

Юлия Савельева

# Лечение молоком и молочными продуктами



# **Юлия Савельева**

## **Лечение молоком и молочными продуктами**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6002908](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6002908)*

*Лечение молоком и молочными продуктами: Научная книга; 2013*

### **Аннотация**

Молоко... Такой привычный продукт, подумаете вы. В любом магазине этого молока – несколько десятков видов... Но все ли вы о нем знаете? Например, известно ли вам, что молоко – важнейший поставщик кальция? Что без него немыслима ни одна диета? Что употребление в пищу молочных продуктов – не только прекрасная профилактика разного рода заболеваний, но и одно из эффективных методов их лечения? Вы этого не знали? Тогда книга «Лечение молоком и молочными продуктами» – настоящая находка для вас.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Лечимся молоком	6
При боли в горле	7
При кашле	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Юлия Савельева**

## **Лечение молоком и молочными продуктами**

### **Введение**

«Пейте, дети, молоко – будете здоровы» – эти слова из детской песенки известны всем без исключения. Все мы прекрасно знаем, что молоко – очень полезный продукт, что пить его можно и нужно как можно больше, – и все в таком же духе.

Но этим чаще всего наши знания о молоке и ограничиваются. Между тем все не так просто с этим замечательным продуктом.

Молоком можно лечиться, причем не только путем потребления его внутрь, но и делая маски и компрессы из молока и молочных продуктов. Кроме того, молоко – незаменимый продукт в кулинарии, и редкое изделие из теста будет по-настоящему вкусным без участия в нем молока.

Еще одно ценное свойство молока – способность быть сильнейшим противоядием.

Что является самой первой пищей, которую потребляет человек, только-только появившись на свет? Конечно же мо-

локо. В нем есть все необходимое для жизни маленького человечка, то, что способствует быстрому его росту и развитию. Конечно же женское молоко – отдельная тема для разговора, но тем не менее молоко есть молоко.

Молоко полезно не только маленьким детям, но и вообще всем людям. Белки, содержащиеся в молоке, ценнее мясных и рыбных.

К тому же усваиваются они гораздо лучше. Кроме белка, в молоке содержится кальций – вещество, тоже необходимое для нормального функционирования человеческого организма. Но и этим не ограничиваются полезные вещества, содержащиеся в молоке и молочных продуктах: там имеются витамины групп А, В и D, а также молочный сахар и жир.

А если мы сообщим вам об уникальном свойстве молока, заключающемся в том, что все эти полезные вещества, о которых мы только что говорили, усваиваются гораздо проще и быстрее, чем вещества, заключенные в других продуктах, то, уверены, вы сразу же нальете себе стаканчик-другой этого поистине чудодейственного напитка.

И взрослым, и детям нужно выпивать не меньше 200 г (т. е. одного стакана) молока в день – это улучшает цвет лица и вообще замечательно сказывается на самочувствии. Впрочем, хватит общих фраз – перейдем к конкретике.

# Глава 1. Лечимся молоком

Кто из нас не знает о том, что молоко – первый помощник при простуде? Насморк, кашель – сразу же мы достаем малиновое варенье и молоко. Но ведь на самом деле молоко может здорово выручить не только при банальной простуде, но и при более серьезных заболеваниях.

## При боли в горле

Возьмите 1 стакан свежего молока, немного подогрейте его, не доводя до кипения. Затем добавьте в него 1 ст. л. меда и хорошо перемешайте, чтобы мед полностью растворился. Полученную смесь можно принимать. Позаботьтесь о том, чтобы она была теплой, иначе эффекта от такого лечения просто-напросто не будет. Молоко нужно пить маленькими глотками, но сразу, не растягивая прием лекарства на несколько часов. Чтобы вылечить горло как можно быстрее, «медовое молоко» нужно пить 3 раза в день (утром, в обед и вечером – перед сном).

Хорошим противовоспалительным действием обладает и смесь молока и сливочного масла. Вам понадобятся  $\frac{1}{2}$  л свежего молока и 4 ст. л. масла, которое нужно растопить и затем добавить в молоко. Все хорошо перемешайте. Полученный раствор нужно принимать 3 раза в день после еды.

Будет просто замечательно, если вы смешаете все вместе – мед, молоко и масло. Только не забывайте о том, что средство должно быть теплым – лишь в этом случае от лечения будет положительный эффект.

Для приготовления следующего средства вам понадобятся 3–4 зубчика чеснока и молоко. Прежде всего нужно очистить чеснок и мелко его нарезать. Теперь добавьте в чеснок свежего или топленого молока, поставьте жидкость на огонь

и доведите до кипения. После того как вы остудили снадобье до умеренной температуры, его можно принимать по 2 глотка 4–5 раз в день.

При ангине очень хорошо помогает молоко вместе с минеральной водой, которую нужно открыть и оставить на некоторое время в таком виде, чтобы газы вышли. Ну вот, теперь самое время подлечить горло: выпейте несколько глотков теплого молока, затем – немного минеральной воды, после этого – снова молока и т. д. Всего нужно выпить не меньше полутора стаканов воды и молока за один прием.

Если у вас дома есть немного овсяных хлопьев, они смогут замечательно помочь вашему горлу перестать болеть. Стоит только приготовить «овсяное молоко»:

1 стакан овсяных хлопьев нужно смешать с молоком и оставить на 15–20 мин. Затем нужно процедить смесь и добавить 2 ст. л. сливочного масла. Лучше всего принимать это средство на ночь, не забыв потом укутаться потеплее и обвязать шею шерстяным шарфом.

Обыкновенная морковка тоже может выручить. Вам понадобятся 2–3 моркови средней величины. Вымойте их, очистите и натрите на мелкой терке. Теперь немного подождите, чтобы морковь дала сок, а затем отделите сок от самой моркови. Полученный сок смешайте с чуть подогретым молоком и принимайте 2–3 раза в день.

Молоко с лимонным соком – еще одно замечательное средство против болей в горле. Выжмите сок из одного боль-



шого лимона, процедите его и влейте в предварительно подогретое молоко. Полученную жидкость нужно пить 2–3 раза в день.

Ну а как же сода, без которой не обходится ни один «противоангинный» курс лечения? Нет-нет, про нее мы не забыли. Если 1 ст. л. питьевой соды вы добавите в слегка подогретое свежее молоко, то через пару дней применения такого средства ваше горло перестанет болеть – это мы вам гарантируем. Только, ввиду того что сода не отличается особо приятным вкусом, такой смесью нужно полоскать горло – глотать ее не нужно.

Зачастую случается такая беда, как потеря голоса. Чтобы «заговорить» как можно быстрее, нужно пить отруби, сваренные на молоке. Возьмите 1 стакан отрубей, смешайте их с 1 л свежего молока и поставьте на небольшой огонь. Варите смесь в течение 1 ч, не забывая периодически помешивать молоко. Затем остудите отвар и принимайте его 2–3 раза в день маленькими глотками.

При потере голоса хорошо помогает и такое средство: в кастрюлю положите полстакана анисовых семян, залейте их 1 стаканом молока и варите на медленном огне в течение 20 мин. Готовый отвар процедите, добавьте в него 3 ст. л. меда. Все перемешайте, поставьте на огонь, доведите до кипения, снимите с огня и добавьте 50 г коньяка. Ну вот лекарство и готово. Принимать его нужно в обед и после ужина, перед сном, по 3–4 глотка.

Лекарственные травы в сочетании с коровьим молоком тоже замечательно воздействуют на воспаленное горло. Возьмите по 1 ст. л. измельченной сухой травы – душицы, ромашки, шалфея (не беда, если у вас только какая-то одна трава – можете использовать лишь ее) – и залейте травы 2 стаканами кипятка, оставив в металлической посуде и закрыв крышкой. Через полчаса процедите настой. Теперь нужно заняться молоком – подогрейте его немного, но не доводите до кипения. Потом надо смешать травяной настой с молоком и полоскать приготовленным раствором горло 4–5 раз в день.

# При кашле

В этом случае, кроме тех рецептов, которые мы рекомендовали вам выше, вы можете применять и следующие.

Ячменно-молочный настой поможет вашему горлу буквально в два счета. Для приготовления такого снадобья вам нужно взять немного ячменя, промыть его и залить молоком. Закройте посуду с ячменем крышкой и поставьте в разогретую духовку. Через 20 мин выньте посуду с ячменем из духовки, добавьте молока (желательно, чтобы оно не было холодным – перепад температур для настоя не желателен) и продолжайте делать это несколько раз, пока ячмень не разварится, т. е. примерно в течение 1 ч. После этого нужно процедить настой и остудить его до теплой температуры. Приготовленную жидкость нужно пить понемногу 2–3 раза в день, не забывая каждый раз подогревать ее, чтобы горлу не вредил даже самый незначительный холод.

Средство, в состав которого входят алоэ, мед, березовые почки, липовый цвет и молоко, тоже быстро излечит вас даже от самого затяжного кашля. Прежде всего нужно заняться алоэ – срезать несколько листьев с растения, промыть их в прохладной воде и положить в холодное место (например, в холодильник) на 2–3 дня. Когда положенный срок пройдет, мелко порубите листья алоэ и затем смешайте с медом так, чтобы получилась почти однородная масса. Отдельно нуж-

но приготовить отвар из липового цвета и березовых почек, залив все это кипятком и оставив настаиваться на полчаса. Потом немного подогрейте молоко, чтобы оно было теплым, и влейте его в смесь меда с алоэ. Все перемешайте, добавьте отвар липового цвета и березовых почек, снова перемешайте. Готовый раствор нужно пить по несколько глотков после каждого приема пищи.

# 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.