

Я хочу сказать спасибо людям,
без которых эта книга не получилась бы:

Мария Михалкова
Петр Михалков
А. С. Михалков-Кончаловский
Андрей Гредасов
Игорь Лазарев
Евгений Капьев
Евгений Степанов
Ирена Мацкевич
Елена Торбенкова
Игорь Рябцев
Инна Панкрушева
Ирина Карева

Читайте также книги Юлии Высоцкой



ПРОДЮСЕРСКИЙ ЦЕНТР
АНДРЕЯ КОНЧАЛОВСКОГО

Julia
VYSOTSKAYA



Юлия Высоцкая

Детское питание

от рождения и старше



Москва 2017

УДК 641/642
ББК 36.997
В 93

Фото: Александр Гусов, Сергей Моргунов, Игорь Рябцев, Константин Мохнач
Дизайн: Максим Ревинский
Рисунки: Анастасия Кузина, Елена Шурлапова

В 93 Высоцкая Ю.

Детское питание от рождения и старше / Юлия Высоцкая. — Москва :
Издательство «Э», 2017. — 128 с. — (Высоцкая Юлия. Спецпроекты).

ISBN 978–5–699–93162–0 (оф. 1)

ISBN 978–5–699–93163–7 (оф. 2)

Кулинарный бестселлер Юлии Высоцкой посвящен здоровому питанию детей и содержит не только рецепты, но и рекомендации для разных возрастных категорий — начиная от периода грудного вскармливания и до подросткового возраста. Надеемся, что эта книга и для вас станет своего рода «книжкой-подружкой» с добрыми и умными советами. В ней Юлия делится с читателями своим собственным опытом, рассказывает о трудностях, с которыми ей пришлось столкнуться, когда у нее самой появились дети, а также предлагает рецепты вкусных и полезных детских блюд.

Книга адресована в первую очередь молодым родителям, а также тем, кто только готовится ими стать. Ребенок не любит кашу? Плохо ест? Капризничает за столом? Отказывается от овощей? На самые сложные вопросы, связанные с питанием детей, Юлия Высоцкая отвечает в простой и легкой форме.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978–5–699–93162–0 (оф. 1)
ISBN 978–5–699–93163–7 (оф. 2)

© ООО «Издательство Юлии Высоцкой», 2017
© Высоцкая Ю., 2017
© Поздняков В. Е., фото, 2017
© Оформление ООО «Издательство «Э», 2017

Содержание

Вступление	6
Вы и ваш ребенок	7
Переходим к «настоящей» еде	14
Рецепты для детей от 6 до 9 месяцев	21
Рецепты для детей от 9 до 12 месяцев	21
Формируем привычки: от года до трех	30
Рецепты для детей от года до полутора лет	39
Рецепты для детей от полутора до трех лет	49
По-взрослому для детей: от трех до шести	72
Рецепты для детей от трех до шести лет	79
Школа	96
Рецепты для детей после семи лет	103
Алфавитный указатель	124

Вступление

Идея создания этой книги родилась вместе с моей дочкой Марусей. Я отчетливо помню себя — мне 26 лет, у меня на руках маленький орущий комочек, у которого болит живот. Я безумно люблю своего мужа, и до рождения Мани он был самым главным в моей жизни. А теперь их стало двое — самых близких, самых родных, самых любимых. И внутри у меня все разрывается — куда бежать: то ли жарить котлеты, то ли сцеживать грудь, делать массаж живота и варить укропную водичку... И ни одного человека рядом, который может подсказать, что мне теперь со всем этим делать, потому что я за океаном, телефонная связь — это слишком дорого, о Скайпе тогда еще никто не знал...

Конечно, кто-то может сказать: 26 лет, это же совершенно взрослый человек! Согласна. Но все дело в том, что очень легко быть «взрослым человеком», когда вокруг твоего новорожденного сокровища целый день воркуют мамки-няньки, бабушки, и врачи из детской поликлиники, и еще куча подруг с очень полезными и дельными советами. А когда ты на другом конце света и нет даже никакой книжки, чтобы можно было прочесть — как, что и когда надо делать...

Конечно же, у меня были какие-то издания, когда я еще не уехала в Америку, — о беременности, о детях, но в основном это были либо скучнейшие медицинские справочники, которые хотелось закрыть после первой же страницы, либо такая литература, в которой не было ответов на мои вопросы. Мне тогда просто необходима была своего рода книжка-подружка с добрыми и умными советами, из которой бы я могла узнать об опыте такой же мамы, как и я, только уже выростившей своих детей.

Самое интересное, что когда рождается ребенок, то кажется, что ты запомнишь это на всю

жизнь — и про сцеживание молока, и про укропную водичку, и про то, какие пюре нужно готовить. Потом проходит какое-то время, ребенок начинает есть вместе со всеми, и отпадает необходимость делать массаж животика, и уже не нужно протирать овощи и мясо. И я пребывала в святой уверенности, что я все теперь знаю. Еще бы, ведь я уже родила и все это прошла! Но, честное слово, с появлением второго ребенка все начинается с самого начала, и опять приходится открывать для себя Америку... Но быть вечным Колумбом как-то не хотелось, и тогда я стала все записывать.

Сначала я собирала рецепты в отдельную тетрадку, потом она закончилась, я начала следующую... И меня это так воодушевило, что я даже завела специальную полочку. Но оказалось, что на эту полочку я смогла поставить только... свои тетрадки, потому что толковых книг по детскому питанию я просто не нашла. Я не знаю почему, но все блюда, которые я пробовала приготовить по книгам, оказывались скучными и совершенно невкусными, и мои дети чаще всего просто отказывались их есть.

Тогда я стала фантазировать с рецептами, упрощать их, чтобы они были несложными, экономичными и, самое главное, чтобы они доставляли удовольствие — и не только детям, но и родителям. И мои тетрадки стали «толстеть» на глазах. А тут еще и подружки стали рожать одна за другой, и я поняла, что мне есть чем поделиться. А чтобы удобнее было это сделать, решила собрать все в книгу, в надежде, что кому-нибудь да пригодится.

Я сама хотела бы иметь пять детей, десять — сколько Бог даст, столько бы и хотела. И если вы прочтете эту книжку и у вас тоже появится желание рожать еще детей — я буду просто счастлива!



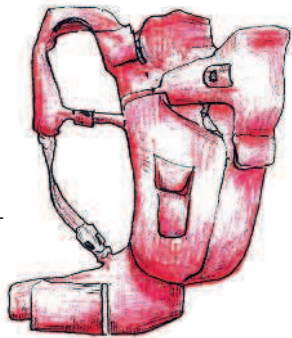
Вы и ваш ребенок

У американцев есть такая традиция: перед родами собирается своеобразный «девичник» — в ресторан или домой приходят подруги и дарят подарки, то есть снаряжают будущую маму. У меня в Америке была замечательная подруга Нина Фош, и, хотя у нас ее имя вряд ли кому-то известно, я горжусь этой дружбой, потому что это потрясающий человек и потрясающая актриса — она снималась у Стэнли Кубрика в «Спартаке» и сыграла одну из главных ролей в фильме «Американец в Париже».

Нина как раз и устроила мне этот девичник: позвала своих подруг, которые все пришли с подарками — очень полезными, проверенными вещами. Одна из них подарила мне рюкзак и сказала, что она перепробовала пять рюкзаков и убедилась, что только в этом очень удобно носить ребенка. И правда, замечательная вещь — я в нем носила Маню, потом Петю, а потом передала дальше по наследству. Другая женщина принесла самый лучший аппарат для сцеживания молока. Меня тронуло, что эти женщины так серьезно и с таким вниманием отнеслись ко мне...

И вот сидим мы в чудесном итальянском ресторане и пьем лимонад, столики стоят на улице, вокруг роскошные платаны, и эти женщины такими милыми голосами начинают говорить, что я вот-вот должна понять смысл жизни. То есть — родить и сразу же понять. А я сижу и думаю — вы тут, девочки, между собой поговорите, а я платанами пока полюбуюсь. Потому как у нас, у русских, с этим самым смыс-

лом жизни — полный порядок! Я и без того знаю — в чем он, этот смысл. И только потом, когда я родила Маню, я поняла, о чем говорили эти «девочки», и теперь сама могу сказать: да, наверное, **смысл моей жизни — в детях!**



Мальчик или девочка?

Большинство будущих родителей чрезвычайно озабочены полом будущего ребенка: кто-то хочет, чтобы родилась девочка, другие мечтают, чтобы это был мальчик, и некоторые женщины с помощью своеобразных диет или каких-то странных суеверий даже пытаются повлиять на этот процесс. У меня есть знакомая, которая страстно хотела родить мальчика и усердно ела картошку, грибы, бананы и финики, а сырую капусту и орехи исключила из своего рациона: она была уверена, что именно орехи и капуста помешают ей зачать парня. Все это, конечно, интересно, но гораздо важнее то, как сложатся ваши отношения с ребенком, и вот об этом точно надо как следует подумать.

Для меня **сын — это единственный мужчина, который принадлежит женщине без остатка**, и только от нее самой зависит, сможет ли она вызвать у своего сына такую же ответную святую любовь к себе или они будут всю жизнь жить как соседи. И очень важно, чтобы, взрослея, ребенок не отдалился от матери, не отбился от дома, чтобы, в конце концов, он выбрал себе жену, похожую на мать.

С девочкой совсем по-другому... Вот, скажем, я точно знаю, что во мне есть вещи, которые я унаследовала от мамы и которыми горжусь. А есть что-то такое, о чем я предпочла бы забыть, но это во мне все равно проявляется. То есть девочки впитывают в себя мамино поведение: как мама ведет себя с папой, каким тоном она с ним разговаривает, как старается или не старается помочь, как бранится, как кормит и так далее. Поэтому **для девочки мать всегда должна быть моделью**, она всегда должна помнить, что девочка полностью копирует ее, даже если не захочет этого.

И, наверное, не так уж важно, кто у вас родился — мальчик или девочка, — вы подарили им жизнь, и я уверена, что только от вас зависит их счастье. Я бы даже перефразировала Экзюпери — **ты навсегда в ответе за тех, кого родил.**

Рожать или не рожать?

Я часто вспоминаю Нину Фош еще и потому, что именно она спасла меня от кесарева сечения, для которого, на самом деле, нужны серьезные медицинские основания, а у меня был доктор, который убеждал, что если меня «прокесарят», то я очень быстро восстановлю фигуру. А Нина мне сказала: «Это полный бред! В течение двух месяцев ты будешь чувствовать себя инвалидом. Это же тяжелейшая операция: тебя разрежут ножом и ты будешь лежать неизвестно сколько. А если родишь сама, тогда очень быстро встанешь и пойдешь».

Я два раза рожала сама и оба раза вставала и шла уже на следующий день. С Маней я пробыла в больнице две ночи, а Петю я родила в десять вечера, а в 12 часов на следующий день уже ушла домой. Причем ушла пешком — в такой эйфории я была. Хотя все-таки лучше полежала бы немного. Мне сказали: «Если вы себя чувствуете хорошо, можете идти куда угодно». Я не знаю, может быть, они думали, что у меня нечем будет заплатить за палату, а может, им было все равно. И я сделала глупость — пошла, радостно и бодро. Потом расплачивалась за свое легкомыслие всякими женскими «радостями».

Мне очень повезло, ничего смертельного со мной не случилось. Но на будущее я хочу сказать — прежде всего себе: «Юль, если Бог даст тебе еще раз испытать радость материнства, не позволяй эйфории увести себя домой. Надо взять себя в руки, немного отлежаться и прийти в себя — чтобы самой же легче было». Потому что я отчетливо помню, что это влечение домой было просто непреодолимым — мне постоянно хотелось, чтобы не было вокруг чужих людей, чтобы рядом был муж...

Ваш любимый мужчина

Мне кажется, что самый страшный стресс для материнского инстинкта — отдать только что родившегося ребенка медсестрам, даже всего на несколько минут. Конечно, роды — это нелегкое испытание для женского организма, и любой маме хочется поспать, отдохнуть, расслабиться. Мне повезло — мой муж мне помогал,

он был рядом и просто брал ребенка, а я спала час или два, а потом сама пеленала и кормила.

Вообще, это очень **важно, чтобы ребенок с отцом был на одной волне**. Вот, например, Андрей — тренер, который учил плавать Марусю и Петю, — просто сумасшедший отец! Его ребенку уже пять лет, а его жена, по-моему, еще ни разу малыша не искупала. Андрей мне очень смешно рассказывал, как первый раз ребенка купал. Он вообще не знал, с какой стороны взять, как не «сломать». А когда разобрался, где что, то сделал так, что ребенок сразу поплыл в ванне. Представляете? Это очень важно — в такие моменты и завязывается контакт между отцом и ребенком.

Кормление грудью — мифы и реальность

Мне кажется, что грудное вскармливание — необходимое условие для того, чтобы вырастить здорового ребенка. Многие неопытные мамы, увидев на полках магазинов огромное количество нарядных баночек с молочными смесями, легко отказываются от кормления грудью, и совершенно напрасно.

Грудное молоко — уникальный продукт, которому просто нет аналогов. Только оно помогает становлению всех функциональных систем появившегося на свет младенца, в нем есть необходимые вещества для роста и созревания головного мозга и нервной системы. В грудном молоке содержатся натуральные пробиотики, которые помогают защитить крошку от многих болезней: снижается риск кожных аллергических заболеваний, детишки реже страдают отитами и реже болеют пневмонией. Считается даже, что дети, вскормленные грудью, гораздо умнее тех, кого кормили из бутылки.

На мой взгляд, есть только две причины, когда мать может отказаться от кормления грудью, — если она больна такой болезнью, которая может принести вред здоровью малыша, или вынуждена принимать лекарства, несовместимые с грудным вскармливанием.

Готовиться к кормлению грудью надо еще во время беременности, потому что когда ма-



лыш уже родился и неопытная мама остается с ним наедине, то довольно трудно сообразить, что и как надо делать. Очень важно подготовить грудь — укрепить кожу сосков, чтобы потом не было трещинок и ссадин, которые причиняют мучительную боль. Но дело даже не в болезненных ощущениях, а еще и в том, что через эти трещинки может проникнуть инфекция, а это уже прямой путь к маститу.

Некоторые советуют готовить грудь следующим образом: еще во время беременности ежедневно обмывать прохладной водой и растирать полотенцем — лучше махровым или вафельным. Также можно подкладывать в бюстгальтер кусочки грубой ткани, скажем, холстины, которую нужно предварительно выстирать детским мылом и хорошенько прогладить. А еще очень полезно дать подышать груди — просто походить с обнаженной грудью минут пятнадцать. Но это нужно делать разумно, чтобы потом не было растяжек: просто подвернуть бюстгальтер так, чтобы он снизу поддерживал грудь, а верх ее вместе с соском был открыт. Если не лениться и делать эти нехитрые процедуры, то кожа сосков будет идеально готова к кормлению.

Комментарий педиатра

Если беременность протекает с угрозой выкидыша, такие процедуры могут спровоцировать

преждевременные роды. Именно поэтому врачи рекомендуют не растирать грудь полотенцем, а готовить ее к кормлению кремами на основе ланолина. Также рекомендуется вытягивать соски руками, но только до третьего месяца беременности. Посоветуйтесь со своим врачом.

Сказать по правде, с молоком бывает достаточно много мороки: у кого-то оно не прибывает, а у меня, например, была другая проблема — дети захлебывались, так много было молока и так сильно оно всегда шло. Вообще, я по себе знаю, что когда грудь переполнена молоком, а ребенок, скажем, еще есть не хочет, то действительно ощущения не самые приятные: молоко начинает сочиться из груди, грудь становится тяжелой.

К таким проблемам нужно подходить спокойно. Сейчас продаются специальные прокладки, которые замечательно впитывают молоко, да и сцедиться немного неплохо. Если у самой не получается, можно купить или взять напрокат аппарат для сцеживания, они бывают достаточно хорошие. Я пользовалась такими молокоотсосами и с Маней, и с Петей: когда у меня грудь переполнялась молоком, а дети спали, я понемногу убирала молоко из каждой груди, чтобы дискомфорта не было, а лишнее молоко замораживала в специальных одноразовых паке-

тиках. И потом оно меня так выручало! Вообще, если не заикливаться на каких-то проблемах, а решать их по мере поступления, то **кормить грудью очень удобно — она всегда с тобой!** А с бутылочками нужно возиться — промывать их, стерилизовать, ошпаривать, потом подогреть молочную смесь. И еще нужно невероятное количество всяких сосок, которые быстро изнашиваются или просто могут потеряться.

Чем еще хорошо грудное вскармливание — не нужно выбирать, какую смесь покупать. Ведь в принципе гораздо проще контролировать самую «производство» собственного молока, чем надеяться на фабрики, где его делают! И потом, что тоже важно, особенно на сегодняшний момент: **кормить грудью гораздо дешевле, чем покупать все эти банки** с заменителями молока. А если в каждой бутылочке около 150 мл и таких бутылочек уходит по шесть в день, то купленная банка будет заканчиваться моментально.

Когда появляется ребенок, мало кто знает, как правильно кормить и правильно сцеживаться, и многие, испугавшись первых трудностей, просто-напросто переходят на молочные смеси, не думая о том, что именно кормление грудью закладывает у малыша здоровый иммунитет на всю жизнь.

К тому же это полезно самой матери — у тех, кто кормит грудью, значительно снижается риск развития рака молочной железы, что доказано миллионами исследований, проводящихся ежегодно во многих странах мира.

К сожалению, еще очень распространено заблуждение, что если кормить малыша грудным молоком, то грудь потеряет форму или сама кормящая мама еще долго не сможет похудеть. Все это не более чем миф, потому что женщина, которая кормит грудью, худеет очень быстро, и живот у нее тоже «уходит» быстрее. Но это только при условии, если она не считает, что должна теперь есть за двоих.

Я кормила своих детей грудью максимально долго, до тех пор, пока у меня было молоко. Вот малыш просыпается и начинает хныкать, и лю-

бая мать понимает, что это он не пообщаться хочет, а просто уже голодный. Я вначале кормила одной грудью, до того момента, пока он уже не начинал совсем медленно сосать и буквально засыпать у груди. Тогда я приподнимала малыша «столбиком», прислонив к плечу, и давала ему лишний воздух выпустить и передохнуть несколько минут, а потом докармливала из другой груди — получался как бы своеобразный десерт. А если чувствовала, что ребенок не полностью опустошил первую грудь, тогда тщательно сцеживалась, как говорится, досуха. Особенно нужно стараться выцедить молоко в подмышечной области — молокоотсос тут плохой помощник, придется хорошенько поработать руками. Только **важно запомнить, из какой груди ребенок «десерт» получил, чтобы следующее кормление начать именно с нее.**



Комментарий педиатра

Сейчас огромное количество детей с лактазной недостаточностью, поэтому вторую грудь можно давать ребенку только в том случае, если он все доел из первой груди. Молоко делится на две фракции: передняя — это молоко с сахарами, а задняя — это весь пластический материал (белки, жиры и аминокислоты). Именно в заднем молоке содержатся проферменты и прогормоны, которые дают ребенку ощущение насыщения. Если ребенок съел переднее молоко и мало заднего и еще получил переднего молока из другой груди, это может грозить вздутием живота, поносом, нарушением прибавки веса.

Но самое главное, нужно постараться найти такой режим, который удобен и маме и ребенку, и стараться придерживаться его. Я убедилась в этом на примере своих детей — насколько они спокойнее и уравновешеннее, когда едят режим! Скажем, если у нас на каникулах с утра идут занятия, потом какие-то игры, потом плавание, потом обед, потом сон, то дети абсолютно спокойны, счастливы и довольны собой и жизнью. Но если мы отправляемся в какое-нибудь путешествие, то день непременно заканчивается слезами, потому что жизнь выбилась из колеи, потому что они устали.

КАК ПИТАТЬСЯ САМОЙ МАМЕ?

Самое главное — питаться правильно, я бы сказала — здорово. Сейчас везде полно различной информации о здоровом питании, так вот, кормящая мать должна находиться именно на здоровом питании. Не надо садиться на диеты, не надо себя изнурять чрезмерными физическими нагрузками. Есть тогда, когда хочется, но только полезную пищу, а то некоторые мамы наворачивают в день по десять булок с маслом, потом начинают переживать, что они такие толстые, и ждут, что у них от этих самых булок молоко рекой потечет, — и не надейтесь! Вот попа точно вырастет на несколько размеров, а с лактацией белые булки никак не связаны.

Кормящей матери действительно необходимы продукты, содержащие сложные углеводы: рис, макароны твердых сортов, кускус, сладкий картофель (батат), а также обычная наша картошка — печеная или отварная.

Врачи рекомендуют кормящим матерям хлеб, желательного очень высокого качества, так как в нем есть ценнейшие микроэлементы, которые очень трудно получить из другой пищи. Но белому хлебу лучше предпочесть многозерновой, а еще лучше сушить сухарики.

Кстати, черные, чуть подсоленные сухарики очень хорошо носить с собой во время беременности — они прекрасно помогают при токсикозе, только ни в коем случае не покупайте те, что продаются уже готовыми, да еще со всякими подзвонками, — не поленитесь, посушите сами в духовке или просто на сковороде.

Обязательно каждый день есть фрукты-овощи — совершенно напрасно их в последнее время почему-то запрещают из-за мифической аллергии. А вот пить много молока, на мой взгляд, не очень правильно. Помните, наши бабушки нам все время советовали пить чай с молоком, чтобы было много молока? Но ведь коровы не пьют молоко, а в каком количестве «производят»!



Комментарий педиатра

Непереносимость белка коровьего молока достаточно распространена у младенцев. Белки животного происхождения часто вызывают аллергию, поэтому маме в этом случае нужно отказаться от употребления продуктов, богатых таким белком: телятины, говядины, творога, сыра — и попробовать заменить их продуктами на козьем молоке, мясом кролика, свинины и индейки, а также есть больше продуктов, содержащих растительный белок (в первую очередь крупы).

На самом деле есть, конечно, определенные продукты, которые в той или иной степени стимулируют выработку молока, но, как ни странно, это вовсе не само молоко, а например, орехи фундук, дрожжи, травы — донник белый, тысячелистник, семена укропа, фенхеля, тмина. Хорошо ввести в ежедневный рацион петрушку и укроп, они содержат фолиевую кислоту — витамин, играющий важную роль в повышении иммунитета.

Очень полезны кисломолочные продукты и пастеризованные сыры — это бесценный источник кальция для кормящей матери!

Обязательно нужно есть рыбу и мясо, но при одном условии — они должны быть очень хорошо «проготовлены». А вот от грибов, а также от суши, сашими, карпаччо и прочих «сырых прелестей» лучше на время кормления грудью отказаться.

К тому же каждая женщина сама знает, от каких продуктов у нее в животе случаются «конфликты». У меня, скажем, от капусты целая революция начинается, а у кого-то это происходит от бобовых, лука или чеснока. Конечно, эти продукты лучше исключить, чтобы такой вот революцией с ребенком ненароком не поделиться.

Да и от чая и кофе тоже, на мой взгляд, лучше отказаться во время кормления — к чему ребенку кофеин?

Про алкоголь хочется сказать отдельно. Я читала, что многие врачи не запрещают кормящей маме выпить один бокал хорошего вина или пива, только высококачественного и не слишком часто. Но мне один доктор сказал замечательные слова: «Да, действительно, говорят,

что во время беременности до четырех месяцев можно выпить бокал белого вина, а после четырех — бокал красного вина. И когда женщина родила, тоже можно позволить себе какие-нибудь алкогольные напитки. Но если, не дай бог, что-то случится, какой-то сбой в организме ребенка, ты себе этого никогда не простишь!» Вот и подумайте — вам это нужно?

Что касается витаминов, то кормящим мамам они просто необходимы. Это сто лет назад можно было обойтись без витаминных добавок, а сейчас время другое — другая вода, другие продукты, экология другая. Есть специально разработанные витаминные комплексы для беременных и кормящих, они очень помогают, если, конечно, не вызывают аллергии у мамы или ребенка.

А вообще, мне кажется, **организм такая умная штука — он сам знает, что ему необходимо получить в данный момент**, каких углеводов или белков с жирами. Когда я кормила грудью Петю, мне просто безумно хотелось орехов. Я их немного подсушивала в духовке — чуть-чуть, чтобы шелуха сходила, они тогда сладкими такими становятся, — и дня три ела фундук, затем три дня — миндаль. А потом уже я разговаривала с одним врачом, и он сказал, что фундук способствует лактации, а миндаль необходим для производства женских гормонов. То есть получается, что я три дня «работала» на малыша, а три дня — на себя.

И не забывайте, что самое главное — «спокойствие, только спокойствие»! Не нервничайте, пожалуйста, а то молоко может уйти и больше не вернуться. Я такая же мама, как и вы! И я нервничала поначалу. Вот, скажем, с Марусей я очень переживала, что я что-нибудь не то съем. И сама вся издергалась, и ребенок нервничал. А с Петей я уже была спокойнее, и никаких проблем у нас с животиком не было. Так что уверяю вас — если вы будете спокойны и счастливы, и ребенок у вас будет спокойный и счастливый.

Травы для лактации по совету моего терапевта

Если у вас есть молоко, но вы на всякий случай хотите подстраховаться, приготовьте следующий сбор:

- 1 часть семян аниса
- 1 часть семян укропа
- 1 часть семян фенхеля

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 1 час, затем процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день через час после еды.

Если вы понимаете, что грудного молока у вас становится меньше, можно приготовить такой сбор:

- 2 части травы тысячелистника
- 3 части крапивы двудомной
- 1 часть укропного семени
- 1 часть корневища лопуха
- 3 части цветков клевера

Максимально измельчите и смешайте компоненты сбора, насыпьте пол чайной ложки в стакан, добавьте чайную ложку измельченных плодов шиповника и залейте до верха стакана горячей, но не кипящей водой — дайте чайнику после закипания три минуты постоять и слегка остыть, а потом уже заваривайте сбор. Пейте четыре раза в день после еды по $\frac{1}{4}$ стакана.





Чудесная
фотография
лысой Мани снята
замечательным
оператором
Сергеем Козловым.

