

# Как стать красивой и здоровой без лишних усилий? Ода молочной сыворотке.

Каждая женщина мечтает о том, чтобы ее кожа выглядела свежей и молодой, волосы отличались пышностью и ухоженностью, а фигура имела стройные очертания. В поисках косметических средств, способных помочь в достижении идеала, тратится немало денег и времени. При этом часто остаются без внимания недорогие натуральные продукты, благотворно воздействующие сразу на весь организм. Одним из них является молочная сыворотка.

Молочная сыворотка – универсальный эликсир красоты и здоровья. Судите сами: при низкой жирности она содержит все необходимые человеку питательные и биоактивные вещества, которые легко усваиваются. На 94% она состоит из воды, а остальные 6% представляют собой высокоценный кладезь жизненно важных компонентов: все витамины группы В, лактоза, белок, кальций, калий, фосфор, магний, пробиотические бактерии, почти все соли и микроэлементы молока.

Если привить себе полезную привычку выпивать ежедневно утром по одной чашке сыворотки, можно быстро и естественно укрепить свой иммунитет. Она обладает легким слабительным эффектом, поэтому лучше всего вводить ее в свой рацион тогда, когда не намечается важных дел вдали от дома.

Молочная сыворотка содержит особый сахар – лактозу, который медленно всасывается в кишечнике. Это хорошо тем, что процессы брожения и газообразования замедляются, а жизнедеятельность кишечной микрофлоры приходит в норму за две-три недели. Организм почти не использует лактозу при формировании жировых отложений. Поэтому этот продукт полезен всем, кто имеет избыточный вес и не любит заниматься спортом.

Молочная сыворотка легко избавляет от целлюлита, ведь она содержит много калия, недостаток которого и является одной из основных причин появления «апельсиновой корки». Дефицит калия в организме сопровождается также быстрой утомляемостью, снижением внимания, рассеянностью, ухудшением запоминания информации, ощущениями нерешительности и неуверенности, непереносимостью холода, мозолями, запорами и многими другими неприятными симптомами.

Сыворотка восстанавливает нарушенный водно-солевой баланс в организме, выводит из организма лишнюю жидкость, а вслед за ней все токсины, шлаки и лишний холестерин.

Людам, страдающим от плохого настроения, стрессов и депрессий, стакан сыворотки в день помогает справляться с этими состояниями. В ходе специально проведенных исследований было установлено, что при ежедневном поступлении в организм всего лишь трех граммов сыворотки прекращается выработка стрессовых гормонов и одновременно повышается уровень гормона радости – серотонина.

Ее можно использовать для борьбы с тягой к сладким продуктам, благодаря тому, что белок молочной сыворотки легко усваивается организмом (в отличие от протеина молока) и быстро утоляет голод. Помимо этого, сыворотка, из-за большого содержания витамина B2, активизирует жировой и углеводный обмен.

На ее основе можно легко приготовить множество питательных коктейлей, замечательно насыщающих организм. **Пример коктейля:** нужно взять 100 г любых ягод, 250 г сыворотки, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сахара и корицу по вкусу. В блендере смешать ягоды, добавить все остальные ингредиенты и молочную сыворотку.

Молочную сыворотку можно купить в магазине, а можно приготовить самостоятельно.

**1 способ:** поставить нужное количество молока в теплое место и подождать, когда оно превратится в простоквашу. Затем поставить скисшее молоко на плиту и довести до кипения (но не кипятить). Когда сверху молока образуются сгустки творога, выключить газ и оставить все до полного остывания на плите. Когда остынет, процедить сыворотку сквозь марлю или мелкое сито, а оставшийся творог можно использовать для приготовления разных блюд.

**2 способ:** на 1 л пастеризованного молока взять 1 небольшой лимон. В молоко, только начинающее закипать на плите, добавить сок лимона, быстро перемешать и сразу же снять с огня. Молоко расслоится на творог и сыворотку, которые нужно будет отделить с помощью мелкого сита или марли друг от друга.

### Как еще можно использовать молочную сыворотку?

Сыворотка может послужить в качестве шампуня, прекрасно очищающего волосы и кожу головы, препятствующего выпадению волос и делающего их шелковистыми. Можно добиться еще большего эффекта, если к сыворотке добавить отвар корней лопуха.

Справиться с веснушками поможет маска из смеси 3 ст. л. творога и 3 ст. л. молочной сыворотки. Наносить ее следует тонким слоем на очищенную кожу, а смывать теплой водой или зеленым чаем через 10 минут.

Для косметической ванны в теплую воду (37 градусов) добавить пригоршню отрубей, 5 капель пшеничного масла и 2 л молочной сыворотки. Находиться в такой ванне следует около 20 минут. Кожу после ванны нужно просто промокнуть мягким полотенцем без ополаскивания.

Чтобы укрепить ногти в 0,5 л подогретой сыворотки добавить 2-3 капли масла жожоба. В этой ванночке 10 минут подержать руки.

Чтобы убрать боль и красноту с обгоревшей на солнце кожи, необходимо сделать простую ванну: в теплую воду налить 2 л молочной сыворотки и полежать в ней 20 минут.

Можно избавиться от прыщей, употребляя сыворотку около двух месяцев, приготовленную следующим образом: добавить сок половины лимона в 0,5 л кипяченого охлажденного молока.

Ограниченный размер статьи позволил затронуть лишь некоторые проблемы со здоровьем, при которых молочная сыворотка способна помочь. Было бы невозможно назвать их все, но совершенно ясно одно: выбрав для себя этот полезный продукт, можно без лишних затрат и усилий обеспечить себе превосходное самочувствие и потрясающую внешность.

## Как стать красивой и здоровой без лишних усилий

Автор: admin

09.03.2014 10:38 -

---

Автор - **Кристина Смылова**

[Источник](#)