**Целебные свойства молока**

С древнейших времен молоко и молочные продукты употреблялись не только в пищу, но и в качестве целебного средства. Гиппократ назначал молоко больным, особенно тем, кто болел туберкулезом. Он рекомендовал пить молоко и нервным людям, считая его успокаивающим средством.

Молоком лечились внутренние воспаления, нарывы, опухоли. При ангине и других заболеваниях горла древние римляне полоскали его горячим молоком с добавлением соли. При заболеваниях зубов им смазывали десна.

Выдающийся ученый Древнего Востока Авиценна в своих трудах уделил много внимания молоку и молочным продуктам, особое предпочтение, отдав коровьему.

Молоко активно использовалось и в народной косметике.  Из него делали маски и использовали их против морщин.

Молоко широко применялось и для технических нужд. В древности оно использовалось в стенной росписи. Для получения высококачественной пурпурной краски готовили смесь сока брусники с молоком. Для росписи стен использовали также молоко с шафраном.

Стакан теплого молока с медом на ночь – универсальное снотворное.

Древние философы называли молоко «соком жизни»

Многие люди считают молоко едва ли не самым лучшим продуктом из тех, которые мы употребляем в пищу. Узнав, сколько полезных для вашего организма веществ содержится в нем, вы поймете, почему это так. Одной из главных составляющих молока является белок, необходимый для укрепления мышц и восстановления их после тяжелой работы. Другой – жир, вместе с которым в ваше тело поступает энергия. Этот жир называется молочным. В молоке также содержится сахар-углеводород, являющийся другим источником энергии. Он называется лактоза. Он не столь сладок на вкус, как сахар, зато легче, чем все остальные. Молоко снабжает организм и важными минеральными солями. Они требуются человеку для укрепления костей и производства свежей крови. Особенно много содержится в молоке фосфора и кальция. Кроме того, в молоке присутствуют железо, медь, марганец, магний, натрий, хлор, йод, кобальт, цинк. И этот список еще не полон! Молоко обеспечивает нас витаминами. В нем велико содержание витаминов В2, А, В1, С, D. Разумеется, в молоке содержится и вода.