



Ирина Вечерская

**100 рецептов при головной боли.  
Вкусно, полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2016

## **Вечерская И.**

100 рецептов при головной боли. Вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская — «Центрполиграф», 2016 — (Душевная кулинария)

Данная книга расскажет о том, как питаться при головных болях. Медицине известно более сорока различных болезней, основным или даже единственным симптомом которых могут быть головные боли различной интенсивности. Точно определить, по какой причине болит именно ваша многострадальная голова, может только врач! Но каждый человек должен знать, что существуют продукты, которые могут провоцировать приступы головной боли. Мы расскажем, как питаться, чтобы свести болезненные приступы к минимуму, дадим народные рецепты борьбы с головной болью, расскажем всё о классификации боли и ее причинах.

УДК 612  
ББК 53.59

© Вечерская И., 2016  
© Центрполиграф, 2016

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие                       | 6  |
| Мигрень                           | 8  |
| Общие сведения о мигрени          | 8  |
| Питание при мигрени               | 11 |
| Салаты, закуски                   | 11 |
| Супы                              | 12 |
| Вторые блюда                      | 13 |
| Мясные и рыбные блюда             | 15 |
| Десерты, напитки                  | 17 |
| Головная боль, напряжения         | 19 |
| Общие сведения о болезни          | 19 |
| Правильный режим приема жидкостей | 21 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 22 |

**Ирина Вечерская**  
**100 рецептов при головной боли.**  
**Вкусно, полезно, душевно, целебно**

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2016

\* \* \*

## Предисловие

Головная боль – очень распространенное явление, характеризующееся болевым ощущением в различных частях головы. Частые головные боли являются симптомами какого-либо заболевания.

Обычные причины головной боли – усталость, эмоциональный стресс, недостаточное питание, зашлакованность организма, отравление, аллергия, нарушение внутричерепного кровообращения (например, при мигрени), повышение артериального давления (при гипертонии), избыток или, наоборот, недостаток крови в сосудах головного мозга.

Наиболее распространенные типы головной боли – это напряжения, мигрень, кластерные боли, боли, связанные с травмами головы, повышением внутричерепного и артериального давления, инфекциями.

Согласно современным статистическим данным головной болью сегодня страдают более 80 % взрослого населения. При этом примерно в 30 % случаев она приводит к стойкому снижению работоспособности и качества жизни больных. В настоящее время достоверно известно, что головная боль может затруднять течение многих болезней и часто служит причиной развития депрессии и вегетативных расстройств, а также нарушений сна.

Термин «головные боли» включает в себя целую группу различных форм этих заболеваний, каждая из которых может являться независимой болезнью или симптомом какой-либо другой. В связи с этим невозможно назвать какую-нибудь одну основную причину головных болей, так как у каждого из типов этих мучений есть свои определенные предпосылки для возникновения. В зависимости от причин все головные боли принято делить на первичные и вторичные.

*Первичные головные боли* являются независимыми болезнями (как, например, грипп или язва желудка) и составляют подавляющее количество всех случаев этих заболеваний (более 90 %). Наиболее распространенные формы первичных головных болей – это мигрень (около 35 % всех случаев) и напряжения (более 50 %).

*Вторичные головные боли* являются симптомами других болезней (травмы головы, повышение внутричерепного или артериального давления, заболевания позвоночника).

Медицине известно более 40 различных болезней, основным или даже единственным симптом которых могут быть головные боли различной интенсивности. Чаще головная боль как симптом наблюдается на фоне артериальной гипертонии, черепно-мозговых травм, при опухолях головы, аневризмах сосудов головного мозга, а также при различных заболеваниях шейного отдела позвоночника (например, остеохондроз), инфекциях, гидроцефалии (повышение внутричерепного давления).

Необходимо спланировать свое питание так, чтобы не перегружать желудок. Завтрак может состоять из фруктов, обед – из белковых продуктов.

Продукты, вызывающие головную боль:

**амины**, включая тирамин, являются биологически активными веществами, вызывающими вначале сокращение, затем расширение поверхностных мозговых кровеносных сосудов, приводя к болевой реакции на фазу расширения;

**глутамат мононатрия** – пищевая добавка, присутствующая во многих переработанных продуктах. Он считается причиной головной боли, а также чрезмерного потоотделения, затруднения дыхания и напряжения в области лица и челюстей у 10–25 % населения. Головная боль после приема пищи содержащей глутамат, появляющаяся примерно через 15–30 минут, характеризуется пульсацией в висках и болью в области лба. Иногда глутамат скрывают под названием гидролизованного растительного протеина, содержащего до 30 % глутамата;

**нитриты** использовались веками не только для консервирования мяса, но и для придания ему особого вкуса и «натурального» цвета. Они могут вызывать головную боль вследствие расширения поверхностных мозговых сосудов, а также сосудов лица и кожи волосистой части головы. Достаточно частая «хот-договая» головная боль имеет пульсирующий характер, локализуется в височных областях и возникает через 30 минут после употребления нитритов;

**кофеин** провоцирует головную боль не тем, что быстро оказывает сосудосуживающий эффект, а в силу вторичного эффекта, приводящего к расширению поверхностных мозговых сосудов после того, как действие кофеина ослабевает. Исследования показывают, что для эхо-эффекта с головной болью, начинающейся в первый день и продолжающейся до 6 дней после прекращения потребления, достаточно 435 мг кофеина. Такая головная боль обычно бывает пульсирующей и усиливается при физической нагрузке;

**аспарта́т** – искусственный заменитель сахара, может вызывать головную боль. Поэтому будьте осторожны, употребляя фруктовые напитки, жвачку и низкокалорийные десертные продукты.

# Мигрень

## Общие сведения о мигрени

Обычная мигрень – разновидность мигрени, при которой болевой спазм может продолжаться 4—72 часа. Ее симптомы: пульсирующий характер боли средней или сильной интенсивности, ее односторонняя локализация и усиление при ходьбе или физической нагрузке. Также, может наблюдаться фонофобия (непереносимость звука), фотофобия (непереносимость света) и рвота и тошнота.

Классическая мигрень – болевому спазму предшествует аура, которая характеризуется непонятными слуховыми, вкусовыми или обонятельными ощущениями, помутнение зрения («блестки» или «туман» перед глазами), нарушением чувствительности рук. Длительность ауры может колебаться от 5 минут до одного часа, заканчивается аура при наступлении болевого спазма или непосредственно перед ним.

Для мигрени характерна сильная пульсирующая головная боль, преимущественно с одной стороны, которая сопровождается тошнотой, рвотой, раздражительностью.

Диагностика и лечение мигрени проводится врачом невропатологом.

Мигрень – это вторая по распространенности разновидность головной боли (первое место занимает головная боль напряжения). Согласно современным статистическим данным, мигренью страдает до 20 % женщин и около 6 % мужчин.

Основные признаки головной боли при мигрени следующие:

- приступы головной боли длятся от 4 часов до 3 суток у взрослых и от часа до нескольких часов у детей;
- головная боль сильная или умеренная, усиливается при движении, мешает сконцентрироваться и работать;
- головная боль располагается преимущественно с одной стороны, пульсирует;
- на фоне приступа головной боли есть тошнота, рвота, непереносимость яркого света или шума;
- нередко, за несколько минут до начала приступа мигренозной головной боли, больной отмечает онемение части тела (половина лица или половина тела), появление святящихся, ярких точек или фигур перед глазами (мушки, прямые или зигзагообразные линии, круги), потерю или ослабление зрения на один глаз, ограничение поля зрения, затрудненность выразить слова или понять речь окружающих. Все эти симптомы при условии того, что они длятся не менее 5 минут, но не более 1 часа, относятся к симптомам мигренозной ауры.

В зависимости от частоты приступов мигрени и сопровождающих их симптомов различают следующие типы мигрени:

- эпизодическая мигрень без ауры – приступы мигрени случаются редко (по крайней мере, не чаще 15 раз в месяц) и не сопровождаются симптомами ауры,
- эпизодическая мигрень с аурой – приступы мигрени случаются редко (по крайней мере, не чаще 15 раз в месяц) и сопровождаются симптомами ауры,
- хроническая мигрень – приступы мигрени случаются часто (более 15 раз в месяц).

Многочисленные исследования показали, что мигрень – это генетически обусловленное заболевание. Этот факт подтверждается тем, что очень часто мигрень носит семейный характер и наблюдается одновременно у кровных родственников.

Легкие и не очень частые мигрени хорошо реагируют на сон. Если пациенту удастся заснуть, то обычно, после пробуждения он ощущает либо полное исчезновение, либо зна-



чительное облегчение головной боли. Эта особенность мигреней может использоваться для их лечения: если у вас возник приступ мигрени – постарайтесь уединиться в темной тихой комнате и уснуть.

Второй принцип нелекарственной профилактики мигрени является исключение провоцирующих факторов. Понаблюдайте, в каких условиях чаще всего у вас происходят приступы мигрени, какие продукты или напитки могут вызывать их. Если вы обнаружите такие продукты, то в будущем будет целесообразно отказаться от них (это своеобразная диета), чтобы не провоцировать новые приступы.

Вот наиболее распространенные продукты и феномены, которые могут спровоцировать приступ мигрени:

- продукты питания и напитки: шоколад, орехи, сыры, копчености, пиво, красные или белые вина, шампанское;

- события из жизни: сильный стресс, переутомление, недосыпание или наоборот слишком долгий сон (мигрень выходных дней), менструация, резкое изменение погоды;

При мигрени рекомендуют использовать диету с низким содержанием тирамина.

**К рекомендуемым продуктам относятся:**

- кофе и газированные напитки без кофеина, содовая;
- свежие яйца, свежеприготовленная на пару птица, мясо, рыба;
- молочные продукты (2 %-ное молоко, плавленый сыр или сыр пониженной жирности);
- крупы, мучные изделия, пасты (например, дрожжевые блюда фабричного производства, бисквиты, каши);
- свежие овощи (морковь, спаржа, лук жареный или вареный помидоры, картофель, бобовые, кабачки, свекла, тыква);
- свежие фрукты (груши, яблоки, вишни, абрикосы, персики);
- домашние супы;
- специи;
- сахар, кексы, различные сорта меда, печенье, желе, варенье, леденцы;
- натуральные свежие соки (грейпфрутовый, апельсиновый, виноградный, свекольный, огуречный, морковный, сок шпината, сок сельдерея);
- продукты, которые содержат магний (дикий лосось, тыквенные семечки, палтус, кунжут, семена подсолнечника, лебеда, лен).

Также рекомендуют употреблять продукты с рибофлавином (витамином В<sub>2</sub>), которые защищают клетки головного мозга от окислительного повреждения, способствует усвоению железа, цинка, фолиевой кислоты, витамина В<sub>3</sub>, В<sub>12</sub>, В<sub>1</sub>. К таким продуктам относятся:

- нежирная говядина, оленина, баранина;
- брокколи, брюссельская капуста.

**Ограничить употребление таких продуктов:**

- крепкий кофе, чай, горячий шоколад (более двух стаканов в день);
- колбаса, бекон, сосиски, ветчина, копченая говядина, икра;
- пармезан, простокваша, йогурт, сметана (не более полстакана в день);
- хлеб из кислого теста, дрожжевое домашнее тесто;
- свежий лук;
- бананы, авокадо, красные сливы, финики, изюм, цитрусовые (мандарины, апельсины, ананасы, грейпфруты, лимоны) – не более полстакана;
- концентрированные мясные бульоны, быстрые и китайские супы, которые содержат глутамат натрия, дрожжи;
- мороженое (не более 1 стакана), продукты, которые содержат шоколад (не более 15 г).

**Исключить употребление таких продуктов:**

- алкогольные напитки (вермут, шерри, эль, пиво) безалкогольные напитки в металлических баночках;
- соленые, маринованные, копченые, несвежие, консервированные или острые продукты (например, ливерная колбаса, салями, печень);
- сыры длительной выдержки (Рокфор, швейцарский, эмментайлер, чеддер);
- любые запрещённые пищевые добавки;
- соевый соус, маринованные и консервированные бобовые и соевые продукты;
- злаковые и орехи;
- пирожки с мясом.

## Питание при мигрени

### Салаты, закуски

#### **Салат из петрушки и яблок**

**Состав:** корень петрушки – 100 г, яблоко – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, ксилит – 2 г, лимонный сок и соль по вкусу.

Натереть корень петрушки, перемешать с мелко нарезанным яблоком, заправить сметаной, добавить соль, ксилит, лимонный сок.

#### **Салат из петрушки, одуванчиков и моркови**

**Состав:** петрушка – 50 г, листья одуванчика – 60 г, морковь – 1 шт., сметана – 1 шт., укроп, соль по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке, петрушку мелко нарезать, смешать с мелко нарезанными листьями одуванчика (после вымачивания в подсоленной воде), перемешать со сметаной и, посыпав укропом, подать к столу.

#### **Салат из петрушки и моркови**

**Состав:** корень петрушки – 100 г, морковь – 1 шт., сметана – 1 ст. ложка, ксилит, укроп, соль и лимонный сок по вкусу.

Петрушку и морковь натереть на крупной терке и перемешать со сметаной. Соль, ксилит, лимонный сок добавить по вкусу. Посыпать укропом.

#### **Салат из редьки с клюквенным соком**

**Состав:** редька – 2 шт., клюквенный сок – 2 ст. ложки, растительное масло – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Редьку натереть, полить клюквенным соком, добавить растительное масло. Перемешать, посолить, настоять полчаса – час и подать к столу.

#### **Салат из редьки и свеклы**

**Состав:** редька и свекла – по 100 г, чеснок – 2–3 дольки, майонез – 3 ст. ложки, соль.

Редьку и свеклу натереть на мелкой терке, добавить измельченный чеснок и заправить майонезом.

#### **Салат из зеленого лука с яйцом**

**Состав:** зеленый лук – 300 г, яйцо – 2 шт., сметана – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Вымытый зеленый лук мелко нарезать и перемешать с мелко нарезанными яйцами. Заправить сметаной и посолить.

#### **Паштет мясной**

**Состав:** говядина – 250 г, морковь – 1 шт., лук – 2 шт., масло сливочное – 60 г, зелень, соль, специи по вкусу.

Мясо отварить, нарезать ломтиками, протушить 10–15 минут с поджаренным луком. Пропустить через мясорубку 2–3 раза, одновременно добавляя масло, вареную морковь, соль, специи. Сформировать в виде рулета, охладить. Подать на стол, украсив зеленью.

#### **Телятина с зеленым горошком**

**Состав:** телятина – 500 г, горошек зеленый – 100 г.

Отварить телятину, остудить и нарезать тонкими пластинами. Выложить на тарелку, добавить консервированный зеленый горошек.

#### **Язык заливной**

**Состав:** язык – 250 г, желатин – 10 г, лимон, огурец, зелень, яйцо для украшения.

Язык залить холодной водой и на слабом огне варить до готовности. Переложить в холодную воду и снять кожицу. Прокипятить еще раз 10–15 минут и из бульона и желатина

тина приготовить желе. На дно блюда налить немного желе, охладить. Сверху положить ломтики языка. Украсить зеленью, лимоном, яйцом, сваренным вкрутую, огурцом. Залить сверху желе.

#### **Курица заливная**

**Состав:** куриное мясо – 300 г, бульон – 250 мл, яйцо – 2 шт., дольки лимона, огурец – 1 шт., зелень, желатин – 10 г, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Курицу отварить и остудить в бульоне, потом отделить мясо от костей. Растворить в бульоне предварительно замоченный желатин. Аккуратно выложить мясо в формочку, украсить яйцом, лимоном, свежим огурцом, зеленью, залить бульоном с желатином и охладить.

#### **Яйца фаршированные**

**Состав:** яйцо – 2 шт., ветчина – 30 г, укроп, петрушка, чеснок, майонез – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Круто сваренные и охлажденные яйца разрезать вдоль пополам. Вынуть желтки, протереть их, смешать с фаршем из вареной ветчины и мелко нарезанной зелени, чесноком. Фаршем наполнить яйца, залить майонезом.

## **Супы**

#### **Борщ с черносливом и грибами**

**Состав:** грибной бульон – 500 мл, помидор – 1 шт., грибы сушеные – 20 г, свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., картофель – 2 шт., сметана – 2 ст. ложки, зелень, чернослив, соль и специи по вкусу.

Тщательно промыть сушеные грибы и залить их водой на 10–15 минут, еще несколько раз промыть их и оставить на 3–4 часа для набухания, а потом варить до готовности в той же воде. Отвар процедить и на нем приготовить борщ, добавив свеклу, морковь, томат и шинкованную зелень. За 5 минут до окончания варки добавить нарезанные соломкой грибы и отдельно отваренный чернослив. Подать к столу со сметаной и рубленой свежей зеленью.

#### **Борщ зеленый**

**Состав:** мясной бульон – 500 мл, говядина – 100 г, свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., помидор – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, картофель – 2 шт., щавель – 40 г, сметана – 2 ст. ложки, зелень, яйцо – 1 шт.

В кипящий мясной бульон сначала положить крупно нарезанный картофель, а через 10–15 минут тушеные овощи (свекла, морковь, томат). Через 10–15 минут добавить нашинкованный щавель. Кипятить 1–3 минуты при закрытой крышке. Подать к столу с отварной говядиной, вареным яйцом, сметаной и рубленой свежей зеленью.

#### **Грибные щи**

**Состав:** сушеные грибы – 100 г или свежие грибы – 300 г, капуста – 300 г, морковь – 2 шт., лук – 2 шт., соль, перец по вкусу.

Приготовить грибной бульон. Свежие грибы промыть, очистить и нарезать; сушеные грибы (белые, подберезовики, подосиновники) промыть и замочить на 2–3 часа для набухания. Грибной бульон варить с репчатым луком, морковью, солью и, при желании, с черным перцем. Затем бульон процедить, удалить лук и морковь, а вареные грибы порезать помельче. Для приготовления щей бульон надо довести до кипения, а затем опустить в него нарезанные грибы и капусту, лук, морковь и зелень. Подать со сметаной.

#### **Щи из крапивы**

**Состав:** крапива – 150 г, щавель – 50 г, морковь – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., сливочное масло – 20 г, сметана – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт., петрушка (зелень), лук зеленый.

Хорошо промытую молодую крапиву отварить в воде 3 минуты, процедить, протереть через сито или пропустить через мясорубку и тушить на жиру 10–15 минут. Морковь, лук,

петрушку протушить на жиру. В кипящий бульон или воду положить крапиву, пассерованные овощи, зеленый лук, варить 20–30 минут, а за 10 минут до готовности добавить лавровый лист, перец, щавель, гвоздику. К столу подать со сметаной и рубленым яйцом.

#### **Щи с подорожником**

**Состав:** бульон – 300 мл, картофель – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., листья подорожника – 100 г, зеленый лук, укроп и петрушка, сметана – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт., соль, перец по вкусу.

В кипящий бульон опустить мелко нарезанный картофель, лук, мелко порубленные молодые листья подорожника. Заправить зеленым луком и зеленью. Есть в горячем виде со сметаной или майонезом. По желанию в тарелку покрошить сваренное вкрутую яйцо.

#### **Суп-пюре из фасоли**

**Состав:** сухая фасоль – 200 г, ржаная мука – 2 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Замочить фасоль на 5–6 часов, затем сварить до готовности в подсоленной воде (можно – с добавлением черного или красного перца). Слить отвар в отдельную кастрюлю, фасоль размять или пропустить через мясорубку, заложить в отвар, перемешать или взбить в миксере. Обжарить в растительном масле немного ржаной муки, добавив воды, протушить, затем добавить эту заправку в фасолевое пюре и довести до кипения.

#### **Свекольник**

**Состав:** свекольный отвар – 500 мл, свекла – 1 шт., огурец свежий – 1 шт., картофель – 2 шт., яйцо – 1 шт., лук зеленый, зелень, сметана, соль, лимонная кислота, ксилит по вкусу.

Сделать свекольный отвар, охладить его. Нарезать зеленый лук, укроп, петрушку, печеную свеклу, огурцы, картофель. Заправить сметаной, лимонной кислотой, ксилитом.

## **Вторые блюда**

#### **Тыква, тушенная с укропом**

**Состав:** тыква – 1 средняя, лук – 3 шт., укроп, сметана, лимонный сок.

Нарезанную кусочками очищенную тыкву вместе с мелко порезанными луковичками залить водой (2 стакана) и уварить на слабом огне до получения однородной массы. За 5 минут до готовности добавить зелень укропа. Перед подачей на стол заправить сметаной. Можно добавить лимонный сок.

#### **Каша из тыквы**

**Состав:** тыква – 1 средняя, пшенная крупа – 3 ст. ложки, молоко – 100 мл, сливочное масло – 1 ст. ложка.

Тыкву очистить от кожуры и сердцевинки, мелко нарезать (можно натереть на терке) и отваривать в молоке четверть часа; затем добавить пшенную крупу, соль, ксилит и варить до полной готовности. Заправить сливочным маслом.

#### **Запеканка из тыквы с яблоками**

**Состав:** тыква – 500 г, яблоки – 3 шт., манная крупа – 80 г, яйцо – 2 шт., ксилит – 20 г.

Тыкву очистить от кожуры и пропустить через мясорубку, смешать с яблоками, эту смесь недолго тушить в молоке. Затем добавить манную крупу, тщательно перемешать, тушить еще 5–7 минут; затем охладить, смешать с сырым яйцом, добавить ксилит и немного соды. Сковороду смазать растительным маслом, выложить на нее смесь слоем в 2–3 сантиметра и запечь в духовке до полной готовности.

#### **Фаршированные кабачки**

**Состав:** кабачок – 1 средний, для фарша: вареный рис – 1 стакан, яйцо – 1 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., сметана – 100 мл.

Кабачки нарезать толстыми кружочками, очистить от сердцевины и кожуры. Приготовить фарш из смеси риса, пассерованного лука, моркови и яйца и заполнить кабачки, уложить на противень, залить сметаной. Запекать в духовке до готовности.

#### **Перец, фаршированный сыром и яйцами**

**Состав:** перцы – 300 г, сыр – 150 г, яйцо – 3 шт., соль, перец по вкусу.

Два яйца отварить, мелко нарезать или натереть на крупной терке. Затем натереть сыр (лучше брынзу). Смешать яйца с сыром, добавить в смесь сырое яйцо, посолить, поперчить и нафаршировать этой смесью предварительно очищенные перцы. Перцы обжарить со всех сторон на растительном масле до появления корочки и, добавив воды, тушить до полной готовности.

#### **Кольраби с морковью**

**Состав:** кольраби – 2 шт., морковь – 2 шт., мука – 1 ст. ложка, молоко – 100 мл, сливочное масло – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Капусту кольраби и морковь нарезать кубиками или натереть на терке. Все положить в кастрюлю, залить горячим молоком и тушить до готовности. Затем добавить муку, смешанную с маслом, соль, и аккуратно перемешать и довести до кипения.

#### **Морковные блины**

**Состав:** морковь – 2 шт., молоко – 150 мл, масло сливочное – 20 г, манная крупа – 40 г, ксилит – 5–7 г, яйцо – 1 шт., соль по вкусу.

Морковь нарезать мелкими кусочками, припустить с небольшим количеством молока, по достижении мягкости протереть через сито, добавляя сливочное масло. К протертой моркови добавить остальное молоко, всыпать манную крупу, ксилит, довести до кипения и охладить. Желтки яиц отделить от белков и положить в тесто, которое взбить. Блины выпечь и при подаче на стол залить растопленным сливочным маслом или сметаной.

#### **Каша овсяная с морковью**

**Состав:** крупа овсяная – 80 г, морковь – 1 шт., вода – 150 мл, молоко – 150 мл, ксилит – 10 г, соль по вкусу.

Морковь нашинковать, спассеровать с молоком или сливочным маслом, охладить и пропустить через мясорубку или разбить миксером. Измельченную морковь положить в кипящую воду с молоком и варить, всыпав промытую крупу, соль, ксилит, до полной готовности.

#### **Баклажаны с помидорами**

**Состав:** баклажаны – 3 шт., лук – 5 шт., помидоры – 5 шт., зелень петрушки и кинзы, чеснок – 2–3 дольки, растительное масло – 1/3 стакана, соль по вкусу.

Баклажаны очистить, нарезать кружочками, посолить и оставить на 10–15 минут. Затем отжать и поджарить на растительном масле. В глубокую сковородку положить слой жареных баклажанов, потом слой обжаренного на масле репчатого лука, а сверху нарезанные помидоры. Тушить 20–30 минут. Остывшее блюдо посыпать измельченным чесноком, зеленью петрушки и кинзы.

#### **Баклажаны, запеченные с простоквашей**

**Состав:** баклажаны – 4 шт., помидоры – 5–6 шт., яйцо – 2 шт., простокваша – 1 стакан, мука – 7 ст. ложек, сливочное масло – 50 г, соль и перец по вкусу.

Баклажаны помыть, нарезать поперек ломтиками толщиной 1 см, посолить, оставить на 10–15 минут, затем ополоснуть в холодной воде, промокнуть салфеткой, запанировать в муке и обжарить на масле с двух сторон. В глубокую сковороду уложить баклажаны, переслаивая их нарезанными ломтиками помидоров, посолить, можно поперчить. Яйца взбить с простоквашей, залить смесью баклажаны и запечь.

#### **Плов из овощей**

**Состав:** рис – 200 г, морковь – 1 шт., цветная капуста – 1/2 соцветия, корень петрушки и сельдерея – по 15 г, сыр (брынза) – 150 г, соль.

Промытый рис залить водой, добавить растительное масло, соль и варить. Морковь, цветную капусту, сельдерей и петрушку очистить и мелко нарезать, через 15 минут добавить овощи к рису и тушить до полной готовности. Готовое блюдо перед подачей посыпать тертым сыром.

## Мясные и рыбные блюда

### Курица в пароварке

**Состав:** курица – 500–600 г, соевый соус – 3 ст. ложки, молотый кориандр – 1 ч. ложка, орегано – 2 ч. ложки, семена фенхеля (щепотка), корешок имбиря (длина 1 см), душистый перец (несколько горошин), соль.

Для того чтобы приготовить ароматную курицу в пароварке, сначала нужно разделить курицу на небольшие кусочки и замариновать ее. *Маринад:* соевый соус, 1 ч. ложка орегано, соль, кориандр. Оставить курицу пропитаться маринадом на 40 минут. Очищенный имбирь, душистый перец, семена фенхеля и 1 ч. ложку орегано положить в резервуар пароварки, который будет заполняться водой. В корзину пароварки выложить куски курицы из маринада. Лучше укладывать в две корзины, чтобы куски не соприкасались между собой, в этом случае каждый кусочек будет пропитан ароматом трав. Не забыть в корзины пароварки вставлять поддоны для конденсата.

Курицу в пароварке устанавливаем на режим «Мясо» на 30 минут приготовления. После того, как курица будет готова, жидкость из поддонов можно использовать для приготовления соуса, например, можно добавить несколько ложек муки и прокипятить несколько минут, получится замечательный соус для картофеля.

### Вареное мясо с яблоками

**Состав:** мясо говяжье – 150 г, масло сливочное – 10 г, молоко – 75 г, мука пшеничная – 5 г, яблоки – 100 г.

Нежирное мясо отварить и разрезать на 5 тонких ломтиков, затем из молока и муки приготовить соус (способ приготовления и густота, как при приготовлении киселя). Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, разрезать на тонкие кружочки. После этого однопорционную сковороду смазать маслом, дно выложить кружочками яблок, на яблоки положить мясо попеременно с яблоками, сверху залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

### Голубцы с вареным мясом, рисом и овощами

**Состав:** капуста – 250 г, мясо – 100 г, рис – 20 г, морковь – 30 г, петрушка (зелень) – 5 г, брюква – 30 г, мука пшеничная – 5 г, сметана – 30 г, масло сливочное – 10 г, отвар овощной – 75 г.

Кочан капусты (без кочерыжки) сварить в подсоленной воде до полуготовности, разорвать на отдельные листья и с каждого листа срезать стебель. После этого морковь и брюкву нарезать мелкими кубиками и тушить с маслом в небольшом количестве воды. Мясо сварить, пропустить через мясорубку, соединить с тушеными овощами, вареным рассыпчатым рисом и рубленой зеленью, хорошо вымешать и, разделив на 3 части, завернуть в листья капусты, сложить в кастрюлю, залить сметанным соусом и запечь. Приготовление соуса: смешать муку со сметаной и влить эту смесь в кипящий овощной отвар; дать прокипеть в течение 5 минут, процедить, добавить 5 г масла (куском) и хорошо вымешать.

### Запеканка из вареной курицы и овощей

**Состав:** куриное мясо – 100 г, мука пшеничная – 10 г, молоко – 50 г, масло сливочное – 15 г, морковь – 40 г, капуста цветная – 50 г, 1 яичный белок.

Мясо вареной курицы дважды пропустить через мясорубку, смешать с 25 г яично-масляного соуса и 5 г масла и слегка соединить с 1/2 взбитого белка; после этого полученный фарш выложить на смазанную маслом одно-порционную сковороду и на пару довести до полуготовности. Одновременно морковь и цветную капусту тушить в кастрюле с 5 г масла; готовые овощи протереть сквозь сито, смешать с оставшимся белком, после чего сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать запеканку к столу на сковороде.

#### **Треска в пароварке с овощами**

**Состав:** треска – 500 г, листья салата или капусты – 5 шт., замороженные овощи – 500 г, картофель – 200 г, соль.

Дно пароварки выстелить пищевой фольгой так, чтобы края свисали за бортики на 7–10 см. Затем выложить листья салата или капусты, а лучше сделать овощную «подушку» из того, что есть в доме, – замороженные овощи, морковь или картофель кружочками, перец. Далее выкладываем кусочки трески, слегка присоленные. Заворачиваем края фольги внутрь, но не плотно, и закрываем пароварку. Весь сок от рыбы и овощей останется.

#### **Рулет из судака**

**Состав:** судак – 120 г, хлеб белый – 20 г, молоко – 35 г, масло сливочное – 10 г, сметана – 20 г, мука белая – 3 г, 1/2 яичного белка.

Мякоть судака пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в 25 г молока, и еще два раза пропустить через мясорубку; после этого добавить 5 г растопленного масла и хорошо выбить фарш. Белок смешать с 10 г молока, вылить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу или на пару, а затем охладить. Рыбный фарш слоем 1 см разложить на марлю, смоченную водой, сверху положить омлет, завернуть в виде рулета и на пару довести до готовности.

Готовый рулет освободить от марли, положить на смазанную маслом сковороду, полить сметаной, смешанной с мукой, сбрызнуть оставшимся маслом и запечь. Рулет разрезать на 3 куса и подать к столу.

#### **Щука, запеченная под сметанным соусом**

**Состав:** щука – 500 г, мука – 1 ст. ложка, масло растительное – 50 г, белок – 1 шт., сыр тертый – 1 ст. ложка, масло сливочное – 40 г, картофель – 750 г, соус сметанный – 0,5 л, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.

Порционные куски, нарезанные от филе рыбы, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и поджарить на растительном масле. На сковороду или блюдо налить немного сметанного соуса, положить поджаренную рыбу, а вокруг разместить ломтики обжаренного или вареного картофеля, не закрывая рыбы. На рыбу положить ломтики вареного белка, все залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть мас лом и запечь. Перед подачей посуду с готовой рыбой поставить на плиту, довести до кипения и посыпать зеленью. Так же можно приготовить треску, судака, сома, налима, осетровых рыб.

#### **Камбала в суфле из сыра**

**Состав:** филе камбалы или палтуса – 1 кг, яичные белки – 6 шт., швейцарский сыр – 150 г, сливочное масло – 120 г, соль, перец.

Чистое филе камбалы без кожи и костей свернуть трубочкой, обвязать ниткой и обжарить в масле до полуготовности, посолить. Подготовленные формочки смазать маслом, в каждую положить по куску рыбы (они должны быть сухими). Сыр протереть через терку, смешать его со взбитыми в пышную пену белками и выложить в формочки поверх рыбы. Формочки поставить в духовку (очень горячую) на 15 минут. Готовое суфле должно быть пышным.

#### **Запеченный язык**

**Состав:** язык – 500 г; **для соуса:** масло – 40 г, мука – 2 ст. ложки, молоко – 1 стакан, сыр – 30 г, лимонный сок – 2–3 ч. ложки, соль; гарнир.



Язык отварить, кожу снять. Нарезать язык поперек волокон на тонкие ломтики и уложить их в один ряд в смазанную маслом форму с широким дном. *Приготовить соус.* Масло растопить, прогреть в нем муку, пока она не станет чуть желтоватой, и, добавляя понемногу горячее молоко, варить соус еще несколько минут. В загустевший соус насыпать тертого сыра (часть сыра оставить для украшения) и заправить лимонным соком до слегка кисловатого вкуса, добавить немного соли. Залить ломтики языка соусом, посыпать тертым сыром и запекать несколько минут в горячей духовке до тех пор, пока сыр не расплавится и запеканка не подрумянится. Гарнировать отварными овощами и салатом из сырых овощей.

## Десерты, напитки

### Суп-пюре из абрикосов

**Состав:** абрикосы – 400 г, сахарный песок – 0,5 стакана, картофельная мука – 1 ст. ложка, рис – 0,5 стакана, сметана – 4 ст. ложки, вода – 6 стаканов.

Спелые абрикосы вымыть, залить шестью стаканами воды, сварить, после чего протереть вместе с отваром. (Вместо свежих фруктов можно взять консервированное абрикосовое пюре.)

В подготовленное пюре добавить сахар, нагреть до кипения и влить картофельную муку, предварительно разведенную половиной стакана холодной воды, дать закипеть, снять с огня и охладить. В охлажденное фруктовое пюре положить отваренный рис, сметану или сливки.

### Суп-пюре из персиков

**Состав:** свежие персики или консервированное персиковое пюре – 400 г, сахарный песок – 0,5 стакана, картофельная мука – 1 ст. ложка, рис – 0,5 стакана, сметана – 4 ст. ложки, вода – 6 стаканов.

Спелые персики вымыть, залить шестью стаканами воды, сварить, после чего протереть через сито вместе с отваром. В подготовленное пюре прибавить сахар, нагреть до кипения и влить картофельную муку, предварительно разведенную половиной стакана холодной воды, дать закипеть, снять с огня и охладить. В охлажденное фруктовое пюре положить отваренный рис, сметану или сливки.

### Клюквенное желе

**Состав:** клюква – 200 г, вода – 500 мл, ксилит или другой подсластитель, желатин – 25 г.

Отжать сок из ягод, выжимку залить кипятком и проварить. Отвар процедить, добавить подсластитель и набухший желатин, дать сиропу вскипеть, потом охладить и снова процедить. Смешать с отжатым свежим соком и разлить по формочкам.

### Мармелад из тыквы и ревеня на сахарине

**Состав:** тыква – 300 г, ревень – 200 г, сахарин или ксилит – по вкусу.

Тыкву запечь и протереть через сито. Ревень почистить, мелко пошинковать, смешать с тыквой и тушить, изредка помешивая, чтобы не пригорело. Когда мармелад сгустится, добавить подсластитель.

Подавать мармелад можно горячим или холодным. Холодный можно подать со взбитыми сливками.

### Сырные шарики

**Состав:** сыр твердый – 400 г, яичные белки – 2 шт., мука пшеничная – 8 ст. ложек, сухари панировочные – 4 ст. ложки, масло сливочное – 60 г, масло растительное – 600 г.

Сыр натереть на терке, смешать с белками, мукой и размягченным сливочным маслом. Из полученной массы сформовать шарики, запанировать их в сухарях и жарить во фритюре до образования золотистой корочки.

### **Брусничный напиток**

**Состав:** брусника – 150 г, вода – 1 л, подсластитель – по вкусу.

Промытые ягоды брусники залить горячей водой и кипятить 10 минут. Затем ягоды растереть пестиком и процедить. В напиток добавить сахарозаменитель.

### **Морковно-клюквенный напиток**

**Состав:** морковь – 2 шт., клюквенный сок – 1 стакан, вода – 2 стакана, лимон – 1/2 шт. Морковь почистить и натереть на мелкой терке, переложить в посуду с крышкой, залить холодной кипяченой водой, плотно закрыть и поставить на 2 часа в холодильник. Потом отжать сок через марлю (2–3 слоя). В него влить клюквенный сок и выжатый сок лимона. Подать охлажденным.

### **Витаминный напиток**

**Состав:** морковный сок, черносмородиновый сок, клюквенный сок, отвар шиповника – по 1 стакану.

Все соки смешать.

## Головная боль, напряжения

### Общие сведения о болезни

Головная боль напряжения (ГБН) это наиболее распространенная форма головной боли, которой страдает до 80 % всех людей. Головные боли при ГБН не очень сильные, давящие или сжимающие. Основные причины головной боли напряжения это переутомление, стресс, депрессия.

Лечение головной боли напряжения зависит от частоты приступов. Редкие приступы хорошо поддаются лечению за счет изменения стиля жизни, питания и работы.

Основные характеристики головной боли напряжения следующие:

- головные боли легкие или средней тяжести, хорошо переносятся и не мешают выполнению повседневной работы;
- приступ головной боли длится от 30 минут до 7 дней;
- головные боли обычно располагаются с двух сторон (давящая боль в висках), в области лба с переходом на темя и затылок (головная боль типа «сжимающего обруча», «капюшона» «каска»);
- головная боль обычно постоянная, не пульсирующая;
- на фоне головной боли нет тошноты или рвоты, однако редко может наблюдаться чувствительность к шуму или яркому свету.

Считается, что основной причиной возникновения головной боли напряжения (ГБН) является психологическое перенапряжение, утомление, стресс, депрессия.

Головная боль напряжения нередко возникает после длительной и напряженной работы с бумагами, после длительной работы на компьютере, после экзаменов или у детей после нескольких уроков в школе или в университете.

Также головная боль напряжения может быть спровоцирована холодным ветром, голодом, недостатком воды.

О частых головных болях напряжения говорят в том случае, когда приступы головной боли продолжаются длительное время и случаются чаще 15 дней в месяц. Лечение частых приступов головной боли напряжения, как и в случае редкой головной боли, начинается с устранения причин, способствующих ее развитию (обычно больные с хроническими головными болями хорошо знают, что именно провоцирует у них головную боль). Кроме этого всем больным с хронической головной болью напряжения необходимо специальное лечение, направленное на устранение депрессии, стресса и повышенного напряжения мышц головы.

Лечение головной боли напряжения (ГБН) зависит от тяжести головных болей и включает релаксационные методы и лекарства.

В большинстве случаев больные с головной болью (да и с другими болезнями тоже) гораздо охотнее соглашаются с приемом лекарств и крайне недоверчиво относятся к изменению стиля жизни как к методу лечения головной боли. Это действительно так – часто человеку легче выпить таблетку, чем найти 15–20 минут в день для отдыха или прогулки на свежем воздухе.

Основные принципы нелекарственного лечения головной боли напряжения следующие:

- Старайтесь спать не меньше 7–8 часов в сутки. Если нужно вставать рано утром – ложитесь спать пораньше.

- Старайтесь хорошо питаться (не реже 3–4 раз в сутки) и выпивать в сутки не менее 2 литров жидкости (кроме чая, кофе и алкогольных напитков).
- Если вы работаете с бумагами или за компьютером – прерывайтесь каждый 45 минут для короткого отдыха (около 5 минут).
- Постарайтесь больше двигаться и дольше бывать на свежем воздухе.

## Правильный режим приема жидкостей

### Вересковый чай

**Состав:** *высохшие листья шиповника, цветки вереска – по 2 г, сухие листья земляники – 10 г, вода – 200 мл.*

Фарфоровый чайник ополоснуть горячей водой (имеющей температуру, когда рука уже не может терпеть – выше 60 °С). Затем засыпать сбор трав и облить 200 мл кипящей воды. Выдержать около 10 минут.

## **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.