



САМ СЕБЕ ШЕФ-ПОВАР КОЛБАСА КУРИНАЯ ДОМАШНЯЯ С ПЕЧЕНЬЮ

Ингредиенты на - 5 порций:

куриное филе - 600 г;
печень куриная - 160 г;
сало - 80 г;
морковь - 60 г;
лук репчатый - 80 г;
бульон куриный - 120 г;
чеснок - 3 зубчика;
имбирь - 1 ч. л.;
соль - 1,5 ч. л.

Приготовление:

Куриное филе очистить от жилок, пленок. Порезать небольшими кусочками. Лук репчатый порезать ломтиками, морковь натереть на мелкой терке. Порезанное филе, овощи и бульон с помощью блендера превращаем в однородную массу. Посолить и поперчить. Добавляем измельченные чеснок и имбирь, сало. Хорошо вымешиваем фарш. Печень также очистить от пленок и порезать небольшим кубиком. Добавить к фаршу печень и еще раз хорошо вымесить, лучше всего делать это руками.

На пищевую пленку выкладываем фарш и сворачиваем колбаской. Фарш должен лежать плотно. Перевязываем концы нитью. В жаропрочную форму кладем колбасу и заливаем горячей водой. Ставим в духовку при 180 С на 20-30 минут (смотрите по готовности). Достаем колбасу и охлаждаем.



МАРИНОВАННАЯ СЕЛЁДКА

Ингредиенты:

сельдь - 1 кг;
соль - по вкусу;
мука пшеничная 1-го сорта - 30 г;
перец черный молотый (или смесь перцев) - 1 ст. л.;
горчица в зернах - 1 ст. л.;
ягоды можжевельника или барбариса - 8 шт;
лавровый лист - 2 шт;
бульон овощной - 250 мл;
винный уксус - 250 мл;
лук репчатый - 3 средних шт;
масло подсолнечное - 4 ст. л.;
немного лимонного сока.



Приготовление:

Отрезаем у сельди головы и плавники, потрошим и промываем. Протираем солью внутри и снаружи. Обваливаем в муке. Обжариваем на масле по 5 минут с каждой стороны на не сильно разогретой сковороде. Выкладываем рыбу на поддон или бу-

мажные полотенца, чтобы стек лишний жир и рыба остыла.

В кастрюлю наливаем овощной бульон, добавляем перец, винный уксус, горчичные зерна, можжевельник или барбарис и лавровый лист. Режем лук кольцами, добавляем в кастрюлю и доводим до кипения. Затем держим на медленном огне минут 10 и добавляем соль. Соль рекомендуется брать из расчета 80-100 г на литр жидкости. С учетом того, что вы уже натёрли сельдь солью, скорректируйте её закладку в маринад.

Выкладываем сельдь в удобную для вас форму или кастрюлю, заливаем остывшим бульоном с приправами и отправляем мариноваться на один день в холодильник. При подаче на стол можно сбрызнуть соком лимона.

МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ

Ингредиенты на - 2 - 4 порции:

морковь - 250 г;
крупа манная - 3 ст. л.;
яйцо куриное - 1 шт;
разрыхлитель теста - 5 г;
сахар - по вкусу;
масло растительное для жарки.

Приготовление:

Тут нет ничего сложного. Смешиваем натёртую морковь со всеми ингредиентами, формируем котлетки и обжариваем на сковороде. Подавать лучше холодными со сметаной.



МЕНОВАЗИН: СТОИТ КОПЕЙКИ, ПОМОГАЕТ ОТ 12 БОЛЕЗНЕЙ

"Меновазин" - комплексный препарат, который врачи назначают при невралгиях, мышечной боли, боли в суставах и как противозудное средство при кожных болезнях. Но этим списком его применение не ограничивается.

Выпускается это медикаментозное средство в двух формах: раствор и мазь для местного применения.

В составе "Меновазина" присутствует несколько компонентов, которые обуславливают лечебную эффективность препарата.

Необходимо помнить, что "Меновазин" предназначен ТОЛЬКО для наружного применения!

Несмотря на то, что "Меновазин" - это медикаментозный препарат, который очень положительно зарекомендовал себя у врачей и который свободно можно приобрести в аптеке, он уже достаточно давно стал инструментом народной медицины и применяется не только согласно указаниям в инструкции.

Пузырёк меновазина обойдётся вам не дороже двух булок хлеба, но это средство помогает от множества недугов. В частности:

1. Ангина. При ангине советуют натереть большое горло меновазином и укутаться. От насморка также полезно нюхать меновазин, поочередно закрывая ноздри.

2. Бессонница. Смочите ватный тампон меновазином и протрите шею в затылочной части от уха до уха. Это позволит вам быстро заснуть без приёма снотворного.

3. Боли в молочных железах. При болях и покалывании в груди женщинам рекомендуется смазывать больное место меновазином. Он быстро устранил воспаление, являющееся причиной неприятных ощущений. Внимание: не следует использовать меновазин при раковых опухолях!

4. Варикоз. При варикозном расширении вен меновазин поможет снять боли, ощущение тяжести и отёчность ног. Наносите препарат поглаживающими круговыми движениями от стоп вверх.

5. Воспаления. При воспалении ушей можно пропитывать меновазином турунды, а угревую сыпь легко вывести, прикладывая к угрям пропитанный меновазином ватный тампон.

6. Гайморит. При гайморите меновазин помогает снять боль и отёчность, хотя и не борется с

самой инфекцией. Достаточно нанести немного препарата на область гайморовых пазух и сделать лёгкий массаж. Для усиления действия меновазина накройте лицо сложенной несколько раз марлей.

7. Герпес. Если у вас на губе вскочил герпес, приложите к нему ватный тампон, пропитанный меновазином, либо намажьте его меновазиновой мазью.

8. Малоподвижность. В пожилом возрасте, когда ноги постоянно затекают и устают, рекомендуется раз в день смазывать меновазином ступни и подколенные выемки. Это быстрый способ облегчить страдания и вернуть подвижность.



Что происходит, когда мы ходим босиком по земле



Наши далекие предки, ходя по земле босиком, ощущали себя комфортнее, чем мы сейчас в самой дорогой и удобной обуви. Прапрадеды знали о пользе этого занятия и на себе испытывали его чудодейственные эффекты.

Что касается нас, современных горожан, то часто землю мы ассоциируем с грязью. Но увы, мы забываем о том, что из этой "грязи"

растут растения, которые помогают нашему организму.

Сейчас нередко в мегаполисах на детских площадках настилают искусственное покрытие, а взрослые считают, что ходить босиком там - неприлично. Подобным образом и формируются стереотипы, из-за которых малыши даже не представляют, каково это - бегать босиком по травке или свежей росе. А ведь эти занятия по-

9. Простуда. Растирка меновазином - эффективное средство против простуды с кашлем. Натрите спину и грудную клетку, затем укутайтесь и лягте в постель. Двух-трёх растирок обычно достаточно, чтобы купировать болезнь и прогнать кашель.

10. Радикулит. При радикулите следует смазать меновазином затылочную часть шеи, позвоночник и область тела по ходу седалищного нерва. Это принесёт существенное облегчение.

11. Различные боли. Меновазин отлично помогает при болях в сердце с отдачей в плечо, головных и зубных болях. Смазывайте окружности уха два раза в день. При мигренях также полезно втирать меновазин в лоб и виски.

12. Соли в суставах. При отложении солей в суставах рекомендуется регулярно втирать меновазин в больные места. Это не только снимет боль, но и поспособствует полному избавлению от солей.

Противопоказания и побочные действия:

1. Непереносимость одного из компонентов средства.
2. Нарушение кожных покровов, открытые раны.
3. Грудное вскармливание.

"Меновазин" - комплексный препарат, который положительно зарекомендовал себя у врачей и пациентов.

могут нам чувствовать энергетическое поле планеты.

Впрочем, у хождения босиком есть свой термин - заземление. Наша планета заряжена отрицательно, и в то время, когда мы ходим босиком, организм впитывает отрицательные электроны, так полезные каждому из нас. Это поддерживает тело в отрицательно заряженном состоянии, польза которого сравнима с пользой солнца или употреблением воды.

Также после таких процедур улучшается сон, уменьшаются болевые ощущения и даже происходит лечебное воздействие при некоторых заболеваниях.

Такая экологическая стратегия позволяет снять стресс, восстановить работу нервной системы, и даже оказать помощь при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Таким образом, хождение босиком можно внести в перечень наиболее полезных вещей для нашего организма, среди которых - свежий воздух, полезное питание, спорт и чистая вода.