbir lekarski, krwawnik pospolity, pachnotka zwyczajna, rumianek pospolity, nagietek lekarski, skrzyp polny, dziurawiec zwyczajny (ten ostatni nie spożywać latem, bo powoduje przebarwienia skóry).

Wykaz ziół pochodzi z gazety „Moda na zdrowie” nr 6, str.24.

Na letni czas polecam ciasteczka, które można z sobą zabrać na piknik czy wycieczkę, przepis pochodzi z mojego zeszytu przepisów.



### Składniki:

½ szklanki piwa, 1 kostka margaryny (można masło),  
300 gramów mąki, cukier do posypania ciastek.

### Sposób przyrządzenia:

Do rozpuszczonej margaryny dodać mąkę, którą należy starannie wymieszać. Wlać piwo i ponownie wymieszać. Następnie ciasto włożyć na 1 godz. do lodówki. Po wyjęciu rozwałkować, wykrawać foremkami ciastka. Posmarować je białkiem, posypać cukrem. Piec na rozgrzanym piekarniku.

3. <https://www.winiary.pl/przepisy/kruche-ciastka-posypane-cukrem/>

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

- Jolanta Pszczółka -