



ХАНДРА ОТСТУПИТ

1 месяца. Хорошее средство – настойка **кориандра**. Ее также несложно приготовить. Кориандр можно найти в отделе специй. Возьмите 10 г семян, измельчите на кофемолке, но не в порошок, а крупненько. Залейте их 50 мл водки и поставьте в темное место. По правилам настаивать нужно 2 недели. Но если тоска одолевает, то уже через 7 суток можно принимать по 30-50 капель 1 раз в день. Курс занимает 10-14 дней, затем средство лучше сменить.

Французы борьбу с депрессией ведут с помощью

апельсина способны окрасить окружающую атмосферу в яркие тона. В качестве «скорой помощи» против депрессии лучше всего зарекомендовал себя бергамот, но для более основательного применения стоит приготовить специальный состав, который используют в аромалампах и добавляют в

ванну. Берут 5 капель масла апельсина, 2 капли масла майорана, 2 капли масла нероли, 1 каплю масла ладанника и 2 капли масла ванили. Прежде чем капнуть смесь в ванну, ее смешивают с 1 ст. ложкой меда или жирных сливок. В этом случае эфирные масла хорошо распределяются в толще воды, а не будут плавать в виде пленки на поверхности. Впрочем, если невозможно приобрести эфирные масла, то достаточно не торопясь помять в руках кожуру апельсина или лимона и вдохнуть приятный аромат выделяющегося эфирного масла. Эффект будет тот же.

Избавиться от депрессии помогут также препараты **зверобоя**: проще всего в домашних условиях приготовить настойку на водке (1:5). Спустя 2 недели средство можно принимать по 30 капель 3 раза в день около

вина. Французский травник предлагает такой рецепт: 60 г свежих корней **гравилата городского** залить 1 л красного вина, настаивать 7-8 дней, процедить и пить по 100 г 1-2 раза в день. Это растение легко отыскать даже после заморозков, если земля не схватится устойчивым похолоданием, то еще можно выкопать его и применить в лечении депрессии. Чисто дамские антидепрессанты – **лаванда** и **вербена лекарственная**. Настойку из цветков этих растений на 40-процентном спирте или водке готовят в соотношении 1:5 и принимают по 20-30 капель 2-3 раза в день. Однако первая по вкусу напоминает одеколон, а вторая довольно горькая.

Великолепные антидепрессанты – пряности. Они тонизируют, стимулируют кровообращение, улучшают активность «серых клеточек», поэтому способны повысить интерес к жизни. Обязательно включайте в привычные кулинарные шедевры пряности, к примеру, яблоки запекайте с корицей, кофе заваривайте с кардамоном, а чай – с имбирем. Результат не заставит себя ждать. В нашей семье осенью и зимой популярен чай, приготовленный по особому рецепту: в заварочный чайник кроме черного чая кладем кусочек апельсиновой корки, 3-5 бутонов гвоздики и маленький ломтик свежего или на кончике ножа сухого имбиря. Если пить этот чудесный чай не спеша, за приятной беседой, то сезонные депрессии покинут вашу семью до весны. А там и солнышко покажется.



Т аков уж у нас климат: за окном зима, но картина весьма унылая – серые тучи свели к минимуму надежду наконец-то увидеть солнышко. Это испытание природы наступает каждый год, и его надо достойно выдержать. Что делать, живем не в тропиках! Впрочем, можно попытаться приблизить тропики к себе. У большинства дачников живут на окошках комнатные растения. Добавьте к этой зеленой компании несколько цветущих экземпляров, и жилище сразу же преобразится. Эффектно смотрится, к примеру, пуансетия: в январе наступает ее звездный час. Красные, розовые, белые или кремовые прицветники делают это растение очень нарядным незадолго до Рождества. Дополнительный радостный эффект создадут веселые аксессуары. Если, к примеру, яркую бабочку на проволочке или забавную лягушку воткнуть в горшок с комнатным растением, то в дом вернется лето.

Справиться с плохим настроением помогают цитрусовые культуры. Прежде всего желтые и оранжевые плоды этих растений надо поставить в красивой вазочке в каждой комнате, включая кухню, чтобы постоянно глаз задерживался на их яркой коже. Кроме того, ученые доказали, что аромат эфирных масел цитрусовых – хорошее средство против депрессии. Подойдут масла мандарина и лимона: первое снимет напряжение и тревожные ожидания, второе – взбодрит и вдохновит на умственную деятельность. Ароматы грейпфрута, лайма и

ОРИГИНАЛЬНЫЙ ПОДАРОК

З имние праздники всегда связаны с поиском подарков для близких и друзей. Чудесная идея – прозрачная емкость с маслом, уксусом, в которой плавают травы, специи. Выглядят такие баночки и бутылочки очень красиво.

Приготовить столь оригинальный презент можно своими руками.

Масло и уксус придется купить в магазине. К выбору нужно подойти очень ответственно, ведь от качества основы зависит конечный результат. Сам по себе уксус – один из старейших консервантов. Его готовили из вина, яблочного сидра или пива. Забывшим химию напомним, что кислый вкус появляется в результате превращения спирта в уксусную кислоту в присутствии кислорода воздуха. Обычно в натуральном уксусе содержание уксусной кислоты не превышает 6%. Он сохраняет прочие ароматические вещества, присущиеначальному продукту.

Винный уксус получают из белого или красного вина, самый лучший изготавливают во Франции. Технологический процесс предусматривает медленное созревание в дубовых емкостях. Тонкий вкус продукта не забывает его аромат. Этот уксус подходит для нежных ароматических трав.

У яблочного уксуса более выраженный аромат и вкус, поэтому его используют для трав и пряностей с резким вкусом.

Новички, готовые творить, могут воспользоваться следующими рецептами.

Эстрагоново-лимонный уксус

Возьмите 500 мл белого винного уксуса, 3-4 веточки свежего эстрагона длиной 30-35 см, вымойте, обсушите полотенцем и ошмыгните листья. Затем отрежьте 3-4 кружочка лимона, снимите с них шкурку. Эстрагон и лимонные корочки положите в уксус, налитый в красивую бутылочку, и закупорьте пробкой. Поставьте на солнечный подоконник на 2-3 недели. Уксус готов.

Этот продукт используют для заправки зеленого салата и холодной куриной грудки.

Можно приготовить вкусный соус. Смешайте 2 ст.

ложки уксуса, 2 ст. ложки оливкового масла, по вкусу добавьте молотый черный перец.

Уксус с пряностями

Потребуется 500 мл красного винного уксуса. Приготовьте пряную смесь: 1 ч. ложка семян кориандра, 1 ч. ложка черного перца в гороши-

нах, 2 ч. ложки семян укропа, затем грубо смелите все в кофемолке. Добавьте 1 ч. ложку сухих кусочков перца чили. Ингредиенты засыпьте в бутылку с уксусом и настаивайте в темном месте 2-3 недели. После этого уксус процедите через мелкое сито, залейте в чистую красивую емкость и закупорьте пробочкой. Этот уксус довольно острый.

Чесочно-розмариновый уксус

Хорошо подходит для зимних салатов с фасолью. Возьмите 500 мл яблочного уксуса, положите в бутылочку 3 веточки свежего розмарина длиной около 10 см и 3-4 разрезанных пополам зубчика чеснока. Настаивайте 2-3 недели в светлом месте.

В бутылочках и баночках красиво смотрятся ароматизированные масла. Известно, что пряные травы отдают аромат маслу, так как эфирные масла хорошо растворимы в жирах.

Выбор масла также должен быть очень продуманным. Обычно для приготовления подобных продуктов подходят оливковое, подсолнечное и масло из виноградных косточек.

Оливковое масло холодного отжима гармонично сочетается с чесноком, травами и перцем. У масла из виноградных косточек практически отсутствует свой вкус, поэтому оно подходит практически для любых смесей. Подсолнечное рафинированное масло сочетается со многими пряностями и травами.

Чесночное масло с перцем и майораном

Хорошо подходит для приготовления соусов для макаронных изделий и мяса, приготовленного на гриле. Возьмите 500 мл оливкового масла, 4 веточки майорана (15 см) вымойте, промокните салфеткой, отделите листья. Очистите 3-4 зубка чеснока, разрежьте их на половинки. Молотый черный перец берите по вкусу. Ингредиенты засыпьте в бутылку с маслом и взболтайте. Все специи должны быть покрыты маслом. Закупоренную бутылочку поставьте на светлый подоконник на 2 недели и периодически взбалтывать. Затем процедите масло через сито в чистую бутылку. Срок годности продукта – около 3 месяцев.

Укропно-фенхельное масло

Положите в бутылку по 4 свежих веточки укропа и фенхеля, уложите в емкость подсолнечное масло так, чтобы они были полностью погружены в масло. Настаивайте 2 недели на свету, периодически встряхивая. Использовать масло можно в течение трех месяцев. Оно хорошо подходит для свежих овощных салатов с обилием свежих овощей. Из такого масла можно приготовить заправку: 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки лимонного сока, соль и перец по вкусу.

