



Дедо и Баба

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ИКРА ИЗ ТЫКВЫ НА ЗИМУ

Ингредиенты

- Тыква - 300 г
- Репчатый лук - 1 шт.
- Сладкий перец - 1 шт.
- Соль - 1/3 ч.л.
- Растит. масло - 30 мл
- Томатный сок - 100 мл
- Чеснок - 1-2 зубка
- Специи - 0,5 ч.л.
- Калорийность 29 кКал
- Время приготовления 1 ч.



Пошаговый рецепт

Назначение икры из тыквы - прямо-таки универсальное: ее можно использовать как самостоятельную закуску, намазывать на хлеб или подать в качестве соуса вместе с гарниром или мясным, рыбным блюдом. Готовую икру можно хранить несколько дней в холодильнике либо закатать в стерильные баночки, и тогда вкусная закуска будет храниться несколько месяцев.

Для приготовления икры из тыквы на зиму возьмите следующие продукты: овощи, растительное масло, соль, специи, томат.

Сладкий перец промойте, удалите семена и плодоножку, нарежьте кусочками. Репчатый лук необходимо почистить, промыть и нарезать на кусочки.

Тыкву промойте, срежьте жесткую кожуру и нарежьте овощ на средние по размеру кусочки.

Сложите нарезанные овощи в сотейник, добавьте растительное масло.

Подсолите овощи, добавьте любимые специи, например, черный, красный молотый перец, паприку, куркуму или смесь сушеных трав. Тушите под закрытой крышкой на слабом огне 30 минут. Также можно овощи в сотейнике отправить в духовку и запечь при температуре 180 градусов 20-25 минут.

Зубчики чеснока почистите и мелко нарежьте. Отправьте чеснок в сотейник, добавьте сюда же томатный сок или томатную пасту и 100 мл воды. Тушите еще 15 минут.

Тушеные овощи пюрируйте с помощью блендера.

Банки для консервации икры из тыквы на зиму ошпарьте изнутри кипятком или прокалите в духовке, крышки также ошпарьте. Разложите тыквенную икру по баночкам.

Закрутите банки с икрой стерильными крышками, укутайте до полного остывания. Храните в прохладном месте или даже в холодильнике.

Приятного аппетита!

☉ ЗДОРОВЬЕ

КАЛГАН ИЛИ ЛАПЧАТКА ПРЯМОСТОЯЧАЯ



С древних времен эту траву считали одним из сильнейших среди лекарственных растений. Благодаря своему антибактерицидному действию его часто применяли в восточной и европейской медицине как аналог антибиотика. Легко поддаются лечению и вирусные инфекции. Чаще всего используют корень растения, так как в нем содержится большое количество полезных веществ. Его выкапывают осенью, после пожелтения листьев. Пряность помогает улучшить аппетит, обладает ветрогонным действием, стимулирует работу пищеварительной системы, снимает боль в желудке. Часто применяют его для снятия зубной боли. Он также используется в лечении язвы двенадцатиперстной кишки и язвы желудка. Кремы, мази, гели помогают уменьшить, разгладить и заживить рубцы. Также благотворно влияют на состояние кожи: обеззараживают и стягивают кожу. Живильные свойства помогают обезболить ожоги. Отвары применяют при лечении бронхитов, так как пары помогают смягчить бронхи, дезинфицировать горло. Также при проблемах с печенью, ревматизме и желтухе используют это растение.

Проблемы с потенцией у мужчин напрямую зависят от плохого кровоснабжения полового органа, а это может быть спровоцировано проблемой в сердечно-сосудистой системе. Именно это растение помогает нормализовать функции этой системы. Настойка корня проявляет успокоительное действие на нервную систему, что снимает стрессы, которые могут нарушить потенцию. Снадобье обладает одинаковым действием на лечение мужских и женских расстройств. Настойка калгана для потенции помогает нормализовать приток крови к половому члену. Целебное средство обладает дезинфицирующим и противовоспалительным действием. Применяется для лечения такого распространенного заболевания как простатит, который может приводить к нарушению потенции...

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».

При передозировке у чувствительных пациентов из-за высокого содержания дубильных веществ в сырье могут возникнуть боли в желудке и рвота.



ул. Октябрьская 20-б

Внимание!
В магазине ДЕДО
и БАБА,
большое новое
поступления
очков!



КАК РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ ВЛИЯЕТ НА МОЗГ

2. Улучшение концентрации и внимательности

Обычно люди не придают внимания тому, что организму не хватает воды, и бить тревогу они начинают лишь при появлении первых признаков обезвоживания (головокружение и сухость кожи).

Первым страдает от дефицита жидкости в организме именно мозг. Человеку труднее сосредоточиться, у нее происходит стремительное ухудшение памяти. Именно тогда мозг начинает экономить ресурсы и работать значительно медленнее. В этом случае человеку сложнее фокусироваться на конкретной задаче и быстро реагировать на внешние раздражители.

Конечно, быстро привести организм в себя поможет чашка чая или кофе. Впрочем, не стоит злоупотреблять этими напитками и пить их в большом количестве в течение дня.

Лучше всего делать несколько глотков чая или кофе через каждые 45 минут, ведь именно через такой промежуток времени уровень концентрации начинает спадать.

Впрочем, лучший способ быстро взбодриться - это выпить небольшое количество чистой воды.

3. Вода регулирует настроение и эмоции человека

Именно так! Как бы странно это ни звучало, но вода действительно имеет способность влиять на психическое здоровье человека.

Все мы знаем, что длительное созерцание моря расслабляет и успокаивает. Если человек уставший, дыхание морского бриза, аромат соленого воздуха и шум волн помогает снять напряжение за короткий промежуток времени.

Впрочем, не только внешний вид воды влияет на эмоциональное состояние человека. При регулярном употреблении воды можно улучшить и собственно психическое здоровье.

Когда вы пьете воду, температура в мозге повышается, а из организма



выходят токсины и мертвые клетки. Вода способна регулировать внутренние химические процессы, тем самым помогая перезапустить работу организма.

Конечно, не стоит воспринимать эти слова слишком близко к сердцу и литрами пить воду. Для эффективного результата достаточно употреблять не более двух стаканов питьевой воды за один подход.



4. Регулярное употребление воды способствует улучшению сна

Конечно, если выпить стакан воды перед сном, можно столкнуться с определенными неудобствами, ведь вам придется вставать среди ночи через позывы в туалет.

Впрочем, мы все равно советуем взять за привычку пить небольшое количество чистой воды перед сном. Даже пол стакана воды, выпитой на ночь, помогут вам спать крепче и спокойнее.

Если вы не можете выпивать до двух литров воды в день, не стоит волноваться. Главное - это поддерживать водный баланс в организме. Для этого необходимо время от времени выпивать немного воды небольшими глотками. Это поможет вам поддержать внутреннее равновесие и активизировать клетки. К тому же, вода имеет способность уменьшать напряжение и помогать преодолеть стресс.

Вода улучшает приток крови к мозгу, тем самым насыщая этот орган кислородом и влагой. Более того, вода обладает

способностью подавлять чрезмерную активность мозга во время стрессовой ситуации.

Не забывайте, что вода обладает свойством выводить из организма вредные вещества и токсины. Именно поэтому при условии регулярного употребления воды вы сможете улучшить работу организма и восстановить внутренний баланс.

Возьмите за привычку выпивать небольшое количество воды на ночь, и уже совсем скоро вы заметите, насколько улучшится качество сна.

5. Вода улучшает память

Не забывайте, что даже временное обезвоживание приводит к гомеостатическому дисбалансу в организме. В результате этого внутренние органы и системы перестают выполнять свои функции должным образом, а качество жизни существенно снижается.

Один из самых серьезных негативных последствий, к которым приводит обезвоживание - это ухудшение когнитивных функций организма. Это приводит к тому, что человек начинает хуже воспринимать и обрабатывать информацию, делать выводы и запоминать новые факты.

Возьмите за привычку одно простое правило: положите в свою сумку бутылку воды и пейте ее небольшими глотками в течение дня. Не заставляйте себя выпивать 8 стаканов воды в день, если этого количества для вас много.

Благодаря этим простым советам уже очень быстро вы заметите положительные изменения в организме, поэтому убедитесь в этом на собственном опыте!

Окончание.
Начало в номере 41

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

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

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.