



## КАК ПОНИЗИТЬ ХОЛЕСТЕРИН

Как бы мы не стремились оставаться молодыми и здоровыми, а с природой не поспоришь: возраст вносит свои коррективы в состояние организма. К тому же есть вещи, на которые мы повлиять не можем — экологию. Любый житель города вынужден пить воду, которая течет из крана, дышать загазованным воздухом, испытывать нервные перегрузки. Вот и приходится искать способы помощи себе любимым. Предлагаем рецепт, который понижает уровень вредоносного холестерина в крови, очищает организм и нормализует вес тела.

Возьмите поровну (200 г) овсяных хлопьев, чернослива и сырой красной свеклы, натертой на крупной терке, залейте 6 стаканами кипятка и поставьте варить на маленький огонь на 15 минут. Готовый отвар процедите и выпейте сколько сможете за два часа до сна. Гуцу из отвара съешьте на завтрак. Если устраивать разгрузочный день раз в неделю на этом супчике, вы незаметно для себя похудеете без усилий и наладите работу желудочно-кишечного тракта, помолодеете, и главное, отодвинете старость со всеми ее спутниками надолго. В такой разгрузочный день количество супчика можно съедать без ограничения.

## Очень простой и дешевый способ восстановить печень.

Сейчас многие жалуются на проблемы с печенью. Есть очень простой и дешевый способ восстановить ее. Для этого 1 кг синего лука пропускают через мясорубку, смешивают с 850-900 г сахарного песка, настаивают в прохладном темном месте 1,5 недели и отжимают.

Принимают от 3 до 8 столовых ложек в день в зависимости от тяжести заболевания. Если состояние критическое, то можно пить уже через 3 дня после приготовления.

## Кожа живота перестала быть упругой?

### Выход есть!

**1. Уксусные обертывания:** взять на 1 стакан воды 1 столовую ложку 9% уксуса. Смочить марлю в уксусной воде, положить на живот, сверху пищевую пленку. Держать полчаса.

**2. Дрожжевая маска:** 20 г дрожжей, 5 чайных ложек сливок, 5 чайных ложек меда. Все смешать и нанести на кожу живота. Маска питает, стягивает поры, стимулирует кровообращение и повышает упругость.

**3. Крапивная маска:** 2 столовые ложки сухой крапивы залить 1 стаканом воды, кипятить 10 минут. Остудить, смочить слой марли в отваре и закрепить пищевой пленкой на животе. Держать маску около часа.

— Милый, ты любишь меня?...

— Конечно!  
— А умрешь за меня!  
— Зрррасте...!!!... А любить тебя кто будет?!...

\*\*\*

— Алло, турфирма? Я хочу отдохнуть.

— Сколько у вас денег?  
— 5000 рублей.  
— Отдыхайте.



## Чем заменить майонез?

Если по каким-либо причинам вы не употребляете майонез, ему найдется достойная замена — это соус, который не уступает майонезу, а наоборот, более полезен.

Заменяем майонез на соус: 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока или яблочного уксуса, 1 ч. ложка горчицы, 7 ст. ложек сметаны, соль и перец — по вкусу.

### Приготовление:

1. Смешиваем до однородной массы масло, лимонный сок, горчицу, соль, перец.  
2. Добавляем сметану и перемешиваем.  
3. Подходит ко всем салатам, где требуется майонез. Можно мазать на бутерброды.



## Свиньи Рулетки

**Ингредиенты:** ● 500 г свиной шейки ● 300 г шампиньонов ● 1 большая луковица ● 0,5 стакана красного вина ● 150 г сыра ● 1-2 груши ● соль ● перец.

### Приготовление:

1. Мясо нарезаем на продолговатые ломтики, отбиваем, солим, перчим. Лук нарезаем полукольцами, грибы — пластинами, грушу — небольшими кусочками. Сыр нарезаем полосочками толщиной 0,5х0,5 см.

2. Лук обжариваем до прозрачности, присоединяем грибы, тушим 10 минут. Остужаем. Добавляем грушу, все хорошо перемешиваем. 3. На кусочек мяса выкладываем немного начинки, ломтик сыра и сворачиваем в рулетик, перематываем ниткой или можно скотать зубочистками.

4. Выкладываем на смазанный растительным маслом противень.

5. Ставим в разогретую духовку до 180 С на 10 минут. Далее каждый рулетик обливаем вином и опять отправляем в духовку до полной готовности примерно на 10-15 минут



## ЛАВАШ домашний

**Ингредиенты:** ● 1 ч.л. сухих дрожжей ● 1 ч.л. соли ● 0,5 ч.л. сахара ● 1 ст.л. масла растительного ● 1 стакан теплой воды ● 3 стакана муки.

Замесить тесто, оно получается мягкое, приятное и эластичное. Разделить на 20-16 шариков, все зависит от диаметра сковороды. Накрывать клеенкой и дать отдохнуть тесту 20 минут. Раскатать тонкую лепешку и потом еще растянуть в руках как можно тоньше, до прозрачности. Обжарить на хорошо разогретой сковороде без жира по несколько секунд с каждой стороны. Снять на заранее подготовленную поверхность и хорошо побрызгать еще горячее изделие водой, накрыть клеенкой, и так поступать с каждой лепешечкой. (водой брызгать обязательно, так как они будут сухие и не эластичные).

## Снижаем давление, нажав на одну точку

Особая точка на пальце руки и шикарная точка на ногах! Если Вам не просто плохо, а ужасно плохо, надавите на точку и держите долго... Практически любая боль человека — это следствие нарушения потока энергии в теле. **Особая точка на пальце.** Снижает резко давление, нормализует многие вещи. Сознание проясняется, в глазах станет ясно. В ушах — на грани звона. Этим пользуются в военной медицине. Точка находится на среднем пальце на подушечке. Очень болезненная... Держать надо долго — 1 минуту. Но зато потом любая боль уходит. Уходит и другая боль — из позвоночника.

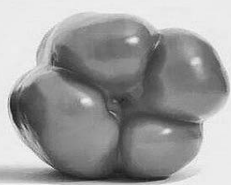


А еще есть шикарная точка на ногах: точка Аустранения злости. Ежедневный 5-минутный массаж на обеих ногах избавит от многих заболеваний, вызванных именно накоплением негатива человеком. Точка очень болезненная, ошибка невозможна. Находится перед бугорком.

### «МАЛЬЧИК»



### «ДЕВОЧКА»



Покупая перец, переверните его и посмотрите на «дно». Перец, у которого 3 камеры на «дне» — «мальчик». С 4-мя камерами — это «девочка». «Мальчик» слаще, его лучше употреблять в свежем виде. А «девочка» более твердая, ее вкус насыщеннее, поэтому она лучше подходит в качестве компонента какого-нибудь блюда.

## СЕКРЕТЫ ВАРКИ ПЕЛЬМЕНЕЙ



Залейте воду в кастрюлю на половину и дождитесь, когда она закипит. Затем добавьте соль, лавровый лист и бросьте пельмени в воду. Дождитесь, когда они всплывут, затем тонкой струей влейте стакан холодной воды и варите еще 3-4 минуты. Этот трюк с холодной водой позволит раскрыться всем вкусовым качествам теста.



## СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК из хозяйственного мыла, отстирывает в 1000 раз лучше!

5 кусков хозяйственного мыла натираем на терке, добавляем к мыльной стружке равное количество СОДЫ пищевой или СОДЫ кальцинированной и по желанию несколько капель ароматизатора в виде эфирного масла. Можно добавить 15 капель МАСЛА АПЕЛЬСИНА, также можно МАСЛО МЯТЫ или, например, МАСЛО ЛАВАНДЫ! Перемешиваем все и складываем в большую банку. ВОТ И ГОТОВ идеальный ЭКО — порошок без фосфатов, безвредный на все 100% и отстирывает он великолепно! Закрываем банку, храним в ванне. При стирке засыпаем прямо в бак стиральной машинки в пропорции примерно пара ложек на машинку. Результат — «супер». Белье мягкое, свежее, чистейшее, микробы убиты, бактерии обеззаражены, вещи приобретают легкий аромат мяты, и никакого ополаскивателя не нужно! Вещи все чистенькие, мягкие, как новые, пахнут эфирным маслом и кожа ни капли не чешется.

## СЕДАЛИЩНЫЙ НЕРВ — один из самых длинных и самых важных в нашем организме

Он начинается в нижней части позвоночника и ведет дальше — к бедрам, коленям и пяткам. А отдельные его ветки тянутся даже к пальцам рук. Если седалищный нерв передавить, это может вызвать сильную боль в спине или в задней поверхности бедра. Наиболее часто эта проблема встречается у людей в возрасте от 35 до 50 лет. Хуже всего, когда боль в нижней части спины сопровождается хронической усталостью и болью в ногах. Если этой проблемой не заниматься, это вскоре может стать изнурительной. Важно, конечно, вовремя обратиться к врачу, чтобы предотвратить осложнения. Но пока вы не дошли до нужного кабинета, попробуйте одно простое упражнение, которое поможет облегчить боль. Упражнение «бабочка»

**1.** Сядьте на пол. Сложите ноги ступнями вместе прямо перед собой.

**2.** Помогите себе руками и сведите пятки и стопы вместе. Потом прижмите ноги к туловищу настолько близко, насколько это возможно.

**3.** А теперь опускайте колени, тяните их к полу. Со стороны это упражнение напоминает взмахи «крыльев», поэтому и называется «бабочкой»

**4.** Начните делать это упражнение с 30-60 секунд за раз. В процессе главное — спокойно и глубоко дышать. Постепенно увеличивайте время занятий. Это древнее упражнение из традиции йоги. Наиболее полезно оно для женщины. Помимо решения проблем со спиной, оно помогает привести в тонус почку, исправить урогенитальные проблемы, предотвратить образование грыжи и радикулита.

