



Красимира Стоянова

Как учила Ванга...

**Целебные средства и
кулинарные рецепты Ванги**

Стоянова К.

Как учила Ванга... Целебные средства и кулинарные рецепты
Ванги / К. Стоянова —

Эта книга написана племянницей известной предсказательницы Ванги. Первую часть составляют рецепты различных снадобий из лекарственных растений, которые могут помочь в излечении целого ряда заболеваний. Вторая часть – кулинарные рецепты болгарской кухни, по которым готовили в семье Ванги. Объединение медицины и кулинарии в одной книге не случайно. Правильное питание и лечение природными средствами, по мнению Ванги, – две важнейшие составляющие здорового образа жизни человека.

Содержание

ОТ РЕДАКЦИИ	5
Часть I	6
Лекарственные травы и другие целебные средства Ванги	8
Часть II	23
СУПЫ	29
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Красимира Стоянова

Как учила Ванга... Целебные средства и кулинарные рецепты Ванги

ОТ РЕДАКЦИИ

Соединение в одной книге способов приготовления снадобий из лекарственных растений, помогающих при различных заболеваниях, и кулинарных рецептов супов, вторых блюд, сладостей, варений, заготовок, по которым готовили в семье Ванги, – не случайно. Правильное питание и комплексное лечение – две важнейшие составляющие здорового образа жизни человека. Мудрые советы Ванги и ее рекомендации призваны помочь людям воспользоваться целительными силами природы для пополнения и восстановления жизненных сил организма.

Все изложенное в этой книге рассказано сестрой Ванги Любкой и записано ее любимой племянницей Красимирой Стояновой. Редакция сознательно не вносит в текст никаких изменений, предоставляя его читателю в том виде, в каком он был записан.

Некоторые медицинские рецепты могут показаться вам странными, какими показались они и нам. Мы не берем на себя ответственности за последствия, к которым может привести лечение, и советуем в случае недомогания обязательно обращаться к врачу. Узнайте мнение квалифицированного медицинского специалиста относительно выбранного вами целебного средства, предлагаемого Вангой, прежде чем начать лечение.

Часть 1

ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

«Здоровье человека как счастье: пока оно есть – его не замечаешь», – говорила Ванга.

О лечении целебными травами по рекомендациям Ванги мы писали не раз. Может показаться странным, что темы питания и лечения травами объединены в одной книге, однако это две стороны одной проблемы – здорового образа жизни. Мощное вторжение новых технологий во все области жизни рвет тонкие нити, связывающие человека с природой, который и сам является ее творением. В течение миллионов лет погибали многие тысячи микроорганизмов и растений, чтобы человек достиг совершенства. Современный человек часто игнорирует законы природы, забывая о своей истинной сути. Тот, кто не соблюдает естественных законов и порядка, пренебрегает их взаимозависимостью и гармонией, разрушает свое здоровье.

Именно так исцеляла Ванга: она восстанавливала нарушенные связи между человеком и природой с помощью великого множества лекарственных трав и иных природных средств.

Для всякого, кто обращался к ней, она находила свой, отличный от прочих способ лечения, поскольку каждый человек – это неповторимая вселенная, и нарушения, происходящие в организме, у каждого свои. Но вместе с тем, по убеждению Ваши, существуют и общие для всех людей правила и законы, о которых сестра не уставала повторять.

Советы Ванги

1. Любите друг друга, стремитесь к хорошим мыслям и делам – это лучшее лекарство для всех.

2. Болгария – благословенная страна, поскольку здесь произрастает много целебных растений. Берегите их, и они помогут вам справиться с недугами.

3. Чрезмерное употребление лекарственных препаратов вредит здоровью – лекарства закрывают дверь, через которую вместе с травами поступают природные силы, восстанавливающие нарушенное равновесие в организме больного.

4. Летом обязательно ходите босиком, чтобы не прерывалась связь с землей.

5. Разрешайте детям летом играть везде, где они захотят. Пусть пачкаются, бегают, почаще ходят в лес. Зимой это защитит их от болезней.

6. Вечером перед сном обязательно мойте ноги, а лучше, если позволяют условия, принимайте душ. Вода смывает не только пыль и уличную грязь с вашего тела, но также усталость и все плохие мысли и переживания, которые могут нарушить ваш сон.

7. Научитесь правильно отдыхать. День создан для работы, а ночь – для сна. Чтобы быть здоровым и надолго сохранить работоспособность, ложитесь спать не позднее 10 часов вечера и вставайте в 5 – 6 часов утра.

8. Почаще пейте чай из лесных плодов и растений. В них чистота и источник здоровья.

9. Хотя бы раз в неделю ешьте вареную пшеницу, запивая ее чистой водой. Таким образом вы будете постоянно очищать свой организм, а значит, поддерживать в себе жизненную силу.

10. Больше двигайтесь и много работайте. Праздное времяпрепровождение – это болезнь, которая разрушает не только душу, но и тело.

11. Чистота должна стать неременным условием вашей жизни! Грязь – физическая или духовная – претит Божьему творению, которое всегда чисто и красиво.

12. Не мойтесь очень горячей водой.

13. Почаще пользуйтесь домашним мылом и природными средствами, которые не вредят здоровью.

14. Не вносите много удобрений и химикатов в почву. Природа задыхается от них, что становится причиной отравлений и ведет ко многим заболеваниям.

Лекарственные травы и другие целебные средства Ванги

А

Аллергия. Чайную ложку сушеной полыни замочить с вечера в стакане холодной воды. Утром процедить и принимать по 1 столовой ложке три раза в день перед едой, добавив немного меда. Для профилактики можно пить по стакану вина, настоянного на полыни; особенно рекомендуется это делать весной.

Аменорея. Шелуху от 2 кг репчатого лука варить в 3 л воды до тех пор, пока вода не станет бурого цвета. Пить отвар по 1 кофейной чашке утром натощак или вечером.

Анемия. (У детей.) Ранней весной, как только развернутся листья на орешнике, и в сентябре несколько дней обливать ребенка водой, в которой 30 минут варилась ореховая листва.

Анемия. 100 г высушенных плодов алтея растереть в порошок. Размешать порошок в стакане свежего овечьего молока и принимать один раз в день по 1/2 чайной ложки. Можно добавить немного меда.

Артрит. В 500 мл крепкой ракии (водки) варить полпакетика конопляного семени до тех пор, пока не испарится половина жидкости. Больные места протирать отваром по утрам и вечерам. Делать ванночки из отвара скумпии.

Артритные, ревматические боли при плохой погоде. Делать компрессы на колени и кисти рук из кашицы, приготовленной из вареных листьев скумпии.

Астма.

1. (У детей, в начальной стадии.) Приготовить мазь из растертого в порошок аспирина и чистого свиного жира. Прикладывать к груди в течение 10 дней.

2. (У детей.) Сушеные цветы мать-и-мачехи сварить в большом количестве воды и искупать ребенка в отваре. После ванны смазать тело медом и ракией (водкой).

3. (У детей.) 40 листьев мать-и-мачехи сутки вымачивать в крепкой ракии (водке). В первый вечер лист положить на грудь, во второй вечер другой лист положить на спину. Чередовать таким образом до тех пор, пока не закончатся листья. Процедуру проводить только поздней осенью.

4. 40 головок лука-сеянца сварить в воде до мягкости. Потом запечь их в 500 мл оливкового масла и хорошенько растереть. Полученную смесь принимать по 1 столовой ложке утром и вечером.

5. Пить чай из цветов мать-и-мачехи. Особое внимание уделить носоглотке.

Б

Бесплодие. (У женщин.) Взять пригоршню земли, которую можно найти у кротовьей норы весной. Положить землю в тазик, залить кипятком. Большая должна посидеть над паром в течение 15 – 20 минут. Процедуру повторить несколько раз.

Бессонница.

1. (У детей.) Завернуть ребенка в ткань, смоченную утренней росой. Для этого до рассвета ткань расстилают на поляне, чтобы она пропиталась влагой.

2. (У детей.) 1 кг речного песка проварить в большом количестве воды. Воду остудить и обливать ею ребенка. При необходимости процедуру повторять.

3. Хорошо спать на подушке, наполненной высушенными лесными травами.

4. Набить подушку сушеным хмелем.

5. Перед сном принимать по 1 столовой ложке меда.

6. В мае собрать побольше дикого красного мака вместе с корнями и цветами. Корни тщательно промыть и вместе со стеблем высушить в тени. Набить подушку высушенной травой и спать на ней.

7. Перед сном съесть столовую ложку сахарного песка, запив ее стаканом теплой воды.

Боли в груди (застарелые). Как считала Ванга, это означает, что воспалена оболочка печени. Больному рекомендуется делать компрессы из пшеничной муки. Муку замешать на домашнем квасе, добавить 100 мл подсолнечного масла и вина. Лепешку теста положить на грудь в том месте, где возникает боль.

Боли в груди при гормональных нарушениях. Делать компрессы из отвара полыни и мать-и-мачехи. Хлопчатобумажную ткань смочить в воде, в которой варились травы, отжать и положить на грудь, закрыв ее полностью. Примотать ткань бинтом и держать всю ночь.

Боли в желудке.

1. Каждый день жевать по 1 листику красного клевера. Глотать только сок.

2. Быстро облегчает боль отвар базилика, ромашки или мяты. В 600 мл воды варить 3 минуты 1 столовую ложку трав. Взрослым пить по 1 кофейной чашке 3 раза в день после еды, детям – по 1 столовой ложке.

Боли в желчном пузыре, сопровождаемые тяжестью в животе и рвотой (обычно после приема жирной пищи). В сок, выжатый из половины лимона, добавить половину чайной ложки пищевой соды. Перемешать и выпить.

Боли в кистях рук (при артрите). 10 дней подряд делать по вечерам ванночки из прохладного отвара сладкого папоротника.

Боли в колене. Приготовить домашний квас, *смочить* им льняную ткань и пропитать ее нашатырем. Обернуть больное колено этой тканью и оставить примочку на ночь. Повторять процедуру 3 вечера подряд.

Боли в ногах.

1. Сварить в большой посуде пучок клевера. Дать воде остыть и добавить столовую ложку кerosина. Делать ножную ванну 3 – 4 вечера подряд.

2. Хорошо вымыть ноги в прохладной воде, затем намазать их свежим свиным жиром. Перед сном надеть на ноги легкие хлопчатобумажные носки и в них спать.

Боли в пояснице.

1. (Длительное время.) Старую черепицу мелко раскрошить и просеять через сито. Добавить 3 взбитых белка, 1 пакетик белого ладана и стакан виноградной ракии. Полученную смесь нанести на льняную ткань и обмотать ею поясницу на одну ночь.

2. Приготовить домашний пластырь из 2 яичных белков, взбитых в крепкую пену, 1 столовой ложки тертого домашнего мыла и 1 пакетика молотого белого ладана. Полученную смесь нанести на шерстяную ткань, обмотать ею поясницу и держать до тех пор, пока она сама не отпадет. Проводить лечение 1 – 2 дня.

Боли в спине и под правой лопаткой. (По мнению Ванги, они могут возникнуть вследствие падения много лет назад.) Кожу с недавно освежеванного зайца (кролика) посыпать красным перцем и полить подсолнечным маслом. Вечером прикладывать к спине.

Боли в спине.

1. Намазать спину медом. Помассировать больной участок, оттягивая кожу.

2. Примерно 1 м чистой белой ткани смочить в 100 г оружейного масла. Ткань разрезать на три части и прикладывать к больному месту 3 вечера подряд.

Боли в суставах (вызванные артритом или ревматизмом). Пить чай из измельченных листьев скумпии. Эффект усилится, если на больное место наложить горячую припарку из вареных листьев скумпии.

Боль в горле. Перед сном намазать ступни смесью из жира, сушеной полыни (размоченной или стертой в порошок) и 1 чайной ложки пищевой соды. Надеть чистые хлопчатобумажные носки.

Больная печень. 100 г сушеного или 200 г свежего желтого тысячелистника растереть в порошок. Добавить 100 г муки и немного воды. Смесь должна напоминать кашу. Скатать

60 небольших шариков. Высушить их и хранить в прохладном месте. Перед началом лечения обязательно выпить 1 раз на ночь английской соли. Принимать утром и вечером по 1 шарiku в течение месяца.

Больные почки.

1. Больной должен часто пить чай из вареных тыквенных семечек. 2 пакетика молотого льняного семени смешать с небольшим количеством воды. Припарку прикладывать на область почек.

2. Гончарную глину залить яблочным уксусом, хорошенько перемешать. Нанести смесь на ткань и положить на область почек.

3. Один крупный корень ежевики варить в 5 л воды, пока жидкость не выпарится до половины. Пить 3 раза в день по 100 мл.

4. Раз в неделю больной должен есть только вареную пшеницу и пить воду.

Бронхит.

1. (У детей.) Зажарить 2 яйца в свином жире. Посыпать *солью*. Остудить и положить на ночь ребенку на грудь.

2. (У детей.) Из головки красного репчатого лука удалить середину и насыпать в углубление чайную ложку сахарного песка. В день ребенок должен съедать по 1 головке лука.

3. 2 – 3 листика мать-и-мачехи сварить в 1/2 л свежего молока. Добавить жир на кончике ножа. Пить вечером по 1 кофейной чашке.

4. Хронический. В течение 3 недель принимать натошак по 1 чайной ложке отвара ноготков лекарственных.

Бронхопневмония (после болезни, для реабилитации). С 1 кг меда смешать свежемолотые следующие составляющие: 1 чайную ложку куркумы, 1 чайную ложку мускатного ореха, 1 чайную ложку смолы белой балканской сосны, 5 – 6 гвоздичек.

Принимать по 1 столовой ложке два раза в день после еды. Детям принимать по 1 чайной ложке 10 дней.

В

Варикозное расширение вен.

1. Свиные легкие нарезать ломтиками и прикладывать к больным местам.

2. Больному надеть хлопчатобумажные носки и пройтись утром по росе по горному луку. Когда носки промокнут, их нужно высушить на солнце, не снимая с ног.

3. Зеленые грецкие орехи положить в стеклянную банку, залить оливковым маслом и поставить на солнце на 40 дней. Мазать ноги смесью, пока не закончится.

Весенняя усталость. У одних людей весенняя усталость сопровождается тошнотой, у других – задержкой жидкости в организме, при этом наблюдается болезненное опухание щиколоток и других частей тела. В обоих случаях избавиться от страданий можно, если пить чай, настоянный на горчичном семени. 1 столовую ложку семени нужно варить 5 – 6 минут в 600 мл воды. Пить 3 раза в день по 1 кофейной чашке перед едой.

Волосы. Придание волосам блеска, усиление роста. Каждый раз после мытья головы ополаскивайте волосы отваром ланцетовидного подорожника или ореховых листьев.

Воспаление бронхов. В 100 мл воды варить 1 лавровый лист до тех пор, пока не испарится половина воды. Пить 3 раза в день по 1 столовой ложке.

Воспаление век. Приготовить концентрированный отвар полыни. Смоченные в отваре тампоны положить на веки и держать около 2 часов. В случае необходимости процедуру повторить.

Воспаление голосовых связок (хрипота). Делать компресс на горло из растертой полыни, мать-и-мачехи и горечавки желтой.

Воспаление горла. Пить чай из тимьяна, ромашки и щепотки скумпии.

Воспаление десен.

1. Полоскать рот отваром дикого чабреца со щепоткой квасцов.
2. Больному рекомендуется два раза в месяц в течение часа жевать смолу белой балканской сосны.

Воспаление желчного пузыря. Корешок желтой горечавки величиной 3–4 см залить белым сухим вином и оставить на три дня. Вынуть корень и пить вино 3 раза в день по 1 столовой ложке во время еды.

Воспаление кожи лица. Собрать мох с камней, находящихся в проточной воде. Прикладывать к лицу.

Воспаление кожи. Полторы столовые ложки высушенных листьев мелиссы варить в 500 мл воды, пока не испарится половина воды. Смочить в отваре и слегка отжать хлопчатобумажную ткань. Делать примочки до тех пор, пока не пройдет воспаление.

Воспаление лицевого нерва. Раскалить на огне металлическую иглу. Легко покалывая, прижечь иглой кожу сначала со здоровой, а затем с больной стороны лица. Легкие ожоги быстро проходят, не оставляя следов.

Воспаление миндалин.

1. Высушенные корешки чемерицы хорошенько перетереть. На раскатанное тесто выложить полученный лекарственный порошок и приложить тесто к больному горлу. Детям рекомендуется делать компресс 2–3 раза в день. Взрослым – оставлять на ночь.

2. Собрать разрыв-траву, которая растет в воде и обладает наибольшими целебными свойствами в середине марта. Хорошенько растереть, перемешать со свиным салом, после чего выложить смесь на хлопчатобумажную ткань и ставить компрессы на горло.

Воспаление придатков.

1. Обварить кипятком невытую шерсть. Больной следует посидеть над паром.
2. Сварить белокочанную капусту в свежем молоке. Больной нужно посидеть над паром.
3. Больная должна посидеть над паром от горячего отвара сушеных лесных трав. Процедуру проводить каждый день, пока не пройдет воспаление.
4. Сварить кору ветлы, добавив немного оливкового масла. Больной рекомендуется посидеть над горячим отваром.

Воспаление слюнных желез. Делать горячие припарки из ноготков.

Воспаление сухожилий рук (в острой форме). В 500 мл воды около 12 часов настаивать коробочку (плод) горечавки. Вечером положить на больное место компресс. Для этого намочить в настое марлю или хлопчатобумажную ткань, отжать ее и туго перевязать больные руки. Желательно проделать эту процедуру перед сном, чтобы ночью руки отдыхали. В случае необходимости процедуру повторить.

Воспаление уха. Пить отвар мать-и-мачехи. Принимать ванны с водой, в которой варила мать-и-мачеха, после чего тело смазывать салом и ракией (водкой).

Выпадение волос.

1. (У детей.) 3 корешка клевера величиной с маслину натереть на мелкой терке и залить 100 мл чистого спирта или крепкой виноградной ракией (водкой). Настаивать сутки, 1–2 раза в день протирать оголенные места смоченным в настое тампоном.

2. Три корешка чемерицы и 4–5 стеблей с корнями и листьями крапивы варить в 500 мл винного уксуса, пока не останется половина жидкости. Уксус процедить, остудить и хранить в прохладном месте. Втирать в кожу головы каждый раз после мытья, пока не закончится. В случае необходимости приготовить вторую порцию средства.

3. 200 г виноградных усов сварить в 500 мл виноградной ракии (водки) в плотно закрытом сосуде. После того как отвар остынет, процедить. Втирать в голову после мытья.

4. Вымытую голову ополоснуть отваром плюща.

5. Вымыть голову белой глиной. Затем в течение месяца оголенные места протирать слегка запеченными ломтиками лимона.

6. После мытья головы ополоснуть волосы отваром из листьев орешника и подорожника.

Выпадение прямой кишки.(У детей.)

1. Нагреть медный таз и перевернуть его вверх дном. Сверху положить влажную шерстяную ткань. Когда температура станет подходящей, посадить ребенка на ткань.

2. Раскалить кирпич и залить его холодной водой. Сверху положить влажную шерстяную ткань. Когда ткань нагреется, посадить на нее ребенка. Он должен сидеть, пока не остынет кирпич.

Высокая температура.(У детей.) Сварить в большом количестве воды кислые сливы, яблоки и груши. Добавить пакетик аниса. Воду не процеживать. Дать остыть, перелить в ванну и посадить в нее ребенка. Через 20 минут ополоснуть ребенка чистой водой, протереть виноградной ракией и одеть в пижаму. После того как ребенок вспотеет, его переодевают в сухую одежду.

2. (У детей.) Ее можно сбить, искупав ребенка в воде, в которой варился кислый виноград. После этого ребенка нужно натереть салом и виноградной ракией.

Высокое кровяное давление.

1. Взять 1 столовую ложку сушеной белой омелы. Залить стаканом холодной воды и настаивать одну ночь. Выпить настой утром натощак.

2. 1 столовую ложку кукурузной муки залить стаканом горячей воды. Выпить настой (без осадка) утром.

3. 1 столовую ложку листьев дрока варить в 500 мл воды, пока не испарится половина воды. Остудить, после чего процедить и пить в течение дня – утром и вечером по одному стакану. Во время криза все количество настойки выпивать сразу натощак утром.

Г

Гангрена.Если поражен палец на ноге, нужно приготовить следующую мазь: смешать 1 столовую ложку свежего свиного сала с 1 чайной ложкой пепла дубовой коры и 1 чайной ложкой гашеной извести. Палец смазывать три вечера подряд. Если гангрена на другом участке ноги, нужно из этой смеси сделать лепешку и три вечера привязывать ее к больному месту. Синее пятно вначале становится красным, затем розовым, а потом исчезает.

Гастрит.

1. (Острый.) 200 г листьев ланцетолистного подорожника варить 5 минут в 500 мл чистой виноградной ракии (водки). Процедить. Принимать настойку по 1 столовой ложке утром натощак за час до того, как встать. Во время лечения курить нельзя.

2. Утром выпить натощак чашку чая из белой вербы. Запить чашкой свежего молока.

Геморрой (внешние узлы).

1. Принимать сидячие ванны в отваре водяного перца.

2. Приготовить отвар портулака и принимать сидячие ванны.

Головная боль.

1. (Постоянная, у ребенка.) Большой пучок высушенного желтого сухоцвета положить в мешочек из чистой полотняной ткани и использовать как подушку. После того как ребенок поспит на ней одну ночь, приготовить отвар из этой же травы и полить им голову ребенка.

2. (И беспокойный сон.) В 2 – 3 л воды сварить 1 – 2 листа столетника. Вечером несколько раз обливать отваром голову и тело.

3. (Хроническая.) Вечером намочить голову и облить тело отваром чабреца.

4. (Хроническая.) От мигрени, невралгии и других болезней помогает анисовый чай. Приготовить его можно следующим образом: в 600 мл кипящей воды 5 минут варить три чайные ложки аниса. Принимать 3 раза в день по 1 кофейной чашке перед едой.

5. (С болью в ухе, особенно у маленьких детей.) 1 столовую ложку сахара растопить на огне в чугунной сковороде. Как только сахар начнет темнеть, добавить 1 стакан холодной воды. Тщательно перемешать. Принимать по 1 – 2 стакана в день.

6. Мыть голову отваром полевой петрушки.

7. Собрать 2 кг дикого проса восковой зрелости. Разделить на 10 равных частей. Каждую часть перед употреблением залить несколько большим объемом воды и варить около 10 минут. Когда вода остынет, обливать все тело каждый вечер в течение десяти дней.

8. (Сильная после стресса.) Больному следует выпить перед сном стакан холодной воды, положив перед этим в рот столовую ложку сахара.

Грибковое заболевание ногтей на пальцах рук. Сварить крепкий кофе и несколько раз в день опускать руки в воду с гущей.

Грибок на ногах (неприятный запах). Полоскать ноги в отваре базилика.

Грибок на пальцах ног.

1. Растертую мяту перемешать с солью, класть между пальцами.

2. Мыть ноги в холодной воде, растворив в ней по 1 столовой ложке пищевой соды и соли.

3. Тщательно вымытые ноги протереть крепким раствором винного уксуса. На ночь надеть чистые носки, смоченные в уксусе.

Д

Дерматит. (У детей.) 3 грецких ореха запечь в духовке до темно-бурого цвета. Орехи остудить, расколоть, ядра растереть. Добавить ложку рыбьего жира. Больное место очистить и приложить к нему полученную мазь.

Детская плешивость. В виноградной ракии (водке) сварить ноготки, по вечерам втирать в оголенные места.

Диабет.

1. (В начальной форме.) Пить отвар из верхушек ежевичных кустов.

2. (У детей, в начальной форме.) 10 кислых яблок сварить в 5 л воды. После купания ополаскивать ребенка этим отваром.

Диатез. (У детей.) Искупать в воде, в которой варился ячмень.

Дизентерия.

1. Свежую дубовую кору (длиной около 10 см) залить 1 л воды и варить до тех пор, пока не испарится половина воды. Когда отвар остынет, пить по 1 кофейной чашке в день натощак.

2. Приготовить отвар из ноготков и в течение 2 – 3 дней пить по утрам по 1 кофейной чашке.

Дистрофия. (У детей.) Любые кислые, незрелые фрукты сварить в большой емкости до мягкости. Когда отвар остынет, его не процеживая вылить в ванну. На полчаса посадить в ванну ребенка так, чтобы тело по шею было погружено в отвар. После ванны натереть ребенка салом и виноградной ракией (водкой.)

Ж

Желтуха. (У детей, рожденных летом.) Обливать отваром кукушкиного цвета.

З

Запор.

1. Растереть в порошок смолу балканской сосны, смешать с оливковым маслом и принимать по 1 столовой ложке 2-3 раза в день.

2. Принимать 1 – 2 раза в день по 1 столовой ложке мармелада, приготовленного из черной бузины без сахара, и по 1 столовой ложке меда.

3. (У детей.) Чаще всего на нервной почве у многих детей возникает запор. Чтобы избавиться от этой проблемы, попробуйте такое средство: испеките яблоко и залейте его горячим сахарным сиропом. После того как яблоко остынет, дайте его съесть ребенку.

Защемление нерва в результате падения. Приготовить смесь из равных долей оливкового масла, растопленного воска и воины. Нанести смесь на хлопчатобумажную ткань и приложить к позвоночнику по всей длине – от шеи до копчика.

Зуд кожи.

1. Больному нужно обливаться водой, в которой варился ячмень.
2. Смешать 500 мл метилового спирта с 50 мл салициловой кислоты. Смазывать воспаленные места утром и вечером.

И

Истерия. Большой пучок бальзамина положить на ночь в ведро с холодной водой. На следующий день воду вместе с растением довести до кипения и остудить. Обливаться отваром бальзамина.

К

Кашель.

1. (У детей, непрекращающийся.) 1 картофелину, 1 луковицу и 1 яблоко варить в литре воды до тех пор, пока не испарится половина жидкости. Давать ребенку по 1 чайной ложке три раза в день.

2. (У детей.) 100 г меда и 100 г сливочного масла смешать и добавить пакетик ванилина. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

3. (Застарелый, у курильщика.) Сварить в молоке корни алтея и пить по одному стакану несколько раз в день.

4. (Хронический, у взрослых.) Кусочек смолы желтой черешни величиной с орех сварить в 1 л воды. Процедить и добавить 200 г меда, 3 зерна гвоздики и на острие ножа молотой куркумы. Принимать перед едой по 1 столовой ложке утром и вечером.

5. (Сильный.) 4 грецких ореха, 1 столовую ложку цветков бузины и 1 столовую ложку пчелиного меда сварить в 1/2 л воды. Принимать по 1 столовой ложке три раза в день.

6. 1 чайную ложку сушеных цветков дрока варить 5 минут в 200 мл воды, процедить и выпить теплый отвар в два приема: утром после еды и вечером перед сном. Если нужно, повторить лечение на следующий день.

7. Сварить листья мать-и-мачехи и пить как чай.

9. (Сильный.) В течение недели больному следует пить чай, заваренный из льняного семени.

Коклюш. В корнях шиповника образуются шарики, напоминающие скатанную шерсть. Два таких шарика сварить в 1 л воды и пить по вечерам по 1 кофейной чашке.

Колики у детей. Соберите летом побольше аистника. Две пригоршни аистника сварить в 5 – 6 л воды. Не процеживая, остудить до подходящей температуры, опустить ребенка в воду по пояс и подержать около 20 минут. После ванны ополоснуть его чистой водой. Намазать животик ребенка чистым свиным несоленым жиром и натереть разбавленной виноградной ракией (водкой). Хорошенько укутать ребенка и уложить в кровать. После третьей процедуры колики пройдут.

Колит. Больному рекомендуется 2 раза в день пить сыворотку от брынзы или творога и избегать жирной пищи.

Конъюнктивит. Растереть свежие листья алтея и три вечера подряд делать примочки на веки.

Костные наросты (так называемая «мертвая кость»).

1. Кусок старой черепицы накаливать на открытом огне до красного цвета и залить холодной водой. Смочить шерстяную ткань в керосине. На костный нарост положить ткань, поверх нее – горячую черепицу. Держать, пока больной в состоянии терпеть. Повторить процедуру 4 – 5 раз до исчезновения нароста.

2. Разогреть мелкий речной песок, насыпать его в полотняный мешочек и приложить к больному месту. Держать, пока песок не остынет. Лечение проводить при каждом удобном случае до полного исчезновения нароста.

Кровотечение.

1. (Обильное, хроническое, у женщин.) Хорошенько взбить шесть яичных белков, добавить 1/2 чайной ложки лимонной кислоты, перемешать и выпить полученную смесь.

2. Независимо от природы кровотечения рекомендуется утром и вечером пить отвар из плодов дрока.

Кровоточащие десны. Зеленые листья щавеля растереть и прикладывать к деснам.

Кровоточащие геморроидальные узлы. Плоды дрока настаивать 7 дней в оливковом масле на солнце и принимать утром натощак по 1 столовой ложке. После еды пить чай из тех же плодов.

Л

Лейкемия.

1. (У детей.) Пить сок плодов алтея.

2. (У детей.) Растолочь высушенные плоды алтея и смешать с высушенной сычужиной молодого ягненка. Принимать 2 раза в день по 1 чайной ложке, запивая небольшим количеством воды.

3. Пить сок из корней алтея.

4. Сычужину молодого ягненка, которого кормили только молоком овцы, разделить на 7 частей. Хранить в холодильнике. В 1 л овечьего молока растворить одну часть сычужной вытяжки и выпить за день в четыре приема. На все лечение необходимо 7 литров овечьего молока.

Лишний вес.

1. Принимать 3 раза в день по 1 кофейной чашке кофе из жженой дубовой коры.

2. Если вы хотите, чтобы у вас была хорошая фигура, вместо дорогих таблеток и импортных лекарств нужно принимать растительные ванны и соблюдать диету. Вы добьетесь быстрого эффекта, если будете обливаться отваром травы дурмана.

В большую кастрюлю налить воду и, как только она закипит, положить 100 г сушеной травы и варить 5 минут. Отвар остудить, процедить. Обливание проводить три дня подряд после ванны, а вечером нужно выпить чашку настоя Melissa.

Люмбаго. Если у вас внезапно возникнет боль в пояснице, так что вы не сможете выпрямиться, нужно взять махровое полотенце, намочить его в ледяной воде, отжать и приложить к больному месту. Сверху закрыть целлофаном и надеть плотную хлопчатобумажную пижаму. На следующее утро боль как рукой снимет.

М

Малярия. Вымыть свежее куриное яйцо, положить его в эмалированную миску, залить 200 мл винного уксуса. Оставить миску открытой. После того как скорлупа растворится, хорошенько взбить смесь и выпить натощак.

Мастит.

1. Делать компрессы из отвара полыни и мать-и-мачехи.

2. Положить лепешку из пчелиного воска на кожу поверх маститного образования. Закрепить пластырем. Повторять 3 ночи подряд.

3. Замесить мягкое тесто из ржаной муки, растопленного масла и свежего молока. Сделать лепешку и приложить к больному месту. Лечение повторить несколько раз, оставляя тесто на всю ночь.

Межпозвоночная грыжа. Толченую старую черепицу смешать с двумя яичными белками, 1 чайной ложкой белого ладана и рюмкой виноградной ракии (водки). Смесь нанести на шерстяную ткань, приложить к больному месту и держать до тех пор, пока она сама не упадет.

Метеоризм.

1. Во время еды съедать по 3 маслины.
2. Пить чай из сбора лесных трав, а воду только минеральную.
3. Пить отвар мать-и-мачехи.

Миома матки. 3 раза в день пить по 1 кофейной чашке отвара конопляного семени. Курс лечения – 15 дней.

Мозоли. Если у вас постоянно возникают мозоли на ногах, не срезайте их. На тонкую ткань положите щепотку соли и капните 2 капли воды. Привяжите на ночь к мозоли. Вы почувствуете сильную боль, но если повторить процедуру 2 – 3 раза, мозоли исчезнут.

Н

Нагноение пальца у ногтя. Взять острый перчик, срезать верхушку и вынуть немного семян. В образовавшуюся полость налить крепкую ракию (водку). Надеть стручок на палец, привязать бинтом и оставить на ночь.

Нарушение менструального цикла. Помогают паровые ванны из вареных листьев скумпии.

Нарушение обмена веществ.

1. Только по утрам пить настой зверобоя: на стакан горячей воды 1 чайная ложка травы.
2. Для стимулирования обмена веществ можно использовать исландский лишайник. 1 столовую ложку лишайника варить в 600 мл воды, пока она не испарится наполовину. Пить 3 раза в день после еды по 1 кофейной чашке в течение месяца.

Невралгия (воспаление лицевого нерва). 3 раза в день перед едой пить по 1 стакану анисового отвара (в 3 стаканах воды около 5 минут варить 3 стакана анисовых плодов).

Недержание мочи. 1. (Умаленьких детей.) Приготовить смесь из 1 столовой ложки тертого домашнего мыла, 2 яичных белков, 1 чайной ложки растертой смолы балканской сосны, 1 чайной ложки толченого корня валерианы и 20 мл виноградной ракии (водки). Нанести смесь на белую шерстяную ткань и делать компрессы: одну ночь на поясницу, вторую ночь – на низ живота.

2. (У детей.) Около 2 кг лапчатки (больше всего ее лечебные свойства проявляются в мае, перед самым цветением) сварить в 10 л воды. Отвар процедить, остудить и 7 вечеров перед сном делать поясные ванночки с этим отваром. Вареную траву смешать со свиным жиром и положить в первый вечер на живот, а в следующий – на поясницу. Компресс оставить на ночь.

Это средство Ванга рекомендовала при условии, что у больного не было смещения позвоночных дисков. Ребенку с подобной травмой до лечения следует принять десять солнечных ванн, всякий раз смазывая поясницу оружейным маслом.

3. (У девочек.) Выкопать корни травы лаконоса, высушить их и растереть в порошок, затем положить на раскаленный кирпич. Как только трава начнет куриться, девочке следует посидеть над дымом.

4. И детям, и взрослым поможет отвар из молодых побегов можжевельника казацкого. Один побег варить в двух стаканах воды в течение 5 минут. Пить утром и вечером по одному стакану.

Нервное расстройство. 1. (У женщин.) Пить отвар герани (сварить 1 лист в 200 мл воды). Пить по 1 кофейной чашке 2 раза в день.

2. (У мужчин.) Смешать в банке 500 г сахара и 500 г меда. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день.

3 (У детей.) Искupать в воде, в которой варились высушенные лесные травы.

4. Пить отвар из верхушек крапивы.

5. Больному нужно пить отвар из корней ежевики.

6. Пить отвар мелиссы.

7. Пить чай из регана.

О

Обливание отварами лекарственных трав. Укрепляет, очищает и действует как средство для похудения. Особенно полезны такие процедуры после долгой зимы, когда организм человека ослаблен. В произвольном количестве воды сварить отдельно сушеную скумпию, полынь, ромашку, анис. Количество сырья определяете на глаз. (Только аниса нужно использовать 1 пакетик на процедуру.) Отвары готовы через 5-10 минут. Остудить, процедить и слить в один сосуд. Для достижения эффекта обливание нужно проводить 3 дня подряд.

Оголенные десны.

1. 40 плодов дрока варить в 1 л воды, пока не выпарится жидкость. Остудить и несколько раз в течение дня полоскать отваром рот, после чего десны помассировать.

2. Собрать цветущий портулак огородный (*Portulaca oleracea*), мелко нарезать, полить оливковым маслом и есть как салат.

Одышка. Смешать по 200 г меда, оливкового масла и виноградной ракии (водки). Пить по рюмке 3 раза в день.

Ожоги. К Ванге обратился больной, у которого на ногах не заживали ожоги, полученные от газа. Ванга сказала, что это огонь все еще тлеет в ногах. Она рекомендовала следующее средство: 6 яичных желтков и 6 чайных ложек свежего растопленного масла хорошенько перемешать – смесь должна напоминать майонез. Ноги обернуть марлей, пропитанной полученным лекарством.

Опухоли на груди, чирьи, гнойники. Смешать 500 г ржаной муки со 100 г свежего сливочного масла и 1 стаканом молока. Выложить тесто на ткань и прикладывать к больным местам три вечера подряд.

Опухоли на теле. Смесь из вошины, растертой полыни и ракии прикладывать в виде компрессов на больное место.

Опухшие щиколотки. В 3 чайных чашках воды 5 минут варить 1 столовую ложку горчичного семени. Пить по 1 кофейной чашке 3 раза в день перед едой.

Ослабление иммунитета. Раз в месяц обливайтесь отваром тимьяна.

Ослабление мышц. (У детей.) Смешать 200 г меда и 20 г серы и этой смесью хорошенько массировать тело до тех пор, пока ребенок три раза не вспотеет.

Ослабленные дети. 1 кг зеленого портулака сварить в 6 л воды и, когда отвар остынет, сделать ребенку ванну, погрузив его в воду по шею. В воду добавить 1 пакет плодов аниса и пригоршню диких груш. Через 15 – 20 минут вынуть ребенка из воды, ополоснуть и уложить спать.

Отеки на теле. Растертый ладан высыпать на хлопчатобумажную ткань, пропитанную отваром горчичного семени и намазанную медом. Приложить к больному месту.

П

Переедание. При переедании, особенно жирной пищи, нужно выпить сок одного лимона, смешанный с чайной ложкой пищевой соды и сахаром по вкусу.

Перхоть.

1. Вскипятить в кастрюле воды 1 столовую ложку квасцов. После мытья ополоснуть голову этим составом.

2. Приготовить смесь из 1 стакана яблочного уксуса, 1 кофейной чашки оливкового масла и щепотки соли. Вымыть голову жидким мылом и нанести на кожу полученную смесь. Процедуру проводить до тех пор, пока не закончится лекарство.

Пиелонефрит.(У детей.) Соблюдать диету и есть кукурузный хлеб. Пить побольше отвара кукурузных рылец.

Плексит (сильные боли в руках).

1. Растереть листья вербы и приложить к больному месту.

2. Приложить к больному месту шерстяную ткань, смоченную в яблочном уксусе с растертым корнем валерианы. Процедуру проводить несколько раз, пока не пройдет боль.

Пневмония.

1. Принимать отвар льняного семени в течение 1 недели. Не пить холодную воду.

2. Больного раздеть и, завернув в простыню, положить на горячий песок.

Подагра.

1. (В начальной стадии.) Замесить тесто из кукурузной муки и чистого винного уксуса. Использовать для припарок.

2. (В начальной стадии.) Красную глину смешать с винным уксусом, нанести на ткань и прикладывать к больному месту.

3. Больной может облегчить свои страдания с помощью золотарника. В 500 мл воды положить 1/2 ложки травы. Варить, пока жидкость не выкипит на полпальца. Пить отвар за полчаса до еды 2 раза в день по одному стакану. Чтобы лечение было эффективным, его нужно сочетать со строгой диетой, исключающей употребление мяса и алкоголя. Рацион должен состоять из фруктов и овощей. Хорошо принимать минеральные ванны или ходить в горы и пить чай из горных трав.

Порезы.Заживают быстро, если их смазывать оливковым маслом, в котором в течение 20 дней настаивались цветки зверобоя. Это средство подходит и для лечения кровоточащей язвы желудка: принимать утром натощак по 1 столовой ложке.

Потливость.(У детей и взрослых.) Растереть в порошок изъеденную насекомыми дубовую доску. После мытья припудрить кожу порошком.

При невралгическом заболевании.Пить чай, заваренный из мяты и герани.

Простатит.Растолочь уголь сгоревшей липы. Заваривать, как чай, и пить по 1 чашке семь дней подряд.

Простуда.

1. (Очень сильная.) Приготовить смесь из 10 листьев высушенного и измельченного табака, меда и крепкой ракии. Смесь нанести на ткань и на ночь привязать к пояснице. В случае необходимости процедуру следует повторить.

2. (С кашлем.) Воспаленные бронхи можно успокоить, принимая следующее лекарство: в 100 мл воды варить 1 лавровый лист до тех пор, пока не испарится половина воды. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке.

При воспаленном горле и кашле с выделением сгустков крови помогает чай из скумпии. Она не ядовита, как считают некоторые люди, и ею можно лечиться от многих болезней. В данном случае нужно 1 столовую ложку измельченных листьев варить в 500 мл воды, пока жидкость не испарится наполовину. Отвар пить с медом 3 раза в день.

Протеинурия (сверх допустимой нормы).Высушить тонкую прозрачную бересту, которую легко снять весной со ствола березы. 1 столовую ложку сушеной бересты 5 минут кипятить в двух стаканах воды. Процедить и пить вечером по 100 мл в течение 3 дней.

Псориаз.Чешую и желчный пузырь крупной морской рыбы (весом примерно 3 кг) варить в 1 л белого вина в течение 30 минут, процедить и перемешать с 200 мл оливкового

масла. Места, пораженные болезнью, тщательно промыть и смазать полученной смесью. Продолжать лечение до тех пор, пока не закончится смесь. Для мытья лучше всего использовать яичное мыло.

Р

Раздражение кожи на руках, вызванное моющими химическими средствами. Делать прохладные ванночки для рук, растворив в воде чайную ложку пищевой соды. После этого руки нужно обязательно подержать 10 минут в слегка подогретом оливковом масле.

Раны (плохо затягивающиеся). Промывать раны отваром зверобоя.

Расстройство желудка.

1. (У детей летом.) 3 дня подряд пить чай из плодов держи-дерева (семейство крушиновые), напоминающих по форме монеты. Варить несколько минут по 3 – 4 «монетки» на стакан.

2. (При условии, что причина не в жирной пище.) Десять верхушек ежевичных кустов варить в 1 л воды до тех пор, пока не испарится половина жидкости. Пить 3 раза в день по 1 кофейной чашке на протяжении трех дней.

3. Пить чай, заваренный на мяте.

Растяжение мышц руки. Сделать ванночку для рук из отвара зеленой бузины с добавлением 1 столовой ложки пищевой соды.

Ревматизм. Раскопать корень грецкого ореха на глубине 60 см в период цветения дерева. Отрезать от корневища первый корешок, напоминающий провод толщиной с палец. Кусок должен быть около 20 см. Положить корешок в бутылку с 1 л оливкового масла.

Бутылку закопать в землю на глубину 60 см в том месте, где был отрезан корешок. Через 40 дней бутылку выкопать и хранить в темном месте. Больной должен смазывать этим маслом все тело до тех пор, пока масло не закончится.

С

Саркома (с отеками). На отечные места прикладывать мясо дичи, политое нашатырем.

Свинка. Упаковочную бумагу (синюю) проколоть иголкой во многих местах. Нанести на нее мед, ракию и толченый корень валерианы. Использовать для компресса, который ставят за ушами. Болезнь проходит через три дня.

Синусит. Попеременно закладывать в каждую ноздрю кусочек свежего сливочного масла величиной с кукурузное зерно.

Скумпия применяется также при лечении шпор. Три вечера подряд нужно делать горячую ванну для больного места из отвара скумпии. Процедуру продолжать до тех пор, пока не остынет отвар.

Смещение межпозвоночных дисков. Нарезанный картофель приложить к больному месту. Оставить на всю ночь. Лечение повторять до тех пор, пока не пройдет боль.

Спазмы. (У детей.) Положить в подушку, на которой спит ребенок, высушенные лесные травы.

Спазмы желудка.

1. (При пониженной кислотности.) Собрать до цветения листья ланцетолистного подорожника. 200 г вымытых листьев варить в 500 мл виноградной ракии до тех пор, пока не испарится половина ракии. Процедить, охладить, хранить в холодильнике. Каждый день в 5 часов утра натошак принимать по 1 столовой ложке, после чего больной должен находиться в кровати еще 1 час. Завтракать в 7 часов. Лечение продолжается до тех пор, пока не закончится настойка. Если необходимо, приготовить новую порцию и повторить курс лечения.

2. Утром натошак выпить стакан воды с 1 столовой ложкой анисовой водки. Спустя 10 – 15 минут выпить 1 столовую ложку оливкового масла.

Спастический бронхит.

1. (У детей, страдающих аллергией.) Смешать по 10 г горчичного порошка и порошка из корня цитварной полыни с 100 г меда. Давать по 1 чайной ложке после ужина.

2. По 1 столовой ложке скумпии, мать-и-мачехи и полыни залить 500 мл кипятка и настаивать 1 минуту. Настой процедить и принимать по 1 столовой ложке утром и вечером после еды, добавляя немного меда.

Ссадины. Смешать по 1 чайной ложке свиного сала, меда и пищевой соды и смазывать этим средством ссадины.

Сыпь.

1. (Мелкая.) Летом во время цветения собрать корни чистотела. Сварить 10 корешков в ведре воды. Принять теплый душ, а затем сполоснуться водой, в которой варились корешки. Повторить обливание 2 – 3 раза.

2. (У детей, появилась внезапно, без видимых причин.) Смешать равные части винного уксуса и подсолнечного масла. Больное место промыть, а затем протереть тампоном, смоченным в приготовленной смеси.

3. (У детей.) Сварить крапиву и бузину в равных частях. Обливать ребенка этим отваром.

4. Нужно пить отвар ржи.

5. Приготовить отвар из цветов василька синего и обливаться им.

6. Горсть крапивы промыть, обсушить и обжарить в 1 чайной чашке оливкового масла. Масло процедить и смазывать им больное место. При крапивнице лечение проводят ежедневно на протяжении 5 дней.

7. Больному следует принимать ванны из отвара дубовой коры.

8. Пить чай из семян вики.

Т

Тошнота. Пить настой горчичного семени.

Трещина в кости. Взбить 2 – 3 белка, взятых из свежих куриных яиц, добавить 2-3 полных столовых ложки муки. Должно получиться мягкое тесто как для блинчиков. В этой смеси намочить бинт или марлю и перевязать больное место. Мука затвердеет и будет выполнять функцию шины, а белок поможет кости срастись.

Трещины на пятках. Почаще пить отвар ржи.

Трещины на руках. Сделать 2 – 3 ванночки для рук из холодного отвара водяного перца.

Тромбофлебит. Свиное легкое посыпать серой и, приложив его, три вечера подряд перевязывать больное место.

У

Угри. Хлопчатобумажную ткань смочить в отваре Melissa, мыльнянки и черной бузины и делать примочки перед сном.

Укусы насекомых. Листья зеленой бузины предотвращают зуд и отеки.

Усталость. (У детей и взрослых.) Снять усталость хорошо помогает ослинник двухлетний, особенно растущий вблизи воды. Стебель очистить до мягкой сердцевины и есть как десерт. Усталость пройдет, если съесть 10 стеблей ослинника.

Усталость ног.

1. (Восстановление двигательных функций конечностей.) Приготовить мазь из 100 г свиного сала и 1 столовой ложки соли. Нанести смесь на ткань и обернуть ею ноги.

2. (Отеки.) Смесь из растопленного воска, оливкового масла и воды нанести на клеенку и обмотать ею ноги.

Учащенное сердцебиение (на нервной почве). Натереть 500 г неочищенного лимона, добавить 200 г меда и 40 молотых ядер из абрикосовых косточек. Принимать утром и вечером по 1 столовой ложке.

Ушиб.

1. Прикладывать к больному месту нарезанный кружками картофель.
2. Шкурку недавно освежеванного зайца (кролика) смазать оливковым маслом и посыпать черным перцем. Наложить повязку на больное место. В первую ночь больной может испытывать сильную боль, в следующую ночь боль утихнет и скоро исчезнет совсем. Если гематома не очень большая, шкурку нужно разрезать на три части и хранить в холодильнике. Каждый вечер к больному месту желательно прикладывать новый кусок.
3. Сварить 500 г белой фасоли, хорошо размять и 1 – 2 раза приложить к ушибленному месту.

Ц

Цирроз печени. Принимать женское молоко, смешанное с белой мукой.

Цистит. Собрать кукурузные рыльца, высушить в тени и хранить в мешочке из тонкой ткани. Пить теплый отвар кукурузных рылец каждый день по 1 – 2 стакана.

Ч

Чирей. Замесить тесто из ржаной муки, молока и свежего масла на ночь. Привязать лепешку из теста к воспаленному месту.

Ш

Шпоры на пятках. Разогреть медный таз, постелить сверху шерстяную ткань. Больной должен постоять на тазу, пока он не остынет.

Шпоры на руках. На шерстяную ткань, смоченную в яблочном уксусе, насыпать толченый корень валерианы. Приложить к больному месту.

Шпоры.

1. Разрезать головку лука пополам, на каждую половинку капнуть 1 каплю дегтя. На ночь привязать к больному месту.
2. Три вечера подряд делать горячую ванну для больного места из отвара скумпии. Процедуру повторять до тех пор, пока не остынет отвар.

Шрамы, уменьшение. Для этого следует чаще смачивать раны соком синего крокуса.

Э

Экзема.

1. В 1 кофейную чашку метилового спирта положить на кончике ножа кристаллы салициловой кислоты. Хорошенько перемешать. Наносить на пораженные участки 1 – 2 раза в день, пока не кончится весь спирт.
2. Выжать сок мыльнянки. Промыть и очистить спиртом пораженный участок, после чего протереть его соком.
3. Запечь 30 грецких орехов. Ядра размолоть и смешать с рыбьим жиром. Пораженный участок очистить и смазывать полученным составом.
4. Пораженные участки промыть и протереть ватой, смоченной в смеси из 1 кофейной чашки подсолнечного масла и 1 кофейной чашки винного уксуса.
5. Протирать больные места смесью из равных частей машинного масла и бензина.
6. Рекомендуются обливания отваром из лесных цветов.
7. Многие разновидности этого заболевания можно вылечить, протирая пораженные участки кожи жидкостью, которую можно собрать в мае из почек вяза.

Эпилепсия. (У детей.) Купать ребенка в отваре высушенных лесных трав, укладывать спать на подушку, наполненную травами.

Я

Язва двенадцатиперстной кишки. Взбить 1 яичный белок с 1 чайной ложкой сахарной пудры и 1 столовой ложкой оливкового масла. Принимать натошак по 1 столовой ложке в течение 10 дней.

Часть II

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ВАНГИ

Мы уже не раз рассказывали о том, какой замечательной хозяйкой была Ванга. Она умела готовить много вкусных блюд, которые сама придумывала и изменяла по одним ей известным правилам. Когда я была еще совсем маленькой, Ванга научила меня, свою младшую сестру, готовить и вести хозяйство. С шести лет я умела тонко раскатывать тесто, поэтому, когда приближались праздники, наши соседки в Струмице приглашали меня помочь им раскатать тесто для пирожков и пирожных, а вместо денег мне давали немного муки, из которой мы пекли хлеб. Жили мы тогда очень бедно, а потому пироги были для нас непозволительной роскошью. Однако моя сестра знала несметное количество рецептов приготовления пирогов и сладких блюд из теста.

Когда мы переехали в Петрич, Ванга собирала за столом многих ценителей пикантной македонской кухни, и они восхищались ее кулинарными способностями.

По Вангиным рецептам в нашей семье готовят и поныне. Когда мои дети были студентами, они часто привозили на праздники своих друзей, которые оставались у нас погостить. Гостям нравилась моя стряпня и наша македонская кухня. Они неизменно благодарили меня и завидовали моим детям, у которых мать умеет готовить столько вкусных и разнообразных блюд.

Стоять у плиты мне не тяжело и сегодня. Я могу быстро приготовить к обеду несколько блюд. Кроме большого опыта у меня за спиной хорошая школа моей сестры Ванги.

Каждый год в Димитров день Ванга с утра топила печь. Накануне печь чистили до блеска, а кухню мыли и скоблили так, что она походила на аптеку. Тепло от печки служило сигналом, что пришло время делать заготовки на зиму.

Одним из любимых блюд Ванги был зимний салат из соленых овощей. Он был настолько вкусным, а овощи так хрустели на зубах, что все гости запоминали его надолго.

1. Зимний салат из соленых овощей

Зеленый перец, зеленые помидоры, зеленые дыньки и небольшие зеленые арбузы в произвольном количестве, 5 – 6 яблок, 2 корня мелко нарезанного хрена уложить в 4 глиняных горшка, добавить 1 чайную ложку горчичного семени. На 10 кг овощей мы клали 2 чайные чашки крупной каменной соли. Овощи сварить, закрыть кастрюли чистой тканью и оставить на 10 дней просолиться.

Всю зиму до апреля у нас в доме были вкусные овощи. По общему мнению, Ванга была непревзойденной стряпчихой. Например, из одной курицы или цыпленка она могла приготовить 3 – 4 блюда. Из окорочков делала гювеч с белым рисом, потроха и крылышки шли на очень вкусный суп, из белого мяса готовила «груши» на закуску, а из куриных грудок получалась яхния с зеленью. Моя сестра готовила и очень вкусную мамалыгу. Ничего подобного я нигде не ела. Известны были и ее баницы. Раскатывая тесто, Ванга посыпала его кукурузной мукой. А отведать баклаву, которую она готовила на Рождество, у нас собирались многочисленные гости.

Многие годы назад Ванга готовила бастурму.

2. Бастурма

Тушку козленка или ягненка, вымытую и очищенную, разрезать на две части, а затем каждую из них еще на несколько больших кусков. Отделить мясо от костей, хорошенько отбить, чтобы куски стали плоскими. Пересыпать их 1 кг каменной соли и на 2 недели положить в

деревянный ящик, чтобы стекла кровь. После этого мясо вынимают и подвешивают в проветриваемом помещении. Когда мясо высохнет, оно готово к употреблению.

3. Бастурма с луком-пореем

Ванга готовила вкусное блюдо из бастурмы с луком-пореем. С вечера положить около 500 г бастурмы в кастрюлю с холодной водой, чтобы мясо стало менее соленым. Утром нарезать на средние по величине куски и тушить в 2 – 3 ложках подсолнечного масла до тех пор, пока мясо не станет мягким. Добавить 4 – 5 головок мелко нарезанного лука-порея и тушить еще немного. Снять кастрюлю с огня и добавить по 1/2 чайной ложки растертого тмина и черного перца. Положить мясо в глиняную форму, залить 1 чайной чашкой теплой воды и запекать на слабом огне, пока не испарится вода.

В нашей семье хранится рецепт приготовления бастурмы с фасолью.

4. Бастурма с фасолью

Так же, как при приготовлении предыдущего кушанья, вымочить около 500 г бастурмы, чтобы мясо стало пресным. На следующее утро разрезать мясо на кусочки и сложить в кастрюлю. Добавить 1 чайную чашку очищенной и вымытой фасоли и залить ее холодной водой. Можно добавить и 1 – 2 столовые ложки растительного масла. Фасоль с бастурмой варить на медленном огне около 2 – 3 часов. Для этого блюда не делают заправку, можно лишь в конце варки положить 1 лавровый лист.

Иногда зимой, когда не было поста, Ванга готовила баницу с квашеной капустой и шкварками. Каждый лист тонко раскатанного теста она сворачивала в отдельный круглый пирожок, и все за столом получали по одному.

В сочельник мы обязательно ставили на стол 12 постных блюд, таких как голубцы, фасоль, перец, компот, орехи, саралия (сладкая баница) и, конечно, пита с запеченной монеткой. Для приготовления саралии сестра раскатывала очень тонкие листы теста и, укладывая их на противень, посыпала каждый жареной манкой. Когда саралия остывала, мы заливали ее медовым сиропом.

А на Рождество праздничная трапеза включала и мясные блюда. Ванга очень любила свиную отбивную, тушенную на пару, а на гарнир – красный маринованный перец и немного жареного картофеля. Подавали к столу и хорошее красное вино, а на десерт – баклаву.

Ванге не нравились мудреные современные рецепты, в которых рекомендуется использовать множество различных продуктов и приправ. Она придерживалась традиционной кухни и признавала только те блюда, которые известны с давних пор. Она утверждала, что такая пища укрепляет здоровье и в ней правильно сочетаются продукты. Кроме того, Ванга, возможно, была единственной хозяйкой, которая готовила только в медной, луженной до блеска посуде. Для приготовления яхнии (мясное или овощное блюдо с соусом) она использовала широкую кастрюлю с плотно прилегающей крышкой, для супов была другая – глубокая, а гювеч готовила в большой форме с белой крышкой. И не приведи господь использовать посуду не по назначению! Ванга очень сердилась, когда узнавала об этом.

Обычно мы готовили помногу, поскольку за обедом или за ужинам у нас часто собирались гости. Многие любили Вангино блюдо имам баялды (овощное рагу), а летом – жареный перец под белым соусом, в который она добавляла айран (напиток из кислого молока). У нас была специальная посуда – «гуделка», в которой мы взбивали масло, а также готовили айран. Довольно часто моя сестра сама взбивала молоко и делала это виртуозно – ни одна капля не падала на землю. А я, как ни старалась, всегда немного молока проливала. За это мне здорово доставалось от Ванги.

Особенно хорошо было в Рупах, когда зимними вечерами мы устраивались возле камина. У нас была большая медная джезва, в которой мы грели домашнюю сливовую ракию с медом.

Ванга садилась подальше от огня и, пока мы потягивали согревающий напиток из глиняных чашечек, вязала и рассказывала нам свои истории и сказки. Каких только сказок мы в ту пору от нее не услышали! И все они были на редкость поучительными. Вот, например, одна из них.

Встретились однажды царь и пастух, который пас овец. Пастух почтительно поздоровался с царем и сказал: «Какой же ты счастливый, царь! Все-то у тебя есть: и царство, и дворцы, и деньги, и заморские яства на столе, одеждам обувь, а у меня нет ничего, кроме бурки, башлыка на голове да пастушьей палки, которой я подгоняю овец. У меня даже хижины нет, в которой я мог бы переночевать, и сплю я на траве, как какая-нибудь скотина».

Царь тяжело вздохнул и ответил пастуху: «Эх, парень! Если ты и впрямь думаешь, что царствовать и управлять государством так легко, давай с тобой поменяемся. Побудь вместо меня царем один день и одну ночь. Потом расскажешь, каково это».

Набросил пастух царскую мантию, надел корону и отправился во дворец. Ну, а царь надел бурку, взял в руки пастушью отправился вслед за стадом в лес. Там он прислонился к дубу и начал беззаботно играть на дудочке.

А пастух после обильного ужина во дворце улегся на царском ложе и попытался заснуть. Но посмотрел вверх и оцепенел от ужаса. Прямо над его головой висел длинный, блестящий и острый меч, который держался под потолком на одном конском волосе. В любую минуту волос мог оборваться, и тогда меч упал бы прямо пастуху на голову. От страха пастух всю ночь глаз не сомкнул. Едва забрезжил рассвет, кинулся он в лес царя искать. Ну а царь был рад-радешенек: впервые за долгие годы он хорошо выспался. Разыскал его пастух, повалился в ноги и говорит: «О, добрый царь! Возьми свои царские отличия, а мне верни бурку да палку. И пусть каждый из нас, как прежде, занимается своим делом. Не хочу я больше твоего царства-государства!» Царь только улыбнулся в ответ – быстро пастух понял, как тяжела и опасна доля правителей.

После рассказа следовали комментарии гостей. Потом они снова пили горячую ракию, а Ванга продолжала:

«Жил-был один разбойник. Много зла причинил он людям, но состарившись, решил он найти попа, чтобы ему исповедаться и чтобы поп прочитал молитву для отпущения грехов. Спустился разбойник с гор и оказался у ворот поповского дома. Когда поп вышел, разбойник поведал ему, что пришел за молитвой, выслушав которую Господь простил бы ему грехи. Поп подумал, что одной молитвой здесь не обойдешься, и не выйдет из разбойника честного человека, однако и отказать не мог. Вернулся в дом, надел епитрахиль и начал читать молитву. Когда закончил, перекрестился и сказал разбойнику: „Вот и все! Теперь целуй руку и иди с Богом!“ – „Хорошо, – сказал разбойник, – но скажи ты мне, как долго будет охранять меня молитва от нового греха?“ – „Если до 40 дня не совершишь греха, то все предыдущие будут тебе прощены“, – сказал поп.

Пошел разбойник со двора и вдруг увидел чалму, украшенную золотыми и серебряными нитями, какую носили беи. «Чья это чалма?» – спросил он у слуги. «Это чалма попа. Он надевает ее, когда ходит мимо турецких сел, чтобы турки к нему не приставали», – начал было слуга, но не успел договорить: разбойник протянул руку, схватил чалму и побежал. Поп бросился за ним. Догнал, повалил на землю и давай дубасить толстой палкой. Вор кричит: «Что это ты, поп, мне грехи отпускаешь, а сам грех совершаешь?» А поп говорит: «Это я тебя, дурня, на путь истинный наставляю. Ведь если до истечения сорока дней ты согрешишь, не снесит тебе головы!»

Прошло тридцать девять дней. Разбойник очень старался не совершить какой-нибудь грех, но у него вышли все запасы и он умирал с голоду, поскольку не привык добывать себе хлеб трудом. В последний день не выдержал, решил пойти к одинокой вдове и разжиться у нее съестным. Поздней ночью постучал он к вдове и страшным голосом потребовал, чтобы ему открыли дверь. А на вопрос, кто стучит, не отвечал. Однако вдова была не робкого десятка, и

за дверью у нее стояло заряженное ружье ее покойного мужа. Когда разбойник стал ломиться в дверь, схватила она ружье и выстрелила. Упал разбойник замертво, но прежде чем испустить дух, вспомнил о попе и его молитве и промолвил: «Сегодня сороковой день, и грех мне не прощен». Вдохнул и умер».

Не было лучшего рассказчика, чем Ванга...

В один из таких задушевных вечеров нас навестили певцы из хора «Йон Кукузел». Мы пригласили их посидеть с нами у камина. Прошло какое-то время, и певцы запели. Вангу настолько взволновало их исполнение и так оно ей понравилось, что она застыла на месте, скрестив руки на груди. Это была одна из самых счастливых встреч. Мне хотелось чем-нибудь угостить певцов. Я пошла в курятник и увидела, что куры снесли пятнадцать яиц. Вернулась в дом, чтобы посчитать, сколько гостей пришло к нам. Оказалось, что и их было пятнадцать. Тогда я каждому подарила по одному яйцу, чтобы певцы выпили их и голоса у них стали еще звонче.

Одной из любимых тем Ванги была кухня и умение болгарок вести хозяйство. Она, как известно, очень критически относилась к женищинам, которые не старались поддерживать в доме идеальный порядок, не умели готовить и не пытались этому научиться. Ванга считала, что без вкусного обеда и домашнего уюта не может быть счастливой семейной жизни. Молодым хозяйкам Ванга говорила: если муж знает, что его ждет горячий обед или ужин, он будет всегда вовремя возвращаться домой. «Что же вы за жены, – укоряла она, – если не встали рано утром и не приготовили завтрак, не накрыли стол чистой и выглаженной скатертью и красиво не подали мужу завтрак?» Много раз Ванга говорила, что холодные баницы, которые мужья покупают себе по дороге на работу и быстро съедают на ходу, – это верный путь к распрям и разрушению семьи.

Другой любимой темой поучения молодых хозяек была опрятность. Ванга в этом отношении всегда была примером. Каждое утро она надевала чистое домашнее платье и фартук. Ее волосы всегда были тщательно расчесаны и убраны в специальную сеточку. Ванга брезгливо относилась к неопрятным, одетым в замызганный халат хозяйкам, у которых на кухне всегда грязь, а мойка с ужина завалена немытой посудой. Таких женищин она не любила и не принимала их оправдания, что они заняты на работе. Поддерживать чистоту в доме и особенно на кухне было для Ванги делом особой важности.

В этом смысле в ее доме был заведен железный порядок. Особенно в Петриче. Там к 10 часам все должно было быть вычищено, убрано и разложено по своим местам. Как правило, в это время мы отправлялись в местечко Рупите, где она принимала своих посетителей. Перед тем как выехать, Ванга лично проверяла, все ли покрывала тщательно натянуты на кроватях, нет ли на коврах пыли и политы ли цветы на балконе.

По приезде в Рупите Ванга открывала дверь своего небольшого домика и ставила на пол сумку, с которой никогда не расставалась. Для моих детей это была «волшебная сумка тети Ванги». В ней всегда оказывались лакомства: конфеты, изюм, шоколадки, вафли. Ванга садилась на канapé у двери и раздавала детям гостинцы.

Моя сестра почти никогда не давала детям деньги. Ванга считала это плохой привычкой, которая их портит. Она настаивала на том, чтобы в дни рождения или на именины детям дарили что-нибудь из одежды или какую-нибудь полезную вещь. И в очень редких случаях, если дети не успели позавтракать, Ванга давала им мелочь на покупку баницы. Сама она покупные баницы не ела – так они ей не нравились.

Когда сумка с лакомствами опустошалась, Ванга надевала особый фартук и отправлялась в комнату, где ее уже ждали многочисленные посетители. Этому заведенному порядку вещей она никогда не изменяла. Как только люди расходились, Ванга снимала свою рабочую одежду, умывалась и шла отдыхать на диван. Мы, как правило, садились напротив, и она рассказывала нам разные истории.

Она сама распоряжалась, что приготовить и как обработать продукты. Ванга всегда наставляла нас: «Еды должно быть мало, но она должны быть вкусной. Когда раскладываете пищу по тарелкам, не накладывайте ее до краев – это некрасиво и выглядит неаппетитно».

Ванга требовала, чтобы на столе всегда была свежая белая или цветная скатерть, а приборы идеально вымыты. Она часто вспоминала, как однажды ее пригласили на свадьбу и подали бокал, грязный, словно задымленное кадило. Когда Ванга мыла посуду, посуда просто сверкала. А печка в Петриче, как я уже говорила, блестела у нее как солнце. Когда сестра готовила на ней, то внимательно следила, чтобы ни одна капля не упала на печь, и обязательно подставляла крышку подложку, которую аккуратно вынимала из кастрюли после размешивания. Готовое блюдо она ставила на край печки, чтобы оно не остыло, пока не будет подано на стол.

За печной трубой висел котелок на 10 литров, и в нем от печки нагревалась вода. После обеда или ужина этой водой сестра мыла посуду, стирала полотенца и протирала столы, чтобы в кухне была чистота. Кипенно-белые накрахмаленные занавески на кухонном окне свидетельствовали о том, что в доме живет прекрасная хозяйка.

На подоконнике стояли красивые цветы, отчего на кухне было еще уютнее. За цветами Ванга следила сама, она знала, как ухаживать за каждым из них. В прихожей у нас был разбит импровизированный зимний сад. В нем росли самые разные экзотические цветы. Хозяйка ухаживала за ними с особой любовью. За «садом» находилась комната, которую мы называли «зимней кухней». Там на полках были расставлены медные подносы, кувшины, бидоны, другая посуда, начищенная до блеска. На окне возле двери колыхалась белая накрахмаленная занавеска, а под ней стоял столик, покрытый белой скатертью, за которым иногда угощали гостей кофе. Сама Ванга предпочитала пить кофе в Рунах у горящего камина.

Пестротканые дорожки, которые устилали пол на кухне, мы стирали каждую неделю, а когда выпадал первый снег, я чистила на нем ковры. Ванга очень на этом настаивала, поскольку считала, что кроме чистоты первый снег приносит в дом здоровье.

В марте мы торжественно отмечали один из самых любимых праздников Ванги – Благовещение. В этот день архангел Гавриил сообщил Пресвятой Деве Марии, что она родит миру Спасителя. В нашем краю в этот день свои именины отмечали Ангелины и Ван-гелии. Это греческое имя означает «несущая благую весть». Для многочисленных гостей, которые в этот день приезжали к нам, чтобы поздравить Вангу, мы готовили жареные сладкие «бантики». Приглашали и священника, который освящал елеем наш дом. Освящение елеем происходило еще три раза в течение года: на Ата-насов день, на Рождество Богородицы и на Димитров день.

На Георгиев день Ванга пекла для детей очень вкусные бублики. На Димитров день обязательно готовили фаршированную курицу или утку, а на Пасху мы пекли ее любимую питу «Пинирлия». Готовили ее и на сырную неделю. На праздничный стол подавали еще фаршированную баранью лопатку, а на гарнир – вареные яйца, разрезанные пополам и наполненные желтком с ароматными травами. На Рождество Богородицы у нас готовили нут и знаменитые Вангины «голые голубцы».

Ванга не любила и не признавала колбасу, которую продают в магазинах. Мы готовили собственные колбасы.

5. Суджук

В начале зимы мы покупали свинину и телятину, лук-порей, острый перец. Мясо мы никогда не пропускали через мясорубку, а мелко рубили ножом. Затем добавляли мелко нарезанный лук-порей, острый перец, тмин и черный перец. Этой смесью мы заполняли естественную оболочку (кишки). Получался вкусный суджук, который зимними вечерами мы поджаривали на вертеле в камине.

Ванга предпочитала свежую, вкусную и чисто приготовленную пищу. Она учила: есть надо в меру и стараться, чтобы блюда были разнообразными. Сестра настаивала на том, чтобы на обед всегда был суп, и сама знала массу рецептов разнообразных супов.

СУПЫ

Постные супы

6. Суп из крапивы

Две пригоршни нарезанной свежей крапивы положить в кастрюлю с водой и хорошенько промыть. Вынуть крапиву шумовкой и растереть с небольшим количеством соли.

Налить в кастрюлю 1 л воды, положить в нее крапиву и варить около 15 минут. Добавить 1 столовую ложку промытого риса, 1 чайную ложку растительного масла и мелко нарезанный корень петрушки. Варить суп до тех пор, пока не сварится рис.

Взбить яичный желток с 1 столовой ложкой сметаны (кефира). Добавить 1 чайную ложку муки. Хорошенько перемешать до однородной массы и заправить суп. Есть теплым.

7. Овощной суп без жира

Положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой 1 помидор, 1 зеленый перец и 1 головку лука. Когда овощи сварятся, вынуть их из кастрюли и растереть в дуршлагае и снова положить в кастрюлю. Довести до кипения, добавить 1 столовую ложку промытого риса. Варить до готовности риса. В конце варки можно добавить мелко нарезанную петрушку. Суп подавать холодным без сметаны и заправки.

8. Суп из щавеля

Большую горсть хорошо промытого и мелко нарезанного щавеля опустить в 1 л кипящей подсоленной воды. Добавить 1 столовую ложку растительного масла и пригоршню вермишели. Когда вермишель сварится, заправить суп 1 чайной ложкой муки и яичным желтком.

Посыпать мелко нарезанной петрушкой.

9. Суп из свежей капусты

Натереть на терке четверть кочана капусты средней величины, 2 вымытых и очищенных моркови, полголовки лука. Сварить овощи в кипящей подсоленной воде. Добавить один лавровый лист и по вкусу кусочек острого перца.

Вареные овощи вынуть из кастрюли и растереть в дуршлагае. Пюре снова положить в воду, в которой варились овощи, и добавить 1 столовую ложку томатного сока. Когда суп закипит, заправить 1 чайной ложкой муки.

10. Суп из квашеной капусты

Положить в кастрюлю с кипящей водой четверть мелко нарезанного кочана квашеной капусты средней величины. Добавить 1 лук-порей, кусочек корня сельдерея, 1/2 чайной ложки измельченного тмина.

Когда капуста сварится, вынуть ее шумовкой и растереть в дуршлагае. Снова положить в кастрюлю и поставить на огонь. Если необходимо, можно добавить немного соли и 1 столовую ложку жира. Варить еще около 5 минут и добавить по вкусу 1 острый печеный перец. Суп заправить 1 чайной ложкой муки.

11. Суп из помидоров с рисом

1 чайную чашку риса замочить в 2 чашках холодной воды. Натереть на терке 2 помидора и 2 корня петрушки. Мелко нарезать 1 лист сельдерея.

Процедить рис и вместе с овощами положить в слегка подсоленную кипящую воду. Когда рис и овощи будут готовы, вынуть их шумовкой и спассеровать с 1 ложкой жира. Снова положить в кастрюлю с водой, в которой они варились. Добавить 1 нарезанный запеченный перец. Заправить суп 1 яичным желтком. Посыпать мелко нарезанной свежей петрушкой.

12. Суп из помидоров с вермишелью

Натереть на терке два помидора, мелко нарезать 1 луковицу. Положить овощи примерно в 1 л кипящей подсоленной воды. Добавить 1 столовую ложку жира и щепотку мелко накро-

шенной вермишели. Сварить 1 яйцо и отделить желток от белка. Когда вермишель сварится, растереть желток и добавить его в суп. В конце варки положить мелко нарезанный белок.

13. Фасолевый суп

Замочить фасоль на ночь в 1 чайной чашке холодной воды. На следующее утро воду слить и сварить фасоль в 2 литрах холодной воды. Добавить мелко нарезанную луковицы, 1 натертую морковь и 1 лавровый лист.

Когда фасоль сварится, ее нужно растереть деревянной ложкой и положить обратно в кастрюлю. Добавить 1 мелко нарезанный перец. В конце варки положить мелко нарезанную петрушку.

14. Суп из стручковой фасоли

500 г стручковой фасоли очистить, промыть и мелко нарезать. Добавить 1 мелко нарезанную луковицу, соль по вкусу и 1 – 2 нарезанных зубчика чеснока. Потушить все в 2 столовых ложках растительного масла на умеренном огне около получаса.

Поджарить 1 чайную ложку муки и добавить 4 чайные чашки воды. Залить полученной смесью фасоль. Суп варить в течение 10 минут и, перед тем как снять с огня, посыпать мелко нарезанной петрушкой. Подавать суп горячим.

15. Курбан-чорба со свежей капустой

Баранину или ягнятину нарезать на кусочки, промыть в холодной воде, посолить и поставить на огонь тушиться в собственном жиру, пока мясо не станет более мягким.

Мелко нарезать 1/2 кочана свежей капусты. Растереть ее с небольшим количеством соли и добавить к мясу. Нарезать 1 стебель лука-порея, 1 острый перец и добавить все к мясу. Помешивая, довести до готовности.

Нарезать два красных помидора, два листа сельдерея и добавить к мясу. Влить 4 стакана горячей воды и варить 10 минут. Снять с огня и посыпать черным перцем.

16. Суп из шпината

Очистить и промыть 200 г шпината. Мелко нарезать, растереть с небольшим количеством соли. Отжать сок. Положить шпинат в кипящую подсоленную воду. Добавить 1 кофейную чашку промытого риса. Положить очищенные и нарезанные корешки петрушки. Когда шпинат с рисом сварятся, взбить 1 яичный желток с 2 столовыми ложками сметаны и 1 чайной ложкой муки. Постепенно добавить в смесь несколько ложек супа и хорошенько перемешать.

Вылить заправку в суп и довести его до кипения. Можно добавить 1 чайную ложку сливочного масла. Снять с огня и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

17. Суп из корешков шпината

Произвольное количество очищенных и хорошо промытых корешков шпината опустить на 20 минут в кипящую подсоленную воду. Добавить 1 головку нарезанного репчатого лука. Положить в суп 1 ложку сливочного масла, натертые на терке два корешка петрушки и 1 морковь.

После того как все сварится, заправить суп 1 чайной ложкой поджаренной муки, смешанной с 1 вареным яичным желтком и небольшим количеством холодной воды. Снять суп с огня. Добавить лимонный сок. Посыпать мелко нарезанным яичным белком и зеленью петрушки. Суп подавать горячим.

18. Зеленые щи

Очистить, промыть и нарезать 10 листьев щавеля вместе с черенками. Подержать в кипящей воде. Вынуть из воды и нарезать еще мельче. Положить обратно в кастрюлю и добавить 1 столовую ложку риса, 1 столовую ложку жира и 1 столовую ложку холодной воды.

Варить до готовности. Добавить в суп чайную ложку муки, смешанную с небольшим количеством холодной воды. Заправить желтком, также смешав его с небольшим количеством воды.

Яичный белок сварить, мелко нарезать и, перемешав с 1 столовой ложкой томатного сока, вылить в кастрюлю.

19. Протертый суп из овощей

В кипящей подсоленной воде сварить 2 нарезанные головки репчатого лука, 2 перца, 2 помидора, 2 картофелины, небольшой корень сельдерея, 2 моркови. После того как овощи сварятся, их нужно вынуть из кастрюли и протереть через дуршлаг. Полученную смесь положить в воду, в которой варились овощи. Добавить жир по вкусу – 1 ложку сливочного или подсолнечного масла.

Как только суп вновь закипит, заправить его 1 яичным желтком и 1 столовой ложкой сметаны, смешанной с 1 чайной ложкой муки. Еще раз довести суп до кипения, снять с огня и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

20. Суп из пшеницы

Для приготовления этого супа необходим куриный или мясной бульон.

В кипящий мясной бульон (около 1 л) всыпать 1 чайную чашку очищенной и промытой пшеницы. Варить до готовности. Этот суп не заправляют, лишь в конце варки следует положить 1 стручок острого перца.

21. Чечевичный суп

В 2 л холодной воды положить 1 чайную чашку чечевицы, 3 – 4 зубчика чеснока, 1 чайную ложку растертого репчатого лука, щепотку чабреца, 1 чайную ложку подсолнечного масла.

Варить, пока чечевица не станет мягкой. Заправить мукой, предварительно обжарив ее до золотистого цвета в 1 столовой ложке подсолнечного масла.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.