

АПТЕКА

ГРИБНАЯ АПТЕКА

СМОРЧОК – ГРИБ ЦЕЛЕБНЫЙ

Россия – страна грибная, мы любим ходить в лес по грибы, любим их и жарить, и варить, и тушить, благо рецептов приготовления в кулинарных книгах много. Но мало кто из нас знает и сможет назвать хотя бы пару грибов, которые обладают целебными свойствами. На Руси с древних времен знахари обязаны были знать не только целебные травы, но и целебные грибы.

Взять хотя бы сморчок. Этот гриб знают все, но не всем известно, что он целебен. Сморчок применяют при болезни желчевыводящих путей, печени, мочеполовой системы. А вот в XVIII веке соком сморчков лечили заболевания глаз, например, Ярославу Мудрому так вылечили катаракту. В старинных новгородских грамотах, найденных под церковкой Святого Пантелеймона, был обнаружен «план» для монастыря по сбору лекарственных грибов - чаги и сморчков. В этих «грибных грамо-

тах» приводятся рецепты, как и при каких заболеваниях следует применять целебные грибы. Сморчками лечили близорукость, возрастную дальнозоркость и катаракты. Для русичей это была настоящая необходимость: очки еще не были изобретены, а зрение и в древние времена подводило.

Первые опыты со сморчками были начаты в Чехословакии в 5-е годы в офтальмологии. В них нашли вещества, которые укрепляют глазные мышцы, и работают напрямую с хрусталиком глаза, не дают ему мутнеть.

Время показало, что сейчас число очкариков растет. У каждого третьего после 40-50 лет развивается катаракта. Микрохирургия глаза с этой проблемой справляется операционным путем - меняет хрусталик глаза на искусственный, но надо ли это? Можно ведь обойтись простыми средствами.

Для получения индивидуальных бесплатных рекомендаций по использованию целебных грибов Вы можете обращаться в Центры фунготерапии Филипповой И.А.


Наш адрес: г. Москва, м. ПОЛЕЖАЕВСКАЯ, Хорошевское шоссе, д.68, корп.5

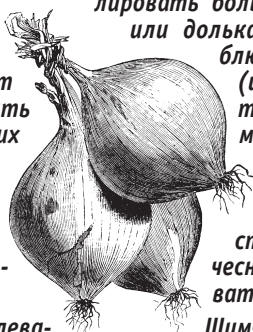
**м. СВИБЛОВО, проезд Нансена, д.6, корп.3
Тел. (495)941-3010, 656-6176.**

г. Санкт-Петербург Тел. (812)703-0644, 717-1711

www.fungomoscov.ru

ЛУК И ЧЕСНОК ПРИ ПРОСТУДАХ

 *Моя мама при первых же признаках простуды, очень мелко режет лук и кладет его в баночку, накрыв крышкой. А потом делает нечто вроде ингаляции, вдыхая «пары» лука через нос и через рот попеременно. к луку можно добавить толченый чеснок. за 1-2 дня таких «ингаляций» проходят и фарингиты и риниты. Держать во рту (и уж тем более сглатывать разжеванный чеснок мама не может из-за хронического холецисто-панкреатита с гастритом в придачу).*



Очень хорошо при простудных заболеваниях, особенно если заболел кто-то один из членов семьи и нет возможности изолировать больного, нарезать кольцами или дольками лук с чесноком и на блюдца расставить на ночь (и днем тоже) по всей квартире, обратив особое внимание на места «скопления» семейства (кухня, спальня, общая комната). в спальне лучше всего ставить блюдца с луком и чесноком возле изголовий кроватей.

Шимченко Е.Л. Курган

ЧИТАЙТЕ В № 30
СОДЕРЖАНИЕ ТИРАЖНОГО НОМЕРА МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ АНОНСИРОВАННОГО

Секреты от всех болезней

Бабушкины рецепты

«Лечить нас все же бабушка умела»

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- рецепт почти вечной молодости
- ах, эта красная рябина!
- продукты для здоровья
- ешьте яблоки – будьте здоровы!
- летние травмы

Ждем интересных материалов. Поделитесь опытом!

<p>Редакция не несет ответственности за содержание рецептов, присланных читателями. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением автора публикации.</p> <p>Редакция оставляет за собой право по своему усмотрению публиковать и редактировать письма и присылаемые в адрес газеты материалы (в частности, в отношении объема текста, лексики, грамматики, явных неточностей, а также личных персональных данных), если они не сопровождаются конкретными указаниями по их использованию.</p> <p>Предупреждаем, что газета не является учебником по медицине и пособием по лечению болезней. Прежде чем воспользоваться рецептом или рекомендацией из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом! Доброго вам здоровья!</p> <p>Пожалуйста, обратите внимание на то, чтобы ваши письма были написаны разборчивым почерком. Особенно это касается диагноза, названия принимаемых лекарств, трав, а также ваших персональных данных (имени, адреса и т.д.). Помните, речь идет о здоровье!</p>	<p>Газета «БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ».</p> <p>Выпуск №29(333). Тираж 140000 экз. Заказ 121108, г. Москва, ул. Пивченкова, д. 3, корп. 3.</p> <p>Контакты с читателями только через а/я, 121354, г.Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н. Тел.: (499) 940-2413, 144-2958, 146-2653 e-mail: babusya@list.ru</p> <p>По поводу рекламы тел.: 8-903-200-3080. Телефоны для связи с распространителями: 144-2958, 146-2653.</p>
<p>Вы можете подписаться на газету «Бабушкины рецепты» с любого месяца через каталог Роспечати (подписной индекс – 25577) или через каталог «Почта России» (подписной индекс – 24240).</p> <p>ЗАО «МК-Периодика» оформляет подписку на наши газеты в странах СНГ, Ближнего и Дальнего зарубежья по индексам: «Бабушкины рецепты» – 25577, «Чудесные исцеления и целительные чудеса» – 24241.</p> <p>Координаты для подписчиков: Тел.: +7 (495) 681-9137, +7 (495) 681-8747. Факс: +7 (495) 681-3798. E-mail: export@periodicals.ru. www.export@periodicals.ru</p> <p>Поставщик в РБ – ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел.: (017) 299-9261(-62).</p>	<p>Макет, дизайн, графика: А.Борисов. © 2002-2006, e-mail: aart_bor@rambler.ru</p> <p>Подписано в печать 13.07.2008</p> <p>Сдано в печать 13.07.2008</p> <p>Учредитель: ООО «НМ-Пресс».</p> <p>Главный редактор Рудь П.Б.</p> <p>Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 15 сентября 2005 года.</p> <p>Пер. ПИ № ФС 77-21889.</p>
<p>ISSN 1811-9492</p> <p>08029</p> <p>9 771811 949000</p> <p>Внимание! Газета «Бабушкины рецепты» ждет Ваших писем. Каждый материал должен быть основан на конкретных жизненных примерах и давать полное представление о том, как можно избавиться от недуга. Пишите нам: 121354, г. Москва, а/я 299, Бондаревой Н.Н.</p> <p>Материалы, опубликованные в газете «Бабушкины рецепты», защищаются Законом РФ об авторском праве. Полное или частичное воспроизведение или размножение каким бы то ни было способом этих материалов допускается только с письменного разрешения издательства. Рукописи, письма и фотографии не рецензируются и не возвращаются.</p>	<p>Отпечатано в ОАО «ЧПК», г. Чехов Московской обл. ул. Полиграфистов д. 1.</p> <p>Цена свободная</p>

Бабушкины рецепты

еженедельная газета. издается с 2002 года

«лечить нас все же бабушки умели»

ЧАЙ ИЗ ПОДОРОЖНИКА

Для лечения простуды и гриппа я использую для себя и своих детей (12 и 14 лет) чай из листьев подорожника. 1ст.л. листа сухого подорожника бросить в стакан кипятка, настоять 20-30 мин. Пить как чай по 3-4 стакана в день. Отхаркивается кашель очень быстро (на 2-3 день), высокая температура при гриппе и простуде спадет, через день – уже чувствуется заметное облегчение, и грипп осложнений не дает. При этом для аппетита и восстановления сил мы еще пьем чай из мяты перечной и цветков бузины черной, взятых в равных частях. Эти чаи можно чередовать в течение дня.

Задорожкина Алла., г.Иваново.

МУМИЕ ОТ ГАНГРЕНЫ

Хочу рассказать еще об одном случае из моей жизни. Долго сомневалась, нужно ли писать об этом, – но все-таки решила поделиться советом, который мне помог вылечить своего сына. Это было 30 лет назад, когда у моего 5-летнего ребенка заболели стопы, пальцы. Он кричал от боли, не мог спать. Врачи ставили диагноз «болезнь Вильгофа», потом Рейно (гангрена), предлагали удалить пальцы ног. Я согласия не дала и на свой риск забрала сына из клиники. Помог мне его вылечить егерь, который случайно оказался свидетелем моего разговора со знакомой. Он принес неочищенное мумие, которое сам собрал в горах. По его совету я развела водой мумие до цвета кофе и сделала компресс на ноги. На второй день под пальцами появились волдыри, круглые, белые, большие. Потом они исчезли. Снова сделала компресс, опять волдыри, так раз 5. Сейчас мое-

му ребенку 35 лет, проблем больше не было. Пишу с надеждой, что кому-то помогу.

Никулина Наталья, г. Нижний Тагил.

НЕСПОКОЙНОЕ СЕРДЦЕ

Людам, имеющим сердечные проблемы, поможет золотая вода. Она оказывает стимулирующее и укрепляющее действие на сердечно-сосудистую систему в це-

лом и само сердце, в частности. Вот, как ее правильно готовить: возьмите эмалированную кастрюлю, налейте 500 мл воды, опустите на дно золотое украшение (без камня) и поставьте на медленный огонь. Грейте воду до тех пор, пока треть не испарится. После этого поставьте емкость на три дня в темное сухое место, чтобы лишние примеси улеглись. Принимайте по 1 чайной ложке три раза в день до еды.

Евгения Потапова, г. Самара.

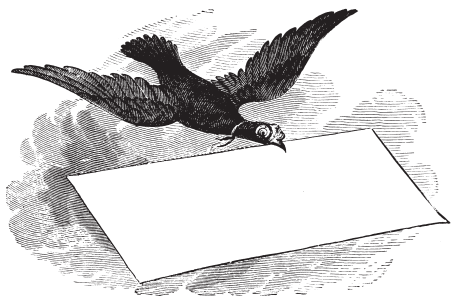


СЕГОДНЯ


В НОМЕРЕ:

- лекарство от мигрени
- ароматы против лишнего веса
- женская цветотерапия
- как избавиться от депрессии
- мешки под глазами – не страшно

Уважаемые читатели, Вы можете подписаться на газету «Бабушкины рецепты» с любого месяца через каталог Роспечати (подписной индекс – 25577) или через каталог «Почта России» (подписной индекс – 24240).



КОСТОЧКИ НА НОГАХ

 Делюсь и я своими проверенными рецептами. Пусть люди их применяют и выздоравливают.

Мои советы тем, кто страдает от косточек на ногах. Посоветую несколько действенных рецептов, которыми пользовалась моя приятельница.

Итак, каждый вечер надо парить ноги в очень соленой, как рапа, и горячей, чтобы можно было вытерпеть, воде. После этого ступни вытереть насухо.

Еще надо сшить небольшой мешочек, чтобы он покрывал косточку, наполнить его измельченными цветками ромашки и бузины черной, взятыми в равных пропорциях, и зашить. После соленой ножной ванночки наложить эту, смоченную в горячей несоленой воде, «подушечку» на косточку, сверху прикрыть пленкой, надеть теплый носок и можно ложиться спать. Утром «подушечку» снять и выбросить. Вечером сшить новую и повторить процедуру.



Понадобится для лечения косточек и компрессная мазь. Смешайте до однородной массы по 1 ст.л. меда и сернокислой магнезии (продается в аптеке для инъекций), 1 ч.л. 5% йода и делайте с мазью компрессы на больное место.


Ежедневно утром натошак принимать раствор от отложения солей: в 250 г кипяченой воды растворить 100 г меда, 50 г английской соли (в аптеке), сок одного лимона и пить по 1/3 стакана.

Кроме этих процедур после ножной ванночки надо делать компрессы из глины, разведенной уриной до густоты сметаны. Глину использовать каждый раз свежую.

Регулярно и терпеливо выполняя описанное выше лечение, вы навсегда избавитесь от косточек на ногах, а ваша походка вновь станет легкой и грациозной.

Л.А.Федянина, г. Коломна.

КАЛИНОВОЕ ВАРЕНЬЕ ОТ ИЗЖОГИ

 Я страдала изжогой более 10 лет. Пила соду постоянно, принимала таблетки, старалась не есть жирное, сладкое, кислое, но все было бесполезно.

Однажды разговорилась со своей соседкой. Она мне посоветовала есть калиновое варенье и дала баночку из своих запасов. Я разводила в стакане кипяченой воды 1 столовую ложку варенья и пила без ограничений. В течение нескольких дней изжога у меня исчезла! Следующей осенью я заготовила калиновый джем, варенье, напиток, а весной даже посадила у себя во дворе калину.



Viburnum Opulus L.
Gelder Rose.


Как готовить варенье. Гроздья сорвать, промыть от пыли, ягоды сложить

в посуду. Прежде чем варить варенье, вытащите по возможности все косточки. Влейте немного воды и поставьте в духовку, чтобы ягоды пропарились и кожица стала мягкой. Остудите и перетрите ягоды через сито. Из полученной массы можно готовить варенье, добавив сахар по вкусу. Варить недолго. Для джема добавить больше сахара и поварить подольше. Напиток делать из расчета: 1 часть калины-4,5 части воды, сахар по вкусу и прокипятить. Банки с вареньем, джемом и напитком закатать.

А собирают калину красную глубокой осенью.

Л.Ю., Московская область.

СРЕДСТВО ОТ МИГРЕНИ

 Хочу рассказать о том, как бороться с мигренью и связанной с ней головной болью. Когда внук учился в техникуме, у него стала часто болеть голова, наверно это было связано с большими нагрузками в период учебы.


Родители давали ему таблетки от головы: аналгин и цитрамон, но боли не проходили. Мать записала его на прием к онкологу, потому что думали, что у него эти боли связаны с опухолью. Узнав всю правду, я уговорила сына не спешить и попробовать полегчить соками. Это я узнала еще, когда была совсем молодой девушкой, так головные боли лечила моя

мама. Когда внук возвращался домой после учебы, я начала давать ему пить по пол-литровой кружке свежеприготовленного сока из шпината и моркови (10 частей моркови и 6 шпината). И так каждый день, не пропуская ни одного дня. Для приготовления сока я брала 25 листов шпината, растирала их руками и пропускала через соковыжималку. После этого закладывала морковь и отжимала из нее столько сока, чтобы получилась полная кружка вместе со шпинатным. Эту смесь соков обязательно пить только свежеприготовленной, хранить нельзя. Через 2 недели такого лечения ему стало лучше, а еще через 2 недели он полностью излечился. Вот уже 7 лет, как он не жалуется на головную боль.

Этот рецепт помог всем, кому я его рекомендовала.

Ирина М., г. Владимир.

ПРИНИМАЙТЕ ВОДКУ С МЕДОМ

 Мне ставили диагноз мерцательная аритмия. Я вызывала в день по 3 раза бригаду «Скорой помощи», пока мне не порекомендовали такое средство: надо смешать 500 г водки и 500 г меда. Нагреть до появления белой пленки (мешать непрерывно, не кипятить). Как только она образуется, выключить огонь и отставить кастрюлю. Лекарство готовить только в эмалированной посуде.

В другой кастрюле вскипятите 1 л воды и выключите огонь. Теперь возьмите по щепотке травы пустырника, корня валерианы (перемелите в кофемолке), сушеницы топяной, пти-

чьего горца и ромашки аптечной, залейте кипятком и настаивайте 15 минут. Процедите через марлю (3-4 слоя) и соедините с медом и водкой. Поставьте в темное место на 3 дня, а затем разлейте по бутылкам – и в холодильник на нижнюю полку.

Принимайте по 1 чайн. ложке утром и на ночь в течение недели. Следующую неделю надо пить по 1 ст. ложке утром и на ночь. Сделайте перерыв 10 дней и повторите курс. Всего проделайте 3 курса. Последние 2 курса принимайте по 1 ст. ложке смеси.

Н.И.Москалева.

ПРИ КЛИМАКСЕ ПОМОГУТ РЕЦЕПТЫ

Цветы ромашки аптечной 10 г;
Трава тысячелистника 10 г;
Трава лапчатки гусиной 10 г;
Трава чистотела 5 г

1 столовую ложку сбора на стакан кипятка. Настаивать 30-40 мин. Процедить. Принимать по 2 стакана настоя в день небольшими глотками.

Цветы календулы (ноготки) 10 г;
Цветы просвирника 10 г;
Трава грыжника 15 г;
Плоды аниса 15 г;
Трава фиалки трехцветной 15 г;
Корень стальника колючего 15 г;
Цветы бузины черной 15 г;
Кора крушины 15 г;
Корень солодки 15 г

Все хорошо перемешать. 1 столовую ложку сбора на стакан кипятка. Настаивать, укутав на 30 мин. Принимать 2 стакана настоя в течение дня небольшими глотками.

Листья ореха грецкого 10 г;
Корень стальника колючего 20 г;
Корневище пырея 20 г;
Плоды можжевельника 20 г;
Трава золотарника 20 г

Настаивать, как в предыдущем рецепте. Принимать утром и вечером по стакану.

Ясменник пахучий 20 г;
Листья ежевики 25 г;
Боярышник (цвет) 10 г;
Трава пустырника 20 г;
Сушеница болотная 15 г

1 столовую ложку смеси на стакан кипятка. Настоять, укутав на час. Процедить. Принимать как чай 3 раза в день по стакану. Этот состав применяется при «женском увядании» (прекращении месячных). После десятидневного приема такого чая значительно уменьшается «прилив к голове», прекращается зуд тела, особенно шеи, прекращаются головные боли, возвращается аппетит, появляется крепкий здоровый сон, и женщина, до того казалась бы безнадежно больная, как бы «заново рождается». Так, по крайней мере, женщина определяет и характеризует улучшение своего со-

стояния после приема чая из указанной выше смеси.

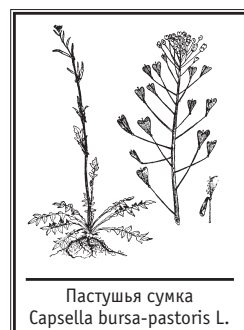
Боярышник (цветы)



Боярышник красный
C. Sanguinea Pall

остальное после еды по стакану.

Пастушья сумка.



Пастушья сумка
Capsella bursa-pastoris L.

Каштан конский



Каштан конский
Aesculum hippocastanum L.

При маточных кровотечениях, возникших в период климакса или от других причин, не связанных со злокачественными новообразованиями, пользуются отваром из корки зрелых семян каштана. Делают промывание. 15 г корки на 250-300 г воды. Кипятить 10 мин. на малом огне. Настоять, укутав на 1 час. Процедить. Промывание делать 2 раза в день, утром и вечером слегка теплым составом.

3 столовые ложки цветов на 3 стакана сырой воды. Настаивают ночь. Утром ставят на огонь, дают прокипеть 5-7 мин. Снять с огня, настоять, укутав на 30 мин. Процедить, отжать. Принимать утром стакан натощак, а

напар пастушьей сумки 40 г на 1 литр кипятка. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день пожилым женщинам в предклимактерический период при изнурительных маточных кровотечениях.

При маточных кровотечениях, возникших в период климакса или от других причин, не связанных со злокачественными новообразованиями, пользуются отваром из корки зрелых семян каштана. Делают промывание. 15 г

НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ ОТ ЛАРИНГИТА



Год назад мой племянник, шести лет, с которым мы живем в одной квартире, заболел ларингитом. Болезнь протекала тяжело, и я решила попробовать вылечить его народными средствами. Нашла рецепт лечения ивой и березовым дегтем.

Как лечились дегтем. Я купила его в аптеке. Сначала я смазала кожу детским кремом. Затем 2 капли березового дегтя нанесла на тряпочку и приложила на область миндалин. Сверху – ватку, полиэтилен, закрепила бинтом и обвязала шею шерстяным платком. Компресс ставила на ночь, а утром смыла теплой водой и снова мазала кремом. Так я делала через день в течение месяца.

Днем он полоскал горло таким настоем: 5 капель дегтя я заливала одним стаканом крутого кипятка, а когда вода остыла, процеживала через 2 слоя ткани. Этим составом он и полоскал горло, а я потом промывала ей пазухи носа.

Кроме того, 1 ст. ложку измельченной коры ивы заливала в эмалированной посуде 1 стаканом кипяченой воды, закрывала крышкой и держала на водяной бане 30 мин., затем процеживала и добавляла кипяченой воды до первоначального объема. Настой долго хранить нельзя – не более двух суток. Давала пить по 2 ст. ложки 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

Это оказалось действительно очень эффективным средством. Желаю всем здоровья.

О., Москва.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА



Все разнообразие известных народной медицине методов можно поделить на щадящие и беспощадные. Привожу только щадящие методы: двух-трехдневное питье чая (настоя) полевого хвоща (1 чайная ложка мелко нарезанного сухого хвоща на стакан крутого кипятка). Обычная дневная норма – два стакана такого чая.

Лимонная клизма – к полулитру теплой кипяченой воды надо добавить сок половины лимона.

Регулярное питье теплого капустного рассола.

Рябко Н.В., г. Пермь.

БАБУШКИН РЕЦЕПТ ТРЕЗВОСТИ



Моя бабушка, полячка, она сказала нам одно средство, чтобы не опьянеть за праздничным столом, и теперь я этим средством всегда пользуюсь.

И мужу даю. Он сначала сопротивлялся, а потом ему так понравилось есть, пить в гостях вдоволь и домой возвра-

щаться как человек, а не как свинья, что сам просит.

Перед праздничной пирушкой (от часа до начала возлияния) надо принять 2 ч.л. измельченной травы бетония (Beatonia) на 1 ст.л. оливкового масла, ничем не запивать, опьянения не будет.

Сахарова А.Н., г. Тверь.

АРОМАТИЧЕСКАЯ ДИЕТА ДЛЯ ТЕХ, КТО БОРЕТСЯ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

Давно подмечено, что пациенты, потерявшие обоняние, часто набирают вес. Дело в том, что чувство насыщения идет не из желудка, а из мозга. «Центр сытости» лежит в ядрах гипоталамуса, отвечающих за работу кишечника. Мозг сопоставляет количество пищи, поступившей через рот, с объемом запахов, попавших на обонятельные рецепторы и обонятельную луковицу. Сигнал от периферических участков попадает в лимбическую часть мозга. Изменяя тип и увеличивая количество ароматических сигналов, можно «обмануть» головной мозг и заставить его думать, что съедено больше.

С другой стороны, приятные запахи действуют успокаивающе. А люди с лишним весом часто переедают именно из-за не оставляющего их чувства беспокойства. Так что ароматическая диета не только с гарантией подавляет аппетит, но еще и избавляет от привычки «заедать» тревогу и неприятности.

Этот способ контроля над аппетитом абсолютно безвреден и не требует денежных затрат. При этом не надо изнурять себя аэробикой и мучиться угрызениями совести по поводу очередного «внепланового» ужина.

Рекомендации следующие:

1. Чтобы меньше есть, в течение дня вдыхайте приятные, нейтральные пищевые ароматы – например, ваниль, зеленое яблоко, корицу.

2. Чтобы меньше съесть при очередном приеме пищи, вдыхайте запахи до и во время еды.

3. Чтобы не переесть вечером, в течение дня не пропускайте приемов пищи, а вечером «кормитесь» запахами. Дело в том, что к концу дня рациональная часть сознания «засыпает» – «работает» только эмоциональная. Вот она и заставляет нас объедаться, даже не отдавая себе в этом отчет. Запахи подавляют аппетит, потому что воздействуют непосредственно на эмоциональные отделы мозга.

4. Техника вдыхания: зажмите одну ноздрю и сделайте три глубоких вдоха другой, затем поменяйте ноздрю и повторите то же самое.

5. Для «ароматического похудения» подходят ингаляторы, травы, пряности, душистые экстракты.

6. Держите ингаляторы под рукой, в непосредственной

собственные железы, нервы и свое «представительство» в головном мозгу. Вомер как раз специализируется на половом обонянии.



Корица

Половые запахи есть у каждого, но улавливаются они не всеми одинаково, причем они не действуют напрямую, не воспринимаются нами как запах цветов, духов, а влияют на подсознание. О том, что человек имеет подобный специальный сексуальный механизм, связанный с обонянием, знали еще 300 лет назад. Его открыл голландский патологоанатом Рюйш. О значимости этого органа для человека говорит такой факт: часто у людей, которые прибегали к пластическим операциям, затрагивающим перегородку носа, пропадала потенция. В зависимости от того, как развит вомер у человека и как он способен воспринимать половые запахи – в значительной степени определяют сексуальные возможности.

Индивидуальный запах мужчины и женщины зависит от многих причин, но в основном он связан с особенностями

АРТРОЗ



До поры до времени (до 54 лет) суставы меня не беспокоили. Но 2 года назад ухватился за перекладину на нашем дворе, чтобы подтянуться, и почувствовал в левом плече сильную, хоть кричи, боль. Сначала все прошло, но через 3 месяца дискомфорт в плече стал ощущаться постоянно. Я не мог даже завести руку за спину, чтобы почесаться. При потягивании вверх боль пронзала все тело. Пошел к врачу,

сказали, что у меня артроз, он теперь никуда уже не денется, придется привыкать жить с этими периодическими болями, можно только их снимать. Назначили иглотерапию, прогревания, массаж, но это мало помогло.

Через 2 месяца решил сам найти упражнения: облегчения мне давали: 1) попробовал вращать плечами туда – сюда, стоя на полу и 2) вися на перекладине, осторожно делал вращательные движения туловищем вправо-влево, недолго – минуты 3-5, т.к. боялся возникновения боли.

Ежедневно с утра делал комплекс простых этих упражнений. Через 2 недели – комфортнее себя чувствовал, затем увеличил амплитуду вращения – стоя на полу, сгибал руки в локтях и, касаясь кончиками пальцев плеч, вращался по 10-15 раз в обе стороны, а вращения на перекладине делал по 10-15 мин. с перерывом, конечно, когда руки уставали. Через 1,5 мес. – боль растворилась полностью. Упражнения на растяжку позвоночника делаю и сейчас.

Очадовский Олег, г. Шатура Московской обл.

гормональной и иммунной систем, и бактериями, обитающими на нашей коже. Этот запах также уникален, как отпечатки пальцев и в значительной мере определяет для нас привлекательность того или иного человека. Когда мужчина общается с женщиной, то поступающие сигналы в виде запаха преобразуются его головным мозгом и приводят к изменению биохимических процессов в организме мужчины. При этом у него увеличивается количество тестостерона. В свою очередь, получив соответствующий ответный сигнал в виде запаха и биотоков, у женщины еще в большей степени увеличивается количество эстрогена, и она становится благосклонной и восприимчивой к ухаживаниям этого мужчины.

Если гормоны являются веществами-курьерами внутреннего мира человека, то запахи, в виде сексуально значимых ароматов, называются феромонами и их существует немало в окружающей природе. К таковым, в частности, относятся некоторые эфирные масла. К сожалению, позабыт многовековой опыт человечества в вопросе использования ароматов в жизни мужчины и женщины, за исключением некоторых стран Юго-Восточной Азии, Ближнего Востока и Африки.

В Древнем Риме, например, когда эфирные масла еще не научились извлекать из растений, женщины соответствующего сословия перед встречей с мужчиной часами принимали ванны из лепестков роз. Это увлечение вскоре переросло в культ, плантации розы стали вытеснять другие пищевые культуры, поэтому один из римских цезарей был вынужден принять решение о резком их сокращении. Благовония, как чувственные средства, широко использовались в гаремах, жрицами древнейшей профессии, а также при встречах в интимной обстановке. Почти каждая женщина в те времена знала, какие благовония ей необходимо использовать в зависимости от обстоятельств, в том числе и для усиления обоюдного полового влечения. Так, в повести А. И. Куприна «Суламифь» описан эпизод подготовки 13-летней девочки к встрече с царем Соломоном. Она со знанием дела выбрала в лавке необходимые ароматические вещества, которые позволили бы ей произвести соответствующее воздействие на царя с тем, чтобы Суламифь для него стала желанной.

За запахом мускусного оленя, с которым большинство женщин связывает сексуальность, охотились все парфюмеры мира для создания «аромата любви». Подобный за-

пах у людей вырабатывается железами, расположенными вокруг половых органов и под мышками. Поэтому ведущие парфюмеры мира используют вещества с мускусным запахом в качестве основы многих духов и одеколонов. В лучших вечерних французских духах присутствует экстракт половых желез млекопитающих и другие вещества, которые воспринимаются нашим сексуальным механизмом через обоняние.

Последние исследования американских ученых в вопросе использования ароматических веществ, в частности, эфирных масел, показали, что, например, аромат лаванды и запах пирога из тыквы – настоящий эликсир для мужчин, так как увеличивает приток крови к половому органу на 40%. Они также установили, что мужчины, наиболее часто занимающиеся сексом, лучше всего реагируют на запах лаванды, колы и восточных специй (особенно кардамона), верные супруги в возрасте – на запах клубники, ванилина, иланг-иланга, бигардии (эфирное масло апельсиновое – горькое). Каждый четвертый человек считает возбуждающими пряные запахи.

Вот несколько рецептов для приготовления «ароматов любви»:

1. Китайцы рекомендуют во время приготовления ванны добавлять в воду по две капли эфирных масел аниса, фенхеля, розмарина, жасмина и иланг-иланга.

2. В странах Юго-Восточной Азии в воду для купания добавляют по капле эфирных масел розы и сандалового дерева. После приема 4-х таких ванн сексуальное влечение значительно усиливается.

3. На острове Мадагаскар жители особенно ценят эфирное масло иланг-иланга. Для сексуальной стимуляции оно сжигается в специальной лампаде, применяется в ванне, а также во время проведения эротического массажа.

4. В некоторых странах в интимной обстановке рекомендуются и широко используются так называемые «чувственные ароматические композиции». В их состав

входят эфирные масла иланг-иланга, кардамона, апельсина, бергамота, бигардии, герани, мандарина.

В Крыму налажено производство «сексуальных» смесей в спреях (распылителях). Смесь распыляется в спальне и стимулирует сексуальные возможности. Легкий аромат этих масел позволяет партнерам уйти от мыслей, забот и неприятностей минувшего дня, усиливает желание принадлежать друг другу, повышает половую потенцию у мужчин.



Ваниль

НЕ ТОЛЬКО МЕД

Недавно решили с мужем завести пчел. Стали интересоваться и открыли для себя много нового. Пчелки не только настоящие труженицы, но замечательные врачи. Пчелиный воск издавна использовался для лечения ран и кожных заболеваний благодаря своим бактерицидным свойствам. А великий древний врачеватель Гиппократ советовал при ангине пользоваться восковым пластырем. Жевание воска с медом способ-

ствует очищению носоглотки от слизи при гайморите, сенной лихорадке и даже помогает при астме.

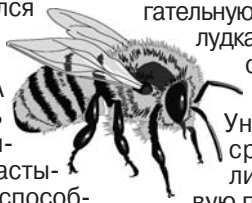
Жевательные витаминизированные медово-восковые пастилки оказывают положительное воздействие на организм, улучшая обмен веществ и повышая двигательную и секреторную функции желудка. Содержащийся в них воск одновременно удаляет вредный зубной налет.

Универсальным лечебным средством является прополис. При пародонтозе ротовую полость дважды в день реко-

мендуется полоскать 15-20%-ным спиртовым экстрактом прополиса по 20 капель на стакан кипяченой воды. Прополис эффективно удаляет мозоли при нанесении его на кожу тонким слоем.

При заболеваниях органов дыхания, а также при хронической пневмонии хорошо проводить ингаляции по 10-15 минут утром и вечером. Для этого надо 60 г прополиса и 40 г воска положить в алюминиевую кастрюлю и поставить ее на водяную баню.

Тараскина Надежда, Московская область.



МАСКИ ДЛЯ ВОЛОС И ЛИЦА

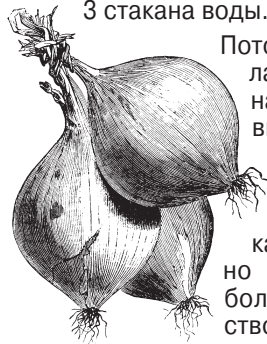


Чтобы волосы были гуще, крепче и быстрее росли, я 1 раз в неделю делаю луковую маску.

Луковицу очищаю, натираю на терке и отжимаю сок через несколько слоев марли. Затем смешиваю сок лука (5 частей) с натуральным медом (1 часть).

Втираю эту смесь в кожу головы и оставляю на 30 минут.

В это время готовлю настой березовых листьев: 4-6 столовых ложек на 3 стакана воды.



Потом волосы ополаскиваю теплым настоем березовых листьев.

Если волосы очень сухие, то к кашице лука с медом можно добавить небольшое количество растительного масла и втирать эту смесь в корни волос за 1 час до мытья. Потом на голову надеть полиэтиленовый пакет или резиновую шапочку.

После этого голову нужно вымыть с мылом и сполоснуть настоем из березовых листьев.

Всем женщинам после тридцати лет советую на ночь накладывать на лицо медово-луковую маску (в пропорции 1:1). Это предупреждает образование морщин и освежает кожу лица.

Ольга П., г. Омск.

КОСМЕТИКА БЕЗ ЗАТРАТ



Не секрет, что всем женщинам хочется выглядеть молодыми и красивыми. Для этого необходима хорошая косметика, но она очень дорога, да и химии в ней много, что у кого-то вызывает аллергию.

Можно обойтись и без всяких затрат: простой сметаной. Не торопитесь выбрасывать упаковку от сметаны. Пальцами снимите со стенок оставшуюся сметану и нанесите на лицо, руки до локтей, на ноги (ступни ног, колени, пяточки) – сметаны обычно хватает на все. Через несколько минут легкими скользящими движениями стряхните «катышки» старой кожи. Под ней останется кожа мягкая и нежная, как у младенца. Процедуру можно делать всякий раз, когда в доме заканчивается сметана.

Л. Королева

ЕСТЕСТВЕННАЯ КРАСОТА



Каждой женщине хочется быть красивой и кажется, что не хватает совсем немного для этого, только губы подкрасить, чтобы стали

поярче или румяна

нанести. Но как же смешно смотрится женщина, пользующаяся чрезмерно декоративной косметикой. Краски, которые нам дала природа, всегда остаются самыми прекрасными и гармоничными, надо только постараться их оживить. Я хочу рассказать, какими способами пользовались женщины в то время, когда косметика не лежала тоннами на прилавках.

Мне сейчас 72 года, моя жизнь складывалась порою очень трудно, была и крайняя нужда, но мой принцип – женщина всегда должна оставаться женщиной. Еще моя мама рассказывала, что раньше, чтобы губы были яркими, их мазали медом и мо-

локом. А от себя могу добавить, что не забывайте по утрам, после того, как почистили зубы, помассажировать губы и щеки зубной щеткой. Это сделает их ярче. Также очень хорошо делать массаж лица и подбородка, обычной столовой ложкой, легко похлопывая ей.

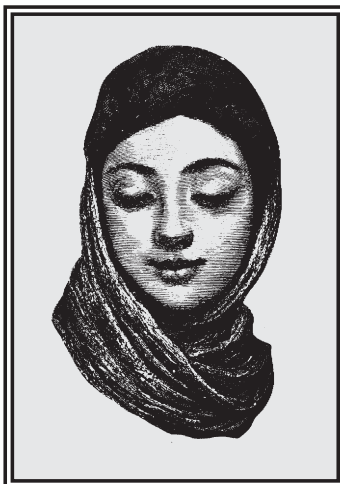
Питьевая сода сделает вашу улыбку белее, только не надо пользоваться ей каждый день, раз в неделю вполне достаточно.

А волосы и ресницы станут заметно гуще от касторового масла. От него же и морщинки на лице разглаживаются.

А ромашковый и луковый отвар, придаст вашим волосам блеск и золотой оттенок.

И самый главный секрет женской красоты – это добрая улыбка. Внутренний свет души, который освещает лицо и притягивает людское внимание. Желаю всем здоровья.

Потапова Маргарита Юрьевна, Владимирская область.



СЕКРЕТ КРАСИВОЙ УЛЫБКИ



У меня красивые белоснежные зубы. И дело вовсе не в дорогой пасте, которой нужно чистить зубы. Просто я стараюсь следить за своими зубами: чищу их обязательно утром и вечером (после этого ничего не ем). А еще я пользуюсь народными рецептами, которые и помогают мне сохранить белизну и красоту зубов.

Для того чтобы укрепить зубы, я использую морскую соль: по утрам растворяю во рту три зерна морской соли и растираю их языком по зубам и деснам. Рот после этого не прополаскиваю.

Отбеливаю зубы с помощью баклажанов. Баклажаны обжигают и собирают

черный пепел. Этим порошком чищу зубы (лучше всего это делать пальцем). Это прекрасно укрепляет и отбеливает зубы.


Чтобы отбелить зубы, использую и такой рецепт: немного порошка мелко истолченной пемзы, несколько капель купоросного спирта. Смешиваю все до консистенции сметаны, наносю смесь на зубы и слегка тру.

Это средство способно отбелить даже самые черные зубы. Советую вам последовать моим рецептам, проверенным временем.

Масленникова О., г. Москва.



КАК НЕ ЗАЕДАТЬ СТРЕСС?

 **Хочу поделиться с читателями своими наблюдениями и сообщениями. Может быть они – и не панацея от привычки заедать стресс, но я наблюдала такую историю с моей подругой. Она часто ссорится с мужем. И после ссор, по ее словам, не может остановиться, «пока не нажрется до отвала, и все равно чем».**

Желание заесть стресс – не что иное, как желание вашей нервной системы расслабиться от непереносимого, «запредельного» для вас возбуждения. Включение пищевых рецепторов включает активное действие вегетативной н.с., что предполагает рефлекторное расслабление центральной нервной системы, т.е. временное «отвлечение» от стресса. Замечали ли вы, что животные никогда не «нажираются» во время драки? Они или едят, или защищаются, но не смешивают работу двух ветвей нервной системы. Поэтому животные и «держат удар» в драках умеют, и с пищеварением у них все нормально, по крайней мере до их глубокой старости! И ожиревшие животные в естественных условиях не встречаются, да и в домашних условиях – тоже нечасто увидишь ожиревших четвероногих питомцев.

А моя подруга во время ругани с мужем – хотела «сладенького» и сдобного, затем, когда ссора отойдет на дальний план – на «горькенькое» (горькие приправы) тянет! Конечно, она далеко не пьяница, но последнее время предпочитать стала «горькенькое» спиртное больше сладкого виноградного вина.

За 10 лет ссор (у нее было явное желание «не отпускать мужа») она дошла до того, что появились явные проблемы со щитовидкой. Врачи ничего поделать не могли, т.к. у нее все «поехало» одновременно: и щитовидка, и кишечник, и по-женски жаловаться стала на болезненные месячные.

Спаслась она дачей. Уехала на все лето и осень, оставила все же мужа одного дома, не побоялась. Все лето пила настои трав, на которые ее тянуло больше всего. А тянуло ее на пижму (цветки), настои пижмы чередовала с настоем корня аира, девясила, солодки, листа смородины черной. Приехала довольная, похудевшая, и больше на стресс заеданием не реагировала.

– **Как же ты избавилась от обжорства?** – спросила я.

– **Да так и избавилась. Представила свою мучительную жизнь, безысходность, предстоящую мне. И еще более мучительную кончину от ожирения. И как только жрать потянет после какого-либо переживания – съем 2-3 ложки салата свекольного. А дальше – все по часам. И ни крошки в рот не беру, только обед и ужин – по расписанию.**

С мужем ее проблемы постепенно перестали волновать, она нашла интересную работу, и вообще перестала «отрицать в себе женщину».

Я сама работаю медсестрой в больнице, интересуюсь травами, читаю различную фитотерапевтическую литературу.

2 года спустя после практически «чуждого» морального и физического перерождения моей подруги, я прочитала вот что.

Пижмы цветки – стимулируют пищеварительные пептидные гормоны (гастрин, секретин, панкреозимин, энкефалины и др.), оказывающие регулирующее влияние на активность гипоталамо-гипофизарно-яичниковой системы.

Корень аира – как ароматическая горечь, также косвенно регулирует деятельность гипоталамо-гипофизарно-яичниковой системы.

Солодки корень тоже активизирует гипоталамо-гипофизарно-яичниковую систему, стимулирует кору надпочечников.

Смородины черной лист – оказывает эстрогенное, андрогенное, тонизирующее и общеукрепляющее действие.

Пропорции настоев – обычные: 1 ч.л. на стакан кипятка, настоять час в термосе и выпить 2 стакана настоя за день, за 3-4 приема. Корня солодки и аира – по 1 стакану за день, также дробными порциями, натощак.

Пижма немного токсична и горька, ее надо пить не более 1 недели в месяц, но в перерывах – заменить корнем аира, солодкой, девясилом – прекрасной горечью, стимулирующей пищеварение.

Таким образом, и пижма, и аир, и др. горечи – не только хорошо влияют на п/ж железу и пищеварение, но и налаживают через активизацию пищеварительных пептидных гормонов всю гипоталамическую систему. Так, восстановив гипоталамическую систему, моя подруга восстановила и обмен веществ. И обжорству пришел конец, и пищеварительный тракт нормализовался.

– **А ведь я заметила, что привычка «заедать стресс», желание через месяц-два после ссор «горькенького» часто встречается именно у неудачно замужних женщин**, – сказала мне подруга, похудевшая до красивых форм.

– **Я думаю, организм человека, «заедающего стресс», вероятно, борется «на износ» с навязчивым или неприятным партнером противоположного пола, от которого невозможно по каким-то причинам «ни самой уйти, ни его прогнать!»**, – такой вывод я сделала. – **Лучше не вступать с такими в какое-либо общение, если ты не в состоянии разрешить конфликт. Нередко такие приступы голода одолевают наших сотрудниц на работе, после конфликта с начальником.**

Так, на основании истории «похудания» моей подруги, я сделала вывод, что общение с нелюбимым (или не любящим) мужем портит систему гипоталамуса и, как следствие, щитовидку. А «желание горькенького» – есть бессознательная потребность организма поправить свою гипоталамо-гипофизарно-яичниковую систему и восстановить здоровье.

Ситникова Ирина, г. Санкт-Петербург.



ЦВЕТОТЕРАПИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Авиценна (ок. 980-1037 гг.) прописывал своим пациентам воздействие определенных цветов в зависимости от характера заболевания и душевного состояния больных. Применялись ванны с окрашенной водой, окна завешивали цветными шторами, считалось эффективным также облачение пациентов в одежду определенного цвета. Более всего привлекал внимание врачей красный цвет. Его использовали для лечения ветряной оспы, скарлатины, кори и некоторых кожных заболеваний. Под воздействием красного цвета скорость высыпаний увеличивалась, и тем самым ускорялось и облегчалось течение упомянутых детских инфекций.

В Древней Индии лечение цветом практиковалось с незапамятных времен. Искусственных источников света в общепринятом понимании тогда еще не было. Поэтому приходилось использовать солнечные лучи, помещая на их пути к телу человека цветные стекла или окрашенные ткани.

В Европе научное исследование лечебного эффекта цветового воздействия началось лишь в середине XIX века, и связано оно с именами французских медиков Пото, Жуара, Позга и Плезантона. Их работы привлекли внимание европейских врачей самых различных специальностей. И с тех пор интерес к цветотерапии не ослабевает.

А началось все с лечения невралгических расстройств. После наблюдений над болеутоляющим свойством солнечного света, пропущенного через голубой фильтр, и наблюдений Позга за тем же свойством фиолетового цвета цветотерапия обрела статус научности. В начале XX века многие русские и немецкие терапевты подтвердили результаты наблюдений французских коллег за лечебным воздействием цветных лучей на течение различных заболеваний. Так для современного западного научного мира было возрождено древнее средство, издавна входившее в арсенал лечебных приемов врачей Востока.

Каждый цвет по-своему многозначен. Цвет влияет на наши мысли, поведение в обществе, здоровье и взаимоотношения с людьми. Язык цвета – когда вы научитесь понимать его – многое объяснит вам и поможет разрешить ваши проблемы. С помощью этого знания вы станете мудрее, укрепите свое здоровье и избавитесь от недугов.

Красный цвет (возбудитель)

Область красного цвета в организме ассоциируется преимущественно с половыми и воспроизводящими органами, а также с сексуальностью. С древних времен первобытные люди связывали красный цвет с жизненной силой. Он символизирует энергию и мощь созидания.

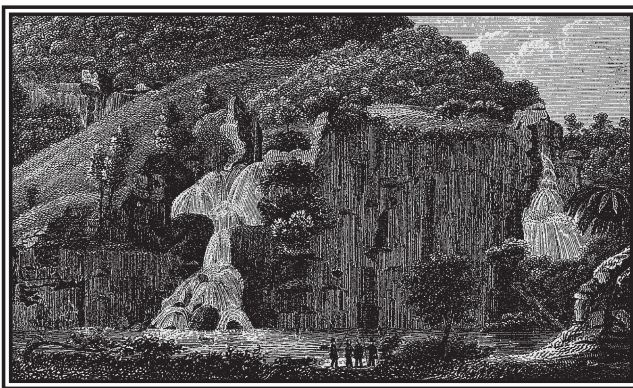
В психологическом плане красный цвет может способствовать росту или вызывать разрушение.

Красный цвет обладает сильным очищающим действием; он избавит вас от тоски и прогонит отрицательные эмоции, оздоровит психику и тело. Мышцы тоже реагируют на красный цвет. Он помогает расслабиться застывшим членам и суставам, особенно ногам, полезен при параличах.

Красный цвет согревает, его следует использовать тем, кто подвержен простудам и нуждается в тепле. Способствует прекращению воспалительного процесса. Однако злоупотребление красным может вы-

звать раздражение и осложнения заболевания.

Если вы чувствуете вялость или нежелание браться за трудные, но необходимые дела, поработайте над зрительным представлением красного цвета, и это придаст вам силу. Красный цвет действует оптимистически. Он обладает энергией и напором, подталкивая к совершению



великих дел. Красный – цвет сильных людей, он олицетворяет настойчивость и волю, бодрость и веселье. Однако, если у вас повышенное давление, он может усугубить ваше состояние, вызвать гнев и раздражение. Если вы возбуждены или, напротив, быстро устаете, постоянно хотите

спать, попробуйте украсить комнату, в которой работаете, чем-нибудь красным. Купите красные розы, повесьте перед глазами картинку в красных тонах или просто положите на стол ярко-красную папку. Это сразу улучшит настроение, приведет в порядок нервы, повысит работоспособность и жизненный тонус.

Оранжевый цвет (созидатель)

Оранжевый цвет полезен при любых нарушениях в деятельности желудочно-кишечного тракта, исцеляет почки и мочевой пузырь, стимулирует работу надпочечников. При возникновении угрозы надпочечники вырабатывают адреналин, который мгновенно поступает в кровь и заставляет быстро действовать, чтобы избежать опасности. Оранжевый – цвет урожая, плодов земли, выросших под лучами солнца. Он возбуждает аппетит.

Это цвет действия, энтузиазма и свободы, который поможет вам построить жизнь заново, когда, казалось бы, все разбито вдребезги: вы переживаете горе, развод, тяжелую утрату, шок. Людям, страдающим легочными, сердечными и эндокринными заболеваниями, нужно непременно обзавестись оранжевыми занавесками. Организм отреагирует на этот цвет прекрасным самочувствием. А если вы повесите их в спальне, то забудете о сексуальных расстройствах. Этот цвет хорош в период менопаузы, так как уравнивает гормональное состояние. Он оказывает помощь при бесплодии и способствует очищению от слизи любой системы организма. Оранжевым цветом лечат психические срывы и депрессивные состояния. Он помогает освободиться от навязчивых страхов и укрепляет морально. Оранжевый цвет побуждает идти вперед. Работая с этим цветом, человек инстинктивно нащупывает правильный путь вне зависимости от своего интеллекта. Владеть энергией оранжевого цвета, вы станете хозяйкой своей судьбы.

Желтый цвет (коммуникабельность)

Желтый цвет воздействует на солнечное сплетение, которое связано с печенью,

желчным пузырем, селезенкой и желудком. Таким образом, область желтого цвета распространяется на весь пищеварительный тракт. Он полезен для кожи и нервной системы, улучшает зрение. Желтый цвет является замечательным «санитаром». Он настраивает и очищает от токсинов весь организм, помогает избавиться от запоров, контролирует вес, так как способствует движению телесных жидкостей, например, стимулирует выделение желудочного сока, необходимого для пищеварения, управляет потоотделением, избавляет от отеков.

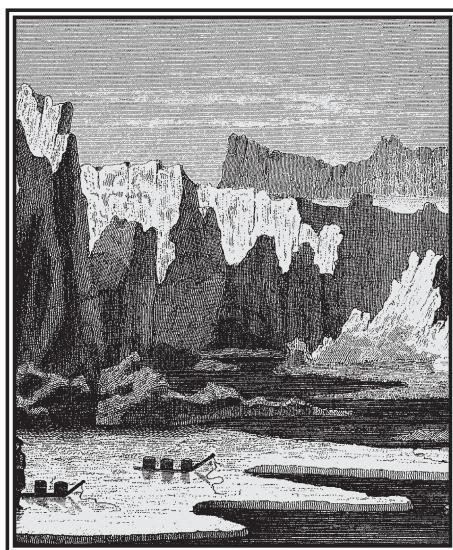
Замечено, что желтый цвет укрепляет центральную нервную систему, способствует желанию выговориться, что облегчает душу и избавляет от навязчивых мыслей. Желтый цвет придает живость уму, помогает быстро усваивать информацию, способствует ясности и точности мысли, будит любознательность. С помощью энергии желтого цвета можно преодолеть все трудности и использовать все возможности. Это цвет энергичных людей. Вибрации желтого цвета полезны при недостатке уверенности в себе или застенчивости. Желтый цвет дарит веселье и радость. Он может избавить от депрессии и мрачного взгляда на жизнь. Это цвет смеха. Желтый цвет очень дипломатичен, полон самообладания, стиля и утонченности. Это цвет сосредоточенности, поэтому пользуйтесь им, когда необходимо внести определенность в свою жизнь.

Зеленый цвет (производитель)

Зеленый цвет воздействует на сердце, а также на другие органы, расположенные в грудной клетке. Он самый гармоничный и уравновешенный из всех цветов Вселенной. Это эмоциональный индикатор – если равновесие зеленого цвета нарушено, возникают боли в сердце, которые могут быть следствием зависти и ревности. Зеленый цвет располагает к цельности и любви. Это цвет эмоциональных взаимоотношений. Поскольку зеленый цвет помогает избавиться от негативных чувств, обратитесь к нему в штормовые периоды жизни, он успокоит и охладит эмоции. Зеленый цвет направляет. Поэтому его используют тогда, когда нужно принять решение. Зеленый цвет – ворота к свободе, отдых на полпути, цвет дружеских связей, он избавляет от негативных эмоций и стресса, ослабляет возбуждение и восстанавливает стабильность.

Зеленый – это цвет принятия решений. Если вы колеблетесь и испытываете нерешитель-

ность, закройте глаза и зрительно представьте себе зеленый цвет. Он очень продуктивен, особенно в бизнесе. Характерная особенность зеленого цвета – практичность. Он располагает к щедрости, приносит в мир утешение. Зеленый цвет состоит из желтого и голубого. Желтый – это последний цвет горячей стороны спектра, а голубой – первая часть холодной его стороны. Желтый вносит ясность, а голубой – мудрость. Вместе они помогают осознать события вашей жизни. Это очень важно, потому что большая часть заболеваний развивается вследствие негативных образов прошлого, от которых необходимо освободиться. Зеленый цвет любит гармонию и равновесие: он ни горячий, ни



холодный, ни активный, ни пассивный. Это цвет великих перемен. Зеленый цвет помогает при клаустрофобии (боязни замкнутого пространства), расширяя пространство. Зеленый цвет прекрасно лечит заболевания сердца, снимает головную боль, улучшает работу печени, стабилизирует кровяное давление и успокаивает нервы. Является замечательным тонизирующим средством. Он гармонирует со всем, поэтому является целительным цветом широкого спектра действия. Деревья и трава – что может быть лучшей цветотерапией для человека?

Голубой цвет (правдоискатель)

Это цвет настоящего времени – эры Водолея, искателя правды, идущего впереди в поисках истины.

Голубой цвет представляет высший порядок ума. Его сила в спокойствии и прямоте; обычно

дипломаты обладают аурой голубого цвета. Иногда тяга к голубому означает жажду перемен. Голубой цвет помогает при стрессах и волнениях, он способен снизить кровяное давление. С его помощью снимают воспаления, останавливают кровотечения, уменьшают боли при ишиасе и язвах желудка; он помогает при недержании мочи. Голубой цвет не принесет пользы, если вы хотите сбросить лишний вес. Замечено, что он привлекает слишком полных людей, потому что успокаивает и поощряет их оставаться такими, какие есть. Тяга к голубому характерна для слабых, бесхарактерных людей. Голубой цвет приносит мир и удовлетворенность. От него веет спокойствием, уравновешенностью. Он располагает к размышлениям, напоминает о необходимости отдохнуть и расслабиться. Сколько людей страдают бессонницей и не знают, что читать на ночь нужно под голубым абажуром, тогда сон не заставит себя долго ждать. Можно повесить в спальне и сине-голубой узорчатый ковер, результат будет тот же.

Синий цвет (дух справедливости)

Синий цвет облегчает течение заболеваний эндокринной системы. Кроме того, он влияет на костную систему, особенно на позвоночник. Мозг, глаза и носовые пазухи также лечат синим цветом. Это наиболее сильный болеутоляющий цвет спектра. Он способен снизить последствия загрязнения воздуха, воды и пищи, а также негативные вибрации, которые внедряются в подсознание. Поскольку в поле его влияния входят уши, глаза и нос, синий цвет хорошо помогает при острых воспалениях носовых пазух и катаральных явлениях. Синий цвет используется при бронхите, астме, для лечения люмбаго, мигрени, экземы, ушибов и воспалений, в малых дозах – при гиперфункции щитовидной железы и болезнях почек. Синий цвет может выявить пристрастия любого рода – к наркотикам, алкоголю, сигаретам. Подобные вредные привычки обычно указывают на то, что у человека что-то не в порядке. Этот цвет исцеляет от болезненных воспоминаний, помогает справиться с эмоциональными потрясениями, способствует вдохновению; замечательный очиститель. Синий – цвет осуществления желаний и интуиции. С его помощью вы сможете понять, от чего в жизни вам надо избавиться.

Продолжение следует...

ПОРА ПООБЕДАТЬ

Начало в №28.

Что может быть приятнее, чем обед, приготовленный своими руками в лесу на костре! И сделать это совсем несложно.

Если вам хочется печеной картошечки (с собой ее тащить из города не стоит, но можно разжиться в какой-нибудь деревне), то делается она так: вымытые и подсушенные картофелины зарывают неглубоко в горячие угли. А некоторые поступают иначе: насыпают в ведро чистый сухой песок, зарывают в него картофелины, а ведро обкладывают горящими углями. Через час картошка будет готова. В России ее едят, посыпав солью, причем не-

редко не очищают шелуху. А вот на Украине, в Молдавии, особенно в районах Закарпатья печеную картошечку нарезают на половинки, в каждой из которых делают еле заметное углубление. Сверху кладут кусочек сливочного масла и кусочек брынзы: объедение!

Что еще нужно знать? Самое неприятное в походе – это пищевое отравление. Поэтому сначала старайтесь использовать те припасы, которые очень быстро портятся в теплую погоду: колбасы всех видов, отварное и печеное мясо, копченую рыбу, творог и сметану, ветчину... Кое-что, правда,



можно сохранить старым дедовским способом. Например, сливочное масло, маргарин, сырые яйца, твердокопченые колбасы типа салами или сервелата. Для этого выкопайте яму глубиной около метра, установите в нее эмалированное ведро с продуктами, плотно завернутыми в полиэтиленовую пленку, насыпьте сверху земли и неустанно поливайте холодной водой импровизированный холодильник. Такой холодильник удобнее устраивать в песчаной почве. Продукты в нем могут храниться в зависимости от погоды до 5 суток.

ТЫКВЕННЫЕ ЛАКОМСТВА

Из тыквы тоже можно делать вкусные заготовки. Например, **варенье «Фантазия»**. Для его приготовления потребуются по полкилограмма тыквы, яблок и груш, один лимон, два-три грецких ореха, стакан воды и 1,2 кг сахара. Тыкву очищают от кожицы, нарезают красивыми кусочками, пересыпают сахаром и оставляют на 6-7 часов, чтобы выступил сок.

Сок сливают, добавляют воду и сахар, доводят до кипения и проваривают 4-5 минут. Ломтики очищенных яблок, груш, тыквы и грецкие орехи заливают кипящим сиропом и варят в четыре приема – по 10-15 минут после охлаждения. Благодаря такому способу варки варенье получается очень красивым, с прозрачными разноцветными ломтиками.

Когда ставят варенье в третий раз, добавляют ошпаренный и очищенный от косточек лимон. Его можно нарезать ломтиками или протереть. Для придания варенью приятного аромата можно в конце варки влить несколько капель разведенного горячей водой ванилина. Когда варенье охладится, его раскладывают в банки.

Маринуют тыкву следующим образом.

Предварительно ее очищают и убирают семечки. Мякоть нарезают кубиками размером не меньше 3х3 см. Затем заливают кипятком и держат на огне несколько минут, пока вода не начнет закипать. Снимают с огня и сразу же опускают в холодную воду на две-три минуты или же, если тыквы много, ставят кастрюлю под кран. Остуженные кусочки откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Укладывают в простерилизованные банки и заливают сначала холодной кипяченой водой, чтобы определить, сколько потребуется маринада.

Теперь можно приготовить маринад, для чего потребуются стакан сахара, полтора стакана воды, столько же уксуса, 4-5 гвоздик, 5-6 горошин душистого перца и растительное масло. Сахар растворите в воде, положите пряности и прокипятите. В конце кипячения добавьте уксус и сразу же снимите с огня. Маринад остудите и залейте им тыкву. Сверху в банки влейте растительное масло, чтобы оно закрыло всю поверхность. Банки закатай-



те либо прикройте пергаментной бумагой, завяжите и поставьте в холодильник.

Существует и такой интересный и пока малоизвестный способ заготовки, как **приготовление овощного сыра, например, тыквенно-облепихового**. На килограмм тыквы потребуется по стакану сахарного песка и сока облепихи. Тыкву нужно помыть, очистить от корки и семян, нарезать кусочками, пересыпать небольшим количеством сахара (примерно 50 г на килограмм тыквы), оставить на два-три часа и слить образовавшийся сок.


Затем добавить в тыкву остальную порцию сахара и залить облепиховым соком. Поставить на медленный огонь и варить до загустения массы. Срок варки зависит от сорта тыквы – быстрее варятся сорта с плотной «мучнистой» мякотью. Готовую массу выкладываем в плотную чистую ткань, придаем массе форму сыра и ставим под гнет на двое-трое суток. Сыр вынимаем, смазываем растительным маслом и обваливаем в семенах укропа, размолотых на кофемолке.

Сок, который получился при приготовлении сыра, можно употреблять в свежем виде или заготавливать впрок. Для этого его доводят до кипения, добавив на каждый литр сока 3 грамма лимонной кислоты, и кипящий закатывают в стерильные банки.

Отдельно тыквенный сок готовится так. Отберите спелые тыквы, как следует вымойте, очистите и нарежьте кубиками величиной 1 см. Сложите их в кастрюлю (лучше, если она будет с толстым дном), добавьте немного воды, чтобы не пригорело, и варите, пока тыква не станет мягкой. Потом разомните или протрите через сито, отожмите сок через марлю. Добавьте в сок сахар из расчета две-пять столовых ложек, в зависимости от вашего вкуса, на литр сока. Прогрейте пять минут при температуре 85 градусов, разлейте в горячие банки и сразу же закатайте.

Непосредственно для консервирования предназначен сорт тыквы Атлант. Хорош он также для приготовления компотов, варенья, джемов. Мякоть у него оранжевая, нежная, маслянистая, приятно сладковатая. В большей или меньшей степени пригодны для этой цели и другие сорта.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ДЕПРЕССИИ

 Дочку я родила после 30 лет. И пока ей не исполнился годик, ночами не могла спать, только дремала: стоило ей вздохнуть во сне, как я подсказывала, прислушивалась к дыханию малышки. Однажды дочка простыла – была высокая температура, кашель. Потом появились судороги. Я не знала, что это такое, испугалась страшно. Схватила ребенка, завернула в одеяло и как была – в футболке и брюках, босиком побежала в больницу.

В тот день пережила сильнейший стресс – три дня не могла нормально говорить, заикалась. Только месяца через два немного успокоилась, но вскоре опять стало плохо: сердце билось, не хватало воздуха, виски будто кто сжимал, казалась, еще немного, и я потеряю сознание. А главное – появился какой-то непонятный страх, хотелось куда-то спрятаться. С того дня все и началось. По любому пустяку готова была расплакаться, говорить не могла ни о чем, кроме своей болезни. Даже маленькая боль приводила меня в ужас, казалось, умираю. Нехорошие навязчивые мысли забивали голову, и от них тяжело было отвязаться. Не могла ни есть, ни спать, сильно исхудала.

Врачи прописывали антидепрессанты, и пока пила таблетки, чувствовала себя более или менее спокойно. Перестану принимать лекарства – все начинается заново. Однако решила: таблетками лечиться больше не буду.

Вспомнила, что моя бабушка любила говорить: если заболела, прислушайся к себе, организм сам подскажет, что ему надо. А мне и до болезни, и во время нее **ужасно хотелось чаю, круто заваренного зверобоем**, который бабушка приучила пить с детства. Я даже не представля-

ла, что могут быть напитки вкуснее этого отвара. Бабушка поила нас настоями из разных трав, но в любой обязательно добавляла пару веточек зверобоя. Говорила, что трава эта лечит от 99 болезней.


Я позвонила тетке в деревню, и она привезла два огромных веника сухого зверобоя и веник мяты. Пила чай из зверобоя с медом и днем, и ночью. Привезенных трав хватило всего на месяц. Пошла по соседям, покупала у старушек пучки сушеного зверобоя и так дотянула до лета. Из таблеток ничего не принимала, пила только курсами настойку пустырника – чтобы лечил нервную систему. Первый месяц принимала три раза в день. В ложку капала столько капель, сколько мне лет, т.е. 33. Месяц пила, неделю давала организму отдохнуть. Потом снова месяц принимала, но уже два раза в день: по 33 капли утром и вечером. Снова перерыв неделя и снова пила месяц. Но теперь уже 1 раз в день – 33 капли в обед.

Не скажу, что мне полегчало сразу. Сначала нормализовался сон, потом перестало ломить кости, успокоилась поясница, прекратились головные боли. Страх и навязчивые мысли ушли последними. Зверобой пить никогда не прекращала. Если забывала о нем или лень было лезть на чердак за пучком травы, организм сам напоминал об этом: пропадал аппетит, и хотелось чаю именно со зверобоем и медом. Написала в газету только потому, что хочу сказать: каждую травинку Господь создал нам на исцеление, мы просто должны уметь пользоваться этим даром. Матушка-природа еще никому не отказала в помощи.

Инькова Л., г. Кимры.



ОЖОГИ

 Моя мама знает и готовит каждое лето простой и доступный рецепт лечения ожогов: из свежей крапивы (жгучей) спиртовую настойку 1:5.


Если случится ожог – смочите бинт в настойке и прикладывайте к больному месту, боль исчезнет за 30 мин., не останется шрамов.



Мы росли непоседливыми детьми, часто ранились, обжигались, каждому из моих братьев пришлось неоднократно настойку эту применять – ведь за 30 лет нашей дачно-полевой жизни чего только не приключалось, а дача у нас – далеко от города, на врачей рассчитывать не приходится.

Семенов А., г. Саратов.

УКРОПОТЕРАПИЯ ОТ ПОТА


 12 лет я страдала от сильных приливов. Пот, бывало, буквально катился градом. Официальное лечение было малоэффективно. Помог случай. Этим летом я заготовила очень много укропа, даже после консервирования осталось его достаточное количество. Выбросить жалко, но как применить?

Я сделала вот что. Высушила укроп. Залила какую-то часть кипятком прямо в ведре, не соблюдая никаких пропорций, и в течение часа настаивала. Когда принимала душ, облилась сначала водой комнатной температуры, а потом теплым отваром укропа и легла спать. Наутро обтерлась влажным полотенцем, смоченным в холодной воде. Две недели ежедневно проделывала эту процедуру и постепенно стала приходить в норму. С июля по сентябрь продолжила обливания, добавляя в настой укропа хрен, лопух, чистотел и березовые листья. А в конце ноября я была практически здорова. Очень рада, что нашла такой простой и дешевый способ

Плеханова Е.С., г. Можайск.



БУРСИТ

 Однажды, проснувшись, я заметила, что у меня опух локоть. Через 3 дня образовалась болезненная шишка. Пошла к хирургу: бурсит. Под нож ложиться не хотелось, решила полечиться народными средствами.

Сначала прикладывала к больному месту лопух, но эффект был небольшой. Попробовала на ночь привязывать к больному локтю капусту внутренней стороной листа. Боль стала стихать.

Муж услышал по радио в передаче о здоровье, что капустные листья нужно привязывать только на 4 часа, а потом менять. Я так и делала, даже на работу ходила с перевязанной рукой, брала листья с собой. Через месяц боль прекратилась, опухоль прошла.

Федирко С., г. Щелково.



ЗДОРОВЬЕ С ГРЯДКИ

Дача, как много упований человек возлагает на это понятие. Тут и возможность отдохнуть после трудовых будней и насытиться свежим воздухом, поработать на благо своего организма, да и просто насладиться природой, вырвавшись из суеты современных городов. Но как сделать, чтобы дачный отдых не обратился в трудовую повинность. Давайте попробуем оглянуться вокруг и насладиться благами, которые щедро дарит нам природа, и поправить здоровье свое и своих близких.

Начало в №27. **Калина**

Ежевика

Ежевика очень полезна при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язвах (кишечника, желудка и двенадцатиперстной кишки), воспа-

Ежевика – хорошее успокаивающее, общеукрепляющее средство, особенно в климактерический период. Помогает при гинекологических заболеваниях, колитах, диарее, дизентерии. Принимают по 0,5-1 стакану сока со столовой ложкой меда 3 раза в день до еды.

лению десен и кожи, так как нормализует обмен веществ, гормональный и водносолевой обмен. Хорош для лечения язвенного колита и язвы двенадцатиперстной кишки и желудка настой из верхушек веток без листьев. Отвар и примочки из свежих листьев ежевики рубцуют старые, плохо поддающиеся лечению язвы на ногах, особенно при тромбозах, варикозном расширении вен. Одно из основных условий успешного лечения ежевикой – сбор именно молодых листьев. Высушенные листья должны иметь естественный цвет, без бурых пятен.

И саму ягоду, и сок из нее употребляют для утоления жажды при лихорадочных состояниях и анемии. Эффективны они также при трахеите, бронхите, ангине, фарингите.

Земляника

Ягоды содержат довольно большое количество аскорбиновой кислоты, фолиевую кислоту и железо. Все это в сочетании оказывает лечебное действие при анемии, ревматизме, неврастении. Эффективны также при гастритах, рахите, пародонтозе, экземе, кожных сыпях, атеросклерозе, стоматите.



Повышая свертываемость крови, может быть полезна при кровотечениях из носа и при язвенной болезни, а также маточных и других кровотечениях. Сок, плоды и отвар действуют успокаивающе на центральную нервную систему, обладают спазмолитическим действием. Применяют в качестве противохолерического, потогонного и дезинфицирующего средства при колитах, атонических запорах. Сок калины способствует заживлению язв, оказывает обезболивающее действие. Эффективен также для профилактики самопроизвольных abortов.

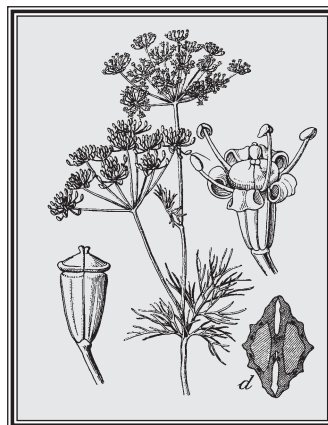
Малина

Общеизвестное жаропонижающее и потогонное средство. Повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Сок свежей малины повышает аппетит, он хорош при сахарном диабете, а с медом полезен ослабленным людям. Улучшает работу сердца, стимулирует кроветворение. Принимают сок по 2-3 столовые ложки вместе с медом после еды, лучше с чаем. Но малина не рекомендуется

при подагре, некоторых заболеваниях почек. Может вызвать аллергическую реакцию в виде зуда, отека, высыпаний на коже.

Свекла

Из ранее неизвестного. Как показали последние исследования, сок красной свеклы останавливает развитие раковых опухолей. Действующим началом является красящее вещество, которое в несколько раз



усиливает окислительные процессы в организме. Поэтому, кстати, сок свеклы особенно полезен пожилым людям, у которых эти процессы ослаблены. Помогает при раке желудка, легких, прямой кишки, мочевого пузыря – нередко состояние улучшается уже через 2-4 недели. При этом установлено, что целебным действием обладает только свежеприготовленный сок. Свекла вареная и ее отвар обладают слабительным и мочегонным свойством. Свежий сок красной свеклы можно смешать пополам с медом и пить по 1 ст. ложке 7 раз в день для лечения головных болей и высокого давления. Широко распространено лечение высокого давления и вялой работы кишечника свекольным квасом. Для этого надо почистить свеклу, некрупно порезать, заполнить банку и залить ее теплой кипяченой водой доверху, добавить немного яблочного уксуса или несколько крупинок лимонной кислоты. Завязать тряпицей, (плотно закрывать нельзя). Через 3-5 дней можно пить. Жидкость получается яркая, тягучая. Сколько в день отпьюте, столько же воды долейте. И так до тех пор, пока квас перестанет быть ярким и тягучим. В день надо выпивать стакан кваса с одной чайной ложкой меда.

Укроп

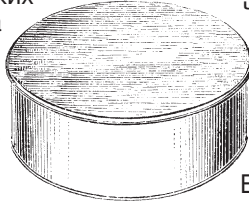
Свежая зелень лечит сердечную астму, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, устраняет газы, расслабляет кишечник, снижает артериальное давление. Укроп повышает сопротивляемость организма к острым респираторным и инфекционным заболеваниям. Полезен при ожирении, гастритах с пониженной кислотностью, болезнях печени, почек, желчного пузыря. Но сок укропа противопоказан при беременности.

Продолжение следует.

НАРОДНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

ВЫБИРАЕМ КОНСЕРВЫ

При покупке консервов в магазине, на рынке, прежде всего, нужно обратить внимание на внешний вид банки. Наружная поверхность банки не должна иметь резких деформаций, зазубрин, зубцов и «язычков» на закаточных швах. Донышки и крышки должны быть вогнутыми или плоскими. Банки со вздутыми донышками и крышками, не принимающими нормального положения после надавливания на них пальцами, считаются бомбажными. Эти консервы испорчены.

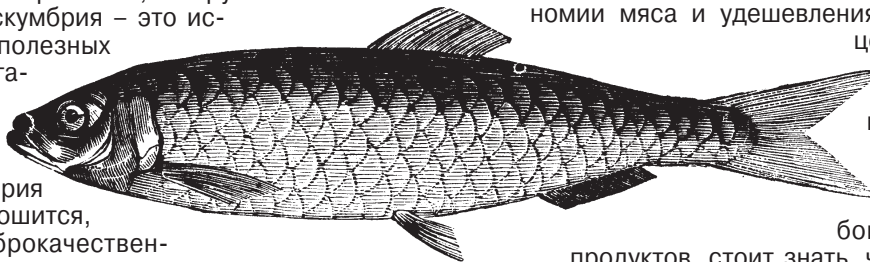


Следует избегать банок с подтеками, с черными пятнами, нарушением целостности посуды. На донышке и крышке консервной банки нанесены условные цифровые и буквенные обозначения. Они указывают смену, число, месяц и год выработки продукта, номер завода.

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ПРАВИЛЬНАЯ СКУМБРИЯ

При покупке в первую очередь обратите внимание на месяц консервирования. Дело в том, что скумбрия, пойманная осенью, значительно жирнее той, которую выловили весной. А ведь жирная скумбрия – это источник необыкновенно полезных полиненасыщенных омега-3 жирных кислот.

Вскрыв банку дома, внимательно изучите содержимое: если скумбрия разломана или легко крошится, значит, консервы недоброкачественные. Кстати, некоторые производители консервов выдают за скумбрию более дешевые сорта рыбы. Чтобы не ошибиться, имейте в виду, что мясо у скумбрии должно быть сероватым и нежным, а кожица – с голубым или муаровым оттенком.



КАК ВЫБРАТЬ СОЛЕНУЮ СЕЛЬДЬ

Качественная соленая сельдь должна быть чистой, не мятой и не иметь посторонних запахов. Неправильное хранение может вызвать так называемое «омыление», при котором на поверхности сельди (как соленой, так и копченой) появляется пленка, похожая на налет мыла. Этот дефект легко устранить, тщательно промыв тушки рыбы, после чего она вполне пригодна в пищу. При очень сильном омылении рыба начинает издавать неприятный запах, а вкус после смывания пленки не улучшается. Такую сельдь использовать в питании не рекомендуется.

Еще одним, наиболее частым пороком соленой сельди является ее пожелтение, похожее по цвету на ржавчину. «Ржавчина» возникает под влиянием окисления жира и может поражать не только поверхность, но и проникать глубоко в толщу мышечных тканей рыбы, что значительно снижает качество соленой сельди и сельдевых рыб.

ПАШТЕТНЫЕ ПРАВИЛА

При покупке паштета, для начала рассматриваем этикетку. Надписи «ГОСТ» не ищите. Все мясные паштеты сделаны по ТУ (техническим условиям),

ГОСТов (государственных стандартов) на них не существует, так как массово выпускать их начали у нас всего каких-нибудь десять лет назад. Нет ГОСТа – значит, нет некой классической рецептуры, которой (как в случае с тушенкой и сгущенкой) можно было бы довериться по привычке.

Большое внимание необходимо уделить составу. **Печень.** Если она чем-то «разбавлена» – паштету это только на пользу. Потому что смягчается горьковатый привкус печени.

Если, кроме мяса, вы обнаружите в составе, к примеру, шкурку – не торопитесь обвинять производителя: мол, понапихали всяких отходов! Шкурка – это естественный загуститель, ее обычно добавляют в «плотные» паштеты (которые режут кусочками).

Лук, паприка, грибы, зелень, вино (и даже ягоды!). Эти ингредиенты говорят в пользу паштета. Значит, старается производитель, пытается накормить повкуснее...

Сухое молоко, казеинат натрия (это всего лишь молочный белок!), сливочное масло, бульон облагораживают вкус паштета, заглушая горьковатый привкус печени.

Растительный (соевый) белок добавляют с целью экономии мяса и удешевления паштета. Пищевая

ценность при этом не снижается. Но на вкусе такая подмена, конечно, отражается, хотя заметит ее далеко не каждый. Тем же, кто

боится трансгенных

продуктов, стоит знать, что почти вся соя на нашем рынке генетически модифицированная.

Мука, крахмал, манная крупа, желатин превращают паштет в однородную массу, способствуют равномерному распределению жира и делают паштет мажущимся.

Без жира (топленого, шпика, сливочного масла) в паштете не обойтись. Его содержание колеблется от 27 до 50%. На эти цифры нужно обращать внимание тем, кто сидит на диете.

Растительными жирами все чаще заменяют животные. Это, конечно, влияет на вкус, но зато снижает калорийность, количество холестерина...

ВНИМАНИЕ, ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ!

Нитрит натрия используют, чтобы зафиксировать естественную окраску печени; к- красители – чтобы придать паштету более аппетитный вид; модифицированные крахмалы и эмульгаторы – чтобы связать жир и белок.

Страшного в них ничего нет, все они разрешены к применению. Но надо иметь в виду: чем больше пищевых добавок перечислено в составе, тем ниже ценность паштета...

Во всех смыслах.

СОВЕТЫ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

КАК СОХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ ЛЕТОМ

Лето, жара. В городе – раскаленные дома и духота. А где-то за городом есть волшебное место со свежим воздухом, речкой и множеством зелени. Название его ласкает слух каждого горожанина: «дача». Мечтается, чтобы дети дышали чистым воздухом, целый день гуляли на улице и пили натуральное молоко. Многие горожане лето предпочитают проводить на даче. Дача – это здоровый образ жизни, место, где можно отвлечься от городской суеты, спрятаться от духоты и пыли, провести время на свежем воздухе. Возможность хоть на время слиться с природой, отдохнуть душой и телом, получить заряд бодрости.

Но как сделать отдых по-настоящему приятным и полезным? Одной из опасностей, которые могут подстергать человека во время летнего отдыха – отравление испорченными продуктами питания. Следует обратить внимание на то, как мы храним продукты питания. Есть универсальные советы, переходящие из поколения в поколение, чтобы дольше сохранить их полезные качества.

Чтобы уберечь муку от сырости, положите в шкаф, где она хранится, несколько сухих лавровых листьев. Они впитают в себя влагу.

Дрожжи можно сохранить в течение более продолжительного времени, если зарыть их в муку или мелкую соль.

Увядшую зелень можно освежить, если ее положить на час в холодную воду, к которой добавлен уксус из расчета 1 ст. ложка на 1 л воды.

Хлеб долго не черствеет, если в хлебницу положить кусочек сырого картофеля.

Целую неделю сыр будет совершенно свежим, если рядом с ним положить кусочек сахара и закрыть крышкой.

Аромат кофе улучшается и усиливается, если перед варкой зерна прогреть и прибавить к ним несколько кристалликов поваренной соли.

Мясо можно довольно долго сохранить без холодильника, если переложить листьями крапивы и завернуть во влажное полотенце.

Если мясо натереть солью или сахарным песком, оно дольше остается свежим.

Сохранить от порчи мясо на 1-2 дня можно, залив его сырым молоком или обдав подсоленным кипятком.

Мясо дольше сохранится, если сначала его завернуть в плотную бумагу, а затем в смоченную крепким раствором соли полотняную ткань.

Мясо, натертое разрезанным лимоном и оставленное открытым в холодном и проветриваемом месте, сохраняется свежим несколько дней при самой сильной жаре. Лимонный сок отпугивает мух.

Если ветчина немного засохла, «заветрелась», положите ее на полчаса в тарелку с холодным молоком.

Колбасу можно предохранить от плесени, если окунуть ее в крепкий раствор соли.

Срезанный конец колбасы не заветрится, если его смазать жиром или яичным белком.

Свежую рыбу можно хранить летом 2-3 дня в хорошо проветриваемом помещении, если ее предварительно выпотрошить, удалить жабры, но не мыть, а вытереть тряпкой, натереть снаружи и внутри солью с небольшой добавкой черного молотого перца.

Есть еще способ сохранения (до двух дней) свежей рыбы без холодиль-

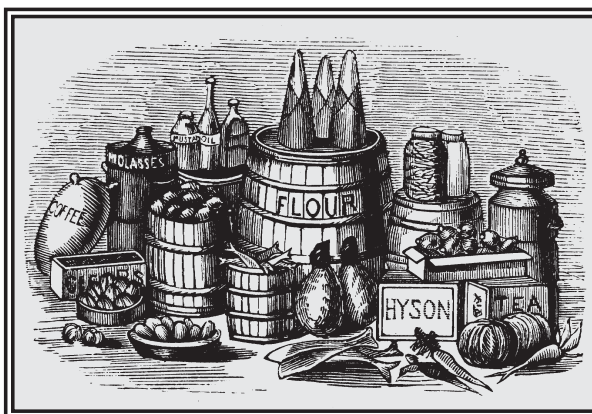
ника. Разрежьте ее и посыпьте снаружи и изнутри крупной солью, а затем заверните в чистую тряпочку, смоченную чуть подслащенным уксусом (1-2 кусочка сахара на пол-литра уксуса).

Яйца лучше хранить тупым концом вверх.

Летом **молоко** можно дольше сохранить без холодильника, если бутылку, обернутую мокрым полотенцем, держать в кастрюле с холодной подсоленной водой.

Масло сохраняет свой вкус, если его завернуть в тонкую тряпочку (ткань), пропитанную уксусом, и поместить под перевернутую банку. Положите туда же пару кусочков сахара.

Масло, начинающее пахнуть, нужно немедленно перетопить. При этом положите в него ломтик хлеба и оставьте, пока он не приобретет золотистый оттенок. Этот ломтик и впитает тяжелый запах масла.



Если прогоркло сливочное масло, его заливают водой с добавлением чайной ложки питьевой соды. Слив воду, добавляют молоко (стакан на килограмм масла) и перетопляют. Получается хорошее топленое масло.

Привкус прогорклости масла и жира можно удалить, нагревая их с кружочками лука или ломтиками сырого картофеля.

Если прогоркло масло, залейте его водой и перетопите с несколькими ломтиками сырой моркови или подгорелой

хлебной корочкой.

Прогорклое сливочное масло и жир можно использовать в пищу, если залить их кипящей водой, в которую добавлено немного питьевой соды, затем тщательно перемешать и, когда масса остынет, слить воду. Повторите эту операцию 2-3 раза.

Чтобы дольше хранилось растительное масло, на дно посуды насыпьте слой крупной соли.

Если майонез начинает скисать, добавьте в него ложку холодной воды.

Чтобы отварное мясо, зеленый салат, зеленый лук не высохли в холодильнике, прикройте их пергаментной бумагой так, чтобы вокруг них не нарушалась циркуляция воздуха.

Если положить ломтик моркови или лимона под крышку баночки с горчицей или на срез колбасы, оба продукта надолго сохраняют свою свежесть.

Сырые овощи лучше и дольше сохраняются свежими, если завернуть их в мокрое полотенце.

МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ – НЕ СТРАШНО

Четыре года у меня были мешки под глазами, как же я хотела от них избавиться, но денег на косметическую операцию я не смогла бы накопить и за несколько лет. Каждой женщине хочется быть красивой, только вот возможности для достижения этой красоты у каждой разные. Прошлым летом, мы с мужем были в Белоруссии у его родных, его тетьа занимается сбором разных лечебных трав. Мы разговорились, и она рассказала, что можно избавиться от этих мешков и без операции, это, прежде всего, признак усталости, только надо иметь терпение, потому как это не быстро все убирается. По ее совету я начала делать компресс из настоя шалфея.

Чайную ложку шалфея залейте половиной стакана кипятка, выдержите несколько минут под крышкой и процедите. Полученную порцию поделите пополам. Одну часть охладите, а другую оставьте теплой. Устройтесь поудобнее лежа и на 10 минут наложите на нижние веки тампоны, смоченные теплым настоем, а затем (тоже на 10 минут) – холодным. Повторите так 2 раза, лучше перед сном на протяжении месяца через день.

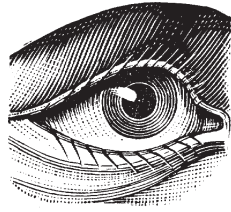
Через четыре месяца не только мешки под глазами стали почти не заметны, но и пропали мелкие морщинки вокруг глаз.

Еще очень полезны маски из мелко нарезанной свежей петрушки. Такой «салат» накладывают на мешочки под глазами и прикрывают влажным ватным тампоном. Можно использовать маски из тертого сырого картофеля, смешанного с пшеничной мукой и кипяченым молоком (все в равных объемах). Маски накладывают на 10-15 минут.

Я еще записала несколько ее советов для возвращения красоты и молодости.

Петрушка помогает бороться с иссиня-черными и фиолетовыми пятнами, возникающими

при кровоподтеках, а лед препятствует опуханию. Соедините их вместе – и вы получите средство от синяков, которое может всегда ждать вас наготове в вашем холодильнике.



Для этого необходимо всего лишь взбить горсть зелени петрушки вместе с четвертью стакана воды в миксере, пока смесь не приобретет сходство с водоемом, подернутым ряской. Затем вылейте

ее в емкость для льда и поместите в морозильник. В случае необходимости заверните получившийся кубик в марлю или тонкую ткань и приложите к месту, где может образоваться синяк. Кубики из зелени петрушки со льдом помогают также при ожогах. Еще один способ применения: такой кубик можно бросить в суп или соус во время приготовления пищи.

Пигментные пятна при сухой коже требуют специального ухода.

Воду для умывания надо заменить кислым молоком или молочной сывороткой.

2 Перед нанесением витаминизированного крема кожу можно протирать соком петрушки или крепким отваром из ее листьев и корней, пополам с соком лимона.

3 Перед употреблением отбеливающего крема можно слегка смазать лицо чистым растительным маслом, через 20-25 мин. наложить крем.

4 Необходимо делать маски из фруктов и овощей.

5 Пигментные пятна при сухой коже рекомендуется также смазывать 3-процентной перекисью водорода (без нашатырного спирта), после чего на кожу наносится растительное масло, а затем отбеливающий крем. Замаскировать пятна можно, добавив в крем немного пудры или грим подходящего цвета.

Л.Г., Волгоградская область.



Шалфей



Петрушка

КВАС ПРОТИВ ХВОРИ

Помимо своих вкусовых преимуществ перед прочими напитками, хлебный квас обладает еще и немалым лечебным потенциалом. По достоинству потчуют квас японцы и немцы, применяя его и как отличное тонизирующее средство, и как вкусную микстуру при разных болезнях. Да и славяне издревле использовали этот напиток в огромных количествах. Сколько пословиц о квасе дошло до наших дней! «*На то и квас, чтоб его пить*», «*Киспей квас, жажда уйдет за раз*», «*кто квас попивает, тот беды не знает*», «*какая заквась, такой и квас, а какой квас, такое и здоровье у нас*». К сожалению, сегодня мы чаще покупаем себе газированные напитки, не отличающиеся особой полезностью для нашего организма. Так что принимайте квас, как внутренне, так и для различных компрессов.

При кашле залейте в стеклянную банку пол-литра кислого кваса и опустите в эту жидкость 3 стручка красного (обязательно горького) перца. Настаивать такую смесь не следует очень долго. Квасной настойкой рекомендуем принимать по 1 столовой ложке в день. Кашель отступит.

Не менее чудодейственное влияние квас оказывает и при недостаточной секреции желудочного сока, а также при плохом аппетите, жажде, лихорадочном состоянии, слабом диурезе и водянке.

Марычева О.П., г. Тверь.

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Мне 55 лет, но диагноз мой неотешителен – ИБС, гипертония. Принимала долгое время различные лекарства – организм «привыкает» к ним быстро – и никакого больше эффекта, а дозу увеличивать нельзя. Стала заниматься спортом по силам, бегаю 2 раза в неделю вокруг ближайших домов. Один раз мне врач порекомендовал народное средство: действенное (по моему опыту) и вкусное: 1 ст.л. пустырника (сухой травы) отварить в 1 стакане белого натурального вина 10 мин. Настоять 15 мин., процедить. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день в течение месяца за полчаса до еды, затем – перерыв 1 мес. Я принимала винный настой пустырника по 6 мес. (с перерывами), уже 1,5 года чувствую себя гораздо лучше.

Ганнушкина О., г. Людиново Брянской обл.



пустырник - Leonurus cardiaca l.