

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 maj:

- Pij eliksiry kwiatowe,
- Dbaj o zdrowie, podejmij kroki, aby dłużej żyć.

Eliksir kwiatowy to substancja wytwarzana z kwiatów.



Sposób sporządzenia eliksiru:

1. Zdrowe i nieprzekwitnięte główki kwiatowe zbiera się do miski z czystą wodą.
2. Następnie wystawia na wielogodzinne działanie słońca lub księżyca w pełni lub w nowiu.
3. Wodę precedzamy i zlewamy. Kwiaty wyrzucamy. Następnie rozcieńczamy i łączymy z alkoholem.
4. Butelkujemy. Butelki dobrze jest opisać.

2. <https://kartkonosz.pl/e-kartki-kwiaty/kartka-kwiatowy-eliksir,35,0,1724.html>

Kwiatowe eliksiry dodają energii i pozytywnie wpływają na samopoczucie, spostrzegawczość oraz osobisty rozwój.

Warto wiedzieć, że rozcieńczanie eliksirów nie wpływa negatywnie na jakość roztworu dzięki pamięci wody, czyli umiejętności gromadzenia i przechowywania informacji przez wodę.

Zdaniem naukowców, aby cieszyć się dobrym zdrowiem i długim życiem należy:

- mieć pozytywne nastawienie do życia,
- utrzymywać aktywność fizyczną i dbać o prawidłowe utrzymanie wagi,

Herbatka u Joli

- prawidłowo się odżywiać, najlepiej stosując dietę śródziemnomorską zawierającą dużo kolorowych warzyw, chude mięso i ryby, nie jeść posiłków przed snem,
- poza sezonem wiosenno-letnim stosować suplementację diety w postaci spożywania witaminy D3, kwasu foliowego i omega 3.



Obecnie długość życia ulega stałemu wydłużeniu, najdłużej żyjącą osobą na świecie, której wiek można było oficjalnie potwierdzić, była Francuska która dożyła 122 lat, ale zdaniem naukowców człowiek może żyć dłużej, co najmniej do 135 lat. Najdłużej żyjącym Polakiem, według danych z : www.najstarsipolacy.pl/najstarsi-zyjacy-polacy jest kobieta, Tekla Juniewicz.

3. https://pl.123rf.com/zdjecia-seryjne/dziadek_dziadek.html?sti=mid3jvjyhstfi748o

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

- Jolanta Pszczółka-