

# Лето! Пора садиться на вкусную диету!

**Л**егкие летние платья, лобтягивающие брючки беспощадно демонстрируют лишний жирок, появившийся на теле за зиму. Что ж, придется несколько дней посидеть на диете.

Принципы ее просты: минимум соли и сахара, отказ от мучного и сладкого. Вместо майонеза — легкий йогурт с приправами. Обычную порцию делим пополам, едим понемногу 5—6 раз в день. Стараемся есть больше овощей (но не картофеля) и фруктов (только не бананы). Вот как можно составить свое меню.

**Завтрак:** кусочек сыра или яйцо, хлебцы или крекер, чай или кофе без сахара.

**Второй завтрак:** стакан кефира и яблоко (апельсин); или 150—200 г творога; или стаканчик йогурта и груша (грейпфрут).



**Обед:** курица без кожи и жира с овощным салатом; или отварная рыба с салатом; или овощной суп; или рис с овощами.

**Полдник:** стакан кефира, сока или отвар шиповника.

**Ужин:** отварная рыба с салатом; или овощное рагу; или 200 г творога; или овощной салат.

Еще одно важное правило: выпивать 1,5—2 л жидкости в день, это может быть зеленый чай, чистая питьевая или минеральная (без газа) вода. Пить следует не менее чем за 30 минут до еды и не ранее чем через час после.

## ЛЕКАРСТВО С КУХОННОЙ ПОЛКИ

# ПЕЧЕНЬ ПОЧИСТИТ СВЕКЛА

**Д**ля оздоровления и нормализации работы печени издавна используют свекольный отвар. Вот как проводится эта полезная процедура.

**В**зять большую свеклу, хорошо помыть ее (не чистить и хвостик не отрезать) и положить в кастрюлю. Залить 1 л воды, запарить этот уровень на стенке кастрюли и запомнить его. Потом долить еще 2 л воды и поставить вариться. Варить до тех пор, пока воды в кастрюле не останется до верхнего уровня (как правило, это около 2 часов). После этого свеклу вынуть, чуть остудить и натереть на терке в ту же воду, которая осталась в кастрюле. Должна получиться густая свекольная каша. Эту кашу нужно поварить еще 20 минут, затем процедить и полученный свекольный отвар разделить на 4 равные части. Принимать по одной части отвара каждые 4 часа, после каждого приема лечь и какое-то время спокойно полежать. Первым признаком того, что процесс пошел, будет мочегонный эффект. Чтобы печень почистилась

хорошо, в день процедуры придерживайтесь вегетарианского питания, исключите мучные и хлебобулочные изделия, макароны.

Но вообще, к своей печени нужно относиться бережно всегда. Легкую чистку печени можно проводить каждое утро. Для этого достаточно натощак за 40—60 минут до еды пить по 1 столовой ложке растительного (подсолнечного, тыквенного, льняного, кедрового и др.) масла.

Другое хорошее средство — кофе с маслом. Прямо с утра заварите чашку натурального молотого кофе (не растворимого!), выпейте его без сахара и заешьте сливочным маслом на кончике ножа. Через

час можно полноценно позавтракать. Кофе дает хороший желчегонный эффект и помогает работе желчного пузыря и печени. Только нужно очень осторожно использовать его при желчнокаменной болезни.

Ну и, конечно, для профилактики застоя желчи в желчном пузыре и образования камней полезно периодически пить отвары желчегонных трав. Их список обширен: цветы бессмертника, пижма, корни одуванчика, кукурузные рыльца, цветки календулы, листья и цветки мать-и-мачехи, листья подорожника и т. д. Все эти травы можно купить в аптеке и заваривать так, как указано на упаковке.

## ДОМАШНЯЯ АПТЕКА

### НАСТОЙКИ

Настойки имеют более сильное действие и более продолжительный срок хранения. Готовят их следующим образом: измельченное сырье заливают 40—70-процентным спиртом, настаивают 7—10 дней в темном месте, периодически помешивая, затем настойку фильтруют, отжимая остатки сырья. Готовый препарат должен быть прозрачным, иметь вкус и запах исходного растения.

Настойку обычно принимают по 10—30 капель за прием. Как правило, для приготовления используют соотношение 1:5, то есть на 20 г сырья берут 100 мл спирта и получают 20-процентную настойку. Хранят ее в бутылках из темного стекла, срок хранения — до 2—3 лет.

### НАПАРЫ

Напары рекомендуется готовить из самых нежных частей растения — цветков, травы, листьев, плодов. Вечером их заливают кипятком и целую ночь парят (томлят) в остывающей духовке. Утром напар процеживают и пьют.

### ПОРОШКИ

Для приготовления порошка хорошо высушенное сырье измельчают в кофемолке или в ступке. Порошок чаще всего используют для приема внутрь, для присыпки ран, язв и приготовления мазей.

### МАЗИ

Основой для приготовления мазей служат разные жиры: несоленое сливочное масло, растительное масло, вазелин, ланолин, свиной жир и т. д. Жир подогревают, а затем добавляют в него порошок, настойку или свежий сок растения. Мазь можно готовить различной концентрации, например, для 10—20-процентных мазей нужно взять 10—20 г порошка — на 100—200 г жира или 5—10 мл настойки на 95 г жира.

### СОКИ

Соки из лекарственных растений получают с помощью пресса или соковыжималки. Можно приготовить и иначе: вечером растение моют, мелко режут и кладут, набивая плотно, в стеклянную банку, заливают кипяченой водой и оставляют на ночь. Утром процеживают через марлю, остаток отжимают. Соки лучше пить свежеприготовленными, но можно их консервировать, например, спиртом, растительным маслом, сахаром.

### ФИТОАППЛИКАЦИИ

Для них используют выжимки растений, оставшиеся после приготовления отваров и настоев. Чуть влажные выжимки заворачивают в марлю или льняную ткань и кладут на пораженный участок тела. Сверху накладывают целлофан или пленку и обертывают шерстяным платком или пледом.

### СБОРЫ (ЧАИ)

Сборами называют смесь из нескольких видов лекарственных растений. Обычно в сбор входят 10 и более компонентов. Составляют их из растений, усиливающих или поддерживающих действие друг друга. Подобрать нужный состав под силу только опытному травнику, ведь некоторые травы между собой «не дружат» и их лечебные свойства нейтрализуются (например, чистотел и лапчатка).

Как правило, существуют уже готовые и хорошо зарекомендовавшие себя рецепты, которые и нужно использовать при приготовлении лекарств. Готовят из сборов настои, отвары для внутреннего и наружного применения (примочки, полоскания, ванны).

## РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

### СОЛНЕЧНОЕ ЛЕКАРСТВО

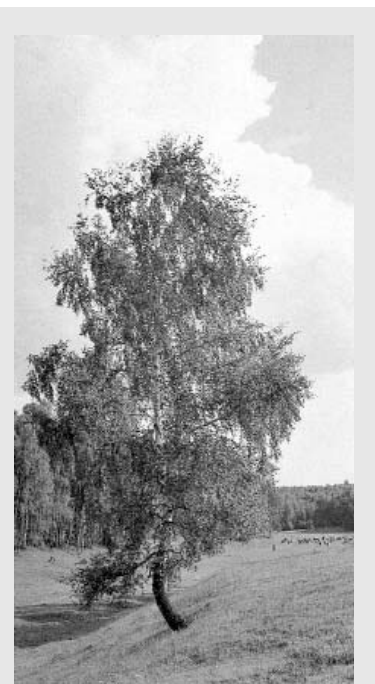
Едва растает последний снег, вдоль дорог, по склонам оврагов и рек желтыми яркими пятнышками выскакивают первые цветы — мать-и-мачеха. Обычно в мае я собираю желтые цветки, в июне — его листья. Когда у меня долго не проходит кашель, я завариваю горсть листьев мать-и-мачехи стаканом кипятка, настаиваю полчаса и пью по одной столовой ложке 6—8 раз в день. Еще измельчаю в порошок сухие листья и цветки, добавляю немного сахара и рассасываю по 1 чайной

ложке этой смеси во рту несколько раз в день. Очень хорошо помогает.

**Е. Захарова,  
г. Орел.**

Можно при лечении хронического кашля использовать и свежий сок растения. В него следует добавить немного сахара или меда для вкуса и пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день после еды. Для получения сока растение промывают, ошпаривают, пропускают через мясорубку и отжимают через марлю. Полученный сок разводят водой (1:1) и доводят до кипения, хранят в холодильнике не больше 2 дней.

Полезна мать-и-мачеха и при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочевых путей. Для лечения заварите 1 столовую ложку листьев или цветочных корзинок литром кипятка, настаивайте в течение часа, принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день.



**Неблагоприятные дни в июне**  
7, 9, 18, 20, 24, 30.