

Алевтина Корзунова

Молочное чудо



Annotation

Книга о чудодейственных свойствах любимого с детства продукта – молока. В этой книге содержатся сведения о применении молочных продуктов в косметологии и при лечении различных заболеваний, в частности, при ожогах, отравлениях, ревматизме, при заболеваниях опорно – двигательного аппарата и др.

- [Алевтина Корзунова](#)
 - [Введение](#)
-

Алевтина Корзунова

Молочное чудо

Введение

Нам всем с детства внушали, что для здоровья нужно пить молоко, и в этом уверены почти все. В то же время сегодня многие современные ученые утверждают, что молоко – подходящая еда только для младенцев, а вот кисломолочные продукты – прекрасное питание для всех. На самом деле все далеко не так однозначно, как на первый взгляд. Наши знания о молоке и молочных продуктах довольно ограничены и чаще всего сводятся к их гастрономическому употреблению. А между тем все молочные продукты, как и само молоко, это очень эффективные лекарства, которые способны помочь как при употреблении внутрь, так и при наружном применении.

Было бы ошибкой сказать, что молоко, а тем более кисломолочные продукты, полезны только маленьким детям. Врачи и сейчас рекомендуют регулярно употреблять их всем взрослым людям любого возраста. Конечно, как и в любом совете, есть свои ограничения и правила. Молоко и молочные продукты чаще всего применяются как средство лечебного питания.

Все молочные продукты отличаются высокой усвояемостью и питательностью, содержат вещества, укрепляющие иммунную систему и сдерживающие рост болезнетворных микробов. Цельное свежее молоко используется в лечебном питании при гастритах и язвенной болезни желудка, сердечно-сосудистых заболеваниях, при недостаточности кровообращения, туберкулезе, различных воспалительных процессах. В то же время молоко противопоказано при воспалении тонких и толстых кишок (энтероколитах), некоторых формах гастрита и при пищевой аллергии.

Состав молока меняется в зависимости от вида и породы животного. Белковый состав молока отличается особой сложностью. Врачи считают, что молочные белки являются полноценными, поскольку содержат все незаменимые аминокислоты. Можно рекомендовать употребление молока и молочных продуктов в качестве питания, нормализующего обмен веществ.

Все виды живых йогуртов, ряженки, простокваши и варенца, т. е. кисломолочных продуктов, обладают послабляющим действием, уменьшают гнилостные и бродильные процессы в кишечнике и показаны при запорах. Йогурты и варенец с успехом применяются при назначении разгрузочных диет, при лечении ожирения, сердечно-сосудистой недостаточности, при усиленном газообразовании (метеоризме) в кишечнике.

Сливки получают из молока путем отстаивания или центрифугирования. В них содержится значительно больше жира, чем в молоке, и соответственно меньше воды с растворенными в ней белками, сахарами, минеральными солями и витаминами. В диетотерапии сливки используют при язвенной болезни и гастритах.

Сметану производят путем заквашивания сливок молочнокислыми бактериями, в результате чего кислотность сметаны увеличивается. Сметану

используют в лечебном питании для улучшения вкуса блюд при диетах, исключающих содержание хлора и при нарушении обмена жиров.

Благодаря тому, что в твороге молочный белок подвергнут температурной обработке, он более доступен для расщепления ферментами. Поэтому творог представляет собой легкоусвояемый продукт. Установлено, что на переваривание творога выделяется в несколько раз меньше желудочного сока, соляной кислоты и ферментов, чем на сквашенное и цельное молоко. Творог содержит все жизненно важные для организма аминокислоты, особенно метионин и холин. Он благоприятно влияет на печень, препятствуя отложению в ней жиров, выводит холестерин из организма.

Причиной нашего разговора послужил возросший интерес читателей к целебным свойствам молочных продуктов и некоторой путанице в лечении ими. К сожалению, далеко не каждого человека сегодня можно назвать абсолютно здоровым. Причин возникновения и прогрессирования заболеваний в человеческом организме можно назвать множество: это и наследственная предрасположенность, и переутомление, и малоподвижный образ жизни, и нагрузки на нервную систему, и экологическое загрязнение среды.

Но и в таких неблагоприятных условиях можно с уверенностью сказать, что залогом здоровья является сбалансированное, правильное питание. Если вы привыкните задумываться над тем, что следует и чего не следует есть, то сможете сберечь свое здоровье и молодость. А для этого нужно знать, какие полезные вещества входят в состав употребляемых вами продуктов. Дальнейший материал мы разделили по главам, в которых расскажем вам о способах применения молока и его производных при различных заболеваниях.

Глава 1 Молоко

Молоко содержит белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины. Молочная промышленность выпускает в продажу охлажденное и пастеризованное молоко.

Охлажденное или цельное молоко наиболее полезно, так как в нем содержится большое количество питательных веществ. С другой стороны, охлажденное молоко является самой благоприятной средой для развития и размножения различных микроорганизмов, далеко не всегда полезных человеку. Некоторые из этих микроорганизмов вредны и крайне опасны для жизни и здоровья человека, так как являются возбудителями туберкулеза, бруцеллеза, брюшного тифа, дифтерии и пр.

Молочная промышленность производит животное масло, цельномолочную и кисломолочную продукцию, сыр, брынзу, молочные консервы... Из всего обилия наименований нас интересуют только некоторые. Среди них охлажденное, пастеризованное, стерилизованное и т. д. молоко, а также различные кисломолочные продукты.

1. Охлажденное молоко – это молоко, первичная обработка которого позволяет сохранить его пищевые качества, избавить от бактерий (при температуре +15 °С их жизнедеятельность в значительной степени снижается, а при +4 °С прекращается), предохранить от скисания и порчи. Вместе с тем благоприятная среда для развития особо устойчивых бактерий сохраняется.

2. Пастеризованное молоко – молоко, подвергнутое нагреву до строго определенной температуры, а затем охлаждению.

3. Стерилизованное молоко получается путем обработки цельного молока паром под давлением (до 140–150 °С). Помимо вышеперечисленных видов, существует также молоко повышенной жирности (до 6 %). Такое молоко получают путем нормализации, т. е. добавления определенного количества жира (сливок).

4. Топленое молоко с содержанием жира 4–6 % вырабатывают из смеси молока и сливок. Отличительной особенностью технологии является тепловая обработка, обуславливающая цвет и вкус продукта. Топленое молоко получают (в домашних условиях) томлением пастеризованного молока в закрытой посуде при температуре 95–100 °С в течение нескольких часов. При этом молоко приобретает приятный бежевый оттенок.

5. Белковое молоко характеризуется пониженным содержанием жира и повышенным содержанием молочного белка. В процессе приготовления этого продукта проводят двойную нормализацию исходного сырья по содержанию жира и сухих веществ. По содержанию жира нормализуют, добавляя обезжиренное молоко, или проводя частичное сепарирование молока, или же добавляя к обезжиренному молоку цельное. Для нормализации сухих обезжиренных веществ в молоко добавляют сухое или сгущенное молоко. Нежирное молоко получают

обратным способом, т. е. сепарируя или удаляя из молока часть находящихся в нем сливок.

6. Витаминизированное молоко готовят, добавляя в цельное молоко витамин С из расчета 100 мг на 1 кг продукта. Это молоко рекомендуют в качестве лечебного и профилактического средства для борьбы с простудными заболеваниями.

7. Другая разновидность молочных продуктов – сливки. Они образуются из жира молока, который накапливается на поверхности, если дать молоку отстояться в течение нескольких часов. Сливки – это высокопитательный и полезный продукт, который легко и почти полностью усваивается человеческим организмом. Они обладают мягким и нежным вкусом, что делает их незаменимыми и ценными в кулинарии.

Натуральное молоко – сложный пищевой продукт, в котором содержится (в среднем): 3,7 % жиров; 3,5 % белков; 4,9 % лактозы (молочного сахара); 0,7 % минеральных соединений; 87,2 % воды.

От жирности молока зависит его качество. Характерный вкус сливочного масла определяется молочным жиром, который по химическому составу отличается от жиров других видов. Хотя этот жир имеет животное происхождение, в нем содержится (по массе) лишь 0,3 % холестерина. Молочный жир легче прочих составляющих и при отстаивании молока всплывает, образуя слой сливок. В натуральном молоке жир распределен по всему объему в виде мелких шариков (капель), заключенных в тонкую оболочку, препятствующую их слипанию. В молоке содержится три вида белков: казеин, альбумин и глобулин. Казеин содержит наиболее важные аминокислоты.

Лактоза (молочный сахар) встречается только в молоке. На вкус она не такая сладкая, как сахароза (тростниковый или свекловичный сахар), и менее растворима в воде, но именно она придает молоку сладковатый привкус. Установлено, что участие лактозы в пищеварительном процессе способствует удержанию кальция в организме. Однако существует и проблема неприятия лактозы человеческим организмом, что типично для представителей этнических групп или целых народов, в рационы которых обычно не входит молоко. Неприятие лактозы проявляется, как правило, через заболевания желудочно-кишечного тракта – различные гастриты и диарею. Однако люди, страдающие от несовместимости их организмов с лактозой, могут без ущерба для своего здоровья употреблять в пищу (лучше – небольшими порциями) кисломолочные продукты типа пахты или йогурта.

Минеральные вещества, содержащиеся в молоке, являются весьма существенными составляющими питания. Наиболее важны из них кальций и фосфор, которые совершенно необходимы для восстановления костных тканей. Всего 0,9 литра молока дает организму кальция столько же, сколько 20 куриных яиц или 11,7 кг постной говядины или 2,2 кг пшеничного хлеба. В молоке присутствуют все витамины, но больше всего в нем рибофлавина и лактофлавина. Все с детства прекрасно знают, что, если простудился, нужно пить теплое молоко с медом и малиновым вареньем. На самом деле спектр применения молока

настолько широк, что и представить сложно. Молоко может серьезно помочь вашему здоровью при тяжелых различных заболеваниях.

При простудных заболеваниях

Требуется: 1 стакан молока, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Растворить в теплом молоке мед. Перемешать.

Применение. Выпить сразу после появления симптомов простуды. Стакан молока с медом, выпитого на ночь, также предотвратит развитие насморка и избавит от сопутствующих ему неприятных ощущений: воспалений слизистой, покраснения глаз. Но не стоит забывать, что все эти средства помогают только в том случае, если простуда еще не окончательно захватила ваш организм.

Промывание носа настоями или отварами лекарственных растений с добавлением меда – хорошее средство от насморка. Приготовьте, например, отвар ромашки аптечной.

Требуется: 1 ч. л. цветков ромашки аптечной, 1 стакан молока, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. соли.

Приготовление. Цветки залить молоком, довести до кипения и кипятить на медленном огне примерно 3–4 минуты. Добавить соль и мед, перемешать до полного растворения.

Применение: Промыть теплым раствором нос так, чтобы смесь попала и в носоглотку. При насморке и застарелом гайморите полезно вкладывать небольшие комочки меда величиной с горошину в ноздри. Это следует делать на ночь.

Гайморит может быть следствием частых простудных заболеваний. Эта болезнь излечивается с помощью такого средства.

Требуется: 1 л молока, 2 ст. л. меда.

Приготовление. В кастрюлю с кипящим молоком добавить мед, снять ее с огня.

Применение. Накрывшись одеялом, вдыхать пар поочередно каждой ноздрей. Эту воду надо использовать в течение дня, каждый раз добавляя очередную порцию меда. Проводить ингаляцию как можно чаще, не менее 6 раз в день.

Хронический насморк – явление весьма неприятное, однако его лечение будет успешным при использовании молока и эвкалипта.

Требуется: 1 ч. л. измельченного листа эвкалипта, 3 стакана молока, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Эвкалипт залить молоком, добавить немного соли и меда. Дать смеси настояться 20 мин., затем процедить и остудить до теплого состояния.

Применение. Втягивать носом полученный настой (поочередно каждой ноздрей), затем выпускать его через рот. Так использовать всю жидкость, повторять процедуру утром и вечером.

Требуется: 1 луковица, 1 ст. л. молока, чистая марля.

Приготовление. Натереть на терке небольшую луковицу, слегка отжать сок, добавить молоко и выложить кашицу на марлю, сложенную в несколько слоев.

Применение. Нижнюю часть носа смазать любым подсолнечным маслом и приложить компресс. Процедуру следует проводить в течение суток не менее 3 раз.

Следующее средство поможет предотвратить грипп, и защита эта будет надежнее всяких химических препаратов. При ангине, гриппе, ОРЗ рекомендуются следующие средства.

Требуется: 1 ст. л. измельченной сухой травы зверобоя, 1 стакан кипящего молока, 4 ст. л. меда.

Приготовление. Залить сухую траву зверобоя кипящим молоком, настаивать 2 часа, процедить, добавить мед.

Применение. Пить теплый настой по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

Требуется: 1 стакан ягод брусники, 0,5 стакана сока лимона, 1 стакан ягод малины, 0,5 стакана ягод кизила, 1 стакан молока.

Приготовление. Все компоненты осторожно смешать в стеклянной или керамической посуде.

Применение. Полученную смесь принимать 4–5 раз в день за 30 минут до еды по 100 г.

Молоко с маслом поистине универсально. Оно используется и в качестве мази, и в качестве лекарства для внутреннего применения, и в качестве оригинального добавления к блюдам. Готовить его довольно просто.

Требуется: 1 лимон, 1 ч. л. растительного масла, 3 ст. л. молока.

Приготовление. Измельчить лимон вместе с кожурой, пропустив его через мясорубку, залить растительным маслом и молоком, оставить на 3 часа.

Применение. В период заболевания гриппом смазывать этим маслом десны до и после еды, ушные раковины и подошвы ног на ночь.

При появлении первых признаков заболевания следует принять меры предосторожности. Устоять перед гриппом вам поможет следующая смесь.

Требуется: 1 л молока, 1 ст. л. соли, 1 лимон, 3 ст. л. меда, 6 таблеток витамина С.

Приготовление. В кипяченое молоко добавить соль, сок лимона, мед, измельченные таблетки аскорбиновой кислоты. Все размешать до полного растворения.

Применение. Всю приготовленную жидкость выпить теплой не ранее чем за 2 часа до еды. Поэтому делать это рекомендуется в свободный день. Средство чрезвычайно эффективное, после его приема грипп вам не грозит.

Следующее средство поможет быстро и эффективно бороться с гриппом и с простудой.

Требуется: 50 г измельченной коры ивы, 50 г цветков ромашки, 50 г плодов шиповника, 50 г меда, 1 л молока.

Приготовление. Смешать все компоненты в небольшой эмалированной посуде, залить молоком, настаивать 10 минут, процедить, отжать.

Применение. Пить по 0,3 стакана теплого молока 3 раза в день за 15 минут до еды.

При упадке сил, который возникает при различных заболеваниях, в том числе и простудных, можно применять следующие средства.

Требуется: 0,5 стакана измельченных листьев алоэ, 0,75 стакана меда, 3 стакана свежего молока.

Приготовление. Измельчить листья алоэ, смешать их с медом и настаивать в темном месте 3 дня. Затем добавить свежее молоко и настаивать в темном месте сутки. Процедить.

Применение. Полученную жидкость принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день перед едой.

Требуется: 1 кг ягод калины, 400 мл молока.

Приготовление. Ягоды калины отделить от веточек, протереть через мелкое сито или пропустить через мясорубку. Сок отжать, а выжимки смешать с половиной указанного количества молока. Оставшееся молоко добавить в сок. Выжимки положить в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить на медленный огонь. Через 30 минут переложить ягоды в нагретые банки, добавить горячий сок и закрыть прокипяченными крышками.

Применение. Принимать по 1 ст. л. смеси 3 раза в день во время эпидемии гриппа. Перед употреблением взболтать.

Хорошим противовоспалительным действием обладает и смесь молока и сливочного масла.

Требуется: 0,5 л свежего молока и 4 ст. л. масла.

Приготовление. Масло нужно растопить и добавить в молоко. Все хорошо перемешать.

Применение. Полученный раствор нужно принимать 3 раза в день после еды по 100 г.

Требуется: 3–4 зубчика чеснока, 1 стакан молока.

Приготовление. Прежде всего нужно очистить чеснок и мелко его нарезать. Потом добавить в чеснок свежего или топленого молока, поставить жидкость на огонь и довести до кипения. Затем остудить снадобье до умеренной температуры. Процедить.

Применение. 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 газ вышел. Ну вот, теперь самое время подлечить горло: надо выпить несколько глотков теплого молока, затем немного минеральной воды, после этого – снова молока и т. д. Всего нужно выпить не меньше 1,5 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».

Требуется: 1 стакан овсяных хлопьев, 2 стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла.

Приготовление. Овсяные хлопья нужно смешать с молоком и оставить на 15–20 минут. Затем нужно процедить смесь и добавить сливочного масла.

Применение. Принимать это средство 2 раза в день по 1 стакану.

Обыкновенная морковь тоже может выручить.

Требуется: 1 стакан молока 2–3 шт. средней величины моркови.

Приготовление. Морковь натереть на мелкой терке. Теперь немного подождать, чтобы морковь дала сок, а затем отделить сок от самой моркови. Полученный сок

смешать с чуть подогретым молоком Применение. Принимать 2–3 раза в день по 50–70 мг.

Молоко с лимонным соком – еще одно замечательное средство против болей в горле.

Требуется: 1 лимон, 1 стакан молока.

Приготовление. Нужно выжать сок из одного большого лимона, процедить его и влить в предварительно подогретое молоко.

Применение. Полученную жидкость нужно пить 2–3 раза в день по 0,5 стакана.

Требуется: 1 ст. л. питьевой соды, 1 стакан молока.

Приготовление. Соду растворить в теплом молоке.

Применение. Полученной жидкостью полоскать горло, но не надо ее глотать.

Зачастую случается такая беда, как потеря голоса. Чтобы заговорить как можно быстрее, нужно пить отруби, сваренные на молоке.

Требуется: 1 стакан отрубей, 1 л свежего молока.

Приготовление. Отруби смешать с молоком и поставить на небольшой огонь. Варить смесь в течение 1 часа, не забывая периодически помешивать молоко. Затем остудить отвар. Процедить.

Применение. Принимать его 2–3 раза в день по 1 стакану.

При потере голоса хорошо помогает и такое средство:

Требуется: 0,5 стакана анисовых семян, 1 л молока, 3 ст. л. меда и 50 г коньяка.

Приготовление. В кастрюлю положить анисовых семян, залить их молоком и варить на медленном огне в течение 20 минут. Готовый отвар процедить, добавить в него мед. Все перемешать, поставить на огонь, довести до кипения, снять с огня и добавить коньяк.

Применение. 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.

Требуется. 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. цветов ромашки аптечной, 1 ст. л. травы шалфея, 1 стакан молока, 1 стакан воды.

Приготовление. Нужно взять травы (не беда, если у вас только какая-то одна трава – можно использовать только ее) и залить их кипятком, оставить в металлической посуде и закрыть крышкой. Через 30 минут процедить настой. Молоко нужно немного подогреть, но не доводить до кипения. Потом надо смешать травяной настой с молоком.

Применение. Полоскать приготовленным раствором горло 4–5 раз в день.

Ячменно-молочный настой поможет вашему горлу буквально в два счета. Для приготовления такого снадобья:

Требуется: 0,5 стакана ячменя, 2,5 л молока.

Приготовление. Нужно взять немного ячменя, промыть его и залить молоком так, чтобы ячмень был полностью погружен в жидкость. Закрыть посуду с ячменем крышкой и поставить в разогретую духовку. Через 20 минут вынуть посуду с ячменем из духовки, добавить молока (желательно, чтобы оно не было холодным – перепад температур для настоя не желателен) и продолжать делать

это несколько раз, пока ячмень не разварится, то есть примерно в течение 1 часа. После этого нужно процедить настой и остудить его до теплой температуры. Добавить оставшееся молоко.

Применение. 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.

Требуется: 2–3 листа алоэ, мед, 1 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. березовых почек, 1 стакан кипятка, 1 стакан молока.

Приготовление. Срезать листья алоэ, промыть их в прохладной воде и положить в холодное место (например, в холодильник) на 2–3 дня. Когда положенный срок пройдет, мелко порубить листья алоэ и затем смешать с медом так, чтобы получилась почти однородная масса.

Отдельно нужно приготовить отвар из липового цвета и березовых почек, залив все это кипятком и оставить настаиваться на 30 минут. Потом немного подогреть молоко, чтобы оно было теплым, и влить его в смесь меда с алоэ. Все перемешать, добавить отвар липового цвета и березовых почек, снова перемешать.

Применение. Готовый раствор нужно пить по несколько глотков после каждого приема пищи, предварительно перемешав средство.

Внимание! Содержащееся в настое березовых почек смолистое вещество может раздражать почечную ткань.

Очень хорошо от кашля помогает сок черной редьки, смешанный с медом и со свежим или топленным молоком.

Требуется: 1 редька, 2 ст. л. растопленного меда и 1 стакан молока.

Приготовление. Нужно взять очищенную редьку, натереть ее на крупной терке и отжать из полученной кашицы сок. Смешать сок редьки с растопленным медом и добавить в теплое молоко, снова все размешать до полного растворения меда в молоке.

Применение. Принимать всю смесь нужно незадолго до еды 1 раз в день.

Требуется: 1 черная редька, 3 ст. л. сахара, 1,5 стакана молока.

Приготовление. Редьку нужно вымыть, очистить, нарезать кубиками, сложить в кастрюлю, посыпать сахаром и держать в духовке в течение 1 часа. Потом нужно процедить смесь и остудить. Смешать полученную жидкость с молоком комнатной температуры.

Применение. Пить по 1 ст. л. 5–6 раз в день.

При кашле можно лечиться и таким средством:

Требуется: 2 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 1 стакан молока.

Приготовление. Нужно взять сливочное масло (лучше предварительно его растопить до жидкого состояния), яйцо. Теперь нужно отделить желток от белка, влить желток в теплое молоко и добавить туда же масло. Все взбить миксером до образования однородной массы.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день.

Хорошо при кашле действует следующее средство.

Требуется: 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока и 2 стакана теплого молока.

Приготовление. Луковицу и зубчики чеснока очистить, и очень мелко порезать, потом залить луково-чесночную кашу теплым молоком и оставить на 30 минут, чтобы овощи хорошо пропитались молоком.

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

Требуется: 0,5 стакана березового сока, 1 л молока.

Приготовление. Жидкость смешать.

Применение. Пить по 1/3 стакана полученной смеси 6–7 раз в день.

Хорошо помогает отвар, приготовленный из молока и исландского мха.

Требуется: 1 ст. л. исландского мха и 1 стакан молока.

Приготовление. В кастрюлю с молоком, положить мох и варить смесь на слабом огне в течение 10–15 минут. Потом процедить отвар и опять поставить на огонь, довести до кипения. Потом остудить отвар. Процедить.

Применение. Принимать всю полученную жидкость перед сном.

Требуется: 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 2 ст. л. цветков шалфея и 1 л молока.

Приготовление. В кастрюлю налить молоко, довести его до кипения и сразу же выключить газ. Потом нужно добавить в молоко сухих цветов ромашки и шалфея и варить в течение 5 минут. Процедить отвар.

Применение. Принимать перед сном в горячем виде по 1 стакану.

При бронхите может выручить молоко с соком алоэ.

Требуется: 2–3 листа алоэ, 1 стакан молока.

Приготовление. Листья алоэ нужно промыть прохладной водой и надрезать в нескольких местах, чтобы выделился сок. Теперь нужно подогреть молоко, но не сильно. Потом смешать сок алоэ с подогретым молоком.

Применение. Пить полученное лекарство 3–5 раз в день: в 9, 12, 14, 16, 18 и 20 часов по 2 ст. л.

Молоко с тертым яблоком тоже сгладит воспаление дыхательных путей.

Приготовление. Натереть яблоки на крупной терке и смешать полученную массу с подогретым молоком.

Применение. Полученную смесь выпить в 2 приема – утром и вечером.

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 поддерживать ее на небольшом огне в течение 20 минут. Затем остудить смесь и принимать каждый день на ночь по 1 стакану.

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 замечательным.

Требуется: 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 2 ст. л. цветов ромашки аптечной, 2 ст. л. травы душицы, 2 стакана кипятка, 1 л свежего молока.

Приготовление. Траву нужно залить кипятком и оставить на 30 минут. Потом процедить отвар и остудить до комнатной температуры. Смешать настой с

молоком.

Применение. Принимать 3 раза в день после еды по 1 стакану.

Требуется: 3 ст. л. свиного сала, 0,5 л молока.

Приготовление. Положить сало в кастрюлю и поставить в духовой шкаф при небольшом огне. Когда сало растопится, смешать его с предварительно подогретым молоком.

Применение. Принимать только в теплом виде по 1/4 стакана 2 раза в день.

Поможет вам избавиться от кашля и настойка из молока с шалфеем.

Требуется: 1 стакан молока, 1 ст. л. измельченных цветов шалфея.

Приготовление. Все поместить в эмалированную кастрюлю, поставить на небольшой огонь и довести до кипения. Потом убавить огонь и дать смеси покипеть 2–3 минуты. Остудить настой, процедить.

Применение. Пить ежедневно на ночь по 1/2 стакана средства.

Требуется: 1 ст. л. измельченных цветов цикория, 1 ст. л. измельченных миндальных орехов, 1 ст. л. зерна ячменя, 0,5 л молока.

Приготовление. Все сырье залить горячим молоком. Дать настояться 1 час. Процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану утром и вечером.

Если вы не поленитесь осенью собрать плоды рябины, то у вас будет гарантированный способ излечиться от кашля, когда вы заболите зимой.

Требуется: 200 г рябины красной и 1 л молока.

Приготовление. Нужно измельчить рябину, затем добавить ее в молоко, поставить на огонь и варить в течение 2–3 часов на медленном огне. После этого процедить смесь, еще раз вскипятить и остудить.

Применение. Принимать отвар нужно перед едой по 1/2 стакана 2 раза в день.

Полезно пить настой, приготовленный из молока и листьев эвкалипта.

Требуется: 3 листа эвкалипта, 1 стакан молока.

Приготовление. Листья эвкалипта, нужно измельчить и залить кипящим молоком. Теперь нужно оставить посуду с заваренными листьями на 30 минут в теплом месте, чтобы настой как следует настоялся. Процедить.

Применение. Принимать все полученное 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.

Требуется: 2 ст. л. листьев малины и ст. л. измельченных корней малины, 2 стакана кипятка, 1/2 стакана молока.

Приготовление. Листья и корни малины, залить кипятком, накрыть крышкой и поставить в теплое место на 30 минут, чтобы растения, заварились. Процедить настой, остудить его и добавить в теплое молоко.

Применение. Принимать его нужно сразу же после еды и в промежутках между приемами пищи (скажем, в 11 и в 16 часов) небольшими глотками (по 2–3).

Молоко можно закапывать в нос. Конечно, жирное коровье молоко для процедур такого рода не очень подходит, гораздо лучше использовать молоко средней степени жирности.

Требуется: 2 стакана молока, 1 луковица.

Приготовление. Луковицу очистить, порезать ее как можно мельче и смешать с теплым молоком, подогреть, но до кипения не доводить. Процедить.

Применение. Готовую жидкость нужно закапывать в нос с помощью пипетки 2 раза в день по 6–7 капель в каждую ноздрю.

Требуется: 1 средняя свекла, 1 стакан молока.

Приготовление. Свеклу натереть на терке, отжать сок, смешать его с теплым молоком.

Применение. Закапывать полученную смесь по 3–4 капли в каждую ноздрю 5–6 раз в день.

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.

Простудные заболевания, а тем более грипп, почти всегда сопровождаются повышением температуры. Для снижения жара помогает следующая смесь.

Требуется: 2 картофелины, 1 ст. л. свежего молока, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Картофелины натереть на терке, добавить к массе молоко и мед. Все перемешать и полученную смесь положить на несколько слоев марли или плотную ткань.

Применение. Приложить компресс ко лбу, через некоторое время заменить его новым. Процедуру проводить до нормализации температуры.

При гриппе поможет отвар шалфея на молоке. Готовится он следующим образом.

При заболеваниях желудка и кишечника

Требуется: 1 л молока, 300 г меда, 100 г листьев алоэ.

Приготовление. Целые листья алоэ нужно положить на несколько дней в темное прохладное место. Затем, когда листья повянут, и в них выделится необходимый фермент, пропустить их через мясорубку и при помощи стерильной марли отжать сок. Мед растопить на водяной бане и смешать с молоком и соком алоэ. Полученную смесь настаивать сутки, после чего разогреть и процедить.

Применение. При склонности к запорам принимать состав 3 раза в день за 1 час до еды по 1 ч. л.

Требуется: 1 ст. л. меда, 10 г лимонного сока, 1 стакан молока.

Приготовление. Мед растопить на водяной бане, тщательно перемешать и добавить лимонный сок. Полученную смесь поставить в темное прохладное место на 20–30 минут. Затем кипяченое молоко подогреть до комнатной температуры (иначе мед просто не разойдется) и растворить в нем мед, смешанный с лимоном. Все тщательно перемешать.

Применение. Полученную смесь принимать по 0,5 стакана за 30 минут до еды при болях в желудке.

Требуется: 30–40 г меда, 20 г сушеной травы укропа, 300 мл молока.

Приготовление. Укроп заварить кипящим молоком и, плотно накрыв крышкой, поставить в темное место на 3 часа. Затем полученный отвар процедить и остудить до комнатной температуры. Мед растопить на водяной бане и смешать с полученным отваром. Все тщательно перемешать.

Применение. Средство принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 40 минут до еды или через 20 минут после еды. Способствует нормализации желчеотделения.

Требуется: 0,5 л молока, 200 г свекольного сока, 200 г меда, 1 ст. л. грейпфрутового сока.

Приготовление. В небольшой мисочке из темного стекла смешать молоко, свекольный и грейпфрутовый сок (лучше использовать свежесжатый). Мед растопить на водяной бане и растворить в соке. Все тщательно перемешать, накрыть крышкой и оставить на 1 час.

Применение. Средство принимать по 0,3 стакана перед сном при гастритах, язве желудка.

Требуется: 50 г майского меда, 1 ч. л. яблочного уксуса, 0,5 стакана молока.

Приготовление. Молоко подогреть до температуры 20–25 °С, затем добавить в него яблочный уксус и тщательно перемешать. Мед растопить на водяной бане и растворить в молоке с уксусом.

Применение. Полученную смесь выпивать разом при болях в желудке перед едой.

Требуется: 0,4 л молока, 150 г меда.

Приготовление. Молоко прокипятить и остудить. Мед растопить на водяной бане и дать немного загустеть, затем влить молоко и тщательно перемешать до получения однородной жидкости. Полученную смесь накрыть крышкой и поставить в прохладное место на 3–4 дня.

Применение. Полученную смесь принимать по 50 г за 40 минут до каждого приема пищи при гастритах.

Требуется: 100 г творога, 0,25 стакана молока, 200 г меда.

Приготовление. Творог протереть через мелкое ситечко. Мед растопить на водяной бане и смешать с подогретым до комнатной температуры молоком. Затем полученной смесью залить творог, перемешать и поставить в темное прохладное место на 2–3 часа.

Применение. Полученную кашицу принимать по 3–4 ст. л. через 40 минут после еды при повышенной кислотности желудочного сока, воспалительных заболеваниях печени.

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. травы мяты перечной, 1 стакан молока.

Приготовление. Траву мяты перечной измельчить и заварить кипящим молоком. Затем накрыть крышкой и поставить в темное место на 30 минут. После процедить настой через мелкое ситечко. Мед растопить на водяной бане и смешать с настоем. Затем полученную смесь плотно накрыть крышкой и поставить в темное место на 1–2 часа.

Применение. Средство принимать по 1 ч. л. через 10 минут после еды при заболеваниях печени и желчного пузыря.

При болезнях почек

Для лечения нефрита хорош такой рецепт:

Требуется: 2–3 зеленых яблока и 1 стакан молока.

Приготовление. С зеленых яблок снять кожуру и мелко порезать ее. Затем влить в порезанную кожуру молоко и подогреть смесь до умеренной температуры. Процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 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. Смешать его (2 стакана сока или настоя на 1 л молока) с нежирным молоком и принимать 3 раза в день перед едой по 1 ст.л.

Отвар из сухих листьев березы – тоже очень хорошее средство для лечения почек.

Требуется: 0,5 стакана сухих березовых листьев, 1 л кипяченого молока.

Приготовление. Сухие березовые листья залить кипящим молоком и затем оставить в тепле на 20–30 минут. После этого процедить настой через марлю, остудить.

Применение. Принимать перед едой по 0,5 стакана в течение 1 недели.

Если эффект от проведенного лечения вас не устраивает, то можно повторить курс.

Еще один способ лечения воспаления почек заключается в применении настоя из плодов можжевельника.

Требуется: 1 ст. л. плодов можжевельника, 1 л молока.

Приготовление. Плоды можжевельника залить кипящим молоком, накрыть крышкой и поставить в теплое место на 30 минут. Затем процедить настой.

Применение. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день перед едой в течение 2 недель.

Для хорошей работы почек нужен сок земляники.

Требуется: 1 стакан ягод земляники и 1 л молока.

Приготовление. Землянику промыть в проточной воде, перебрать и приготовить сок, пропустив через мясорубку промытую ягоду, процедить. Вскипятить молоко, остудить его и добавить в него земляничный сок. Все перемешать.

Применение. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 стакану.

При почечнокаменной болезни очень хорошо помогает чай с молоком. Чай готовится из сухой ромашки.

Требуется: 2 ст. л. сушеных цветов ромашки аптечной, 1 стакан молока.

Приготовление. Сушеную ромашку залить только что вскипевшим молоком, накрыть крышкой и поставить на 30 минут в теплое место. Настой процедить, остудить.

Применение. Принимать нужно по 3–4 глотка за 30 минут до каждого приема пищи в течение 1,5–2 недель. Помните, чем дольше хранится отвар, тем меньше

питательных свойств в нем остается, к тому же молоко может просто-напросто испортиться.

Отвар из сухих кукурузных рыльцев очень хорошо влияет на мочевыводящую систему организма.

Требуется: 2 ст. л. сухих кукурузных рыльцев, 0,5 л молока.

Приготовление. Кукурузные рыльца положить в только что вскипевшее молоко и варить в течение 10 минут на маленьком огне. После этого процедить отвар и опять поставить на огонь, довести до кипения. Остудить.

Применение. Принимать отвар 3 раза в день за 30 минут до еды по 0,5 стакана.

Белокочанная капуста в сочетании со свежим молоком оказывает очень благотворное влияние на больные почки. Нужно приготовить отвар или сок из свежей капусты.

Требуется: 4–5 листьев белокочанной капусты, 1 стакан молока.

Приготовление. Листья тщательно промыть, помять, чтобы капуста дала сок. Когда у вас будет достаточное количество сока, смешать его с теплым молоком.

Применение. Принимать 5–6 раз в день по 1 ст. л.

Трава полевого хвоща, отваренная в молоке, может помочь при мочекаменной болезни.

Требуется: 2–3 ст. л. сухой травы полевого хвоща, 1 стакан молока.

Приготовление. Сухой полевой хвощ положить в кипящее молоко и варить на медленном огне в течение 15 минут. Потом остудить смесь, процедить и поставить в теплое место на 1 час, чтобы отвар еще немного настоялся.

Применение. Принимать средство нужно перед сном и утром (до завтрака) по 0,5 стакана.

Немного пива, смешанного с молоком комнатной температуры, может помочь при почечных болях.

Требуется: 1 бутылка пива, 1 л свежего молока.

Приготовление. Пиво необходимо заранее открыть, чтобы газ вышел (30 минут), смешать с молоком.

Применение. Принимать жидкость нужно за 30 минут до еды вечером в течение 1–1,5 недель по 0,5 стакана.

Применение в косметологии

Если вы летом живете на даче, то можно научиться готовить дачную косметику прямо с грядки. Из молока получается очень хорошая основа для косметических масок. Особенно хороша земляничная маска. Эта маска очищает, успокаивает нездоровую жирную кожу, удаляет излишки жира, оказывает дезинфицирующее и тонизирующее действие. Делать ее нужно перед сном.

Требуется: 5 крупных ягод земляники, 0,5 стакана молока.

Приготовление. Ягоды земляники размять вилкой и добавить к ним молоко. Хорошо размешать. Дать постоять получившейся массе 2–3 часа, затем жидкость через ситечко или через марлю слить в отдельную посуду.

Применение. Получившуюся ягодную массу наложить на лицо. 20–25 минут полежать спокойно с маской на лице. Аккуратно смыть ее оставшейся жидкостью. Водой после этого мыть лицо не надо! Вот и все, а теперь можно лечь спать. Утром надо вымыть лицо теплой водой без мыла, а потом сделать легкий массаж лица, слегка похлопывая кожу кончиками пальцев. При желании можно нанести увлажняющий крем.

Ухаживать за кожей приходится в любом возрасте, а тем более, когда уже далеко за 25. Рассказываем обладательницам чувствительной кожи пару рецептов хороших домашних масок. Если у вас раздражительная кожа, склонность к шелушению и покраснению, то вам подойдет такое средство.

Требуется: 4 ст. л. молока, 3 ст. л. пшеничных отрубей, 3 ч. л. меда.

Приготовление. Подогреть в эмалированной кастрюле молоко, не доводя до кипения. Снять с огня и добавить к настою пшеничные отруби. Тщательно размешать, затем остудить получившуюся смесь, чтобы она была чуть теплой, и добавить мед.

Применение. На вымытое лицо нанести получившуюся массу и оставить на 30 минут, смыть теплой водой без мыла.

Есть более экзотический вариант – тоже с молоком, но для вялой кожи. Оказывает очень хорошее тонизирующее действие.

Требуется: 2 яичных желтка, 2 ч. л. мякоти авокадо, 2 ст. л. репейного масла, 1 ч. л. лимонного сока, 100 мл молока.

Приготовление. Миксером взбить в пену яичные желтки, в процессе взбивания постоянно добавлять понемногу репейное масло и молоко. Размять вилкой мякоть авокадо, добавить ее и лимонный сок в сбиваемую массу и снова быстро взбить миксером. Немедленно нанести маску на лицо – оставлять смесь нельзя, надо использовать всю сразу.

Применение. Наложить маску надо на несколько часов после тщательной очистки лица. Затем смыть теплой водой без мыла. Всем хорош рецепт, но чаще 1 раза в неделю делать не советую, может появиться раздражение.

Есть несложный рецепт маски и для сухой кожи. Действует в отличие от большинства масок очень быстро.

Требуется: 2 ст. л. творога, 1 ч. л. меда, 1 яичный желток, 1 ст. л. молока.

Приготовление. Все тщательно размешать и нанести на лицо.

Применение. Держать 15–20 минут, затем смыть теплой водой, после чего нанести на лицо увлажняющий крем. При желании можно делать каждый вечер, потом очень хорошо засыпаешь и кожа – как шелк. А утром можно попробовать умыться очищающим средством, тоже на основе молока.

Сначала нужно очистить кожу косметическим молочком мягкого действия. Затем намочить небольшое махровое полотенце в теплой воде, слегка отжать и приложить к лицу на 1–2 минуты.

После смочить льняную салфетку в домашнем молоке и слегка отжать. Наложить ее на лицо и сверху накрыть теплым влажным махровым полотенцем. Через 5 минут снять салфетку и полотенце, обмыть лицо теплой водой и энергично потереть его влажным махровым полотенцем. В результате процедуры поры раскрываются, очищаются, а также удаляются верхние отмершие клетки кожи и шелушащиеся чешуйки. Кожа становится розовой, гладкой, эластичной и свежей.

Это один из наиболее щадящих способов чистки лица. Применять его рекомендуется 1 раз в неделю утром. Если кожа сильно жирная, то можно и чаще.

Глава 2 Йогурт

Йогурт обычно делается из маложирного или цельного молока, которое уплотняется 4 %-ной добавкой обезжиренного сухого молока, чтобы конечный продукт стал достаточно густым и более приятным на вкус. Уплотненное молоко пастеризуется при довольно высокой температуре (82 °С) в течение, как правило, 10–20 минут, после чего оно гомогенизируется и охлаждается до 43 °С. Затем в него вводится ферментирующая бактериальная культура, которая преобразует лактозу в молочную кислоту, в результате чего перебродившая масса обретает приятный вкус. В качестве сбраживающей микрофлоры применяется либо двухкомпонентная смесь культур бактерий молочного стрептококка и болгарской палочки в соотношении 1:1, либо трехкомпонентная смесь культур бактерий молочного стрептококка, болгарской палочки и ацидофилий в соотношении 1:1:2.

При правильно выбранной концентрации вводимой микрофлоры образование студенистой массы заканчивается за 4–6 часов; затем продукт должным образом охлаждается, и в нем прекращается усиление кислотности, так что сыворотка из него уже не выделяется.

Наиболее популярным является изготовление двух вида йогурта: по швейцарскому рецепту с распределением фруктов по всему объему продукта и наподобие пломбира с фруктами, которые раскладываются по верхней или нижней поверхности продукта. При изготовлении швейцарского йогурта в молочную основу до ее пастеризации вводится желатин или пектин, а сбраживание проходит в стандартном чане. Когда кислотность массы доходит до нужного предела, ее перемешивают и охлаждают до 24 °С, чтобы свести к минимуму дальнейшее образование кислоты. Затем молочную массу перекачивают в резервуар, где она смешивается с фруктами, которых в ней должно быть 15–20 %; после этого йогурт расфасовывают по тем сосудам, в каких он поступит в продажу, и дополнительно охлаждают. На этом этапе и происходит окончательное застывание продукта под действием желатина или пектина – единственной пары веществ, способных при такой кислотности среды заставить ее застыть.

При изготовлении йогурта второго типа (подобного пломбиру) фруктовую смесь раскладывают по торговым сосудам и заливают молоком, уже содержащим сбраживающую микрофлору. Затем заполненные сосуды помещают в термостат с температурой 43 °С и выдерживают в нем до образования плотного геля. Здесь нет необходимости в применении какого-либо студнеобразующего вещества типа желатина. После достижения нужной кислотности продукт хранится в охлажденном виде вплоть до продажи. Те сосуды, в которых фрукты должны лежать поверх йогурта, заполняются молоком в перевернутом положении.

Благодаря наличию столь полезных бактериальных культур живой йогурт – не менее ценный лекарственный продукт, чем наши родные кисломолочные напитки. Просто помните, что для лечебного применения вам нужен совсем свежий йогурт, с живыми бактериями.

При простудных заболеваниях

Для отделения мокроты при кашле очень полезно пить следующую смесь:

Требуется: по 50 г брусничного сока и живого йогурта, 10 г сахарного сиропа или меда.

Приготовление. Смешать все компоненты.

Применение. Принимать смесь 3–4 раза в день по 1 ст. л.

Во время лечения этим средством хорошо пить вместо воды или чая отвар из ягод клубники.

Если зимой вы часто болеете гриппом и ангиной, то вот, что следует сделать.

Требуется: 0,5 стакана воды, 0,5 стакана свежего живого йогурта, 2 ч. л. меда.

Приготовление. Все смешать и слегка нагреть.

Применение. Принимать нужно по 0,5 стакана 2 раза в день. Очень хорошо снимает воспаление горла и смягчает кашель.

Для тех, у кого грипп и простуда сопровождаются головной болью и нарушением носового дыхания, можно посоветовать другой рецепт.

Требуется: 1 стакан йогурта, 2 ст. л. меда, 5 капель мятного масла.

Приготовление. Размешать все компоненты.

Применение. Пить маленькими глотками, стараясь задерживать в горле. Принимать это средство 3 раза в день после еды. Еще хорошо полоскать йогуртом горло.

Иногда после тяжелой простуды может развиваться такое осложнение, как гингивит – воспаление десен. Можете и в этом случае воспользоваться живым йогуртом. Если полоскать рот 5–6 раз в сутки 8–10-дневным настоем живого йогурта, то уже через 2 дня язвочки начнут исчезать, а через 3–5 дней наступит полное излечение.

Народной медицине известно и прекрасное средство от кашля.

Требуется: 100 г молотого кофе, 0,5 кг меда, 0,5 л клюквенного сока и 4 ст. л. живого йогурта.

Приготовление. Тщательно перемешать все компоненты.

Применение. Принимать смесь по 1 ч. л. перед едой 3 раза в день.

Требуется: 3 ст. л. живого йогурта, 0,5 кг меда, 100 г сливочного масла, 70 г облепихового сока, долька чеснока.

Приготовление. Мед растопить на водяной бане, добавить сливочное масло, йогурт и соки. Все компоненты тщательно перемешать и добавить к смеси измельченную дольку чеснока.

Применение. Принимать по 1 ст. л. за 1 час до еды в течение 2 месяцев при хроническом бронхите.

Требуется: по 1 стакану сока черной смородины и живого йогурта, 2 стакана горячей воды, 100 г сахара.

Приготовление. Смешать все компоненты.

Применение. Выпивать в день по 1 стакану напитка 2 раза в день перед едой. Хорошо снимает воспаление верхних дыхательных путей.

Требуется: цедра 4 лимонов, 2 ст. л. живого йогурта, 1 стакан клюквенного сока и 0,5 л сахарного сиропа, 1 стакан воды.

Приготовление. Лимонные корки залить крутым кипятком и продолжать подогревать в течение 10 минут, не доводя до кипения. Процедить, добавить сахар, йогурт и сок, довести до кипения и охладить до комнатной температуры. Смешать со свежим клюквенным соком.

Применение. Применять 3 раза в день после еды по 1 стакану при кашле.

Замечательным средством от насморка является следующее.

Требуется: 30 г облепихового масла, по 20 г сока свежей календулы и йогурта, 5 г растопленного масла какао, 10 г меда, 5 г прополиса.

Приготовление. Тщательно перемешать все компоненты.

Применение. Опустить в полученную смесь ватный тампон, после чего ввести его в нос на 20 минут.

При болезнях желудочно-кишечного тракта

Требуется: 300 г йогурта, 100 г листьев алоэ.

Приготовление. Цельные листья алоэ положить на несколько дней в темное прохладное место. Затем, когда листья увянут и в них выделится необходимый фермент, пропустить их через мясорубку и при помощи стерильной марли отжать сок. Йогурт смешать с соком алоэ. Полученную смесь настаивать сутки, после чего и процедить.

Применение. При склонности к запорам принимать состав 3 раза в день за 1 час до еды по 1 ч. л.

Требуется: 1 ст. л. йогурта, 10 г лимонного сока, 1 стакан воды.

Приготовление. Йогурт тщательно перемешать и добавить лимонный сок. Полученную смесь поставить в темное прохладное место на 20–30 минут. Затем кипяченую воду подогреть до комнатной температуры (иначе йогурт просто не разойдется) и растворить в ней йогурт, смешанный с лимоном. Все тщательно перемешать.

Применение. Полученную смесь принимать по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

Требуется: 30–40 г йогурта, 20 г сушеной травы укропа, 200 мл воды при заболеваниях желудка.

Приготовление. Укроп заварить крутым кипятком и, плотно накрыв крышкой, поставить в темное место на 3 часа. Настой процедить и остудить до комнатной температуры. Йогурт смешать с полученным настоем. Все тщательно перемешать.

Применение. Средство принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 40 минут до еды и через 20 минут после еды при заболеваниях желудка и желчного пузыря.

Требуется: 200 г свекольного сока, 200 г йогурта, 1 ч. л. грейпфрутового сока.

Приготовление. В небольшой мисочке из темного стекла смешать свекольный и грейпфрутовый сок (лучше использовать свежесжатый). Йогурт растворить в соке. Все тщательно перемешать, накрыть крышкой и оставить на 1 час.

Применение. Средство принимать по 0,3 стакана перед сном при склонности к запорам.

Требуется: 50 г йогурта, 10 мл яблочного уксуса, 0,5 стакана воды.

Приготовление. Воду подогреть до температуры 20–25 °С, добавить в нее яблочный уксус и тщательно перемешать. Йогурт растворить в воде с уксусом.

Применение. Полученную смесь выпивать разом при первых признаках тошноты.

Требуется: 0,4 л молока, 150 г йогурта.

Приготовление. Молоко прокипятить и остудить. В йогурт влить молоко и тщательно перемешать до получения однородной жидкости. Полученную смесь накрыть крышкой и поставить в прохладное место на 3–4 дня.

Применение. Полученную смесь принимать по 50 г за 40 минут до каждого приема пищи при заболеваниях пищеварительного тракта со склонностью к запорам.

Требуется: 100 г творога, 0,25 стакана молока, 200 г йогурта.

Приготовление. Творог протереть через мелкое ситечко. Йогурт смешать с подогретым до комнатной температуры молоком, все хорошо перемешать до получения однородной жидкости. Затем полученной смесью залить творог, перемешать и поставить в темное прохладное место на 2–3 часа.

Применение. Полученную кашу принимать по 3–4 ст. л. через 40 минут после еды при повышенной кислотности желчного сока.

Требуется: 1 ст. л. йогурта, 1 ст. л. травы сушеницы топяной, 1 стакан воды.

Приготовление. Траву сушеницы топяной измельчить и заварить крутым кипятком. Затем накрыть крышкой и поставить в темное место на 30 минут. После процедить настой через мелкое ситечко. Йогурт смешать с настоем сушеницы. Затем полученную смесь плотно накрыть крышкой и поставить в темное место на 1–2 часа.

Применение. Средство принимать по 1 ч. л. через 10 минут после еды при гастритах.

Требуется: 0,5 л водки, 500 г изюма, 500 г йогурта, 1/4 стакана яблочного уксуса.

Приготовление. Изюм измельчить, смешать с йогуртом и залить водкой. Полученную смесь залить в бутылку с темным стеклом, плотно закрыть крышкой и поставить в темное теплое место на 6 дней. Затем полученную настойку процедить, смешать с яблочным уксусом и оставить еще на сутки.

Применение. При гастрите с пониженной кислотностью и прочих заболеваниях желудочно-кишечного тракта принимать по 1 ч. л. 2 раза в день, утром и вечером до еды. Курс лечения – 6 месяцев. Средство хранить в холодильнике.

Требуется: 500 г йогурта, 50 г травы тысячелистника, 50 г ягод шиповника, 50 г сухой травы полыни, 200 г сока 3-летнего алоэ, 20 г экстракта чаги, 250 г коньяка, 3 л воды.

Приготовление. Травяной сбор залить водой и оставить на 2 часа. Затем поставить на огонь, довести до кипения и томить на медленном огне еще 2 часа. Затем снять с огня и оставить на сутки. Полученный отвар процедить. В отвар трав добавить коньяк, экстракт чаги и йогурт. Все тщательно перемешать и, укутав махровым полотенцем, оставить в темном прохладном месте на 4 дня. Полученную смесь хранить в холодильнике.

Применение. Принимать при гастритах и язвенной болезни по 1 ч. л. 3 раза в день за 2 часа до еды. Курс лечения – 6 дней, затем перерыв в 10 дней и еще 6 дней – прием лекарства.

Требуется: 400 г йогурта, 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. травы бессмертника, 400 мл воды.

Приготовление. Травяной сбор залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, оставить на 30–40 минут. Затем заварить 1 стаканом крутого кипятка, попарить на водяной бане 1–2 часа, процедить и остудить до комнатной температуры. Йогурт растворить в полученном настое трав. Затем средство укутать в махровое полотенце и оставить на 3–4 часа.

Применение. Средство принимать при колитах и спазмах кишечника. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 6 месяцев по следующей схеме: 2 недели пить, 2 недели – перерыв.

Требуется: 250 г йогурта, 50 г листьев перечной мяты, 100 г ягод клубники, 0,5 стакана воды.

Приготовление. Ягоды клубники тщательно промыть, просушить на полотенце и размять до получения кашицы. Листья мяты заварить крутым кипятком и, плотно накрыв крышкой, дать остыть до комнатной температуры. Затем процедить и в полученном настое растворить йогурт. Смешать с клубникой и оставить в темном прохладном месте еще на 40 минут.

Применение. Средство принимать при пониженной кислотности желудочного сока, колитах и гастритах по 1 ст. л. за 40 минут до каждого приема пищи.

Требуется: 35 г йогурта, 0,5 стакана кипяченой воды.

Приготовление. Воду нагреть до температуры 10–15 °С и растворить в ней йогурт.

Применение. При гастрите с повышенной кислотностью и язвенной болезни полученную смесь принимать по 0,5 стакана за 15–20 минут до каждой еды.

Требуется: 0,5 стакана капустного сока, 250 г йогурта, 0,25 стакана воды.

Приготовление. Капустный сок смешать с водой, прокипятить и остудить, затем добавить в него йогурт и тщательно перемешать до полного растворения.

Применение. Средство принимать по 0,5 стакана после каждого приема пищи при гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка или двенадцатиперстной кишки.

При гастрите с повышенной кислотностью можно снять боль, а также нормализовать функции желудка и кишечника таким рецептом.

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 стакан йогурта.

Приготовление. Мед растворить в стакане чуть теплого живого йогурта.

Применение. Принимать за 1,5–2 часа до завтрака и обеда и за 3 часа до ужина. Обратите внимание: мед при повышенной кислотности надо добавлять обязательно в чуть теплый йогурт, а не в холодный, и принимать не непосредственно перед едой, а обязательно за 1,5–2 часа перед едой. Только тогда он будет помогать, это не пустая формальность. Наверное, стоит сказать, что йогурт с медом может быть не всем полезен. Противопоказан он людям, особо чувствительным к меду.

При расстройствах нервной системы

Требуется: 100 г йогурта, 2 ст. л. лимонного сока, 2 стакана воды.

Приготовление. Йогурт залить теплой водой, поставить на огонь и кипятить в течение 10 минут, после чего настаивать 30 минут в закрытой посуде, добавить лимонный сок, перемешать.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды в качестве успокоительного средства при высоких нервных нагрузках, при расстройствах сна и головных болях.

Требуется: 200 г йогурта, 10 г листьев мяты перечной, 3 стакана воды.

Приготовление. В йогурт добавить измельченные листики мяты, влить 1 стакан воды, перемешать и поставить смесь на медленный огонь. Довести до кипения, проварить в течение 5–7 минут. Настаивать 4 часа, после чего процедить, разбавить настой теплой кипяченой водой.

Применение. Принимать настой по 0,5 стакана 3–4 раза в день до еды при повышенной раздражительности.

Требуется: 100 г йогурта, 2 ст. л. сока корней валерианы, 0,3 стакана воды.

Приготовление. В йогурт влить кипяченую воду и сок корней валерианы, перемешать. Перелить полученную жидкость в стеклянную емкость, плотно закрыть, в темном месте настаивать 3–4 часа.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день (3-й раз обязательно на ночь) при повышенной возбудимости.

Средство снижает нервное и умственное напряжение.

Требуется: 2 ст. л. плодов шиповника, 100 г йогурта, 2 стакана воды.

Приготовление. Целые плоды шиповника залить кипящей водой, поставить на медленный огонь и кипятить в течение 10 минут, после чего оставить на сутки, затем процедить, добавить йогурт.

Применение. Пить настой по 0,5–1 стакану 2–3 раза в день перед едой.

Эффективность целебных свойств йогурта часто повышается в том случае, если он входит в состав различных напитков.

Прекрасным средством, восстанавливающим деятельность нервной системы, является йогурт, употребляемый в сочетании с различными фруктовыми, овощными, ягодными соками.

Требуется: 150 г йогурта, 1 стакан яблочного сока, 0,5 стакана морковного сока.

Приготовление. Соки смешать. Йогурт добавить в смесь соков, хорошо размешать.

Применение. Принимать напиток по 0,5 стакана 3 раза в день независимо от приема пищи при повышенной нервной возбудимости.

Требуется: 300 г йогурта, 100 г листьев алоэ, 2 стакана воды.

Приготовление. Листья алоэ промыть холодной водой, нарезать вдоль на кусочки длиной по 3–4 см, положить в эмалированную посуду, залить водой и поставить на огонь, варить в течение 1 часа. За 15–20 минут до конца варки

добавить йогурт. Густую готовую массу остудить и пропустить через сито, разбавить теплой кипяченой водой в пропорции 1:1.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

Состояние невроза очень часто сопряжено с нарушением сна, мучительной бессонницей. Йогурт – самое безвредное из известных успокаивающих и снотворных средств. Он укрепляет не только нервную систему, но и весь организм, нормализуя суточные биоритмы.

Требуется: 100 г йогурта, 2 ст. л. семян укропа, 1 стакан красного вина.

Приготовление. Семена укропа залить вином, поставить на слабый огонь на 5–10 минут, настаивать в течение 1 часа. После чего настоем процедить, добавить подогретый йогурт, размешать.

Применение. Принимать по 2 ст. л. настоя перед тем, как лечь в постель, для улучшения сна.

Требуется: 2 крупные груши, 1 стакан земляники, 1 ст. л. протертых через сито свежих листьев мяты перечной, 3 крупных персика, 3 ст. л. йогурта.

Приготовление. Груши и персики натереть на крупной терке, затем смешать с мятными листьями и йогуртом, после чего добавить ягоды земляники.

Применение. Полученную смесь принимать по 0,5 стакана за 30 минут до еды 4–5 раз в день.

Требуется: 1 стакан яблочного сока, 3 ст. л. сиропа шиповника, 0,5 стакана йогурта.

Приготовление. Смешать все компоненты.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: 2 ст. л. листьев мяты перечной, 4 ст. л. цветочных корзинок ромашки аптечной, 3 ст. л. листьев мяты перечной, 7 стаканов воды, 5 ст. л. йогурта.

Приготовление. Смесь залить кипятком, настаивать 30 минут, затем процедить. В отвар добавить йогурт. Все перемешать.

Применение. Отвар принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. листьев мяты полевой, 1 ст. л. измельченных корней валерианы, 1 ст. л. цветов душицы, 0,5 стакана йогурта, 3 стакана воды.

Приготовление. Смесь залить кипятком, настаивать 20 минут, потом процедить. Добавить йогурт, все тщательно перемешать.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

При гинекологических заболеваниях

Требуется: 25 г жидкого йогурта или его 50 %-ного раствора, ватные тампоны.

Приготовление. Смочить ватные тампоны в йогурте или в его растворе и ввести во влагалище и в область шейки матки.

Применение. Прodelать 10–15 процедур при кольпите. Уже после нескольких применений неприятные ощущения, зуд и жжение прекратятся. Тампоны оставлять на 24 часа.

Для уменьшения болей при менструации используются следующие средства.

Требуется: 20 г травы лапчатки гусиной, 1 стакан воды, 1 ч. л. йогурта.

Приготовление. Залить траву горячей водой, кипятить на медленном огне 15 минут, затем остудить и процедить. Добавить йогурт.

Применение. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: 1 ст. л. спорыша, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 3 ст. л. травы золототысячника, 2 ст. л. травы лапчатки гусиной, 3 ст. л. йогурта, 1 стакан кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить кипятком. Настаивать в течение 3 часов, затем процедить. Добавить йогурт.

Применение. Полученный настой пить в течение дня небольшими глотками. При очень сильной менструации помогают следующие настои и отвары.

Требуется: 1 ст. л. листьев земляники лесной, 2 стакана холодной кипяченой воды, 3 ст. л. йогурта.

Приготовление. Измельченные листья залить холодной кипяченой водой, настаивать примерно 7 часов. Затем процедить. Добавить йогурт.

Применение. Принимать по 0,5 ст. л. настоя 1 раз в день натощак за 30 минут до еды при воспалительных заболеваниях.

Требуется: 10 ягод калины, 1 ч. л. йогурта, 1 стакан крутого кипятка.

Приготовление. Залить ягоды калины крутым кипятком. Кипятить на медленном огне примерно 30 минут. Затем охладить, процедить, добавить йогурт.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при воспалительных заболеваниях.

Требуется: 5 ч. л. травы тысячелистника, 5 ч. л. травы пастушьей сумки, 5 ч. л. травы лапчатки прямостоячей, 2 ч. л. измельченной коры дуба, 1 ст. л. йогурта, 1 стакан кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. травяного сбора залить кипятком. На медленном огне кипятить 5 минут, затем настаивать 15 минут. Процедить, добавить йогурт (рекомендуется использовать жидкий йогурт).

Применение. Принимать утром и вечером по 1 стакану средства при воспалительных заболеваниях.

При обильных болезненных менструациях рекомендуется следующий рецепт.

Требуется: 3 ч. л. измельченной коры крушины ломкой, 3 ч. л. листьев березы, 2 ч. л. цветов вереска, 10 ч. л. цветочных корзинок ромашки аптечной,

10 ч. л. листьев мяты перечной, 10 ч. л. корневищ и корней валерианы, 2 ст. л. йогурта, 1 стакан кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить кипятком. Настаивать примерно 30 минут. Затем процедить. Добавить йогурт.

Применение. Принимать настой в горячем виде по 0,25 л в день, несколько раз до еды.

Требуется: 50 г сухих измельченных листьев ежевики, 1 л воды, 1 ст. л. йогурта.

Приготовление. Залить измельченные листья кипятком, настаивать в течение часа. Затем процедить и добавить йогурт.

Применение. Приготовленный настой использовать для спринцеваний при хроническом воспалении женских половых органов.

Требуется: 4 ст. л. травы душицы, 6 ст. л. измельченной коры дуба, 1 ст. л. измельченных корней алтея лекарственного, 3 ст. л. йогурта, 1 л кипятка.

Приготовление. 5 ст. л. травяной смеси залить кипятком, настаивать 5 минут, затем процедить.

Применение. Использовать в теплом виде для спринцевания 2 раза в день, утром и вечером.

При истощении и ослабленном иммунитете

Требуется: 3 ст. л. ягод земляники, 1 ст. л. меда, 1 стакан теплого йогурта.

Приготовление. Землянику размять до образования однородной массы, добавить мед и йогурт, хорошо размешать.

Применение. Полученную смесь принимать в качестве профилактического средства 3 раза в день в течение 1 недели с перерывом в 2 недели. Затем повторить курс приема. Детям следует принимать по 2 ст. л., взрослым – по 5–6 ст. л. в день.

Требуется: 3 ст. л. йогурта, 100 г нежирного творога, 1 стакан зеленого чая, 1 ст. л. меда.

Приготовление. 3 ст. л. йогурта добавить в творог и тщательно размешать. Заварить зеленый чай и добавить к нему мед.

Применение. Принимать чай с йогуртово-творожной смесью каждый вечер как профилактическое средство.

Требуется: 50 г йогурта, 0,5 стакана «Геркулеса», или овсяных хлопьев, 1 стакан парного молока.

Приготовление. Смешать йогурт с «Геркулесом» и добавить молоко.

Применение. Давать детям в качестве сытного завтрака. Увеличивать дозу в зависимости от возраста.

Требуется: 1 пучок зелени (петрушки, укропа, кинзы), 2 ст. л. йогурта, 100 г нежирного творога.

Приготовление. Зелень мелко порубить и смешать с творогом, добавить йогурт и перемешать.

Применение. Приготовленное блюдо можно принимать несколько раз в день, лучше на завтрак и на ужин. Особенно блюдо рекомендуется детям, пожилым и людям с пониженным иммунитетом.

Требуется: 1 тарелка гречневой каши, 2 ст. л. йогурта, 0,5 стакана молока, 10 г сливочного масла.

Приготовление. В отваренную гречневую крупу добавить йогурт и кипяченое молоко. Размешать кашу и добавить кусочек сливочного масла.

Применение. Употреблять гречневую кашу по утрам в качестве завтрака с горячим чаем с лимоном.

Требуется: 1 стакан риса, 0,5 л воды, 40 г йогурта, соль по вкусу.

Приготовление. Отварить рис в слегка подсоленной воде. В сваренный рис добавить йогурт и размешать.

Применение. Рисовую кашу с йогуртом употреблять в качестве сытного завтрака. Каша особенно полезна маленьким детям и людям пожилого возраста.

Требуется: 0,4 л коровьего или козьего молока, 1 ч. л. йогурта.

Приготовление. Смешать кипяченое молоко с йогуртом.

Применение. Давать полученную смесь детям до 1 года как дополнительное питание не более 1 раза в день, перед сном.

Требуется: 0,4 стакана питательной смеси для детей, 1 ч. л. йогурта.

Приготовление. Добавить в смесь йогурт, размешать.

Применение. Давать смесь грудным детям как дополнительное питание.

Требуется: 40 г йогурта, 0,5 стакана несладкого яблочного сока.

Приготовление. Смешать сок с йогуртом.

Применение. Полученную смесь принимать 3 раза в день, детям – по 2–3 ст. л., взрослым – по 5–6 ст. л.

Требуется: 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. йогурта, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление. Смешать все компоненты.

Применение. Принимать смесь 2 раза в день (детям – по 1 ст. л., взрослым – по 2 ст. л.).

Требуется: 1 ч. л. сухих цветков ромашки, 1 ч. л. сухих цветков шалфея, 0,5 л воды, 1 ст. л. йогурта.

Приготовление. Залить цветки шалфея и ромашки кипятком и дать им настояться 15–20 минут. Настой процедить и добавить йогурт, после чего размешать.

Применение. Полученный настой принимать 1 раз в день в течение 1–2 недель с перерывами в 1 неделю (детям – по 0,5 стакана, взрослым – по 1 стакану).

Требуется: 2 ст. л. плодов шиповника, 1,5 л воды, 1 ст. л. йогурта.

Приготовление. Плоды шиповника залить кипятком и настаивать в термосе в течение 6–7 часов. В стакан полученного настоя добавить йогурт и размешать.

Применение. Полученную смесь принимать по 1 стакану 1 раз в день в течение месяца с перерывом в 3 месяца. При заболевании принимайте смесь в течение 2 месяцев. Детская доза – 0,5 стакана в день.

Требуется: 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. йогурта.

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. Полученную смесь принимать 1 раз в день в течение 1 недели с перерывом в месяц (детям – по 1 ст. л., взрослым – по 2 ст. л.).

Требуется: 1 стакан морковного сока, 1 ст. л. йогурта.

Приготовление. Смешать сок с йогуртом.

Применение. Принимать 2 раза в день в течение месяца с перерывом в 2 месяца (детям – по 1 стакану, взрослым – по 2 стакана).

Требуется: 1 стакан персикового сока, 1 ст. л. йогурта.

Приготовление. Смешать сок с йогуртом.

Применение. Полученную смесь сока и йогурта принимать 2 раза в день в течение 2–3 недель (детям – по 0,5 стакана, взрослым – по 1 стакану).

Требуется: 1 стакан виноградного сока, 2 ч. л. йогурта, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление. Смешать соки с йогуртом.

Применение. Полученную смесь принимать 1–2 раза в день в течение 2 недель (детям – по 0,5 стакана, взрослым – по 1 стакану).

Требуется: 0,5 стакана клубничного сока, 1 ч. л. йогурта.

Приготовление. Смешать сок с йогуртом.

Применение. Принимать смесь 2 раза в день в течение 1 недели (детям – по 0,3 стакана, взрослым – по 0,5 стакана).

Требуется: 0,5 стакана сока дыни, 1 ч. л. йогурта.

Приготовление. Смешать сок с йогуртом.

Применение. Принимать 1 раз в день в течение 1 недели (детям – по 0,3 стакана, взрослым – по 0,5 стакана).

Требуется: 0,5 гранатового сока, 1,5 ч. л. йогурта, 0,5 стакана апельсинового сока.

Приготовление. Смешать апельсиновый и гранатовый соки и добавить к ним йогурт.

Применение. Принимать 1 раз в день в течение 2 недель (детям – по 0,5 стакана, взрослым – по 1 стакану).

Требуется: 50 г листьев салата, 1 ст. л. йогурта, 1 ч. л. сока лимона.

Приготовление. Листья салата мелко порубить, добавить йогурт и лимонный сок, все размешать.

Применение. Полученную смесь принимать 2 раза в день натощак в течение месяца как профилактическое средство для повышения иммунитета (детям – по 1 ч. л, взрослым – по 1 ст. л.).

Требуется: 3 ст. л. свежих плодов крыжовника, 1 ч. л. йогурта, 30 г йогурта или кефира.

Приготовление. Ягоды крыжовника размельчить и смешать с йогуртом, добавить йогурт или кефир и тщательно размешать.

Применение. Полученную смесь принимать 1 раз в день в течение 1 недели (детям – по 30 г, взрослым – по 50 г).

Требуется: 2 ст. л. йогурта, 2 ст. л. свежей клюквы.

Приготовление. Клюкву размять и добавить йогурт, размешать.

Применение. Полученную смесь принимать 3 раза в день в течение 1 месяца каждые полгода (детям – по 1 ст. л., взрослым – по 2 ст. л.).

Требуется: 1 зеленая редька, 3 ст. л. йогурта.

Приготовление. Зеленую редьку среднего размера натереть на терке и смешать с йогуртом.

Применение. Полученную смесь принимать 1 раз в день в течение 1 недели (детям – по 2 ч. л., взрослым – по 2 ст. л.).

Применение в косметологии

Требуется: 100 г йогурта, 25 мл спирта, 25 мл дистиллированной воды.

Приготовление. Смешать ингредиенты до получения однородной массы.

Применение. Маску нанести ватным тампоном плотным слоем на кожу лица на 10 мин, после чего смыть водой.

Это самая простая маска, которую можно сделать из йогурта. Она оказывает разглаживающее и тонизирующее действие. Рекомендуется для нормальной кожи лица.

После ванны или душа натереть все тело солью, смешанной со сливками и сметаной, затем смыть теплой водой и намазать кожу йогуртом. Подождать 2 минуты, а потом смыть йогурт.

Можно поступить проще. Смешать йогурт с солью и круговыми движениями медленно помассировать кожу тела, потом смыть теплой водой. Процедура должна продолжаться 10 минут.

Требуется: 3 ст. л. отвара зеленого чая, 2 ст. л. йогурта, 2 ст. л. мелкоразмолотых овсяных хлопьев.

Приготовление. Все смешать и нанести толстым слоем на лицо и шею и оставить на 30 минут, затем смыть теплой водой.

Повторять процедуру 1–2 раза в неделю.

Требуется: ржаной хлеб, вода и 2 ст. л. йогурта.

Приготовление. Ржаной хлеб размочить в чуть теплой воде, добавить йогурт.

Применение. Полученную кашу нанести на лицо. Через 20 минут смыть. Маска воздействует на любой тип кожи, но особенно хороша для жирной, пористой, с черными угрями. Ее можно делать и при сухой коже лица, но тогда в нее нужно добавить немного любого растительного масла.

Требуется: 2 ст. л. арбузного сока, 2 ст. л. йогурта и 2 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана теплой манной каши.

Приготовление. Все смешать.

Применение. Нанести маску на лицо на 20 минут, смыть прохладной водой. Эта маска хороша для сухой увядающей кожи, она прекрасно тонизирует и разглаживает ее, придает упругость.

Требуется: 3 ч. л. йогурта, 2 ч. л. сухого молока, вода. Приготовление. Все компоненты перемешать, развести чуть теплой водой. Нанести на грудь на 20 минут, после чего смыть чуть теплой водой. После этого можно сделать мягкий массаж бюста с жирным кремом.

Следующим рецептом пользовались еще наши бабушки.

Требуется: 10 г ржаного солода, 2 ч. л. йогурта, 2 ч. л. нежирного творога, 1 лимон, 1 лист алоэ средних размеров, немного дрожжей.

Приготовление. В глиняную миску влить йогурт, добавить ржаной солод, творог, сок лимона, сок алоэ и немного дрожжей. Все перемешать.

Применение. Наложить на лицо, шею и область декольте на 20 минут. Смыть холодной водой.

Требуется: 1 ч. л. алоэ, 1 ч. л. йогурта, 1 ч. л. глицерина, 1 ч. л. размолотых овсяных хлопьев.

Приготовление. Смешать алоэ, йогурт и глицерин, добавить размолотые овсяные хлопья, все тщательно перемешать до получения однородной массы.

Применение. Маску наложить на лицо на 20 минут. Использовать 1–2 раза в неделю в течение 1 месяца.

Рекомендуется для нормальной и сухой кожи. Питает, увлажняет, разглаживает морщины.

Требуется: 100 г йогурта, 100 г водки.

Приготовление. Теплый йогурт смешать с водкой.

Применение. Нанести на лицо, шею и грудь при помощи ватного тампона. Смыть холодной водой через 10–20 минут.

Маска рекомендуется для морщинистой жирной кожи с расширенными порами. Предварительно сделайте паровую баню для лица. В состав можно добавить настой ромашки.

Требуется: 1 желток, 2 ч. л. йогурта, немного оливкового масла, 1 ч. л. овсяной муки.

Приготовление. Взбить желток и йогурт. Прибавить оливкового масла, лимонного сока и овсяную муку, размешать до получения однородной кашицы.

Применение. Нанести на лицо и шею на 15–20 минут. Смыть маску холодной водой и наложить холодный компресс.

Рекомендуется для нормальной и сухой кожи лица.

Требуется: 100 г йогурта, 1 лимон.

Приготовление. Йогурт смешать с соком лимона.

Применение. Маску нанести на кожу лица на 15 минут, затем смыть водой. Маска рекомендована для жирной кожи лица. Питает, разглаживает морщины, увлажняет.

Требуется: 15 г йогурта, 15 г сметаны и яичный желток.

Приготовление. Тщательно перемешать ингредиенты.

Применение. Нанести на кожу лица на 25 минут, затем смыть водой. Маска рекомендована для сухой и нормальной кожи.

Требуется: 150 мл йогурта и 3 ст. л. кефира.

Приготовление. Ингредиенты развести на слабом огне, настаивать 5 минут, налить в стакан и выставить на холод.

Средство обладает хорошим тонизирующим эффектом и смягчает кожу. Рекомендуется для жирной кожи лица. Питает, увлажняет, разглаживает. Следующую маску хорошо применять тогда, когда требуется быстро привести кожу лица в должный вид, например перед походом в гости, на вечеринку и т. д.

Глава 3 Сметана

Близкая по консистенции и количеству питательных веществ к сливкам, сметана – популярный и любимый во многих странах молочный продукт. Очень популярна среди желающих поддержать хорошую физическую форму обезжиренная сметана, которая входит в состав многих диет.

Сметана нормальной жирности или полужирная, т. е. кислые полусливки, может изготавливаться с помощью бактериальных культур. Исходным сырьем служат сливки умеренной жирности (18–20 %) или полусливки 10,5–12 % жирности с добавкой 3 %-ного обезжиренного сухого молока. Эти смеси пастеризуются при 74 °С в течение 30 минут, затем гомогенизируются и охлаждаются до 22 °С. Перед расфасовкой в продукты вводится бактериальная культура, благодаря которой их кислотность доводится до рекомендованного уровня со значением рН от 4,7–4,6. Потом продукт аккуратно перемешивается и слегка подсаливается для улучшения вкуса.

Стоит только начать разговор о сметане, как в памяти всплывают приятные минуты, связанные с чашкой сметаны с сахаром, сметанным кремом, салатиками и борщом со свежей сметаной. В качестве лекарственного средства сметана не менее ценна, чем на нашем столе.

Диетическое питание очень часто включает в себя сметану в качестве одного из основных компонентов. Однако не только диеты немислимы без нее. Некоторые заболевания можно вылечить в домашних условиях, используя сметану.

При простуде

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. измельченного чеснока, 3 ст. л. сметаны.

Приготовление. Перемешать чеснок с медом, добавить сметану.

Применение. Принимать смесь по 1 ч. л. несколько раз в день, запивая большим количеством кипяченой воды.

Если вы все же не смогли избежать простуды или гриппа, то следующие рекомендации позволят вам облегчить течение болезни и избавиться от нее в рекордно короткие сроки.

Требуется: 1 корень хрена, 1 ст. л. меда, 3 ст. л. сметаны.

Приготовление. Натереть на терке очищенный корень хрена или пропустить его через мясорубку, смешать с 1 ст. л. меда, добавить сметану и оставить на 12 часов.

Применение. Принимать полученное средство по 1 ст. л. 3–4 раза в день перед едой.

Требуется: 1 луковица, 3 стакана молока, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Натереть на терке среднюю луковицу, залить кипящим молоком, отставить на нескольких минут, затем добавить сметану, мед, процедить.

Применение. Готовить средство следует за несколько минут перед сном. Пить его нужно непременно горячим.

Для укрепления иммунной системы и избавления от респираторных и простудных заболеваний подойдут следующие средства.

Широко применяется сметана при насморке. Для этого готовят капли.

Требуется: 3 г чеснока, 5 г репчатого лука и 5 мл сметаны.

Приготовление. Лук и чеснок мелко нарезать, залить сметаной. Настаивать в стеклянной закрытой посуде в течение 3 часов.

Применение. Закапывать в обе ноздри 4–5 раз в день на протяжении 3–4 дней.

Требуется: 1 л красного сухого вина, 1 стакан крепкого чая, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. коньяка или водки, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Влить в эмалированную посуду красное вино, добавить крепкий чай и сахар. На медленном огне нагреть жидкость примерно до 80 °С, затем влить в нее водку или коньяк, добавить мед и сметану. Перемешать до растворения.

Применение. Пить напиток в горячем виде по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

Требуется: 100 г арбузных корок, 3 ст. л. сметаны, 5 ст. л. меда, 2 стакана воды.

Приготовление. Измельчить арбузные корки, залить кипятком, настаивать в течение нескольких часов. Затем процедить, добавить сметану. Добавить мед.

Применение. Пить по 0,5 стакана 4–6 раз в день.

При авитаминозах, которыми часто сопровождаются простудные заболевания, рекомендуется следующее.

Требуется: 100 г сухого зерна пшеницы, 3 ст. л. сметаны, 1 л холодной кипяченой воды, 5 ст. л. меда.

Приготовление. Перебрать зерно, промыть в теплой кипяченой воде, затем ополоснуть холодной водой и рассыпать на махровом полотенце в теплом месте. Затем прикрыть зерна другими мокрым полотенцем. Проращивать зерно сутки или больше. Ростки должны быть размером 1 мм, но не более 1,1 мм. Тщательно промыть их, при промывании трижды сменить воду.

Применение. Есть ростки с медом и сметаной, тщательно их пережевывая. Есть следует несколько раз в день. Это средство можно использовать после простудных заболеваний, для того чтобы как можно быстрее вернуть утраченную во время болезни силу.

Для того чтобы справиться с бронхитом, можно использовать великолепные по своей эффективности средства, рецепты которых приводятся ниже.

Требуется: 1 стакан неочищенного овса, 3 ст. л. сметаны, 1,5 л молока, 1 стакан меда.

Приготовление. Взять овес и высыпать в эмалированную кастрюлю. Затем залить овес молоком и держать 2 часа в духовке на слабом огне. Потом кастрюлю с содержимым достать из духовки, закутать и оставить в теплом месте на 4 часа. После этого молоко остудить, добавить мед и сметану.

Применение. Пить в теплом виде несколько раз в день.

Следующий рецепт поможет быстрее выздороветь. В отличие от готовых лекарств он не оказывает негативного действия на весь организм.

Требуется: 300 г свежей земляники, 3 ст. л. сметаны, 0,5 л водки, 0,5 стакана меда.

Приготовление. Измельчить ягоды, залить их водкой. Настаивать в темном месте в течение 3 дней. Затем процедить. Добавить мед и сметану.

Применение. За 30 минут до еды принимать 2 ст. л. настойки, запивая ее кипяченой водой комнатной температуры. Курс лечения – 2 недели. Во время лечения не ешьте мяса, избегайте соленых продуктов, а также острого и жирного.

Если у вас заложен нос, поможет сметанно-медовая ингаляция.

Требуется: 1 луковица, 3 ст. л. сметаны, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Луковицу измельчить, натерев ее на терке или мелко нарезав. Так же измельчить несколько зубчиков чеснока. Смешать все со сметаной и медом.

Применение. Положить смесь в стакан и вдыхать в течение нескольких минут. Проводить процедуру 2–3 раза в день, каждый раз готовя новую смесь.

Масляный настой из чеснока и лука с добавлением сметаны готовится следующим образом.

Требуется: 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. сметаны, 0,5 луковицы, 2 ст. л. измельченного чеснока, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Растительное масло подогреть на водяной бане, охладить, затем измельчить и смешать в равных пропорциях чеснок и лук. Смешать со сметаной и маслом, добавить немного меда и дать настояться.

Применение. Полученной смесью смазывать слизистую оболочку носа при насморке.

При насморке помогает и следующее средство.

Требуется: 1 шт. моркови, 1 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. меда, 20 капель чесночного сока.

Приготовление. Натереть на терке свежую морковь, отжать сок, смешать его со сметаной и растительным маслом и медом, после чего добавить несколько капель чесночного сока.

Применение. Несколько капель получившейся жидкости закапывать в нос несколько раз в день до выздоровления.

Избавиться от насморка можно испытанным радикальным способом.

Требуется: 1 свекла, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Натереть на терке свежую красную свеклу, отжать сок и добавить в него небольшое количество сметаны и меда. Хорошо перемешать до растворения.

Применение. Несколько капель полученной жидкости закапать в нос. Процедуру проводить несколько раз в день вплоть до выздоровления.

Справиться с болезнями горла, а также органов дыхательной системы помогут следующие средства.

Требуется: 1 репа, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Репу натереть на терке, отжать из кашицы сок, добавить в него мед, довести до кипения, остудить, смешать со сметаной.

Применение. Принимать такое лекарство по 1 ст. л. 3–4 раза в день вплоть до излечения.

Также можно приготовить традиционное лекарство из сока черной редьки и сметаны (2:1). Принимать перед едой по 2 ст. л.

Простудные заболевания часто сопровождаются таким неприятным явлением, как герпес на губах. И его можно устранить в короткие сроки, если использовать для этого натуральную мазь, приготовленную из растительных компонентов и сметаны.

Требуется: 1 ст. л. цветков календулы, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. подсолнечного масла, 1 стакан воды.

Приготовление. Календулу залить водой, нагревать на водяной бане 30 минут. Затем остудить и процедить. Взять небольшую часть настоя, добавить сметану и масло.

Применение. Полученную смесь нанести на губы и кожу вокруг них. Проводить процедуру перед сном.

Рецепт средства, способного исцелить болезни бронхов, тоже основан на позитивном действии сметаны.

Требуется: 500 г меда, 3 ст. л. сметаны, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. измельченного корня хрена, 3 ст. л. измельченного чеснока.

Приготовление. Все перемешать.

Применение. Принимать по 1 ст. л. за час до еды. Курс лечения – 2 месяца.

Бронхиты, туберкулезы, общее истощение организма – все эти недуги успешно лечатся с помощью одного средства, в приготовлении которого используется сметана.

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сока алоэ, 1 стакан молока.

Приготовление. Смесь настаивать в течение нескольких часов.

Применение. Принимать 2 раза в день до полного выздоровления.

Сметана поможет и тогда, когда у вас болит горло.

Требуется: 0,5 стакана нежирной сметаны (20 %), 4 ст. л. меда.

Приготовление. Нужно взять сметану, поддержать ее перед этим в тепле, сильно не нагревая, добавить мед (если он густой, предварительно нужно растопить его до жидкого состояния), все хорошо перемешать.

Применение. Принимать по 3 ч. л. перед сном.

В эту же смесь можно добавить 2 ст. л. сливочного масла, предварительно растопленного. Если принимать смесь в назначенное время, не забывая и не пропуская ни дня, положительный эффект от проводимого лечения не заставит себя ждать.

Следующее средство тоже поможет при больном горле.

Требуется: 3–4 зубчика чеснока, 1 стакан нежирной сметаны.

Приготовление. Чеснок натереть на мелкой терке, затем смешать со сметаной.

Применение. Принимать каждый раз после еды. Чтобы эффект от лечения увеличился, можно запивать лекарство слегка подогретым свежим или топленым молоком.

Настой анисовых семян на сметане хорошо помогает при потере голоса, вызванной простудой.

Требуется: 0,5 стакана анисовых семян, 0,5 стакана жидкой или разбавленной молоком сметаны.

Приготовление. Нужно положить в кастрюлю анисовых семян, залить их жидкой или разбавленной молоком сметаной и варить смесь на медленном огне в течение 20 минут.

Применение. Готовое средство нужно принимать по 2 ч. л. 3 раза в день (утром, в обед и перед сном). Если в это снадобье добавить немного меда, боли в горле значительно уменьшатся.

Смесь нежирной диетической сметаны и водки может помочь излечить простуженное горло.

Требуется: 2 стакана сметаны, 1 стакан водки.

Приготовление. В сметану влить водку и все тщательно перемешать.

Применение. Смесь нужно принимать по 3 ст. л. перед сном.

Лекарственные травы в сочетании со сметаной снимают воспаления, в том числе и горла.

Требуется: 3–4 ст. л. цветков ромашки, 2 стакана кипятка, 4 ст. л. нежирной сметаны.

Приготовление. Ромашку залить кипятком, закрыв крышкой. Через 15–20 минут процедить настой. Приготовленную жидкость смешать с нежирной сметаной.

Применение. Принимать по 3 ст. л. 3 раза в день.

Редька, выпаренная в духовке с сахаром, может стать замечательным средством от кашля, если смешать ее со сметаной.

Требуется: 2 небольшие редьки, 10 г сахара и сметаны.

Приготовление. Редьку нарезать кубиками. Потом сложить все в глиняную посуду, засыпать сахаром и держать в духовке в течение 40–50 минут. Затем вынуть посуду с редькой из духовки и смешать все со сметаной.

Применение. Принимать снадобье нужно 3–4 раза в день.

Хорошо при кашле действует средство, приготовленное из чеснока, лука, кефира и сметаны.

Требуется: 1 луковица репчатого лука, 4–5 зубчиков чеснока, 0,5 стакана кефира и 5 ст. л. сметаны.

Приготовление. Очистить чеснок, лук; все мелко нарезать (чеснок можно натереть). Залить массу сметаной, смешанной с кефиром.

Применение. Принимать понемногу 5–7 раз в день.

Слегка подогретая на водяной бане сметана, смешанная с тертыми 4–5 зубчиками чеснока, помогает при кашле и при коклюше у детей. Принимать это средство нужно 4–5 раз в день.

Смесь жидкой или разбавленной молоком сметаны и настоя цикория замечательно помогает избавиться от кашля. Перемешать ингредиенты, процедить настой и принимать лекарство на ночь.

Сметана с измельченными плодами рябины помогает избавиться от любого, даже затяжного кашля. Растолочь пестиком рябину, добавить ее в сметану, поставить смесь на слабый огонь и через 10 минут снять. Смесь остудить и принимать 3–4 раза в день.

Кленовый сок, как и березовый, в сочетании со сметаной хорошо помогает при хрипах в горле.

Требуется: 1 стакан кленового или березового сока и 0,5 л сметаны (если она очень густая, надо разбавить ее молоком или простоквашей).

Приготовление. Все смешать.

Применение. Принимать по 0,25 стакана каждый день с утра.

При долгом непрекращающемся бронхите помогает следующее средство.

Требуется: 100 г меда, 100 г сметаны, 100 г свиного несоленого сала, 4 листа алоэ, 3 ст. л. какао-порошка.

Приготовление. Растопить на медленном огне мед, сметану и нутряное свиное сало. Не доводя до кипения, снять кастрюлю с содержимым с огня, добавить листья алоэ, измельченные в кашицу, и какао. Хорошо перемешать и настаивать смесь в течение суток в темном прохладном месте.

Применение. Для лечения бронхита применять средство по 1 ст. л., растворяя его в 1 стакане горячего молока. Принимать его утром и вечером перед едой. Курс лечения – около месяца. Хранить средство в холодильнике в герметично закрытой посуде.

Требуется: 20 г чеснока, 50 г сметаны.

Приготовление. Очистить дольки чеснока и растереть их в стеклянной посуде, используя деревянную или керамическую ступку. Полученную кашицу залить сметаной, закрыть крышкой и поставить в холодильник.

Применение. Каждый день 1–2 раза съедать по кусочку черного хлеба, намазанного тонким слоем полученной кашицы. Начинать профилактику следует в осенний период и не прекращать до весны. При появлении симптомов

раздражения слизистой оболочки желудка применение данного средства следует прекратить.

При ожогах и ранах

Требуется: 100 г сметаны, 40 г рыбьего жира.

Приготовление. Все смешать.

Применение. Накладывать полученное средство на очищенную рану. Сверху наложить повязку.

Требуется: 3 ст. л. листьев мяты, 1 стакан воды, 5 капель масла чайного дерева, 4 ст. л. сметаны.

Приготовление. Залить мяту кипятком, на водяной бане нагревать 15 минут. Затем остудить, процедить. В остывший отвар добавить масло чайного дерева и сметану.

Применение. Из полученного отвара делать компрессы и прикладывать их к больному месту. Поверх компресса обвязать рану теплым платком.

Требуется: 1 ст. л. глины, 1 ст. л. сметаны, чистая марля.

Приготовление. Размочить глину в воде до консистенции сметаны. Смешать глину со сметаной.

Применение. На больное место прикладывать компресс. Сверху можно повязать чистой марлей. Делать такой компресс примерно 2 раза в день – утром и вечером.

Требуется: 1 ст. л. кожуры граната, 1 ст. л. сметаны, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Измельченную кожуру залить кипятком в стеклянной посуде и томить в течение 10 минут на водяной бане, не доводя до кипения. Закрывать плотно крышкой, завернуть в полотенце, настаивать 30 минут. Затем добавить сметану.

Применение. Марлю, сложенную в 3 слоя, намочить теплым отваром, прикладывать к пораженному месту 10–15 минут 6–7 раз в день.

Требуется: 1 ст. л. измельченной коры дуба, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. сметаны, 2 стакана воды.

Приготовление. Кору залить кипятком, варить 5 минут и настаивать 2 часа, обернув полотенцем. Ромашку залить кипятком, настаивать 12 минут и соединить оба отвара. Добавить сметану.

Применение. Марлю, сложенную в 3 слоя, намочить теплым отваром, прикладывать к пораженным местам на 5–10 мин 6–7 раз в день.

Требуется: 1 ч. л. цветков ромашки аптечной, 1 ч. л. цветков календулы, 1 ст. л. сметаны, марля.

Приготовление. Все компоненты обдать кипятком, смешать со сметаной, завернуть в марлю.

Применение. Подушечки прикладывать к больным местам несколько раз в день примерно на 30 минут.

Требуется: 50 г сока алоэ, 100 г сметаны, 150 г водки.

Приготовление. Для того чтобы получить сок алоэ, нужно промыть листья и пропустить их через мясорубку. Добавить к соку сметану и водку. Все перемешать.

Применение. В течение 3 дней делать примочки из этой смеси на пораженное место.

Требуется: 20 г листьев лопуха, 20 г цветков ромашки, 20 г корня копытня европейского, 4 ст. л. сметаны, 4 стакана воды, 1 ст. л. сливочного масла, 2 стакана крепкого отвара овсяного сена, глицерин.

Приготовление. Травяной сбор залить водой и прокипятить. Затем добавить сливочное масло, крепкий отвар овсяного сена и кипятить смесь на водяной бане до тех пор, пока не получится тягучая клейкая масса. Смешать ее в равных частях с глицерином. Добавить сметану.

Применение. Применять наружно. Из полученной массы делать примочки на пораженное место.

Требуется: 1 ст. л. березовых почек, 1 ст. л. сметаны, 1 стакан воды.

Приготовление. Залить березовые почки крутым кипятком, кипятить на водяной бане 20 минут. Затем настаивать при комнатной температуре 30 минут. Затем процедить. Добавить сметану.

Применение. Использовать для примочек.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев крапивы, 1 ст. л. листьев шалфея, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. измельченной коры дуба, 1 ст. л. измельченных корневищ аира, 1 л воды. Приготовление. Сбор залить кипятком и настаивать в термосе 5 часов, затем процедить. Добавить сметану. Из полученной смеси делать примочки на пораженное место.

Корни мускусной адоксы употребляют в качестве антисептического и ранозаживляющего средства.

Требуется: 2 ст. л. измельченных корней адоксы мускусной, 3 ст. л. сметаны, 2 стакана воды.

Приготовление. Залить адоксу кипятком, на водяной бане под крышкой кипятить примерно 30 минут. Затем добавить кипяченой воды комнатной температуры, чтобы объем настоя был равен 0,4 л. Добавить сметану.

Применение. Полученным средством промывать гнойные раны несколько раз в день. Можно накладывать на рану компрессы из полученного отвара. Компрессы прикладывать примерно на 30 минут.

Требуется: 10 листьев алоэ, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. касторового масла.

Приготовление. Листья алоэ оставить в темном месте на неделю. Затем выжать сок из листьев алоэ, смешать его с касторовым маслом и сметаной.

Применение. Полученную массу накладывать на рану или ожог, завязать чистой марлей. Оставить мазь на 3 часа. Затем повязку сменить.

Для лечения долго не заживающих ран также используются средства с добавлением сметаны.

Требуется: 5 свежих плодов апельсина, 0,5 стакана сметаны.

Приготовление. Очистить плоды, приготовить из апельсина сок. Добавить сметану.

Применение. Смочить в полученной массе чистую марлю и наложить ее на рану. Оставить на 2 часа.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней и корневищ бадана остролистного, 3 ст. л. сметаны, 1 стакан воды.

Приготовление. Залить корни бадана кипятком, на водяной бане нагревать около 20 минут. Настаивать при комнатной температуре 30 минут, затем процедить. Добавить сметану.

Применение. Из полученного средства делать компрессы на раны. Компресс менять каждые 2 часа.

Для лечения ран, синяков можно использовать следующие рецепты.

Требуется: 10 свежих листьев белокопытника лекарственного, 3 ст. л. сметаны.

Приготовление. Мелко нарезать листья или пропустить их через мясорубку. Смешать измельченные листья со сметаной.

Применение. Завязать листья в марлю и прикладывать на синяки или на раны. Держать в течение 3–6 часов, затем сменить.

Требуется: 2 ч. л. измельченных корней бодяка обыкновенного, 2 ст. л. сметаны, 1 стакан воды.

Приготовление. Залить корни бодяка водой, настаивать 2 часа, затем процедить. Добавить сметану.

Применение. Компрессы из полученного средства прикладывать на раны, опухоли или фурункулы до полного излечения. Держать компресс в течение 4 часов.

При ожогах хороши следующие смеси.

Требуется: липовая ветка длиной 10 см, 3 ст. л. сметаны, 1 л воды.

Приготовление. Снять кору с ветки, белую ее часть нарезать ножницами и залить кипятком в эмалированной посуде. Добавить сметану. Затем остудить и процедить.

Применение. Из полученного настоя делать примочки на ожог.

Требуется: 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. воды. Приготовление. Измельчить чеснок, смешать его с водой, добавить сметану. Делать компресс из полученного средства.

Требуется: 3 ст. л. сметаны, чистая марля.

Применение. На синяк или ушиб положить чистую марлю, смоченную в сметане. Смесь окажет противовоспалительное действие.

Применение. Держать компресс 10 минут, затем поменять его. Прикладывать смесь до тех пор, пока боль не утихнет.

Для лечения порезов, а также долго не заживающих гнойных ран можно использовать такое средство.

Требуется: 3 ст. л. измельченных цветков желтого донника, 3 ст. л. сметаны, 250 мл воды, 400 г сливочного масла.

Приготовление. Залить цветки желтого донника кипятком, настаивать 3 часа, процедить. Добавить сметану, сливочное масло.

Применение. Накладывать полученную мазь на раны или порезы на 3–4 часа.

Для лечения мокнущих ран используют такой рецепт.

Требуется: 10 г листьев земляники, 2 ст. л. сметаны, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Промыть листья земляники холодной водой, затем пропустить через мясорубку или мелко нарезать. Залить кипятком. Настаивать в течение 3 часов, затем процедить. Добавить жидкую сметану.

Применение. Из полученного настоя делать компрессы на больные места. Компресс держать примерно 2–3 часа, затем менять.

Сметана незаменима при лечении медленно заживающих ран и ожогов.

Требуется: 1 яичный желток, 20 мл сметаны или простокваши.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать в течение 10 минут.

Применение. Накладывать на раны. Раны с нанесенной на них мазью забинтовать.

Применять 2 раза в день до начала заживления.

Для заживления кожи при ожогах рекомендуют приготовить мазь следующего состава.

Требуется: 2 яйца, 30 мл сметаны.

Приготовление. Взять белки от яиц, взбить их в крепкую пену. Отдельно взбить сметану. Затем смешать яйца и сметану, взбивать их вместе в течение 10 минут.

Применение. Нанести полученный состав на раны или обожженные поверхности. Повторять процедуру 3–4 раза в день до тех пор, пока на поверхности поврежденных кожных покровов не образуется молодая грануляционная ткань.

Сметана просто незаменима в тех случаях, когда кожа обожжена. Причем это не зависит от природы ожога – термический он или солнечный, сметана надежно защитит кожу от воспаления и, кроме того, сможет значительно уменьшить степень болевых ощущений. Итак, при солнечном ожоге кожи нужно взять немного (3–4 ст. л.) жирной сметаны (30 %) и нанести ее на обожженный участок кожного покрова. Чем холоднее будет сметана, тем лучше. Однако слишком сильно охлажденной сметаной пользоваться не стоит. Она будет контрастировать с вашей обожженной кожей, ощущения от этого окажутся достаточно болезненными. Вам потребуется сметана, охлажденная до 10 °С. Через 15–20 минут, можно ее убирать. Делать это ватным тампоном, стараясь не причинять и без того чувствительной коже болевые ощущения.

Сметана, смешанная с кефиром или простоквашей, так же поможет коже при ожоге. Для приготовления этого лекарства понадобится 0,5 стакана нежирной сметаны и столько же кефира (простокваши). Особенно хорошо это средство помогает при солнечных ожогах лица.

При нарывах, прыщах и фурункулезе замечательным средством являются примочки из сметаны со свеклой.

Требуется: небольшая свекла и 1 стакан сметаны.

Приготовление. Очистить свеклу и перетереть на крупной терке. Смешать кашу со сметаной.

Применение. Прикладывать смесь к воспаленному участку кожи.

При ранах, ожогах, порезах применяют следующий способ:

Требуется: 0,5 стакана сметаны, 5 г измельченного сырого зверобоя.

Приготовление. Зверобой залить жидкой сметаной в темной стеклянной посуде, поместить в темное место при комнатной температуре. Настаивать 7 дней. Каждый день взбалтывать. Через неделю процедить.

Применение. Использовать полученную смесь, нанося на рану 3–4 раза день.

При ожогах и гнойных ранах поможет следующее средство:

Требуется: 0,5 стакана сметаны, 10 г воска.

Приготовление. Поместить компоненты в эмалированную кастрюлю. Поставить на огонь и растопить воск. Поварить в течение 10 минут. Остудить. Применение. Полученную смесь наносить на поврежденную поверхность 2–3 раза в день. Применять до полного заживления.

При опрелостях у детей рекомендуют протирать проблемные места простерилизованной сметаной. Это не только избавит ребенка от уже имеющихся повреждений кожного покрова, но и послужит профилактическим средством в отношении новых раздражений. Следует отметить, что этот способ особенно ценен для детей с кожными аллергическими реакциями.

При заболеваниях желудка и кишечника

Сметана включается в рацион питания людей, страдающих язвенной болезнью и гастритом. В том случае, если у больного наблюдается повышенная кислотность желудочного сока, молочные продукты подходят для питания очень хорошо. Сметана тоже замечательно воздействует на микрофлору желудка. Можно также есть соусы, приготовленные на сметане.

При пониженной желудочной кислотности можно есть некислую сметану и соусы, приготовленные на сметане. Мясные бульоны и овощные отвары с добавлением сметаны тоже обычно включаются в рацион больных.

При заболеваниях печени и желудка, при гипертонии и пороках сердца, при цистите и пиелонефрите нужно употреблять в пищу сметанные и молочные соусы, использовать сметану в качестве дополнения к различным первым и вторым блюдам.

При сахарном диабете и ожирении как осложнении диабета нужно есть сметану без сахара, используя ее как приправу к первым и вторым блюдам.

Широко применяется сметана и при геморрое. Для облегчения страданий больного рекомендуется способ применения сметаны в следующем виде.

Требуется: 0,5 стакана сметаны, бинт.

Приготовление. Сметану налить в стеклянную посуду и кипятить на водяной бане в течение 20 минут. Охладить.

Применение. Смочить отрезок бинта простерилизованной сметаной, поместить его в задний проход на ночь. Применять ежедневно на протяжении 7 дней.

Кроме того что при геморрое нужно соблюдать определенную диету, в состав которой входит и сметана, помочь может и специальное средство, приготовленное с ее использованием.

Требуется: 1 л сметаны, 2–3 луковицы репчатого лука.

Приготовление. Сметану влить в глиняную посуду, положить туда же разрезанные пополам луковицы репчатого лука и поставить посуду в духовку. Через 40–50 минут средство достаточно хорошо пропарится.

Применение. Когда средство хорошо пропарится нужно прогреть задний проход над паром. Только не забудьте, что посуда должна быть закрыта деревянной крышкой с отверстием. Перед пропариванием нужно смазать задний проход вазелином. После окончания сеанса не забудьте снова смазать кожу вазелином. Это средство наиболее эффективно помогает при внутреннем геморрое.

Если икота, одолевшая вас, никак не проходит, несмотря на все известные и популярные способы (задержка дыхания, питье воды и т. д.), можно рекомендовать такое средство: в блюдце размешать 1 ч. л. сметаны, 0,5 ч. л. горчицы и немного уксуса. Готовой смесью помазать переднюю часть языка и подержать средство на языке в течение 5 минут. Если будет неприятно, потерпеть, иначе эффекта от применения этого средства не будет. Потом прополоскать рот теплой кипяченой водой.

При запорах в народной медицине советуют приготовить смесь, состоящую из сметаны и кефира.

Требуется: 10 мл сметаны, 0,5 стакана свежего кефира.

Приготовление. Перемешать ингредиенты перед употреблением.

Применение. Выпить полученную смесь перед сном. Использовать каждый вечер до тех пор, пока стул не будет регулярным.

Желчегонное действие сметаны используется при лечении воспалений желчного пузыря, желчных протоков, желчнокаменной болезни. Больным с данными патологиями рекомендуют утром натощак за 1 час до завтрака выпивать 30 мл сметаны.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата

В народной медицине сметана применяется и при заболеваниях суставов, подагре.

Требуется: 300 г сливочного масла, 200 г березовых почек, 1 ст. л. нашатырного спирта, 0,5 стакана сметаны.

Приготовление. Измельчить березовые почки, (например, на мясорубке). Смешать их со сливочным маслом. Закрывать и поставить смесь в темное место на 12 часов. Затем добавить нашатырный спирт, сметану, все перемешать.

Применение. Растирать полученной мазью больную поясницу. Требуется: 5 г березовых почек, 10 г березовых листьев, 2 ст. л. сметаны, 0,5 л воды.

Приготовление. Залить почки и листья кипятком, поставить на водяную баню и кипятить примерно 30 минут. Затем настаивать при комнатной температуре 30 минут. Процедить. Добавить сметану.

Применение. Делать компрессы при болях в пояснице и в спине.

Требуется: 100 г долек чеснока, незрелых, 200 мл сметаны.

Приготовление. Зубчики чеснока измельчить до небольших фрагментов около 0,5 см в диаметре. Залить сметаной и поставить в стеклянной посуде в темное место на 7 дней. Ежедневно перемешивать смесь. Через 7 дней процедить.

Применение. Пропитать полученным составом марлю, наложить ее в виде компресса на пораженный сустав. Повторять каждый вечер. Курс лечения – 14 дней.

При болях в суставах при артритах рекомендуют использовать следующий рецепт.

Требуется: 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана очищенного керосина, 0,5 стакана водки, 0,5 стакана сока черной редьки, 50 г высушенной губки пресноводной.

Приготовление. Смешать между собой сметану, керосин, водку, сок черной редьки. Губку сушеную растереть в мелкий порошок и высыпать в полученную смесь. Тщательно перемешать.

Применение. Полученным составом растирают больные суставы 1–2 раза в день. После растирания суставы укутывают тканью из натурального волокна (шерсть, хлопок). Тщательно вымыть руки после растирания, поскольку возможно раздражение кожи.

Определенным образом приготовленное лекарство на основе сметаны применяют в народной медицине при миозите, ишиасе, радикулите.

Требуется: 10 г мелко измельченного корня аконита и 70 мл сметаны.

Приготовление. Ингредиенты перемешивать в течение 5 минут.

Применение. Втирать состав в пораженную зону каждый вечер перед сном. После растирания как следует укутать больного и не разрешать ему вставать до утра.

Применение в косметологии

Если у вас появилась перхоть, от нее вам поможет избавиться средство, в состав которого входит сметана.

Требуется: 0,5 стакана жирной сметаны, 0,5 стакана измельченных листьев лопуха.

Приготовление. Жирную сметану смешать с листьями лопуха.

Применение. Полученная смесь наносится на влажные волосы. Держать 20–25 минут. Потом нужно тщательно все смыть. Если видимого эффекта нет, следует повторить процедуру.

Если у вас жирная кожа и при этом перхоть, можно пользоваться таким средством.

Требуется: 20 г аптечной настойки календулы, 100 г нежирной сметаны.

Приготовление. Смешать.

Применение. Нанести на кожу головы. Через 15–20 минут можно смыть.

Сметана, касторовое масло и березовый сок смешиваются и наносятся на волосы в равной пропорции. Держать эту смесь нужно в течение получаса, затем смывать теплой водой.

Для того чтобы свести старые мозоли, вам понадобится такое средство:

Требуется: 0,5 стакана сметаны, 1 небольшая луковица, 0,25 стакана медицинского спирта.

Приготовление. Лук, нарезанный кубиками, залить спиртом, настаивать 3 дня. Слить жидкость и смешать лук со сметаной.

Применение. Кашицу накладывать на мозоль, прибинтовывая ее и оставляя в таком виде на ночь. Если мозоли давние и с одного раза процедура не помогла, следует повторить применение этого средства.

Маски

Требуется: 0,5 стакана сметаны, 1 стакан водного ланолина, 0,5 стакана миндального масла.

Приготовление. Сначала смешать сметану с ланолином, затем с миндальным маслом и подогреть полученную смесь на водяной бане. Готовую смесь хранить в холодильнике.

Применение. Полученную смесь нанести на лицо толстым слоем в виде маски на 20–30 минут, а затем смыть сначала теплой, а затем холодной водой. Этот крем благотворно действует на огрубевшую, дряблую, морщинистую кожу. На сухую и чистую кожу нанести тонкий слой жидкой сметаны и подушечками пальцев легко помассировать лицо. Процедуру проделывать до тех пор, пока сметана не загустеет. Затем остатки снять салфеткой, накладывая ее на лицо. Благодаря этому удаляются мертвые клетки и вредные вещества, выделяемые сальными и потовыми железами.

Хорошо очищает и смягчает кожу сметанный лосьон.

Требуется: 1 ч. л. сметаны, 1 ч. л. глицерина, 1 ст. л. водки, 2–3 г буры (ее можно купить в аптеке) и 0,3 стакана воды.

Приготовление. Смешать сметану и глицерин. В воде растворить буру и добавить раствор в смесь сметаны и глицерина. В последнюю очередь влить водку.

Применение. Полученным раствором протирать лицо 2 раза в день.

Требуется: 50 г сметаны, 80 г глицерина, 6 г желатина, 0,5 стакана воды, 1 г салициловой кислоты.

Приготовление. Сначала размочить в воде желатин, потом к разбухшей массе добавить глицерин, салициловую кислоту, поместить сосуд в чашку с горячей водой и растворить. Смесь остудить и взбить.

Применение. Нанести на кожу лица после глубокого очищения и горячего компресса. Держать 25 минут. Смыть теплой водой.

Требуется: 3 лимона, 3 ч. л. сметаны, 1 ч. л. растительного масла, 2 ст. л. молока, 0,5 стакана охлажденного настоя лепестков розы, жасмина и белой лилии, 3 ч. л. одеколона, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченную цедру лимонов залить кипятком, настаивать 8–10 часов, а затем процедить через марлю и хорошо отжать. Настой соединить со сметаной и растительным маслом, соком лимонов, молоком, одеколоном и заранее приготовленным, и охлажденным настоем лепестков розы, жасмина и белой лилии.

Применение. Наносить на очищенную кожу лица. Держать 30 минут. Смыть прохладной водой.

Требуется: 0,5 стакана крупы «геркулес», 3 ч. л. сметаны, по 1 ч. л. соли и соды.

Приготовление. «Геркулес» пропустить через мясорубку. Добавить соды и соли. Положить сметану. Все тщательно перемешать и добавить воды до получения консистенции густой сметаны.

Применение. Кашицу нанести на лицо и шею. Когда появится ощущение, что маска может свободно двигаться по коже, смыть ее холодной водой. Маска питает, увлажняет и облагораживает кожу.

Глава 4 Творог

Творог – молочный продукт, богатый полноценными белками и минеральными веществами. Это – источник кальция, столь необходимого для зубной эмали и костей. Помимо этого, творог, обладающий приятным вкусом, является изумительной начинкой для изделий из теста, а также служит для приготовления всевозможных творожников, запеканок, пудингов. Существует другая разновидность творога, очень популярная среди подрастающего поколения. Мы ведем речь о сладких творожных сырках. Другой вид – соленые творожные сырки – незаслуженно забыт нашими современниками, а когда-то был великолепным десертом на любом праздничном столе. Даже если верить рекламе, то творог – это главный источник органического кальция. Недостаток кальция в организме может привести к ухудшению состояния зубов или плохому росту костных тканей в детском организме. Польза кальция для организма человека не вызывает ни у кого сомнений. Но роль творога этим не ограничивается, он является источником витаминов А, В₂, D, содержит большое количество аминокислот и микроэлементов. Творог является одним из важнейших компонентов диет, назначаемых при заболеваниях сердца, желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря и т. д. Часто только благодаря творогу удавалось избежать многих хронических заболеваний.

При простуде

Требуется: 0,5 стакана порошка горчицы, 1 л воды, 3 ст. л. творога.

Приготовление. Залить горчицу горячей водой, добавить творог. Все перемешать и смочить полученным средством махровое полотенце.

Применение. Положить компресс на грудь, избегая области сердца. Сверху полотенце прикрыть пленкой, шерстяным платком. Через 30 минут компресс снять, слегка обтереть кожу и некоторое время полежать под теплым одеялом.

Бронхит лечится травяным настоем с добавлением творога.

Требуется: 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи обыкновенной, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. травы череды трехраздельной, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. листьев репейника, 3 ст. л. творога, 1 л воды.

Приготовление. Все ингредиенты измельчить, перемешать, залить кипятком и настаивать в течение 2 часов. Затем процедить и добавить творог.

Применение. Принимать лекарство в теплом виде по 0,5 стакана 4 раза в день до полного излечения.

Если простуда сопровождается сильной головной болью, кашлем и потерей голоса, поможет следующий рецепт.

Требуется: 50 г сухих или свежих листьев земляники, 100 г плодов земляники, 3 стакана воды, 4 ч. л. творога.

Приготовление. Измельчить и смешать листья и плоды земляники, залить холодной водой и довести до кипения, процедить. В отвар добавить творог.

Применение. Пить лекарство горячим по 1 стакану 3–4 раза в день.

При заболеваниях бронхов великолепно помогает следующее средство.

Требуется: 5 листьев алоэ, 2 стакана воды, 400 г грецких орехов, 400 г творога.

Приготовление. Срезать листья алоэ, оставить их на 2 недели в темном месте при низкой температуре (лучше всего в холодильнике, завернутыми в плотную ткань). Затем промыть, измельчить и залить кипяченой водой, дать настояться 1 час, процедить жидкость и добавить в нее измельченные орехи и творог.

Применение. Полученную смесь принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до приема пищи.

При простуде нередко болит горло. Иногда бывает так, что температуры нет, а человек вынужден отказываться от привычного режима именно из-за болезни горла. Справиться с этой проблемой можно достаточно просто.

Требуется: 1 ст. л. творога, 1 ст. л. лимонного сока, 1 щепотка красного молотого перца.

Приготовление. Взять творог, залить его лимонным соком, добавить красный молотый перец. Хорошо перемешать и оставить на некоторое время, чтобы смесь настоялась.

Применение. Принимать всю полученную смесь в 1 прием, делать это 2–3 раза в день, и тогда боль в горле отступит.

При болезненных ощущениях в горле нужно полоскать его таким настоем.

Требуется: 3 дольки чеснока, 2 стакана воды, 1 ч. л. творога.

Приготовление. Чеснок измельчить, залить теплой кипяченой водой, через 2 часа процедить и добавить творог.

Применение. Полученной жидкостью полоскать горло несколько раз в день.

Если вы часто болеете ангиной, то вместо антибиотиков можете попробовать следующее средство.

Требуется: 1 луковица, 1 ст. л. творога.

Приготовление. Лук измельчить, отжать сок, смешать его с творогом.

Применение. Принимать полученную кашу по 1 ч. л. 3–4 раза в день. Замечательное средство, которое поможет справиться со всеми известными простудными заболеваниями, готовится по такому рецепту.

Требуется: 3 ст. л. творога, 1 лимон, 1 стакан воды.

Приготовление. Творог смешать с соком лимона, растворить смесь в кипяченой воде.

Применение. Выпить смесь за несколько минут до еды. В течение дня следует выпить не менее 3 стаканов такой смеси. Курс лечения проводить до выздоровления.

Иногда грипп бывает очень тяжелым и влечет за собой многочисленные осложнения. В этом случае могут оказать существенную помощь следующие средства.

Требуется: 50 г травы заячьей капусты, 1 стакан ягод клюквы, 1 л воды, 2 ст. л. творога.

Приготовление. Из клюквы отжать сок. Заячью капусту залить чуть подогретой кипяченой водой, настаивать в течение 2–3 часов, затем добавить творог и клюквенный сок. Перемешать и процедить.

Применение. Полученную жидкость принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день после еды до полного выздоровления.

Требуется: 4 ст. л. творога, 0,5 стакана ягод шиповника, 0,5 стакана свежих ягод черной смородины, 1 ст. л. малины или малинового варенья, 1 стакан воды.

Приготовление. Шиповник, малину и смородину поместить в эмалированную посуду, залить кипятком, добавить творог и отставить на 30 минут. Затем процедить настой.

Применение. Принимать настой 4 раза в день по 0,5 стакана перед едой.

Требуется: 1 головка чеснока, 3 ст. л. творога.

Приготовление. Чеснок измельчить и смешать с творогом, поставить в теплое место на несколько часов. Затем тщательно размешать.

Применение. Принимать приготовленную смесь на ночь по 1 ст. л., запивая небольшим количеством воды.

Требуется: 2 стакана красного вина, 1 стакан крепкого чая, 2 ч. л. сахара, 2 ст. л. творога, 1 щепотка гвоздики, 1 щепотка корицы, 2 лимона.

Приготовление. Влить красное вино и крепкий чай в эмалированную кастрюлю, затем добавить сахар и творог, гвоздику и корицу. Слегка подогреть вино на медленном огне (примерно до 60 °С). Выжать сок из лимонов, смешать его с содержимым кастрюли.

Применение. Приготовленное средство принимать по 0,5 стакана 2 раза в день.

Требуется: 1 л красного вина, 1 стакан черного чая, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. творога, 1 рюмка водки.

Приготовление. Влить в эмалированную посуду красное вино, добавить чай и сахар. На медленном огне нагреть жидкость примерно до 80 °С, затем влить в нее немного водки, добавить творог. Перемешать до растворения.

Применение. Пить непременно в горячем виде по 0,5 стакана 2 раза в день. Оставшуюся жидкость можно разогревать повторно.

Требуется: 1 л белого вина, 1 стакан крепкого чая, 2 ст. л. творога, 2 рюмки коньяка.

Приготовление. В эмалированной посуде подогреть белое вино, добавить крепкий чай и довести до кипения на медленном огне, но не кипятить. В полученную жидкость добавить творог и коньяк.

Применение. Напиток можно пить как в горячем, так и в холодном виде по 0,5 стакана 2 раза в день.

Требуется: 1 л красного или белого вина, по 1 дес. л. корицы, гвоздики, семян кориандра, 1 стакан крепкого чая, 5 ст. л. творога, 2 стакана яблочного сока.

Приготовление. В красное или белое вино всыпать пряности и влить крепкий чай. Поместить полученную смесь в эмалированную посуду, поставить на медленный огонь и подогреть до температуры 70 °С. Не кипятить. Процедить, добавить творог, хорошо перемешать. Добавить яблочный сок.

Применение. Приготовленное средство принимать по 0,5 стакана 3 раза в день в горячем виде.

Требуется: 5 ст. л. изюма, 5 ст. л. кураги, 6 ст. л. очищенных грецких орехов, 1 стакан воды, 5 ст. л. творога, 1 стакан красного вина, 4 ст. л. лимонного сока.

Приготовление. Промыть изюм, курагу, пропустить их через мясорубку или мелко нарезать. Орехи растолочь и добавить к изюму и кураге. Залить все подогретой водой, поставить на огонь и довести до кипения. Затем добавить творог, лимонный сок и поддержать посуду на медленном огне еще 2 минуты. Добавить красного вина. Все перемешать.

Применение. Приготовленную смесь употреблять в теплом виде утром натощак как укрепляющее средство или же в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

Требуется: 1 стакан воды, 2 ст. л. творога, по 1 ч. л. корицы и гвоздики, 1 лимон, 1 стакан чая, 1 стакан красного вина, 1 рюмка коньяка, 1 ч. л. лимонной цедры.

Приготовление. Влить в эмалированную кастрюлю горячую воду, добавить творог, специи. Довести полученную смесь до кипения на медленном огне, снять с огня и добавить в жидкость крепкий черный чай. Перемешать, отставить на нескольких минут и процедить. Добавить подогретое красное вино и немного коньяка. Снова поставить смесь на медленный огонь, слегка нагреть и добавить лимонный сок.

Применение. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день в горячем виде.

Требуется: 1 стакан крепкого чая, 5 ст. л. творога, 3 стакана красного вина, 2 лимона, 2 ст. л. рома, 1 ч. л. корицы.

Приготовление. Приготовить крепкую заварку. Через несколько минут процедить чайный настой и добавить творог, подогретое красное сухое вино, сок лимона. На медленном огне подогреть полученную смесь до температуры примерно 70 °С, добавить ром, корицу.

Приготовление. Принимать напиток в горячем виде по 0,5 стакана 3 раза в день.

Требуется: 1 ч. л. чайной заварки, по 1 ч. л. гвоздики, корицы, 2 стакана кипятка, 5 ст. л. творога, 1 стакан вина, сок 1 лимона, 1 щепотка красного перца.

Приготовление. Засыпать в эмалированную посуду черный чай, добавить гвоздику и корицу. Залить смесь кипятком, через несколько минут процедить, перелить в другую посуду, добавить творог, подогретое вино и лимонный сок. Все перемешать, на медленном огне подогреть до 70 °С, затем добавить щепотку красного жгучего перца.

Применение. Принимать напиток в горячем виде по 0,3 стакана 3 раза в день.

Требуется: 1 стакан чая, 4 ст. л. творога, 1 рюмка коньяка, 1 стакан апельсинового сока, 1 ст. л. яблочного уксуса.

Приготовление. В чай добавить творог, влить небольшое количество коньяка и апельсинового сока, добавить яблочный уксус и творог. Вылить все в стакан и подогреть на водяной бане.

Применение. Принимать в горячем виде для профилактики простудных заболеваний в сырую и дождливую погоду по 0,5 стакана на ночь.

Требуется: 1 ч. л. чайной заварки, 1 лимон, 1 ч. л. гвоздики, 1 ч. л. корицы, 1 стакан красного вина, 5 ст. л. клюквенного сока, 1 стакан воды.

Приготовление. Залить чай кипятком, добавить творог, гвоздику, корицу, измельченную кожуру и сок лимона. Закрыть посуду и отставить смесь на 30 минут. Затем процедить настой, добавить подогретое вино, клюквенный сок.

Применение. Все перемешать и в горячем виде принимать 1 раз в день.

Требуется: 0,5 ч. л. чайной заварки, 0,5 стакана ликера, 1 стакан красного столового вина, 1 лимон, 5 ст. л. творога, 1 стакан воды.

Приготовление. Залить чай кипятком, отставить на 5 минут, затем процедить, добавить творог, ликер, подогретое до 70 °С красное столовое вино и лимонный сок. Все перемешать.

Применение. Принимать весь полученный напиток в горячем виде перед сном, затем ложиться спать, укрывшись теплым одеялом.

Требуется: 0,5 стакана сушеных ягод земляники или земляничного варенья, 2 стакана кипятка, 5 капель облепихового масла, 5 ст. л. творога, 1 стакан красного вина, 0,5 стакана апельсинового сока.

Приготовление. Сушеные плоды земляники залить кипятком, поставить посуду на медленный огонь и довести до кипения. Через 2 минуты посуду снять с огня, жидкость процедить, добавить несколько капель облепихового масла, слегка остудить и добавить творог. В отдельной кастрюле подогреть вино, смешать с земляничным отваром, добавить апельсиновый сок.

Применение. Принимать напиток по 0,5 стакана 1 раз в день в период начинающейся простуды или в качестве жаропонижающего при гриппе.

Требуется: 2 стакана красного вина, по 1 дес. л. гвоздики, корицы, семян кардамона, 1 щепотка красного жгучего перца, 2 горошины черного перца, 1

лимон, 5 ст. л. творога.

Приготовление. В красное вино добавить специи, выжать сок лимона, добавить немного лимонной кожуры и творог. Посуду поставить на медленный огонь, нагреть до температуры примерно 70 °С, после чего сразу же снять с огня, процедить.

Применение. 0,3 стакана напитка выпить сразу же. Остальную жидкость распределить на несколько приемов в течение дня. Каждый раз напиток следует подогревать до прежней температуры.

Требуется: 1 стакан чая, 1 стакан красного вина, 3 ст. л. творога, 4 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. яблочного сока, 1 ст. л. сахара. Приготовление. В эмалированной кастрюле подогреть до 40 °С крепкий чай, смешанный с красным столовым вином, добавить творог и сахар, влить лимонный сок. Кастрюлю поставить на огонь, подогреть, но до кипения не доводить. Яблочный сок добавить в напиток перед употреблением.

Требуется: 1 стакан красного вина, 3 ст. л. творога, по 1 дес. л. гвоздики, корицы, 0,5 стакана кофе.

Приготовление. В эмалированной кастрюле подогреть красное вино, предварительно добавить в него творог, корицу и гвоздику. До кипения не доводить. Добавить к горячему напитку небольшое количество кофе или кофейного напитка, перемешать.

Применение. Употреблять в горячем виде по 0,5 стакана 3 раза в день.

Требуется: 1 рюмка рома, 1 стакан крепкого чая, 3 ст. л. творога, 1 лимон, щепотка корицы.

Приготовление. В ром добавить крепкой заварки, перемешать и поставить на медленный огонь. Не доводить до кипения. Добавить творог, измельченный лимон, щепотку корицы. Перелить смесь в бутылку, закупорить и оставить на несколько суток.

Применение. В период эпидемий и начинающейся простуды добавлять несколько ложек приготовленного напитка в чай или же разводить его водой и употреблять в горячем виде 3 раза в день. В этот напиток можете добавить несколько капель яблочного уксуса.

При заболеваниях сердца и сосудов

Осложнением многих заболеваний сердца является сердечная недостаточность. Она характеризуется тем, что сердце не способно должным образом снабжать кровью ткани и органы. Это, как правило, связано с перенесенными сердечно-сосудистыми заболеваниями (инфарктом миокарда, именующимися пороками сердца, гипертонической болезнью). Сердечная недостаточность проявляется чаще всего одышкой, сердцебиениями, приступами удушья, отеками ног. При сердечной недостаточности важно избавиться от вредных привычек (например, курения) и правильно питаться. Врачи рекомендуют устраивать творожные разгрузочные диеты (нужную вам творожную диету мы приведем ниже, потому что она полезна не только при сердечной недостаточности, но и при других заболеваниях).

Требуется: 5 ст. л. творога, 500 г картофеля, 1 л кислого молока, 1 ст. л. пшеничной муки с верхом, укроп, уксус, сахар, щепотка травы тмина.

Приготовление. Картофель, нарезанный кубиками, отварить в подсоленной воде. В процеженный картофельный отвар добавить творог и заправку из кислого молока, муки. Осторожно перемешать, заправить уксусом, сахаром, добавить измельченный в порошок тмин.

Применение. Пить полученное средство по 0,5 стакана на ночь.

Требуется: 1 л молока, 1 л воды, 5 шт. моркови, 200 г творога, 2 ст. л. изюма, 0,5 стакана сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Натереть морковь на мелкой терке, положить в кастрюлю, влить стакан молока и припустить, снять с огня, остудить. Добавить в кастрюлю творог, сметану, изюм. Оставшееся молоко смешать с водой, вскипятить, посолить и охладить. Вылить смесь в кастрюлю и перемешать.

Применение. Всю полученную смесь кушать на завтрак.

Требуется: 100 г творога, 0,5 л кефира, 1,5 л воды, 5 помидоров, 2 ст. л. рубленой зелени укропа, 0,5 стакана сметаны, перец, соль.

Приготовление. Помидоры ошпарить, удалить кожицу и протереть, довести до кипения, снять с огня. Посолить, охладить, смешать с творогом и влить кефир. В тарелки добавить сметану, зелень, перец по вкусу.

Применение. Есть на обед как первое блюдо.

Требуется: 1 стакан творога, 1 яблоко, 1 шт. моркови, 1,5 стакана кислого молока, 2 ст. л. ягод смородины, 1 ст. л. патоки, 1 ст. л. изюма.

Приготовление. Творог развести кислым молоком, прибавить мелко порезанные яблоки, натертую морковь, размятые ягоды смородины, патоку, изюм.

Применение. Использовать как десерт.

Требуется: 5 ст. л. творога, 1 л хлебного кваса, 2 клубня картофеля средней величины, 1 свекла, 1 репа, 2 свежих огурца, 50 г зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. л. кефира, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу.

Приготовление. Сварить свеклу, репу, картофель. Нарезать кубиками репу и свеклу. Картофель натереть на крупной терке. Зеленый лук нашинковать и размять

с солью. Белки яиц порубить, желтки растереть с горчицей. Положить в кастрюлю творог, лук, картофель, добавить сметану, сахар, соль. Развести квасом. Прибавить свеклу, репу, свежие огурцы, также нарезанные кубиками. В тарелки положить укроп.

Применение. Есть на обед как первое блюдо.

Требуется: 5 ст. л. творога, 2 огурца – свежий и соленый, 2 соленых груздя, 4 вареных рыжика, 2 волнушки, 2 яблока – свежее и моченое, 5–8 вареных картофелин, 1 печеная свекла, 0,25 стакана вареных бобов, 1 ст. л. готовой горчицы, 1 ст. л. сахара, зеленый лук, соль, перец по вкусу, 2 л хлебного кваса.

Приготовление. Продукты порезать, смешать, залить квасом.

Применение. Есть на обед как первое блюдо.

Требуется: 100 г редьки, 2 луковицы, 300 г ржаного хлеба, 200 г творога, 5 ст. л. растительного масла, 200 г творога.

Приготовление. Редьку натереть, луковицы мелко порезать, хлеб нарезать небольшими кубиками, добавить творог, растительное масло, посолить. Размешать.

Применение. Использовать как салат.

Требуется: 5 ст. л. творога, 400–500 г щавеля, 2 свежих огурца, 100 г зеленого лука, 1 л воды, зелень петрушки, укропа, 2 ст. л. сметаны.

Приготовление. Щавель, мелко нарезанный, отваривать в течение 5 минут. Остудить. Зеленый лук нашинковать, растереть с солью, ввести в отвар со щавелем. Положить творог, нарезанные тонкими ломтиками огурцы, покрошить яйца, посолить. Посыпать в тарелке укропом, петрушкой.

Применение. Есть на обед как первое блюдо.

Требуется: 5 ст. л. творога, 10 шт. редиса, 3 огурца, 2 яблока, 100 г зеленого лука, укроп, соль, 2 л кефира.

Приготовление. Овощи нашинковать, порезать лук, зеленый укроп, посолить, смешать с творогом, разложить по тарелкам, заправить кефиром.

Применение. Есть на обед как первое блюдо.

Требуется: 1 яблоко, 1 стакан кефира, 100 г творога, 1 стакан простокваши.

Приготовление. Натереть на терке большое яблоко. Залить стаканом кефира, простокваши, смешанным с фруктовым соком, перемешать с творогом.

Применение. Есть с гренками или сухариками. Можно готовить подобным образом супы из малины, клубники, смородины, других ягод.

Требуется: 5 ст. л. творога, 300 г свеклы, 1 редька, 5 помидоров, 1,5 л воды, 1 ст. л. растительного масла, зелень укропа, соль.

Приготовление. Свеклу натереть на крупной терке, добавить творог, мелко порезанные помидоры, залить горячей водой, довести до кипения, заправить растительным маслом, посолить, прокипятить, снять с огня, охладить, положить натертую на крупной терке редьку, зелень укропа.

Применение. Есть на обед как первое блюдо.

Требуется: 5 ст. л. творога, 1 стакан кислого молока, 300 г сушеной малины, 2 ст. л. сахара.

Приготовление. Малину залить небольшим количеством теплой воды.

Развести кислым молоком, добавить творог и сахар. Взбить миксером, охладить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день.

При болезнях желудка, кишечника и печени

Определенную роль играет творог и в лечении болезней органов пищеварения. Самым распространенным заболеванием этого типа является хронический гастрит. Назначая вам диету, врач, скорее всего, упомянет и о твороге. Вам можно употреблять его в свежем виде (нужен протертый некислый творог), использовать как начинку для печеных пирожков, есть из творога запеченные сырники, ленивые вареники, пудинги.

Требуется: 6 ст. л. творога, 3 картофелины, 1 луковица, полстакана фасоли, 1 небольшая свекла, 1 ст. л. растительного масла, несколько перьев зеленого лука, 1 ст. л. нарубленной зелени. Приготовление. Свеклу очистить, сварить, нарезать соломкой. Фасоль отваривать в течение 10 минут, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, нарезать мелкими кусочками, смешать с творогом, свеклой, картофелем, нарезанным кубиками, измельченным луком, зеленью петрушки, залить растительным маслом, перемешать, отставить на 2 часа.

Требуется: 6 ст. л. творога, 1 стакан фасоли, 100 г сыра, 1 луковица, соль, 1 ст. л. растительного масла. Приготовление. Фасоль вымыть, замочить на 8–10 часов, отварить в этой же воде. Воду слить, дать фасоли остыть. К остывшей фасоли добавить творог, растительное масло, соль, мелко порезанную луковицу, смешать с натертым на крупной терке сыром, посолить.

Требуется: 6 ст. л. творога, 400 г филе кальмара, 3 яблока, 3 ст. л. изюма, 150 г капусты, 1 шт. моркови, 4 ст. л. сметаны. Приготовление. Отварить филе кальмара в подсоленной воде. (2 минуты). Нарезать соломкой свежие яблоки, морковь, капусту. Смешать все компоненты, добавить промытый изюм, заправить сметаной.

Требуется: 6 ст. л. творога, 20 г тыквы, 2 яблока, 2 ст. л. изюма, 2 ст. л. сметаны или кислого молока, сахар по вкусу. Приготовление. Тыкву и яблоки натереть на мелкой терке, добавить распаренный изюм, перемешать с творогом, заправить кислым молоком или сметаной, добавить немного сахара.

Требуется: 6 ст. л. творога, 4 шт. моркови, 4 ст. л. кислого ягодного сока, мед. Приготовление. Натереть морковь на крупной терке, смешать с творогом, заправить соком и медом.

Требуется: 6 ст. л. творога, 500 г краснокочанной капусты, 2 апельсина, 1 яблоко, 1 лимон, 3–4 ст. л. сметаны. Приготовление. Капусту нашинковать, помять руками, сбрызнуть лимонным соком, оставить на час в холодном месте. Добавить творог, тертое яблоко и кусочки апельсинов, перемешать, заправить сметаной или подсахаренным кислым молоком.

Требуется: 6 ст. л. творога, 1 стакан чернослива, 1 ст. л. меда, 3–4 яблока. Приготовление. Чернослив замочить на ночь, удалить косточки, мелко порезать, смешать с творогом, нарезанными яблоками, добавить мед.

Требуется: 6 ст. л. творога, 150 г белого куриного мяса, 1 пучок зеленого салата, 200 г краснокочанной капусты, 3 шт. моркови, 2–3 помидора, 2 ст. л. толченых грецких орехов, 150 г оливок, соль. Приготовление. Нарезать курицу

длинными тонкими полосками, варить в кастрюле 15 минут. Готовое мясо остудить. Салат нарезать, смешать с творогом, нарезанной краснокочанной капустой, порезанными оливками, помидорами, грецкими орехами, курицей, полить растительным маслом или сметаной.

Требуется: 6 ст. л. творога, 0,5 стакана фасоли, 1 морская рыба, 1 яблоко, 1 луковицу, 1 зеленый перец, 1 шт. моркови, растительное масло, соль. Приготовление. Фасоль замочить, отварить. Рыбу отварить, положить в тарелку, размять вилкой, смешать с творогом, фасолью, мелко порезанными яблоками и луком, натертой на крупной терке морковью, посолить, заправить растительным маслом.

Требуется: 6 ст. л. творога, 3 перца, 3 яблока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатного пюре, 1 луковица, 2 дольки чеснока. Приготовление. Перец хорошо промыть, вынуть сердцевину, залить на 4–5 минут кипятком. Остудить в холодной воде и нарезать в виде брусочков. Яблоки очистить и натереть на крупной терке, смешать с перцем, посолить по вкусу. Залить соусом из томатного пюре и растительного масла, добавить творог, мелко нарезанного лука или чеснока и хорошо перемешать. Выложив в салатницу, посыпать зеленью.

Требуется: 6 ст. л. творога, 1 луковица среднего размера, 1 большое яблоко или соленый огурец, 3 ст. л. подсолнечного масла или 5 ст. л. сметаны, лимонный сок по вкусу. Приготовление. Очищенную луковицу разрезать на 4 части, каждую часть разрезать еще и поперек. Так же разрезать огурец. Яблоко натереть на крупной терке. Сбрызнуть лук с яблоком (или огурцом) лимонным соком, посолить, добавить творог и 1 ст. л. сахара. Подсолнечным маслом или сметаной заправить салат.

Требуется: 6 ст. л. творога, 1 луковица, по 1 ст. л. сухарей и тертого сыра, 1 ч. л. масла, соль, сахар по вкусу. Приготовление. Очищенную луковицу разрезать на 4–8 частей, не отрезая твердой верхушки. Вскипятить воду, посолить, положить лук в кипящую воду на 1–2 минуты. Откинуть лук на дуршлаг, чтобы стекла вода, переложить в тарелку, полить растопленным маслом или маргарином, посыпать творогом, поджаренными сухарями и тертым сыром.

Требуется: 6 ст. л. творога, 100 г капусты кольраби, 2 шт. моркови, 2 яблока, 1 сладкий перец, соль по вкусу, 1/3 лимона. Приготовление. Овощи очистить, натереть капусту и морковь на крупной терке, яблоки и перец порезать полосками, смешать все с творогом, добавить немного сахара, соли, лимонного сока, полить сметаной или растительным маслом.

Требуется: 100 г творога, 0,5 кг спаржи, 1 стакан йогурта, 1 ст. л. нарезанной петрушки, соль, щепотка сахара. Приготовление. Очищенную петрушку нарезать на кусочки, положить в кастрюлю, залить водой, посолить, добавить сахар, сварить. Воду слить, добавить творог и полить спаржу йогуртом. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Требуется: 100 г творога, 1,5 л воды, 4 кусочка ржаного хлеба, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла. Приготовление. Черствый хлеб нарезать кубиками, чеснок измельчить, лук мелко порезать, перемешать с творогом, залить охлажденной кипяченой водой, заправить растительным маслом.

Требуется: 100 г творога, 300 г черствого хлеба, 1,5 стакана кислого молока, 100 г зеленого лука, 2,5 л воды, соль. Приготовление. Накрошить в тарелку хлеб, положить рубленый лук и творог, смешать кислое молоко с холодной кипяченой водой, посолить.

Требуется: 6 ст. л. творога, 0,5 кг лука-порея, 100 г варенной колбасы, 3 ст. л. растительного масла, лимонная кислота или сок лимона, пучок зелени (укроп с петрушкой). Приготовление. Колбасу нарезать кусочками. Лук-порей нарезать, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, смешать с творогом и колбасой, добавить лимонную кислоту или сок лимона, заправить растительным маслом, посыпать зеленью.

Требуется: 6 ст. л. творога, 2 шт. моркови, 1 лимон, 100 г винограда (2 ст. л. изюма), 1 апельсин, 1 яблоко, йогурт. Приготовление. Морковь промыть, очистить, сварить в подсоленной воде, нарезать соломкой. Фрукты мелко порезать, добавить лимонный сок, осторожно перемешать с творогом, заправить йогуртом.

Требуется: 5 картофелин, 2 яйца 1 шт. моркови, 1 свекла, 100 г сыра, 1 луковица. Приготовление. Вареный картофель, лук, яйца нарезать. Натереть вареную морковь, вареную свеклу и сыр на терке. Выкладывать слоями, промазывая каждый слой майонезом, в следующей последовательности: картофель, морковь, творог, свекла, лук, яйца, сыр. Последние четыре слоя повторить. Вместо свеклы можно взять яблоки. На дно можно положить слой отварной морской рыбы, размятой вилкой.

Требуется: 6 ст. л. творога, 6 плодов физалиса, 2 красных перца, 2 помидора, 1 луковица, пучок зелени, 2 ст. л. растительного масла. Приготовление. Порезать физалис на ломтики, перец – полукольцами, лук кольцами, зелень порубить. Овощи перемешать с творогом, заправить растительным маслом.

Требуется: 6 ст. л. творога, 100 г корня сельдерея, 3 груши, 3 яблока, 100 г изюма, 100 г орехов, сок 1 лимона, 1 ч. л. сахара, соль. Приготовление. Яблоки, груши, сельдерей очистить, нашинковать, перемешать с изюмом, орехами, творогом, добавить соль, сахар, лимонный сок, все хорошо перемешать, заправить йогуртом.

Требуется: 6 ст. л. творога, 800 г фруктов, 4 ст. л. меда, 8 ст. л. измельченных орехов, 200 изюма. Приготовление. Взять любые фрукты, мелко нарезать, добавить измельченные творог и орехи, мед, изюм перемешать. Вместо меда можно добавить взбитые сливки или сметану.

Требуется: 6 ст. л. творога, 1 апельсин, 1 банан, 2 яблока, полстакана слив, сок 1 апельсина, 1 ст. л. сахара, неполный стакан йогурта. Приготовление. Фрукты очистить, нарезать кусочками, сложить в салатницу, посыпать сахаром, полить соком апельсина, осторожно перемешать с творогом, поставить на холод, заправить взбитым йогуртом.

Требуется: 6 ст. л. творога, 0,5 кг тыквы, 2 соленых огурчика, 1 луковица, 60 г петрушки, 4 помидора, 4 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, соль. Приготовление. Нарезанную кубиками свеклу отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Нарезать огурцы тонкими ломтиками, помидоры – дольками,

лук натереть. Все смешать с творогом, заправить маслом, лимонным соком, посыпать зеленью петрушки.

Требуется: 6 ст. л. творога, 1 большая свекла, 200 г шпината, 1 лимон, 1 ст. л. меда, 50 г хрена, 1 стакан йогурта, соль. Приготовление. Свеклу сварить, натереть на крупной терке, смешать со шпинатом, добавить творог, мед и лимонный сок, посыпать тертым хреном, посолить, заправить йогуртом.

Требуется: 6 ст. л. творога, 200 г зеленого салата, 2 банана, 1 лимон, 1 яблоко, 1 ст. л. меда, неполный стакан йогурта. Приготовление. Салат разобрать на листочки, добавить очищенное, мелко нарезанное яблоко, банан, нарезанный соломкой, толченые орехи, мед, сок лимона, смешать с творогом, полить йогуртом или подсолнечным маслом.

Требуется: 6 ст. л. творога, 150 г кресс-салата, 3–4 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль. Приготовление. Листики кресс-салата полить заправкой из растительного масла с зеленью, перемешать с творогом.

Требуется: 6 ст. л. творога, 1 кочан цветной капусты, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан простокваши, соль. Приготовление. Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде, заправить капусту растительным маслом, взбитым с творогом и простоквашей (йогуртом, кефиром), смешанными с солью.

Требуется: 6 ст. л. творога, 0,5 кг ботвы свеклы, 3 ст. л. растительного масла, сок лимона, 1 луковица, 2 пучка редиса, зелень укропа, 1 ч. л. сахара, соль. Приготовление. Свекольную ботву нарезать, залить небольшим количеством воды, подсолить, потушить, не доводя до размягчения ботвы, откинуть на сито, охладить, прибавить творог, порезанный тонкими ломтиками редис, лук, зелень, полить маслом, добавить сахар.

Профилактика кариеса

Серьезные заболевания можно предотвратить, правильно (рационально) питаясь. Можно, конечно, применять и специальные фармацевтические препараты, но в этом случае возникает опасность их передозировки. Между тем, попадая вместе с пищей, все перечисленные вещества легко усваиваются организмом. Поэтому, чтобы зубы всегда были здоровыми и красивыми, надо заботиться не только о выборе хорошей зубной пасты и щетки, но и есть больше творога. Но не следует забывать, что показываться стоматологу для профилактического осмотра надо раз в полгода.

При беременности

Творог является важнейшим компонентом рациона беременных. Женский организм в этот период перестраивается, обретает новое качество. При беременности чрезвычайно важно правильное питание, поскольку от него зависит правильное развитие плода и успешность родов. И после родов здоровье ребенка преимущественно зависит от того, чем питалась мама девять месяцев до появления его на свет. Поговорим о том, какую роль в питании будущих матерей играет творог. Будущей матери необходим кальций. Он откладывается в плоде во время беременности. При недостатке кальция в пище на развитие эмбриона идет кальций из костной ткани женского организма. Вот почему использование творога в питании беременной так важно.

Специалисты рекомендуют будущей матери 1–2 раза в неделю устраивать разгрузочные дни: творожные (500 г творога в день) и яблочно-творожные (1 кг яблок и 250 г творога в день). Эти порции надо распределять на 5–6 приемов в сутки. Разгрузочные дни чаще, чем 1 раза в неделю, проводить не рекомендуется, потому что истощать свой организм вредно, особенно в рассматриваемый нами период, ведь в это время женщина не только должна питаться сама, но и обеспечивать развитие плода. Примерное среднесуточное потребление нежирного творога во второй половине беременности должно составлять 170 г.

Кроме того, при позднем токсикозе обычно предлагаются варианты пищевых рационов, которые способствуют снижению артериального давления и нормализации белкового обмена. А поскольку в твороге, как мы уже говорили, много белков, несоленый творог или творог со сметаной должен стать одним из важных компонентов рациона будущей матери. Варианты рациона рекомендует врач, учитывая индивидуальные особенности и состояние организма беременной.

Приведем один из этих вариантов.

На завтрак беременной предлагается бессолевой хлеб, несоленое масло, несоленый творог, варенье, печеное яблоко и чай с молоком. Обед будет состоять из отварного несоленого мяса или вареной рыбы, сваренных без соли овощей, печеного картофеля, без соли, а также несоленого хлеба и компота. Полдник составит чай с медом и несоленое печенье. На ужин можно есть творог, хлеб, масло и чай с лимоном.

Очень хорошо, если во время беременности регулярно употреблять одно из предлагаемых блюд с творогом.

Требуется: 300 г творога, 0,3 стакана йогурта, 0,25 стакана сливового сока, 1 ч. л. сахара, 250 г шпината, 2 стакана малины. Приготовление. Шпинат нашинковать, смешать с творогом, сливовым соком, йогуртом, сахаром. В отдельной миске осторожно перемешать ягоды малины со шпинатом, полить заправкой.

Требуется: 200 г творога, 1 маленький кочан капусты, 150 г винограда, 2 яблока, 2 банана, 2 ст. л. нежирной сметаны, 0,5 ч. л. цедры лимона, 100 г кислого подслащенного молока. Приготовление. Капусту нарезать соломкой, виноград без

косточек разрезать пополам, банан и яблоки нарезать кусочками. Перемешать капусту, творог и фрукты, добавить лимонную цедру, заправить кислым молоком, в который добавить сахар.

Требуется: 100 г творога, 150 г сыра, 5 ст. л. нарубленных листьев липы, 0,5 стакана грецких орехов, 2 ст. л. меда, 3 ст. л. сметаны. Приготовление. Сыр натереть на терке, листья липы промыть, нарубить, орехи измельчить, все перемешать, добавить мед и сметану.

Требуется: 100 г творога, 1 огурец, 3 редиски, 30 г зеленого лука, 3 листочка шпината, пучок зеленого салата, 200 г сырковой массы, 150 г сметаны. Приготовление. Каждую редиску помыть, разрезать на 4 части, огурцы порезать, перемешать, добавить творог, лук, зелень, посолить, еще раз перемешать. На дно салатницы положить листья зеленого салата, положить на него сырковую массу, сформованную в виде котлет. В каждой котлетке сделать углубление, в которое положить подготовленные овощи. Залить сверху сметаной.

Глава 5 Кефир

Кефир вырабатывают из пастеризованного коровьего молока путем сквашивания его закваской, приготовленной на кефирных грибах или специально подобранных чистых культурах, вызывающих молочнокислое и спиртовое брожение.

В зависимости от продолжительности созревания различают кефир слабый или однодневный, средний или двухдневный, крепкий или трехдневный. Чем дольше созревает кефир, тем больше в нем накапливается спирта (0,2–0,6 %), а также молочной кислоты и углекислого газа. Кефир усваивается и переваривается организмом значительно лучше, чем молоко. Его питательные вещества находятся в соотношении и форме, наиболее благоприятных для усвоения организмом. Спирт и углекислота, содержащиеся в кефире, а также кисловатый вкус напитка и его приятный аромат оказывают возбуждающее действие на аппетит человека. Помимо этого, кефир обладает тонизирующим воздействием на человеческий организм в целом и на отдельные функциональные системы, в первую очередь, на работу желудочно-кишечного тракта, нервную и сердечно-сосудистую системы.

Причиной своих собственных невзгод является сам человек, а значит, в его силах прекратить наносить вред своему здоровью. На пути к выздоровлению обязательно поможет такой широко распространенный продукт, как кефир.

Выше мы уже немного рассказали об основных веществах, делающих этот продукт просто незаменимым в ежедневном рационе каждого человека.

Помимо этих веществ, напитков, как, впрочем, и все остальные молочные и молочнокислые продукты, ценен содержанием молочного жира, белков, молочного сахара (или лактозы), минеральных веществ, витаминов, ферментов и гормонов. Из 12 витаминов, присутствующих в том или ином количестве во всех молочных продуктах, основное значение имеют витамины А, D1, D2, U2 и каротин.

Витамин А1 (ретинол) и каротин необходимы человеку для полноценного зрения. Они обеспечивают нормальное развитие организма. Недостаточность витамина А и каротина может вызвать светобоязнь, ночную (или «куриную») слепоту, бледность и сухость кожи, шелушение, развитие гнойничковых заболеваний, сухость и ломкость волос и ногтей. Витамины группы D (кальциферолы) превращаются в организме в гормоноподобное вещество, которое принимает участие в усвоении солей кальция и фосфора, а также в их отложении в костной ткани. Особенно необходимы витамины группы D детям в возрасте до 4 лет, так как при их недостатке в детском организме развивается рахит, а также – беременным женщинам и кормящим матерям. Потребность у взрослых людей в витаминах группы D обычно невелика, так как они образуются в коже человека под воздействием ультрафиолетовых лучей. Но у тех, кто работает под землей, в закрытых, плохо освещенных помещениях или живет на Севере, потребность в витаминах группы D возрастает.

Витамин В2 (рибофлавин) принимает участие в процессах биологического окисления, способствует заживлению ран, обеспечивает световое и цветовое зрение. Недостаток витамина В 2 приводит к сухости и трещинам губ, язвенным заболеваниям, глубоким трещинам на пальцах, а также замедляет заживление ран.

Из разнообразных минеральных солей, содержащихся в кефире и других молочных и кисломолочных продуктах, наибольшее значение имеют соли кальция и фосфора, которые в сочетании с витаминами группы D принимают участие в строительстве костной системы организма. Минеральные соли кальция и фосфора делают кости скелета прочными и крепкими. Помимо вышеперечисленных витаминов и минеральных солей, в кефире присутствует значительное количество витамина С (аскорбиновой кислоты), который принимает самое активное участие в окислительно-восстановительных процессах человеческого организма и поддерживает иммунную систему человека (т. е. способность организма сопротивляться воздействию всякого рода вирусов, бактерий, вызывающих серьезные заболевания), и железа, принимающего участие в кроветворении.

Наличие в кефире такого количества полезных для здоровья питательных веществ делает его просто незаменимым, по-своему универсальным и целебным.

Кроме того, медицинские исследования позволили сделать вывод, что кефир является настоящим лекарством, своеобразной панацеей в лечении таких заболеваний, как острый и хронический гастрит (с нормальной и пониженной кислотностью желудочного сока), гипертония, ишемия, дисбактериоз, авитаминоз, а также для профилактики цирроза печени, диабета, атеросклероза и онкологических заболеваний.

Кефир является неотъемлемой составляющей многих оздоровительных и профилактических диет. Особое значение имеет этот кисломолочный продукт для тех, кто не опускает руки и активно борется с бичом современности, причиной многих заболеваний – ожирением. А та часть человечества, которая ведет малоподвижный образ жизни, просто обязана включить в свой рацион кефир, чтобы избежать запоров и других не менее неприятных заболеваний кишечника. У маленьких детей крепкий (выдержанный в течение 3 дней) кефир нормализует стул, оказывая на кишечник закрепляющее действие, а слабый (выдержанный в течение 1 дня) кефир – слабительное. Говоря о кефире как о лекарстве, целебном напитке, нельзя не упомянуть об его тонизирующем действии. Стакан кефира, выпитый на ночь, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, принимая активное участие в подавлении гнилостных процессов, возникающих в органах пищеварения. А стакан кефира утром за 30–60 минут до завтрака, выпитый на голодный желудок, тонизирует нервную систему, а также возбуждает аппетит. Влияние кефира на человеческий организм огромно, но прежде всего этот напиток важен, полезен и просто необходим женской половине человечества. Кефир в качестве успокаивающего, тонизирующего, и пробуждающего аппетит рекомендуется всем женщинам на протяжении всей жизни, а особенно в период менструаций, беременности, кормления грудью и во время климакса. В эти непростые для женщин дни кефир нормализует некоторые обменные процессы в организме, активизирует процесс пищеварения, восстанавливает естественную флору кишечника, ликвидирует тошноту, помогает устранить неприятный горько-

кислый привкус во рту и значительно обогащает организм кальцием, фосфором, железом. В период беременности кефир стабилизирует работу кишечника и устраняет учатившиеся запоры, а в качестве тонизирующего препарата является прекрасным средством от головной боли.

Одно время медики, занимающиеся проблемами алкоголизма и табакокурения, рекомендовали кефир как лучшее средство, устраняющее похмельный синдром. Благодаря содержанию малого количества спирта, этот напиток способен восстановить работу желудка и вернуть утраченный аппетит, являясь одновременно и хмельным напитком, и целебным лекарственным препаратом.

При гастрите

Пить кефир каждый день за 30 минут до еды. С учетом того, что страдающим хронической формой гастрита следует питаться часто, но в малых порциях, количество кефира увеличивается от 3–4 стаканов в день до 5–6. Последний стакан кефира можно выпить за 1–2 часа до сна, чтобы утолить голод. Если 5–6 стаканов кефира в день вы считаете чрезмерной дозой, то выпивайте не по целому стакану перед едой, а по половине.

Требуется: 1 стакан тертого хрена, 0,5 л кипятка, 3 стакана теплого кефира.

Приготовление. Хрен обдать кипятком, процедить и добавить в полученную смесь теплый (36–40 °С) кефир, постоянно помешивая, чтобы он не створожился. Эту смесь настаивать в течение 3–4 часов.

Применение. Пить по 0,3 стакана перед едой, только при гастрите с пониженной кислотностью.

При запоре

Обязательным условием скорейшего выздоровления является трехразовое употребление слабого (однодневного) кефира натошак. Кефир восстанавливает естественную флору кишечника и нормализует его функции. Физические нагрузки на мышцы брюшного пресса, бег, прогулки пешком или на велосипеде способствуют нормализации работы кишечника.

После восстановления нормальной функции кишечника не стоит сразу отказываться от диеты и кефирного лечения. Чтобы избежать повторных запоров, следует на некоторое время исключить из рациона творог, рис, груши, курагу, гранаты, острые приправы и специи, сократить потребление алкогольных напитков. Кефир необходимо сделать обязательным напитком, хотя бы 1–2 стакана в день, утром и вечером. Чтобы запоры не стали постоянным недугом, необходимо по возможности избегать сидячего, малоподвижного образа жизни и давать физические нагрузки организму, а также больше бывать на свежем воздухе.

При отравлении

Если произошло отравление алкогольными напитками, что может сопровождаться головокружением, тошнотой, рвотой, бессознательным состоянием, судорогами, следует немедленно сделать промывание желудка, а затем выпить стакан крепкого чая или кофе.

После осмотра больного врачом, назначения лекарственных препаратов и необходимого режима пострадавшему рекомендуется диета и краткосрочное пищевое голодание. Как здесь не вспомнить о способности кефира лишать вредные микроорганизмы возможности размножаться в кишечнике. Но принимать кефир, даже слабый (однодневный), не стоит сразу же после промывания желудка. Следует выждать примерно сутки, пока организм немного оправится от отравления. В это время необходимо выпивать до 3–4 л горячего питья (воды или чая), чтобы вывести из организма оставшиеся ядовитые вещества.

Через 1–2 суток после пищевого или алкогольного отравления можно прибегнуть к кефирному голоданию. Для этого лучше всего использовать слабый (однодневный) или средний (двухдневный) кефир. Количество кефира, выпитого в течение дня, не должно превышать 1,2–1,4 л. Вместо пшеничных сухариков, выпечки можно использовать творожные или крупяные запеканки (кроме пшенной и перловой), сухие завтраки, каши (овсяные, ржаные, ячневые).

При заболеваниях печени

В течение недели рекомендуется выпивать в день 4–5 стаканов слабого или среднего кефира. Употреблять в это время какие-либо другие продукты (сухари, каши, пудинги) не рекомендуется. Кефир способствует восстановлению нормальной функции печени, стабилизирует отток желчи, может даже выводить из организма маленькие по объему камни, скопившиеся в желчном пузыре и протоках.

При сердечно-сосудистых заболеваниях

Всем больным ишемической болезнью сердца рекомендуется строгое соблюдение диеты. Неотъемлемой частью этой диеты должен стать обезжиренный, слабый или средний кефир, который способен не только успокаивать и тонизировать нервную систему организма, но легко и быстро усваиваться, оказывая сердечно-сосудистой системе самую скорую помощь.

Требуется: 2–3 ст. л. листьев лесной земляники, 1,5 стакан воды, 1 стакан кефира.

Приготовление. Землянику залить водой и варить 15 минут. Готовый отвар процедить и смешать с теплым слабым кефиром.

Применение. Этот напиток рекомендуется принимать 3 раза в день по 0,5 стакана в течение 25 дней.

Требуется: 1 редька (сок), 1 свекла (сок), 1 ст. л. меда, 1 стакан кефира.

Приготовление. Все ингредиенты смешать.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

При подагре

Требуется: 2 стакана ягод земляники, 0,5 л кефира, 3 ст. л. лимонного сока.

Приготовление. Протереть через сито лесную землянику, смешать с кефиром, добавить лимонный сок.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день до еды.

При кожных заболеваниях

При ожогах

Требуется: 50 г кефира, 1 яйцо.

Приготовление. Кефир смешать со взбитым яйцом.

Применение. Обильно смазать обожженное место. Когда мазь впитается, процедуру повторяют и так до полного заживления.

При пролежнях

Требуется: 1 часть кефира, 1 часть гусиного жира.

Приготовление: Все смешать.

Применение: Готовую мазь, осторожно втирая, нанесите на пролежни, а затем переверните больного и подложите резиновую подушку или круг, чтобы освободить поврежденное место от нагрузки.

При дерматите

Требуется: 3 ч. л. ментола, 2 ст. л. кефира.

Приготовление. Кефир (в чистом виде) охладить до температуры не ниже 5 °С, добавить ментол (или крепкий настой мяты) и все хорошо перемешать. На сложенную вчетверо марлю нанести толстым слоем готовую мазь.

Применение. Прикладывать к пораженному участку кожи. По мере согревания мази ее меняют.

При ревматизме

Требуется: 2 ст. л. камфорного масла, 2 ст. л. сухой горчицы, 0,5 стакана медицинского спирта крепостью 40 %, 3–4 сырых яичных белка, 0,5 стакана кефира.

Приготовление. Сначала растворить в спирте камфорное масло и горчицу, добавить отдельно взбитые белки, постепенно влить кефир, чтобы получилась мазь.

Применение. Эту мазь нужно аккуратно втирать в кожу в области суставов, но не до полного впитывания. Спустя 15–20 минут удалить остаток мази сухой хлопчатобумажной салфеткой.

При заболеваниях легких

Требуется: 150 г творога, 0,5 стакана кефира.

Приготовление. Все смешать и подогреть. Полученную смесь намазать на льняное полотно в палец толщиной и наложить компресс на грудь, обернув поверх льняной салфетки большое хлопчатобумажное или шерстяное полотнище.

Применение. Смесь творога с кефиром должна быть теплой, но не обжигающе горячей. По мере остывания молочнокислой смеси содержимое льняной салфетки необходимо менять.

При геморрое

Требуется: 1 часть кефира, 0,5 части меда, 0,5 часть густого рисового отвара, 1 лист подорожника.

Приготовление. Все хорошо смешать, остудить до 10–15 °С, намазать на хорошо промытый лист подорожника.

Применение. Смесь на подорожнике приложить к больному месту. По мере согревания холодного компресса его надо менять и продолжать процедуру в течение часа.

Подобное лечение рекомендуется в период обострения заболевания, его длительность зависит от степени тяжести болезни (в среднем от 7 до 15 дней).

При камнях в мочевом пузыре

Требуется: 1 ст. л. тертого хрена, 0,5 л кипятка, 0,5 стакана теплого кефира.

Приготовление. Хрен обдать кипятком, процедить и добавить в полученную смесь теплый (36–40 °С) кефир, постоянно помешивая, чтобы он не створожился. Эту смесь настаивать в течение 3–4 часов.

Применение. Принимать внутрь по 2 ст. л. на ночь.

При малокровии

Требуется: 2 стакана ягод земляники, 0,5 л кефира, 3 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара.

Приготовление. Протереть через сито лесную землянику, смешать с кефиром, добавить лимонный сок.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Требуется: 2 ст. л. желатина, 0,5 стакана теплого молока, 1 стакан кефира, 1 сырое яйцо, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Смешать желатин с молоком, добавить кефир, взбитое сырое яйцо и мед. Все хорошо перемешать.

Применение. Пить 3 раза в день за 1–2 часа до еды.

Применение кефира в косметологии

Целебные свойства кефира успешно используются не только для лечения внутренних заболеваний и каких-то нарушений, но и для лечения кожных заболеваний, в том числе в борьбе со старением кожи. Кефир обладает эффективным смягчающим действием на кожу, восполняет потерю или недостаток кожного жира. Одновременно кефир оказывает противовоспалительное и антисептическое действие на больную или поврежденную кожу. К тому же кефир оказывает защитное действие на кожу, особенно рук. К этим свойствам можно отнести смягчающее, противоожоговое действие на поврежденную кожу. Поэтому кефир издавна используют для заживления ожогов, в последнее время особенно для лечения ожогов ультрафиолетовыми лучами (солнечных ожогов).

Маски для жирной кожи

2 ст. л. крепкого кефира хорошо размешать и нанести на предварительно очищенные с помощью мягкого (детского) мыла лицо и шею на 5–7 минут. Затем удалить остатки кефира ватным тампоном и умыться теплой водой. Очищенное лицо и шею не растирать полотенцем, а промокнуть мягкой салфеткой.

Требуется: 2–3 ст. л. крепкого кефира, 1 ч. л. липового меда.

Приготовление. Смешать кефир с медом.

Применение. Нанести на лицо и шею, предварительно очищенные лосьоном, не содержащим спирта, с помощью деревянной лопаточки. Через 15–18 минут удалить остатки влажным ватным тампоном и умыться теплой водой.

Требуется: 2 ст. л. крепкого кефира, 5–10 капель лимонного сока.

Приготовление. Смешать кефир с соком лимона.

Применение. Нанести полученную смесь на очищенные косметическим молочком или неспиртовым, рН-нейтральным лосьоном лицо и шею с помощью ватного тампона. Через 5–8 минут удалить остатки сухим или влажным тампоном и умыться прохладной водой.

Требуется: 10–15 г свежих дрожжей, 1–2 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода, 3 ст. л. крепкого кефира.

Приготовление. Все хорошо перемешать до консистенции густой сметаны.

Применение. Деревянной лопаточкой нанести полученную смесь на лицо и шею, предварительно очищенные с помощью жидкого мыла. Через 15–20 минут, когда маска застынет корочкой, осторожно удалить ее чистыми руками и умыться теплой водой. Средство великолепно очищает поры лица, заживляет гнойничковые воспаления на коже и предотвращает появление прыщиков. Рекомендуется делать не чаще 1 раза в 2–3 недели.

Требуется: 1 яйцо, 2 ст. л. крепкого кефира, 4–6 капель лимонного сока.

Приготовление. Смешать белок с кефиром и добавить лимонный сок. Все хорошо перемешать.

Применение. Нанести на предварительно очищенную кожу лица и шеи с помощью сухого или влажного ватного тампона. Когда маска подсохнет, смыть ее

теплой водой. Кефирно-белковая маска не только глубоко очищает поры кожи, но и стягивает их, а лимонный сок прекрасно увлажняет и тонизирует кожу.

Маски для сухой и нормальной кожи

2 ст. л. слабого или среднего кефира хорошо взбить и нанести на лицо и шею на 10–12 минут. Затем удалить остатки кефира чистым ватным тампоном и умыться теплой водой.

Такая маска поможет заживлению на лице и шее угорьков, прыщиков и устранил небольшие гнойничковые воспаления. Маску рекомендуется наносить на кожу лица и шеи не чаще 2 раз в неделю во избежание чрезмерного увлажнения. Для сухой кожи кефирная маска полезна, особенно в жаркие летние дни. Она помогает избежать сухости, шелушения и покраснения. А вот для жирной кожи кефирная маска очень полезна в холодное и морозное зимнее время, так как она защищает ее от покраснения и расширения пор, а также жировых выделений, которые способствуют угревым высыпаниям.

Требуется: 3 ст. л. слабого или среднего кефира, 2 ст. л. обезжиренного творога, 1 ч. л. цветочного меда.

Приготовление. Все смешать, хорошо растереть.

Применение. Нанести полученную смесь на предварительно очищенную кожу лица и шеи на 20–30 минут. Затем ватным тампоном удалить остатки и умыться теплой водой. Не растирать лицо махровым жестким полотенцем, лучше промокнуть очищенные лицо и шею мягкой салфеткой.

Требуется: 2–3 ст. л. настоя липового цвета (из расчета 1 ч. л. сухих цветков на 0,5 стакана кипятка), 2 ст. л. слабого или среднего кефира.

Приготовление. Смешать настой липы с кефиром.

Применение. Полученную смесь ватным тампоном нанести на кожу лица и шеи на 20–30 минут. Затем смыть теплой водой и промокнуть лицо и шею мягкой салфеткой.

Иногда кожа лица и шеи темнеет под воздействием ультрафиолетовых лучей. Чаще всего это происходит, конечно, в летнюю пору. Любая женщина, даже мечтая быть загорелой, как мулатка, тем не менее желает сохранить естественную бледность лица или приобрести благородный матовый оттенок кожи. На помощь всегда придет молочнокислая маска с добавлением огуречного сока – «Витаминная».

Требуется: 1 огурец, 2 ст. л. кефира.

Приготовление. Очистить от кожуры небольшой свежий огурец, нарезать его кубиками, сложить в марлю и отжать сок в чистую посуду. Затем смешать полученный сок с крепким кефиром, хорошо размешать.

Применение. Нанести полученную смесь на предварительно очищенную кожу лица и шеи на 10–15 минут. Остатки удалить, если есть необходимость, ополоснуть лицо прохладной водой и промокнуть мягкой салфеткой.

Уход за кожей спины

Требуется: 4 ст. л. слабого или среднего кефира, 0,5 стакана отвара подорожника обыкновенного (из расчета 2 ст. л. измельченных листьев подорожника на 1 стакан кипятка).

Приготовление. Смешать отвар с кефиром.

Применение. Нанести смесь на распаренную горячей водой кожу спины на 10–15 минут. Затем удалить состав с помощью влажной, мягкой салфетки и принять контрастный душ, чередуя теплую воду с прохладной. Этот состав обладает бактерицидным действием и способствует удалению угревой сыпи.

Требуется: 3–4 ст. л. слабого или среднего кефира, 0,5 стакана отвара шалфея (отвар готовится из расчета 1 ст. л. травы на 1 стакан кипятка).

Приготовление. Все смешать, чтобы получилась однородная масса.

Применение. Нанести полученную массу на поверхность кожи спины, слегка втереть и оставить на 7–10 минут, а затем смыть теплой водой с помощью мягкой салфетки или детской губки. Состав оказывает противовоспалительное действие, лечит угревую сыпь, успокаивает и тонизирует кожу спины.

Заключение

Вот и подошел к концу наш с вами разговор о молочных продуктах. Прочитав эту книгу, вы еще раз убедились в правильности фразы: «Пейте, дети, молоко – будете здоровы». Молочными продуктами можно лечиться, причем не только путем потребления его внутрь, но и делая маски и компрессы из молока и молочных продуктов.

Молоко полезно не только маленьким детям, но и вообще всем людям. Ведь белки, содержащиеся в молоке и молочных продуктах, 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. Уникальное свойство молока заключается в том, что все эти полезные вещества, о которых мы только что говорили, усваиваются гораздо проще и быстрее, чем вещества, заключенные в других продуктах. Поистине чудодейственный напиток.

И взрослым, и детям нужно выпивать не меньше 200 г, т. е. 1 стакана, молока в день – это улучшает цвет лица и вообще замечательно сказывается на самочувствии.

Надеюсь, что сведения, прочитанные вами в моей книге, станут для вас полезными.