

Спецвыпуск

Всё
для женщины

ЖУРНАЛ СОЗДАН ЧИТАТЕЛЯМИ

Рецепты

НОВИНКА

№ 2/2012

16+

для здоровья

96 проверенных рецептов

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Апельсиновое желе с шоколадом

Нина Краснова

ДОМАШНИЕ НАПИТКИ



Наливка из боярышника

Мария Снежко

КРАСОТА



Розовый тоник для сухой кожи

Людмила Дробко



500 руб.

Три автора лучших рецептов с фотографиями получают подарок!

СУПЕРТЕМА

Простуда не страшна
• как укрепить иммунитет • если болят уши и горло
• как избавиться от кашля и насморка



НЕ ПРОПУСТИТЕ!

СПЕЦВЫПУСК ЖУРНАЛА «ТАЙНЫ ЗВЕЗД»!

ВСЯ ПРАВДА о болезнях звезд!

16+

РАСКРЫВАЕМ СЕКРЕТЫ: КАК ЛЕЧАТСЯ ЗНАМЕНИТОСТИ?



Алла Пугачева и Максим Галкин
**Мы советуемся
с Киркоровым,
как родить ребенка!**



ПНЕВМОНИЯ
Ирины
Алагировой



ОСТЕОПОРОЗ
Ирины
Чуриковой



ПЕРЕЛОМ
Юрия
Яковлева



ИНФАРКТ
Юрия
Антонова



ИНСУЛЬТ
Ирины
Руслановой

ЯЗВА
Григория
Лепса

Уже
в продаже!

Спрашивайте
в киосках
вашего города!

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Зимой многим из нас становится грустно: дни стали заметно короче, солнышко светит редко, дует холодный ветер. На улице то мороз, то слякоть – именно в это время мы особенно подвержены простуде. Как уберечь себя и близких от инфекций, как справиться с первыми симптомами ОРВИ и не допустить развития болезни? В конце концов, как поднять себе настроение? Ответы на эти вопросы дают наши читатели, которые на собственном опыте убедились: зима без простуд – это возможно! Как всегда, с нетерпением ждем ваших писем. Будьте здоровы!

Елена Нахапетова, шеф-редактор

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ

Всех их объединяет искренняя убежденность в преимуществе натуральных лекарственных средств перед синтетическими

Терапевт

Борис Ивлев – практикующий врач. Горячо приветствует изучение и использование натуральных лекарственных препаратов.

Фармацевт

Светлана Швец убеждена в том, что природные лекарства нередко действуют значительно эффективнее и гораздо мягче, чем химические, и всячески их пропагандирует.



Педиатр

Мария Стасик, кроме традиционной медицины активно занимается изучением методов народной.



Косметолог

Анна Дубровник, когда есть возможность выбора, предпочитает работать с дарами природы.



Елена Возняк

Давно занимается сбором лекарственных трав, изучением их применения и приготовлением на их основе разных препаратов.



Содержание

Растения номера	
Рябина и аир	4
Справочник травника	
Охрана лекарственных трав	8
Зима без простуд	
Укрепляем иммунитет	10
Как бороться с насморком	12
Когда вас мучит кашель	14
От проблем с ушами	16
Как сбить температуру?	18
Спросим специалистов	20
Здоровье женщины	
Женские дела	22
Для сильного пола	
Травы на все случаи жизни	24



Атлас трав	
Терн и чистотел	26
Для самых маленьких	
Лечение для детей	28
Простой способ, заметный эффект	
Чудо-овощ свекла	30
Лекарства, которые у вас под рукой	32
Чтобы сбросить вес	
Похудение в ритме природы	34
Здоровье на тарелке	
Здоровые и аппетитные закуски	36
Согревающие осенние наливки	40
У меня нет аллергии на природу	42
Будь красива осенью	44
Секреты индейских шаманов	46



САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

СПРАШИВАЙТЕ
В КИОСКАХ!

Рябина и аир

Наши предки-славяне считали эти растения магическими и издавна использовали их целебные свойства



Рябиновая наливка для сердца

Ингредиенты: 1,5 кг плодов рябины, 3 стакана сахара, 1,5 л красного сухого вина, несколько бутонов гвоздики, палочка корицы (ок. 3 см). Помытую и высушенную рябину кладем в небольшую бутылку и засыпаем сахаром. Прикрываем марлей и оставляем на несколько дней, чтобы растаял сахар. Затем доливаем вино, добавляем гвоздику, корицу и перемешиваем. Бутылку плотно закрываем и ставим в теплое место. Время от времени встряхиваем. Через 3 месяца наливку процеживаем и разливаем в бутылки.

Прислала Лариса Поробко



Плоды рябины от бородавок

Рябину издавна применяют для лечения болезней кожи. С ее помощью можно избавиться от бородавок. Разотрите плоды в кашицу и прикладывайте к бородавке 2 раза в день.

Прислала Мария В.

Настой из аира от катара желудка



Прислала Елена Волик

При воспалении желудка я пью чай из корня аира. 1 ч. л. сухого измельченного корня аира заливаю чашкой горячей, но не кипящей воды. Оставляю на 1 мин., чтобы настоялся, и пью 1/3 чашки настоя перед каждым приемом пищи. Аир пригодится также при кровоточащих деснах, так как обладает дезинфициру-

щими свойствами. 2–3 ч. л. заливаю 1 л холодной воды и оставляю на ночь. Утром жидкость довожу до кипения, процеживаю и прополаскиваю ею ротовую полость несколько раз в день.



Аир поможет бросить курить

Избавиться от вредной привычки поможет аир. Когда возникает сильное желание закурить, нужно пожевать кусочек корневища. При пережевывании высвобождаются активные вещества и всасываются через слизистую оболочку ротовой полости. Закуренная после этого сигарета вызовет рвотный рефлекс. Уже через 10 дней желание курить пропадет. Жевать аир можно и вместо жевательной резинки. В этом случае он действует успокаивающе.

Прислала Ангелина Спасская

Совет врача



Травник Елена Возняк

Аир способствует выделению пищеварительных соков и одновременно стимулирует образование соединений, заживляющих слизистую оболочку желудка. В больших дозах применяется при пониженной кислотности, а в меньших – при повышенной. **Ванны с отваром корня и листьев аира рекомендуют при хронических артритах, полиартритах, лечении рахита и поражений костной ткани.** 0,5 кг аира вскипятить в 3 л воды, добавить в воду для купания.

Полоскание с аиром для роста волос

После болезни у меня начали сильно выпадать волосы. Подруга посоветовала ополаскиватель на основе аира!



Для его приготовления понадобится аир, лопух и ромашка, взятые в равных частях. 1 ст. л. смеси залейте кипятком (0,5 л), вскипятите и оставьте, чтобы жидкость остыла. Отвар тщательно процедите, перелейте в пустую бутылку из-под шампуня и регулярно ополаскивайте им волосы после мытья.

Прислала Анастасия Битова

Для профилактики стрессов

В наше время никто не застрахован от стрессов. То в семейной жизни что-то не ладится (с кем не бывает!), то на работе приходится решать сложные вопросы. Одним словом, суета сует. Иногда так нервничаю, что заснуть не могу. Спасает целебная микстура. Рецептот снабдила со мной поделилась коллега, теперь всем советую сладкое успокоительное.

- Плоды боярышника, шиповника и рябины высушите в духовке. Для приготовления лекарства возьмите 100 г плодов боярышника, 50 г шиповника и 100 г рябины. Перемелите их в кофемолке.
- Половину полученного порошка разотрите с липовым медом (на 1 ст. л. порошка приходится 1 ст. л. меда) и ежедневно перед завтраком в течение 2–3 недель принимайте по 1 ч. л. приготовленного лекарства (если нет аллергии на мед).
- Из остатков порошка ежедневно вечером делайте настой. 1 ч. л. смеси залейте

стаканом кипятка, через 10 мин. тщательно процедите и выпейте.



Прислала Ольга Мазур



Настой рябины при варикозной болезни

В плодах рябины содержится один из компонентов витамина Р – рутин, который способствует укреплению стенок сосудов, снимает воспаление вен, тем самым уменьшая вероятность образования тромбов. Все это очень важно при варикозе. 1 ст. л. сушеных плодов рябины залить стаканом воды комнатной температуры и кипятить на слабом огне 5 мин. Накрывать крышкой и дать настояться (20 мин.). Процедить и пить в 2–3 приема.

Прислала Зинаида Львова



Восстанавливающая ванна



Прислала Марина Рок

Быстрее восстановить силы после болезни помогут ванны с айром болотным. Способ приготовления:

- 2 ст. л. сушеных корневищ айра насыпать в полотняный мешочек, крепко его завяжите и размачивайте в течение ночи в 1 л холодной воды.
- Затем кастрюльку с водой и айром поставьте на плиту, вскипятите на медленном огне. Далее отставьте на 5 мин., выньте мешочек, а отвар влейте в ванну, наполненную горячей водой. Лечебная процедура длится приблизительно 20 мин. Ванны с добавлением айра освежают, успокаивают, способствуют заживлению ран и улучшают кровообращение. Если вы промерзли, сделайте такую ванночку для ног.
- При рахите у детей или туберкулезе лимфатических



Вино из айра от усталости

Даже аромат айра, напоминающий причудливую смесь запахов розы, фиалки, лаврового листа, шалфея и имбиря, снимает усталость. Я готовлю из этого растения вкусное вино, которое отлично тонизирует. Ингредиенты:

- 100 г свежих корневищ айра;
- 1 л сухого белого вина;
- 1 лимон.

Айр помыть, мелко нарезать, натереть на терку кожуру лимона, предварительно обдав его кипятком, залить вином, хорошенько размешать. Поставить в теплое темное место. Через 14 дней процедить и перелить в бутылки из темного стекла. Пить по глотку за полчаса до и через полчаса после каждого приема пи-



щи (принимать максимум 6 раз в день). Такое вино не только дарит заряд бодрости, но и помогает укрепить нервную систему, также полезно для профилактики инсульта. Я принимаю его, чтобы снять усталость после работы в ночную смену.
Прислала Наталья Крупова



узлов 150 г айра, 150 г тимьяна, 10 г горчицы прокипятите в воде в течение 30 мин. и влейте в ванну.



Рябиновый джем от простуды

Горький вкус рябины хорошо смягчают яблоки, а джем из этих плодов получается нежный и ароматный. Что немаловажно – помогает при простудах. Берем по 0,5 кг плодов рябины и яблок. Рябину бланшируем, яблоки очищаем от кожуры, удаляем семенные гнезда и нарезаем ломтиками. 2/3 плодов насыпаем в кастрюлю, добавляем 1 стакан сахара, тушим под крышкой 1,5 часа. Перемешиваем в блендере. Добавляем остальные плоды, 1 ч. л. тертого имбиря и измельченный зубчик чеснока. Доводим до кипения и тушим еще 10 мин. Перекладываем в банки.

Прислала Ольга Н.



Добрый совет

Плоды рябины содержат парасорбиновую кислоту, которая может вызывать тошноту. Долгие годы считали, что она токсична и даже провоцирует рак. Сейчас установлено, что это не так. Выяснилось, что кислота действует как антибиотик, а при тепловой обработке и замораживании разлагается.

Сок из рябины при болях в горле

Соком рябины хорошо полоскать горло при воспалении гортани и глотки. Можно также добавлять сок в чай

или принимать его по 1 ч. л., как сироп. 1 кг рябины помыть, размять в кастрюле. Полученную кашу залить 1 л воды, добавить сахар (0,5 кг). Оставить на 6–8 часов. Затем вскипятить, постоянно помешивая, до полного растворения сахара. Варить в течение 20–30 мин. После этого сок тщательно процедить и разлить в бутылки из темного стекла.

Прислала Антонина Смешко



Десерт из айра

В течение нескольких лет я отыскиваю старинные рецепты сладостей и приятно удивляю близких разными десертами. О том, как приготовить десерт из айра, мне рассказала соседка-татарка.

- Молодые корневища растения нарезать небольшими кубиками и варить, пока они не станут мягкими. Чтобы избавиться от горького привкуса, характерного для айра, воду, в которой он варится, надо несколько раз менять.
- Приготовленный айр откинуть на дуршлаг и взвесить. Сделать

соответствующее количество сиропа, соблюдая пропорции: 2 кг сахара и 1 л воды на 1 кг айра.

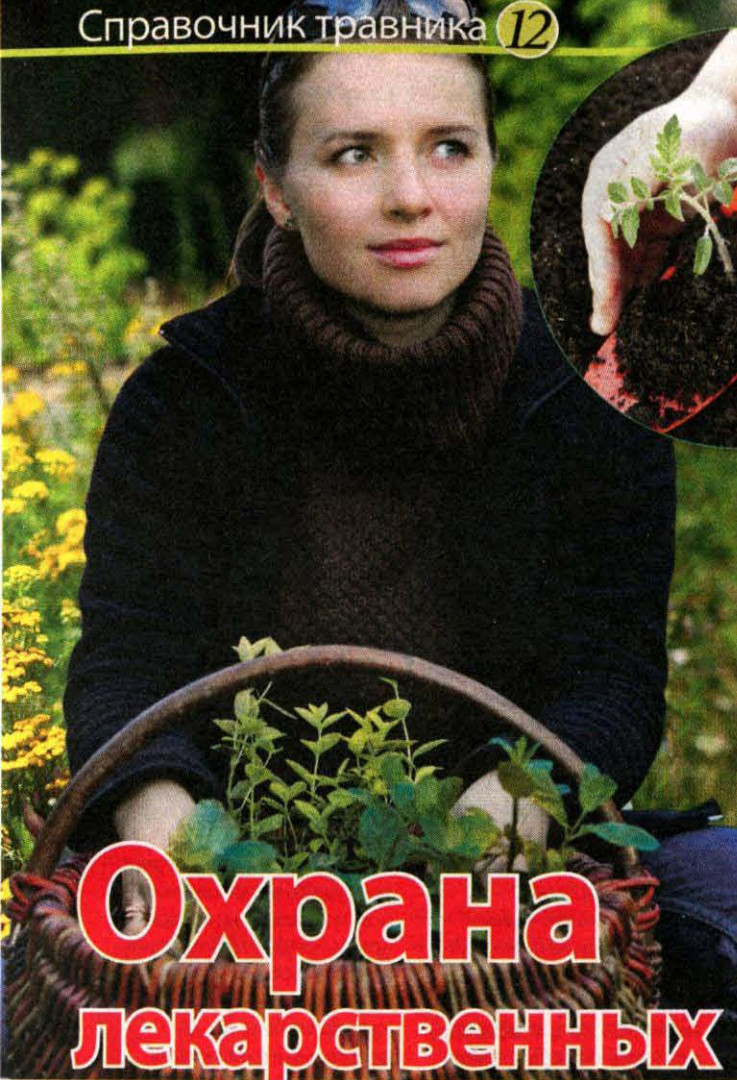
- Затем корневища следует протушить в сиропе до тех пор, пока он не затвердеет по краям посуды. Это может занять 2 дня (с перерывами).
- Далее айр надо вынуть из кастрюли, нанизать на деревянные палочки для шашлыка и просушить в течение ночи в духовке, разогретой до 60°C (дверца должна быть приоткрыта).



Прислала Анна Войтенко

● Высушенные кубики айра необходимо пересыпать сахарной пудрой и хранить в плотно закрытой посудине. По традиции блюдо подают как закуску к водке, но мы с ним пьем черный чай.





Чтобы спасти то или иное редкое растение, очень часто его приходится пересаживать в более подходящее место

Охрана лекарственных трав

Многие, даже знакомые нам растения занесены в Красную книгу России

Люди, которые начинают заниматься сбором лекарственных трав, часто могут не знать о том, что сорвали цветок или плод, который относится к редким или исчезающим видам, а значит, находится под охраной государства. В нашей стране существует перечень видов растений, которым грозит

исчезновение. С целью их защиты была создана Красная книга Российской Федерации. Те виды растений, которые занесены в нее, подлежат особой охране и их истребление преследуется по закону. В Красную книгу России вошло 533 вида растений и грибов. Надо сказать, что растения, которые

указаны в издании, делятся на определенные категории – в зависимости от степени угрозы для них. Так, в Красной книге выделяют:

- исчезающие;
- исчезающие;
- уязвимые (виды, которые в ближайшем будущем могут быть отнесены к категории «исчезающих»);
- редкие;
- неопределенные (виды, о которых известно, что они относятся к категории «исчезающих», «уязвимых» или «редких», но достоверная информация, которая бы помогла точно определить, к какой из указанных категорий они относятся, отсутствует);
- недостаточно известные (виды, которые можно отнести к одной из вышеперечисленных категорий, но в связи с отсутствием полной информации, решение данного вопроса остается неопределенным);
- восстановленные (виды, популяции которых благодаря принятым мерам не вызывают беспокойства, но требуют постоянного контроля).

Интересно, что перечень охраняемых растений периодически меняется: что-то добавляется, что-то исключается из него.

Под запретом

О том, что ландыш майский и первоцветы находятся под охраной, слышал в школе каждый ребенок. Чаще всего мы обходим стороной и ядовитые растения, такие как белладонна, борец (аконит) или наперстянка крупноцветковая. Но мы можем даже не догадываться, что в группу охраняемых растений также входят, например, **лук медвежий, горечавка желтая, астрагал, родиола розовая (золотой корень)**.

Сбор этих растений строго запрещен. А для фармацевтического производства разрешение может выдать только экологическая служба. Эти растения чаще всего выращиваются специально, и таким образом мы получаем (и приобретаем) лекарственное сырье. В настоящее время около 60 видов лекарственных растений собирают на плантациях, в то время как 130–150 видов – в лесах и на лугах. Это объясняет, почему один травяной чай дороже другого. Некоторые растения, однако, в естественных услови-

Знаете ли вы...

- Россия принадлежит к ведущим странам, заготавливающим растительное лекарственное сырье. В Главном ботаническом саду в Москве постоянно действует экспозиция лекарственных растений.
- Собран ценный генетический материал многих трав, кустарников и деревьев – его используют для селекции.

ях растут так редко или их так трудно выращивать в наших климатических условиях, что их приходится закупать в других странах (например, женьшень).

Способы охраны

Нередко при современных, очень высоких темпах изменения природной среды, что особенно характерно для степной зоны, осуществить охранные мероприятия невозможно – и тогда местобитание редкого вида обречено на полное уничтожение. В этом случае растения пере-



Калина красная

Калина издревле почитается народом, считается символом красоты и помогает при разных болезнях. Лекарственным сырьем являются кора, листья, плоды и реже – корни и цветы. Учитывая спазмолитические, успокаивающие, болеутоляющие и кровоостанавливающие свойства растения, калину используют при лечении женских болезней, простуды, болезнях органов пищеварения. В далекие времена калину пересаживали из лесов в сады, в последние 40 лет ведется селекция новых сортов.

саживают в другое место. Так, в Главном ботаническом саду в Москве для ускоренного восстановления были высеяны или посажены брандушка весенняя, голоосемянник одесский, горицвет весенний, гиацинтик бледный, барвинок и др. Конечно, многое зависит не только от биологов, экологов, но и от нас с вами, от нашего бережного отношения к природе.



Багульник

Багульник обыкновенный в основном растет на болотах (торфяных и моховых). Сушение торфяников и пожары, которые, к сожалению, нередко случаются, могут привести к тому, что это растение будет встречаться все реже и реже. Лекарственным сырьем являются молодые побеги и листья, содержащие эфирные масла (внимание: они ядовиты). Багульник издавна известен как отхаркивающее и противоревматическое средство.

В следующем номере!

Применение лекарственных растений в косметике

Чтобы пережить это время года без насморка, кашля и высокой температуры, надо позаботиться об укреплении иммунитета

Укрепляющий смузи



Прислала Анастасия Дайнова

Этот вкуснейший напиток богат витаминами А, В2, С, а также кальцием и каротиноидами. Почистите 1 манго и 1 персик, удалите косточки. Положите в блендер. Добавьте половинку вареной морковки, полстакана апельсинового сока и 2 ст. л. лимонного. Все ингредиенты смешайте в блендере, чтобы получилась однородная масса. Смузи пейте ежедневно перед завтраком.



Укрепляем иммунитет

Сироп из черемухи

Ежегодно осенью я выбираюсь за город, туда, где растут деревья черемухи. Срезаю 10 молодых веточек, снимаю с них кору и готовлю из нее сироп, укрепляющий иммунитет.

- Веточки помыть под проточной водой.
- Когда они высохнут, ножом срезать с них кору, и



полученные таким образом полоски положить в кастрюлю с кипящей водой (500 мл).

- Приблизительно через 20 мин. долить 300 мл вишневого сока.
- Когда половина жидкости испарится, снять кастрюльку с огня.
- Процедить сироп и дать ему немного остыть.
- Добавить 100 мл меда и 100 мл спирта.

● Тщательно перемешать и перелить в несколько маленьких баночек, простерилизовать их. Приготовленный таким способом сироп я всегда держу под рукой для холодных дней. Когда ощущаю слабость, пью по 2 ч. л. сиропа из черемухи утром и вечером.

Прислала Инна Жмак



Смесь, повышающая иммунитет

Смешайте по 2 ст. л. липы и алтея лекарственного, а также по 1 ст. л. тимьяна, подорожника ланцетолистного, пырея, чабреца и первоцвета. 1 ч. л. смеси настаивайте в 250 мл кипятка. Принимайте 2 раза в день после еды.

Прислала Анастасия Величанская

Совет врача

Борис Ивлев, Светлана Швец



Когда на улице холодно, ветрено, снежно, каждый из нас рискует подхватить какой-нибудь вирус. Ведь передаются они воздушно-капельным путем. Если у вас появились насморк, кашель, боли в горле или поднялась температура, следует обратиться к врачу. Нельзя употреблять лекарства, особенно антибиотики, без консультации со специалистом. Не стоит переносить болезнь «на ногах». Ведь это может привести к серьезным осложнениям.

Сыворотка с витамином С

Согласно легенде, этот рецепт использовали во время эпидемии чумы, а составили его в средневековой Франции.

Эту сыворотку я рекомендую как укрепляющее средство в осенне-зимний сезон. Она богата витамином С и просто-напросто вкусная.

Приготовление:

- Вскипятите 1,5 л воды.
- В кастрюлю положите 3 ст. л. черной бузины, 2 ст. л. клюквы, 2 ст. л. шиповника, 1 ст. л. сосновой хвои и 1 ст. л. лимонной травы.
- Кипятите, пока в кастрюле не останется около 700 мл жидкости.
- Процедите отвар через ситечко, а когда он остынет, добавьте в него по 100 мл мелисы и меда.
- Влейте в приготовленный отвар 100 мл бренди.
- Для улучшения вкуса можете

добавить также капельку розового сиропа. Сыворотку храните в плотно закрытой стеклянной банке или бутылке. Пейте ежедневно по 1 ст. л. через 30 мин. после завтрака и ужина.

Прислала Анна Рубан



Прислала Наталья Воронова

Тоник из четырех трав

Я – работающая мама, поэтому у меня нет времени на болезни. Уже 5 лет я не была на больничном. Все благода-

ря травяному тонику. Для его приготовления берем по 50 г травы хвоща, травы овса, листьев крапивы и травы или ростков люцерны посевной.

- Смешанные травы пересыпаем в большую стеклянную банку и заливаем 750 мл водки.

- Посудину закрываем и ставим в темное место на 2 недели.
- Процеживаем и переливаем в бутылку. Принимаем ежедневно вечером: 1 ч. л. наливки на стакан воды с соком половинки лимона. При регулярном употреблении тоник защищает организм от вирусов.



Как бороться с насморком

Ринит (или, как говорят в народе, насморк) опасен осложнениями, поэтому его обязательно надо лечить

Настой от насморка

Это превосходный настой для тех, кто страдает от катара верхних дыхательных путей. Он смягчит симптомы и принесет облегчение. Напиток обладает также иммуностимулирующими свойствами.

Приготовление:

- Насыпьте в чайничек по 1 ч. л. эхинацеи, плодов шиповника, черной бузины и жимолости.
- Залейте 300 мл горячей воды.
- Настаивайте под крышкой в течение 10 мин. Процедите.
- Пейте теплый настой ежедневно 2-3 раза в день после еды. Насморк быстро пройдет.

Прислала
Марина Петриченко

Смесь от хронического ринита

Если кто-то в семье страдает от насморка, я готовлю травяную смесь. Ингредиенты покупаю в аптеке.



Я смешиваю по 1 ст. л.:

- цветов липы;
- плодов шиповника;
- цветов подсолнуха;
- цветов черной бузины;
- коры ивы.

1 ч. л. смеси заливаю стаканом кипятка и настаиваю под крышкой около 30 мин. Чай пью с малиновым соком. Благодаря этому он вкуснее и лучше согревает.

Прислала Мария Е.

Компресс для лечения носовых пазух



Прислала
Надежда
Прилюдина

Я хотела бы порекомендовать чудесный способ согревания носовых пазух.

Полстакана чистого песка насыпьте на сковородку и подогрейте, а затем пересыпьте в небольшой льняной мешочек. Прикладывайте ко лбу и щекам,



Капли для носа из каланхоэ

Это растение обладает очень широким диапазоном целебных свойств. Одно из них – увлажнение слизистой носа.

Когда у меня насморк, я стараюсь закапывать нос несколькими каплями сока каланхоэ через каждые 3 часа. Насморк, обычно, проходит через 2 дня.

Прислала Зоя М.

Добрый совет

При лечении ринита поможет горячая ванна для ног (температура воды 40°C) с добавлением горчицы. В качестве капель для носа используйте сок свеклы (5 капель в каждую ноздрю).



Эвкалиптовая мазь при рините



Прислала
Валентина
Крыль

При рините или заложенности носа эту мазь наносят на крылья носа. При кашле – на кожу грудной клетки и шеи. А приготовить ее просто: растопите 50 г вазелина на водяной бане. Добавьте по 1/2 ч. л. глицерина и спирта, размешайте. Когда смесь немного остынет, добавьте по 10

капель эвкалиптового и мятного масла. Размешайте и накройте крышкой, подождите, пока остынет.



Горячее пиво с яйцом

Горячее пиво – это мой любимый способ борьбы с насморком и простудой. Оно действует как потогонное средство, облегчает состояние дыхательных путей при инфекционных заболеваниях. Правда, не стоит забывать, что пиво – алкогольный напиток, поэтому употреблять его надо в умеренных количествах.

Ингредиенты:

- 250 мл пива;
- 1 яичный желток;
- 1 ст. л. сахара;
- корица;
- гвоздика.

Приготовление:

- Пиво переливаем в кастрюлю, добавляем приправы, подогреваем, но до кипения не доводим.
- Затем желток растираем с сахаром.
- Посудину со взбитой яичной массой размещаем над паром, чтобы немного нагрелась. Постоянно взбивая массу, медленно вливаем в нее горячее пиво.
- Когда напиток загустеет, переливаем его в стаканы и

сразу пьем. Делать это надо перед сном.

Прислала
Елена Грушкова



Когда вас мучит кашель...

Наливка при бронхите

Эту наливку я готовлю каждый год. Она хорошо помогает при бронхите.

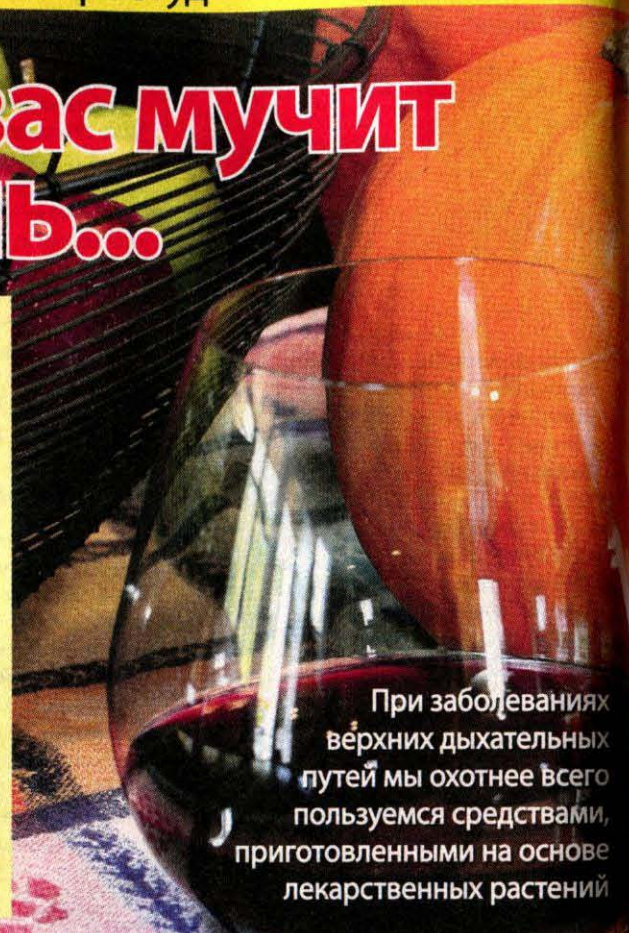
- Смешайте по 10 г травы шандры, корня солодки и цветов коровяка, а также 20 г листьев подорожника ланцетолистного. Пересыпьте в банку.

- Добавьте 100 мл спирта и оставьте на 8 часов. Затем смесь залейте 500 мл вишневки.

- Закройте банку и поставьте ее в темное место на 1 месяц. Далее тщательно процедите, а наливку перелейте в бутылку. Принимайте по 50 мл в день.



Прислала Ярослава Брондуляк



При заболеваниях верхних дыхательных путей мы охотнее всего пользуемся средствами, приготовленными на основе лекарственных растений

Сироп из девясила

Растение обладает противовоспалительным и отхаркивающим действиями, помогает при воспалении



горла, бронхов, легких и ротовой полости.

Рецепт сиропа прост:

- 50 г корней девясила залить 500 мл воды, кипятить, пока не испарится 2/3 жидкости.

- Затем охладить его и процедить.

- Добавить 150 мл меда и 100 мл спирта.

Тщательно размешать.

- Сироп перелить в чистые герметично закрывающиеся бутылки из темного стекла.

Прислала Ольга Л.

Смесь против ангины



Смешиваем: 10 г липы, по 5 г ромашки, листьев малины, корней алтея, корней бедренца, а также по 2 г шалфея и мяты. 1 ч. л. смеси заливаем 200 мл кипятка и настаиваем 30 мин. Пьем 2 раза в день.

Прислала Татьяна Прокопенко

Компресс при сухом кашле

При болях в грудной клетке и мучительном сухом кашле поможет такой компресс.

- Слой ваты пропитайте смесью спирта и касторового масла (в пропорции 1:1).

- Количество жидкости должно быть таким, чтобы она пропитала весь слой.

- Компресс приложите к грудной клетке, прикройте пленкой и ложитесь в постель.

Прислала Ирина Д.



Отвар при воспалении миндалин



Приготовление:

2 ч. л. сушеного корневища лапчатки засыпаю в 300 мл кипящей воды. Нагреваю 5 мин. и отставляю. Через 15 мин. процеживаю. Половину жидкости использую вечером для полоскания горла, половину – на следующее утро. В случае необходимости я готовлю дополнительную порцию в течение дня. Этот отвар пригодится также при воспалении десен и для сидячих ванн при простуде.

Прислала Инга Левитан

Когда у меня болят миндалины, я делаю полоскание из корневища лапчатки прямостоячей.

Эта трава известна своими бактерицидными и вяжущими свойствами. Способствует уменьшению отека и снимает воспаление.

Ингаляции при простудах

К такому способу лечения полезно прибегать при первых признаках острых и хронических заболеваний верхних дыхательных путей.

Чтобы провести процедуру, вам понадобится миска и полотенце.

Приготовление:

- В мисочку насыпаем горсть травы тимьяна.

- Траву заливаем 300 мл кипятка. Не процеживаем!

- Досыпаем 1 ст. л. каменной соли и немного размешиваем.

- В настой добавляем по 3 капли эфирного масла сосны, шалфея, мяты и эвкалипта.

- Наклоняемся над миской с травяным отваром, накрываем голову полотенцем и вдыхаем пар.

Лечение насморка ингаляциями требует вдоха через нос, заболеваний легких и глотки – через рот. Ингаляции, направленные на лечение бронхов, будут

эффективнее, если после вдоха задержать дыхание на 2 сек. и потом максимально выдохнуть.



Прислала Зоя Бондарь



Заболевания уха могут привести к серьезным осложнениям – от менингита до глухоты. Поэтому обратитесь к врачу и начните лечение, а травы помогут

Мусс из облепихи крушиновидной

Облепиха – настоящий кладезь витаминов и биологически активных веществ. Она богата органическими кислотами и жирами. Лучше всего собирать ягоды после первых заморозков. Тогда они становятся более сладкими.

500 г плодов облепихи протрите через мелкое сито. Смешайте с 250 г жидкого меда. Добавьте 100 г спирта. Переложите в баночки и закройте их. Используйте как добавку к чаю. **Облепиховый мусс помогает при инфекциях верхних дыхательных путей и при лечении отита.** Принимать по 2 ч. л. 3 раза в день. *Прислала Елена Н.*



От проблем с ушами

Промывание ушей

Кондуктивная тугоухость нередко вызвана накопившейся в ушах серой, которую можно удалить простым домашним способом.

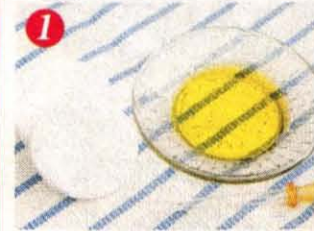
● Вечером, непосредственно перед сном закапываем в уши по несколько капель оливкового масла. Затем



делаем 2 небольших тампона из ваты, которые вкладываем в уши – чтобы масло не вытекало.

● Приблизительно через 12 часов вату вынимаем.
● В небольшой посудине смешиваем 50 мл теплой воды и 50 мл перекиси водорода.
● Ложимся на бок и при помощи резиновой груши вливаем немного жидкости в ухо. Строго запрещено глубоко

вводить грушу в ухо!
● Затем наклоняем голову, чтобы вода вытекла.
● Действие повторяем, пока ухо не очистится. После этого повторяем процедуру с другим ухом. *Прислала Галина И.*



Смесь при воспалении среднего уха

Этот чай полезен при отите:
● 1 ст. л. травы хвоща;
● 1 ст. л. соцветий липы;
● 1 ст. л. листьев подорожника;
● 1 ч. л. травы горца;
● 1 ч. л. цветов мать-и-мачехи;
● 1 ч. л. травы пикульника;
● 1 ч. л. тысячелистника;
● 1 ч. л. травы медуницы.
1 ч. л. смеси заварить в 250 мл воды. Пить 3 раза в день 7 дней. *Прислала Ада Шестак*

Добрый совет

Очень важна правильная гигиена ушей. Не стоит чистить уши палочками, так как они утрамбовывают серу, в результате чего забиваются слуховые проходы. Уши следует мыть пальцами, используя воду с мылом.

Наливка, смягчающая воспалительные состояния



Прислала Наталья Снегур
Грипп и даже обычные ОРВИ часто приводят к развитию ушных инфекций. Чтобы быстрее справиться с неприятным недугом, кроме обычных лекарств, я принимаю наливку. **500 мл водки смешиваю с:**
● 20 г эхинацеи;
● 20 г магонии падуболистой;
● 10 г мяты перечной;
● 20 г пижмы девичьей;

● 20 г таволги вязолистной;
● 10 г коры ивы.
Оставляю на 3 недели. Процеживаю и переливаю в бутылку. Принимаю по 1 ч. л. 3 раза в день.



Чай, ускоряющий лечение



Вот чудесный рецепт, который я рекомендую тем, кто страдает от ушных болей. Чай надо пить во время лечения 2–4 раза в день сразу после еды.

Необходимо смешать в равных пропорциях листья грецкого ореха и мелисы, соцветия ромашки, корневище лапчатки и почки тополя. Травы пересыпать в жестяную банку или бумажный пакет. 1 ч. л. смеси залить стаканом горячей воды. Эти травы способствуют восстановлению организма и снимают воспалительные состояния. Также действуют как легкое обезболивающее.

Прислала Элеонора Пилатова

Эфирное масло снимет боль

Боль в ухе обычно возникает при заболеваниях наружного или среднего уха. Чаще всего причина боли – инфекция или воспаление (нарыв или отек уха). Снять боль, уменьшить отек и замедлить развитие болезни поможет травяное масло. 30 мл льняного масла смешать с 10 каплями

эфирного масла герани, 5 каплями масла шалфея и 5 каплями масла лаванды.



Перелить в плотно закрывающуюся стеклянную бутылочку. Хранить в холодильнике. Если заболит ухо, **нанести немного теплого масла на ватку и положить в ухо на 8 часов.** Масла герани, лаванды, шалфея обладают антибактериальными и противовирусными свойствами. И действуют как обезболивающее и противовоспалительное. *Прислала Инна Р.*

Как сбить температуру?

Наши читатели уверены: травяные препараты снимут жар, помогут вылечить ОРВИ и облегчат состояние при гриппе

Согревающий напиток

Сок бузины черной хорошо помогает при простудах, ангине, сухом кашле и гриппе. Он оказывает потогонное, жаропонижающее, отхаркивающее и иммуностимулирующее действие.

- Подогрейте 250 мл сока бузины (можно взять также разведенный в воде сироп).
 - Добавьте щепотку имбиря, несколько бутонов гвоздики, немного корицы и цедры апельсина. Пить теплым.
- Этот ароматный напиток согреет вас и зимой. Правда, сок бузины не стоит пить при беременности и некоторых хронических заболеваниях ЖКТ.

Прислала Альбина Ларко

Профилактика гриппа



Прислала Зоя Кривуца

Я хочу поделиться рецептом травяной наливки. Для приготовления необходимы:

20 г тимьяна, 30 г шалфея, 40 г алтея и 10 г одуванчика. Смесь трав заливаем 0,5 л 60% алкоголя (можно развести спирт водой). Оставляем на 21 день, регулярно встряхиваем. При-

готовленную наливку процеживаем и переливаем в бутылку. Для профилактики принимаем по 50 г ежедневно, во время болезни – 2–3 раза в день по 25 г.



Кора ивы белой вместо аспирина

Оказывает жаропонижающее и потогонное действие, обезболивает. 2 ст. л. коры залить 500 мл кипятка. Через 10 мин. процедить. Пить 3 раза в день.

Прислала Марина Сиволап

Совет врачей

Борис Ивлев, Светлана Швец

Грипп, в отличие от ОРВИ (говоря языком народным, простуды) начинается стремительно. В течение нескольких часов температура тела может повышаться до 39–40°C и сохраняться на протяжении 3–4 дней. В этом случае следует как можно быстрее обратиться к врачу.



Чай от инфекции

Проверенный способ борьбы с острой вирусной инфекцией и гриппом – травяной чай.

В большой посудине смешивают:

- 25 г мелисы;
- 25 г иссопа;
- 10 г майорана;
- 10 г ромашки;
- 30 г солодки.

1 ч. л. трав залить стаканом кипятка. Настаиваю под крышкой 20 мин. и выпиваю, пока он еще теплый.

Прислала Наталья Корч



Смесь от гриппа

Первые симптомы гриппа – это повышенная температура и боль в мышцах, которая часто остается до момента выздоровления.

Смесь из трех лекарственных трав поможет смягчить эти неприятные симптомы.

В равных пропорциях смешайте листья мелисы, траву зверобоя и траву тысячелистника. 1 ч. л. смеси залейте стаканом кипятка. Приготовленный чай пейте несколько раз в день, пока не спадет температура.

Он наверняка принесет облегчение при сильном нервном истощении.



Прислала Ольга Борей



Молоко с шалфеем и медом

Когда я в детстве болела ангиной, мама готовила для меня молоко с шалфеем и медом.

Этот ароматный напиток помогает избавиться от боли в горле и одновременно действует как потогонное средство.

- Возьмите листья шалфея, 200 мл молока и 2 ч. л. меда.
- 1 ч. л. шалфея залейте 1/2 стакана горячей воды.
- В это время вскипятите молоко и долейте в него настой.
- Перелейте напиток в чашку и добавьте мед.

Микстуру пейте маленькими глотками сразу после приготовления.

Напиток получается вкусный и, что самое главное, действительно эффективный. Мои знакомые добавляют в него немного сливочного масла, но я предпочитаю версию «light». Такую молочную шалфейную микстуру можно

давать и детям. Проверьте, не вызывает ли мед аллергию.

Прислала Вера Блок



Спросим специалистов

На заданные вопросы отвечают:



Знаток трав
Елена Возняк

Давно занимается сбором лекарственных трав и их изучением



Медработники **Светлана Швеиц и Борис Ивлев**

Дипломированные медработники, пропагандирующие народные методы лечения

На этой страничке наши читатели задают вопросы специалистам – врачам и знатокам лекарственных растений. Вы также можете прислать интересующий вас вопрос на адрес редакции. Мы постараемся ответить как можно скорее!

Ромашка от конъюнктивита?

Когда у сына был конъюнктивит, я хотела промывать ему глаза отваром ромашки. Тогда моя свекровь не согласилась с этим. Была ли она права?

Ромашка относится к антибактериальным и противовоспалительным средствам. Иногда, правда, может вызывать аллергию (особенно у детей). Поэтому трудно сказать, кто в этом случае был прав. Случается, что даже очанка, которую обычно используют при конъюнктивите, вызывает аллергию. Если вдруг окажется, что ни ромашка, ни очанка, не подходят, глаз можно промывать настоем зеленого чая или листьев подорожника.

Что вместо кофе?

У меня язва двенадцатиперстной кишки, и врач запретил пить кофе. Могут ли какие-либо травы заменить его?

Нарушенные функции желудочно-кишечного тракта сами по себе не восстановятся. Так как раздражающим фактором является соляная кислота, питание должно быть направлено на подавление секреции желудочного сока. Если речь идет о травах, обладающих стимулирующим действием, то, в принципе, все они способствуют выделению желудочного сока. Но можно попробовать такую смесь: 1 ч. л. мате, подо-



рожника ланцетолистного и цветов мальвы залить стаканом холодной воды. Через 20 мин. процедить и выпить. Травы можно залить 2 раза.

Китайские травяные капсулы

У меня проблемы с поджелудочной. Был у специалиста по китайской медицине, он прописал травяные капсулы Sanjieling Jiaonang. Ка-



ков их состав и для чего они предназначены?

К сожалению, я не могу назвать ингредиенты препарата. В известных мне каталогах по китайской медицине такое название не значится. Существует огромное количество препаратов, но классические рецептуры у разных производителей обычно имеют одинаковое название.

Спецвыпуск от журнала «Всё для женщины»

16+

Этот журнал поможет вам избавиться от лишних килограммов и обрести красивую фигуру!

Твоя Диета №4, 2012 г. спецвыпуск **Всё для женщины**

16+

Бритни Спирс
Как ей удалось снова постройнеть

Алла Пугачева
Ее 4 супер-диеты!

Оксана Фёдорова
Сбросила 15 кг за полгода!

Худеем к Новому году

Более 100 секретов стройности!

на правах рекламы

Спрашивайте в киосках!
Уже в продаже

Чтобы забеременеть, выносить и родить ребенка, женщина должна быть здоровой. Наши читатели рассказывают, как справиться с недомоганиями

Женские дела



Настой при болезненных месячных



Прислала Жанна Кий

С тех пор как я начала пользоваться этой травяной смесью, боли во время менструации не появляются. Смешиваю в равных пропорциях траву тысячелистника, плоды тмина, траву лапчатки, листья мелиссы, корень валерианы, траву руты душистой,

соцветия ромашки, листья шалфея и корневиче аира. 1 ч. л. смеси заливаю стаканом кипятка. Настаиваю 30 мин. и процеживаю. Пью во время менструации 3 раза в день между приемами пищи.

Масла при молочнице

Для профилактики и лечения молочницы важна диета. В рацион обязательно нужно включить ненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6.

Богатыми источниками этих кислот являются:

● **Льняное масло** холодного отжима. Принимать его следует по 2–3 ст. л. в день.



- **Рыбий жир.** Его можно приобрести в виде капсул, что позволит не ощущать специфического вкуса.
- **Оливковое масло.** Хорошая добавка к салатам. Обладает очищающими и иммуностимулирующими свойствами. Олеокантал, входящий в его состав, оказывает обезболивающее и противовоспалительное действие.
- **Масло ослинника,** которое

облегчает болезненные спазмы. Его можно принимать по 1 ч. л. в день.

Прислала Кира В.



Добрый совет

Нерегулярные, болезненные, очень обильные или, наоборот, скудные месячные могут быть признаком болезни. Поэтому если проблема длится более 3-х месяцев, необходимо проконсультироваться с гинекологом. К врачу должна также обратиться каждая девочка после первой менструации. Следует помнить, что перед визитом к доктору надо записать дату последнего кровотечения, а также позаботиться о гигиене интимных мест.



Спринцевание при эрозиях

Небольшие эрозии шейки матки можно вылечить народными способами.

Предлагаю двухнедельный курс лечения. По 1 ст. л. календулы, тысячелистника, лапчатки, коры дуба и шандры засыпаем в 1 л кипящей воды. Кипятим 1 мин. Охлаждаем и процеживаем. Спринцевание делаем ежедневно в первую неделю и каждые 2–3 дня – во вторую. После этого следует сходить к гинекологу.

Прислала Елизавета Кипля

Капли при воспалении яичников

Лечение воспаления придатков – комплексное и длительное, ускорить его помогут травы.

Я хотела бы поделиться рецептом травяных капель, обладающих регенерирующими свойствами и снимающих воспаление яичников.

Смешайте по 10 г розмарина, толокнянки, маргаритки, яснотки, терна, крапивы, горца, манжетки, кникуса, одуванчика и плодов шиповника.

● Травы залейте 500 мл водки, закройте крышкой и оставьте на 14 дней.

● Процедите и перелейте в бутылку из темного стекла.

Дозировка:

● 20 капель приготовленной микстуры разведите в 100 мл воды.

● Пейте через 1–1,5 часа после еды 3 раза в день.
Действие: Обезболивающее, противовоспалительное, противобактериальное и смягчающее.



Прислала Ирина Горбань



Натуральный лубрикант

Женщины разного возраста могут столкнуться с проблемой сухости влагалища. Сексуальные отношения становятся в этом случае практически невозможными из-за возникающей боли.

● В аптеках и косметических магазинах можно приобрести лубриканты, но в их составе

много синтетических ингредиентов.

● Рецепт лубриканта на основе воды не содержит консервантов, поэтому его следует готовить не более чем за три часа до использования.

● **Необходимые ингредиенты:** вода (лучше всего дистиллированная), глицерин и ксантановая камедь (пищевая добавка).

● На чистом блюдечке смешайте 1/4 ч. л. глицерина со щепоткой ксантановой камеди.

● Добавьте 2 ч. л. воды и тщательно размешайте. Если гель будет слишком густой, добавьте еще воды.

Прислала Инга З.



Ванна из хмеля от головной боли

Если ваш любимый знает только одно средство, способное унять мигрень, – пиво, то предложите ему и другое, тоже с хмелем.

Горячая ванна с добавлением шишек хмеля действует расслабляюще, успокаивает. **50 г** шишек хмеля залейте **3 л** холодной воды. Подогревайте на маленьком огне **20 мин.** Процедите и вылейте в ванну с горячей водой. Длительность процедуры – не больше **15 мин.**

Прислала
Антонина Збуровская



Представители сильного пола далеко не всегда верят в силу трав. Пришло время их переубедить!

Травы на все случаи жизни

Календула от натоптышей

Календула – отличное противовоспалительное и ранозаживляющее средство. Когда у меня образуется натоптыш, я смазываю его соком из стебля календулы. Сок размягчает кожу и снимает

раздражение. Зимой можно использовать спиртовую настойку цветов.
Прислал
Игорь Пилешко



Отвар из хвои очистит печень

Печень – своеобразный фильтр организма, и вполне естественно, что с возрастом или при неправильном питании этот фильтр забивается. Чтобы очистить печень, я принимаю отвар из хвои: **5 ст. л. сосновой хвои**, мелко нарезанной, заливаю **1/2 л** кипятка и варю на небольшом огне **10 мин.** Процеживаю, переливаю в термос и пью маленькими глотками в течение дня. Каждый день готовлю свежий отвар. Токсины, накопившиеся в печени, выводятся из ор-



ганизма через почки, поэтому эффективность лечения определяется по моче. Когда она перестает быть мутной, прекращаю лечение.
Прислал Иван К.

Добрый совет

Геморрой, или варикозное расширение вен прямой кишки – заболевание, которым нельзя пренебрегать. Развивается недуг постепенно. Сначала появляется чувство зуда, жжения, тяжести в области заднего прохода, боли и запоры. На этом этапе поможет диета, теплые ванны с добавлением масел кипариса и можжевельника, лаванды и розмарина. Если боли усиливаются, появляются кровотечения, надо обратиться к врачу. Ведь геморрой может быть первым симптомом рака толстой кишки.

Алоэ от глубокой занозы



Прислала
Елена
Бойко

Иногда заноза может проникнуть в кожу действительно глубоко. В этом случае поможет алоэ.

● Для лечебных целей обычно

используются листья растения, которому не меньше 3 лет. Чтобы избавиться от занозы, надо срезать 1 листок, промыть его в прохладной кипяченой воде, разрезать вдоль, мякоть приложить к пораненному месту и забинтовать.

● Через несколько часов повязку надо снять. Сок алоэ способствует перемещению занозы из глубоких тканей к поверхности. Благодаря этому выступающий кончик можно легко зацепить пинцетом и удалить. Алоэ обладает бактерицидными и ранозаживляющими свойствами, поэтому нет необходимости в дополнительной дезинфекции, а ранка быстрее затянется.



Курс лечения геморроя

Лечение геморроя – это длительный процесс, требующий терпения. И чем раньше мы решим проблему, тем лучше!

● Первым делом включите в ежедневное меню овощной коктейль (пейте его в течение месяца). Для его приготовления возьмите **50 г** моркови, **40 г** сельдерея, **20 г** петрушки, **30 г** шпината. Чтобы добиться лучшего эффекта, перейдите на диету с низким содержанием жиров, исключите из рациона кофе, крепкий чай, острые приправы



и специй. В период обострения болезни надо также отказаться от мяса, рыбы и птицы.

● Перед сном следует пить травяной чай – из полыни, крапивы, мать-и-мачехи, хвоща и подорожника ланцетолистного. **1 ч. л.** смеси заливаем стаканом горячей воды и настаиваем **10 мин.** Чай процеживаем, по возможности добавляем измельченный зубчик чеснока.

● Возьмите за правило: несколько раз в неделю принимайте сидячие ванны. В ванну

наливаем воду комнатной температуры (до **40°C**), добавляем отвар из коры дуба или ромашки и садимся с подогнутыми ногами на **10 мин.** После ванны вытираем тело сухим чистым хлопчатобумажным полотенцем, но не трем кожу. Геморроидальные шишки развиваются медленно, поэтому, чем раньше мы начнем их лечить, тем больше у нас шансов избежать хирургического вмешательства.

Прислал
Валерий Петровских



Терн

Корни, листья, цветки и плоды этого растения обладают лечебными свойствами



Чай из цветов и плодов терна улучшает обмен веществ

разные недуги. Плоды терна применяют при:

- диарее;
- воспалении родовых путей;
- инфекциях ротовой полости;
- нарушениях пищеварения;
- кишечных инфекциях.

Цветы дикой сливы в народной медицине используют как:

- мочегонное;
- потогонное;
- противовоспалительное;
- противосудорожное средство.

Настой из цветов терна наружно применяют при болезнях кожи.

Если вы решили приготовить целебную наливку из плодов растения, сначала удалите из них косточки, которые содержат ядовитую синильную кислоту. Такого типа препараты рекомендуются тем, кто страдает катаром желудка. А соком из свежих плодов можно полоскать горло при ангине и охриплости.

Терн лучше всего растет на хорошо освещенных солнцем местах



Желе из терна



1 л сока терна налить в миску, вскипятить, добавить 1 кг сахара, затем – 2 ч. л. замоченного желатина, довести до кипения.

Сегодня из плодов терна делают наливки и настойки, компоты и кисели, их сушат, из них варят варенье. Плоды собирают осенью, когда они слегка подмерзнут. **В составе плодов терна есть сахароза, фруктоза, глюкоза, клетчатка, пектины, витамин С, минеральные вещества (железо, медь и другие).** А еще с помощью этого растения можно лечить

Терн растет на опушках лесов, над обрывами, встречается он на всей территории Украины. Этот колючий кустик, иногда напоминающий дерево, часто называют терновником, или дикой сливой и связывают с ним множество легенд и поверий. Так, древние славяне были уверены, что он обладает магической силой, отгоняет злых духов.

Ягоды терно-кислые на вкус



Чистотел

Это скромное растение можно встретить в садах, на обочинах дорог, в лесу. «Сорняк!» – скажет кто-то. «Золотая трава!» – ответят травники

Как только не называют в народе эту чудодейственную травку – бородавочник (из-за того что он быстро избавит нас от бородавок), чистуха (смажешь кожу соком растения – и никаких угрей, прыщей и мозолей, кожа, как у младенца), подтынник (часто растет под тыном – забором). Есть и поэтическое название, доставшееся нам от древних греков, – ласточкина трава. Именно они заметили, что чистотел начинает цвести в то время, когда ласточки прилетают, и увядает тогда, когда они отправляются в теплые края.

Чистотел – это лекарственное и одновременно ядовитое растение. Лекарственным сырьем являются трава и корень. Чистотел действует как:

- успокаивающее и снотворное;
- обезболивающее;
- желчегонное;
- бактерицидное;
- противоаллергическое;
- фунгицидное.



Чистотел применяют для профилактики и лечения злокачественных новообразований



Молодые плодовые чистотела покрыты мелкими волосками

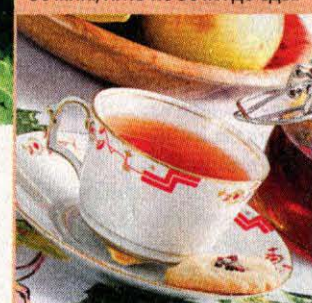
Водные и спиртовые экстракты чистотела применяются также при лечении предменструального синдрома. Как наружное средство используется сок из свежих стеблей чистотела. Это желтое молочко помогает при лечении дерматита и экземы, применяется для промывания труднозаживающих ран.

Лучше всего действуют свежие стебли растения



Настой при кашле

1 ч. л. травы залить 1 стаканом кипятка, процедить через 30 мин., пить по 30 мл до еды.



и кожи, зараженной грибом. **Внимание! Чистотел противопоказан при глаукоме и беременным.**

В следующем номере!

Дуб черешчатый и подсолнечник однолетний

Сироп из цветов бузины

Сироп из этого растения – отличное иммуноукрепляющее средство. Главное – его можно давать и детям.

- Для приготовления нам понадобятся 15 соцветий черной бузины (или 50 г сухого сырья), 1 л воды, 1 кг сахара, лимон.
- Воду вскипятить с сахаром и лимоном. Охладить. Добавить цветы бузины без хвостиков.
- Оставить на 48 часов. После этого слить сок, перелить в банки и простерилизовать их.

Прислала Мария Величко



Лечение для детей

Простуды, высыпания на коже, сопровождающиеся зудом, – все это делает ребенка беспокойным, лишает его сна. Как же помочь крохе?

Вкусная пряная смесь

Это рецепт вкусного согревающего чая, который я даю своим детям в холодные осенние дни.

- Для приготовления напитка я использую сушеные травы, которые покупаю в аптеке.
- Смесь состоит из **корня алтея**, который обладает противовоспалительными



свойствами, **корня солодки**, действующего как отхаркивающее, мочегонное и обволакивающее средство, а также **плодов аниса**, благодаря которым чай приобретает яркий выразительный вкус.

Рецепт на 2 порции:

- В 400 мл кипящей воды насыпьте по 2 ч. л. **алтея** и **солодки**, а также 1/2 ч. л. **аниса**.

- Травы кипятите 10 мин., не накрывая крышкой.
- После этого снимите с огня и дайте напитку настояться примерно 10–15 мин.
- Затем травы отцедите, готовый чай перелейте в чашки и подавайте детям.

Прислала Анна Серова



Чай для детей и взрослых



Хотела бы поделиться рецептом чая, повышающего иммунитет.

- Я беру свежие листья растений: 50 г малины, 200 г земляники, 150 г ежевики.
 - Кладу листья в мисочку, через несколько дней они слегка подсохнут и станут бурого цвета.
 - Такие листочки я нарезаю полосочками, высушиваю и кладу в стеклянную или жестяную банку, закрываю крышкой.
 - Использую вместо чая.
- Прислала Ангелина Добровольская

Совет врача

Педиатр Мария Стасик



Если у малыша нет аллергии на травы, то с целью профилактики опрелостей полезно делать ванночки с добавлением отвара коры дуба: 4 ст. л. коры залить 1 л кипятка, настоять на водяной бане 30 мин. Отвар процедить и вылить в воду для ванночки. Длительность процедуры – 5 мин. После купания тщательно промокните ягодички и складочки кожи.



Прислала Ирина Гриневич

Ромашковая ванна смягчает раздражение кожи

У моих дочек-погодок нежная чувствительная кожа, склонная к аллергии. Снять раздражение, избавиться от

высыпаний, вызывающих зуд, помогут ванны с настоем цветов ромашки аптечной. Она оказывает дезинфицирующее, противовоспалительное действие, ускоряет процессы регенерации и заживления тканей. Кроме того, ванны с ромашкой успокаивают и нормализуют сон малышей.

Рецепт:

Берем 6 ст. л. цветов ромашки, заливаем кипятком и оставляем под крышкой на несколько часов. Затем слегка подогреем, процеживаем и выливаем в воду для ванны.



Мазь от опрелостей

У малышек часто появляются опрелости. Возникают они в тех местах, где тепло и влажно – в складках кожи: под мышками, в паху, на ягодичках. Влага удаляет естественную смазку, делая кожу крохи беззащитной перед бактериями, поэтому инфекция может проникнуть в кожу малыша. Для своих внуков я готовлю специальную мазь.

Ингредиенты:

- 1,5 ч. л. борной кислоты;
- 3 ст. л. ланолина;
- 1 ст. л. вазелина;
- 2 ст. л. воды.

Приготовление:

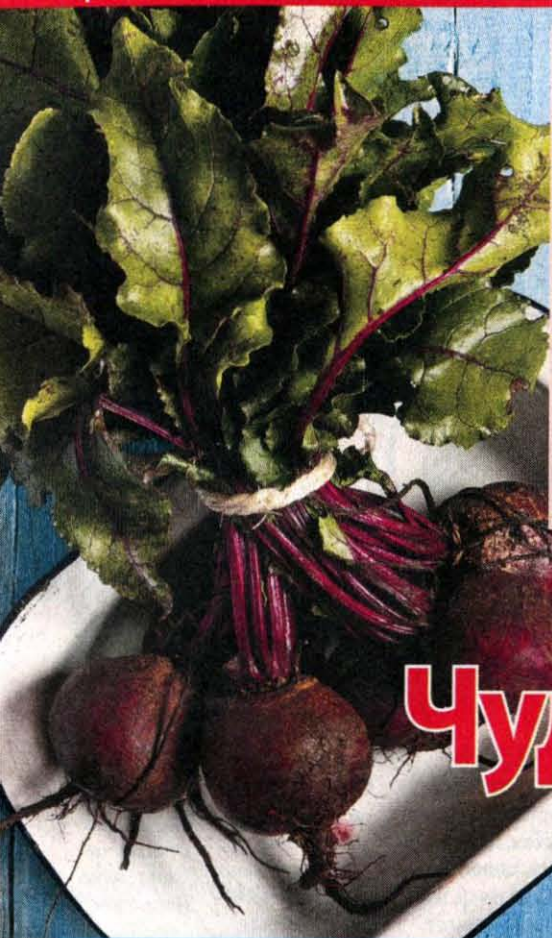
На водяной бане подогрейте вазелин и ланолин. Кислоту налейте в воду, а

затем добавьте в жидкую теплую массу. Все тщательно перемешайте, отставьте в сторону. Пока жидкость не застыла, перелейте ее в емкость с крышкой. Приготовленную таким способом мазь храните в холодильнике.



Прислала Екатерина Павлович





Компресс из листьев свеклы



Прислала Вероника Приложко

Когда во время кормления моей маленькой дочки у меня опухала грудь, я по совету мамы начала делать компресс из листьев свеклы. Это мне очень помогло!

- Большой лист следует хорошо помыть под проточной водой, отбить с двух сторон молоточком для мяса, чтобы появилось немного сока.
- Затем приложить лист к груди, не очень туго забинтовать и надеть бюстгальтер.
- Компресс следует менять через каждые 2 часа. Боль уменьшается сразу же, а опухлость проходит в течение нескольких дней.

Этот корнеплод рекомендуется для профилактики и лечения многих заболеваний

Чудо-овощ свекла

Если вы переборщили со спиртным...

Горячий свекольник хорошо помогает при похмелье, он также полезен при малокровии и проблемах с печенью.



Ингредиенты: 6 шт. свеклы, 2 л бульона или воды, 50 г зеленого лука, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. уксуса, 100 г сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, перец, соль, майоран.

Приготовление: Свеклу очистить, натереть на терке, выложить на разогретую с маслом сковороду, добавить томатную пасту, налить немного бульона и тушить до мягкости. В кипящий бульон положить тушеную свеклу, мелко нарезанный майоран, поперчить. Варить 20 мин. Снять с огня, заправить по вкусу уксусом и сахаром, сметаной.

Прислала Инна П.

Сок с медом от гипертонии



Прислала Надежда Крупник

Содержащиеся в свекле вещества способствуют снижению кровяного давления и уменьшают содержание холестерина в крови.

Приготовление: его просто: ● 0,5 кг очищенной свеклы пропускаю через соковыжималку и получаю

Добрый совет

При заболеваниях печени и желчевыводящих путей рекомендуется съедать натощак 100-150 г свежей сырой свеклы и выпивать по 0,5 стакана смеси соков свеклы, моркови, огурца (1:1:1) 3 раза в день за 20 мин. до еды.

От боли в горле



При ангине и болях в горле поможет такое полоскание. Сварите 2 свеклы в кожуре. Когда они остынут, очистите их и натрите на крупной терке. Затем отожмите сок, лучше всего через льняную ткань. Добавьте 1 ст. л. винного уксуса. Полощите горло при простудах.

Прислала Вера Плуг



стакан сока. ● Добавляю 1 ст. л. меда. ● 1/2 стакана выпиваю на завтрак, 1/2 – на ужин. Сок также действует как слабительное, более 2-х недель пить не стоит.

Свекольное вино

Это вино полезно при малокровии. Для приготовления необходимо:

- 4 средней величины свеклы;
- 2-3 зубчика чеснока;

- 1/2 ломтика цельнозернового хлеба;
- 1 ч. л. тмина;
- 1 ч. л. сахара.

Все ингредиенты заливаем 1 л кипяченой воды комнатной



температуры и ставим в темное место. Через неделю процеживаем, переливаем в бутылки и закрываем пробками. Пить не более стакана в день. При мочекаменной болезни, заболеваниях почек и мочевого пузыря надо ограничить употребление свеклы.

Прислала Ада Л.

Коктейль от неврозов

Я очень нервный человек. Иногда переживаю по пустякам, а потом не могу ночью заснуть. С некоторых пор стала принимать коктейль, который отлично успокаивает.

Ингредиенты:

- 1 свекла;
- 3 клубники (можно взять замороженную);
- 1 пластинка ананаса (свежего или консервированного);
- 1/2 стакана 100% виноградного сока (из пакета);
- веточка мяты.

Приготовление:

- Свеклу тщательно помыть под проточной водой, нарезать.
- Все ингредиенты положить в блендер и перемешать.
- Перелить в стаканы и на пару минут

поставить в холодильник. ● Ежедневно пить по 1 стакану коктейля за час до сна.

● Внимание: напиток нельзя принимать при гломерулонефрите, пиелонефрите и нефротическом синдроме.

Прислала Карина Слободская



Лекарства, которые у вас под рукой

Лечебные компрессы, пилинги и невероятно полезные напитки можно приготовить не только из трав

Компресс из белых грибов против нарывов

Белый гриб, или боровик – один из самых вкусных и любимых грибов. Свежие или сушеные боровики можно не только есть, но и использовать с лечебной целью.

- Компресс против гнояных нарывов готовим из **одного свежего боровика** (тщательно очищенного) или из **4 сухеных**.

- Грибы нужно измельчить и залить **половиной стакана кипящего молока**. Охладить кашку и приложить к больному месту. Процедуру повторить несколько раз.

Прислала Любовь Литко



Прислал Александр Ражев

Пилинг из хлебных крошек

Хлеб издавна используют для лечения кожных заболеваний. Для таких целей

лучше всего подходит ржаной хлеб, который содержит настоящую закваску. Для ухода за кожей можно использовать ломти черствой буханки. Достаточно

покрошить хлеб и засыпать его в мисочку, залить оливковым маслом и размешать. Такой смесью протирать лицо. После процедуры ополоснуть кожу водой. Пилинг омолаживает и обновляет кожу, делает ее бархатистой.



Отвар из изюма лечит запоры

Изюм, как и чернослив, действует как мягкое слабительное.

Горсть изюма я засыпаю в стакан и заливаю кипящей водой. Через 15 мин. выпиваю теплый отвар. Принимаю его 2–3 раза в день.

Прислала Валентина Маслова



Гималайская соль действует укрепляюще

По разным данным, эта соль (ее еще называют галит) содержит от 82 до 92 микроэлементов (для сравнения: в обыкновенной поваренной их всего 2). Благодаря богатому содержанию железа соль имеет розовый цвет. Целебный раствор несложно приготовить.

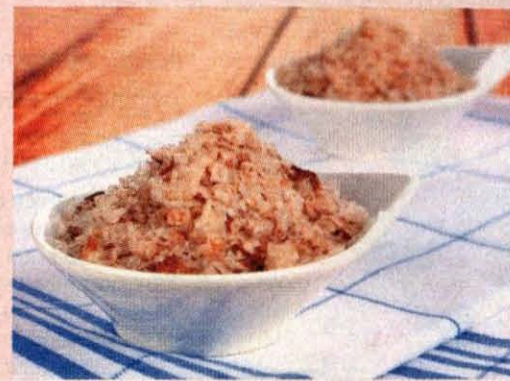
- В банку кладем галит и заливаем его родниковой водой (в пропорции 1:5). Перемешиваем и закрываем крышкой.
- При насморке разводим заранее приготовленный раствор (1/2 ч. л. на полстакана воды) и капаем в нос.

- Для полоскания горла берем 2–3 ч. л. раствора на чашечку воды.
- При отравлении ежедневно выпиваем стакан воды с добавлением 1 ст. л. солевого раствора.
- При упадке сил приготовьте

себе ванну с добавлением раствора гималайской соли. Эта процедура поможет и при болях в суставах.



Прислала Людмила Тримбач



Гималайская соль улучшает циркуляцию крови, понижает кровяное давление, способствует детоксикации организма. Ее также используют при приготовлении блюд (в смеси с черным перцем).

СПРАВОЧНИК ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

САМ СЕБЕ АДВОКАТ 24 спецвыпуск-2012
НАРОДНЫЙ СОВЕТ
700 ВОПРОСОВ ОТВЕТОВ!

• ЖИЛЬЕ • РАБОТА • ПЕНСИИ • ЛЬГОТЫ • СЕМЬЯ • УСЛУГИ • ЗЕМЛЯ • НАСЛЕДСТВО

+ Как выигрывать в суде

ПОМОЖЕТ РЕШИТЬ ЛЮБЫЕ ПРОБЛЕМЫ!

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

Похудение в ритме природы

Хотите сбросить вес? Наши читатели расскажут, как это быстрее сделать

Отвар из хвостиков черешни

Чтобы избавиться от лишних килограммов, приготовьте отвар из хвостиков черешни (свежих или замороженных ягод).

- 200 г хвостиков залить 1 л воды и оставить на 12 часов. Потом варить 10 мин. в той же воде. Пить вечером.
- Можно также на 20 мин. залить отваром 250 г черешен (свежих или замороженных) и, процедив, пить. Этот напиток имеет мочегонное действие, ускоряет сжигание жиров, а также улучшает обмен веществ.

Прислала Елена Коруть

Упражнения на беговой дорожке

Самый эффективный способ, позволяющий стать стройнее, – ходьба.

За 10 мин. сжигается до 50 калорий. Правда, темп надо выбирать быстрый. Поэтому, возвращаясь домой с работы, хотя бы часть пути пройдите пешком. Если вы пользуетесь общественным транспортом, не спешите искать свободное место, за 10 мин. «стоячей» поездки вы избавитесь от 20 калорий.

● Негде ходить и стоять? Тогда вам подойдет упражнения на беговой дорожке. Сначала интенсивная ходьба, а через пару



недель можно переходить на бег. Количество сжигаемых калорий зависит от скорости ходьбы или бега и пройденного расстояния.

Прислала Нина З.



Дрожжи – источник хрома

Хром уменьшает тягу к сладкому, даже без соблюдения диеты может увеличивать общую костно-мышечную массу тела, что ускоряет обмен веществ и сжигает лишний жир. Богатый источник этого минерала – дрожжи. **60 г дрожжей развести в 2/3 стакана теплого молока.** Пивать ежедневно утром.

Прислала Юлия Брус

Добрый совет

Похудеть и подтянуть мышцы помогут аэробные упражнения. Это те виды нагрузок, при которых увеличивается частота дыхания и сердечных сокращений на протяжении относительно продолжительного времени. Лучший эффект дает плавание, при котором задействованы все основные группы мышц. Плавать необходимо от 20 до 30 минут не менее 4 раз в неделю. Хорошие пловцы сжигают в минуту от 5 до 20 ккал, в зависимости от стиля и скорости плавания.

Отвар из фиалки трехцветной



У меня кожа, склонная к образованию угрей. Избавиться от черных точек помог отвар трехцветной фиалки.

1 ст. л. измельченного сырья залить стаканом горячей воды, кипятить 15 мин. Охладить, процедить, разбавить кипяченой водой (1:1). Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Кстати, благодаря отвару, я похудела. Фиалка улучшает обмен веществ.

Прислала Лариса К.

Пряности, улучшающие пищеварение



Прислала Евгения Кравец

Если вы хотите похудеть, не используйте готовые смеси приправ: они содержат синтетические усилители вкуса

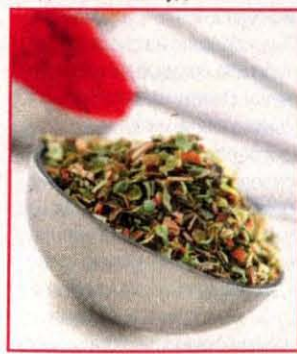
блюдо и к тому же замедляют обмен веществ.

В качестве приправ берите сухие травы:

- базилик – регулирует уровень холестерина, облегчает переваривание белков и жиров;
- чабер – способствует выделению желудочного сока;
- эстрагон – снимает кишечные колики;
- орегано (душица) – облада-

ет мочегонным действием, уменьшает излишнюю ферментацию в желудочно-кишечном тракте;

- розмарин – улучшает переваривание жирных блюд;
- тмин – благотворно влияет на пищеварение;
- кориандр – помогает при метеоризме, способствует выделению желудочного сока.



ДОВЕРЬТЕ



СВОЕ ЗДОРОВЬЕ



ПРОФЕССИОНАЛАМ!



СПРАШИВАЙТЕ В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ

Здоровые и аппетитные закуски

Откажитесь от гамбургеров, хот-догов и калорийных батончиков! Приготовьте витаминные десерты!

Мусс из зеленого чая

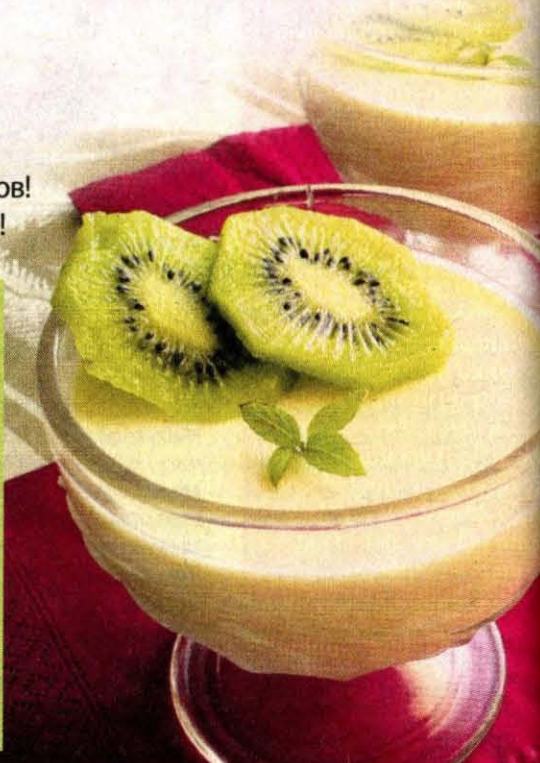


Прислала Мария Слепак

Ингредиенты: 6 ст. л. зеленого листового чая, 225 мл молока, 450 мл 30% сливок, 8 ст. л. сахара, 4 ч. л. желатина.

Чай, молоко, сливки, сахар подогреть на слабом огне, пока сахар не растворится, но не кипятить. Отставить на 10 мин. Желатин

развести в 3 ст. л. холодной воды. Отвар процедить, в кастрюлю добавить желатин. Подогревать, пока желатин полностью не растворится. Вылить в формочки, поставить в холодильник, чтобы застыл.



Батончики мюсли с клюквой

Ингредиенты: 3 ст. л. немеленых отрубей (например, 2 овсяных и 1 пшеничных), 1 ст. л. фруктозы, 2–3 ст. л. воды, 2 ст. л. без горки сухого молока и столько же жидкого молока, 1 ст. л. сушеной клюквы, 1 ст. л. натурально-



го йогурта, 0,5 ч. л. желатина.
● Поджариваю на сковороде отруби и выкладываю их на тарелку. Потом на сковороду высыпаю сахар и наливаю воду. Подогреваю, помешивая, до образования карамели. Затем добавляю отруби и смешиваю с карамелью. В миске соединяю сухое молоко с жидким. Добавляю в него охлажденные отруби и нарезанную клюкву. Из массы формирую батончики.

Подогреваю немножко воды и растворяю в ней желатин. Когда остынет, соединяю с йогуртом и поливаю батончики. Далее кладу их в холодильник.

Прислала Инга Влас



Прислала Инна Тиш

Польские пыры с творогом

Моя прабабушка была полячкой и из поколения в поколение в нашей семье передается

один интересный рецепт.

Ингредиенты:

8 больших картофелин, 400 г творога, луковица, укроп, зеленый лук, сливки или нату-

ральный йогурт, льняное масло, соль, перец.

Приготовление:

Картофель помыть и сварить в мундире в подсоленной воде. Творог смешать с небольшим количеством сливок или йогуртом, добавить мелко нарезанный лук, укроп, зеленый лук. Приправить солью и перцем, размешать. Подавать с горячим картофелем, разрезанным по-

полам. Перед подачей сбрызнуть льняным маслом.



Добрый совет

Покупая в магазине льняное масло, обязательно прочитайте состав на этикетке. Полезный продукт должен содержать больше (более 50%) жирных кислот омега-3, чем кислот омега-6 и омега-9.



Ванильный коктейль с инжиром

Ингредиенты: 3/4 стакана соевого молока, 0,5 ч. л. ванили, 1 ст. л. меда, сушеный инжир, 1 ч. л. поджаренных семян подсолнечника. Взбиваем в блендере соевое молоко, мед, ваниль так, чтобы они превратились в густую однородную массу. Переливаем в стаканы. Украшаем инжиром и семечками подсолнуха.

Прислала Наталья Руднева

Брокколи в тесте

Брокколи в тесте прекрасна на вкус и в качестве горячего блюда, и в качестве холодного.

Необходимые ингредиенты:

- 500 г брокколи;
- 3/4 стакана светлого пива;
- яйцо;
- стакан муки;
- острая паприка в порошке;
- масло для жарки;
- соль;
- натуральный йогурт;
- 2–3 ст. л. майонеза;
- 2–3 зубчика чеснока;
- 1/2 пучка петрушки;
- 1/2 пучка укропа.

Рецепт:

● Брокколи помыть, разделить на соцветия и бросить их в кипящую подсоленную воду, варить 2 мин. Переложить на минуту в емкость с очень холодной водой, вынуть, дать стечь воде.
● В миску вбить яйцо, добавить просеянную муку, щепотку соли, немного острой паприки и пиво. Тщательно размешать, чтобы не было

комков. Тесто должно иметь консистенцию густой сметаны.

● В большой кастрюле разогреть масло. Соцветия брокколи накалывать на вилку и обмакивать в тесте. Жарить в разогретом масле, пока не зарумянятся. Потом выложить на бумажное полотенце, чтобы убрал лишний жир. Подавать с соусом.

● В йогурт добавить майонез, мелко нарезанные чеснок, укроп и петрушку. Тщательно размешать.



Прислал Виктор Проценко



Апельсиновое желе с шоколадом



Ингредиенты: сок из 6–7 апельсинов (около 400 мл, лучше свежевыжатый), 4 ч. л. желатина, сахар, немного молочного или черного шоколада.

Апельсины обдать кипятком и выдавить сок. Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды, чтобы набух. Сок перелить в кастрюлю, подсластить по вкусу, добавить замоченный желатин и растворить его в соке. Налить в стаканы, когда остынет. Поставить в холодильник, чтобы желе застыло. Вынуть желе, смочив дно стаканов в слегка теплой воде. Посыпать его тертым шоколадом.

Прислала **Нина Краснова**

Морковный пудинг

Моя мама всегда хорошо готовила, баловала нас разными вкусностями. Особенно мне нравился морковный пудинг. Теперь по маминему рецепту этот вкусный и ароматный десерт я готовлю для своей семьи. Всем нравится!

Ингредиенты на 5 порций:

- 0,5 кг моркови (6–8 шт.);
- 4 яйца;
- 2 ст. л. растительного масла;
- 2 черствые булки;
- 1/2 стакана молока;
- 1 ст. л. панировочных сухарей;
- майоран, сахар, соль.



Способ приготовления:

- Форму для кекса смазать растительным маслом и посыпать панировочными сухарями.
- Очищенную и помытую морковь сварить, дать ей остыть и перемолоть вместе с замоченной в молоке и отжатой булкой.
- Желтки смешать с растительным маслом, белки взбить в пену. В морковную массу добавить желтки, взбитые белки, соль, сахар и майоран по вкусу. Осторожно размешать, переложить в подготовленную форму для кекса. Выпекать в духовке, разогретой до 180°C, в течение 45 мин. Вынуть из духовки, дать остыть. Нарезать и подавать, украсив майораном и морковью.

Прислала **Ольга Шип**

Чесночные булочки

Все прекрасно знают, что чеснок – это природный антибиотик, поэтому стоит включить его в свое меню. Предлагаю рецепт вкусных чесночных булочек.

Ингредиенты для теста: 400 г пшеничной муки, 0,5 ч. л. соли, 20 г сахара, 9 г свежих дрожжей, 260 мл молока, 30 г растопленного масла или маргарина, яйцо (для смазки). Сыпучие ингредиенты соединить с маслом, добавить

разведенные в молоке дрожжи и замесить гладкое тесто. Отставить в теплое место приблизительно на 1,5 часа. Когда тесто поднимется, сформировать небольшие булочки, верх надрезать острым ножом и отставить еще на 30 мин., чтобы снова поднялись.

Для приготовления начинки потребуются: 60 г масла, 7 зубчиков чеснока, сушеная петрушка или тимьян. Все ингредиенты соединить и готовую массу перекладывать ложечкой в

надрезы на булочках (можно использовать кондитерский мешок или шприц). Сверху смазать яйцом. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке около 15 мин.

Прислала **Наталья Криводуб**



Добрый совет

К кукурузным тортильям подойдет томатно-базиликовый соус. 2 помидора мелко нарезать, смешать с 1 ст. л. оливкового масла. Посолить, поперчить, добавить 1 ст. л. измельченного базилика.

Разноцветные сырные шарики



Прислала **Ксения Лубкова**

Ингредиенты:

Пачка творога (200 г), пачка сыра типа фета (270 г), 150 г острого твердого сыра, острая паприка, перец.



Для посыпки: половина пучка нарезанного зеленого лука, 0,5 ст. молотых орехов, 3 ст. л. сладкой молотой паприки. Творог размять вилкой с сыром фета. В массу добавить натертый сыр и размешать. Приправить перцем и острой паприкой. Поставить в холодильник на 15 мин., чтобы масса остыла. Влажными ладонями сформировать из массы небольшие шарики и каждый обвалить в паприке, орехах или луке.

Лакомство из груш

Для приготовления десерта понадобятся: 2 груши, 4 ст. л. сахара, 1 стакан красного винного уксуса, 50 г сыра с плесенью, 1 ст. л. измельченных орехов, руккола.



Приготовление: Груши очистить, разрезать пополам, вынуть сединки. Стакан воды вылить в кастрюльку, добавить сахар и уксус. Положить груши и варить 3 мин. дать им остыть, затем вынуть. Сыр крошить и смешать с орехами. Наполнить этой массой груши. Украсить рукколой.



Прислал **Андрей Песков**

Домашние чипсы трех видов

Я стараюсь питаться правильно, но когда попадаю в магазин, так и тянет купить любимые чипсы. К счастью, меня научили готовить их полезный заменитель.

Чипсы из яблок: помытые и очищенные яблоки нарезаем пластинками толщиной 3 мм. Противень выкладываем пергаментом. Раскладываем яблочные пластинки. Сушим в духовке с приоткрытой дверцей 2–3 часа при температуре 50°C (каждые полчаса пластинки переворачиваем). Перед сушкой яблоки можно посыпать корицей.

Чипсы из свеклы: подготовленные тонкие пластинки свеклы укладываем на противень, посыпаем грубо смолотой морской солью и сбрызгиваем растительным маслом. Ставим в разогретую до 200°C духовку. Выпекаем около 15 мин., переворачиваем пластинки на другую сторону и выпекаем еще 15 мин.

Тортильи: кукурузные тортильи с одной стороны смазываем оливковым

маслом и складываем друг на друга. Получившийся торт режем на 8 равных частей, выкладываем на противень, ставим в разогретую духовку, выпекаем 10 мин., пока края не станут коричневыми.

Прислала **Лидия Куявец**



Согревающие осенние наливки

Они помогут повысить иммунитет и справиться с разными заболеваниями, а еще – подарят тепло в холодный день

Имбирно-чесочная наливка для укрепления организма

Эту наливку я готовлю, когда начинается сезон простуд. Она повышает иммунитет!

Ингредиенты: ● 5 зубчиков чеснока; ● 2 лимона; ● кусок имбиря (около 3 см); ● 3 ст. л. меда; ● 250 мл 40% алкоголя; ● 100 мл холодной кипяченой воды.

Приготовление: чеснок пропустить через чеснокодавилку, имбирь очистить и натереть на терке. Положить в банку, добавить лимонный сок и мед. Залить алкоголем. Закрывать банку и энергично встряхнуть. Через 24 часа процедить жидкость и по вкусу развести водой. Пить по 1–2 ст. л. 2 раза в день. Микстуру хранить в холодильнике.

Прислала Зинаида Лыхограй



Портеровка

Недавно побывал в Польше, попробовал настойку «Портеровка». Узнал рецепт и приготовил ее дома. Настойка улучшает пищеварение.

Ингредиенты: темное пиво типа портер, 0,5 л спирта, 0,4 кг сахара, 5 гвоздик, 7 соцветий аниса, палочка корицы.

Пиво вылить в кастрюлю, засыпать сахар, подогреть, но не кипятить. Добавить пряности, потом влить спирт. Охладить, перелить в бутылку, отставить минимум на месяц.

Прислал Ян И.

Наливка из боярышника для сердца

Плоды, листья и цветы боярышника содержат вещества, укрепляющие сердечную мышцу. Наливка из боярышника полезна тем, кто страдает ишемической болезнью, гипертонией и аритмией.

Для приготовления наливки понадобятся:

- 1 кг плодов боярышника;
- 1 л спирта;
- 1/4 л воды.

Плоды боярышника помыть и насыпать в большую банку. Залить их спиртом, разбавленным с водой. Банку отставить на 2 недели и ежедневно встряхивать. Через 14 дней наливку процедить. Пить дважды в

день по 25 мл на протяжении 3 недель. Любители сладких алкогольных напитков могут подсластить наливку сахаром или медом (около 50 г).

Прислала Мария Снежко



Добрый совет

Плоды боярышника лучше собирать после первых заморозков. Тогда смягчится их терпко-острый вкус, и наливка будет не такой горькой. То же самое касается и плодов черноплодной рябины, шиповника, бузины. Несмотря на то что боярышник очень полезен, при чрезмерном употреблении он может вызвать тошноту, озноб, расстройство пищеварения, нарушение сердечной деятельности.

Наливка из калины против судорог

Если вас часто беспокоят мышечные судороги, приготовьте наливку из калины обыкновенной.

Приготовление:
100 г сушеных плодов

калины залить 0,5 л 70% спирта и оставить на 2 недели в темном месте. Готовый напиток



Прислала Нина Порт



надо принимать, разбавив водой: 20–30 капель наливки на стакан кипяченой воды. Пить 3 раза в день. Судороги пройдут через 2 недели. Кроме того, калиновая наливка – отличное средство от простуды. Но надо помнить: передозировка может вызвать головные боли, тошноту и потерю сознания.



Прислала Кристина Букина

Настойка из листьев каланхоэ против гриппа

Подруга подарила мне каланхоэ и рассказала об удивительных свойствах этого растения.

Сок каланхоэ помогает при насморке, болях в горле, стоматите, снимает воспаления (в полости рта, при отите). С его помощью даже лечат язву желудка. Растение обладает ранозаживляющим дей-



ствием, помогает при ожогах, избавляет от бородавок (в виде компрессов). Чтобы продлить срок хранения сока, готовлю из него настойку на водке.

Этапы приготовления наливки:

- Сначала срезаю листья, мою их под проточной водой, заворачиваю в бумагу и кладу в холодильник на 7 дней.
- Затем листочки мелко нарезаю, кладу в банку и заливаю водкой в пропорции 1:3 (1/4 измельченных листьев и 3/4 водки).



● Через несколько часов отжимаю из листьев оставшийся сок, а процеженную жидкость переливаю в бутылку. Пью 2 раза в день по 20 капель.

● Можно также приготовить витаминный коктейль: полрюмочки настойки вливаю в стакан с водой, добавляю несколько капель апельсинового сока. Принимаю регулярно – и никакого гриппа!



У меня нет аллергии на природу



Ирина, 42 года

Проверенный рецепт:

мазь из прополиса

Травы, которые всегда есть в моем доме:

ромашка, мята, мелисса,

тысячелистник, липа, бузина

началу был вынужденным. В начале 90-х годов Ирина узнала о том, что у нее аллергия. – Тогда еще об этом говорили мало, – вспоминает она. – Я слышала от знакомых о насморке, который возникает в период цветения деревьев, знала, что бывает аллергия на шерсть животных. Но о том, что страшная сыпь, сопровождающаяся зудом, может появиться из-за стирального порошка, даже не подозревала, – смеется.

О том, что кожные болезни может спровоцировать бытовая химия, я узнала случайно

– Все популярнее становились ароматизированные средства для мытья посуды и плитки, – продолжает Ирина. – А я могла пользоваться

Ирина использует для стирки мыльные орехи, которые покупает в интернет-магазинах
 Косметические средства она тоже готовит сама



Чтобы сохранить здоровье, Ирина отказалась от «химии»

Мы бывали в гостях у Ирины, которая убеждена, что каждая хозяйка может и должна обходиться без бытовой химии. «А как же мыть посуду, стирать белье,

наводить чистоту в доме?» – спросите вы. Именно об этом мы беседовали с Ириной. Справедливости ради, надо сказать, что ее отказ от химии по-



только хозяйственным мылом! Иначе – кашель, удушье, покраснения на коже. Подруга посоветовала мне обратиться к врачу-гомеопату, он-то и поставил мне предварительный диагноз.

Я практически полностью исключила химию из своего дома и из своей жизни

Позднее Ирина побывала у врача-аллерголога и поняла: чтобы быть здоровой, надо изменить образ жизни. – Сначала я расстроилась, – вспоминает она. – Но потом стала искать специальную литературу, заинтересовалась старинными рецептами, записывала их в тетрадку. Вместо жидкости для мытья окон, удаления ржавчины и пятен с одежды и фарфора начала использовать сок лимона. Посуду мою порошком горчицы или содой. С помощью яблочного уксуса очищаю плитку в кухне и ванной, удаляю накипь. Сегодня Ирина знает множество секретов приготовления средств по уходу за домом на основе натуральных ингредиентов. И готова поделиться ими с нашими читателями. Так, например, если смешать оливковое масло и лимонный сок в пропорции 2:1, получится полироль для деревянной мебели. Сушеные корки апельсина, цветы лаванды и пижма – эффективны против моли. Для стирки белья Ирина использует мыльные орехи, а ароматизаторы заменяют ей освежители воздуха. – Кстати, я не принимаю никаких лекарств. В моей домашней аптечке – только целебные травы!

Из рецептов Ирины

Отвар от аллергии



Это отвар, который я стараюсь пить регулярно.

Для приготовления смеси понадобится по 0,5 ч. л.:

- корня дягиля;
- травы тысячелистника;
- цветов ромашки;
- плодов рябины.

Все ингредиенты бросить в кастрюльку, залить 2 стаканами воды и закипятить. Держать на слабом огне 5 мин. Отставить и процедить. Отвар пить небольшими глоточками после еды.

Отвар из ромашки

Отвар из ромашки и хмеля – проверенный рецепт против выпадения волос.

Для его приготовления понадобятся: 1 л воды, горсть шишек хмеля, 2 пакетика ромашкового чая или 1 ст. л. сухих цветов ромашки. Хмель и ромашку заливаем кипятком и прикрываем крышкой на 20 мин. Половину жидкости втираем в волосы за 15 мин. до мытья. Другую половину добавляем в воду, которой в конце ополаскиваем волосы.

Мазь из прополиса для труднозаживающих ран

Также помогает при раздражении кожи.

Ингредиенты:

- 50 г очищенного прополиса;
- 100 мл вазелина.

Прополис смолоть в мясорубке. Соединить с вазелином на водяной бане (кастрюльку с ингредиентами держать в теплой, но не горячей воде – примерно 40°C). Помешивать, пока мазь не станет однородной. Если к 50 г прополиса добавить 200 мл спирта и 100 мл воды, получится настойка. Она действует так же, как и мазь. Внимание:

прежде чем использовать рецепт, проверьте, нет ли у вас аллергии на продукты пчеловодства.



Банановая маска

Для сухих и поврежденных волос подойдет питательная банановая маска. Она вернет им природный блеск и облегчит расчесывание.

Ингредиенты:

- 1 банан;
- 1 ст. л. меда;
- пара капель витамина А.

Банан очистить от кожуры, размять вилкой, добавить мед и витамин А. Тщательно перемешать. Маску подогреть на водяной бане и нанести на влажные волосы. Через 15–20 мин. смыть.

Поздней осенью кожа нуждается в особенно тщательном уходе, так как она гораздо более чувствительна к холоду, нежели к теплу

Кофейный пилинг для стоп



Прислала **Мargarita Brusak**

Пилинг помогает сделать кожу более упругой, гладкой и способствует регенерации клеток. Такая процедура просто необходима для кожи стоп.

Заварите 2 ч. л. натурального кофе. Когда он остынет, слейте жидкость. Гуцу смешайте с 1 ст. л. коричневого сахара и 1 ст. л. оливкового масла. Этой массой протрите влажную кожу стоп. Затем ополосните водой и нанесите крем.

Будь красива осенью

Пажитник сделает грудь подтянутой



Утрата упругости нежных форм – наиболее распространенная проблема, с которой в тот или иной период жизни сталкивается почти каждая женщина.

Чай из пажитника поможет справиться с этой проблемой. 3 ст. л. молотых семян заливаем 2 стаканами воды, варим 5 мин. Пажитник можно также измельчить в порошок и массировать им грудь. **Но в моем случае лучшие результаты дает компресс:** 50–100 г измельченных в порошок семян пажитника смешиваю с водой до образования пасты. Добавляю 0,5 ч. л. 10% уксуса, размешиваю. Пасту слегка нагреваю, наношу на кусок льняной ткани, прикладываю к груди на 20 мин.
Прислала Ольга Н.

Миндальное молочко для демакияжа

Небольшое количество миндаля нарезать, измельчить в ступке. Потом залить его горячей водой (лучше дистиллированной) в соотношении 1:10. Затем миндаль следует растереть с водой в течение **20 мин.** Приготовленную смесь тщательно процедить через марлю. Молочко готово к употреблению. Хранить его можно не больше месяца.

Прислала Людмила Бойко



Совет знатока

Косметолог Анна Дубровник



Розовая вода восстанавливает природный баланс кожи и при ежедневном использовании делает ее более упругой, улучшает цвет лица. Полезно умываться розовой водой. Для приготовления настоя можно использовать лепестки дикой розы – шиповника. Горсть лепестков залить стаканом кипятка. Дать настояться 20 мин. – настой готов. Протираете лица утром и вечером охлажденным розовым настоем хорошо тонизирует кожу. А компрессы с его применением снимают отеки.



Касторовое масло при ломких ресницах

Если у вас тонкие и ломкие ресницы, справиться с проблемой поможет касторовое масло.

Его можно купить в аптеке. Наносите его ежедневно вечером на ресницы при помощи специальной щеточки. Это масло также можно использовать как бальзам для бровей и волос.

Прислала Валентина Шнурова

Розовый тоник для сухой кожи

После снятия макияжа я использую тоник, улучшающий цвет лица:

- 300 мл розовой воды;
- 10 мл воды из цветов апельсина;
- 20 мл отвара фенхеля;
- 200 мл отвара липового цвета;
- 1 ч. л. меда;
- 5 мл фруктового уксуса.

Розовую и апельсиновую воду смешать с отваром фенхеля и липы, слегка подогреть и растворить в ней мед. Когда

остынет, перелить в бутылку вместе с уксусом и хорошо встряхнуть.

Прислала Людмила Дробко



Увлажняющая маска для кожи рук

Сохранить руки красивыми и ухоженными – это возможно. Правда, одного крема недостаточно. Побалуйте себя травяными масками. Они сделают кожу рук гладкой и бархатистой. Ингредиенты:

- 1 ст. л. сухих цветов ромашки;
- 1 ст. л. сухих цветов календулы;
- 2 ст. л. льняного семени;
- вода.

Цветы ромашки и календулы залить небольшим количеством кипятка, чтобы получился крепкий отвар. Отставить для заваривания на 20 мин.

Семена залить 1/2 стакана воды и кипятить 3–4 мин. Отставить до образования слизи, а потом добавить процеженный отвар из ромашки и календулы. Смешать.

Кашицей смазать ладони, а потом обернуть их фольгой и полотенцем приблизительно на 20 мин.

- Через 20 мин. смыть маску теплой водой и втереть в кожу питательный крем.

Прислала Екатерина Иртенена





Секреты индейских шаманов

Они издавна лечили людей не только с помощью таинственных магических ритуалов, обращенных к духам Земли, и амулетов, но и с помощью растений

Хурма снимет воспаление, поможет при болезнях кожи

Хурма считалась у индейцев лечебным растением.

Индейцы майя пользовались ею как противовоспалительным средством, применяли для лечения кожных болезней. Индейцы чероки варили плоды хурмы и давали при диарее. А индейцы катоба готовили из корней слабую наливку и обмывали ею десна малышей, у которых режутся зубы.

Прислала Наталья Войцеховская



Клюква не только для почек

Сегодня трудно поверить, что полезные свойства клюквы первыми открыли индейцы, уроженцы американского материка. Они использовали ее для лечения различных болезней, воспалений и инфекций. Сейчас известны и другие целебные



свойства этой ягоды.

- Клюква содержит хинную кислоту, которая предотвращает образование камней в почках.
- Помогает быстрее восстановиться после инфаркта, понижает уровень вредного холестерина в крови и повышает уровень полезного.
- Содержит большое количество антиоксидантов, препятствует образованию

раковых клеток.

- Помогает при лечении цистита.
- Благоприятно влияет на пищеварительный тракт, улучшает микрофлору кишечника. Но не следует употреблять клюкву натощак.

Прислала Клара Редянская



От журнала «Звезды и советы»

Спецвыпуск

Большой календарь на 2013 год!

Звезды и советы

Спецвыпуск

Все для отличного Нового года!

16+ 2012



Гороскопы на 2013 год!

Для всех Знаков Зодиака

стр. 8-15

Восточный гороскоп для года Синей Водяной Змеи

стр. 16-23

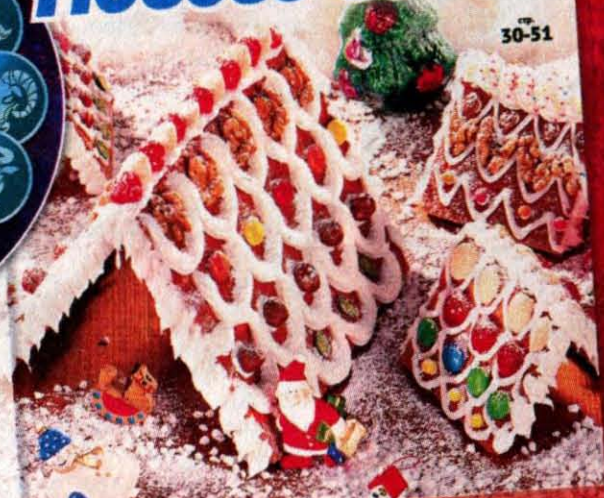
Алла Пугачева Новогодние чудеса от Примадонны



Катя Андреева и Елена Малышева Как нагадать счастье и богатство на весь год!



Лучшие рецепты новогоднего застолья!



стр. 30-51

В продаже с 15 ноября

НЕ ПРОПУСТИТЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ ВАШЕГО ГОРОДА!

Эхинацея действует как противоядие

Эхинацея пользовалась популярностью среди индейских шаманов. С ее помощью лечили болезни органов дыхания, ожоги, использовали для обезболивания и даже в качестве противоядия при укусах гремучей змеи.
Прислала Марина В.



Добрый совет

Большое количество природных кислот, которыми богата клюква, могут вызвать осложнения при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Противопоказана ягода кормящим мамам и детям до 3 лет.

Картофельный сок при проблемах с желудком



Прислала Полина Прильнова

Картофель был завезен из Америки, и в старину с его помощью лечили болезни желудка.

● Свежий картофельный сок помогает при гастритах с повышенной кислотностью. Принимать надо за час до еды по 3/4 стакана. Курс лечения – 3 цикла по 10 дней, с таким же перерывом.
● При язве желудка сок картофеля начинают пить



Отвар из вилкакоры повышает иммунитет



По индейским поверьям, вилкакора, которую еще называют кошачьим когтем, изгоняет духа болезней.

Во многом они были правы. Ведь эта древесная лиана имеет сильные иммуномодулирующие свойства, обладает противовирусным, антибактериальным, противогрибковым действием.

Приобрести вилкакору можно в аптеке. Для укрепления иммунитета готовим чай: 2 ст. л. коры залить 1 л горячей воды. Через 5 мин. процедить. Пить 2 раза в день в течение месяца.
Прислала Елена Королькова

Лапачо против воспалений

Лапачо – это измельченная внутренняя кора дерева *lapacho tesome*, которое растет в труднодоступных районах тропических джунглей Аргентины, Мексики и Перу. Кору этого растения называют «сокровищем инков» и применяют при лечении кишечных воспалений, болезни горла, воспалений



суставов, заболеваний дыхательных путей, нарушения кровообращения. Ее дают людям

после химиотерапии для восстановления иммунной системы. Лапачо действует как обезболивающее, снижает артериальное давление.

1 ч. л. коры залить стаканом воды и варить на слабом огне 10 мин. Настаивать 15 мин. Пить 2 раза в день перед едой в течение месяца.

Прислала Лилия Н.

40 страниц отличных рецептов и идей к Новому году!

Спецвыпуск №6
Всё для женщины
ноябрь-декабрь-2012

Рекомендуемая цена: 25 руб.

На нашей КУХНЕ

Салаты и закуски для года Змеи

Горячее Неповторимо вкусно!

Новогоднее застолье

Роскошные торты Таисии Повалий + чудо-выпечка от читателей!

Уже в продаже

Спрашивайте в киосках!

Перечень рецептов в номере

С помощью этого списка можно быстро найти нужную информацию

Проблемы с сердцем	Компресс при сухом кашле	с. 15	При запорах	Отвар из изюма	с. 32
Рябиновая наливка для сердца	Проблемы с желудком		Чтобы сбросить вес	Хром поможет похудеть	с. 34
Наливка из боярышника	Настой из айра от катара желудка	с. 4	Отвар из хвостиков черешни	Отвар фиалки трехцветной	с. 35
Варикозная болезнь	Картофельный сок при гастритах с повышенной кислотностью	с. 48	Пряности для улучшения пищеварения		с. 35
Настой рябины при варикозе	Заболевания уха		При болезнях кожи	Хурма снимет воспаление	с. 46
При простуде и насморке	Мусс из облепихи	с. 16	Смесь при воспалении среднего уха	Чай при болях в ухе	с. 17
Рябиновый джем от простуды	Компресс для лечения носовых пазух	с. 12	Эфирные масла как обезболивающее		с. 17
Настой от насморка	Травяная смесь от насморка	с. 12	Женские проблемы		
Компресс для лечения носовых пазух	Капли для носа из каланхоэ	с. 13	Настой при болезненных месячных	Масла при молочнице	с. 22
Эвкалиптовая мазь при рините	Горячее пиво с яйцом	с. 13	Спирцевания при эрозиях	Капли при воспалении яичников	с. 23
Ингаляции при простудах	Отвар при воспалении миндалин	с. 15	Натуральный лубрикант	Компресс из листьев свеклы для груди	с. 30
Отвар при воспалении миндалин	Наливка при ОРВИ	с. 17	Согревающий напиток из сока бузины	Наливка для профилактики гриппа	с. 18
Кора ивы вместо аспирина	Чай от инфекции	с. 19	Смесь от гриппа	Молоко с шалфеем и медом	с. 19
Смесь от гриппа	При болях в горле	с. 31	Гималайская соль при насморке	Лапacho при болях в горле и заболеваниях верхних дыхательных путей	с. 48
Для укрепления иммунитета	Сироп из черемухи	с. 10	Укрепляющий смузи	Смесь трав	с. 11
Укрепляющий смузи	Смесь трав	с. 11	Тоник из четырех трав	Сыворотка с витамином С	с. 11
Отвар из вилокеры	При кашле	с. 14	Наливка при бронхите	Сироп из девясила	с. 14



BAUER
MEDIA GROUP

Спецвыпуск „Рецепты для здоровья“ журнала „Все для женщины“

Учредитель и издатель: Командитное товарищество „ООО „Бауэр СНГ“ и компания“

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия РФ.
Свидетельство ЛИ №ФС77-43819 от 08.02.2011.

Главный редактор: Ирина БОБКОВА
Шеф-редактор: Елена НАХАПЕТОВА
Дизайнер: Светлана НОВОМЛИНЕЦ

Реклама: (495) 788-00-96.
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Распространение: ООО „ТДС“.
Тел. (495) 974-76-08, факс: (495) 974-88-91, e-mail: tds@BauerMedia.ru

Беларусь – ООО „Росчерк“, г. Минск, ул. Авангардная, 48а. Тел. (017) 299-92-61/62.
Перепечатка и использование материалов без разрешения редакции запрещено. Размещенные в редакции материалы не рецензируются и не возвращаются.

Совокупный тираж 130 000 экз.
Подписано в печать 08.11.2012 г.

Адрес редакции: 127015, г. Москва, ул. Вятская, 49, строение 1
Тел./факс: (495) 974-73-83, e-mail: woman@BauerMedia.ru
Адрес для писем: 127287, г. Москва, а/я 20

Отпечатано в ОАО «Кострома».
156010, г. Кострома, ул. Самоковская, 10
Заказ № 4224
Возрастная категория журнала 16+
Цена свободная

ПРЕДСТАВЛЯЕМ СУПЕРВЫПУСК ЖУРНАЛА «100 ОТВЕТОВ ЮРИСТОВ» МЫ ПОМОГАЕМ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ!

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА!

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА!

ПРЕДСТАВЛЯЕТ ЖУРНАЛ

100

ОТВЕТОВ

ЮРИСТОВ

№ 11, 2012 / выходит раз в месяц

КУДА ЖАЛОВАТЬСЯ НА...

КОММУНАЛЬЩИКОВ

НАЧАЛЬНИКОВ

ЧИНОВНИКОВ

ГАИШНИКОВ

ВРАЧЕЙ

СУДЕЙ

И НА ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ, КТО НАРУШАЕТ НАШИ ПРАВА

2-7

УСТРОИЛСЯ РАБОТАТЬ. ОТБЕРУТ ЛИ ПЕНСИЮ?

31

ПРОСТЯТ ЛИ НАЛОГИ, ЕСЛИ НЕТ ДЕНЕГ?

31

МОГУТ ЛИ РОДСТВЕННИКИ ОСПОРИТЬ ЗАВЕЩАНИЕ?

31

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

НАЛОГИ

ФИНАНСЫ

ПЕНСИИ

РАБОТА

СЕМЬЯ

ТОВАРЫ

ЗЕМЛЯ

ЖИЛЬЕ

ОБРАЗОВАНИЕ

НАСЛЕДСТВО

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

РЕКЛАМА

1
Свежий номер каждую неделю

В чём встречать год Змеи? стр. 23

16+

Всё

для женщины

Чудо-ванны
для настроения
и похудения!

Делаем стр. 12
сами

Домашнее сало

стр. 32

Экономно!

3 вкусных
рецепта

Массаж
от любой
боли!

стр. 34



стр. 18

Как получить
новый
медицинский
полис?

стр. 6

Ангелика
Агурбаш

Ради сына
я стала рабыней

Спрашивайте в киосках!