

Юлия Савельева

Лечение молоком и молочными продуктами



Юлия Савельева

**Лечение молоком и
молочными продуктами**

«Научная книга»

2013

Савельева Ю.

Лечение молоком и молочными продуктами / Ю. Савельева —
«Научная книга», 2013

ISBN 978-5-457-35853-9

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.

ISBN 978-5-457-35853-9

© Савельева Ю., 2013

© Научная книга, 2013

Содержание

Введение	5
Глава 1. Лечимся молоком	6
При боли в горле	7
При кашле	9
При бронхите	10
При простуде	11
При болезнях почек	12
День первый	12
День второй	12
День третий	12
День четвертый	12
День пятый	13
День шестой	13
День седьмой	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

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 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.

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. 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 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 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 нужно 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.

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.

Тот же рецепт, но с добавлением сливочного масла может помочь избавиться от кашля и смягчить воспалительные процессы в бронхах. Для этого нужно в полученную молочно-яблочную смесь добавить 3 ст. л. сливочного масла и подержать ее на небольшом огне в течение 20 мин. Затем остудите смесь и применяйте каждый день на ночь.

Отвар из лекарственных трав, таких как мать-и-мачеха, ромашка и душица, смешанный со свежим молоком, является проверенным народным средством от бронхита. Травы можно заваривать и по одной – эффект от лечения будет все равно замечательный. Итак, возьмите по 2 ст. л. каждой травы (если вы завариваете какую-то одну траву, то вам понадобится чуть больше – 4–6 ст. л.), залейте ее 2 стаканами кипятка и оставьте на полчаса завариваться. Потом процедите отвар и остудите до комнатной температуры. Смешайте настой с 1 л. свежего молока и принимайте 3 раза в день после еды.

Очень хорошо помогает при бронхите свиное сало. Возьмите немного сала (3–4 ст. л.), положите его в кастрюлю и поставьте в духовой шкаф при небольшом огне. После того как сало растопится, смешайте его с предварительно подогретым молоком и сразу же принимайте – это снадобье хорошо только в теплом виде.

Поможет вам избавиться от кашля и настойка из молока с шалфеем. Для приготовления этого средства нужно налить в эмалированную кастрюлю 1 стакан молока, добавить 1 ст. л. измельченного шалфея. Теперь поставьте кастрюлю на небольшой огонь и доведите до кипения. Потом убавьте огонь и дайте смеси покипеть 2–3 мин. Затем нужно остудить настой, процедить его и пить ежедневно на ночь.

Смесь молока, ячменя, цикория и миндаля тоже замечательно помогает избавиться от кашля. Все ингредиенты нужно смешать с подогретым молоком (можно использовать как свежее, так и топленое) и, процедив смесь, пить.

Если вы не поленитесь осенью собрать плоды рябины, то у вас будет гарантированный способ излечиться от кашля, когда (не дай бог, конечно) вы заболите зимой. Измельчите рябину, затем добавьте ее в молоко, поставьте на огонь и варите в течение 2–3 ч на медленном огне. После этого процедите смесь, еще раз вскипятите и остудите. Принимать отвар нужно перед едой.

При простуде

Полезно пить настойку, приготовленную из молока и листьев эвкалипта. Возьмите несколько листьев эвкалипта, измельчите их и залейте кипятком. Теперь нужно оставить посуду с заваренными листьями на полчаса в теплом месте, чтобы отвар как следует настоялся. Когда положенное время пройдет, процедите отвар и смешайте с предварительно подогретым молоком. Принимать снадобье нужно перед сном, чтобы потом сразу же лечь под теплое одеяло и хорошенько укутаться.

Настой, приготовленный из листьев и корней малины, полезен при простуде. Возьмите несколько листьев и корней малины, залейте их 2 стаканами кипятка, накройте крышкой и поставьте в теплое место на полчаса, чтобы листья как следует заварились. После того как положенное время пройдет, процедите отвар, остудите его и добавьте в теплое молоко. Ну вот лекарство и готово. Принимать его нужно сразу же после еды и в промежутках между приемами пищи (скажем, в 11 и в 16 ч).

Молоком можно не только полоскать рот и принимать его внутрь, но и закапывать в нос. Конечно же жирное коровье молоко для процедур такого рода не очень подходит, гораздо лучше использовать молоко средней степени жирности. Итак, возьмите 2 стакана молока, подогрейте его, но до кипения не доводите. Теперь очистите одну луковицу, порежьте ее как можно мельче и смешайте с теплым молоком. Процедите полученную смесь. Готовую жидкость нужно закапывать в нос с помощью пипетки 2 раза в день.

При насморке можно закапывать в нос молоко с соком свеклы. Одну свеклу средних размеров нужно потереть на крупной терке и отжать сок. Смешайте свекольный сок с теплым молоком – вот лекарство и готово.

Вместо свеклы можно использовать чеснок. Его вам понадобится немного – 2–3 зубчика. Готовится такое средство точно так же, как и предыдущее, только вместо свеклы мы используем измельченный чеснок. Перед употреблением смесь нужно процедить.

При болезнях почек

Молоко может помочь не только при простуде и заболеваниях дыхательных путей – оно является замечательным помощником для тех, у кого больные почки.

Одно из самых тяжелых и, к сожалению, распространенных заболеваний – нефрит, воспаление почек. Причина этого заболевания – простуда или осложнения каких-то других болезней. Нефрит можно распознать по некоторым характерным симптомам – болям в спине и в области почек, внезапному жару. Моча при этом заболевании становится темного цвета с примесями крови и белка. Еще один признак, по которому можно понять, что у человека воспалены почки, – значительные отеки на лице.

Кроме других способов облегчить состояние больного, нужно соблюдать молочную диету. Это конечно

же нужно делать не сразу, в период острого воспаления, а после того как больному станет немного лучше.

Может случиться так, что у человека обнаружится непереносимость коровьего молока. В этом случае нужно добавить в молоко немного (щепотку) пищевой соды, и тогда молоко быстрее усвоится в организме.

Помните, что при остром нефрите соли в рационе больного должно быть как можно меньше. Это нужно учитывать при приготовлении всех блюд, входящих в молочную диету.

День первый

Завтрак – 1 стакан теплого молока.

Обед – молочный суп с вермишелью (одна небольшая тарелка).

Полдник – 1 пачка (200 г) творога с сахаром и сметаной.

Ужин – манная каша на молоке (одна небольшая тарелка).

День второй

Завтрак – чай с молоком (на 3 ст. л. некрепкой заварки – 4 ст. л. свежего или топленого молока), 1 кусок белого хлеба.

Обед – суп молочный с вермишелью.

Полдник – сырники из творога с нежирной сметаной.

Ужин – рисовая каша на молоке, 1 стакан теплого молока.

День третий

Завтрак – 1 стакан кефира или простокваши.

Обед – нежирная рыба – карп или щука, сваренные в молоке без соли.

Полдник – 1 стакан яблочного сока. Спустя 1 ч нужно выпить стакан свежего или топленого молока.

Ужин – рисовая молочная каша. Через полчаса можете выпить 1 стакан некрепкого чая с молоком.

День четвертый

Завтрак – 150 г взбитых сливок и столько же ягод.

Обед – 1 тарелка молочного супа из любой крупы, картофельное пюре с добавлением молока.

Полдник – творог с сахаром и сметаной, не больше 200 г.

Ужин – пшенная каша на молоке.

День пятый

Завтрак – 1 сваренное всмятку яйцо, 1 кусок пшеничного хлеба, кофе с молоком.

Обед – овощной суп, 1 кусок белого хлеба, 150 г отварной курицы в молочном соусе с небольшим количеством соли, 1 стакан яблочного сока.

Полдник – сырники из творога, 1 стакан свежего молока.

Ужин – пюре из картофеля с добавлением молока, овощной салат с растительным маслом.

День шестой

Завтрак – молочная манная каша, 1 стакан молока.

Обед – молочный суп с вермишелью, 2 куса хлеба.

Полдник – 1 стакан отвара шиповника.

Ужин – перловая каша на молоке, 1 стакан кефира или простокваши.

День седьмой

Завтрак – молочная пшенная каша с тыквой, 1 стакан яблочного сока.

Обед – говядина, сваренная в молоке, хлеб, салат из помидоров с зеленью, заправленный сметаной, без соли.

Полдник – творог с молоком.

Ужин – молочная каша (из любой крупы), 1 стакан кефира или простокваши.

Для лечения нефрита хорош такой рецепт: возьмите 2–3 зеленых яблока, снимите с них кожуру и мелко порежьте ее.

Затем влейте в порезанную кожуру молоко и подогрейте смесь до умеренной температуры. Процедите смесь и принимайте 3–4 раза в день, перед едой.

При воспалении почек очень хорошо помогает настой из молодых листьев березы. Вместо отвара можно также использовать простой березовый сок. Смешайте его (2 стакана сока или настоя на 1 л молока) с нежирным молоком и принимайте 3 раза в день перед едой.

Отвар из сухих листьев березы – тоже очень хорошее средство для лечения почек. Вам понадобится полстакана сухих березовых листьев, которые нужно залить 1 л только что вскипевшего молока и затем оставить в тепле на 20–30 мин, чтобы отвар настоялся. После этого процедите молоко через марлю, остудите и принимайте перед едой в течение одной недели. Если эффект от проведенного лечения вас не устраивает, то можно повторить курс.

Еще один способ лечения воспаления почек заключается в применении отвара из плодов можжевельника. Залейте их 1 л кипятка, накройте крышкой и поставьте в теплое место на полчаса. Когда отвар настоится, процедите его и добавьте в кипяченое молоко. Принимайте по 1–2 ст. л. три раза в день перед едой в течение двух недель.

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.