



◆ **КУХНЯ**

<http://iamcook.ru>

## ПОМИДОРЫ, КВАШЕННЫЕ С ЧЕСНОКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Легкий рецепт приготовления ароматных квашеных помидоров. Для квашения необходимо выбирать не переспевшие и одной степени зрелости плоды.

### Ингредиенты

- Помидоры – 1,5 кг
- Укроп – 1 пучок
- Чеснок – 2-3 зубчика
- Соль – 5 ст.л. без верха
- Сахар – 5 ст.л. без верха
- Вода питьевая – 2,5 л
- Петрушка – 1 пучок
- Сельдерей черешковый – 1/3 часть пучка
- Калорийность 32 кКал



### Пошаговый рецепт

Легкий рецепт приготовления ароматных квашеных помидоров. Это блюдо прекрасно дополнит обед или ужин, а времени на его приготовление потребуется совсем немного. Любители квашеных помидоров умудряются делать это блюдо круглый год, так как сейчас не проблема купить помидоры даже зимой. Но все же самые вкусные квашеные помидоры получаются из домашних овощей со свежей, сочной зеленью с огорода. Сегодня будем готовить помидоры, квашенные с чесноком и зеленью.

Для квашения необходимо выбирать не переспевшие и одной степени зрелости плоды.

Готовлю продукты по списку.

Спелые, но не мягкие помидоры мою и вытираю насухо.

Для того чтобы помидоры быстрее проквасились, с помощью ножа вырезаю небольшие углубления в месте крепления плодоножки.

Очищенный чеснок нарезаю дольками или соломкой.

Мою всю зелень. Черешки сельдерея нарезаю на кусочки длиной 1,5-2 см.

Крупно нарезаю петрушку, укроп и верхушку сельдерея.

В кастрюлю наливаю воду, добавляю соль и сахар, довожу до кипения. Примерно на 30 секунд опускаю в кипящий рассол нарезанный сельдерей.

С помощью шумовки достаю сельдерей. Оставляю рассол кипеть на маленьком огне.

На дно чистой трехлитровой банки укладываю чуть нарезанного чеснока, немного зелени (в том числе вынутый из рассола сельдерей), затем помидоры - выемками вверх.

Затем снова укладываю немного зелени и чеснока, слой помидоров. Так укладываю помидоры и зелень до самого верха банки.

Заливаю помидоры кипящим рассолом. Немного рассола у меня остается, я его не выливаю. На следующий день я проверяю: если помидоры немного впитали рассол, и банка неполная, доливаю рассол до верха.

Накрываю банку блюдцем, ставлю на тарелку или поддон (может вытечь рассол) и оставляю в теплом помещении на 3 дня.

За это время рассол помутнеет и появятся пузыри, что означает, что начался процесс брожения. Накрываю банку полиэтиленовой крышкой и убираю в холодильник.

Через день помидоры, квашенные с чесноком и зеленью, готовы!

Храню квашеные помидоры в холодильнике или погребе. Приятного Вам аппетита!

◆ **ЗДОРОВЬЕ**

## ТАВОЛГА ВЯЗОЛИСТНАЯ



Лабазник вязолистный показан при лечении нижеперечисленных состояний и заболеваний: ревматизм; подагра; гипертония (препараты таволги понижают кровяное давление примерно на 40 процентов всего лишь за 20 минут); заболевания нервной системы; кожные болезни (раны, ожоги, язвы, опрелости, экземы); болезни мочевого пузыря; заболевания почек; геморрой; боли воспалительного характера; понос; кровотечения; удушье; головная боль; болезни сердца; чрезмерная потливость; насморк; простуда; дизентерия; водянка; асцит; плеврит. Кроме того, растение обладает антитоксическим действием, благодаря чему применяется при укусах змей либо бешеных собак. Для этого к пораженному участку кожи необходимо приложить свежерезанный и истолченный корень растения. Немаловажен тот факт, что лабазник, обладая широким спектром лекарственных свойств, практически безвреден для организма человека, поскольку не вызывает аллергических реакций.

Отвар из травы лабазника вязолистного показан при следующих патологиях: бронхит; астма; подагра; пневмония; бессонница; анемия. Трава растения применяется в качестве кровоостанавливающего и вяжущего средства при поносах и маточных кровотечениях. Следует отметить, что отвар травы таволги рекомендован для мытья головы, так как усиливает рост волос. 1 ст.л. травы таволги вместе с ростками следует залить полулитром кипяченой воды, после чего оставить средство настаиваться на ночь. Процеженный настой принимается четырежды в сутки по 50 – 70 мл, до приема пищи. Мазь из травы лабазника используется при лечении многих кожных заболеваний. Для приготовления мази необходимо смешать такие ингредиенты: порошок травы таволги – 5 г; вазелин – 10 г; ланолин – 5 г...

Это только очень малая часть того, чем нам может помочь это растение, более подробно вы можете ознакомиться с возможностями его прочитав в интернете или приобретая специальные карточки лекарственных растений в магазине «Дедо и Баба».

Лабазник при гипотонии рекомендуется принимать короткими курсами, поскольку препараты таволги понижают давление.

## 15 НАРОДНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ

В данной статье мы обсудим 15 средств для улучшения памяти, которые доступны в домашних условиях. Эти средства в повседневной жизни могут оказаться весьма полезными для наших когнитивных функций и могут предотвратить снижение возможностей работы мозга.

Память — это когнитивная способность которая позволяет нам сохранять новую информацию в нашем разуме, все запоминать, когда это необходимо. Тем не менее, на протяжении всей жизни мы можем видеть, как эта способность снижается, и каждый раз нам труднее вспомнить вещи. Есть много факторов, которые могут быть вовлечены в нарушения памяти, как психологические расстройства, временные, стрессовые ситуации или травмы. Но основным фактором, который предсказывает снижение памяти — это возраст.

На сегодняшний день существует некоторое согласие в установлении того, что с возрастом снижается функция мозга, познавательные способности и память сокращаются. По этой причине, очень часто с годами мы чувствуем, как наша память ухудшается. Память является частью нашего мозга, и как для любой области тела, мы должны заботиться о ней, чтобы смягчить старение и износ.

### Народные средства для улучшения памяти Настой шалфея

Шалфей — это растение богатое эфирным маслом, и дубильными веществами, поэтому часто используется для лечения простуды, гриппа или боли в горле.

На самом деле, на протяжении многих лет используется это растение в лечебных целях, поскольку обладает многочисленными свойствами, которые очень полезны для человеческого организма. Шалфей является стимулятором для пищеварительной системы, обладает дезинфицирующими, противовоспалительными свойствами и способствует регуляции уровня сахара в крови. Так же, он действует на жиры нервной системы, предотвращая их



окисление. Этот факт делает защиту и предотвращение отказов памяти. Было показано, как шалфей повышает уровень ацетилхолина, который играет ключевую роль в развитии памяти.

Таким образом, принимать настой шалфея — как хороший вариант для защиты всех областей мозга и предотвращает сбой памяти.

### Гинкго Билоба

Гинкго Билоба — другое растение с большими терапевтическими эффектами, которые мы можем найти в настоящее время. Используется в изобилии для лечения проблем кровообращения, недостаточность сосудов, и для улучшения возможности памяти и концентрации. Различные исследования подтвердили эффективность этого растения для защиты и улучшения памяти и когнитивных функций.

В частности, в исследовании, опубликованном в журнале *psychopharmacology*, две группы молодежи и студентов прошли тесты на концентрацию и память.

Во-первых, сравнивались результаты 52 молодых людей, из которых половина (26) употребили одну дозу 120 мг гинкго билоба предварительного проведения тестирования когнитивной деятельности, а другая половина (26) не употребляли ничего.

Впоследствии было проведено еще одно исследование с 40 субъектов, из которых половина (20) получили 120 мг гинкго билоба в день в течение 6 недель, а другая половина (20) не употребляли ни одной дозы этого растения.

Вывод, к которому пришли после этих исследований является то, что гинкго билоба

улучшал результаты тестов на концентрацию и память.

Впоследствии были проведены дополнительные исследования с результатами подобных, что привело к тому, что Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) упомянуло в докладе что использование в медицинских целях этого растения также полезно для лечения сосудистой недостаточности головного мозга.

### Шоколад

Шоколад снижает артериальное давление, улучшает потоки крови в печени или защиты поверхности кожи. Кроме того, в последнее время растет интерес к вопросам влияния шоколада для памяти.

В исследовании, в котором были проанализированы 37 пациентов в возрасте от 50 до 69 лет профилактический курс высоких доз flavonoles (молекул какао), показал, как это вещество увеличивает активность головного мозга в гиппокампе.

Гиппокамп это участок мозга, который считается эпицентром памяти. Большинство воспоминаний хранятся в этой зоне мозга и требует хорошей работы этой структуры, чтобы дать место обучению.

Таким образом, употребление шоколада и других продуктов с высоким содержанием какао, как обычно

может быть хорошим выбором для улучшения нашей памяти.

### Сливы

Сливы — это фрукты с низкой энергетической ценностью, которые имеют большое разнообразие витаминов. Витамин С, В6 и Е, являются наиболее известными в этой еде.

Были описаны разные благотворное влияние этого фрукта, среди которых мы находим улучшение памяти. Сливы очень полезны, чтобы контролировать уровень сахара в крови, защитить сердце, улучшить и стимулировать процесс пищеварения и улучшения памяти.

Что касается возможностей памяти, их последствия были описаны из-за мощности, которые имеют свойства этой пищи, нейтрализации свободных радикалов, которые негативно влияют на когнитивные функции.

### Зеленый чай

Зеленый чай является одним из чаев, который включает в себя большее количество вещества и свойств в его подготовке. Является мощным антиоксидантом, антиканцерогенным веществом, стимулирует иммунитет, и может предотвратить появление различных заболеваний.

Что касается когнитивных функций, утверждается что это вещество может улучшить память и концентрацию. По данным исследования, проведенного в Университете Chongqing (Китай), зеленый чай может оказаться очень полезным для памяти и пространственного расположения.

Испытуемые были грызуны, а не люди, тем не менее, учитывая результаты, которые получили мы предполагаем, что зеленый чай может увеличить память человека.

*Продолжение следует.*

**Редактор В. Толстов.**

**Учредитель и издатель: ИП Толстова - «Дедо и Баба».**

**Адрес редакции:** 624691. пос. Верхняя Синячиха,

Алапаевского р-на Свердловской обл. ул. Октябрьская, 20-4.

**Телефон: 48-8-91, 48-8-82. Эл. почта [dedo55@mail.ru](mailto:dedo55@mail.ru)**

Газета выходит в пятницу. Печать - ризограф, объем 0,25 п.л. Компьютерный набор и верстка выполнены в редакции газеты «НЕВЕСТНИК». Отпечатано в офисе «Тритол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.