



Л. Е. БУРОВА



ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ МОЛОДОЙ
ХОЗЯЙКИ

Людмила Евгеньевна Бурова

Практические рекомендации для молодой хозяйки

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70202485

Практические рекомендации для молодой хозяйки:

ISBN 978-5-394-05735-9

Аннотация

В книге Людмилы Евгеньевны Буровой (1928–2012) – представителя потомственной династии преподавателей во многих поколениях, в какой-то мере обобщен накопленный жизненный опыт и даются практические рекомендации для молодых хозяек и не только. Эта книга станет незаменимой помощницей во всех бытовых вопросах. Она содержит советы о том, как правильно сервировать стол, приготовить блюда, применяя различные кулинарные тонкости, из картофеля, овощей, мяса, рыбы, грибов и ягод, всевозможные кондитерские изделия, подобрать методы домашнего консервирования, а также множество натуральных рецептов и советов прошлого столетия, передающихся из поколения в поколение. Автором собраны и систематизированы рецепты народной и традиционной медицины по профилактике и лечению многих распространенных заболеваний и недугов, а также автор делится некоторыми наблюдениями по использованию секретов красоты и

выводами по вопросам ведения домашнего хозяйства. Здесь собраны практические советы, необходимые для ежедневного применения. Они изложены в краткой, популярной форме. У рекомендованных советов и рецептов блюд есть неоспоримые преимущества: они экономичны, рассчитаны на продукты достаточного ассортимента и их можно быстро приготовить. Для тех, кто желает жить полноценной жизнью, создавать здоровый микроклимат и домашний уют, эта книга будет хорошим другом и полезным попутчиком на многие годы.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

1. Дела житейские	8
Советы на каждый день	10
Общие правила быстрого замораживания	23
Хранение овощей и плодов	24
Как хранить картофель?	26
Мытье оконных стекол	27
Чистка зеркал	28
Жирные пятна	29
Пятна от масляных красок	31
Кровяные пятна	32
Пятна от пота	33
Чернильные пятна	34
Пятна от вина и фруктов	35
Пятна от чая	37
Пятна от кофе и какао	38
Пятна от травы	39
Пятна от йода	40
Пятна от плесени и сырости	41
Прочие пятна	42
Как сажать петрушку и морковь	45
Как ухаживать за кустами?	46
2. Народная медицина[1]	48
От сердца и гипертонии	48

Найден рецепт вечной молодости	50
Включите в рацион витамины	52
Пшеница поможет даже лысым	53
Молоко для рук	55
Народные средства при различных заболеваниях	57
«Они устали»	61
Если спина «забастовала»	62
Не подрывайте свой иммунитет	64
Лечебный чай	65
Грипп	66
Деликатная проблема	72
Геморрой	75
Наша головная боль	78
При глаукоме помощи себе сам	80
Чеснок как лук – от ста недугов	82
Повышенное давление	83
Волдыри от ожога и мозоли	84
Цистит	85
Средство от боли в суставах	86
Боль в шее	87
Радикулит и остеохондроз	88
Ушиб	89
Средства в нашей аптечке	90
Простуда	92
Покраснение глаз	93

Рецепт болтушки-1	94
Про «сосновое молоко» и болтушку-2	96
Шумит голова? Знаю средство!	97
Дезодорант «Чайная сода»	99
Каблук для слона	100
Лечение ангины	101
Почему потеют руки	102
Как избавиться от лишней потливости	103
Излишнее потоотделение может говорить	104
Общая неспецифическая гипоаллергенная диета для пациентов с крапивницей и отеком	105
Квинке	
Конец ознакомительного фрагмента.	108

**Людмила
Евгеньевна Бурова
Практические
рекомендации для
молодой хозяйки**

© Буров М. П., 2023

© ООО «ИТК «Дашков и К°», 2023

Девиз жизни:

Не живите уныло.

Не жалейте, что было.

Не мечтайте, что будет.

Берегите, что есть!

1. Дела житейские

Наименование продукта	Вес в граммах			
	Стакан 250 см ³	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
Мука пшеничная	160	25	10	—
Мука картофельная	200	30	10	—
Сухари молотые	125	15	5	—
Крупа ячневая	180	20	—	—
Рис	230	25	—	—
Масло животное растопленное	245	20	5	—
Масло растительное	240	20	5	—
Молоко цельное	250	20	—	—
Сметана	250	25	10	—
Сахарный песок	200	25	10	—
Желатин в порошке	—	25	10	—
Уксус	250	15	5	—
Соль столовая	325	30	10	—
Морковь средняя	—	—	—	75
Картофель средний	—	—	—	100
Лук средний	—	—	—	75
Томат-паста	—	25	8	—
Петрушка	—	—	—	50
Огурец средний	—	—	—	100
Головка среднего чеснока	—	—	—	30
Крупный апельсин	—	—	—	250
Яйца	—	—	—	50–60
Клубника	120	—	—	—
Малина	110	—	—	—
Черная смородина	180	—	—	—
Яблоко	—	—	—	100

Советы на каждый день

Так, хозяйкам, которые любят приправлять кушанья пряностями и специями, сообщаем, что 12 штук пряной гвоздики весят 1 г, столько же весят 7 штук лаврового листа, 30 горошин душистого перца и 15 горошин перца душистого.

* * *

Чтобы вареная свекла не стала бурой, попробуйте положить в воду, в которой свекла варится, чайную ложку сахара или немного уксуса. Правда, уксус может немного увеличить срок варки. И еще: воду, в которой варится свекла, не солят!

* * *

Молоко, сливки, сметану, кефир надо держать на верхней полке холодильника, ближе к испарителю.

* * *

Если нет холодильника, то банку или бутылку с молочными продуктами нужно поместить в другую, более широкую посуду с водой, накрыть чистой мокрой салфеткой, края ко-

торой опустить в воду.

* * *

Молочные продукты следует хранить в эмалированной или стеклянной посуде, в темном и прохладном месте.

* * *

Масло впитывает запахи. Поэтому при хранении его нужно заворачивать в целлофан, пергамент или держать в закрытой масленке. Если нет холодильника, масло следует уложить в стеклянную или эмалированную посуду и залить холодной подсоленной водой. Воду надо менять 2 раза в сутки.

* * *

После разделки лука, чеснока, селедки руки приобретают неприятный запах. Натрите их солью, а потом вымойте.

* * *

Перед тем как положить мясо в духовку, смажьте его со всех сторон растительным маслом.

* * *

Чтобы отвариваемый картофель не разварился, на 1 кг его добавляют 1/2 чайной ложки соли.

* * *

Чтобы легче очистить чеснок, его надо замочить в теплой воде (в течение 2 часов). Затем удалить покровную кожицу и срезать верхнюю часть головки чеснока. Очищенные дольки тщательно вымыть в холодной воде и залить приготовленной заливкой.

* * *

Нож лучше не держать с вилками и ложками – от соприкосновения с ними он быстро тупится.

* * *

Белый налет со стекла и хрусталя смывается с помощью столового уксуса.

* * *

Разрезанную на куски рыбу лучше жарить неоттаявшей: она получится более сочной и вкусной.

* * *

После продолжительной стирки руки опухают, и кожа сморщивается. Разотрите их уксусом – сразу почувствуете облегчение.

* * *

Тупой нож легче заточить, если предварительно в течение получаса держать его лезвие в слабом солевом растворе.

* * *

Домашние муравьи не выносят запаха лимона, мела, поваренной соли, табака. В обнаруженные гнезда положите одно из названных средств.

* * *

Черное хозяйственное мыло порезать на кусочки как сахар и везде разбросать – под ковер, в шкаф, в карманы пальто и другие места – моль не сядет.

* * *

Зеркала и оконные стекла хорошо очищаются, если мыть их соленой водой.

* * *

Серебряные предметы хорошо чистить табачным пеплом.

* * *

Мороженую рыбу при варке надо обязательно класть в холодную воду.

* * *

Чтобы свежая рыба (особенно щука) не пахла болотом, следует вымыть ее в холодной, хорошо подсоленной воде.

* * *

Запах трески легко удаляется, если недолго подержать ее в столовом уксусе.

* * *

Рыба хорошо чистится, если ее слегка потереть уксусом и оставить на некоторое время.

Чтобы она не скользила в руках, нужно опустить пальцы в соль.

* * *

Жареная рыба получается особенно вкусной, если ее предварительно подержать в молоке, а затем вывалять в муке и жарить в кипящем растительном масле. Чтобы жир не разбрызгивался, можно накрыть сковороду опрокинутым дуршлагом.

* * *

Чтобы при жарении рыба не разваливалась на куски, нужно посолить ее и подержать так 10–15 минут, пока соль не

впитается.

* * *

Для устранения сильного запаха при жарении рыбы в растительное масло кладут 1 сырую картофелину, очищенную и нарезанную ломтиками.

* * *

Если по рыбе или птице случайно разлилась желчь, надо тщательно протереть прогорклую часть солью и промыть холодной водой – горечь пропадет.

* * *

Запах лука можно удалить с металлических приборов, протерев их сухой столовой солью.

* * *

Перед тем как жарить нарезанный лук, надо обвалить его в муке. Тогда он не так быстро подгорает и становится золотисто-желтым.

* * *

Когда режут лук, следует обмакнуть нож в холодную воду, чтобы не щипало глаза.

* * *

Если пошла в употребление только половина луковицы, смазывают место среза оставшейся половины жиром: лук хорошо сохранится.

* * *

При чистке картофеля нужно срезать очень тонкий слой, так как под кожурой его находятся питательные вещества. Очищенный картофель держат в холодной воде, добавив в нее немного уксуса.

* * *

Молодой картофель легко чистится, если ненадолго положить его в горячую воду, а потом в холодную.

* * *

Картофель варят на умеренном огне, иначе он снаружи разваривается и лопается, а внутри остается сырым.

* * *

Жарят картофель на сильно разогретой сковороде и солят его, когда ломтики подрумянятся со всех сторон. Если посолить картофель до того, как образуется корочка, сок из него вытечет, смешается с жиром, ломтики потеряют форму, цвет и вкус.

* * *

В вареном картофеле больше витаминов, чем в жареном. Хотя жареный картофель и вкуснее, он труднее переваривается. Очень вкусен и питателен картофель, испеченный в горячей золе или в духовке.

* * *

Картофельное пюре полезнее, чем кушанье из нарезанного картофеля. Рекомендуется разбавлять пюре не холодным

молоком, от которого оно приобретает некрасивый серый цвет, а горячим, нагретым до кипения.

* * *

При чистке свеклы не следует отрезать корень ее до конца, иначе во время варки она светлеет.

* * *

Свеклу в отличие от всех других овощей в соленой воде не варят, так она делается от этого менее вкусной.

* * *

Кислота замедляет варку овощей. Поэтому уксус, лимонную кислоту, томат-пюре, томат-пасту и свежие помидоры добавляют, когда овощи почти готовы.

* * *

Позеленевшие и проросшие клубни картофеля можно варить только очищенными, так как они содержат вредное вещество – соланин. При чистке такого картофеля необходимо снимать с кожей большой слой мякоти, удаляя всю зелень и

глазки.

* * *

Замерзший лук не следует переносить в теплое место для размораживания. Можно спокойно употреблять его в пищу – вкус лука от этого не изменится.

* * *

Завядшая зелень укропа, сельдерея, петрушки снова станет свежей, если положить ее в воду с уксусом.

* * *

При чистке овощей на руках остаются темные пятна. Чтобы избежать этого, надо перед чисткой смочить руки уксусом и не вытирать их, а дать уксусу высохнуть, после работы достаточно лишь ополоснуть руки водой.

* * *

Молоко кипятят в кастрюле с толстым дном, чтобы оно не пригорело. Меньше пригорает молоко в кастрюле, предварительно ополоснутой холодной водой.

* * *

К пригоревшему молоку можно прибавить немного соли, а посуду с ним поставить в холодную воду. От этого его вкус восстановится.

* * *

Чтобы яйца не растрескивались во время варки, в воду насыпают немного соли или кладут их в кастрюлю с холодной водой и варят на умеренном огне.

* * *

В гусиных и утиных яйцах часто содержатся вредные микробы. Поэтому употреблять эти яйца в пищу можно, только проварив их 10 минут в кипящей воде.

* * *

Чтобы хлеб долгое время не черствел, храните его в полиэтиленовом пакете на верхней полке холодильника. Завернутый в пакет, хлеб не будет терять влагу, а низкая температура предохранит его от плесневения.

* * *

Черных пятен на картофеле не будет, если в кипящую воду влить несколько капель уксуса. При этом у картофеля никакого привкуса не останется.

* * *

Чтобы тесто получилось легким и пышным при малом количестве яиц, желток растирайте с щепоткой соли.

* * *

Мясо можно сохранить свежим на один-два дня без холодильника, если завернуть кусок мяса в смоченную уксусом салфетку и положить в наиболее прохладное место.

* * *

На горлышко бутылки с растительным маслом натяните кусочек поролона, надрезанный в центре. Бутылка с таким «воротничком» не испачкает стол и не выскользнет из рук.

Общие правила быстрого замораживания

Качество замороженных продуктов зависит от быстроты их заморозки. При быстром замораживании пищевые и вкусоароматические свойства, а также витамины, содержащиеся в плодах и овощах, почти не изменяются. Важно помнить о том, что не все виды и сорта подходят для замораживания.

При замораживании зеленого горошка, перца, фасоли, моркови, свеклы, шпината, молодых грибов (белые, подосиновики, шампиньоны), земляники, малины, вишни, сливы, смородины, винограда и персиков получают продукты высокого качества. Малопригодны для замораживания огурцы, арбузы и салат.

Подготовка к замораживанию включает в себя сортировку, очистку, измельчение, в большинстве случаев – бланширование паром (кроме томатов, дыни и пряной зелени) и последующее охлаждение. Для замораживания продуктов можно использовать как тару из плотной бумаги и картона, так и пакеты из синтетических и полимерных пленок. Плоды и ягоды с зеленой окраской рекомендуется замораживать в сиропе, иначе они темнеют. Землянику или малину иногда пересыпают сахарным песком. Замороженные овощи и фрукты хранят в морозильных камерах при температуре 18 градусов.

Хранение овощей и плодов

Главная причина, затрудняющая организацию хранения овощей, плодов и картофеля, – содержание в них большого количества воды, что усиливает интенсивность обмена веществ в клетках и тканях. Подавляющая часть воды в овощах и фруктах находится в свободной подвижной форме, и лишь ее часть – в связанном состоянии, что обуславливает не только усиленный обмен веществ, но и повышенную чувствительность продуктов к окружающей среде. Чтобы понизить интенсивность обмена веществ, овощи и плоды хранят при температуре 0 градусов. Высокое содержание воды вызывает необходимость хранить их при повышенной относительной влажности воздуха 85–97 %, чтобы предупредить испарение (способствующее снижению внутриклеточного давления и, как следствие, упругости плодов), увядание и убыль массы. В увядающих плодах и овощах резко снижается естественный иммунитет, и они подвергаются порче.

Чтобы дольше сохранить кабачки или огурцы, их укладывают в полиэтиленовый пакет или эмалированную ванночку и держат, не накрывая крышкой, на нижней полке холодильника.

Зеленые огурцы можно сохранить свежими несколько дней, если держать их погруженными в воду на хвостиках вниз. Воду следует менять ежедневно.

Огурцы плохо хранятся вместе с яблоками.

Капуста, заквашенная целыми кочанами, будет нежной и упругой, если ряды кочанов пересыпать крупно толчеными зернами кукурузы.

Квашеную капусту лучше хранить при температуре от +1 до +4 градусов, причем рассол должен покрывать ее на несколько сантиметров. Вынимая капусту из емкости, надо выравнивать остаток и не забывать класть сверху груз. Можно переложить капусту в стеклянные банки и залить сверху растительным маслом (на два пальца над поверхностью капусты). Так она сохранится до конца весны.

Корни петрушки и сельдерея можно сохранить в течение четырех месяцев, если их пересыпать сухим песком (не сахарным), уложить в ящики и поставить в теплое место.

Чеснок и лук лучше всего хранить в венках в прохладном сухом помещении. Перед закладкой на хранение чеснок и лук следует хорошо просушить.

В цветную капусту нередко заползают мелкие насекомые. Если подержать ее перед варкой 5–10 минут в крепко подсоленной воде, насекомые всплывут, и их легко смыть вместе с водой.

Как хранить картофель?

Оптимальная температура хранения продовольственно-го картофеля 2–3 градуса при свободном доступе воздуха. Клубни, обладающие глубоким периодом покоя, хорошо хранятся при температуре 4–5 градусов (сорта: Невский, Темп). При нормальных условиях они хранятся до 6–7 месяцев, но могут сохраниться и до 9 месяцев. Картофель можно хранить и на балконе: сложить в двойной тканевый мешок и поместить в деревянный ящик, который, в свою очередь, поставить в другой, более просторный ящик. Прослойка между ящиками должна составлять 10 см. Ее надо заложить старым одеялом или другим тряпьем. Сверху картофель тоже чем-нибудь укрывают. При такой защите он может выдержать мороз до 15 градусов.

Мытье оконных стекол

Оконные стекла моют теплой водой с добавлением небольшого количества нашатырного спирта ($\frac{1}{2}$ чайной ложки на стакан воды) или настоем чая.

Загрязненные стекла сначала протирают мягкой тряпкой, намоченной в мыльном растворе, затем намазывают мелом или зубным порошком, растворенным в воде (2 столовые ложки на стакан воды). Когда просохнут, их тщательно вытирают чистой мягкой тряпкой или мятой газетной бумагой.

Матовые стекла моют водой с уксусом.

Обледеневшие стекла надо протереть крепким водным раствором поваренной соли и, когда лед оттаяет, насухо вытереть. Для предохранения от дальнейшего обледенения по внутренней части оконных стекол несколько раз проводят полотняной тряпочкой, смоченной в составе из 1 чайной ложки очищенного скипидара, 3 чайных ложек глицерина и 5 чайных ложек жидкого мыла, после чего стекло протирают фланелью.

Если время от времени смазывать стекла с обеих сторон глицерином, а затем протирать их чистой фланелью, они не будут запотевать, а следовательно, и замерзать.

Чистка зеркал

Вытирать зеркало лучше всего сухой мягкой тряпкой. Раз два-три в месяц можно чистить его полотняной тряпкой, смоченной в спирте, холодном чае или просто в теплой воде. В воду хорошо добавить немного синьки, которая придает зеркалу блеск. Когда оно высохнет, его протирают мятой газетной бумагой или трикотажной тряпочкой.

Рекомендуется использовать также смесь из столовой ложки зубного порошка и столовой ложки винного уксуса на стакан воды. Смесь следует прокипятить, дать ей отстояться и остыть, а потом слить жидкость и тщательно протереть зеркало сначала тряпкой, смоченной в этой жидкости, а потом куском чистой мягкой ткани.

Если зеркало засижено мухами, надо протереть его разрезанной луковицей и вымыть водой. Нашатырный спирт применять не стоит.

Жирные пятна

Свежие пятна от жиров и масел надо промыть ваткой, смоченной в теплом мыльном растворе, в который добавлен нашатырный спирт (1 чайная ложка на $\frac{1}{2}$ стакана мыльного раствора). После этого место, где было пятно, протирают чистой тряпкой и проглаживают через сухую тряпку или промокательную бумагу.

Свежие жировые пятна от растительного и животных масел, сала, олифы на светлых тканях засыпают сухим порошком мела, зубным порошком или порошком белой глины и оставляют на несколько часов, а затем порошок удаляют.

Такие пятна на светлых и темных тканях можно также вывести, прогладив их утюгом через несколько слоев промокательной бумаги, проложенной сверху и снизу и сменяемой по мере загрязнения. Потом это место очищают бензином.

Таким же способом выводят пятна от воска и стеарина, с той только разницей, что после глажения пятно протирают денатурированным спиртом.

Чтобы при чистке не получались круги, нужно чистить пятно от краев к середине и после смачивания бензином накрыть его сложенной в несколько раз промокательной бумагой и придавить утюгом.

Старые жировые пятна на шерстяных тканях смачивают бензином и через 1–2 часа проглаживают через бумагу (толь-

ко не угольным утюгом, так как бензин огнеопасен).

Если жировое пятно имеется на шелковой вещи, то часть изделия с пятном надо опустить на несколько минут в смесь из столовой ложки воды, такого же количества глицерина и $\frac{1}{2}$ чайной ложки нашатырного спирта, потом промыть теплой кипяченой водой и прогладить в обычном порядке.

Пятна от масляных красок

Свежее пятно от масляной краски смачивают ваткой, пропитанной скипидаром или керосином, затем, если окраска ткани от этого не изменилась, пропитывают нашатырным спиртом, пока пятно не исчезнет. Если пятно застарелое, его нужно смочить скипидаром и, когда краска размягчится, счистить ее крепким раствором пищевой соды, а потом тщательно промыть это место теплой водой.

Кровяные пятна

Их нельзя отмывать горячей водой. Такие пятна промывают сначала холодной водой, а потом теплым мыльным раствором. Перед стиркой белье с пятнами замачивают в холодной воде на 3–5 часов.

Застарелые пятна сначала протирают раствором нашатырного спирта (1 чайная ложка на стакан воды), а затем раствором буры (1 чайная ложка на стакан воды). Потом белье стирают в теплой воде.

С тонких шелковых изделий пятна удаляют картофельным крахмалом, замешенным в тесто на холодной воде. Полученным составом покрывают поверхность пятна и дают ему высохнуть. Потом крахмал стряхивают, а вещь стирают.

Пятна от пота

Пятна от пота снимают раствором гипосульфита (1 неполная чайная ложка на стакан воды). Очищенное место промывают теплой кипяченой водой.

С шелковой подкладки такие пятна выводят смесью нашатырного спирта и денатурата в равных дозах.

Для белой шелковой подкладки рекомендуется добавлять в указанную смесь перекись водорода.

Пятна на шерстяных тканях протирают щеткой, смоченной мыльным раствором, промывают водой, после чего дополнительно смачивают разведенной щавелевой кислотой (1 чайная ложка на стакан воды).

Чернильные пятна

Чернильные пятна выводятся глицерином. Для этого нужно смочить пятно в глицерине и продержат так не менее часа, затем прополоскать вещь в теплой, слегка подсоленной воде. Оставшиеся следы пропадут после стирки.

Для уничтожения свежих чернильных пятен на белых тканях пользуйтесь раствором нашатырного спирта и питьевой соды (1 чайная ложка спирта и 1–2 чайные ложки соды на стакан теплой воды). В этом растворе смачивают ватку и прикладывают ее к пятну. После этого ткань промывают теплой водой.

Хорошо помогает и лимонный сок: в нем смачивают ватку и прикладывают ее к пятну. Вычищенное место промывают водой и насухо вытирают тряпочкой.

Чернильные пятна на шелковых и шерстяных изделиях пропитывают ваткой, смоченной в очищенном скипидаре, сменяя ее несколько раз по мере загрязнения, затем промывают это место теплой водой.

Для цветных изделий годится смесь из глицерина и денатурированного спирта (2 части глицерина на 5 частей спирта).

Пятна от вина и фруктов

Пятна от белого вина, шампанского, пива и ликеров удаляют с белых и с прочно окрашенных тканей раствором высококачественного мыла (5 г мыла и $\frac{1}{2}$ чайной ложки питьевой соды на стакан воды). Этим раствором смачивают пятно, а через сутки смывают его мягкой водой, по возможности дождевой.

Рекомендуется выводить пятна от белого вина смесью из белого мыла (10 весовых частей), скипидара (2 весовые части) и 10 %-ного нашатырного спирта (1 весовая часть). Смесью протирают пятно, промывают его сначала в теплой воде с мылом, а потом в чистой воде.

На пятна от пива хорошо действует промывание в мыльной воде, к которой добавлено немного денатурированного спирта.

Пятна от красного вина и ягод на цветных изделиях снимают смесью глицерина с сырым яичным желтком (в равных частях), которой намазывают грязные места. Через несколько часов их промывают теплой водой.

На свежие пятна от красного вина и фруктов рекомендуется наложить кашицу из влажной столовой соли, а через полчаса промыть эти места в мыльной воде и прополоскать в теплой воде.

Можно также замочить места ткани с пятном в молоке и

выстирать.

Чтобы вывести пятна от ягод и фруктов с белых хлопчатобумажных тканей, надо протереть их ваткой, смоченной в 3 %-ном растворе перекиси водорода, потом прополоскать ткань в теплой воде.

Если же такое пятно имеется на цветной ткани, то надо погрузить ее на 3—4 часа в кислое молоко, после чего промыть с мылом и прополоскать в чистой воде.

Свежие пятна от фруктов и ягод снимают горячей водой. Ткань натягивают над какой-нибудь посудой и небольшой струей льют на пятно до полного его исчезновения кипящую воду из чайника.

Пятна от чая

Их надо удалять немедленно, простирив вещь в теплом мыльном растворе. Хорошо выводить такие пятна смесью глицерина с нашатырным спиртом (на 4 части глицерина 1 часть нашатырного спирта).

Застарелые пятна от чая на белой ткани лучше снимать раствором щавельной кислоты ($\frac{1}{2}$ чайной ложки на стакан воды) или раствором гипосульфита (1 чайная ложка на $\frac{1}{2}$ стакана воды). После того как вещь вычищена одним из средств, ее следует выстирать в мыльной воде, добавив на литр воды 2 чайные ложки нашатырного спирта, и хорошенько прополоскать в теплой воде.

На белой ткани пятна отбеливают перекисью водорода, затем стирают вещь и полощут ее в теплой воде.

Пятна от кофе и какао

На пятна от кофе и какао хорошо действует нашатырный спирт, разведенный пополам с водой. Такие пятна на костюмах и верхней одежде рекомендуется сначала протереть бензином, а затем промыть водным раствором нашатырного спирта.

Пятна от кофе и какао на тонких шелковых блузках и платьях выводят слегка подогретым глицерином, которым их смачивают на 5–10 минут, после чего прополаскивают ткань в теплой кипяченой воде.

Пятна от травы

Травяное пятно на одежде, если оно свежее, промывают теплым мыльным раствором, в который добавляют нашатырный спирт (1 чайная ложка спирта на стакан мыльного раствора). Более застарелые пятна протирают ваткой, пропитанной денатурированным спиртом (1 чайная ложка на стакан воды).

Применяют также раствор поваренной соли (1 чайная ложка на $\frac{1}{2}$ стакана воды).

Пятна от йода

Пятна от йода нужно засыпать пищевой содой, полить сверху уксусом и оставить на ночь, а потом прополоскать вещь в воде.

Пятно от йода можно смочить водой и натереть комком обыкновенного крахмала, пока пятно не исчезнет. Затем место моют в воде с мылом.

Пятна от плесени и сырости

Такие пятна на хлопчатобумажных тканях можно вывести следующим способом: покрыть пятно слоем мелко истолченного сухого мела, сверху положить промоченную бумагу и провести по ней несколько раз теплым утюгом.

Пятна на шелковой или шерстяной ткани надо сначала почистить скипидаром, затем покрыть тонким слоем сухой глины, положить сверху промокательную бумагу и прогладить теплым утюгом.

Трудно удалять застарелые пятна. Их следует промыть в теплой мыльной воде и тщательно протереть гипосульфитом (1 чайная ложка на стакан воды). С белой ткани очень старые пятна выводят перекисью водорода, затем стирают вещь и полощут ее в теплой воде.

Пятна на цветных и окрашенных тканях снимают нашатырным спиртом, предварительно проверив, не изменится ли от него окраска.

Прочие пятна

Пятно от табака натирают яичным желтком, смешанным с денатурированным спиртом до густоты сметаны, после чего промывают ткань сперва в теплой, потом в горячей воде.

Пятна от мастики для пола и обувных кремов простирают в мыльном растворе с нашатырным спиртом. Если после этого они не исчезнут, применяют раствор гипосульфита (1 чайная ложка на $\frac{1}{2}$ стакана воды). В заключение вещь промывают в теплой мыльной воде.

Постарайтесь вспомнить, сколько вещей утратили свою привлекательность после первой стирки. Итак, вязаный полуввер деформировался, шторы сели, мягкая игрушка поблекла. А всего-то и требовалось учесть во время стирки некоторые мелочи.

Итак, знайте: пушистые игрушки ни в коем случае нельзя стирать синтетическим порошком. Помойте их в пене любого туалетного мыла, стараясь при этом не замочить корпус, а затем протрите тряпочкой, смоченной чистой водой. Когда игрушка высохнет, ее нужно осторожно расчесать.

* * *

Чтобы трикотажное изделие после стирки осталось мягким и пушистым, прополощите его сначала в растворе теп-

лой воды с глицерином (1 чайная ложка глицерина на 2 литра воды), а затем в холодной воде с таким же количеством нашатырного спирта.

* * *

Вещи из шифона лучше полоскать в холодной воде, в которой разбавлено 2 столовые ложки сахара.

* * *

Свалявшееся после стирки трикотажное изделие примет первоначальный вид, если его прополоскать в растворе воды, нашатырного и винного спирта (на 10 литров воды 3 столовые ложки нашатырного и 1 столовая ложка винного спирта). Лучше оставить изделие в этом растворе на одни сутки. Есть и другой способ: приготовить раствор – 3 столовые ложки нашатырного спирта, 1 столовая ложка скипидара и 2 столовые ложки водки на 10 литров воды – и замочить вещь в нем. После этой процедуры изделие надо промыть в теплой воде, завернуть в сухую хлопчатобумажную ткань, слегка отжать и заложить для сушки, тщательно расправить все складки.

* * *

Если вы хотите сохранить сочность синего цвета одежды, добавьте в воду при полоскании немного питьевой соды. Запомните: голубые шелковые шторы необходимо подсинивать, а желтые можно освежить отваром свежих или сушеных апельсиновых корок.

Как сажать петрушку и морковь

Семена замочить на 3 дня при комнатной температуре, затем поставить в холодильник; когда будете сажать, семена следует немного обсушить, для чего посыпать просеянной золой, затем положить в землю и прикрыть пленкой, чтобы не смыло дождем. Когда появится маленький росток, снять пленку.

Как ухаживать за кустами?

Против мучнистой росы на смородине и крыжовнике проводят обработку раствором кальцинированной соды. 50 г соды разбавляют в 10 литрах воды и добавляют 50 г хозяйственного мыла, чтобы раствор не стекал с листьев, а прилипал к ним и оказывал положительное воздействие. Используют против мучнистой росы также сенную траву, навозную жижу. Для этого одну часть любого из этих компонентов заливают тремя частями воды и настаивают три дня. Перед опрыскиванием кустов раствор разбавляют вдвое и применяют вечером или в пасмурную погоду. Два-три опрыскивания с интервалом в 10–15 дней полностью избавляют кусты от мучнистой росы. Для того чтобы она не возвращалась, нужно под растения внести повышенные дозы фосфорно-калийных удобрений в виде подкормки. Для этого в 10 литрах воды растворить 4 кг золы, 80–120 г суперфосфата, 2–3 г марганцовокислого и 40–60 г сернокислого калия и полученным раствором опрыскать кусты.

На малине после сбора урожая вырезают у самого основания отплодоносившие и слабые молодые, а также оставшиеся сильные побеги, достигшие 160–180 см. Прищипывают на 5–10 см и подвязывают к опоре. Вырезать нужно все побеги, пораженные стеблевой галлицей, то есть с утолщениями, вздутиями в нижней части стебля. Для восстановления

продуктивности старых кустов малины проводят омолаживающую обрезку и одновременно вносят повышенные дозы органических и минеральных удобрений. Омолаживание малины проводят каждые 5–6 лет. После обрезки малину желательно опрыскивать 10 %-ным концентратом эмульсии карбофоса против паутинного клеща, тли, галлиц, пилильщиков, долгоносика. Для этого 75–90 г концентрата растворить в 10 литрах воды. Через 7–8 дней обработку повторить.

2. Народная медицина¹

От сердца и гипертонии

Настойка лопуха

1 литр сока лопуха из листьев и корней + 100 г меда и 100 г водки пить 3 раза в день по 1 столовой ложке.

Исцелит Ваше сердце... мед

Медицинская статистика неумолима. Сколько уже десятилетий сердечно-сосудистым заболеваниям принадлежит удручающее первое место среди других. Медики советуют беречься от стрессов, не переедать и не курить и после 40 лет носить в карманах валидол – вдруг прихватит. Но ведь куда лучше оказывать помощь сердцу, не дожидаясь «жалоб» с его стороны. И тут лучшее из лекарств – мед. Попробуйте помочь себе сами.

¹ «Народные» средства, какими бы безопасными они вам ни казались, могут иметь противопоказания. Их следует применять только после консультации с врачом в качестве вспомогательной терапии.

При ослабленной сердечной мышце

Столовую ложку сушеных плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка, 10 минут прокипятить на медленном огне. Дать остыть, затем процедить отвар через два слоя марли. Добавить 1 столовую ложку меда и хорошо размешать.

Принимать по 0,25–0,5 стакана 2–3 раза в день. Курс лечения – 2–3 месяца. Хранить в плотно закрытой посуде из темного стекла в прохладном месте.

Найден рецепт вечной молодости

Недавно ученые, исследуя методы тибетской медицины, обнаружили секреты «эликсира молодости».

Приготовить эликсир может каждый. Настаивают очищенный и измельченный чеснок на спирту 1:1 в течение десяти дней в темном месте. Настой процеживают и отстаивают еще три дня. Снова фильтруют. Лечебный эффект достигается дозировкой, прошедшей испытание в веках. Настойку при помощи пипетки капают в холодное молоко. Принимают по 50 г такого молока три раза в день за 15 минут до еды.

Дни приема настойки (в каплях)	Перед завтраком	Перед обедом	Перед ужином
1 и 21-й	2	2	2
2 и 20-й	4	5	6
3 и 19-й	7	8	9
4 и 18-й	10	11	12
5 и 17-й	13	14	15
6 и 16-й	15	14	13
7 и 15-й	12	11	10
8 и 14-й	9	8	7
9 и 13-й	6	5	4
10 и 12-й	3	2	1
11-й	25	25	25

Курс лечения продолжается 21 день. Настойка предупре-

ждает инфаркт миокарда, старение организма, склероз, стенокардию, образование опухолей. После курса омоложения сделайте перерыв на шесть лет. Потом курс полезно повторить.

Включите в рацион витамины

Если мучает сонливость, бессонница, чрезмерное утомление, включите в свой рацион побольше фруктов, овощей, в том числе и сырых. Желателен прием витаминов.

Как восполнить недостаток витамина С, которого весной в нас в 3–4 раза меньше нормы? Помогут цитрусовые. Стакан апельсинового или мандаринового сока, несколько долек лимона к чаю – вот суточная норма этого ценного витамина. Полезны настой шиповника, протертая с сахаром черная смородина. Богата аскорбинкой и квашеная капуста. Вот только тушить ее хозяевам не рекомендуется: теряются полезные свойства этого продукта. Всем доступна и полезна морковь. Ее можно натереть, можно и просто погрызть.

Но не только фрукты и овощи – поставщики витаминов. Витамин В1 содержится в черном хлебе, нежирном мясе. Витамин В2 – в молочных продуктах. Витамин Е – в растительных маслах. Очень полезна гречневая крупа. А вот манная, макаронные изделия, рисовая каша витаминов вам не прибавят.

Приучайте себя к растительным маслам. Добавляйте их, а не сливочное в вареный картофель, салаты, винегреты. Это даст необходимый организму витамин Е, снизит predisposition к атеросклерозу – не только в период весеннего недомогания, но и в другое время года.

Пшеница поможет даже лысым

Исстари на Руси лечили многие заболевания неприхотливыми средствами. Задолго до открытия антибиотиков деревенские бабки-знахарки пользовали людей с гнойными ранами банной плесенью, которая много позже получила название «пенициллин».

Таких примеров сотни. Еще Парацельс говорил: «Природа произвела болезнь, но подготовила и средство от нее. Оно находится в местности, окружающей больного». А самое главное, лечение по народным рецептам не разрушает печень или желудок, не вызывает опухоли или сахарного диабета.

И современному человеку, измученному хронической усталостью и малоподвижным образом жизни, есть что позаимствовать из древнего опыта. Нашим предкам хорошо были известны чудесные свойства проросших злаков. Эта живая пища спасала после зимних авитаминозов. Подсушенные до так называемого солода рожь, овес, некоторые другие злаки использовались для приготовления кваса, хорошо бодрящего и восстанавливающего силы.

Совсем несложно готовить проросшую пшеницу. Возьмите 50–100 г обычного зерна, промойте, выложите в неметаллическую тарелку, залив водой еще раз. За сутки при комнатной температуре зерна дадут крохотные белые росточки.

Выращивать их более 2 мм не нужно. Уже получено достаточное количество биологически активных веществ и витаминов. Ешьте хоть в чистом виде, хоть добавляйте в готовое блюдо, не подвергая тепловой обработке.

Почувствуете результат через месяц каждодневного употребления. Улучшается зрение и укрепляются волосы, даже при облысении и седине. Сон делается глубоким, и время его сокращается, лечатся кариес и пародонтоз, увеличивается ясность и глубина мышления, организм очищается от шлаков и токсинов. Все это вызывает в организме яркий омолаживающий эффект. Вот такая она всесильная – пшеница, названная доброй и великой, вождем всех злаков еще в предписаниях Авесты.

Молоко для рук

Трещины на кончиках пальцев, между пальцами в последние годы стали настоящим бичом. А все потому, что все шире пользуемся мы в быту препаратами бытовой химии, стиральными порошками. Особенно «любят» трещины тех, кто страдает хронической экземой, грибковыми заболеваниями, витаминной недостаточностью.

Что посоветовать? Постарайтесь оберегать руки от прямого контакта со стиральными и чистящими порошками, лаками, красками, хозяйственным мылом, моющими средствами. Лучше всего помогут резиновые перчатки. Хорошо бы под них надеть тонкие хлопчатобумажные. Защитят и специальные кремы для рук, особенно силиконовый.

Вы спросите, а при чем здесь молоко? Да при том, что очищать руки вместо воды лучше раствором, содержащим равные части воды и молока или воды и липового цвета (10 г липового цвета кипятят 5 минут в литре воды, процеживают, охлаждают). Перед тем как лечь спать, смажьте руки детским или спермацетовым кремом.

А еще хороши ванночки для рук. В одну миску налейте холодную воду, в другую – горячую. Пальцы попеременно опускайте на 2–3 минуты в холодную, а затем на 5–7 минут в горячую воду. И так пять-шесть раз. В последний раз опустите пальцы в горячую воду. Потом как следует вытрите ру-

ки, смажьте любым жирным кремом.

Трещины на пальцах – нередко следствие вашего неправильного питания. Вам нужны продукты, богатые витаминами А, Е, группы В. Иными словами, в вашем меню должны быть сливочное масло, яйца, мясо, молочные продукты, ржаной хлеб, овсяная каша.

Народные средства при различных заболеваниях

При *сахарном диабете* – измельчить отдельно следующие травы: листья смородины, листья черники, листья ежевики, листья перечной мяты, листья толокнянки. Сделать смесь из равных количеств этих трав – по 1 столовой ложке. Перемешать. Из этой смеси взять 1 столовую ложку, залить 300 мл воды, прокипятить 3 минуты, настаивать 10 минут, процедить. Применять по 6 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Также при сахарном диабете – корень одуванчика подвывают (пока не перестанет выделяться на изломе млечный сок), сушат и поджаривают. Чайную ложку молотого корня заварить, как чай, в стакане кипятка, настоять 30 минут, процедить, принимать по 6 стакана 3–4 раза в день.

Листья черники считают обязательным компонентом «диабетического» чая, 1 столовую ложку сухих листьев черники заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30–40 минут, охлаждают, пьют по стакану 3 раза в день медленно, небольшими глоточками.

В состав «диабетического» чая включают также стручки фасоли, семена льна, траву галеги.

Камни в желчном пузыре – выкопать корень шиповника осенью, промыть, высушить, измельчить. Заварить кипят-

ком и кипятить 15 минут. Пить вместо чая, воды. Камней не будет уже через две недели.

При отложении солей – взять бутылку скипидара, 5 яиц, 5 швейных иголок, бутылку уксусной эссенции. Все перемешать, настоять 12 дней. Таким составом можно натирать суставы ног.

При болях в печени – 1 столовую ложку измельченного зверобоя, 1 столовую ложку тысячелистника и 2 столовые ложки плодов шиповника заварить в 1 литре кипятка. Пить с медом. Количество меда по вкусу.

При бессоннице – в старину тщательно расчесывали волосы перед сном.

От бородавок – каждый вечер перед сном очень осторожно нанести на бородавку маленькую капельку уксусной эссенции, через несколько дней бородавка сойдет.

При геморрое – 25 штук лаврового листа заварить в 3 литрах воды. Пить вместо чая.

Также при геморрое – вместо свеч пользуются листьями алоэ. Обрезать колючки, снять кожицу с наружной стороны и, свернув в трубочку, использовать, как свечу. Достаточно двух процедур, чтобы снять воспаление.

Для полного излечения нужно сделать паровые бани. Раскалить красный кирпич, поместить его в широкую посуду, над которой положить две досочки, либо придумать другое сиденье, и, поливая водой, париться над этой баней, укутав себя, чтобы не выходил пар. Нужно сделать 2–3 процедуры.

От лишая и псориаза – в старину избавлялись, натирая его разрезанным пополам кишмишем или изюмом.

При желтухе – пить 3 раза в день 1 стакан отвара овсяной соломы. Отвар хвоща – 15 г травы на 1 стакан воды – по 3 столовые ложки 4 раза в день.

При желчекаменной болезни – продолжительное время ежедневно утром и вечером за 30 минут до еды принимать по 1 стакану настоя из сушеных листьев березы: 1 столовую ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут.

Закупорка вен (тромбофлебит) – после пропаривания ног в горячей воде обложить их промытыми свежими листьями сирени. Перед сном делать ванны с настоем душицы.

От веснушек – 100 г петрушки нарезают, заливают 1 литром воды, кипятят 15 минут. Раствор втирают по утрам и вечерам.

При экземе, золотухе, простуде, цистите, почечных камнях, а также при ревматизме, болях в суставах и как противоцинготное средство – пить настой из молодых листьев черной смородины: 1 столовая ложка на 1 стакан кипятка.

От мозолей – разрезанную дольку чеснока привязать на ночь на мозоль. Может быть сильная боль, но через неделю мозоль выйдет с корнем.

Мозоли удаляют также живицей от хвойных деревьев. Привязывают ватку, смоченную живицей, на ночь.

От кашля – весной пить березовый сок или кленовый сок с молоком. Можно смешать сок редьки или моркови с молоком. Пропорция 1:1.

Ожоги, укусы пчел, ос, змей – кашицу из измельченных свежесорванных листьев подорожника прикладывают (как повязку) к месту поражения, меняя кашицу через 2–3 часа.

Икота – соедините на обеих руках кончики мизинчика и большого пальца, чтобы получилась буква «о», и задержите дыхание.

Боли в почках и мочевом пузыре, простатит – 20 г семян или листьев петрушки кипятить 15 минут в 1 стакане воды, остудить, процедить, пить по 1 столовой ложке 4–6 раз в день.

Боли в суставах, артрит, полиартрит, артроз, ревматизм, отложение солей, подагра – сырой картофель хорошо вымыть холодной водой, срезать кожуру (очистить, как обычно), положить кожуру на широкий бинт или салфетку и привязать к больному месту, укрепив эластичным или трубчатым бинтом. Ходить с повязкой несколько часов, пока кожа не высохнет (образуются комочки). Процедуру повторить до выздоровления или улучшения.

«Они устали»

Ноги, служащие вам верой и правдой целый день, нуждаются в отдыхе. Вечером, сидя перед телевизором, вспомните о них и попробуйте сделать несколько несложных упражнений – результат не замедлит сказаться! Выпрямите колени, потяните носки «на себя» и подержите стопы в таком положении три секунды, затем вытяните носки – еще три секунды. Повторить десять раз. Приподняв ноги над полом, сделайте круговые движения голенями по часовой стрелке (10 полных кругов) и против часовой стрелки (10 кругов). Затем такие же круговые движения в таком же количестве проделайте ступнями.

Чтобы восстановить кровообращение, поставьте стопы на скалку и покатайте ее по полу. И, чтобы окончательно вернуть ногам гибкость и чувствительность, насыпьте на пол возле ног камешков или пуговиц и поставьте рядом тарелочку. Теперь постарайтесь пальцами ног переложить по очереди в эту тарелочку все предметы.

Если спина «забастовала»

Не отчаивайтесь! Боль в спине чаще всего связана с повреждением мягких тканей (мышц, связок) и прекрасно поддается лечению, а у большинства людей острый приступ со временем проходит сам. Растяжение мышц или связок часто сопровождается воспалительным процессом, лечение которого обычно включает два дня постельного режима и прием противовоспалительных препаратов типа аспирина. Постепенно можно возвращаться и к обычной деятельности. Однако, чтобы избежать нежелательных осложнений, для начала нужно узнать точный диагноз, доверившись авторитетному мнению ортопедов, физиотерапевтов и остеопатов.

Если «ломит» поясницу часть времени? На ногах? В машине? За столом?

Женщинам не следует слепо следовать моде. Высокие каблуки способствуют напряжению в пояснице. Даже если вам необходимы на каком-нибудь торжестве, то снимите их при выходе и переобуйтесь во что-нибудь более удобное.

Подумайте, правильно ли вы спите: достаточно ли жесткий под вами матрац, не следует ли заменить огромную мягкую подушку на ту, что удобно поддержит шею, уместившись между головой и плечами?

Помните, что главное лекарство – ваши положительные эмоции. Так что, если спина заболела, знайте, что она просто

просит уделить ей немного внимания.

Не подрывайте свой иммунитет

Сон напрямую связан с иммунной системой, и недосып грозит уничтожением иммунных клеток крови, утверждают американские медики. Группе здоровяков лишь на одну ночь сократили время сна – и количество клеток, побеждающих вирусную инфекцию, снизилось на 30 %. Таким оно и осталось, пока испытуемые не выпались как следует.

Кстати, отсутствие сна влияет и на образное мышление: если после бессонной ночи еще можно ответить на вопросы несложного текста, то написать сочинение практически невозможно.

Есть у организма и еще одно сильнодействующее средство – хорошее настроение способно защитить даже от простуды!

Веселясь с друзьями или с головой уходя в любимое дело, вы гарантируете несокрушимость своей иммунной системы на целых два дня. А последствие плохого настроения – ослабление иммунитета на сутки. Исследования показали, что совершенно здоровые люди могут запросто простудиться, выходя на улицу в мрачном расположении духа.

Лечебный чай

Для профилактики осенней хандры, простуды и других сезонных расстройств принимайте каждое утро 10–12 капель экстракта элеутерококка, разведенных в $\frac{1}{3}$ стакана кипяченой воды, натошак (курс – 10–14 дней). Можете приготовить тонизирующий чай из листа крапивы двудомной, цветков ромашки, травы тысячелистника, взятых в равных частях. Заварите чайную ложку смеси стаканом кипятка, дайте настояться. Пейте 3 раза в день после еды, с медом и ягодами.

Грипп

Для профилактики гриппа полезно 2 раза в день по 10–15 минут вдыхать поочередно то одной, то другой ноздрей пары свежих срезов (натертых на терке) лука и чеснока или смазывать их соком носовые ходы и рот (снаружи).

Целесообразно также чаще есть лук и чеснок. Или только жевать их по 2–3 минуты несколько раз в день, потому что большие количества лука и чеснока нельзя принимать больным в стадии обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек и печени (от запаха, например, чеснока легко избавиться, если съесть немного петрушки).

С целью профилактики взрослым удобнее повесить на шею марлевый мешочек с мелко нарезанным чесноком, а для маленьких детей – привязать этот мешочек около кровати или поставить блюдо с чесноком рядом с ребенком.

Рекомендуется утром пожевать лист эвкалипта и небольшую его часть держать во рту (между десной и щекой) при контакте с больными ОРВИ. Вечером всем членам семьи следует пополоскать носоглотку свежим соком сырой красной свеклы. На стакан сока можно добавить чайную ложку 1 %-ного раствора столового уксуса.

Больному следует как можно чаще пить горячий чай с лимоном или малиновым вареньем, а также теплое молоко (200 мл) с медом (1 столовая ложка).

Полезно промывание полости носа и глотки настоем лука с медом (1:1) через каждый час или раствором: 1 стакан теплой кипяченой воды плюс $\frac{1}{2}$ чайной ложки поваренной соли и 4 капли 5 %-ной настойки йода (растворить и влить в нос, а вылить через рот).

При гриппе с явлениями вазомоторного ринита хорошим средством является состав: очищенный чеснок натереть на мелкой терке, смешать в пропорции 1:1 с медом (лучше липовым) и принимать перед сном по 1 столовой ложке, запивая теплой водой.

Натереть на терке луковицу, залить $\frac{1}{2}$ литра кипящего молока (но не кипятить), настаивать в теплом месте, выпить на ночь половину горячего настоя, а другую – утром тоже в горячем виде.

10 г (1 столовая ложка) почек сосны помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 30 минут, охлаждают при комнатной температуре 10 минут, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного отвара доливают кипяченой водой до 200 мл. Принимают $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ стакана два-три раза в день после еды как отхаркивающее и дезинфицирующее средство.

20 г сухих измельченных листьев эвкалипта залить спиртом. Плотнo укупорить и настаивать 7–8 дней. Процедить и остаток отжать в настойку. Принимать по 20–25 капель, разведенных в $\frac{1}{6}$ стакана кипяченой воды.

Заварить две столовые ложки сухих (или 100 г свежих) ягод малины в стакане кипятка. Настоять 10–15 минут, добавить столовую ложку меда, размешать и в теплом виде принимать как потогонное перед сном, остерегаясь сквозняков.

Хороший эффект достигается при введении свежего сока алоэ в ноздри по 5 капель через каждые 2–3 часа в течение двух-трех дней.

Если вдруг простыли и у вас нет под рукой необходимых лекарств – не отчаивайтесь, можете попробовать следующие рецепты.

Во время эпидемии гриппа для профилактики инфекции можно использовать настойку чеснока: 2–3 зубчика мелко нарезать и залить 30–50 мл кипятка, настоять 1–2 часа и процедить. Полученную жидкость закапывать в нос по 2–3 капли в каждую ноздрю 1–2 раза в день. Через 2 дня настой обновляют. Если же вы не убереглись и заболели, то натрите чеснок на мелкой терке и вдыхайте его запах по 10–15 минут дважды в день.

Противогриппозный чай: кору ивы, цветки ромашки, липовый цвет, плоды шиповника кладут поровну. Чайную ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, затем процедить настой и отжать растительную массу. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана теплого настоя три раза в день за 15 минут до еды.

В восточной и тибетской медицине против гриппа используются ветки малины, которые можно собрать и зимой, и

летом. Рецепт простой: столовую ложку мелко нарезанных стеблей заливают стаканом кипятка, кипятят 10–20 минут, настаивают около 2 часов. Пить небольшими глоточками, но часто в течение дня.

Чайную ложку измельченного корня девясила высокого настаивать 10 часов в стакане горячей воды (суточная доза). Можно использовать и отвар: чайную ложку измельченного корня кипятить в 200 мл воды 30 минут (на слабом огне). Принимать по столовой ложке каждый час в течение дня.

Две чайные ложки сухих цветов бузины черной на 200 мл кипятка настоять, укутав, 40–50 минут, процедить. Принимать по ½ стакана 2–3 раза в день. Пить медленно, небольшими глотками, с небольшим перерывом.

Чайную ложку (с верхом) измельченных листьев смородины черной на 200 мл кипятка. Настоять, укутав, 3–4 часа, процедить. Доза: по ½ стакана 4–5 раз в день.

Головку лука средних размеров очистить, нарезать на мелкой терке, залить 250 мл кипящего молока. Хорошо размешать и настоять 10 минут. Пить небольшими глоточками.

Цветы липы, ягоды малины 1:1. Столовую ложку смеси – на 200 мл кипятка. Настоять, укутав, в течение часа, процедить. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день.

Листья или весенние ветви черной смородины, цветы липы (в пропорции 1:1). Щепотку смеси – на 500 мл кипятка. Кипятить 5 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Доза: по стакану в теплом виде, как чай, 3–4 раза в день.

Гигиенический туалет носоглотки: мыть два раза в день передние отделы носа с мылом.

На первой стадии заболевания, при сильном насморке, часто достаточно применить мази или соки лекарственных растений с противовоспалительным и сосудосуживающим действием: сок алоэ, масло облепихи, масло шиповника. Их закапывают в нос три раза в день по 4–6 капель в каждую половину носа. Мази закладывают в нос 2–3 раза в день – преимущественно 10 %-ную мазь тысячелистника и крапивы или 20 %-ную – цветков календулы. При простуде в народной медицине широко применяется сок лука и чеснока. Например, кусочки ваты, смоченные соком лука репчатого, закладывают в нос 3–4 раза в день на 10–15 минут.

Свежеприготовленный морковный сок и растительное масло в соотношении 1:1 плюс несколько капель чесночного сока смешивают и закапывают в нос несколько раз в день.

Три столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить ½ чайной ложки меда (сахара), настоять в течение 30 минут и закапывать в нос.

30 %-ный раствор меда в соке сырой красной свеклы закапывать по 5–6 капель в каждую ноздрю 4–5 раза в день.

5 г (полная столовая ложка) багульника и 100 мл растительного масла кипятят на водяной бане (любая посуда с травой, залитая кипятком, ставится в другую посуду с кипящей водой) в течение 30 минут, остужают, фильтруют. По 2–3 капли 3–4 раза в день.

Растительное масло в стеклянной посуде выдерживают 30–40 минут в кипящей воде, охлаждают, затем 3–4 дольки чеснока и 6 головки лука нарезают и заливают приготовленным маслом. Смесь настаивают в течение двух часов, процеживают и смазывают слизистую носа.

Паровая ванночка для головы. Пригоршню цветков ромашки (или измельченных листьев перечной мяты, листьев шалфея) залить 6 литра кипятка и дать настояться, затем долить до литра. Накрыться простыней и поверх нее – байковым одеялом. Держа голову над миской, вдыхать пар попеременно носом и ртом. Продолжительность процедуры 10–15 минут.

В русской народной медицине синуситы (воспаление лобных и гайморовых полостей) лечили хреном. Для этого корень хрена тщательно отмывали, снимали верхний слой, натирали на терке. Одну треть стакана этой массы смешивали с соком 2–3 лимонов. Получалась довольно густая смесь консистенции сметаны, которую принимали по половинке чайной ложки утром через 20–25 минут после еды ежедневно. Курс лечения 3–4 месяца. После двухнедельного перерыва проводили повторный курс. Как правило, после этого наступало значительное улучшение. Однако лечение надо терпеливо продолжать 2 раза в год – весной и осенью, не дожидаясь обострения болезни. Через 2 года приступы в большинстве случаев прекращаются.

Деликатная проблема

Длительное нарушение опорожнения кишечника – основание для обращения к врачу.

Перед сном стакан кефира (180 г) тщательно размешать с растительным маслом (10 г) и медленно, небольшими порциями съесть (столовой ложкой).

Утром столовую ложку меда растворить в стакане холодной воды (комнатной температуры) и выпить небольшими глотками натошак (если нет колита и холецистита).

150 г сока столетника (алоэ) смешать с 300 г меда. Хранить в холоде. Принимать по столовой ложке 2 раза в день (утром натошак и на ночь), запивая водой.

Сок свежего картофеля применяют при спастических запорах по 6 – ½ стакана.

Рассол квашеной капусты оказывает послабляющее действие, пить по ½ стакана теплого раствора.

Настой корней одуванчика: 2 чайные ложки корня залить стаканом кипяченой холодной воды, настоять 8 часов. Пить по 6 стакана 4 раза в день перед едой.

При хронических запорах ежедневно пьют отвар: чайную ложку льняного семени на стакан кипятка, настоять, укутав, 4–5 часов. Выпить весь настой вечером, перед сном, вместе с семенами.

В качестве слабительного больному можно рекомендовать

и огуречный рассол. Огурцы должны быть в соленой воде не менее месяца без специй и приправ. Принимать по 4 стакана в сутки.

В дозах 0,2–2 г порошок корня ревеня оказывает слабительное действие при атонии кишечника, спастическом запоре.

Цветы бузины, плоды жостера (поровну). Столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Утром и вечером выпивать по стакану отвара.

Страдающим запорами русские знахари советовали пить воду, в которой долго варились овес или сливы. Сок редьки в теплом виде, компот из сушеных вишен, яблок необходимо пить 3–4 раза в день.

Для облегчения стула Минздрав (НИИ проктологии) предлагает пшеничные отруби по схеме: в первые 10–12 дней назначают отруби по 1 чайной ложке. Их заваривают кипятком и после отстоя и охлаждения процеживают. Оставшиеся мякиш принимают с пищей во время еды 3 раза в день.

Следующий цикл длится 2 недели – по 2 столовых ложки 3 раза в день во время еды. В последующем, в течение 2 месяцев, назначают сухие отруби 2–3 раза в день по 2 чайных ложки.

Следует отметить, что отруби по своей структуре абсолютно противопоказаны при наличии любого воспалитель-

ного процесса в любом участке пищеварительного тракта. Видимо, в последнем случае лучше использовать хлеб грубого помола.

Геморрой

Лечь в постель, из сырого картофеля вырезать свечу и вставить в задний проход на 30 минут. Если сильно сушит, то предварительно обмакнуть свечу в мед. Через день повторить, обычно геморрой исчезает после первого сеанса (за 2 суток до лечения нельзя употреблять алкоголь, противопоказано использовать сильно проросшие и позеленевшие клубни).

Геморрой (в переводе с греческого – кровотечение, старое русское название – почечуй) – расширение кавернозных вен дистального отдела прямой кишки и заднего прохода.

Рекомендуется диета, богатая фруктами и овощами. Острые приправы, алкоголь и другие продукты, способствующие запорам, исключить. Желательно избегать продолжительной ходьбы и работы стоя и никогда не садиться на холодное место.

Начало болезни – сидячие ванны, ежедневно, по 5–7 минут, постепенно увеличив время нахождения в ванне до 30 минут (температура воды 28–35 градусов), 10–12 процедур.

На геморроидальные шишки накладываются осиновые листья на 2 часа. Если это вызывает беспокойство, то листья снимают и подмываются. Через 1–2 дня повторить процедуру.

2–3 столовые ложки ромашки аптечной заварить стака-

ном кипятка, настоять в течение часа в хорошо закрытой посуде, процедить. Используют для наружных промываний.

Противогеморроидальный чай: александровский лист, трава тысячелистника, кора крушины, плоды кориандра, корень солодки (всех поровну). Столовую ложку смеси заварить в стакане кипятка, настоять до охлаждения, процедить через марлю, пить на ночь по полстакана.

Две чайные ложки сухой травы гореца почечуйного (геморройная трава) на 0,5 литра воды, кипятить на малом огне 15 минут, настоять 2 часа, процедить. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Столовую ложку измельченной травы зверобоя продырявленного залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, процедить. Пить по 6 стакана 3 раза в день.

Из зрелых ягод рябины красной отжать сок. Доза: по 75–100 г сока 3 раза в день, запивая холодной водой (комнатной температуры). Можно добавить мед или сахар. Если пить свежей рябины продолжительное время, то залечивается внутренний геморрой.

Столовую ложку листьев костяники каменистой залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по столовой ложке 3 раза в день.

Две чайные ложки измельченной травы хвоща полевого заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить глотками в течение дня (при кровотечениях).

Две чайные ложки измельченного корня одуванчика ле-

каршвенного залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов. Доза: по 6 стакана 4 раза в день перед едой.

Столовую ложку сухих листьев крапивы двудомной залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Доза: по столовой ложке 5 раз в день.

Для лечебных клизм при геморрое рекомендуется настой: ложку льняного семени заливают стаканом кипящей воды, настаивают 2–3 часа, берут на одну клизму по 50 мл слегка подогретой слизи. При резком раздражении прямой кишки объем клизмы уменьшают до 20–30 мл и вводят чаще.

Наша головная боль

При постоянных головных болях следует обязательно консультироваться с врачом. Кроме назначенных им лекарств вы можете воспользоваться этими рецептами.

Столовую ложку травы зверобоя залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 6 стакана 3 раза в день.

Сок свежего картофеля по 6 стакана пьют при систематических головных болях.

Чайную ложку измельченного корня девясила высокого залить стаканом холодной воды, настоять 10 часов, процедить. Пить по 6 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Свежий сок черной смородины пить по 6 стакана 3 раза в день при сильных головных болях.

Столовую ложку цветков клевера лугового заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

В народной медицине свежие ягоды клубники полевой или брусники обыкновенной, свежий сок калины обыкновенной принимают при головной боли.

Свежую лимонную корку (диаметром 2–3 см) очистить от белой мякоти, приложить к виску влажной стороной и поддерживать так некоторое время. Если на коже образуется красное пятно, смазать вазелином.

Для снятия головной боли можно использовать полоску из мягкой шерсти шириной 7–8 см. Спереди она должна прикрывать брови, а сзади проходить под затылочным бугром.

Горчичники (натертый на терке хрен или редька) накладывают между лопатками, или в области между лопатками, или в области затылка (ниже волосистой части головы), на область икроножных мышц.

При головных болях можно применять горячее (но не слишком) ручные и ножные ванны.

Прекращению мигрени способствует ежедневное употребление во время еды 1 чайной ложки меда с 1 чайной ложкой яблочного уксуса.

При мигрени хорошо помогают паровые ванны. Поставьте на огонь таз с равным количеством яблочного уксуса и воды, доведите до кипения. Когда пойдет пар, наклоните голову над тазом и вдыхайте пары 75 раз.

Обычно после этого боль прекращается или хотя бы становится слабее.

При глаукоме помощи себе сам

Больные люди должны знать, что при внезапных приступах они вполне в состоянии помочь себе сами. Глаукому называют болезнью пожилых людей, людей преклонного возраста. Снижение зрения, боль в глазу, иррадиирующая в висок и затылок, туман перед глазами, распирание в глазу — все это признаки глаукомы. Но особенно тяжело приходится человеку во время острого приступа. Как правило, такой приступ начинается внезапно. Появляется резкая, «сверкающая» боль в глазу. Наблюдается общая слабость, возможна тошнота и рвота. Резко снижается зрение. Советуем вам, несмотря на всю тяжесть вашего состояния, не теряться. Вы вполне в силах понизить поднявшееся в глазу давление, а также улучшить свое общее состояние. Постарайтесь успокоиться. До прихода врача прокапайте назначенный вам пилокарпин в течение часа каждые 15 минут. Примите мочегонный препарат, лучше всего диакарб (одну таблетку). Хорошо помогает отвлекающая терапия. Возьмите тазик с горячей водой, но не с кипятком, и сделайте в течение 5 или 7 минут ножные ванны. После ножных ванн на область затылка ставят горчичники и укутывают голову платком. Держат горчичники 15–20 минут (иногда до получаса). Для уменьшения головной боли выпейте таблетку-две анальгина или амидопирина. Уменьшите количество выпиваемой вами во-

ды до одного литра. Если все наши указания не принесут облегчения, срочно вызывайте скорую помощь, так как в этом случае вам показана специальная помощь окулиста.

Чеснок как лук – от ста недугов

Первое: он повышает устойчивость к инфекционным и простудным заболеваниям, потому что содержит фитонциды, которые губительно действуют на бактерии и вирусы. Чеснок превосходно борется даже с вирусом гриппа. Активные вещества чеснока способны снижать уровень холестерина и сахара в крови. Кроме того, он снижает кровяное давление, стимулирует пищеварение, регенерацию тканей, помогает восстановиться после серьезных физических нагрузках. Как вы поняли, о чесноке я могу слагать оды.

Как я использую чеснок? Для профилактики гриппа мне достаточно съесть зубчик свежего чеснока каждый день. Заготавливаю я и целебную смесь из чеснока с лимоном и медом – делаю смесь по вкусу. Советую принимать препараты чеснока, которые обладают полезными свойствами, но не имеют запаха («Алисат», «Алликор», «Каринат»),

А вообще-то, избавиться от чесночного запаха во рту помогает корень петрушки. Пожуйте его – и запаха как не бывало.

Есть у чеснока одно «но»: им не надо увлекаться тем, кто страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта или почек.

Повышенное давление

Обычное дело для гипертоников, которые с весенним пылом насаждают на грядки и клумбы. Если вы почувствовали головную боль, головокружение, тошноту, сердцебиение – немедленно бросайте садовые работы. Первым делом измерьте давление: если оно «зашкаливает», то срочно вызывайте врача. А до его прихода постарайтесь успокоиться, лягте в постель. Важен приток свежего воздуха, обязательно надо расстегнуть стесняющую одежду.

Снизить давление помогут горчичники, наложенные на шейно-затылочную область, на область сердца, на икроножные мышцы. Под язык положите клофелин, коринфар или нитроглицерин. Принимать препараты желательно в положении лежа или сидя.

Волдыри от ожога и мозоли

Отличное средство от подобных повреждений кожи – облепиховое масло и сок алоэ, смазывайте ими ожог как можно чаще.

Для обработки ожога подойдут и синтомициновая эмульсия, фурацилиновая мазь или вазелиновое масло. Если образовался волдырь, никогда не протыкайте его – это естественная защита от инфекции. Если пузырек очень мешает, можно его аккуратно проколоть сбоку простерилизованной иглой, выдавить жидкость и протереть спиртом. В последующие дни для быстрого заживления можно смазать ранку пантенолом или солкосерилом.

Цистит

Воспаление мочевого пузыря может спровоцировать даже мелочь – промоченные ноги, особенно если цистит хронический. Если же вы впервые почувствовали резь и трудности при мочеиспускании, лучше побыстрее обратиться к врачу. А вообще лечение заключается в постельном режиме, принятии антибиотиков и урологических травяных сборов с сенной, листом брусники и т. д. Обязательно побольше пить, избегать копченого и жареного, острой и пряной пищи.

Для снятия болей хорошо принимать ванны с тыквенным или сандаловым маслами.

Средство от боли в суставах

Лист лопуха намазать медом и прикладывать к больному месту (завязывать марлей или шерстяной тканью). Делать это в течение 3 недель.

Боль в шее

Изнеженный организм горожан частенько реагирует на ветер и сквозняки, которые на даче в избытке. И вот шею скрючило (по-научному это называется миозит). Что делать?

Главное – тепло, грелка или душ, шерстяной шарфик. Можно растереть мышцы согревающими мазями – финалгоном, випросалом, меновазином. А чтобы болело меньше, примите аспирин или ибупрофен. И еще постарайтесь спать в позе зародыша – на боку, колени к груди.

Радикулит и остеохондроз

Радикулит – сильная боль в пояснице (люмбаго) или в области копчика (ишиас). Экстренные средства: мази и таблетки на основе диклофенака (вольтарен) и ибупрофена (долгит крем и пр.), анальгетик. В качестве экстренного средства при остеохондрозе подойдут обезболивающие и противовоспалительные средства (анальгин, вольтарен, бруфен, индометацин), мази – эфкамон, бутадиян, аписатрон, випросал.

Ушиб

Сразу положите холод (лучше лед) для уменьшения отека. При ушибе конечностей пострадавшую ногу или руку стоит приподнять и обеспечить покой. Руку проще всего зафиксировать на косынке, под ногу подложить подушечку или валик из свернутой одежды. Можно дать обезболивающее на основе парацетамола. Чтобы неизбежный синяк не был огромным и болезненным, смазывать ушибленное место свинцовой примочкой, бодягой, троксевазином. Из народных средств очень помогает мазь из растертых в равных долях яичного желтка с медом.

Средства в нашей аптечке

Марганцовка – для обработки ран, ожогов. Слабым (розовым) раствором промывают желудок при отравлениях.

Перекись водорода 3 % – остановит кровотечение – носовое или из раны.

Нашатырный спирт – поможет при обмороке.

Валериановые капли, настойка пустырника или корвалол (валокордин) успокоят при возбуждении, стрессах, положительно повлияют не только на сердце, но и на общее состояние.

Валидол – помогает при легких приступах стенокардии, при укачивании в транспорте.

Нитроглицерин – при болях в сердце.

Обезболивающие. Но-шпа – хорошо снимает спазмы, помогает при почечной колике, приступе панкреатита, болезненных месячных. При головных, зубных и других болях помогут *анальгин, баралгин, цитрамон, каффетин*.

Оксолиновая мазь, парацетамол, аспирин – на случай простуды.

Супрастин или диазолин – против аллергии (в том числе и на укусы насекомых), также обладают седативным (успокаивающим) эффектом.

Бисакодил, регулакс – дают облегчение при запоре.

Имодиум – помогает при поносе.

Маалокс, гастал, фосфалюгель, ренни – нужны при изжоге, болях в желудке, вызванных повышенной кислотностью.

Фестал, мезим, панзинорм – помогут организму справиться с последствиями переедания и приема непривычной пищи.

Простуда

Смешайте чесночную кашицу и сливочное масло (или свиной жир) в пропорции 1:3. Нанесите на грудную клетку, а поверх – махровое полотенце. Держать до тех пор, пока не начнет печь. Тогда повязку снимите, кожу протирайте теплым молоком и облачайтесь в теплую рубашку. Нырять под одеяло – и до утра! Обычно через один-два дня простуды как не бывало.

Чеснок содержит большое количество фитонцидов (можно сказать, это природный антибиотик), что оказывает хорошее противовоспалительное действие. А эфирные масла помогают при воспалительных процессах. Кроме того, повязка из чеснока обеспечивает хорошее прогревание грудной клетки и бронхов.

Покраснение глаз

Нет более безопасного и дешевого способа снять покраснение глаз и припухлость век, чем примочки из сока петрушки. Просто набейте марлевые мешочки мелко нарезанной зеленью и опустите в горячую воду. Через 15–20 секунд выньте, остудите и положите на глаза на 10 минут.

Один французский косметолог говорил: если бы женщины знали, как действует на их организм петрушка, они бы ели ее пучками.

Все это благодаря высокому содержанию витаминов (С, В6 и Е), эфирных масел и других полезных для человеческой кожи компонентов. Для век петрушка также может сослужить хорошую службу.

Рецепт болтушки-1

Потребуется 300 г меда, 6 целых сырых яиц в белой скорлупе и 1 ½ литра сырого молока.

На дно трехлитровой банки выложить мед. Яйца хорошо промыть в холодной воде, вытереть насухо, аккуратно положить сверху и налить молоко. Горлышко банки завязать двумя слоями марли и поставить в теплое место. В течение 10–14 дней скорлупа растворится и яйца останутся в тонкой пленочке, через которую молочная сыворотка с медом попадут внутрь, отчего белок станет жидким, как вода, а желток загустеет. Яйца увеличатся и всплывут – это показатель того, что болтушка готова.

В дуршлаге раскладывают марлю и ставят его на эмалированную полуторалитровую кастрюлю. Рядом тарелка для отходов. Прежде нужно снять и выбросить сливки, покрытые молочным грибком, затем откинуть содержимое банки в дуршлаг: жидкость просочится, а творог и яйца останутся. Проколите яйца тупым концом толстой иглы: жидкость выльется, а пленочку с желтком выбросите. Полученный творог в марле повесьте над кастрюлей минут на 20. Собранную жидкость процедите через 6 слоев марли и слейте в бутылку, а творог выбросите. Хранить болтушку в холодильнике, перед употреблением взбалтывать. Не подогревая, принимать 1 раз в день утром натощак по 30–50 г. Курс лечения – весь

объем бутылочки, проводить курс 2 раза в год – весной и осенью.

Это очень хорошее средство для чистки печени и желчного пузыря, а также для профилактики образования камней в почках. Хороша болтушка и для лечения поджелудочной железы, селезенки, да и для всего желудочно-кишечного тракта.

Про «сосновое молоко» и болтушку-2

Хорошо помогает при простудных заболеваниях, бронхите и астме.

Для ее приготовления нужны три предварительно вымытые щеткой зеленые сосновые шишки, кусочек сосновой смолы диаметром с рублевую монету и $\frac{1}{2}$ литра любого кипящего молока. Все это помещают в термос и настаивают 3–4 часа, затем процеживают через 6 слоев марли. Шишки снова промывают и используют еще дважды. Смолу добавляют по мере надобности, так как она постепенно от горячего молока «смыливается». Пить «сосновое молоко» надо по одному стакану утром натощак и вечером перед сном. Курс 1–2 месяца.

Что касается болтушки-1, то хочу добавить: полезно дважды повторить курс, поскольку многие из нас очисткой организма никогда не занимались. А это позволит размыть слежавшиеся шлаки, и затем легче будет идти процесс тонкой очистки крови и лимфы болтушкой-2. Можно даже несколько увеличить дозу приема.

Шумит голова? Знаю средство!

Шум в голове бывает по многим причинам. Но одна из причин – заболевание эндокринной системы.

Склероз сосудов головного мозга также вызывает шум в голове, поэтому утром натощак выпиваю стакан воды с содой и лимонным соком, на следующий день – стакан отвара липового цвета, клевера, душицы, зверобоя, земляники, смородины, взятых в равных частях, с ложкой джема из калины и рябины. Во время обеда съедаю 1 луковицу или зубчик чеснока, морковь, порцию гречневой каши. В течение дня выпиваю не менее 2,5 литра жидкости.

Еще какими средствами пользуюсь. Стакан сока репчатого лука смешиваю со стаканом меда, принимаю по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды.

Я сделала состав из клюквы и чеснока: 1 кг клюквы и 200 г чеснока растолкла, поставила на 12 часов в темное прохладное место, потом добавила в смесь 0,5 кг меда, размешала и принимала по 1 столовой ложке 2 раза в день до еды.

От неврита слухового нерва я смешиваю кашицу от одного зубчика чеснока с 2–3 каплями камфорного масла. Смесь завернуть в марлю и вставить в ухо. Держать до ощущения жжения. Делать каждый день до выздоровления.

А вообще я укрепляю организм так: ем овощи, фрукты, пью витамины, съедаю 5 раз в неделю по 3–5 грецких орехов,

ем морскую рыбу.

Льняное масло пью 3 раза в день по 1 столовой ложке, на ночь выпиваю 1 стакан зеленого чая. Когда сильно расшумится голова, включаю тихую приятную музыку, стараюсь не нервничать и не переутомляться.

Дезодорант «Чайная сода»

Смочите водой палец, обмакните в чайную соду и протрите под мышками. Раздражения не будет, а вот от запаха пота спасет. Такого «дезодоранта» хватает примерно на 8 часов.

Каблук для слона

Я стала вечером бинтовать нижние конечности эластичными бинтами, купила для этой цели и лечебные эластичные колготки с большим содержанием ден. А на ночь под ноги всегда подкладывала валик. Чувствовать стала себя лучше, но припухлость все-таки осталась. Тогда я раз и навсегда рассталась с высоким каблуком.

И очень кстати, потому что ноги мои «помолодели». Теперь я ношу каблук 2–4 см – оптимальный вариант для свода стопы тем, у кого появилось плоскостопие. Делаю ванночки и физические упражнения для голеностопного сустава.

Вечером опускаю ноги в теплую воду с содой и солью. Держу минут 20. Потом ставлю ноги на коврик и пытаюсь несколько раз подняться на цыпочках. Надеваю теплые мягкие носки и хожу по комнате минут 10 на пальчиках, пока они не устанут.

Немного отдохнув от зарядки, сажусь на стул и ставлю стопу на маленькую скамеечку, делаю массаж стопы и пальцев.

Поверьте, после этих процедур в ногах появляется какая-то легкость. Тяжелой походки как не бывало.

Лечение ангины

Раньше очень часто болела ангиной. А с 80-х годов не знаю, что это такое. Когда утром чищу зубы, наливаю кружку теплой воды и чайную ложку соли. Этой соленой водой прополаскиваю зубы, рот, горло. Обязательно искусственно вызываю кашель, и от соли в горле происходит отделение слизи, а с ней и микробов. Также очищаю язык пластмассовым ножичком и прополаскиваю соленой водой.

Почему потеют руки

Чаще это случается «от нервов». Взять под контроль такие приступы поможет настойка валерьяны, пустырника или пиона – 30 капель в день.

Постоянная потливость ладоней может сигнализировать о дисфункции щитовидной железы.

Как избавиться от лишней потливости

Совсем избавиться от пота невозможно. Но сделать так, чтобы «не обтекать» ручьями, – вполне возможно.

Классическое средство – ванночки из отвара дубовой коры или ромашки. Приготовить с вечера и обтираться по утрам можно настоем пустырника, шалфея и валерианы лекарственной (можно принимать спиртовую настойку три раза в день по 30 капель). На худой конец протирайте тело раствором марганцовки.

Пот – по сути разбавленная моча. Мочевина, креатинин, мочева́я кислота, органические соли – по физиологическому составу пот совпадает с мочой. Единственное отличие – концентрация пота в 10 раз меньше.

Излишнее потоотделение может говорить о заболеваниях:

- *гипертиреозе* – повышенной функции щитовидной железы (симптомы – слабость, раздражительность, пучеглазие, зверский аппетит). В этом случае щитовидка вырабатывает «сверх плана» тиреоидные гормоны. Остудить «трудовой порыв» можно йодными препаратами – их назначит врач, просмотрев анализы радиоизотопного сканирования щитовидки;
- *туберкулезе легких* – при такой болезни человек потеет по ночам, беспрерывно кашляет и быстро худеет;
- *проблемах с кровеносной системой*;
- *сахарном диабете*.

Общая неспецифическая гипоаллергенная диета для пациентов с крапивницей и отеком Квинке

В пищу не рекомендуется употреблять продукты:

1. Цитрусовые (апельсины, мандарины, лимон, грейпфруты и др.).
2. Орехи (фундук, миндаль, арахис и др.).
3. Рыба и рыбные продукты (свежая и соленая рыба, рыбные бульоны, консервы из рыбы, икра и др.).
4. Птица (гусь, утка, индейка, курица и др.) и изделия из них.
5. Шоколад и шоколадные изделия.
6. Кофе.
7. Копчености.
8. Уксус, горчица, майонез и прочие специи.
9. Хрен, редька, редис.
10. Томаты, баклажаны.
11. Грибы.
12. Яйца.
13. Молоко пресное.
14. Клубника, земляника, дыня, ананас.
15. Сдобное тесто.

16. Мед.

17. Категорически запрещается употреблять любые алкогольные напитки.

18. Свекла, морковь, перец.

В пищу можно употреблять продукты:

1. Мясо говяжье нежирное, отварное.

2. Супы крупяные и овощные: а) на вторичном говяжьем бульоне; б) вегетарианские.

3. Масло сливочное, оливковое, подсолнечное.

4. Картофель отварной.

5. Каши: гречневая, рисовая, «геркулес».

6. Молочнокислые продукты однодневные (творог, кефир, простокваша).

7. Огурцы свежие, петрушка, укроп.

8. Яблоки печеные, арбуз.

9. Чай.

10. Сахар.

11. Компоты из яблок, сливы, смородины, вишен, из сухофруктов.

12. Белый несдобный хлеб.

Пищевой рацион включает около 2800 ккал (150 г белков, 200 г углеводов, 150 г жиров).

Для излечения желудка полезно каждый день с утра натощак выпивать одну столовую ложку оливкового масла.

Через некоторое время завтрак – овсяная каша. Перед

сном на ужин овсяная каша со сливочным маслом и медом (1–2 чайные ложки).

А для печени полезно: 7 столовых ложек шиповника вечером заварить в литровом термосе. Утром натошак залпом. Напиток должен быть теплым.

Некоторые данные о содержании кальция в продовольственных продуктах (в мг на 100 г)

Фрукты: апельсины – 35 мг; инжир – 57 мг; курага – 170 мг; сушеные яблоки – 45 мг; финики – 45 мг; изюм – 56 мг.

Орехи: арахис – 70 мг; семена подсолнечника – 100 мг; сушеные соевые бобы – 226 мг; миндаль – 254 мг; семена тыквы – 60 мг; кунжут – 1150 мг.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.