

ТИХОНОВА ИННА СЕРГЕЕВНА

Кладезь • АСТ
Москва

Средства, которые всегда под рукой	5	Изжога	83
Чеснок	6	Запоры	85
Глина.....	7	Диарея	87
Лимон.....	9	Кишечные паразиты.....	89
Растительное масло.....	12	Педикулез	91
Эфирные масла	15	Цистит.....	92
Цветочная вода	17	Болезненные месячные	95
Лаванда.....	19	Ревматизм	97
Пивные дрожжи.....	20	Подагра	99
Мед.....	21	Гипергидроз (повышенная потливость)	101
Крапива.....	23	Стресс.....	103
Яблочный уксус.....	26	Хроническая усталость	104
Секреты здоровья и долголетия	27	Бессонница.....	107
Простуда.....	28	Укачивание в транспорте.....	109
Кашель	29	Бабушкины секреты красоты.....	111
Насморк, заложенный нос	31	Акне/угри	112
Ангина	34	Темные круги и «мешки» под глазами.....	114
Бронхит	36	Уход за зубами.....	117
Отит	38	Жирная кожа	118
Головная боль	39	Зрелая кожа.....	121
Нарывы, фурункулы.....	41	Нормальная и смешанная кожа.....	123
Афты (язвы в полости рта).....	43	Сухая кожа	124
Трещины.....	44	Морщины.....	127
Зубная боль.....	46	Очищающий уход	129
Гингивит	49	Веснушки	130
Экзема	50	Возрастные пятна.....	132
Витилиго (песь).....	52	Уход за волосами.....	133
Купероз	53	Поврежденные волосы	134
Герпес.....	54	Жирные волосы	136
Микозы.....	55	Сухие волосы.....	137
Бородавки	58	Ломкие и секущиеся волосы	139
Мозоли и натоптыши.....	59	Выпадение волос	140
Занозы и колючки.....	60	Перхоть	142
Раны и синяки.....	61	Шампуни.....	143
Ожоги	62	Ванны	144
Укусы насекомых	64	Баня.....	146
Зуд.....	66	Целлюлит	152
Остеопороз	68	Эпиляция и бритье	154
Вывихи и растяжения.....	70	Уход за руками и ногтями	155
Перегруженная печень.....	73	Уход за ногами.....	158
Похмелье	78		
Варикоз.....	79		
Неприятный запах изо рта.....	81		



Моя бабушка прожила долгую и красивую жизнь, вывела в люди шестерых детей, успела поставить на ноги пятнадцать внуков и спеть колыбельные пятерым правнукам. Она была из тех русских женщин, которые и «коня на скаку...», и «в горящую избу...». Времена не выбирают — пережить моей бабушке довелось немало. Но все невзгоды и трудности не оставили следа ни на ее благородной красоте, ни на достойной судьбе. Она всегда знала, как создать уют в небогатом доме и выглядеть королевой в сшитом из старых лоскутков платье. Любую хворь могла вылечить травами, любую напасть прогнать пирогами. Только у бабушки я пила молоко, вкус которого остался в моем детстве и не повторился уже никогда (а секрет оказался в том, что бабушка добавляла в крынку мед). У бабушки всегда были женские хитрости, как состряпать суп «из топора» — накормить большую семью натуральными и дешевыми продуктами, а повседневные бытовые проблемы решить подручными средствами. Секреты из «бабушкиного сундучка» и легли в основу этой книги.

В общем, здесь собрано все, чему люди научились вчера, чтобы облегчить свою жизнь сегодня!



Был бы хлеб,
а остального человек сам добьется,
если есть здоровье.

Конечно же, я оптимист.
Ведь я пережила блокаду... После такого мне
теперь ничто не страшно.



*Средства,
которые всегда
под рукой*



ЧЕСНОК

Чеснок в доме издавна считался народной защитой от сглаза и болезней. Этот природный антибиотик и адаптоген убивает болезнетворные бактерии, улучшает пищеварение и кровообращение, укрепляет иммунную систему и продлевает жизнь. А еще он полезен для профилактики инсультов, инфарктов, вирусных и онкологических заболеваний.

ЗУБЧИК ПРОТИВ ТРОМБА

Первым средством от высокого кровяного давления у бабушки был зубчик чеснока. Чеснок разжижает кровь и препятствует развитию атеросклероза. Это природный стимулятор для укрепления капилляров и снятия напряжения в кровеносных сосудах. За такие целебные свойства чеснока отвечает сероводород — он способствует активному кровотоку, открывая путь кислороду к жизненно важным органам, снижая кровяное давление и уменьшая нагрузку на сердце.

АНТИБИОТИК И АНАБОЛИК

Профилактический и антисептический эффекты оказывает употребление даже одного зубчика чеснока в день. Содержащийся в чесноке естественный антибиотик аллицин защищает организм от простуды и гриппа. В состав чеснока входят важные для нашего организма микроэлементы (натрий, калий, марганец, железо, кальций, фосфор, цинк, магний и йод), витамины В, С, D, Р и фитонциды. Чеснок — это еще и анаболик. Повышая содержание тестостерона и снижая уровень гормона стресса кортизола, он поможет тем, кто занимается спортом: сдвинет гормональный баланс в сторону анаболизма и ускорит мышечный рост. Принимайте пару зубчиков чеснока дважды в день (не позже чем за час до тренировки), и вашей форме позавидуют многие.

ЗАЩИТИТ И ОТ РАКА

Селен и другие вещества из группы антиоксидантов защищают молекулу ДНК от нападков со стороны свободных радикалов и других химических агентов, чем и предотвращают появление мутаций в протоонкогенах. Вот почему чеснок — признанное средство против рака. Сера, входящая в состав продукта и дающая ему острый аромат, снижает риск развития рака желудка и толстой кишки. Настойка чеснока и спиртовая вытяжка (аллилсат) усиливают двигательную и секреторную функции желудочно-кишечного тракта.

ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ ЧЕСНОЧНАЯ НАСТОЙКА

Это народное гомеопатическое средство очистит организм от жиров и известковых отложений, улучшит обмен веществ и состояние сосудов — сделает их эластичными, предупреждая инфаркт миокарда, стенокардию и атеросклероз. Настойка чеснока предотвратит развитие опухолей, восстановит иммунную систему, снимет головную боль и шум в ушах, вылечит кашель, улучшит зрение и омолодит вас внешне и внутренне. Готовится средство так. Головку чеснока среднего размера измельчите вместе с предварительно вымытой и обданный кипятком кожурой лимона, поместите в глиняный или стеклянный сосуд, залейте 500—600 мл охлажденной кипяченой воды, поставьте на три дня в темное прохладное место и затем процедите. Принимайте натошак по 50 мл в течение трех месяцев, затем сделайте месячный перерыв.

БАБУШКИНА ХИТРОСТЬ

- Чеснок лучше рубить ножом, а не измельчать в давилке, тогда его вкус будет ярче.
- Не стоит использовать проросший чеснок: зеленый побег придаст блюдам горечь.
- Чтобы освежить дыхание после чеснока, пожуйте веточку петрушки, семена корицы или кардамона.



ГЛИНА

Когда хвори донимали, предки глину применяли. Бабушка считала, что если в доме есть глина, лекарства излишни. У организма всегда найдутся силы для исцеления, если насытить его жизненно важными элементами. Лечение глиной — самый естественный метод оздоровления.



БАБУШКИН ГЛИНЯНЫЙ РАСТВОР

Для лечебного полужидкого глиняного раствора возьмите чистую глину без примесей, высушите ее возле источника тепла, раздробите молотком слишком большие куски и истолчите всю массу в порошок. Просейте глину, чтобы избавиться от комочков и корней. Засыпьте глиняный порошок в эмалированную (с неповрежденной эмалью) или деревянную посуду и залейте чистой водой доверху. Через несколько часов размешайте руками или деревянной лопаткой до однородной массы, напоминающей мастику. Глина готова к употреблению. Всыпьте 4–5 ст. ложек глиняного порошка в бутылку с чистой водой и храните сосуд на свежем воздухе (балконе), чтобы глина набиралась солнечной энергии.

При приеме взбалтывайте. По мере необходимости раствор слегка разбавляйте водой.

СОВЕТИК-СЕКРЕТИК

Особенно целебны голубая и зеленая глины. Но лечебными свойствами обладает глина любого цвета. Поэтому не трудитесь искать глину «нужного» оттенка — используйте ту, которая есть поблизости. Главное, чтобы она была чистой.

промывала пораженный участок кожи водой и снова накладывала глиняную примочку. Так нужно делать до выздоровления.

Глина впитает из раны грязь и токсины, а рана после очищения зарубцуется. Если организм излечился при помощи глины, то он полностью очистился.

БАБУШКИНА ХИТРОСТЬ

Попробуйте заготовить впрок глиняное лекарство. Пока глина сырая, скатайте из нее шарики величиной с грецкий орех и разложите на солнце для высыхания.

Напитавшиеся теплом заготовки сложите в коробку и используйте потом по мере надобности. Если «подружиться» с глиной, она станет палочкой-выручалочкой для всей семьи и поможет не раз.

ВСЫПЛЕМ СЫПИ

С угревой сыпью и морщинами справится маска с глиняной кашицей. Нанесите ее слоем в 1 см на лоб, щеки, нос и подержите на лице около 1 часа.

ОТ БОЛЯЧКИ — ПРИМОЧКА

Глиняными примочками бабушка лечила раны, порезы, переломы, ожоги, опухоли и язвы на коже. Во время лечения надо как можно реже и меньше есть, а пить бабушка велела только лимонную воду (на стакан воды выжать сок половины лимона). Трофические язвы сначала надо промыть подсоленной водой, а затем на них поставить глиняные примочки. Сразу после наложения примочки появятся приятные ощущения: глина оказывает успокаивающее и противовоспалительное действие. Снимала бабушка глину после полного высыхания,



После снятия такой маски по бабушкиному рецепту следует умыться теплой водой. После недели процедур кожа станет гладкой и шелковистой. А коварный псориаз бабушка побеждала на начальной стадии регулярным смазыванием пораженных участков кожи смесью глины с солью.

ОТ ЖЕНСКИХ ХВОРЕЙ

Вылечить мастит и фибромиому, варикозное расширение вен и гематому можно тоже глиной. Разведите ее водой комнатной температуры до кашцеобразного состояния, нанесите на полотенно слоем в 1,5–2 см и стороной, где глина, приложите к больному месту. Держите компресс до высыхания глины.

БАБУШКИНО ГЛИНЯНОЕ ПИТЬЕ

Прием глины внутрь помогает при лечении заболеваний кожи, крови, желчного пузыря, печени и почек, а также при диабете, атеросклерозе, подагре, анемии; ее можно принимать и при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта. Для внутреннего применения глиняный порошок растворите в воде, взболтайте и выпейте глиняную воду небольшими глотками. Если на дне чашки остался глиняный осадок, добавьте в него воду, размешайте и снова выпейте (делать это надо натощак). Принимать глину внутрь надо в одно и то



же время, лучше всего утром перед едой. Доза глины в пересчете на сухую должна составлять вначале 1/2 ч. ложки, затем постепенно доводите прием до 2 ч. ложек (для взрослых).

Во время приема глины не принимайте других лекарств и не делайте инъекций. Лечение «питьевой» глиной проводите три недели. Затем сделайте перерыв, чтобы не приучить желудок. Глину надо пить только с холодной водой.

ГЛИНА ОТ АНГИНЫ

Если заболели ангиной, 1 ч. ложку глиняного порошка разведите в стакане воды и полощите этим раствором горло в течение дня через каждый час, принимая одновременно по несколько глотков раствора внутрь. А между процедурами нужно постоянно сосать кусочек глины или дольку лимона. Ангина при такой «интенсивной терапии» сдается быстро.

ПРИ АНЕМИИ И ЛЕЙКЕМИИ

Чтобы улучшить состояние при анемии (малокровии) или лейкемии (белокровии), надо 3 раза в день, за полчаса до еды, выпивать по полстакана морковного сока с растворенной в нем 1 ч. ложкой глины, дополняя лечение ежедневным приемом по 1–3 раза в сутки (в течение года!) 1 ч. ложки порошка из высушенных листьев молодой крапивы (собирайте в апреле–мае). Запивать водой или добавлять порошок в еду.

ОТ МЕТЕОРИЗМА И ДИСБАКТЕРИОЗА

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, метеоризме и дисбактериозе ежедневно до улучшения состояния выпивайте раствор с 1 ч. ложкой глины утром перед едой.

ДОМАШНЕЕ СПА

При отложении солей дважды в неделю принимайте «глиняную» ванну. В воде температурой 37...39 °С растворите глину так, чтобы вода была мутной, и полежите в ней полчаса — соли уйдут без лишних хлопот.

БАБУШКИНА ХИТРОСТЬ

Чтобы очистить воду от примесей, залейте в трехлитровой банке 4–5 глиняных шарика водой из-под крана и оставьте на сутки. После этого воду можно пить и готовить на ней еду.

ЛИМОН

БАБУШКА СЧИТАЛА, ЧТО ЛИМОН ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ У ХОЗЯЙКИ ПОД РУКОЙ. В БЫТУ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАЛИ КАК ОЧИЩАЮЩЕЕ И ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО, ЦЕННЫЙ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ И ПАРФЮМЕРНОЕ СЫРЬЕ.



ПОЧИСТИТ И ОТПОЛИРУЕТ

По чистящим свойствам лимон не уступит дорогим средствам бытовой химии.

- ✓ Грязь, пыль и отпечатки пальцев на стекле легко смыть раствором: на 1 л воды — 1 ст. ложка лимонного сока.
- ✓ Известковый налет на сантехнике растворится в лимонном соке: просто выдавите на него лимон и спустя полчаса смойте водой.
- ✓ Побелевшие от воды и разводов краны и металлические раковины на кухне протрите сперва внутренней стороной лимонной кожуры, а затем — влажной губкой с мылом. Вытрите хлопчатобумажной ветошью насухо — все засверкает.
- ✓ Вернуть блеск металлической посуде тоже поможет эта бабушкина хитрость: протрите помутневшие поверхности внутренней стороной кожуры лимона с мякотью и сполосните холодной водой.
- ✓ Чтобы вернуть блеск фарфоровым изделиям, промойте их холодной водой с соком лимона: выдавите половину лимона на 1 л воды.
- ✓ Отполировать мебель можно таким домашним кислотнo-жировым раствором: на 1/2 стакана лимонного сока — 1 ч. ложка растительного масла. Нанесите смесь с помощью губки на мебель и через 1–2 минуты протрите поверхность сухой тряпкой.



ПЯТНА МИНУС

Вывести пятно на ткани от чернила (ручки или фломастера) поможет смесь лимонного сока с солью в соотношении 1:1 (смажьте пятно и после его исчезновения смойте смесь водой).

БЕЛЕЕ БЕЛОГО

Поскольку лимон действует как отбеливатель, применять его можно только для светлых однотонных тканей.

Освежить белизну занавесок можно полосканием их в воде с лимонным соком: на 1 л воды — 2 ст. ложки лимонного сока.

Если застиранное постельное белье потемнело, вернуть ему прежнюю белизну можно так: на 1 л воды добавьте 1 ст. ложку лимонного сока и прокипятите.

ДОЛОЙ НАКИПЬ

С накипью в кофеварке справится такая смесь: на 2 ст. ложки соли — 2 ст. ложки порезанной на мелкие кусочки цедры лимона и 2 кубика льда. Засыпьте все это в кофеварку, в течение минуты энергично встряхните, освободите кофеварку от содержимого и сполосните. Накипи как не бывало! Если накипь в чайнике, то наберите в него воды и влейте 5 ч. ложек измельченной цедры лимона. Дайте воде закипеть и отстояться в течение 1 часа. После остывания вылейте из чайника воду и сполосните его от остатков накипи.

ЗАПАХ НЕ ПРОЙДЕТ

Дышать в квартире станет легче, если в течение 20 минут прокипятить в кастрюле без крышки воду с цедрой 2–3 лимонов. Натуральный цитрусовый аромат поднимет настроение, а влажный воздух укрепит иммунитет.

Удалить неприятный запах в холодильнике помогут разложенные по полкам кружочки лимона. Разрезанный лимон убьет нежелательные запахи за 1,5 часа.

Чтобы освежить микроволновку, поставьте в СВЧ-печь тарелочку с водой и несколькими кружочками лимона. Включите печь на пару минут, а после

выключения протрите внутренние поверхности влажной губкой.

СПАСЕТ ОТ НАСЕКОМЫХ

Чтобы в доме не завелась моль, положите в шкафы и тумбочки рукотворных «ежиков»: продырявьте с помощью спицы или булавки целые плоды лимона и воткните в них штук 15 бутонов гвоздики (пряности).

Если ваше жилье облюбовали муравьи, смажьте соком лимона поверхности, на которых вы их приметили. Через пару дней непрошенные гости уберутся туда, откуда пришли.

ВСЕХ РУМЯНЕЙ И БЕЛЕЕ

Лимонная вода смягчает и отбеливает кожу лица, а в сочетании со взбитым яичным белком, одеколоном и глицерином избавляет от пигментных пятен и веснушек.

А вот проверенное омолаживающее средство: сок лимона заживляет трещины на коже, тонизирует и делает ее упругой.

Лимон ко всему прочему еще уменьшает ломкость ногтей. Время от времени полощите пальцы в воде с соком лимона.



НЕ КИСЛО

Лимон — ценный диетический продукт: в нем есть органические кислоты, пектины, фитонциды, каротин, рутин, флавоноиды, сахар (до 3,5 %) и витамины (аскорбиновая кислота, тиамин, рибофлавин и др.). Всегда пейте чай с лимоном, но помните, что в кипяток его класть нельзя — это разрушит витамины.

Лимонный сок улучшит вкус холодных закусок и гарниров, кремов и сиропов. Как пряность лимон хорош в сладких блюдах и фруктовых салатах, печенях и соусах, в рыбе и птице. С бабушкиных времен лимонными кружочками украшали перед подачей первые, вторые и третьи блюда. Их можно положить и в солянку, и на торт.

СОВЕТИК-СЕКРЕТИК

Чтобы фрукты подольше сохранились свежими, положите к ним разрезанный надвое лимон.

ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ ЭЛИКСИР

Водным раствором сока лимона (пол-лимона на 1 л воды) полощите рот при ангине и воспалительных процессах слизистой рта.

При грибковых поражениях кожи и экземе делайте лимонные ванночки и примочки (сок половины лимона на 1 л холодной воды).

Используйте свежий лимон в пищу как дополнительное лечебное средство при желтухе и болезнях печени, ревматизме, подагре, отеках, мочекаменной болезни и гастритах (с низкой кислотностью).

Цедру лимона, сваренную в меду, употребляйте для улучшения пищеварения (по 1 ч. ложке за полчаса до еды).



Сироп лимона — эффективное противоглистное средство. На 1 л воды — 1 измельченный лимон (с мякотью и кожурой) и 10 ч. ложек сахара или меда. Принимать по 1–2 ч. ложки до еды.

Поможет лимон и при сердечно-сосудистых болезнях. Достаточно регулярно пить чай с лимоном, чтобы получить эффект аспирина — кислота почистит сосуды и сделает их эластичными. Это проверенное средство при атеросклерозе и гипертонии. При лихорадке лучше всего утолять жажду натуральным лимонадом. Свежевыжатый лимонный сок разотрите с мелко истолченным сахаром и полученный сироп разбавьте водой (сок 1 лимона и 5 ст. ложек сахара на 1 л воды).

С лечебно-профилактической целью лимон нужно употреблять при легочных заболеваниях, авитаминозах и гиповитаминозах.

При нарушении минерального обмена, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочекаменной болезни, ревматизме и подагре принимайте лимонную воду (сок 1 лимона на 1 л воды) 3 раза в день.

Настойку лимонной цедры (на 1 л воды — цедра 1–2 лимонов и 100 мл водки) принимайте по 80 мл как седативное, желудочное и противорвотное средство.

БАБУШКИНО ПРОТИВОЯДИЕ

Бабушка называла лимонную кислоту противоядием: она помогает при отравлении щелочами. В та-

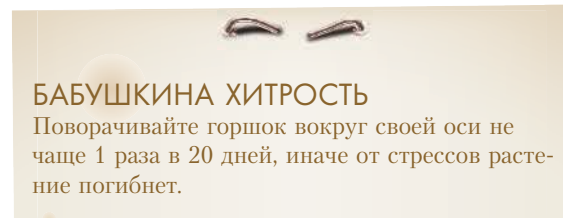
ком случае важно как можно быстрее выпить концентрированный водный раствор лимонного сока (выдавите сок 3–5 лимонов на 1 л воды и выпивайте по стакану каждые полчаса).

ДЛЯ ДОМА, ДЛЯ СЕМЬИ

В бабушкиной комнате всегда был бодрящий запах лимона — лимонник у нее рос в кадке у окна. Стоит последовать ее примеру: благодаря высокому содержанию эфирных масел, лимон окажет бактерицидный эффект в доме. Но тут тоже есть свои хитрости.

СОВЕТИК-СЕКРЕТИК

- ❖ Нельзя брать для посадки большие саженцы: они привыкли к условиям, отличным от ваших, и не будут хорошо расти и плодоносить.
- ❖ Неправильно высаживать лимон сразу в большой горшок. Начинайте с литрового, через год пересадите растение в двухлитровый, потом — в трехлитровый и только года через 3–4 — в большой горшок (максимум 10 л).



БАБУШКИНА ХИТРОСТЬ

Поворачивайте горшок вокруг своей оси не чаще 1 раза в 20 дней, иначе от стрессов растение погибнет.

- ✓ Зимой воду для полива нужно подогреть до 30...35 °С — это ускорит рост и плодоношение.



РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО (ПОДСОЛНЕЧНОЕ, ЛЬНЯНОЕ, КУКУРУЗНОЕ, ОЛИВКОВОЕ) ДАСТ ЗАРЯД ЭНЕРГИИ, КОТОРЫЙ ПРИГОДИТСЯ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ ОРГАНИЗМА В ХОЛОДА И ПРИ УСИЛЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ, УМСТВЕННЫХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАГРУЗКАХ. НО НЕ ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО СПЕКТР ЕГО ПРИМЕНЕНИЯ НАМНОГО ШИРЕ, ЧЕМ ТОЛЬКО КУЛИНАРИЯ. РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО — НЕЗАМЕНИМЫЙ ПОМОЩНИК И В БЫТУ.

ШИК И БЛЕСК

Отполировать мебель без всякой бытовой химии поможет такой состав: смешайте в пропорции 2:1 растительное масло с уксусом. Брызните с помощью распылителя на поверхность (или нанесите губкой) и через 5 минут вытрите сухой тряпкой — мебель заблестит, как на выставке!

Деревянные половицы тоже можно освежить растительным маслом. Помойте пол и после высыхания натрите его домашней мастикой: 3 части растительного масла смешайте с 1 частью лимонного сока или уксуса. Через 5 минут протрите пол сухой тряпкой — мало того, что он засверкает как новенький, так еще и дольше прослужит.

Липкую посуду после меда и соусов также проще всего отмыть растительным маслом с соком лимона: распределите смесь по загрязненной поверхности и через 5 минут смойте водой.

Если кран из латуни или нержавеющей стали не блестит, как раньше, вернуть ему «молодость» поможет растительное масло. Смочите им губку и протрите кран — этот «фокус» не только вернет ему утраченный блеск, но и предохранит от коррозии.

Кожаные изделия «помолодеют», если их протереть растительным маслом. Смочите им губку и смажьте обувь, сумку или кресло. Через 10 минут снимите излишки масла сухой тряпкой, отполировав поверхность.

ШУСТРЫЙ БЕГУНОК

Если на одежде, сумке или обуви заедает застежка-молния, починить ее легко с помощью пары капель растительного масла. Капните смазку на бегунок и змейку — сразу все станет открываться и закрываться.

Скрипящую дверь тоже «вразумит» растительное масло. Капните пару капель на петли, и дверь скрипеть перестанет.

МАСЛОМ — ПО КРАСКЕ

Если вы испачкали руки или лицо краской во время ремонта, вотрите в кожу растительное масло и через 10 минут смойте водой с мылом.

Испачканные краской волосы тоже спасет растительное масло: смочите им пострадавшие пряди и через 5 минут вымойте голову.

СОВЕТИК-СЕКРЕТИК

Всегда держите под рукой растительное масло на даче. Во-первых, им можно помазать кожу при солнечных ожогах. А во-вторых, всегда смазывайте маслом садовый инструмент перед началом работ. К лопате, граблям и сапке не будет приставать земля, вы быстрее справитесь с задачей, а инструмент останется чистым.

ОТ СТРЕССА

Чтобы справиться со стрессом, выпейте 2 ст. ложки растительного масла. Содержащаяся в нем жирная кислота обеспечит быстрый приток энергии для передачи импульсов от одной клетки к другой, помогая быстрее соображать, запоминать и извлекать из памяти нужную информацию.

ОТ СТАРОСТИ

Растительное масло замедляет процессы старения и продлевает молодость. Кроме жирных кислот,

в растительном масле много витамина Е и полифенолов, которые снижают риск развития рака молочной железы и атеросклероза.

БАБУШКИНА МУДРОСТЬ

Растительные масла содержат полиненасыщенные жиры, которые полезнее животных жиров. Но есть и у полиненасыщенных жиров опасное свойство: окисляться на воздухе и при нагревании. При жарке образуется высокая доза свободных радикалов, которые уничтожают клетки нервной системы и других жизненно важных органов. Употребление такого масла приводит к снижению умственных способностей, ускорению процессов старения и возникновению онкологических заболеваний. Поэтому растительное масло нужно хранить в закрытой таре, а в кулинарии использовать в свежем виде. Никогда не используйте растительное масло после жарки повторно (из-за высокой токсичности канцерогенов это верный путь к раку).

БАБУШКИН РЕЦЕПТ МОЛОДОСТИ

2—3 ст. ложки растительного масла в день — лучшая профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку оно способствует снижению уровня холестерина, образующего в артериях атеросклеротические бляшки.

ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

Растительное масло поможет при нарушениях пищеварения, заболеваниях печени и желчного пузыря. Оно оказывает заживляющий эффект, детоксицирующее и успокаивающее действие на работу кишечника, желудка, поджелудочной железы и печени. Растительное масло обладает легким слабительным и выраженным желчегонным эффектом (а желчь необходима для нормальной работы желудочно-кишечного тракта и расщепления жиров).



БАБУШКИНА МУДРОСТЬ

Рафинированное масло может не портиться годами — оно «несъедобно» для микроорганизмов. «Живое» же растительное масло (с ярко выраженным цветом и запахом) хранится от года до полутора лет. Растительное масло — не вино. Чем оно «моложе», тем полезнее.

ЧЕМ ПОЛЕЗНО?

Недостаток полиненасыщенных жирных кислот способствует тромбозу коронарных сосудов. Фосфолипиды участвуют в регуляции жирового обмена, формируют защитные свойства клеточных мембран, обеспечивают рост и размножение клеток, участвуют в формировании структуры нервной ткани, клеток печени и клеток мозга, выведении из организма холестерина, снижают образование продуктов окисления в сыворотке крови. Фитостерины способствуют снижению уровня холестерина в крови.

В растительных маслах присутствуют провитамины витамина А (ретинол) и D (кальциферол), витамин Е (токоферолы). Провитамин А β-каротин обладает антиоксидантными свойствами, повышает защитные свойства организма против воздействия ради-

ационного облучения и образования злокачественных опухолей. Витамин D регулирует содержание кальция и неорганического фосфора в крови, обеспечивает рост костей и зубов, повышает противотуберкулезный и противогрибковый иммунитет. Регулярное потребление витамина Е снижает риск ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, инсульта и сахарного диабета.

МАСЕЛ МНОГО, Я — ОДИН

Каждое растительное масло имеет свои особенности.

Кукурузное масло может посостязаться в полезности с оливковым маслом, а по универсальности — с подсолнечным. Такое масло подойдет для жарки, фритюра и тушения — оно не образует канцерогенов, не пенится и не пригорает. Подходит кукурузное масло для детского и диетического питания. Добавляют его в салаты, соусы, тесто и готовые блюда.

Соевое масло в кулинарии используется только в очищенном виде. Рафинированное масло не имеет вкуса и запаха, прекрасно подходит к овощам и блюдам из них.

Кунжутное масло из-за резкого аромата и специфического вкуса придает блюдам азиатскую остроту. Его нужно добавлять в блюда понемногу — в основном, в салаты и соусы. Жарить на нем не стоит: масло быстро подгорает.

Льняное масло используется как в кулинарии (в этом ценном диетическом продукте больше жирных кислот омега-3 и омега-6, чем в рыбьем жире), так и в фармации (входит в состав лечебных мазей), и даже в лакокрасочной промышленности (из этого масла производят масляные лаки и олифу).

Тыквенное масло применяется в кулинарии — хорошо раскрывает вкус рыбы и овощей.

Ореховые масла не пригодны для жарки, но отлично подходят для маринадов (достаточно 5 капель), ароматизации выпечки и заправки салатов.



СОВЕТИК-СЕКРЕТИК

Растительные масла можно ароматизировать с помощью пряных трав и специй. Но продукт с изначальным сильным ароматом и выраженным вкусом лучше оставить как есть. Хранить масло нужно подальше от тепла и света, в плотно закрытой бутылке.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Эфирным маслом называется ароматная смесь жидких летучих веществ, выделенных из растительных материалов (дистилляцией, экстракцией или прессованием). Наибольшее применение получили эфирные масла цитрусовых, мяты, иланг-иланга и хвойных пород. Эфирные масла и эфиромасличное растительное сырье обладают широким спектром биологической активности, что взяли на вооружение косметология и кулинария, традиционная и народная медицина. Эфирные масла применяют для коррекции психоэмоционального состояния, а также в комплексной терапии при лечении многих заболеваний.



ЛЕЧЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

Самые распространенные свойства эфирных масел:

- ✓ **антимикробное** (бактерицидное, антисептическое): масло сосны, листья эвкалипта, почки тополя, корневища аира, гвоздичное масло;
- ✓ **противовоспалительное**: трава тысячелистника, корневища девясила, цветки ромашки аптечной, камфора;
- ✓ **спазмолитическое**: цветки ромашки аптечной, листья мяты перечной, плоды укропа и кориандра;
- ✓ **регенерирующее**: цветки ромашки аптечной;
- ✓ **отхаркивающее**: плоды аниса и фенхеля, трава чабреца и душицы, побеги багульника и корневища девясила;
- ✓ **седативное**: корневища валерианы, цветки лаванды, трава мелиссы;

мочегонное: плоды можжевельника, почки и листья березы.

ПРИ ИНФЕКЦИИ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

От простуды и воспаления бронхов вылечат ингаляции с эфирными маслами сосны, розмарина и эвкалипта. Добавьте 5–7 капель масла на 1 л горячей воды и вдыхайте пары в течение 10 минут.

АРОМАТИЗАЦИЯ ПОМЕЩЕНИЙ

Для создания бодрой атмосферы с утра и расслабляющей вечером можно капнуть на влажную салфетку и оставить в комнате эфирные масла с возбуждающим (цитрусовые) или успокаивающим (мелисса) эффектом. Можно накапать масло в те-

плую воду и наполнить ею вазу — в этом случае источник приятного запаха останется «законспирированным». Еще эфирные масла можно разбрызгать в сауне и бане. А можно купить аромамедальон, заправить его 2–3 каплями любимого эфирного масла и носить с собой — тогда приятный аромат будет сопровождать вас повсюду. Эфирные масла (2–3 капли) можно использовать для ароматизации бельевых шкафов, добавлять при сушке белья, дезинфицировать ими мебель, мыть стеклянные поверхности, окна и зеркала.

ДЛЯ КРАСОТЫ ЛИЦА И ТЕЛА

Эфирные масла — надежные помощники в уходе за кожей и волосами в домашних условиях. Это тот случай, когда польза и удовольствие — в одном флаконе.

Начните с ванны. Добавьте 5 капель эфирного масла в 1 ст. ложку меда или в стакан с молоком (сливками) и вылейте в горячую ванну. Наслаждение гарантировано!

Аромарасчесывание волос — еще один бабушкин способ ухода за волосами. Несколько капель масла

