

ТИХОНОВА  
Инна Сергеевна

# СОВЕТСКОЕ ДОМОВОДСТВО

*Книга для практической помощи женщинам  
в ведении домашнего хозяйства*

*Советы, проверенные временем*

*Лучшая книга из моего советского детства*

Москва  
АСТ  
Кладезь

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Средства, которые всегда под рукой</b> .....	5	Ожоги.....	87
Чеснок.....	6	Укусы насекомых.....	90
Глина.....	8	Зуд.....	93
Лимон.....	11	Остеопороз.....	96
Растительное масло.....	16	Вывихи и растяжения.....	99
Эфирные масла.....	20	Перегруженная печень.....	103
Цветочная вода.....	23	Похмелье.....	110
Лаванда.....	26	Варикоз.....	112
Пивные дрожжи.....	27	Неприятный запах изо рта.....	116
Мед.....	29	Изжога.....	118
Крапива.....	32	Запоры.....	121
Яблочный уксус.....	36	Диарея.....	124
<b>Секреты здоровья и долголетия</b> .....	37	Кишечные паразиты.....	127
Простуда.....	38	Педикулез.....	130
Кашель.....	39	Цистит.....	132
Насморк, заложенный нос.....	42	Болезненные месячные.....	136
Ангина.....	47	Ревматизм.....	139
Бронхит.....	49	Подагра.....	141
Отит.....	52	Гипергидроз (повышенная потливость).....	144
Головная боль.....	54	Стресс.....	146
Нарывы, фурункулы.....	57	Хроническая усталость.....	148
Афты (язвы в полости рта).....	60	Бессонница.....	152
Трещины.....	61	Укачивание в транспорте.....	156
Зубная боль.....	65	<b>Бабушкины секреты красоты</b> .....	159
Гингивит.....	69	Акне/угри.....	160
Экзема.....	71	Темные круги и «мешки» под глазами.....	163
Витилиго (песь).....	74	Уход за зубами.....	167
Купероз.....	75	Жирная кожа.....	169
Герпес.....	76	Зрелая кожа.....	173
Микозы.....	77	Нормальная и смешанная кожа.....	176
Бородавki.....	81	Сухая кожа.....	177
Мозоли и натоптыши.....	83	Морщины.....	181
Занозы и колючки.....	85	Очищающий уход.....	184
Раны и синяки.....	86		

Веснушки .....	186	<b>Кулинарные хитрости</b> .....	325
Возрастные пятна.....	188	Овощи и фрукты — лучшие	
Уход за волосами.....	189	продукты .....	326
Поврежденные волосы .....	191	Мясные продукты.....	331
Жирные волосы .....	194	Рыбка не простая,	
Сухие волосы.....	195	а золотая .....	339
Ломкие и секущиеся волосы....	198	Молочные продукты: как	
Выпадение волос .....	200	выбрать натуральные?.....	341
Перхоть.....	203	Крупа: грамотный подход .....	346
Шампуни.....	205	Мука и хлебобулочные	
Ванны .....	206	изделия .....	351
Баня.....	210	Мед и сахар.....	357
Целлюлит.....	219	Бабушкины сладости .....	359
Эпиляция и бритье .....	221	Напитки.....	362
Уход за руками и ногтями.....	223	Специи .....	378
Уход за ногами .....	227	Народные средства	
<b>Домашние питомцы</b> .....	229	от кухонных вредителей .....	399
Стимул к жизни.....	230	<b>Бабушкина поваренная</b>	
Собака — самый лучший друг ...	234	<b>книга</b> .....	401
Кошка у окошка.....	239	Первые блюда.....	402
Грызуны.....	243	Вторые блюда .....	410
Аквариумные рыбки .....	249	Салаты и закуски .....	424
Доктор Айболит.....	253	Соусы и приправы .....	432
<b>Чистота и уют в доме</b> .....	255	Выпечка и десерты.....	441
Хранение белья и одежды .....	256	Домашние заготовки.....	457
Тонкости правильной стирки ...	262	Постная кухня.....	472
Глажка по правилам .....	275	Новый год .....	479
Уборка в доме .....	281	Рождество .....	488
Боремся с насекомыми		Масленица .....	494
и грызунами .....	309	Пасха.....	500
Комнатные растения.....	310	Спас.....	506



Моя бабушка прожила долгую и красивую жизнь, вывела в люди шестерых детей, успела поставить на ноги пятнадцать внуков и спеть колыбельные пятерым правнукам. Она была из тех русских женщин, которые и «коня на скаку...», и «в горящую избу...». Времена не выбирают — пережить моей бабушке довелось немало. Но все невзгоды и трудности не оставили следа ни на ее благородной красоте, ни на достойной судьбе. Она всегда знала, как создать уют в небогатом доме и выглядеть королевой в сшитом из старых лоскутков платье. Любую хворь могла вылечить травами, любую напасть прогнать пирогами. Только у бабушки я пила молоко, вкус которого остался в моем детстве и не повторился уже никогда (а секрет оказался в том, что бабушка добавляла в крынку мед). У бабушки всегда были женские хитрости, как состряпать суп «из топора» — накормить большую семью натуральными и дешевыми продуктами, а повседневные бытовые проблемы решить подручными средствами. Секреты из «бабушкиного сундучка» и легли в основу этой книги. В общем, здесь собрано все, чему люди научились вчера, чтобы облегчить свою жизнь сегодня!

Был бы хлеб, а остального  
человек сам добьется,  
если есть здоровье.

Конечно же, я оптимист.  
Ведь я пережила блокаду... После такого  
мне теперь ничто не страшно.



*Средства,  
которые всегда  
под рукой*

# ЧЕСНОК

*Чеснок в доме издавна считался народной защитой от сглаза и болезней. Этот природный антибиотик и адаптоген убивает болезнетворные бактерии, улучшает пищеварение и кровообращение, укрепляет иммунную систему и продлевает жизнь. А еще он полезен для профилактики инсультов, инфарктов, вирусных и онкологических заболеваний.*

## **ЗУБЧИК ПРОТИВ ТРОМБА**

Первым средством от высокого кровяного давления у бабушки был зубчик чеснока. Чеснок разжижает кровь и препятствует развитию атеросклероза. Это природный стимулятор для укрепления капилляров и снятия напряжения в кровеносных сосудах. За такие целебные свойства чеснока отвечает сероводород — он способствует активному кровотоку, открывая путь кислороду к жизненно важным органам, снижая кровяное давление и уменьшая нагрузку на сердце.



## **АНТИБИОТИК И АНАБОЛИК**

Профилактический и анти-септический эффект оказывает употребление даже одного зубчика чеснока в день. Содержащийся в чесноке естественный антибиотик аллицин защищает

организм от простуды и гриппа. В состав чеснока входят важные для нашего организма микроэлементы (натрий, калий, марганец, железо, кальций, фосфор, цинк, магний и йод), витамины В, С, D, Р и фитонциды.

Чеснок — это еще и анаболик. Повышая содержание тестостерона и снижая уровень гормона стресса кортизола, он поможет тем, кто занимается спортом: сдвинет гормональный баланс в сторону анаболизма и ускорит мышечный рост. Принимайте пару зубчиков чеснока дважды в день (не позже чем за час до тренировки), и вашей форме позавидуют многие.

## **ЗАЩИТИТ И ОТ РАКА**

Селен и другие вещества из группы антиоксидантов защищают молекулу ДНК от нападков со стороны свободных радикалов и других химических аггессоров, чем и предотвращают появление мутаций в протоонкогенах. Вот почему чеснок — признанное средство против рака. Сера, входящая в состав продукта и дающая ему острый аромат, снижает риск развития рака желудка и толстой кишки. Настойка че-

снока и спиртовая вытяжка (аллилсат) усиливают двигательную и секреторную функции желудочно-кишечного тракта.

### **ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ ЧЕСНОЧНАЯ НАСТОЙКА**

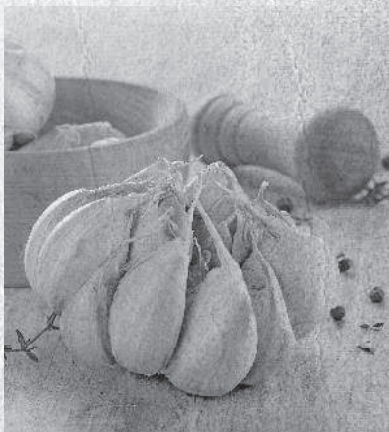
Это народное гомеопатическое средство очистит организм от жиров и известковых отложений, улучшит обмен веществ и состояние сосудов — сделает их эластичными, предупреждая инфаркт миокарда, стенокардию и атеросклероз. Настойка чеснока предотвратит развитие опухолей, восстановит иммунную систему, снимет головную боль и шум в ушах, вылечит кашель, улучшит зрение и омолодит вас внешне и внутренне.

Готовится средство так. Головку чеснока среднего размера измельчите вместе с предварительно вымытой и обданный кипятком кожурой лимона, поместите в глиняный или стеклянный сосуд, залейте 500–600 мл охлажденной кипяченой воды, поставьте на три дня в темное прохладное место и затем процедите. Принимайте натощак по

50 мл в течение трех месяцев, затем сделайте месячный перерыв.

### **БАБУШКИНА ХИТРОСТЬ**

- Чеснок лучше рубить ножом, а не измельчать в давилке, тогда его вкус будет ярче.
- Чтобы освежить дыхание после чеснока, пожуйте веточку петрушки, семена корицы или кардамона.



# ГЛИНА

*Когда хвори донимали, предки глину применяли. Бабушка считала, что если в доме есть глина, лекарства излишни. У организма всегда найдутся силы для исцеления, если насытить его жизненно важными элементами. Лечение глиной — самый естественный метод оздоровления.*

## БАБУШКИН ГЛИНЯНЫЙ РАСТВОР

Для лечебного полужидкого глиняного раствора возьмите чистую глину без примесей, высушите ее возле источника тепла, раздробите молотком слишком большие куски и истолчите всю массу в порошок. Просейте глину, чтобы избавиться от комочков и корней. Засыпьте глиняный порошок в эмалированную (с неповрежденной эмалью) или деревянную посуду и залейте чистой водой доверху. Через несколько часов размешайте руками или деревянной лопаткой до однородной массы, напоминающей мастику. Глина готова к употреблению. Всыпьте 4–5 ст. ложек глиняного порошка в бутылку с чистой водой и храните сосуд на свежем воздухе (балконе), чтобы глина набиралась солнечной энергии.

При приеме взбалтывайте. По мере необходимости раствор слегка разбавляйте водой.

## ОТ БОЛЯЧКИ — ПРИМОЧКА

Глиняными примочками бабушка лечила раны, порезы, переломы, ожоги, опухоли и язвы на коже.

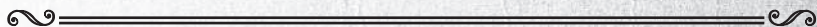
Во время лечения надо как можно реже и меньше есть, а пить бабушка велела только лимонную воду (на стакан воды выжать сок половины лимона).



### СОВЕТИК-СЕКРЕТИК

Особенно целебны голубая и зеленая глины. Но лечебными свойствами обладает глина любого цвета. Поэтому не трудитесь искать глину «нужного» оттенка — используйте ту, которая есть поблизости. Главное, чтобы она была чистой.

Трофические язвы сначала надо промыть подсоленной водой, а затем на них поставить глиняные примочки. Сразу после наложения примочки появятся приятные ощущения:



глина оказывает успокаивающее и противовоспалительное действие. Снимала бабушка глину после полного высыхания, промывала пораженный участок кожи водой и снова накладывала глиняную примочку. Так нужно делать до выздоровления.

Глина впитает из раны грязь и токсины, а рана после очищения зарубцуется. Если организм излечился при помощи глины, то он полностью очистился.

### **БАБУШКИНА ХИТРОСТЬ**

Попробуйте заготовить глиняное лекарство впрок. Пока глина сырая, скатайте из нее шарики величиной с грецкий орех и разложите на солнце для высыхания.

Напитавшиеся теплом заготовки сложите в коробку и используйте потом по мере надобности. Если «подружитесь» с глиной, она станет палочкой-выручалочкой для всей семьи и поможет не раз.

### **ВСЫПЛЕМ СЫПИ**

С угревой сыпью и морщинами справится маска с глиняной кашцей. Нанесите ее слоем в 1 см на лоб, щеки, нос и подержите на лице около 1 часа. После снятия такой маски по бабушкиному рецепту следует умыться теплой водой. После недели процедур

кожа станет гладкой и шелковистой.

А коварный псориаз бабушка побеждала на начальной стадии регулярным смазыванием пораженных участков кожи смесью глины с солью.

### **ОТ ЖЕНСКИХ ХВОРЕЙ**

Вылечить мастит и фибромиому, варикозное расширение вен и гематому можно тоже глиной. Разведите ее водой комнатной температуры до кашицеобразного состояния, нанесите на полотенце слоем в 1,5–2 см и стороной, где глина, приложите к больному месту. Держите компресс до высыхания глины.



### **БАБУШКИНО ГЛИНЯНОЕ ПИТЬЕ**

Прием глины внутрь помогает при лечении заболеваний кожи, крови, желчного пузыря, печени и почек, а также при диабете, атеросклерозе, подагре, анемии; ее можно принимать и при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Для внутреннего применения глиняный порошок растворите в воде, взболтайте и выпейте глиняную воду небольшими глотками. Если на дне чашки остался глиняный осадок, добавьте в него воду, размешайте и снова выпейте (делать это надо натошак). Принимать глину внутрь надо в одно и то же время, лучше всего утром перед едой. Доза глины в пересчете на сухую должна составлять вначале 1/2 ч. ложки, затем постепенно доводите прием до 2 ч. ложек (для взрослых).

Во время приема глины не принимайте других лекарств и не делайте инъекций. Лечение «питьевой» глиной проводите три недели. Затем сделайте перерыв, чтобы не приучить желудок. Глину надо пить только с холодной водой.



## ГЛИНА ОТ АНГИНЫ

Если заболели ангиной, 1 ч. ложку глиняного порошка разведите в стакане воды и полощите этим раствором горло в течение дня через каждый час, принимая одновременно по несколько глотков раствора внутрь. А между процедурами нужно постоянно сосать кусочек глины или дольку лимона.

Ангина при такой «интенсивной терапии» сдается быстро.

## ПРИ АНЕМИИ И ЛЕЙКЕМИИ

Чтобы улучшить состояние при анемии (малокровии) или лейкемии (белокровии), надо 3 раза в день, за полчаса до еды, выпивать по полстакана морковного сока с растворенной в нем 1 ч. ложкой глины, дополняя лечение ежедневным приемом по 1–3 раза в сутки (в течение года!) 1 ч. ложки порошка из высушенных листьев молодой крапивы (собирать в апреле–мае).

Запивать водой или добавлять порошок в еду.

## БАБУШКИНА ХИТРОСТЬ

Чтобы очистить воду от примесей, залейте в трехлитровой банке 4–5 глиняных шарика водой из-под крана и оставьте на сутки. После этого воду можно пить и готовить на ней еду.

## ОТ МЕТЕОРИЗМА И ДИСБАКТЕРИОЗА

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, метеоризме и дисбактериозе ежедневно до улучшения состояния выпивайте раствор с 1 ч. ложкой глины утром перед едой.

## ДОМАШНЕЕ СПА

При отложении солей дважды в неделю принимайте «глиняную» ванну. В воде температурой 37...39 °С растворите глину так, чтобы вода была мутной, и полежите в ней полчаса — соли уйдут без лишних хлопот.

# ЛИМОН

*Бабушка считала, что лимон всегда должен быть у хозяйки под рукой. В быту его использовали как очищающее и дезинфицирующее средство, ценный пищевой продукт и парфюмерное сырье.*

## ПОЧИСТИТ И ОТПОЛИРУЕТ

По чистящим свойствам лимон не уступит дорогим средствам бытовой химии.

- Грязь, пыль и отпечатки пальцев на стекле легко смыть раствором: на 1 л воды — 1 ст. ложка лимонного сока.
- Известковый налет на сантехнике растворится в лимонном соке: просто выдавите на него лимон и спустя полчаса смойте водой.



- Побелевшие от воды и разводов краны и металлические раковины на кухне протрите сперва внутренней стороной лимонной кожуры, а затем — влажной губкой с мылом. Вытрите хлопчатобумажной ветошью насухо — все засверкает.
- Вернуть блеск металлической посуде тоже поможет эта бабушкина хитрость: протрите помутневшие поверхности внутренней стороной кожуры лимона с мякотью и сполосните холодной водой.
- Чтобы вернуть блеск фарфоровым изделиям, промойте их холодной водой с соком лимона: выдавите половину лимона на 1 л воды.
- Отполировать мебель можно таким домашним кислотно-жировым раствором: на 1/2 стакана лимонного сока — 1 ч. ложка растительного масла. Нанесите смесь с помощью губки на ме-

бель и через 1–2 минуты протрите поверхность сухой тряпкой.

### **БЕЛЕЕ БЕЛОГО**

Поскольку лимон действует как отбеливатель, применять его можно только для светлых однотонных тканей.

Освежить белизну занавесок можно полосканием их в воде с лимонным соком: на 1 л воды — 2 ст. ложки лимонного сока.

Если застиранное постельное белье потемнело, вернуть ему прежнюю белизну можно так: на 1 л воды добавьте 1 ст. ложку лимонного сока и прокипятите.

### **ПЯТНА МИНУС**

Вывести пятно на ткани от чернила (ручки или фломастера) поможет смесь лимонного сока с солью в соотношении 1:1 (смажьте пятно и после его исчезновения смойте смесь водой).



### **ДОЛОЙ НАКИПЬ**

С накипью в кофеварке справится такая смесь: на 2 ст. ложки соли — 2 ст. ложки порезанной на мелкие кусочки цедры лимо-

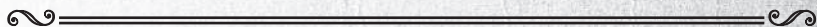
на и 2 кубика льда. Засыпьте все это в кофеварку, в течение минуты энергично встряхните, освободите кофеварку от содержимого и сполосните. Накипи как не бывало!

Если накипь в чайнике, то наберите в него воды и влейте 5 ч. ложек измельченной цедры лимона. Дайте воде закипеть и отстояться в течение 1 часа. После остывания вылейте из чайника воду и сполосните его от остатков накипи.



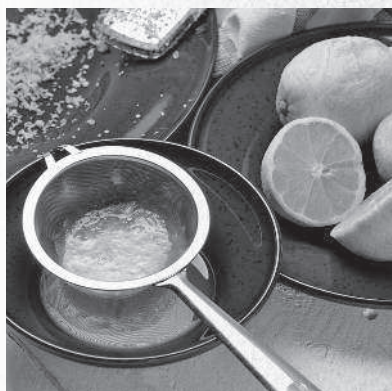
### **ЗАПАХ НЕ ПРОЙДЕТ**

Дышать в квартире станет легче, если в течение 20 минут прокипятить в кастрюле без крышки воду с цедрой 2–3 лимонов. Натуральный цитрусовый аромат поднимет настроение, а влажный воздух укрепит иммунитет.



Удалить неприятный запах в холодильнике помогут разложенные по полкам кружочки лимона. Разрезанный лимон убьет нежелательные запахи за 1,5 часа.

Чтобы освежить микроволновку, поставьте в СВЧ-печь тарелочку с водой и несколькими кружочками лимона. Включите печь на пару минут, а после выключения протрите внутренние поверхности влажной губкой.



### **СПАСЕТ ОТ НАСЕКОМЫХ**

Чтобы в доме не завелась моль, положите в шкафы и тумбочки рукотворных «ежиков»: продырявьте с помощью спицы или булавки целые плоды лимона и воткните в них штук 15 бутонов гвоздики (пряности).

Если ваше жилье облюбовали муравьи, смажьте соком лимона поверхности, на которых вы их заметили. Через пару дней непрошенные гости уберутся туда, откуда пришли.

### **ВСЕХ РУМЯНЕЙ И БЕЛЕЕ**

Лимонная вода смягчает и отбеливает кожу лица, а в сочетании со взбитым яичным белком, одеколоном и глицерином избавляет от пигментных пятен и веснушек.

А вот проверенное омолаживающее средство: сок лимона заживляет трещины на коже, тонизирует и делает ее упругой.

Лимон ко всему прочему еще уменьшает ломкость ногтей. Время от времени полощите пальцы в воде с соком лимона.

### **СОВЕТИК-СЕКРЕТИК**

Чтобы фрукты подольше сохранились свежими, положите к ним разрезанный надвое лимон.

### **НЕ КИСЛО**

Лимон — ценный диетический продукт: в нем есть органические кислоты, пектины, фитонциды, каротин, рутин, флавоноиды, сахар (до 3,5 %) и витамины (аскорбиновая кислота, тиамин, рибофлавин и др.). Всегда пейте чай с лимоном, но помните, что в кипятке его класть нельзя — это разрушит витамины.

Лимонный сок улучшит вкус холодных закусок и гарниров, кремов и сиропов. Как пряность лимон хорош в сладких блюдах и фруктовых салатах, печеньях и соусах, в рыбе и птице. С бабушкиных времен лимонными кружочками украшали перед

подачей первые, вторые и третьи блюда. Их можно положить и в солянку, и на торт.

### **БАБУШКИНО ПРОТИВОЯДИЕ**

Бабушка называла лимонную кислоту противоядием: она помогает при отравлении щелочами. В таком случае важно как можно быстрее выпить концентрированный водный раствор лимонного сока (выдавите сок 3–5 лимонов на 1 л воды и выпивайте по стакану каждые полчаса).

### **ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ ЭЛИКСИР**

Водным раствором сока лимона (пол-лимона на 1 л воды) полощите рот при ангине и воспалительных процессах слизистой рта.

При грибковых поражениях кожи и экземе делайте лимонные ванночки и примочки (сок половины лимона на 1 л холодной воды).

Используйте свежий лимон в пищу как дополнительное лечебное средство при желтухе и болезнях печени, ревматизме, подагре, отеках, мочекаменной болезни и гастритах (с низкой кислотностью).

Цедру лимона, сваренную в меду, употребляйте для улучшения пищеварения (по 1 ч. ложке за полчаса до еды).

Сироп лимона — эффективное противоглистное средство. На 1 л воды — 1 измельченный

лимон (с мякотью и кожурой) и 10 ч. ложек сахара или меда. Принимать по 1–2 ч. ложки до еды.

Поможет лимон и при сердечно-сосудистых болезнях. Достаточно регулярно пить чай с лимоном, чтобы получить эффект аспирина — кислота почистит сосуды и сделает их эластичными. Это проверенное средство при атеросклерозе и гипертонии.

При лихорадке лучше всего утолять жажду натуральным лимонадом. Свежевыжатый лимонный сок разотрите с мелко истолченным сахаром и полученный сироп разбавьте водой (сок 1 лимона и 5 ст. ложек сахара на 1 л воды).

С лечебно-профилактической целью лимон нужно употреблять при легочных заболеваниях, авитаминозах и гиповитаминозах.

При нарушении минерального обмена, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочекаменной болезни, ревматизме и подагре принимайте лимонную воду (сок 1 лимона на 1 л воды) 3 раза в день.

Настойку лимонной цедры (на 1 л воды — цедра 1–2 лимонов и 100 мл водки) принимайте по 80 мл как седативное, желудочное и противорвотное средство.

### **ДЛЯ ДОМА, ДЛЯ СЕМЬИ**

В бабушкиной комнате всегда был бодрящий запах лимона — лимонник у нее рос в кадке у окна. Стоит последовать ее примеру: благодаря высокому

содержанию эфирных масел, лимон окажет бактерицидный эффект в доме. Но тут тоже есть свои хитрости.

- Уже в месячном возрасте лимон в горшке может зацвести, но бутоны нужно обрывать, пока растение не повзрослеет. Плодоносить лимону можно разрешить в 5 лет.

#### **СОВЕТИК-СЕКРЕТИК**

- Нельзя брать для посадки большие саженцы: они привыкли к условиям, отличным от ваших, и не будут хорошо расти и плодоносить.
- Неправильно высаживать лимон сразу в большой горшок. Начинайте с литрового, через год пересадите растение в двухлитровый, потом — в трехлитровый и только года через 3–4 — в большой горшок (максимум 10 л).

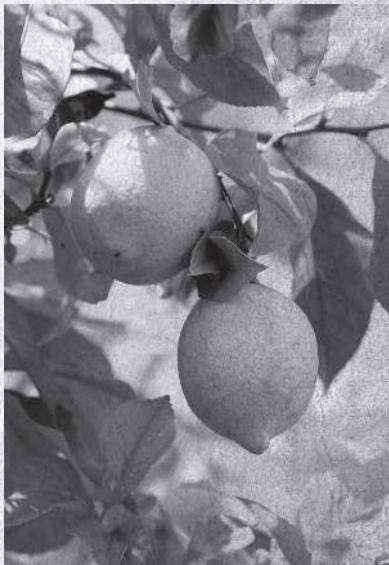
- Высаженное растение опрыскайте и полейте слабо-розовым раствором марганцовки.
- Поверхность листьев должна быть направлена к свету. Но саженец нужно затенить от прямых солнечных лучей: ли-

монное деревце любит рассеянный свет и боится сквозняков.

- Саженец нельзя переносить с места на место и часто поворачивать к солнцу.

#### **БАБУШКИНА ХИТРОСТЬ**

Поворачивайте горшок вокруг своей оси не чаще 1 раза в 20 дней, иначе от стрессов растение погибнет.



- Зимой воду для полива нужно подогреть до 30...35 °С — это ускорит рост и плодоношение.