

Ю. Савельева

ЛЕЧЕНИЕ МОЛОКОМ И МОЛОЧНЫМИ ПРОДУКТАМИ

Москва, 2017

УДК 615.89
ББК 53.59
С12

Савельева, Ю.

С12 Лечение молоком и молочными продуктами / Ю. Савельева. — М. : Т8RUGRAM / Научная книга, 2017. — 64 с.

ISBN 978-5-521-05888-4

Ни для кого не секрет, что натуральное молоко имеет высокую пищевую ценность. Белки, содержащиеся в его составе, являются самыми ценными. С помощью молочных продуктов можно не только разнообразить свой рацион питания, но и вылечить многие болезни.

Эта книга содержит информацию об уникальных целебных свойствах молока и молочных продуктов, а также рецепты народной медицины для лечения различных заболеваний и использования в косметологических целях.

Будьте здоровы и счастливы!

УДК 615.89
ББК 53.59
ВІС VХН
BISAC MED000000

Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

ISBN 978-5-521-05888-4

© Т8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017

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 молоко. 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.

Лечение молоком и молочными продуктами

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, уверенны, 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

Лечится 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. Побойтесь 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 снадобье 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 морковь 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 большого 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 метал-

лической 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 нужно приго-

готовить 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.

Очень хорошо от кашля помогает сок черной редьки, смешанный с медом и со свежим или топленым молоком. Возьмите очищенную редьку, натрите ее на крупной терке и отожмите из полученной кашицы сок. Смешайте сок редьки с 2 ст. л. растопленного меда и добавьте в теплое молоко, снова все размешайте до полного растворения меда в молоке. Принимать смесь нужно незадолго до еды.

Редька может пригодиться и для приготовления такого лекарства: редьку вымойте, очистите, нарежьте кубиками, сложите в кастрюлю, посыпьте сахаром и держите в духовке в течение 1 ч. Потом нужно процедить смесь и остудить. Когда редька будет теплой, нужно смешать ее с молоком комнатной температуры и принимать не менее 5 раз в день.

При кашле можно попробовать лечиться и таким средством: возьмите 2 ст. л. сливочного масла (лучше предварительно его растопить до жидкого состояния), 1 яйцо. Теперь нужно отделить желток от белка, влить его в теплое молоко и добавить туда же масло. Все взбейте миксером до образования однородной массы. Пить нужно по полстакана 2—3 раза в день.

Хорошо при кашле действует следующее средство. Возьмите 1 луковицу и 2—3 зубчика чеснока. Очистите все и очень мелко порежьте, потом залейте луково-чесночную кашицу 2 стаканами свежего или топленого молока и поставьте на полчаса, чтобы овощи хорошо

пропитались молоком. Применять нужно понемногу (примерно по 1 ст. л.) через каждый час в течение всего дня, желательно перед едой.

В качестве «противокашлевой» профилактики полезно пить березовый сок с молоком. На стакан молока, которое нужно предварительно слегка подогреть, будет достаточно полстакана березового сока.

При бронхите

Хорошо помогает отвар, приготовленный из молока и исландского мха. Вам понадобится 2 ст. л. исландского мха и 1 стакан молока. В кастрюлю, куда вы уже налили молоко, положите мох и варите смесь на слабом огне в течение 10—15 мин. Потом процедите отвар и опять поставьте на огонь, доведите до кипения. Остудите отвар и принимайте его перед сном.

Приготовьте отвар из цветков ромашки и шалфея с молоком. Для этого в кастрюлю налейте 1 л молока, доведите его до кипения и сразу же выключайте газ. Потом нужно добавить в молоко полстакана сухих цветов ромашки, 2 ст. л. шалфея и варить в течение 5 мин. Затем нужно процедить настой и принимать перед сном в горячем виде.

При бронхите также может выручить молоко с соком алоэ. Вам понадобится пара листиков алоэ — срежьте их с растения, промойте прохладной водой и надрежьте в нескольких местах, чтобы выделился сок. Теперь нужно подогреть молоко, но не сильно. Потом смешайте сок алоэ с подогретым молоком и пейте полученное лекарство 3—5 раз в день: в 9, 12, 14, 16, 18 и 20 ч.

Молоко с тертым яблоком тоже сгладит боли дыхательных путей. Нужно взять 2 яблока, потереть их на крупной терке и смешать полученную массу с подогретым молоком.