

# УДАЧНЫЙ СОВЕТ



№24 (101) 2013

Здоровое питание • Народная медицина • Рекомендации врачей

## Икота: что делать?

стр. 6

## Мандарины: польза и вред

стр. 2

## Спорт в нашей жизни

стр. 8-9

## Народные средства для лечения ангины

стр. 7

### Содержание

- 2 • Мандарины: польза и вред.
- 3 • Лечебное кукурузное масло.  
• Сахар тоже умеет лечить.
- 4 • Массаж рук: лечебная сила прикосновения.
- 5 • Лечение десен народными средствами.
- 6 • Икота: что делать?
- 7 • Народные средства для лечения ангины.
- 8-9 • Спорт в нашей жизни.
- 10-11 • Чеснок: лечебные блюда.
- 12-13 • Одобрено диетологом!
- 14 • Справочное бюро.
- 15 • Польза чайных напитков и некоторые рецепты.  
• Польза и вред молока и кефира.



Подписные индексы:

Каталог «Почта России» (МАП) — 79900  
Объединенный каталог «Пресса России» — 15155

# Мандарины: польза и вред

**Польза мандаринов заключается в том, что в мякоти мандаринов имеется большое количество витаминов: много в ней аскорбиновой кислоты, есть витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, Р, РР, К, Е, много бета-каротина (чем мандарины ярче, тем его больше), а кроме него, очень ценные каротиноиды, необходимые для сетчатки глаза: лютеин и зеаксантин.**

**П**рисутствует в мякоти и клетчатка, фитонциды, органические кислоты (больше всего лимонной кислоты), эфирное масло, есть соли калия, кальция, магния, железа, фосфора.

Мандарины повышают аппетит, улучшают пищеварение, в том числе и деятельность кишечника, способствуют оптимизации его микрофлоры, подпитывают организм витаминами, повышают защитные силы организма, противостоят микробам и грибкам за счет эфирного масла и фитонцидов, регулируют кислотно-щелочное равновесие.

Польза мандаринов особенно заметна при зимнем гиповитаминозе, снижении аппетита, вялом пищеварении, сердечно-сосудистых заболеваниях, в частности, при артериальной гипертонии и атеросклерозе, дисбактериозе, заболеваниях печени, пищевых и лекарственных интоксикациях, климактерическом синдроме, онкологических заболеваниях, камнях в почках или мочевом пузыре, цистите, нефрите, пиелонефрите, хронических запорах, ожирении, а также беременно-

сти, периоде лактации, маленьким детям и пожилым людям.

## Рекомендации врачей

### • При гиповитаминозе

Съедайте по 2 мандарина 2-3 раза в день после еды.

### • При снижении аппетита

Принимайте по 1/4 стакана сока мандарина за полчаса до еды 2-3 раза в день.

### • При отечности, артериальной гипертензии

Съедайте по 1 мандарину 4-5 раз в день между приемами пищи или принимайте по 1/4 стакана сока мандарина 4-5 раз в день за полчаса до еды.

### • При оксалатных или уратных камнях в почках или мочевом пузыре

Принимайте по 1/3 стакана сока мандарина 5-6 раз в день, включая и ночное время (поставьте стакан с соком около кровати и ночью выпейте очередную порцию).

### • При дизентерии

Принимайте по 0,5 стакана сока 3 раза в день за полчаса до еды (при соблюдении диеты).

### • При простуде с повышенной температурой

Пейте вместо другой жидкости по 1 стакану мандаринового сока или мандаринового компота 2-3 раза в

день независимо от приема пищи.

### • Для курильщиков

Благодаря большому количеству витамина С особенно полезны мандарины для заядлых курильщиков. Они снижают действие токсичных веществ, а также повышают сопротивляемость организма к кислородному голоданию.

### • Противопоказания

Поскольку мандарины богаты кислотами, увлекаться мандаринами противопоказано при язве желудка, обострении гастрита с повышенной кислотностью желудочного сока, колита, а также при индивидуальной непереносимости. Цитрусовые часто провоцируют аллергию у детей.

## Польза мандаринов в кожуре

В кожуре мандарина содержится эфирное масло, фитонциды, каротиноиды, витамины, антиоксиданты и другие ценные вещества, поэтому выбрасывать такое ценное сырье просто неразумно. Когда и как его лучше всего использовать?

### • При метеоризме, дисбактериозе

Высушенную кожуру мандаринов измельчите в кофемолке и добавляйте в творог, кашу, другие блюда по 1 ч. ложке на порцию.

### • При бронхите

2 ст. ложки измельченной сухой кожуры мандарина залейте 1,5 стакана кипятка, держите на слабом огне 5 минут, настаивайте под крышкой час, процедите. Принимайте по 0,5 стакана подогретого настоя 2-3 раза в день за полчаса до еды.

### • При сухом кашле для лучшего отхождения мокроты

Приготовьте настойку: 2 ст. ложки измельченной кожуры мандарина залейте 1 стаканом водки, настаивайте неделю в темном месте, процедите. Принимайте по 20 капель настойки в рюмке воды 3 раза в день перед едой.

### • При простуде, гриппе, кашле

Делайте ингаляции: горсть мелко измельченной кожуры мандарина обдайте кипятком в сосуде с узким отверстием, дышите паром 10-12 минут. После процедуры не выходите на холод в течение часа.

### • При грибковом поражении ногтей ног

Натирайте ногтевые пластинки кожурой мандарина 2 раза в день.

### • При усталости, частом нервном напряжении, стрессах

Мелко измельченную кожуру мандарина поместите в мешочек из хлопчатобумажной ткани размером примерно 10x7см, держите его в полиэтиленовом пакете, при необходимости выньте из пакета, поместите перед собой и вдыхайте аромат 15 мин.

### • При бессоннице, нервном напряжении, повышенном артериальном давлении, сердцебиении

Полезны ванна с кожурой мандарина: 1 стакан свежей измельченной кожуры залейте 3 л кипятка, снова доведите до кипения, настаивайте под крышкой час, процедите и отожмите сырье. Настой вылейте в ванну. Принимайте теплые ванны (температура 37-38°C) по 15 минут, за час до сна, через день.

## Лечебное кукурузное масло

Кукурузное масло может оказывать благотворное влияние на здоровье человека: помочь при запорах, головных болях, экземе, детям-аллергикам и малышам, подверженным частым заболеваниям ОРЗ.

### • Запоры

Сделайте смесь из одного стакана кефира и одной чайной ложки кукурузного масла. Выпейте эту смесь перед сном.

### • Головная боль

Если вы мучаетесь головной болью, пейте по одной столовой ложке кукурузного масла каждый день по 3 раза во время еды.

### • Экзема

Нужно слегка подогреть кукурузное масло и втереть в пораженные участки кожи.

Обернуть обработанный кукурузным маслом очаг полотенцем, смоченным в теплой воде и отжатым. Повторять процедуру нужно 3-4 раза в день и лишь потом смывать масло с кожи. Параллельно 3-4 раза в день пейте кукурузное масло по одной столовой ложке в течение 1-1,5 месяцев. Это поможет избавиться от шелушений.

### • ОРЗ и аллергия

Давайте ребенку по одной столовой ложке кукурузного масла во время еды.

## Сахар тоже умеет лечить

Оказывается, сахар, который считается «белой смертью», может быть очень полезным в бытовых условиях в качестве лекарства. Вот два народных рецепта по его использованию вместо лечебных препаратов.

### • Ожог

Приготовьте такой сироп: в стакан воды добавьте 2 ч. ложки сахара и прокипятите 5 минут. Остудите сироп.

Он успокаивает боль от ожога и способствует быстрому заживлению обожженных участков кожи. При ожоге оперативно готовим сиропчик и, смочив в нем бинт или марлю, прикладываем к месту ожога.

### • Бронхит

Готовим лечебный состав: полкилограмма лука очищаем от шелухи, очень мелко режем – измельчаем и кладем под пресс или тяжелый груз. Начинает выделяться сок. Необходимо этот сок собрать и слить в стеклянную банку. После чего добавить в банку с луковым соком полкилограмма сахара. Перемешиваем и настаиваем 3-5 дней на солнышке. Принимать данный состав нужно один раз в день натощак по одной столовой ложке.

# Стевия — медовая трава

- Нормализует артериальное давление (высокое – понижает, низкое – повышает).
- Способствует снижению сахара в крови (при диабете).
- Лечит суставы и сердечно-сосудистую систему.
- Нормализует работу желудочно-кишечного тракта и 12-перстной кишки.
- Восстанавливает зрение и слух.
- Омолаживает организм.
- Значительно повышает репродуктивную функцию (сексуальную активность).
- Устраняет алкогольную и табачную зависимость.
- Выводит из запоев.
- Способствует похудению.

Стевия и стевиязид совместимы со всеми продуктами и лекарствами, не имеют противопоказаний!!!

## Национальная Академия Здоровья



Комплект: лист стевии (100 г) и стевиязид (10 г)\*

Вы можете приобрести в Торговом Доме «Наша Дача»



Стоимость комплекта, рассчитанного на прием в течение одного месяца, 950 рублей.

Заказать комплект вы можете

- по тел.: +7 (499) 517-91-82;
- или отправив заполненный купон-заявку по адресу: 115172, г. Москва, а/я 1.

Оплата производится наложенным платежом при получении (стоимость заказа + почтовые расходы).

\* Для справки. Рекомендуемые нормы употребления стевии (лист стевии сухой):  
• для профилактических целей – не менее 3 г в день;  
• для достижения устойчивого терапевтического эффекта – не менее 10 г в день.

При заказе 10 комплектов и более, цена – 650 рублей за комплект!

### Купон-заявка

ФИО \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Индекс почтового отделения \_\_\_\_\_ Область, район \_\_\_\_\_

Область, район \_\_\_\_\_ Город, поселок, деревня \_\_\_\_\_

Город, поселок, деревня \_\_\_\_\_

Улица, дом, корпус, квартира \_\_\_\_\_

Номер телефона \_\_\_\_\_

Заказываю \_\_\_\_\_ комплектов (лист стевии (100 г) + стевиязид (10 г))

## Массаж рук: лечебная сила прикосновения

На ладонях наших рук есть особые чувствительные точки, соотносящиеся с разными частями нашего тела. Массируя или стимулируя эти точки, можно помочь организму гораздо эффективнее бороться и быстрее справляться с болезнями.

**М**ассаж рук полезен тем, что в процессе его выполнения мы воздействуем на биологически активные точки, которые находятся на руках и связаны практически со всеми органами и системами нашего организма.

Например, массаж большого пальца помогает стимулировать работу головного мозга, улучшает его кровоснабжение, тонизирует и помогает организму «проснуться».

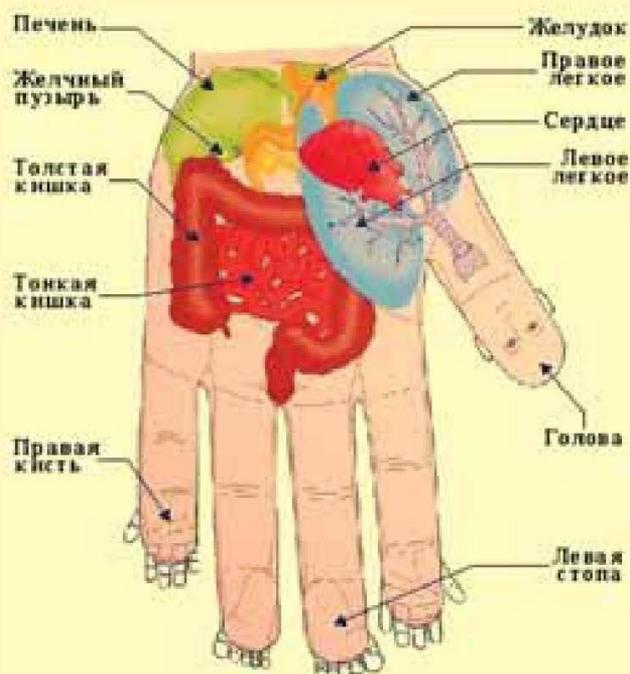
Под большим пальцем расположена зона проекции бронхов, стимуляция которой при бронхите улучшает отхождение мокроты, улучшает кровоснабжение и уменьшает воспаление бронхов. А также здесь расположена точка, которая по-

могает стимулировать работу сердца, тонизирует его.

Между средним и безымянным пальцами находится точка, которая отвечает за функционирование половых органов.

Под мизинцем располагается точка, воздействуя на которую, можно способствовать выведению токсинов из печени и уменьшению ее воспаления.

Если соединить большой и указательный пальцы, то на получившемся между ними бугорке будет находиться так называемая точка долголетия. При нажатии, надавливании на нее мы сможем гармонизировать работу всех органов и систем нашего организма. Рекомендуется воздействовать на нее в течение 4-8-16 вдохов-выдохов.



Для моментального избавления от некоторых видов боли вы можете попробовать простые приемы самопомощи.

### Простуда

- Чтобы облегчить симптомы простуды или сенной лихорадки, найдите «большую точку», которая находится на ладони между основаниями среднего и безымянного пальцев. Большим пальцем другой руки в течение двух минут хорошо массируйте эту точку круговыми движениями по и против часовой стрелки. Этот массаж особенно хорошо действует, если из-за синусита у вас болит голова в области глаз и носа.

- Чтобы очистить заложенный нос, в течение нескольких секунд крепко сжимайте кончики всех пальцев вместе, а затем разжимайте. Повторите движение 5-6 раз.

### Боль в спине

- Большим пальцем правой руки с сильным нажимом проведите вдоль всего большого пальца левой руки, начиная от самого основания и заканчивая кончиком ногтя. Эта часть кисти соотносится с позвоночником. Массируя ее, вы помогаете снять напряжение и расслабить мышцы, поддерживающие позвоночник.

- По очереди на обеих руках несколько раз сделайте массаж этого отдела, найдите точку солнечного сплетения и нежно помассируйте ее. Это поможет снять напряжение со спины и всего тела.

### Боль в плечах

- Найдите «точку плеч» на ладони у оснований безымянного пальца и мизинца. Кончиком большого пальца массируйте точку по минуте на каждой руке.

- Боль в плечах чаще всего связана с плохой осанкой, поэтому для начала необходимо выяснить, в чем причина вашей боли. Если вы подозреваете, что причина в неудобстве рабочего места, старайтесь твердо сидеть на стуле, чтобы спинка хорошо поддерживала поясницу.

Если, крепко сидя на стуле, вы все равно не достаете до спинки, подложите под спину плотную подушку.

### Стресс

- Часто когда мы нервничаем, то перебираем что-нибудь руками – это естественная реакция. Чтобы избавиться от стресса, под влиянием которого мы находимся в сложную минуту, помассируйте ладони.

- Массируйте также точку солнечного сплетения, находящуюся в середине ладони. Кончиком большого пальца круговыми движениями массируйте эту точку 2-3 минуты.

### Головная боль

- Чтобы почувствовать моментальное облегчение, сделайте такой простой массаж – пощупайте кончик большого пальца и определите его наиболее чувствительную точку, затем уверенным движением другого большого пальца массируйте это место. Повторите то же самое с другой рукой.

- Если головная боль не проходит, то ее причина, вероятно, в проблемах со спиной – в плохой осанке, напряжении в спине.

### Важно

Если вы часто страдаете от головной боли, то необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы выявить истинную причину проблемы.

### Синдром раздраженного кишечника

- Стимулируйте точки, влияющие на пищеварение, проводя изогнутую линию вдоль контура ладони от основания большого пальца к мизинцу. Массируйте в течение 2 минут, затем повторите то же самое с другой рукой.

### Кстати

Еще один эффективный способ избавиться от несварения – стимуляция соответствующих точек на ступнях. Для этого теннисный мячик положите на пол, наступите на него центром ступни и катайте кругами 3 минуты.

# Лечение десен народными средствами



Всем хочется иметь хорошие и здоровые зубы. Однако заболевания десен сейчас можно встретить и у молодых, и у пожилых людей.

Налет, который остается на зубах после еды, постепенно приводит к воспалению десен и их разрушению, с последующей потерей зуба. Современная медицина успешно лечит заболевания десен, но есть доступные и совсем несложные рецепты народной медицины для лечения и профилактики этого заболевания. Используемые в них лекарственные растения имеют выраженные бактерицидные и антисептические свойства, помогают уменьшить болезненность десен и их воспаление.

• Для лечения воспаления десен можно использовать **сок алоэ вера** или **каланхоэ**. Соки этих растений втирают в десны легкими круговыми движениями.

Мелко нарезать лист (фактически до состояния кашицы), накрыть крышкой и дать часок отстояться. По истечении времени полученную жижу надо залить водой и прокипятить. Процедить, залить в бутылку или любую другую посуду. Глав-

ное – поместить отвар в прохладное и темное место, чтобы он мог стоять долго и не портиться. Полоскать рот ежедневно при воспалении.

• **Шалфей лекарственный** и **кора дуба** обладают вяжущими, кровоостанавливающими и антисептическими свойствами.

## Отвар шалфея

На одну столовую ложку измельченных листьев шалфея взять 200 г кипятка, залить листья кипятком и настаивать в течение 30 минут. Остудить до комнатной температуры и полоскать рот 3-4 раза в день. Отвар успешно применяется при стоматите, гингивите и других заболеваниях десен.

## Отвар коры дуба

Взять одну столовую ложку тщательно измельченной коры дуба, залить кипятком в объеме 200 г, кипятить смесь в течение 7 минут. Затем полученный отвар процедить, остудить, после чего использовать для полоскания рта 2 раза в день.

• Для полоскания полости рта можно использовать отвары листьев **грецкого ореха, зверобоя, кровохлебки, лапчатки прямостоящей, змеевика, алтея, аира обыкновенного, шалфея, арники, герани, календулы или ромашки**.

Возьмите горсть измельченных **листьев**. Заварите их кипятком и настаивайте около 1 часа. Полученным отваром полощите рот. Настои этих растений помогут уменьшить воспаления тканей.

• Приготовьте пасту из размолотой в порошок **морской соли**, высушенных и размолотых **банановых корок, оливкового** (или другого растительного) **масла**. Полученную смесь осторожно втирайте в десны. Курс лечения – 3 недели.

• Приготовьте **траву зверобоя**, измельчите и залейте ее спиртом (2,5 стакана). В течение 7 дней настойку нужно выдерживать в темном месте. Полощите рот кипяченой водой с настоем зверобоя (1 ч. ложка на полстакана воды).

• **Цветки фиалки** заваривают кипятком (1 ст. ложка на 200 мл воды). Отвар укрепляет десны, эффективно снимает воспаление.

• **Сок щавеля** несколько обезболивает десны и обеззараживает полость рта.

• **Мед** издавна используется в народной медицине для лечения и уменьшения воспалений десен. Его следует смешать с поваренной или морской солью (на 20 г меда берется 5 г соли) и втирать в десны.

## Эфирные масла

Для массажа десен можно использовать различные эфирные масла. Массаж десен способствует улучшению кровообращения, уменьшает воспалительные процессы, ускоряет регенерацию тканей, окружающих зубы.

### ! Важно

Перед применением эфирных масел следует проконсультироваться с врачом-стоматологом, поскольку они нередко вызывают аллергические реакции.

Традиционно для массажа десен в народной медицине при пародонтозе и других заболеваниях десен используются оливковое, персиковое, пихтовое и облепиховое масла. Воспаленную десну следует осторожно массировать в течение 3-5 минут.

### Кстати

С помощью эфирных масел можно делать аппликации на десны. Аппликации масел, как правило, также имеют выраженное противовоспалительное действие.

• Благоприятно влияет на ткани десен и рыбий жир.

• При различных заболеваниях десен (гингивитах, пародонтитах) можно обрабатывать десны **раствором перекиси водорода**, имеющей дезинфицирующие свойства. Одну чайную ложку перекиси водорода смешать с кипяченой водой (150 г). После обработки десен перекисью водорода с помощью ватной палочки на десны можно нанести раствор настойки прополиса. Повторять процедуру 2 раза в течение дня.

• Для полоскания полости рта можно использовать чистую теплую воду. Желательно полоскать рот чистой водой после каждого приема пищи.

### Кстати

Хороший противовоспалительный эффект можно получить и просто пережевывая листья алоэ или каланхоэ несколько раз в день по 5-10 минут.

# Икота: что делать?

**Среди всех существующих человеческих недугов, заставляющих забыть о комфорте, икота занимает первое место. Явление это очень неприятное, непредсказуемое и внезапное. Каждый из нас знаком с икотой не понаслышке.**

**И** кают все – начиная от младенцев и заканчивая английской королевой. Кроме всего прочего, икота обладает удивительной способностью возникать в самое неподходящее время. Что же это за напасть такая и как от нее избавиться?

## Почему возникает икота?

С медицинской точки зрения икота – это произвольный и ритмично повторяющийся сильный и короткий вздох при закрытой или резко суженной голосовой щели, который возникает в результате судорожных сокращений диафрагмы.

## Обстоятельства возникновения

Икота может возникнуть из-за многих обстоятельств.

**1** На нервной почве от какого-нибудь возбуждения или волнения.

**2** От раздражения кишечника или желудка. В таком состоянии газы в газированной воде могут легко спровоцировать икоту.

**3** При переохлаждении, переутомлении, при продолжительных рыданиях или смехе.

**4** Перебор с алкоголем или большое количество выпитой газировки способны вызвать икоту.

## Как избавиться от икоты

Несмотря на перечисленные факторы, медицина не может назвать конкретную причину возникновения икоты, наверное, поэтому до настоящего времени не существует универсального средства, которое могло бы избавить человечество от этой напасти. Но есть проверенные способы эффективно решить проблему.

## Способы избавления от икоты

**1** Примените рефлексорный метод – надавите пальцем на основание языка как при вызывании рвоты. Спазм пищевода поможет убрать спазмы диафрагмы.

**2** Выпейте большой стакан воды мелкими глотками. Таким способом смываются частички пищи с глотки и, следовательно, устраняется их действие на нерв, проходящий в этом месте.

**Другой вариант:** попейте воду, наклонив туловище и отодвинув стакан как можно дальше от себя.

**Третий вариант:** отведите за спину руки, сцепите их между собой и, растягивая замок, пейте быстрыми глотками холодную воду из стакана, который держит

другой человек. Икота должна быстро закончиться, поскольку в таком положении диафрагма расслабляется, а быстрые глотки снова ее сжимают. Эти одновременные действия прекращают движение диафрагмы, которое и вызывает икоту.

**3** Расстегните пояс или ремень. Сделав глубокий вдох, задержите дыхание на несколько секунд (на сколько это возможно). Повторите прием 5-6 раз.

**4** Сделайте несколько глотательных движений, проглотив жесткую корочку хлеба. Глубоко вдохните и задержите дыхание на несколько секунд.

**5** Несколько раз глубоко вдохните и задержите дыхание на некоторое время. Выдохните воздух в бумажный пакет и, вдыхая, сделайте вдох из пакета. Следите за тем, чтобы пакет плотно прилегал к губам и воздух снаружи не попадал внутрь. Это поможет наполнить кровь углекислым газом, и икота прекратится быстрее.

**6** Сядьте поудобнее, постарайтесь максимально расслабиться. Сильно сдавите руками живот в области диафрагмы.

**7** Проглотите что-нибудь горькое или очень кислое. К примеру, ложечку разведенного уксуса или приложите к губам дольку лимона, посыпанную красным перцем. Постарайтесь выжать несколько капель сока и проглотить.

При попадании в пищеварительную систему чего-то необычного спазмы могут прекратиться.

**8** Положите под язык чайную ложечку сахара и дайте ему постепенно раствориться.

**9** Заткните уши указательными пальцами, немного покрутите пальцами. Тем самым вы простимулируете расположенный в среднем ухе нерв, участвующий в процессе икания.

**10** Вызовите чихание, понюхав перец.

**11** Можно надавить на глазные яблоки или точки над ключицей у края грудина-ключичной мышцы.

**12** Качайте пресс или отжимайтесь до полного прекращения икоты. Метод, конечно, эффективный, вот только подойдет не всем.

**13** Попробуйте проверить на собственном опыте любимое средство личного врача президента Кеннеди. Подержитесь за язык. Когда икота достигнет вас в очередной раз, откройте рот пошире, потяните язык и подержите 5-10 секунд.

**14** Когда кто-то начал икать, достаньте и положите деньги на стол. С икающим бедолагой заключите пари, что через минуту он перестанет икать. Удивительно, но икота проходит.

**15** Если икота появилась у ребенка, легко пощекочите его, чтобы дыхание прерывалось смехом.

**16** Можно попробовать напугать икающего, но здесь главное – не перестараться, чтобы мученик не стал заикой.

## Важно

Если икота возникает часто, то беспокоиться не стоит, однако иногда она может указывать на тяжелые расстройства или быть симптомом некоторых болезней. Периодическая или постоянная икота возникает при почечной недостаточности, болезнях спинного мозга, инфаркте миокарда или психическом возбуждении.

# Народные средства для лечения ангины

**Горло болит, кашель замучил – не спешите в аптеку за таблетками, попробуйте использовать бабушкины рецепты. Но помните, что ангина – дело нешуточное, поэтому врача в любом случае необходимо посетить.**



**А**нгина – инфекционное заболевание, которое характеризуется острым воспалением небных миндалин.

Причиной возникновения данного заболевания являются микробы стрептококки, которые могут попасть в организм человека различными способами: при использовании грязной посуды, при контакте с больным, при употреблении немытых продуктов и т. д.

## Ангина

**1** Режем 1 головку чеснока, кладем в кастрюлю, наливаем 1 л воды, когда вода закипит, необходимо всыпать 1 ч. ложку пищевой соды и можно делать ингаляцию. Нужно дышать над кастрюлькой трижды в день.

**2** Смешиваем и хорошо измельчаем в равных долях цветы бузины, цветы мальвы, листья шалфея. Берем 1 ч. ложку полученного сбора и заливаем 250 мл кипятка. Затем укутываем и 40 минут настаиваем отвар, процеживаем. Этим настоем полоскать горло трижды в сутки.

**3** Необходимо заварить чай, но только не в пакетиках, остудить до температуры, когда чай еще горячий, но его уже можно пить, и добавить 1 ч. ложку соли, все хорошенько размешать.

Этим средством необходимо полоскать горло трижды в сутки.

**4** Заливаем 1 ст. ложку корня девясила 250 мл холодной кипяченой воды на ночь. Утром нужно все перемешать, затем настаивать и пить каждый час по глотку. Такую процедуру необходимо совершать на протяжении недели.

**5** Возьмем в равных долях траву полыни, листья подорожника, соцветия календулы и хорошенько все измельчим и смешаем. Берем 1 ст. ложку сбора и заливаем 250 мл кипятка, затем кипятим 10-15 минут на слабом огне, процеживаем. Необходимо полоскать горло теплым настоем через каждые 2 часа.

**6** Если больше 10 раз в сутки по 10-15 минут полоскать горло настоем чайного гриба, то ангина пройдет за сутки.

**7** Смешиваем в равных частях яблочный уксус и теплую кипяченую воду и полощем горло каждый час.

## Фарингит

**1** Измельчаем чеснок в кашицу, заливаем яблочным или винным уксусом (1 л уксуса на головку чеснока). Настаиваем смесь 14 дней в темном месте. Полощем горло 2-3 раза в сутки.

**2** Смешиваем 10 мл 10% спиртового экстракта прополиса и 20 мг глицерина. Этой смесью необходимо смазывать заднюю часть горла вечером и утром.

**3** Возьмем в равных долях плоды шиповника, пустырник, листья подорожника, календулу, цветки клевера и душицу и измельчим все это. Заливаем 2 ст. ложки данной смеси 500 мл кипятка и настаиваем 24 часа в затемненном месте, затем процеживаем раствор. Данный настой принимайте трижды в день по 50 мл или полощите им горло 3 раза в день.

## Хронический фарингит

**1** Смешиваем в равных долях шалфей, ромашку, календулу, листву эвкалипта. Берем 10 г травы и заливаем 250 мл кипятка. Нужно немного остудить отвар и можно полоскать горло. Процедуру эту необходимо совершать 6-7 раз в сутки.

**2** Возьмите 20 г шишек хвойных деревьев, залейте 250 мл кипятка и настаивайте 24 часа в темном и прохладном месте. Чтобы делать ингаляцию, необходимо свернуть бумагу в трубочку с воронкой.

**3** Смешиваем 3 г череды, 1 г мяты, 5 г мать-и-мачехи. Заливаем сбор 250 мл кипятка и настаиваем 60 минут. Для ингаляции достаточно 50-100 г

**4** Смешиваем 10 мл настаиваем 10 мл травы тысячелистника 5%, 200 мл настоя ромашки 5%, 20 мл отвара коры калины. Для ингаляции использовать 50 мл настоя, и по длительности она должна составлять 7 минут. Процедуру эту необходимо совершить 3-4 раза.

**5** Можно горло полоскать 15 г настоя мяты и мелиссы на 250 мл воды.

## Древний монгольский способ избавления от ангины

Этот рецепт быстрого избавления от ангины дошел до нас от давних предков современных монголов – степных скотоводов. Рецепт обещает стремительное избавление от боли в горле всего за 4 часа.

Для приготовления целебного напитка возьмите 0,5 стакана размолотых в кофемолке зернышек тмина, залейте их 1 стаканом воды и кипятите 15 минут. Должна получиться вязкая, напоминающая кофейную гущу, масса.

Затем процедите раствор через ситечко, разбавьте 1/4 стаканом воды и снова доведите до кипения. Снимите с огня, добавьте в отвар 1 ст. ложку коньяка. Лекарство готово!

Пить отвар надо каждые полчаса по 1 ст. ложке.

Уже через 2 часа боль в горле проходит, глотать становится легче. Через 4 часа лечение можно завершить, и ангина в самом деле отступает! При тяжелой форме ангины, возможно, пить настой придется немного дольше, но облегчение вы почувствуете.

Отвар можно пить и тем, кто подвержен частым простудам, тонзиллитам, фарингитам, трахеитам.

# Спорт в нашей жизни

**Спорт – это развитие, движение вперед, достижение целей, нередко он помогает и в целом по жизни. Добиваясь результатов в спорте, вы добьетесь результатов и во всем остальном, это воспитывает, дисциплинирует, учит.**

**В** наше время фитнес-клубов хватает, также есть куча секций, студий, залов, и вы даже можете не знать, что рядом с вами имеется какое-либо подобное заведение. Часто тренеры, особенно по танцам или боевым искусствам, не работают в частных фитнес-клубах, а арендуют отдельный зал и рекламируются сарафанным радио или местной газетой. Поэтому не ищите легких путей, нужно выбрать оптимальный вариант, который будет доступен по всем параметрам: территориальное расположение, квалификация тренера, цена вопроса.

## С чего начать

Прежде всего, для занятий спортом необходимо учесть состояние вашего здоровья и уровень физической подготовки. Просто если в вашей истории болезни имеются какие-либо хронические заболевания, тогда необходима консультация врача, который сузит вам выбор и будет уже легче.

## Ответьте себе на следующие вопросы:

- «Каких результатов я жду от занятий спортом?» (хорошая фигура или форма, веселое времяпрепровождение, соревнования);
- «Какие эмоции я испытываю, когда занимаюсь спортом?» (желание победить, выпустить пар, зарядиться энергией);

- «Нуждаюсь ли я в групповом спорте или же мне по душе индивидуальные занятия?» (мне необходимо общение, я не нуждаюсь в общении);

- «Что больше всего мне нравится в тренировках?» (возможность подумать, работать на результат, соперничество);

- «Что я думаю о пробежках или велопрогулках?» (это скучно, это расслабляет, только если есть подходящие места для этого);

- «Зачем мне нужно заниматься спортом?» (чтобы хорошо выглядеть, чтобы воспитать характер, просто ради удовольствия).

Составьте на основе этих вопросов несколько предложений о себе, и будет легче понять, в какую сторону смотреть. Очень важно прислушаться к себе, ведь занятия должны доставлять удовольствие, даже если у вас что-то не получается, в любом случае, это хорошо, это дает вам шанс для развития и роста.

## Все по порядку

Классифицируем более-менее традиционные виды спорта, так как в настоящее время появилось столько новых направлений, что глаза могут разбежаться. Итак...

- Боевые искусства, восточные единоборства – подойдут тем, кто хочет воспитать характер, научиться приемам обороны и боевых захватов, выпустить пар. Вообще, восточные единоборства учат не только уметь отправить противника



в нокаут, но и укрепляют дух, тренируют силу воли.

- Всевозможные виды танцев – для тех, кто хочет научиться языку тела, пластике, осанке, ведь танец – это возможность выразить себя и свои чувства с помощью движений. Видов танца сейчас очень много, но грубо можно разделить на три группы: одиночные, парные, групповые. Тут нужно решить, хотите ли вы танцевать в одиночестве, себе на уме, или в группе, что уже сложнее, так как танцы в группах – это целая композиция, которую нужно долго разучивать, или в паре, с партнером противоположного пола.

- Аэробные направления – это как раз то, чем богаты фитнес-клубы: множество направлений, групповые занятия аэробикой с различными нагрузками, силовыми тренировками, элементами танца и растяжкой. Подойдет для тех, кому не хватает общения, кого заводят энергичная музыка и коллектив синхронно двигающихся людей.

- Йога – видов йоги также большое количество, но суть одна: духовное познание этой древней культуры. На занятиях йогой вы познаете свое тело, его возможности, а также обретете внутреннюю гармонию. Для кого-то йога покажется скучной, ведь там нужно выполнять в основном статические упражнения, задерживать позы и правильно дышать при этом. Но, тем не менее, у этого направления очень много поклонников, особенно в наше неспокойное время иногда йога – лучший вариант справиться с негативной энергией.

- Тренажерный зал – это способ не только «слепить» из своего тела желаемую форму, но и выпустить пар. Замечено, что чем человек злее на тренировке, тем больше у него силового потенциала и тем активнее он занимается, двигая и поднимая железный вес. Трена-

жерный зал – это работа на результат: силу или массу, а может, на то и другое.

- Бег или спортивная ходьба – самый бюджетный вариант, подойдет для желающих сбросить лишний вес и подтянуть мышцы нижних конечностей, а также ягодиц. Кроме того, вы разовете свою выносливость и докажете самому себе, что вы «сами с усами» и вполне самостоятельно способны добиться желаемого результата. Ну, если, конечно, возможности бега совпадают с вашим желанием.

- Плавание – сюда же можно включить и аквааэробику, отличный вариант для приобретения хорошей формы. Занятия в воде порядком эффективнее, чем на воздухе, благодаря ее большей сопротивляемости, плюс и для кожи полезно будет. Отличная альтернатива фитнесу, если это аквааэробика и бегу, если это плавание на дистанции.

- Домашняя гимнастика – группа занятий, которыми можно заниматься дома, самостоятельно либо под видеоинструктаж. Подходит тем, кто по каким-либо причинам не имеет возможности посещать спортивные заведения. В принципе, если заниматься регулярно, то это нормальная альтернатива занятиям с инструктором, но не лучшая, ведь вам самому нужно себя подначивать, и будет большой соблазн сесть и отдохнуть или вообще не начинать.

- Командные виды спорта – для людей, испытывающих потребность в игре в команде, для тех, кому нужны соревнования и победа, кто получает удовольствие не только от победы, но и от самой игры. А также для тех, кто умеет и хочет играть в команде. Умение работать в команде развивает в человеке такое качество, как ответственность: ведь от тебя зависит ход игры, и ты должен быть сплоченным вместе со всеми, чтобы повлиять на результат.

## Несколько простых способов похудеть

**Д**ать совет, как похудеть, готов чуть ли не каждый. Интернет, телевидение, журналы перестраиваются информацией о том, как добиться идеальной фигуры. Специально для тех, кому похудение снится в страшных снах, вот несколько нехитрых советов.

### Двигайтесь активнее

Чем больше вы двигаетесь в течение дня, тем выше ваши энергозатраты. Вы не только сжигаете ненужные калории и килограммы, но и улучшаете свое здоровье в целом, особенно отдавая предпочтение активностям на свежем воздухе.

### Занимайтесь спортом

Регулярный фитнес позолит вам не только калории (как, например, танцы, аэробика или бег), но и подкачать мышцы (не любите тренажеры – идите на групповые тренировки). А ведь чем больше мышц в организме, тем выше уровень метаболизма и больше калорий вы тратите на поддержание жизнедеятельности.

### Следите за калорийностью продуктов

Все мы любим вкусненькое, но, если хотите обрести идеальную фигуру, придется отказаться от калорийных продуктов. Приходя в магазин, внимательно читайте этикетки не только по пищевой, но и по энергетической ценности. Но помните, что для здоровья вы не должны снижать ежедневную калорийность

ниже 1100 ккал для женщин и 1700 ккал для мужчин.

### Нет – перекусам

Булочкам, чипсам, шоколадкам – нет! Именно из-за таких, незначительных, на первый взгляд, перекусов мы и набираем лишние килограммы. Исключение – свежие фрукты, которые богаты витаминами и будут на пользу.

### Ешьте молочные продукты

Во-первых, молочные продукты стабилизируют микрофлору кишечника и тем самым помогают пищеварению. Во-вторых, это хороший источник протеинов. А в-третьих, в молочных продуктах содержится кальций – необходимый для красоты и здоровья элемент.

### И обязательно супы

Как вы думаете, почему многие диеты рекомендуют есть супы? Ученые доказали, что если съесть диетическое мясо с овощами на пару и запить все стаканом воды, то чувство голода проявится уже через два часа. Но все эти продукты, смешанные в блендере до состояния супа-пюре, позволят вам чувствовать себя сытым в 2 раза дольше.

### Тарелки – маленькие

На больших тарелках нормальная здоровая порция кажется маленькой – и вы накладываете себе больше еды. Это психологический механизм, но действует очень хорошо! На небольшой тарелке любая порция кажется огромной, и вы легко удовлетворяетесь меньшим количеством еды.

# Чеснок: лечебные блюда

**Блюда из чеснока не только помогут вам убе- речься самим и уберечь членов вашей семьи от гриппа, но и послужат прекрасным дополнением к вашему ежедневному рациону.**

## Салат чесночно-овощной

- 1 головка чеснока,
- 1 средняя морковь,
- 1 небольшая свекла,
- сок половинки лимона,
- соль и перец по вкусу.

Морковь и свеклу почи- стить и тщательно вымыть. Затем натереть на мелкой терке. Перемешать получен- ное пюре. Добавить в него мелко нарезанный очищен- ный чеснок и сок лимона. Все перемешать. Соль и перец добавлять непосред- ственно перед употребле- нием. При перемешивании стараться не мять салат, что- бы из него не выделялся сок. Можно употреблять с мясны- ми блюдами.

## Салат «Чесночник»

- 1 головка чеснока,
- 1 небольшая луковица,
- 1 ст. ложка меда,
- растительное масло,
- 3-4 отваренные в мун- дитере картофелины.

Готовый картофель очи- стить от кожуры, размять в миске, чтобы остались не- большие комочки, добавить

растительное масло и мед, перемешать, стараясь не сильно мять, и отставить в сторону. Затем испечь в ду- ховом шкафу предварительно очищенные луковицу и чеснок. Истолочь в неболь- шой посуде. Перемешать с картофелем. Салат готов к употреблению, когда насто- ится в течение 1-2 часов.



## Рассольник с куриными потрохами с чесноком

- 300 г куриных потрохов,
- 4 соленых огурца,
- 1-2 моркови,
- 50 г репы,
- 1 головка репчатого лука,
- 30 г корней петрушки,
- 1 ст. ложка риса,
- 2-3 ст. ложки сливочно- го масла,
- 2-3 зубчика чеснока,
- по 5 г зелени укропа, пе- трушки и эстрагона,
- лавровый лист, перец черный горошком, соль – по вкусу.

## Народный доктор

Заложить в кипяток тща- тельно промытые, наре- занные на мелкие кусочки куриные потроха и варить около часа, после чего до- бавить пассерованные ко- ренья, промытый несколь- ко раз рис и варить до его полуготовности. В процессе варки с бульона необходи- мо постоянно снимать пену. Затем положить мелко на- резанный репчатый лук, пе- рец, лавровый лист и варить до готовности риса, после чего ввести припущенные огурцы, предварительно очищенные от кожицы и се- мян, проварить 5-7 минут, добавить пряную зелень, варить еще 3 минуты. Снять кастрюлю с огня и запра- вить растертым маслом и солью с измельченным чес- ноком.

## Суп из баклажанов с чесноком

- 2 баклажана,
- 4 ст. ложки оливкового масла,
- 4 зубчика чеснока,
- 0,4 стакана воды,
- 1 головка репчатого лука,
- 1 цукини (мелко наре- занный),
- 2 помидора,
- 1 ч. ложка тимьяна (мелко нарезанного),
- 2 ч. ложки лимонного сока,
- 3,5 стакана овощного бульона,
- соль, перец – по вкусу,
- очищенные и нарезан- ные кубиками помидоры, цедра лимона и листья шпи- ната – для украшения.

Разогрейте гриль. Бакла- жаны очистите и нарежьте продольными ломтиками толщиной 5 мм. Смажьте оливковым маслом, положи- те на противень и поджарьте на гриле с двух сторон до коричневого цвета. Под- жарьте чеснок с 1 ст. ложкой оливкового масла до золо- тистого цвета, влейте воду, накройте крышкой и тушите 5 минут до мягкости.

Разомните вилкой. Оставшееся масло влейте

в большую сковороду и пас- серуйте лук 3 минуты. До- бавьте цукини, помидоры и тимьян и жарьте еще 3 ми- нуты. Положите баклажаны, чесночную пасту, лимонный сок и залейте бульоном. До- ведите до кипения, накройте крышкой и тушите на мед- ленном огне 15 минут. Прот- рите суп, добавьте специи и варите еще 5 минут. Укрась- те и подавайте горячим.

## Чесночная приправа

- 2-3 головки чеснока,
- 1-2 ст. ложки раститель- ного масла,
- 1 небольшой корень хрена,
- 1-2 ст. ложки сметаны.

Очистить чеснок и хрен. Натереть на мелкой терке или измельчить с помощью ножа. Перемешать с мас- лом и густой сметаной. Эту приправу можно добавлять в первые блюда (щи, борщ, суп), а можно просто нама- зывать на хлеб.

Такая приправа не хра- нится в холодильнике, по- этому готовить ее нужно лишь в том количестве, ко- торое необходимо для одно- го приема.

## Приправа острая

- 1 головка чеснока,
- сок половинки лимона,
- 1 жгучий перчик,
- свежее яблоко.

Отжать сок из половин- ки лимона. Положить в него жгучий перчик и дать настояться в течение 3 ча- сов. Яблоко вымыть и, не очищая от кожуры, испечь в духовом шкафу, затем с остывшего яблока аккурат- но снять кожицу и очистить от сердцевин. Мякоть яблока размять в пюре. Из лимонного сока вытащить перчик, добавить настояв- шийся сок в яблочное пюре и тщательно перемешать. Чеснок очистить и мелко по- рубить. Затем добавить его в яблочное пюре. Хорошо перемешать полученную смесь.

Можно использовать в качестве приправы к горя- чим мясным блюдам.

## Чесночная приправа

- 1 головка чеснока,
- растительное масло,
- несколько капель лимонного сока,
- 1 ст. ложка муки,
- 1 небольшое яблоко.

Чеснок очистить и нарезать соломкой. Яблоко очистить от сердцевинки и вместе с кожурой также порезать на мелкие кусочки. На сковороде разогреть растительное масло, положить измельченные яблоки и чеснок. Тушить на слабом огне в течение 5 минут. Затем снять с огня и добавить несколько капель лимонного сока. Перемешать.

Подливу подают в охлажденном виде к мясным и рыбным блюдам.

## Чесночные сухарики

- Несколько кусочков ржаного хлеба,
- 2-3 зубчика чеснока,
- 2-3 головки чеснока для пропитки хлеба.

Хлеб нарезать небольшими кубиками. Зубчики чеснока очистить и нарезать тоже мелкими кубиками. Каждый кубик хлеба нашпиговать кусочками чеснока. Затем взять приготовленные головки чеснока, очистить их и выжать сок.

В полученном соке на несколько минут замочить нашпигованные чесноком кусочки хлеба. Пропитанный хлеб подсушить в духовом шкафу. Такие сухарики подают к гороховому супу.

## Чесночное масло

- 1 головка чеснока,
- 200 г сливочного масла,
- немного корицы,
- черный и красный перец по вкусу.

Дайте маслу размягчиться при комнатной температуре. Чеснок очистите и натрите на мелкой терке. Смешайте масло с чесночным пюре, добавьте по вкусу корицу, черный и красный перец. Поместите масло в холодильник, чтобы оно снова загустело.

Острое чесночное масло можно употреблять для приготовления бутербродов к первым блюдам.

## Говядина с чесноком по-антоновски

Небольшие кусочки свиного сала посыпать молотым перцем, смешать с измельченным лавровым листом и пропущенным через мясорубку чесноком. Этой смесью нашпиговать подготовленное мясо и подвергнуть тепловой обработке.

## Паштет из брынзы с чесноком

- 500 г брынзы,
- 2-3 головки чеснока,
- 250 г масла сливочного,
- 1-2 стакана измельченных грецких орехов,
- зелень.

Брынзу, чеснок и очищенные грецкие орехи пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло, перемешать, охладить, положить в салатницу и украсить зеленью петрушки или укропа.

## Приправа по-французски

- 1 головка чеснока,
- 100 г сливочного масла,
- 1 чайная ложка базилика,
- 100 г сыра.

Чеснок измельчить, смешать с порошком базилика, тертым сыром и сливочным маслом. Подавать к супам и отварным макаронам.

## Салат из редьки с чесноком

- 1-2 редьки,
- 1 морковь,
- 1 яблоко,
- 1-4 дольки чеснока,
- 0,5 лимона,
- соль,
- цедра лимона.

Редьку и морковь натереть на крупной терке. Яблоки и чеснок тонко измельчить. Все перемешать, добавить тонко нарезанный чеснок, сушеную цедру ли-

мона, соль, еще раз перемешать и заправить лимонным соком.

## Чеснок с кефиром и хлебом

В кефир добавляют мелко нарубленный чеснок, предварительно смешав его с красным молотым перцем или аджикой, укропом и солью, настаивают 4-5 ч, выливают в пиалу или небольшую миску и добавляют нарезанный мелкими кубиками ржаной хлеб. Едят, как тюрю, с солеными огурцами или отварным картофелем.

## Чеснок с морковью, редькой и грецкими орехами

- 1-2 редьки,
- 1-2 моркови,
- 5-6 грецких орехов,
- 4-5 долек чеснока,
- лимонный сок.

Редьку и морковь берут в равных весовых соотношениях, натирают. Грецкие орехи пропускают через мясорубку или растирают в ступке. Добавляют измельченный чеснок. Все перемешивают. Заправляют лимонным или клюквенным соком.



## Заправка горчичная с чесноком

- 100 г 3% уксуса,
- 100 г растительного масла,
- 10 г горчицы,
- 10 г сахара,
- 3 дольки чеснока,
- соль и черный молотый перец – по вкусу.

Мелко нарубленный чеснок растирают с солью, сахаром и перцем, добавляют горчицу, разводят уксусом,

соединяют с растительным маслом и перемешивают.

## Чесночная паста

Чеснок растереть с солью и красным стручковым перцем. Добавить оливковое (подсолнечное) масло, перемешать. Намазывать на черный хлеб.



## Чесночная соль

Чеснок мелко нарезать, высушить, растереть, порошок смешать с таким же количеством мелкой сухой соли. Хранить в стеклянной посуде с герметически закрывающейся крышкой. Добавлять в супы, вторые мясные и рыбные блюда, в салаты.

## Чеснок чесноку рознь

Для салатов лучше брать южный чеснок, головка которого по размеру близка к луковице. В остальные блюда можно добавлять обычный чеснок, но все-таки не чесночный порошок.

В горячие блюда чеснок лучше закладывать перед самым выключением огня. Тогда он даст вкуса и аромата ровно столько, сколько надо, не исчезнув бесследно и не перебивая собой остальные продукты.

Если же вы готовите масло, в котором будете обжаривать овощи или рис, то чеснок нарезают лепестками, прогревают в горячем масле и, как только лепестки темнеют, выбрасывают из масла.

Чеснок подходит к блюдам из баранины, морепродуктов, но часто становится лишним в блюдах из рыбы.

# Одобрено диетологом!

## Суп из зелени с брынзой

- 100 г шпината; 2 ст. ложки растительного масла; 50 г брынзы; 2 ст. ложки риса; зеленый лук; зелень петрушки; укроп; листья мяты; 300 мл куриного бульона; 300 мл кефира; молотый черный перец; соль

Для приготовления супа из зелени с брынзой шпинат помойте, обсушите и порежьте.

В сковороде разогрейте растительное масло, положите шпинат и потушите, помешивая, в течение 5 минут.

Куриный бульон доведите до кипения, добавьте хорошо промытый рис, накройте крышкой и варите на небольшом огне в течение 10 минут. Добавьте в суп шпинат, посолите, поперчите и варите суп еще в течение 5 минут.

Суп снимите с огня, оставьте на плите на 5 ми-



нут. Затем добавьте в суп кефир, посолите, поперчите.

Брынзу порежьте небольшими кубиками. Зеленый лук порежьте крупно, зелень – мелко.

Готовый суп разлейте по тарелкам, в каждую тарелку добавьте брынзу и зелень.

Украсьте суп веточками мяты и подавайте к столу.

## Крем-суп с картофелем и яблоками

- 400 г моркови; 400 г картофеля; 1 луковица; 2 яблока; 3 ст. ложки растительного масла; карри; 1 литр овощного бульона; 4 ломтика бекона; 200 мл сметаны; сахар; зелень кориандра; 2 ст. ложки тертого хрена

Для приготовления крем-супа морковь, яблоки и картофель почистите и порежьте кубиками. Лук пассеруйте в двух столовых ложках растительного масла, добавьте морковь, картофель, яблоки, карри, залейте бульоном и тушите в течение 20 минут. Бекон порежьте тонкими полосками и обжарьте в оставшемся масле до золотистого цвета.

Суп измельчите в пюре с помощью блендера, добавьте сметану и варите суп в течение 5 минут, посолите, поперчите, добавьте сахар и

ломтики бекона. У кориандра оборвите листики и вместе с хреном добавьте в суп.

## Семга тушеная

- 500 г семги; 2 ст. ложки сливочного масла; 2 кружочка лимона; перец; соль

Для приготовления тушеной семги рыбу порежьте на небольшие кусочки, посолите, поперчите. Выложите рыбу в сотейник, добавьте 3 столовые ложки воды и масло. Сверху на семгу положите лимон. Тушите семгу под крышкой на средней мощности в течение 15 минут.

К столу тушеную семгу подавайте с отварными и свежими овощами и зеленью.



## Индейка в абрикосовом соусе

- 1 кг индейки; 200 г свежих абрикосов без косточек; 3 луковицы; 200 г сливочного масла; 20 г муки; 40 г томата-пюре; 100 мл виноградного уксуса; 15 г сахара; корица; перец; соль; зелень; чеснок; лавровый лист

Для приготовления индейки в абрикосовом соусе индейку подготовьте, порежьте порционными кусками, поджарьте в сливочном масле, сложите в жаровню.

Репчатый лук мелко порежьте, обжарьте в масле, соедините с томатом-пюре, сахаром, перцем, корицей, виноградным уксусом, переложите в жаровню с индейкой, перемешайте и тушите в течение 30 минут. Затем добавьте порезанные абрикосы, пассерованную и раз-

веденную бульоном муку, лавровый лист, соль и тушите на слабом огне еще 10-12 минут. В конце тушения заправьте индейку мелко порезанным чесноком и зеленью.

## Лосось по-швейцарски

- 400 г филе лосося; 1 луковица; 1 ст. ложка лимонного сока; зелень; 2 стручка острого перца; соль; 100 мл воды; 100 мл майонеза; 4 ст. ложки сливок; 1 ч. ложка горчицы; соль; перец по вкусу

Для приготовления лосося по-швейцарски рыбу помойте. В широкую кастрюлю положите лук, порезанный кольцами, раздавленные стручки перца, соль, лимонный сок и добавьте воду. На лук положите рыбу и запекайте в течение 15 минут в разогретой до 200 градусов духовке. Затем рыбу посыпьте зеленью и запекайте еще 5 минут. Соедините майонез, сливки, горчицу, соль, перец и нагревайте 30 секунд. Вылейте соус на рыбу и подавайте к столу.



## Запеканка из сыра

- 0,5 литра молока; 100 г масла; 250 г толченых белых сухарей; 250 г сыра; соль

Для приготовления запеканки из сыра молоко доведите до кипения, добавьте масло, сухари, тертый сыр и все размешайте. Когда сырная масса немного остынет, добавьте в нее желтки, затем взбитые в пену белки. Выложите массу в смазанную жиром и посыпанную

сухарями форму, запекайте в духовке или сварите на водяной бане в течение 40 минут.

К столу запеканку из сыра подавайте со сливочным маслом и салатом.

### Запеканка с ветчиной

- 4 яйца; 200 г ветчины; 1 пучок шнитт-лука; 500 г обезжиренного творога; 250 г сметаны; 2 ст. ложки крахмала; соль; перец; мускатный орех; растительное масло

Для приготовления запеканки с ветчиной отделите желтки от белков. Белки взбейте, ветчину порежьте кубиками. Шнитт-лук помойте и порежьте трубочками. Желтки смешайте с творогом, сметаной, крахмалом, кубиками ветчины и шнитт-луком. Посолите, поперчите, добавьте мускатный орех.

Форму для запеканки смажьте растительным маслом. Взбитые белки добавьте в творожную массу. Выложите массу в форму. Запеканку запекайте в разогретой до 200 градусов духовке 25-30 минут под крышкой. Для того чтобы запеканка зарумянилась, на 5-7 минут поставьте ее в духовку без крышки.

### Ленивые вареники с петрушкой

- 1 пучок петрушки; 1 пучок базилика; 150 г творога; 2 яйца; соль; 300 г муки; 60 г тертого сыра; 100 мл сметаны; 50 г сливочного масла

Для приготовления ленивых вареников с петрушкой зелень помойте, обсушите и мелко порежьте. Соедините зелень с творогом, яйцами и солью, перемешайте. Добавьте муку и замесите тесто. Творожное тесто поставьте на 30 минут в холодильник. По истечении 30 минут раскатайте тесто в виде колбасок, порежьте кусочками, обваляйте в муке. Варите ленивые вареники в

кипящей подсоленной воде в течение 5 минут. Когда вареники всплывут, достаньте их шумовкой и посыпьте тертым сыром.

К столу ленивые вареники с петрушкой подавайте со сметаной и маслом.



### Запеканка из геркулеса

- 200 г овсяной каши; 1 яйцо; 0,5 стакана муки; 1 ст. ложка сахара; 100 мл молока; изюм; ванилин; корица; соль

Для приготовления запеканки из геркулеса изюм помойте и замочите на полчаса, добавьте в готовую кашу, туда же положите муку, немного ванилина, корицы, 1 яйцо, молоко, посолите по вкусу. Все перемешайте, выложите в смазанную маслом форму для запекания. Выпекайте на небольшом огне в течение 40 минут.

К столу запеканку подавайте с молоком или йогуртом, с вареньем или джемом.

Для этой запеканки можно использовать любые виды каш и сочетать их между собой.

### Творог с хлопьями

- 30 г овсяных хлопьев; 100 г замороженных ягод; 50 мл нежирного йогурта; 125 г творога; 1 ч. ложка меда; 1 ч. ложка сахара

Для приготовления творога с хлопьями в сковороде обжарьте овсяные хлопья с сахаром. Творог взбейте с йогуртом, половиной ягод и медом. Выложите творог в чашу, посыпьте обжаренными хлопьями и оставшимися ягодами.

### Суфле с грибами

- 800 г картофеля; 40 г сливочного масла; 50 г сухенных грибов; 4 яйца; 100 мл молока; 40 г муки; 50 г сыра
- для соуса: 500 мл грибного отвара; 130 г сметаны; 20 г сливочного масла; 30 г муки; соль

Для приготовления суфле с грибами белые сухенные грибы сварите, дайте стечь воде, порежьте. Сварите в подсоленной воде картофель, очистите, протрите, влейте растопленное масло. Добавьте в картофель, постепенно размешивая, желтки, молоко, муку, грибы. Соедините картофель с взбитыми белками, перемешайте, выложите в глубокий сотейник, смазанный маслом. Сверху посыпьте тертым сыром, сбрызните маслом, подрумяньте в духовке. Для приготовления соуса муку подрумяньте с маслом, разведите грибным отваром, вскипятите, помешивая. Добавьте сметану, посолите, прокипятите. Готовым соусом можно полить суфле.



### Салат из капусты с черносливом

- 2 моркови; 300 г белокочанной капусты; 10 штук чернослива; зелень петрушки и укропа; 2 ст. ложки лимонного сока; сахар и соль по вкусу

Для приготовления салата из капусты с черносливом морковь почистите, помойте и натрите на крупной терке. Чернослив залейте теплой водой и оставьте на 3 часа, после чего удалите косточки

и измельчите его. Капусту для салата мелко порежьте, посолите и посыпьте сахаром, перетрите капусту руками, чтобы она дала сок, и оставьте на 1 час. Выложите подготовленные ингредиенты в салатницу и полейте капустным соком, смешанным с лимонным соком.

При подаче к столу украсьте салат мелко порезанной зеленью.



### Творожная запеканка с хурмой

- 450 г творога; 1 яйцо; 650 г хурмы; 5 ст. ложек манной крупы; 2 ст. ложки сахара; 1 ч. ложка ванильного сахара; 1 ст. ложка сливочного масла; 1 ст. ложка молотых сухарей

Для приготовления творожной запеканки с хурмой подготовленную хурму очистите, порежьте, залейте водой и доведите до кипения. В кипящую воду всыпьте манную крупу, хорошо размешайте. В готовую слегка охлажденную массу введите творог, яйца, взбитые с сахаром, ванильный сахар и хорошо перемешайте. Приготовленную массу для запеканки выложите в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму. Поверхность запеканки разровняйте и смажьте сметаной. Запеканку выпекайте в предварительно нагретой до 180 градусов духовке около 30 минут до образования румяной корочки.

Перед подачей к столу запеканку разрежьте на порционные куски, разложите по тарелкам. К запеканке можете подать сметану, варенье, соус из хурмы.

## Как успокоить язву желудка

**Я**зва желудка – это профессиональная болезнь очень многих мужчин. Плохое, некачественное, нерегулярное питание – одна из основных причин возникновения этого заболевания. Человек с язвой желудка живет как на вулкане. Никогда не знаешь, когда прихватит. А болезненные ощущения от язвы желудка довольно неприятные.

### Рецепт смеси от язвы желудка

300 г измельченной тыквы, одну натертую морковь, одну столовую ложку меда, один стакан овсянки тщательно перемешиваем и настаиваем 30 минут. Принимать смесь нужно каждое утро натощак.



## Полезный десерт для поднятия иммунитета

**С**очетание печеной хурмы и крепкого имбиря полезно для поднятия иммунитета.

Для приготовления этого рецепта нам понадобится: мед – 3 ст. ложки, хурма – 4 штуки, засахаренный или свежий имбирь, на выбор – сыр маскарпоне либо густая сметана, или йогурт, или творожный сырок с ванилином – 250 г, одна чайная ложка ванильного сахара.

### Приготовление:

1. Разогреваем гриль в духовке.
2. Пололам и поперек разрезаем хурму. Выклады-

ваем на противень половинки разрезанной стороной вверх и сбрызгиваем медом. На 6-8 минут отправляем в гриль до появления золотистого цвета и карамелизации.

3. Пока запекается хурма, взбиваем сыр маскарпоне, оставшийся сок лайма и ваниль.

4. Хурму достаем из духовки и сбрызгиваем одной столовой ложкой сока лайма.

5. Выкладываем и украшаем на тарелке кремом хурму. Посыпаем сверху мелко нарезанным имбирем и оставшимся сахаром.

## Помощь желчному пузырю

**Х**роническая стадия заболевания, как известно, самая запущенная и тяжелая. Нередко врачи ставят крест на больных с хронической формой той или иной болезни. Но люди хотят жить и не собираются сдаваться.

Справиться с хроническими заболеваниями желчного пузыря поможет народная медицина.

Нужно взять одну столовую ложку травы зверобоя, одну столовую ложку кукурузных рылец, одну столовую ложку травы бессмертника и одну столовую ложку календулы. Перемешать все компоненты и залить кипятком. Настаивать 30 минут. Принимать 3 раза в день по полстакана за 30 минут до еды.

## Витаминные добавки в шампуни

**Е**сли при мытье волос добавить в шампунь витамины А, В, РР, С, В<sub>12</sub>, Р<sub>6</sub> в ампулах (продаются в аптеке), то волосы станут очень блестящими и объемными.

### Процедура:

В чашку налить шампунь (на два намыливания) и добавить витамины (все сразу), перемешать и намылить волосы, затем смыть. При

повторном намыливании оставить шампунь на волосах минут на 5, потом смыть.

### Кстати

Витамины в ампулах в целый флакон шампуня добавлять не надо – ожидаемого результата не будет, так как витамин С, например, живет на воздухе только 20 минут.



## Уважаемые читатели «Удачного совета»!

Предлагаем вам статью еще и нашими авторами! Напишите нам о своем опыте, технологиях, применяемых вами на вашей даче, наблюдениях за природой и т.п. За каждое опубликованное письмо мы вышлем вам гонорар в размере 500 рублей.

Адреса для писем: 115172, г. Москва, а/я 1  
info@gazetadacha.ru



## Ответы на кроссворд со стр. 16

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Летка. 4. Карп. 6. Хомяк. 9. Гем. 10. Черепашка. 11. Рэл. 12. Ватт. 14. Эконом. 16. Лечо. 17. Шуруп. 20. Такси. 23. Оправа. 26. Прадед. 27. Чердак. 28. Музыка. 29. Арап. 31. Ролл. 32. Грабки. 34. Сахра. 36. Ерник. 39. Саше. 42. Синус. 44. Залог. 46. Пепелище. 47. Труха. 48. Витье. 49. Тора. 51. Какао. 54. Стенд. 57. Мятлик. 60. Язон. 62. Шкот. 64. Ищайка. 65. Колумб. 66. Домино. 67. Узелок. 69. Твикс. 71. Ампер. 75. Увод. 77. Ковчег. 80. Липа. 84. МОК. 85. Урбанизм. 86. Поу. 87. Нервы. 88. Рама. 89. Ланка.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Логово. 2. Томат. 3. Арча. 4. Курск. 5. Право. 6. Храм. 7. Морзе. 8. Капрон. 13. Тар. 15. Нева. 16. Лик. 18. Ураса. 19. Подмога. 20. Тачание. 21. Седло. 22. Сплав. 24. Резка. 25. Акула. 30. Пах. 31. РАН. 33. Бош. 35. Расплата. 37. Резерват. 38. Мстить. 39. Семтег. 40. Ехидца. 41. Огурец. 43. Неру. 45. Лифт. 50. Олт. 52. Кун. 53. Омнибус. 54. Складка. 55. Ерш. 56. Вязка. 58. Лейбл. 59. Отток. 61. Отлив. 63. Клише. 68. Ежов. 70. Инд. 72. Пал. 73. Гурман. 74. Засуха. 76. Оскар. 78. Отбор. 79. Ежиха. 81. Игрун. 82. Пути. 83. Ямал.

Тел.: (495) 66-17-306

Редакция ждет письма читателей по адресу: 115172, г. Москва, а/я 1.  
Мы в Интернете: www.gazetadacha.ru  
E-mail: info@gazetadacha.ru

Отпечатано в филиале ГУП МО «КТ» «Мытищинская типография», 141009, Московская обл., г. Мытищи, ул. Колонцова, 17/2. Тел.: 8 (495) 586-34-00. Общий тираж 100200 экз. (1-й завод – 10000 экз.) Заказ №3129.

## «Удачный совет» №24 (101)

Зарегистрировано в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-36451 от 05.06.2009 г.

Издатель: ООО «Издательство «Наша Дача».

Главный редактор: Александр МАХАНЬКОВ.

Шеф-редактор: Юлия ЛИСИЦКАЯ. Ответств. секретарь: Олег ДАНИЛОВ. Верстка: Рома ШИК. Веб-дизайн: Люсьен ГЕРМИ.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных текстов и объявлений. При подготовке номера использованы материалы информагентств, пресс-служб, печатных и электронных СМИ России и зарубежных государств.

### Служба распространения

8 (495) 66-17-306

real@gazetadacha.ru  
torg@dacha91.ru

### Рекламная служба

8 (495) 66-17-306

8 (499) 517-91-82

## Польза чайных напитков и некоторые рецепты



**Чем полезен чай? Прежде всего, содержанием в своем составе биологически активных дубильных, минеральных веществ (фтор, калий, железо, марганец) и витаминов.**

**Д**убильные вещества оказывают противовоспалительное (успокаивающее) действие на слизистую желудка и кишечника, фтор служит отличным средством гигиены

полости рта и профилактики кариеса, а о пользе витаминов группы В известно всем. При добавлении в чай меда, фруктов или ягод можно получить полезные чайные напитки, обладающие самым благотворным действием на организм человека.

### Чайные напитки, стимулирующие обмен веществ

Во всех рецептах ингредиенты рассчитаны на 6 стаканов чайного напитка:

- 1 ст. ложка сушеной клюквы, 200 мл сока красного винограда, 6 пакетиков

зеленого чая и две чайные ложки меда.

Вскипятить сок в 800 мл воды с клюквой и заварить в этой жидкости пакетик зеленого чая. Пить этот чайный напиток рекомендуется с медом.

- 3 ст. ложки белого чая, 200 мл лимонада, чуть-чуть меда и один-два листика лимонной мяты.

Следует заварить чай в литре кипящей воды, дать остыть и добавить лимонад с медом. При употреблении этого чайного напитка следует добавлять в стаканы листики мяты.

- 3 столовые ложки черного чая, лимон и немного меда.

Залить чай в чайнике литром кипящей воды и настаивать четыре минуты, затем выжать в чайный напиток сок лимона и добавить мед.

### Чайные напитки, стимулирующие сжигание жи-

**ров и очень полезные для кишечника и желудка**

- 6 пакетиков черного чая, смородиновый и яблочный соки (по 300 мл каждого), немного имбиря и меда.

Заварить чай 400 мл кипящей воды и настаивать не менее 8 минут, затем влить в него разогретые соки и добавить в полученный чайный напиток мед и натертый на терке имбирь.

- 600 мл настоя чайного гриба, 400 мл сока вишни, одна щепотка корицы и чуть-чуть меда.

Смешать чайный настой и сок, добавить корицу и мед и разлить чайный напиток по стаканам.

- 6 пакетиков черного чая и 600 мл свежевыжатого апельсинового сока.

Сок следует просто влить в чай, а пить этот чайный напиток надо обязательно с ломтиком апельсина.

## Польза и вред молока и кефира



**Оказывается, не только «не все йогурты», но и не все другие молочные продукты «одинаково полезны». То есть они полезны, но не для всех.**

### Польза молока

• Молоко полезно при болезни, когда организму для борьбы с инфекцией в большом количестве требуются образующиеся из белка иммуноглобулины. А белок из молока усваивается значительно легче, чем, например, из мяса.

• Молоко оказывает легкое мочегонное действие на организм и снижает артериальное давление, поэтому

есть некоторая польза молока при приеме его гипертониками.

• Польза от питья молока существует и для людей с повышенной возбудимостью нервной системы, так как содержащиеся в нем аминокислоты триптофан и фенилаланин обладают легким снотворным и успокаивающим действием.

• Молоко эффективно понижает кислотность желудочного сока, поэтому очевидна польза молока для людей, у которых она повышена. Например, при изжоге.

• Вообще в молоке содержится более 20 различ-

ных витаминов, но, главное, что в нем очень много витамина В<sub>2</sub>, который играет не последнюю роль в энергетическом обмене – он участвует в превращении жиров и углеводов в энергию и улучшает состояние кожи.

### Вред молока

• Молоко вредно для людей, у которых в организме дефицит лактозы – фермента, переваривающего молочный сахар. Молоко для них является слабительным средством.

• Безусловен вред молока при приеме его людьми, у которых на этот продукт аллергическая реакция. Последствиями могут быть зуд кожи, сыпь и даже приступ бронхиальной астмы.

• Существует вред молока и для людей, склонных к образованию фосфатных камней в почках.

### Польза кефира

• Польза кефира особенно явна для выздоравливающих больных, так как он является диетическим, лег-

ко усваиваемым организмом продуктом.

• Кефир предотвращает развитие кишечных инфекций, препятствует росту болезнетворных микроорганизмов, и поэтому очевидна польза кефира при приеме его больными дисбактериозом.

• Польза кефира существует и при невротических состояниях и нарушениях сна, потому что так же, как и молоко, кефир оказывает успокаивающее действие на нервно-психическую систему организма.

### Вред кефира

• Кефир вреден в больших количествах для людей с повышенной кислотностью желудка.

• Пить его не рекомендуется людям со склонностью к диарее.

• Суточная норма приема кефира для взрослого человека – 200-400 грамм. Значительно превышать ее не рекомендуется, иначе вред кефира может «перевесить» пользу от его приема.



# Анекдот

Если муравей подымает в 10 раз больше своего веса, то 50 г муравьев можно послать за бутылкой пива.

6.30: проснулся, выключил будильник, поставил чайник.

9.30: проснулся, потушил чайник.

Полдня спасал человечество... Устал... А тут жена прицепилась – вынеси мусор, вынеси мусор, хватит сидеть у компьютера!

- Ты где?
- Я подъезжаю.
- Я тебе на домашний звонок.

Звание «Психолог года» в очередной раз завоевала водка.

Почему-то именно в День города жители города пытаются его уничтожить.

# Кроссворд



Ответы на кроссворд ищите на стр. 14

## По горизонтали

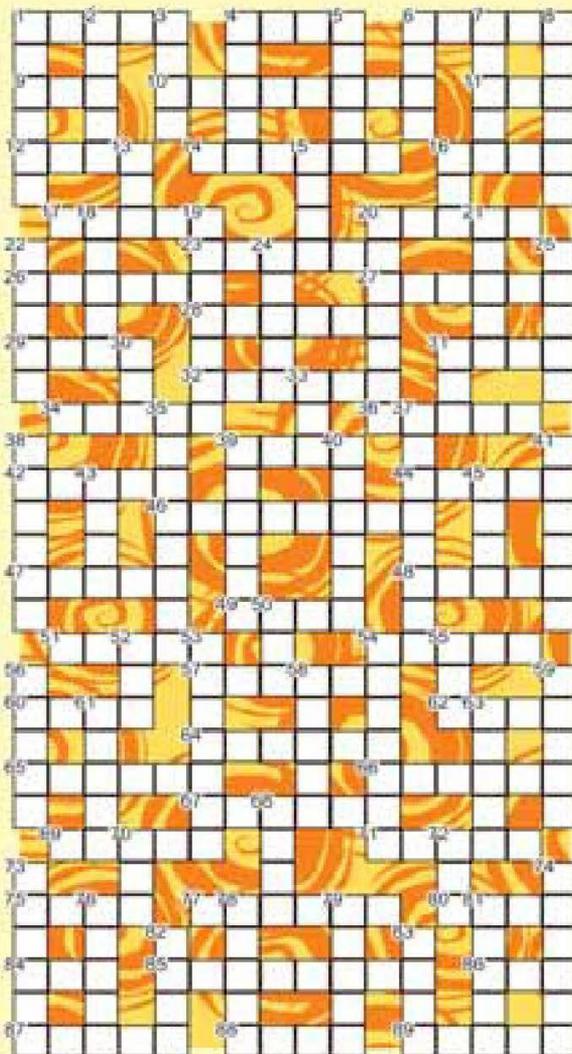


1. Отверстие в плавильных печах. 4. Рыба для откорма. 6. Мышиный родственник. 9. Железо-содержащее соединение. 10. Панцирная рептилия-тихоход. 11. Речитативная ритмическая музыка. 12. Единица мощности электротока. 14. Управляющий именем. 16. Перец, утопший в томате. 17. Крепежный элемент. 20. Автомобиль с шашечками. 23. Часть очков. 26. Старше деда. 27. Место для хранения старых вещей на даче. 28. Искусство в звуковых образах. 29. Прадед Пушкина. 31. Машина для размола. 32. Руки (кримин. арг). 34. Уборка сахарного тростника. 36. Повеса и озорник. 39. Французская ароматная подушечка. 42. Тригонометрическая функция. 44. Предоплатнамерение. 46. Пожарище. 47. Сгнившая древесина. 48. Процесс изготовления пружины. 49. Древнее название пяти книг Библии. 51. Тропическое шоколадное дерево. 54. Площадка для стрельбы. 57. Дикий знак. 60. Предводитель аргонавтов. 62. Снасть на судне. 64. Презрительная кличка сыщика. 65. Первооткрыватель Америки. 66. Самая умная игра после перетягивания каната. 67. Завязать ... на память. 69. Батончики-братья. 71. Подарил миру электродинамику. 75. Похищение коровы. 77. Вместилище «каждой твари по паре». 80. Дерево-медонос. 84. Международный олимпийский комитет. 85. Градостроительство (син.). 86. «Сказочный» кинорежиссер. 87. Бывают «железные» и расшатанные. 88. Декоративная часть зеркала. 89. Шри ... (в Азии).

## По вертикали



1. У медведя – берлога, а у волка – ... . 2. Красная «радость» огородника. 3. Южный можжевельник. 4. Город знаменитой «дуги». 5. Основание, причина. 6. Религиозное сооружение. 7. Это имя дали азбуке «стучачей». 8. Чулочное



сырье. 13. Арабский барабан. 15. Река, в которую бросили тело Распутина. 16. Лицо на иконе. 18. Жилище кочевников. 19. Помощь (разг.). 20. Сквозная прошивка. 21. Продолговатая впадина в горах. 22. Водная транспортировка бревен. 24. Розыгрыш, когда игрок кладет не высшую карту масти, а среднюю, имеющуюся на руках (преф.). 25. И белая, и китовая. 30. Место для «нечестного» удара. 31. Российская академия наук (аббр.). 33. Фирма по выпуску электробытовых приборов. 35. Наказание за преступление. 37. Охранная природная территория. 38. Платить злом за зло. 39. Ансамбль из семерых. 40. Доля язвительности. 41. Огородное растение. 43. Сподвижник И. Ганди. 45.

Транспорт вертикального следования. 50. Покупка партии товара. 52. Венгр-большевик Бела ... . 53. Многоместная карета (устар.). 54. Сгиб на ткани. 55. Речная сорная рыба. 56. Процесс с клубком и спицами. 58. Этикетка с английским «уклоном». 59. Убытие капитала за границу. 61. Оттенок на «шкурной» масти. 63. Штамп. 68. Отечественный «мастер репрессий». 70. Водная дорога Индии. 72. Выживание забрать явно свои взятки Любитель изысканной пищи. 74. Дефицит осадков. 76. Американская киношная награда. 78. При распасе забрать явно свои взятки Любитель изысканной пищи. 74. Дефицит осадков. 76. Американская киношная награда. 78. При распасе забрать явно свои взятки Любитель изысканной пищи.

# Подпишите родителей!

Избавьтесь от одиночества!

Подписные индексы: в каталоге «Почта России» (МАП) – 10910, в Объединенном каталоге «Пресса России» – 80200



Супер-газета! Для 6 соток и более!

Подписные индексы: в каталоге «Почта России» (МАП) – 10910, в Объединенном каталоге «Пресса России» – 15150