



## Домашний собеседник

### Сам себе шеф-повар

#### Куриная отбивная с ананасами, запечённая в духовке



Рецепт простой, но очень вкусный. Куриная отбивная с ананасами имеет особенный, непривычный вкус, получается очень нежной и приятной. Блюдо универсальное, можно приготовить на праздничный стол, можно брать на пикник в холодном виде. В виде холодной закуски оно тоже очень вкусное.

##### Ингредиенты:

куриное филе – 500 - 600 г;  
твёрдый сыр – 200 г;  
ананасы – 200 - 250 г (кусочки или кольца);  
майонез – 2 - 3 ст. л.;  
растительное масло – для жарки;  
соль, перец – по вкусу;  
любимые специи (карри, паприка и перец чили).

##### Приготовление:



Куриное филе промываем, затем обсушиваем его бумажным полотенцем. Режем каждую грудку на три части. Каждый кусочек отбиваем, предварительно накрыв его пищевой пленкой. Затем все отбивные натираем солью и специями.

На растительном масле обжариваем отбивные в течение минуты с каждой стороны на сильном огне. Обжаренные отбивные выкладываем на противень, предварительно застеленный фольгой и немного смазанный растительным маслом.



Отбивные слегка смазываем майонезом. Сверху выкладываем кусочки ананасов. Трем сыр на крупной терке. Все отбивные тщательно посыпаем сыром.

Отправляем в духовку, предварительно разогретую до 180 градусов на 20 - 25 минут.

Подаем на листовом салате со своим любимым соусом.

### Салат "Радуга"

##### Ингредиенты:

консервированная кукуруза - 350 г;  
болгарский перец - 1 шт.;  
оливки - 200 г;  
маринованный имбирь - 80 г;  
зелень - 100 г;  
огурцы - 1 шт.;  
оливковое масло - 2 ст. л.;  
соль по вкусу.

##### Приготовление:

Из кукурузы слейте жидкость. Огурец и болгарский перец нарежьте кубиками. Оливки нарежьте колечками или четвертинками, а маринованный имбирь - тонкими полосками.

Выложите все ингредиенты в салатник, посолите, заправьте маслом, украсьте измельченной зеленью.

Заправить салат можно не только оливковым маслом, но и тыквенным, льняным, подсолнечным. Органично в блюдо впишется мягкий сыр — смело экспериментируйте!



### Скотч при бородавках

Бородавки являются безвредными наростами на коже, вызванными вирусом папилломы человека (ВПЧ). Так как это инфекционное заболевание, они могут передаваться от человека к человеку посредством физического контакта. Но есть и хорошие новости! Исследование, проведенное в 2002 году, показало, что заклеивание бородавок скотчем устраняет их лучше, чем замораживание.

Однако окончательный вердикт ученых по поводу этого пока отсутствует, ведь последующие исследования применения скотча были не столь убедительны. Все еще хотите попробовать? Очистите пораженную область, вырежьте кусок скотча немного больше бородавки, от которой вы хотите избавиться, и приклейте его в нужном месте. Меняйте скотч каждые несколько дней, пока бородавка не исчезнет.

### Лед при головных болях

Прикладывание льда к голове или задней части шеи помогает справиться с болью при мигрени. Это холодное ощущение может также помочь избавиться от пульсаций в висках. Во время исследований, проведенных в 2013 году среди 50 человек с мигренью, люди, которые использовали лед для оборачивания шеи в начале мигрени в течение 30 минут, как правило, говорили, что их боли значительно уменьшились.

## Сила сибирского кедра

Хвойных деревьев много, и все их виды полезные и нужные. Но я предпочитаю кедр сибирский как самый сильный хвойный антибиотик. Настои из кедра очищают весь организм (даже при онкологии) на клеточном уровне, нормализуют обмен веществ, укрепляют иммунитет и удлиняют жизнь.

Они снижают лишний вес при ожирении, холестерин и уровень сахара в крови при диабете. Лечат атеросклероз, анемию, параличи, геморрой, фурункулез, кожные заболевания и помогают при упадке жизненных сил, малокровии, усталости, шуме в ушах и потемнении в глазах. Кедр лечит туберкулез, кашель, астму, бронхит, пневмонию, плеврит, ангину, ларингит, гайморит, коклюш, заболевания нервной и сердечно-сосудистой системы, ЖКТ, опорно-двигательного аппарата, суставные боли. Силе кедра сибирского подвластны все инфекции, воспаления мочевой и половой сферы у женщин, аденома предстательной железы и простатит у мужчин.

Рецепт: 3 - 5 ст. л. нарезанной или наломанной хвои вместе с веточками (на веточках кора и смола, они тоже лечат) вечером залить 0,5 - 1 л крутого кипятка с огня в термосе со стеклянной колбой, закрыть и оставить на ночь настаиваться. Утром процедить и пить в течение дня - лучше всего по 1/5 части приготовленного настоя 4 - 5 раз в день за 15 - 20 минут до еды или через 40 - 60 минут после еды. Курс лечения 1 - 6 месяцев с перерывом на две недели после каждых 30 дней приема настоя внутрь.

Настой не держите на свету и выпивайте в течение дня, а на завтра с вечера готовьте свежий настой. Такими же настоями или погуще делайте при-

### МАСКИ ДЛЯ ВОЛОС С ЧАЙНЫМ ГРИБОМ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



Маски для волос с чайным грибом являются наиболее эффективными для лечения той или иной проблемы. На сегодняшний день их придумано большое количество. Все рецепты масок просты в приготовлении и не требуют дорогостоящих компонентов. Вот самые популярные из них.

##### Маска для всех типов волос

Возьмите 1/3 стакана месячного, крепкого настоя. В жидкость добавьте одну столовую ложку меда. Однако он должен быть натуральным и не содержать в своем составе ароматизаторы и красители. Затем к ингредиентам добавьте по восемь капель шалфея и лаванды. Полученную жидкость вотрите в корни волос и оставьте на один час. После этого смойте ее теплой водой.

##### Маска для сухих волос

Стакан месячного настоя нагрейте на медленном огне. Добавьте в него ложку меда, дайте ингредиенту раствориться. Затем добавьте чайную ложку оливкового масла и витамин Е и А по восемь капель (можно приобрести в аптеке).

Распределите смесь на волосы, держите ее около сорока минут, после чего смойте водой.

Наносить средство нужно на мокрые волосы, после мыть их с применением шампуня. Для усиления эффекта рекомендуется после нанесения маски укутать голову в пленку и утеплить полотенцем.

### Почему не стоит пить чай в пакетиках

Чай в пакетиках дает возможность поместить вместо измельченного качественного чая отходы чайного производства. Обратите внимание: если бурый порошок просыпается сквозь пакетики и пачкает коробку, то вам предстоит «угощаться» чайной пылью.

Еще одна проблема - просроченный чай. Такой чай теряет все полезные свойства и содержит афлатоксин - продукт жизнедеятельности микроскопических грибов. Если после заваривания чая на поверхности напитка появляется небольшая пенка - чай свежий, если нет - то его собрали более двух лет назад. Испорченный чай также оставляет после себя темный след-осадок на стенках чайника.

Красители - обнаружить их в чае легко - достаточно опустить пакетики с чаем в холодную воду. Если она начинает окрашиваться (мутнеть), то это благодаря краске. Ещё можно положить в чай дольку лимона - натуральный чай быстро посветлеет.

Большинство чайных пакетиков сделаны из фильтровальной бумаги (реже нейлона). В абсолютном большинстве случаев бумага подвергается пропитке специальными синтетическими смолами, растворёнными в спирте или ацетоне. Поэтому если вы хотите быть здоровым, не поддавайтесь соблазну сэкономить две-три минуты с помощью пакетика чая.



мочки и компрессы на грыжи, промывайте раны, ссадины, язвы и т. п. Полощите рот, гортань и носоглотку при их заболеваниях. Делайте лежачие, сидячие и ножные ванны по 15 - 20 минут 1 - 2 раза в неделю при параличах, геморроях, суставных и кожных болезнях и просто парьте ноги в тазике запаренными веточками кедра при простуде, воспалениях и т. д.

Я пью настои из веточек с хвоей кедра сибирского. Когда это нужно при возникающих недугах, они мне очень помогают справляться с разными хворями. Всегда получаю хороший результат, а значит, кедр сибирский поможет и многим другим излечиться или поправить здоровье без вреда для организма.

В. СЕРОВ

