

Тихонова Инна Сергеевна

БОЛЬШАЯ КНИГА

Д советского ОМОВОДСТВА



К

Москва
Издательство АСТ

УДК 746.41
ББК 37.248
Т46

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Тихонова, Инна Сергеевна.

Т46 Большая книга советского домоводства / И. С. Тихонова. — Москва: Издательство АСТ, 2016. — 240 с.: ил.

ISBN 978-5-17-095057-7

Книга лучших и проверенных временем советов о ведении домашнего хозяйства из нашего советского детства. Им следовали наши бабушки и мамы, обустривая быт, укрепляя здоровье, ухаживая за внешностью и готовя угощения на праздничный стол. Опытные хозяйки найдут знакомые, но подзабытые рецепты, а молодые узнают, что многие проблемы решаются без применения химии и дорогих лекарств.

Кулинарные хитрости и поваренная книга советского времени, секреты красоты и рецепты здоровья и долголетия, советы по чистоте и уюту в доме станут незаменимыми помощниками в жизни молодой хозяйки, а также прекрасным подарком взрослому поколению.

УДК 746.41
ББК 37.248

12+

Тихонова Инна Сергеевна

БОЛЬШАЯ КНИГА СОВЕТСКОГО ДОМОВОДСТВА

Заведующая редакцией: *Ж. Фролова*
Руководитель проекта: *С. Фельдман*
Ответственный редактор: *Е. Шаповал*
Руководитель направления: *Я. Радаева*
Технический редактор: *Р. Абдуллин*
Корректор: *Н. Станибула*
Дизайн и верстка: *Р. Абдуллин*
Дизайн обложки: *Е. Вороникова*
Иллюстрации: *shutterstock.com*

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры

Подписано в печать 11.01.2016. Формат 84x108/16. Усл. печ. л. 25,2
Тираж 3000 экз. Заказ №

ООО «Издательство «АСТ»
129085, Москва, Звездный бульвар, д.21, строение 3, комната 5

ISBN 978-5-17-095057-7

© Тихонова И. С., 2014
© ООО «Издательство АСТ», 2016
© ЧП «И-Концепт», оригинал-макет, 2016

Содержание

Средства, которые всегда под рукой	5	Остеопороз	58
Чеснок	6	Вывихи и растяжения.....	59
Глина.....	7	Перегруженная печень.....	61
Лимон.....	9	Похмелье.....	65
Растительное масло.....	12	Варикоз.....	66
Цветочная вода	14	Неприятный запах изо рта.....	68
Лаванда.....	16	Изжога	69
Мед.....	17	Запоры	70
Крапива.....	19	Диарея.....	72
Яблочный уксус.....	21	Кишечные паразиты.....	74
Эфирные масла	22	Педикулез.....	76
		Цистит.....	77
Рецепты здоровья и долголетия	23	Болезненные месячные.....	79
Простуда.....	24	Ревматизм.....	81
Кашель	25	Подагра	82
Насморк, заложенный нос	27	Повышенная потливость.....	83
Ангина	30	Стресс.....	84
Бронхит	32	Хроническая усталость	85
Отит	34	Бессонница	87
Головная боль	35	Укачивание в транспорте.....	88
Нарывы, фурункулы.....	37		
Афты (язвы в полости рта).....	39	Секреты красоты.....	89
Трещины.....	40	Акне/Угри.....	90
Зубная боль.....	42	Темные круги и «мешки» под глазами	92
Гингивит	44	Уход за зубами.....	94
Экзема	45	Жирная кожа	95
Герпес.....	47	Зрелая кожа.....	97
Микозы.....	48	Нормальная и смешанная кожа	98
Бородавки	50	Сухая кожа	99
Мозоли и натоптыши	51	Морщины.....	101
Занозы и колючки, раны и синяки	52	Очищающий уход	103
Ожоги.....	53	Веснушки	104
Укусы насекомых	55	Уход за волосами.....	105
Зуд.....	56		

Поврежденные волосы.....	106	Кулинарные хитрости.....	165
Жирные волосы.....	107	Овощи и фрукты — лучшие продукты	166
Сухие волосы.....	108	Мясные продукты.....	169
Ломкие и секущиеся волосы.....	109	Рыбка не простая, а золотая	173
Выпадение волос	110	Молочные продукты: как выбрать натуральные?	174
Перхоть.....	112	Крупа: грамотный подход	177
Шампуни.....	113	Мука и хлебобулочные изделия	179
Ванны	114	Мед и сахар.....	183
Баня.....	116	Сладости для радости.....	184
Целлюлит.....	121	Напитки.....	186
Эпиляция и бритье	122	Специи	194
Уход за руками и ногтями.....	123	Поваренная книга	205
Уход за ногами.....	126	Первые блюда.....	206
Чистота и уют в доме	127	Вторые блюда	210
Хранение белья и одежды	128	Салаты и закуски	216
Тонкости правильной стирки	132	Соусы и приправы	220
Глажка по правилам	139	Выпечка и десерты.....	224
Уборка в доме	142	Домашние заготовки.....	233
Комнатные растения.....	157		





СРЕДСТВА,
которые
ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

Чеснок



ЗУБЧИК ПРОТИВ ТРОМБА

Первым средством от высокого кровяного давления считается 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 аггессоров, 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 чес-

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 многих заболеваний.

нока 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 обданной кипятком кожурой лимона, поместите в глиняный или стеклянный сосуд.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- Чеснок лучше рубить ножом, а не измельчать в давилке, тогда его вкус будет ярче.
- Чтобы освежить дыхание после чеснока, пожуйте веточку петрушки, семена корицы или кардамона.



Глина

Когда хвори донимали, предки глину применяли. 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.



ЧУДЕСНЫЙ 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 камешков 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.

ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ

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.

ОТ БОЛЯЧКИ — ПРИМОЧКА

Глиняными примочками лечили раны, порезы, переломы, ожоги, опухоли и язвы на коже.

Во время лечения надо как можно реже и меньше есть, а пить 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. Снимали глину после полного высыхания, промывали пораженный участок кожи водой и снова накладывали глиняную примочку. Так нужно делать до выздоровления.

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

ВСЫПЛЕМ СЫПИ

С угревой сыпью и морщинами справится маска с глиняной кашцей. Нанесите ее слоем в 1 см на лоб, щеки, нос и подержите на лице около 1 часа. После снятия такой маски следует умыться теплой водой. После недели процедур кожа станет гладкой и шелковистой.

А коварный псориаз побеждался 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 полотно слоем в 1,5–2 см и стороной, где глина, приложите к больному месту. Держите компресс до высыхания глины.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

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 необходимости. Если «подружитесь» с глиной, она станет палочкой-выручалочкой для всей семьи и поможет не раз.

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 натоцак). 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 (собирать 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.

ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ

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

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 такая 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 уберет нежелательные запахи за 1,5 часа.

Чтобы освежить духовку, поставьте в нее 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, печеньях и соусах, в рыбе и птице. С давних времен лимонными кружочками украшали перед подачей первые, вторые и третьи блюда. Их можно положить и в солянку, и на торт.

ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ

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



ДЛЯ ДОМА, ДЛЯ СЕМЬИ

Благодаря высокому содержанию эфирных масел, лимон окажет бактерицидный эффект в доме. Но тут тоже есть свои хитрости.

ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ

- 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).
- Уже в месячном возрасте лимон в горшке может зацвести, но бутоны нужно обрывать, пока растение не повзрослеет. Плодоносить лимону можно разрешить в 5 лет.
- Высаженное растение опрыскайте и полейте слабо-розовым раствором марганцовки.
- Поверхность листьев должна быть направлена к свету. Но саженец нужно затенить от прямых солнечных лучей: лимонное деревце любит рассеянный свет и боится сквозняков.
- Саженец нельзя переносить с места на место и часто поворачивать к солнцу.

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.

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА КАК ПРОТИВОЯДИЕ

Лимонная кислота помогает при отравлении щелочами. В таком 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).

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

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 ~



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 заблистает, 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.

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.

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.

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.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

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 только в свежем виде. Никогда не используйте растительное масло после жарки повторно (из-за высокой токсичности канцерогенов это верный путь к раку).

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).

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

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 радиационного 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, о которых следует знать.

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.

ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ

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

~ Цветочная вода ~



ДЫША ДУХАМИ И ТУМАНАМИ...

В прежние времена дамы пользовались натуральной парфюмерией, в которой не было лаурилсульфата натрия и других вредных химических соединений. Это были продукты выпаривания естественных компонентов, а потому они не наносили ущерба здоровью.

Чистые гидролаты можно применять без риска побочных реакций, ожогов и раздражения. В отличие от эфирных масел, они безопасны для использования на нежных участках тела, на детской коже и коже, склонной к воспалениям. В чистом виде их используют в качестве очищающего и тонизирующего лосьона (тоника), которым можно протереть лицо утром перед нанесением макияжа и вечером после очищения от косметики. Можно использовать гидролаты и в качестве душистой воды для тела. Они не только не сушат кожу, но и препятствуют высушивающему эффекту атмосферного воздуха. Их можно применять перед нанесением регенерационных масел и кремов. Не содержащие алкоголь цветочные воды подходят для любого типа кожи.



Цветочную воду в народной медицине делали из лепестков роз. Такая вода вбирает из растения большую часть биологически активных веществ и приносит пользу организму.

...БЕЗ ВОДЫ — НИ ТУДЫ И НИ СЮДЫ

Римляне считали, что цветочная вода помогает от 30 недугов. В медицинских целях гидрозоли применяются для заживления кожных ран, порезов и ожогов, а также при псориазе, экземах, дерматитах и воспалениях кожи, исключающих применение спирта и жира.

Цветочные воды (гидролаты, дистилляты, гидрозоли, эфирные воды) используются для улучшения состояния кожи в питательных или стягивающих масках, увлажняющих кремах, безспиртовых тониках, лосьонах, шампунях, бальзамах, туалетных водах и духах.

Применяются гидролаты и в кулинарии — в качестве ароматизаторов для сладкой выпечки, в освежающих напитках и десертах (кремах и мороженом).

При этом все полезные вещества из растений переходят в блюда, не добавляя калорий.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Использовать дистилляты нельзя при одном условии — аллергии на растительные компоненты цветочной воды.

ВДОГОНКУ ЗА ПЕРЕГОНКОЙ

Дистиллируется много растений: роза, ромашка, лаванда, мелисса, василек, подорожник, липа, бессмертник, тимьян, полынь, розмарин, шалфей, пихта, календула, крапива, череда, мята, лопух, петрушка, эвкалипт, апельсин, сосновые шишки, зерна кофе и зеленый чай.

Во время дистилляции извлекаются только первые 7–10 л воды, последующая вода активными веществами менее богата.

Выбирайте сертифицированные, экологически чистые гидролаты (иначе пестициды, которые могут содержаться в растениях, перейдут и в продукт выпаривания). Чтобы самостоятельно приготовить гидролат, нужно выпарить воду на паровой бане, медленно нагревая ее и не доводя до кипения.

Для этого понадобится бутилированная вода, сырье (трава, цветы или фрукты) и пароварка (или любая широкая кастрюля и плоская крышка с конусообразной крышкой, по которой будет стекать конденсированная жидкость с экстрактом).



РЕЦЕПТ РОЗОВОЙ ВОДЫ

Розовая вода особенно подойдет для сухой кожи.

Ранним утром соберите в экологически чистом месте лепестки роз (шиповника) и сразу поместите их на дно широкой кастрюли, покрыв его в несколько слоев. Залейте содержимое кастрюли водой, покрыв ею только лепестки. На дно в центр кастрюли поместите пустую пиалу или невысокую стеклянную

банку так, чтобы ее верх находился на пару сантиметров выше уровня воды. Накройте кастрюлю перевернутой крышкой; пар будет собираться на крышке и скатываться вниз, а конденсат (розовая вода) — капать с ручки перевернутой крышки в пиалу.

Когда вода дойдет до кипения, убавьте огонь и заполните перевернутую крышку кастрюли кубиками льда. Периодически добавляйте лед и следите, чтобы вода с лепестками роз не испарилась полностью (добавляйте воду при необходимости). Через 1–2 часа в пиале соберется розовая вода. Процесс выпаривания окончен.

Полученную розовую воду сразу же перелейте в подготовленную стерилизованную бутылку, закупорьте крышкой и храните в холодильнике или в прохладном темном месте.

ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ

Гидролаты без консервантов чувствительны к микробам, свету и высоким температурам, поэтому могут храниться только в темном и прохладном месте. Срок хранения и использования — 1 год.

