**«Как сохранить здоровье педагога»**

**Чтобы не болела голова**

Чем снять головную боль напряжения? Самое простое средство – холод на область затылка, также помогает чай из листьев мяты перечной с мёдом и массаж болевых точек с лимонным маслом (2-3 минуты в каждой точке).

Выполнить расслабляющие упражнения.

- Сядьте, закройте глаза, откиньте голову на подголовник кресла и постарайтесь расслабить лобные, височные и жевательные мышцы (можно приоткрыть рот).

- Лягте на спину; последовательно – сверху вниз- расслабляйте мышцы шеи, плеч, спины, груди, ягодиц, бедер, икр, стоп.

- Дышите животом: на вдохе – надуть, на выдохе – втянуть, выдох должен быть длиннее вдоха в 2 раза.

На всю эту зарядку – разрядку уйдёт 10-15 минут.

Облегчает головную боль круговой массаж висков и надавливание точек вдоль бровей. Массаж можно выполнять с натуральным маслом лаванды или лимона (1-2 капли на процедуру).

**Если вы устали и раздражены**

-Съешьте кусочек солёной рыбы.

- Приготовьте себе десерт из 1 стакана горячего молока, желтка, сахара, выпейте, пока не остыл.

- Разотрите грецкие орехи и смешайте их с натуральным мёдом в пропорции 1:1. принимайте смесь по 1 ч. Ложке 3 раза в день в течение 2-3 недель.

- Ешьте побольше йодсодержащих продуктов: морскую капусту и черноплодную рябину.

- Выпейте 10-15 капель настойки валерианы, затем примите ванну с отваром корня валерианы (50-60 г корня кипятить 10-15 минут, настоять в течение 1 часа, процедить и вылить в ванну, находиться в ней 10-15 минут при температуре 35-36°).

- Обеспечьте себе глубокий продолжительный сон. Например, принимайте каждый вечер 10-процентный настой шишек хмеля ( приготовленный в термосе) в 18-19 часов и 21-23 часа по 0,5 стакана в течение месяца, спите на подушке, набитой полынью и шишками хмеля.

- Выпивайте вечером перед сном стакан горячего чая из мелисы с мёдом.

**Как сохранить память**

«Витаминный салат». Это кушанье полезно также и при лишнем весе. Для его приготовления используют свежие молодые листья одуванчика, подорожника и крапивы в пропорции соответственно 2:1:1. тщательно промыв под проточной водой, их нужно мелко нарезать и перемешать, можно добавить капусту, зелёный лук, а затем обильно полить салат свежеотжатым соком ревеня и заправить растительным маслом.

**Депрессия**

При депрессивном состоянии, упадке сил и слабости применяются следующие народные средства.

- При слабости, имеющей нервное происхождение, полезно обтирать себя по утрам водой с добавлением поваренной соли (1ч. ложка соли на 0,5 л воды).

- Настой травы горца птичьего (спорыша). Суточная норма 0,7 ст. ложки на 2 стакана кипятка. Пить перед едой. Применять при нервном истощении и слабости.

- Отвар листьев мяты перечной: 1 ст. ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, варить 10 минут. Пить по 0,5 стакана утром и на ночь. Это средство укрепляет нервы.

- Мёд с пергой является хорошим средством для поднятия общего тонуса. Употреблять по 1 ч. Ложке 2-3 раза в день.

**Что делать, чтобы не болели суставы и позвоночник**

**При болях в суставах, потери их гибкости:**

5 г лаврового листа залить 300 мл кипяченой воды, прокипятить 5 минут, затем настой перелить в термос, выдержать 12 часов и процедить. Пить маленькими глотками через каждые 30 минут 9так, чтобы 1 порции хватило на 12 часов). И так в течение 3 дней.

Внимание! принимать большими дозами нельзя.

**При остеохондрозе:**

200г мелко нарезанного чеснока залить 500 мл спирта и настаивать 7 дней. Такую настойку следует втирать в больные места, завязывая на ночь полотенцем и покрывая сверху тёплым платком или шарфом. Этот же настой полезно пить по 1ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Противопоказания: заболевание почек и беременность.