

Грецкому ореху по праву присвоено звание суперпродукта. Витамины А, В1, В2, В12, В15, С, К, Е, РР, каротин, дубильные вещества, фитостеролы, хиноны, линоленовая кислота, галлотанины, юглон, фитонциды, а также фосфор, калий, магний, кальций, сера, железо, марганец, цинк делают орехи эффективным средством для укрепления организма и поддержания здоровья.

Стоит съедать 5 грецких орехов в день, чтобы в короткие сроки ускорить работу мозга, улучшить состояние кожи, волос, ногтей. Именно такое количество этого ценного продукта врачи рекомендуют употреблять для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний, рака, сахарного диабета. Чтобы нейтрализовать и вывести из организма токсические вещества, рекомендовано есть орехи, заливая теплым молоком. А измельченные ядра с медом — эффективное общеукрепляющее средство при бронхите, пневмонии и даже туберкулезе.

## Свойства грецкого ореха



Смешав измельченные орехи с творогом и изюмом, получится отличное средство для оздоровления сердечной мышцы, печени, укрепления нервной системы и профилактики атеросклероза. Также употребление этой смеси позволит избежать снижения остроты зрения в пожилом возрасте. Чтобы ценные вещества ореха полностью усвоились, ядра нужно тщательно разжевывать.

Детям полезно есть орехи для профи-

лактики и лечения анемии, правильного умственного развития, улучшения памяти, а также как глистогонное средство. Количество ядер грецкого ореха лучше уточнить у педиатра, учитывая индивидуальные особенности ребенка.

И все-таки, во избежание аллергических реакций, при употреблении орехов нужно знать меру. Людям, страдающим колитами и энтероколитами, от этого продукта лучше отказаться.

### Грецкие орехи в меде при головной боли

Грецкие орехи измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Добавить мед. Масса должна быть достаточно густой. По желанию можно добавить немного корицы и имбиря. Хранить целебную смесь в холодильнике, не забывая принимать ее 3 раза в день по 1 ст. л. перед едой. Грецкие орехи даже визуально напоминают мозг — вещества, содержащиеся в них, позаботятся о самом важном органе как следует.



Хозяйка  
на заметку

9 литров сока из 4 апельсинов

### Не верите? Попробуйте сами!

**Ингредиенты:** ● апельсины — 4 шт. ● вода — 9 л ● сахар — 1 кг ● лимонная кислота — 30 г

**Приготовление:**  
1. 4 апельсина вымыть, обдать кипятком (чтобы снять воск и убрать горечь), насухо вытереть, положить на 2 часа в морозилку, а лучше на ночь. Порезать и пропустить через мясорубку. Залить получившуюся массу тремя литрами холодной кипяченой воды, дать настояться около 10 минут.

2. Процедить через дуршлаг (чтобы ушли крупные частицы), потом процедить через мелкое сито, или через марлю, сложенную в 5-6 слоев.

3. В процеженный сок добавить еще 6 литров воды, 1 кг сахара и 30 г лимонной кислоты, все размешать, разлить по бутылкам и дать настояться около часа. На выходе должно получиться 9 литров вкусного апельсинового сока.

Из оставшейся после процеживания массы можно сварить варенье: добавить по вкусу сахар и лимонную кислоту, варить в микроволновке под закрытой крышкой в три приема по 5 мин, помешивая. Получится апельсиновое желе.

### Улыбнитесь!

Устроился грузин в фирму по уничтожению мелких грызунов.

Звонок в дверь, открывает женщина. Грузин спрашивает:

— Мыша ест?  
— Какой Миша, Светин брат что-ли?  
— Какой Светын брат, крысын сестра.

## Маски для лица

Есть средство, которое ласково омолодит кожу в любом возрасте, а знаем мы его с раннего детства. Это — манная каша, манная крупа! Благодаря высокому содержанию крахмала и растительных белков, она действует волшебным образом: тщательно ухаживает за чувствительной кожей, отшелушивает мертвые клетки, подтягивает морщинки. Настоящая "манна небесная" для лица любой женщины! Мы предлагаем рецепт, который станет любимым.

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 ст. л. пива, 2 ст. л. манки, 100 мл молока, 1 ч. л. растительного масла.



**ПРИМЕНЕНИЕ:** отварить манку в молоке, добавить пиво и масло. Дать каше настояться 5 минут под крышкой. Теплую смесь нанести на лицо на 30 минут, смыть теплой водой.

## ВРЕМЯ ПЕРЕВАРИВАНИЯ ПИЩИ В ЖЕЛУДКЕ

**1-2 часа** — чай, кофе, какао, бульон, молоко, яйца, сваренные всмятку, рис, рыба речная отварная.

**2-3 часа** — яйца, сваренные вкрутую, омлет, рыба отварная морская, отварной картофель, хлеб.

**3-4 часа** — курица и говядина (отварная), ржаной хлеб, яблоки, морковь, редис, шпинат, огурцы, жареный картофель, ветчина.

**4-5 часов** — бобы (фасоль, горох), дичь, сельдь, жареное мясо.

**5-6 часов** — грибы, шпик.

Старайтесь не есть за 3-4 часа до сна. Если придерживаться принципа и не есть, пока в желудке есть пища, то вы сможете не только похудеть (основано на переедании), но и сохранить здоровье желудочно-кишечному тракту. Постепенно желудок уменьшится в размере, а привычка не переедать останется с вами. И никакой экстремальности.

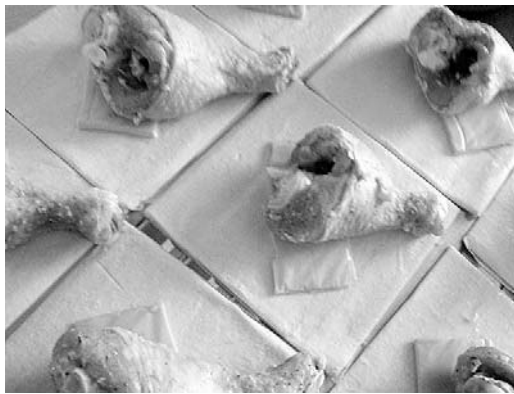
## К вашему столу

### ОКОРОЧКА в слоеном тесте

**Ингредиенты:** ● окорочка куриные (нижняя часть) 8 шт., ● сыр плавленный для тоста 4 шт., ● чернослив 8 шт., ● коньяк 2-4 ст. л., ● грецкие орехи 8 половинок ● яйцо ● соль, перец, ● чеснок ● слоеное тесто — 400 г, ● кунжут 1-2 ст. л.

#### Приготовление:

1. Замариновать окорочка на ночь в холодильнике (маринад — соль, перец и чеснок).
2. Разморозить слоеное тесто и разрезать на квадраты.
3. Промазать каждый взбитым белком, положить полкусочка сыра.
4. В окорочек возле косточки затолкать чернослив, вымоченный в коньяке (полчаса), и полорешка грецкого.
5. Завернуть в тесто и выложила на противень.
6. Покрывать пергаментом.
7. Смазать каждый "конверт" желтком и посыпать кунжутом
8. Выпекать при температуре 180° в духовке на средней полочке — час, если тесто зарумянится раньше, прикройте противень фольгой, чтобы не пригорело.
9. Сервировать с овощным салатом, вкусно очень и красиво!



## Салат "Шалатахская царница"

Изысканный, пикантный, загадочно-сказочный и очень вкусный салатик. Подается он к лавашу, а можно как отдельный салат подавать. **Приготовление:** отварить куриную грудку или филе курицы. Разделить руками на ниточки куриное мясо. Добавить горсть измельченных грецких орехов и зерен граната. Обжарить на растительном масле нарезанную кубиками луковицу. Добавить ее к мясу.

**Специи:** хмели-сунели либо сухая аджика из пачки (смесь из трав), соль, черный перец, чеснок по вкусу и настроению.

Приятного приготовления!



Совет не во вред



## ГОРОХ В КЛУМБАХ

Для основания взять полосу из оцинкованной стали, просверлить в ней отверстия, засыпать землей и посадить горох. Позже воткнуть палочку, и к ее концу от основания протянуть веревку. Горох будет виться по направляющим веревкам, получатся своеобразные гороховые клумбочки, удобно срывать, видно стручки как на ладони. Все аккуратно и симпатично. Основание для гороховой клумбы можно сделать из досок или, например, камней... Все зависит от вашей фантазии.

## Куда деть лотки из-под яиц: полезные советы

Не все умеют правильно сажать редис, если семена поместить слишком близко друг к другу, овощи пойдут в стрелку и урожай не будет. При помощи бросового материала семена будут расположены на оптимальном расстоянии. Для устройства посевной грядки вам понадобятся:

- ▶ лотки из-под яиц;
- ▶ ножницы или ножик;
- ▶ семена редиски;
- ▶ грядка с плодородной землей.

Ножом или ножницами прорежьте отверстия в ячейках. Вскопайте грядку, порыхлите ее граблями, пролейте водой. Поместите сверху лотки от яиц, слегка нажмите на них. Теперь в каждую ячейку нужно посадить по одному семени.

Если вы хотите впоследствии оставить только самые сильные растения, тогда сажайте по два семечка. Когда у проростков появятся второй настоящий листочек, слабое растение вы удалите.

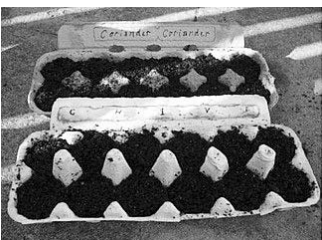
Посеяв редис, присыпьте сверху ячейки почвой, чтобы она прикрыла семена этой культуры на 1 см. Если хотите, чтобы всходы появились поскорее, накройте грядку пленкой или нетканым материалом. Когда покажутся сеянцы, тогда снимите укрытие.

На такой грядке не будут расти сорняки, ее можно реже поливать, так как картонная упаковка не даст влаге сильно испаряться.



Даже если у вас на даче есть всего один яичный лоток, он непременно пригодится для посадок. Огородники знают, как хлопотливо прореживание моркови на больших площадях. Чтобы избежать этого, нужно на грядку поставить лоток, нажать на него. Вы получите сразу множество ячеек-углублений на одинаково расположенном расстоянии друг от друга. Действуя таким образом, разметьте всю грядку. Посадка, последующий уход за морковью будет намного легче.

**Второй способ использования яичного лотка.** Совсем скоро придет пора выращивать рассаду. Насыпьте в яичный лоток землю, полейте ее, посеяйте семена. Накройте сверху крышечкой от лотка или вторым таким же, чтобы не испарялась влага. Через трое суток дважды в день нужно проверять, не появились ли на поверхности маленькие петельки всходов? Как только перед вашими глазами предстанет такая картина, сразу поместите лотки на подоконник к свету.



## ВАЛЕРИАНА СПАСЕТ КАПУСТУ

Чтобы капуста росла крепкой и здоровой, есть испытанное временем средство. В 3 л воды добавить аптечный пузырек валерианы и 1 ст. л. жидкого мыла. Подготовленным раствором опрыскивать капусту, пораженную вредителями, — и все, больше ей никто не мешает расти. А за месяц до уборки кочанов на хранение опрыскать капусту нашатырным спиртом. Для этого 1 пузырек нашатырного спирта (40 мл) надо вылить в 5-литровое ведро воды и добавить пару столовых ложек жидкого мыла. После такой обработки никаких вредителей не будет.

