

Эликсир здоровья,
которому **5000** лет

Наталия Ермилова

КОЗЬЕ МОЛОКО, КОЗИЙ СЫР и КОЗЬЯ ШЕРСТЬ



**Коза —
это здоровье
всей семьи!**

Наталья Ермилова
Козье молоко, козий сыр и козья шерсть
Серия «Академия здоровья и удачи»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=592245
Козье молоко, козий сыр и козья шерсть / Наталья Ермилова: АСТ; Москва; 2010
ISBN 978-5-17-070034-9*

Аннотация

Вот уже на протяжении 5000 лет козье молоко, козий сыр и козья шерсть считаются настоящим эликсиром жизни и эффективным целебным средством от многих болезней. Врачи рекомендуют козье молоко при нарушении обмена веществ, заболеваниях дыхательных путей, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, и многих-многих других. Наверняка вы не найдете такого человека, который не слышал бы о лечебных свойствах одежды из козьего пуха. А домашняя косметика на основе козьего молока обладает особыми оздоровительными и омолаживающими свойствами. Но и это далеко не все, что может дать нам коза. Воспользуйтесь нашими вкусными рецептами – и вы устроите настоящее молочное застолье у себя дома!

Как вы увидите, есть множество причин, по которым стоит заводить козу. Но как правильно за ней ухаживать: кормить, стричь, разводить? И на эти вопросы вы получите исчерпывающие ответы.

Содержание

Вместо предисловия, или Коза – это лекарство	4
Зачем нам коза?	6
Козье молоко в почете у лекарей древности	7
История исследований целительных свойств козьего молока	8
Научные исследования наших дней	9
Какие питательные и целебные свойства имеет козье молоко?	10
С козьим молоком никакие болезни не страшны!	11
Козье молоко долго остается свежим	12
Причина популярности козьего молока за границей	13
Коза – это наше все	14
Козья чудо-шерсть в каждом доме есть!	15
Козье молоко – природная домашняя аптека	16
Чем богато козье молоко	17
Витамины всегда в наличии!	17
Совсем немного калорий и множество важнейших для организма веществ	17
Хранение молока имеет свои тонкости	18
Немного физиологии	19
Как пить молоко	19
Молоко – хорошо, но молоко «плюс» – еще лучше!	21
Здоровье – мудрых гонорар...	21
Враг здоровья – в нас самих	21
Лиха беда начало!	22
О лечении козьим молоком	23
Медики молоко уважают	23
Бальзам для желудка	23
Молочное лечение как любимое увлечение!	23
Простокваша из козьего молока	24
Домашний творог от козы	24
Пахта от семи недугов	25
Лучшее лекарство – сыворотка!	25
Кумысолечение – тайна крепкого здоровья	25
Козье молоко – мое лекарство	26
Кладовая золотых рецептов от козочки	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Наталия Ермилова

Козье молоко, козий сыр и козья шерсть. Эликсир здоровья, которому 5000 лет

Вместо предисловия, или Коза – это лекарство

Здоровье – это самое ценное, что у нас есть. Оно дороже не только золота, но и всех богатств этого мира. Действительно, если по-настоящему об этом задуматься, то нам откроется простая истина – здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что здоровый нищий окажется намного счастливее больного короля или олигарха. Увы, для многих людей понимание подобных вещей приходит лишь ближе к старости, когда основной капитал жизни – здоровье – уже растрчено. Вот тут-то и начинаются наши беды и стенания: что имеем – не храним, потерявши плачем. Однако многие так и останавливаются «на стадии плача» до конца своих дней, вздыхая о своих болячках и вспоминая времена светлой юности. Но есть и такие, в ком еще теплится огонек надежды на выздоровление, в ком есть еще силы для борьбы с болезнью, одним словом, у кого есть еще порох в пороховнице! И мы очень надеемся, что читатели данной книги относятся именно ко второй категории – людей-борцов, людей-Победителей! А советы этой книги вам в этом помогут, и будут тем ориентиром, который будет вести вас к здоровой и счастливой жизни.

Автор данной книги говорит вам это с полной уверенностью потому, что вот уже несколько лет вплотную общается и ведет постоянную переписку с теми людьми, которые держат у себя коз. И хотя у всех этих козоводов-любителей совершенно разные судьбы, недуги, жизненные обстоятельства, их объединяет одно: непоколебимая уверенность в том, что коза – это бесценный дар природы для поддержания нашего здоровья. Поэтому мои адресанты будут время от времени появляться на страницах книги, рассказывая истории, которые произошли с ними или их друзьями и знакомыми, а также с радостью делиться бесценными советами с нашими дорогими читателями. Мы очень надеемся, что эта книга, собранная буквально по крупицам из опыта уже много проживших и повидавших, но в душе еще молодых и сильных людей, будет для вас той отправной точкой, с которой и начнется ваша дорога к здоровью.

Ну, в добрый путь!

А чтобы идти нам было веселее, начнем мы, пожалуй, с одной древней легенды, в которой и спрятан секрет долголетия и здоровья. Как говорится, сказка – ложь, да в ней намек.

Жил в стародавние времена бог Крон. И был он силен и могуществен, ибо был богом Времени. И вот услышал он страшное для себя предсказание, что отберет у него власть собственный сын. И стал он пожирать всей детей, рожденных ему богиней Реей. Но горе матери было так велико, что, несмотря на свой страх, она спрятала-таки одного своего новорожденного сына – Зевса – в пещере. А полусонному Крону подсунули завернутый в пеленки камень, который он и проглотил вместо ребенка. Юный бог, вскормленный козой Амалфеей, пил ее чудодейственное молоко и подрастал до полного возмужания. И вот, благодаря козочкиному молоку, так окреп Зевс, что восстал против своего отца – и победил

само Время. И воссев на троне Олимпа, стал долго и счастливо править. А в честь этой победы Зевса греки и стали проводить Олимпийские игры, являющиеся символом мира и здоровья.

Зачем нам коза?

*И довольно козьего молока в пищу тебе, в пищу домашним твоим
и на продовольствие служанкам твоим.
Притчи, гл. 27, стих 27*

Пожалуй, нет такого человека, который не слышал бы о пользе козьего молока. Но большинство людей слышало об этом как-то «краем уха». Об удивительных свойствах, благодаря которым его можно считать самым «уравновешенным» писал еще великий ученый-медик древности Авиценна. Для усиления целебных свойств молоко кипятили с различными добавками: против катара глаз – с кунжутом, против дизентерии – с морскими камушками и ячменной крупой. Древние философы, наблюдая за благотворным воздействием козьего молока на человеческий организм, называли молоко «белой кровью». Что уж тут говорить, если согласно древней легенде сам громовержец Зевс был вскормлен молоком из рога козы Амалфеи. Вот и ответ на вопрос: откуда у верховного небожителя олимпийское здоровье!

Козел также является символом плодородия. Отсюда его связь с божественными и другими мифологическими персонажами, олицетворяющими это качество – славянским Перуном, скандинавским Тором, индийским Пушаном, греческим Паном.

В раннесредневековой сельскохозяйственной энциклопедии Исидор Севильский писал о козах: «Животное резвое, в гневе страшное, бодливое. Природа коз до того страстна, что только их кровь растворяет алмаз – камень, который не в силах одолеть ни огонь, ни железо».

Козье молоко в почете у лекарей древности

Действительно, козье молоко играло раньше важнейшую роль в медицине! Так, Гиппократ исцелял с его помощью множество пациентов от чахотки. Средством гениального медика пользуются и в наши дни. На горных курортах Швейцарии такие заболевания как анемия, рахит и чахотка лечат именно с помощью козьего молока, а известные во всем мире швейцарские сыры своим неповторимым вкусом обязаны именно ему. При этом сыроделы веками держали в тайне свои уникальные рецепты.

Незаменимым источником здоровья и долголетия издревле считали козье молоко и славянские народы. Они применяли его для вскармливания младенцев и восстановления ослабленных недугом взрослых. При этом коз в основном разводили для кожевенного, шерстного и пухового производств.

Впервые в Россию козы молочных пород – зааненские и тоггенбургские, – были завезены князем Урусовым лишь в 1905 году. Тогда же в Петербурге, в Летнем саду, проводили дегустации козьего молока. А в советское время в Подмосковье находился совхоз с привезенными из-за границы козами зааненской породы, который снабжал молоком совсем не простое заведение, а сам партаппарат Москвы!

История исследований целительных свойств козьего молока

В конце XIX столетия медики установили, что козье молоко лучше прочих заменяет материнское. Коза не болеет туберкулезом, бруцеллезом, другими болезнями, которыми болеют коровы. Белки в козьем молоке очень хорошего качества, с более высоким содержанием пикрина и тиамин, чем в любой другой пище. А тиамин, как известно, относится к самым важным витаминам группы «В», без которого человек не в состоянии обойтись ни в один из периодов жизни. В 1906 году в Париже, на всемирном конгрессе детских врачей, козье молоко было признано лучшим естественным заменителем женского молока. Поэтому в зоопарках всего мира держат коз для выкармливания детенышей животных, оставшихся без материнского молока, так как молоко козы подходит практически для всех млекопитающих.

Научные исследования наших дней

В наши дни свойства козьего молока продолжают делать его максимально желательным продуктом в рационе любого современного человека. Ведь ни для кого не секрет, что сейчас едва ли можно найти абсолютно здорового человека даже среди молодежи – что уж говорить о тех, кому за 40! Но есть ведь долгожители, да такие, что фору дадут и некоторым тридцатилетним!

Был со мной такой случай. Приехала я как-то погостить к родственникам в Пензенскую область. Оказалось, что помимо местных достопримечательностей в виде «альпийских» пастбищ, живет там один «старичок» по имени Михаил – живое воплощение бога Зевса на земле – статен, крепок, подтянут. Если бы не седая борода, намекавшая на солидный возраст ее обладателя – подумала бы – мужчина в самом расцвете сил, лет эдак под 50. Когда же я узнала его возраст – не поверила – 69 лет! В голове пронеслась одна мысль – так не бывает. Оказалось – бывает. Каково же было мое удивление, когда я узнала секрет его долголетия – каждый день, еще с детского возраста, он выпивает стакан козьего молока! На мой вопрос, каким образом он приучил себя так регулярно придерживаться молочного правила, Михаил рассказал историю своей жизни:

«Это у меня еще с пеленок привычка. На второй месяц моей жизни у матери молоко пропало, так меня козочка и вскормила, спасибо ей. Я своим долголетием только ей обязан». И ведь не лукавит!

Раиса Анатольевна, Крым.

Тайный источник сил и здоровья этого деревенского бога-олимпионика оказался удивительно прост и приятен – козье молоко от всех недугов!

Какие питательные и целебные свойства имеет козье молоко?

По составу оно очень близко к молоку кормящей женщины, поэтому-то его часто используют для вскармливания грудных младенцев, особенно в деревнях и селах. Сейчас на его основе все чаще изготавливают смеси для детского питания, так как оно богато кальцием, фосфором, кобальтом, железом, витаминами В₁, В₂ и С – при этом в естественной, легко усваиваемой форме. В отличие от коровьего, его белки не содержат казеинов, вызывающих пищевую аллергию, к тому же в козьем молоке намного меньше молекул жира, поэтому они хорошо усваиваются, не перегружая пищеварительную систему. Исследования показали, что козье молоко переваривается в 5 раз быстрее, чем коровье!

Козы очень разборчивы в еде, поэтому-то их молочко и имеет такой уникальный состав. Они безошибочно выбирают наиболее богатую питательными веществами растительность, насыщая молоко ценнейшими витаминами и минералами. Им надоедает пастись на одном и том же месте, они любят гулять по возвышенностям и плохо переносят пастьбу на низинных луговинных пастбищах. При этом, придя на новый выпас, козочки ведут себя осмотрительно, далеко от пастуха не отходят. Эти своеобразные существа очень смыслены и преданны человеку, который за ними ухаживает.

С козьим молоком никакие болезни не страшны!

Какие только чудеса врачевания не совершает козье молоко! Его рекомендуют регулярно употреблять при повышенной кислотности желудочного сока, язве желудка, колитах, при заболеваниях кожи (экземах), болезнях суставов, остеопорозе, желчно-каменной болезни, фибромиоме, бронхиальной астме, мигрени, бессоннице. Оно заживляет микроповреждения пищеварительного тракта, нормализует кишечную микрофлору. Так как соли кальция и фосфора представлены в нем в самом оптимальном соотношении, оно способствует восстановлению организма после физических и психологических нагрузок, что особенно важно для современных жителей мегаполисов.

К тому же козье молоко отлично повышает иммунитет и замедляет процессы старения. Благодаря высокому содержанию витамина А и D оно улучшает зрение, делает кожу чище и здоровее, волосы гуще, а ногти крепче. Его биологически активные кислоты принимают активное участие в обмене жиров, способствуют выведению избытка холестерина, что важно для профилактики атеросклероза.

Чтобы не возникло проблем с потенцией, мужчинам советуют ежедневно выпивать не меньше литра козьего молока и съесть 1 стакан очищенных грецких орехов.

Козье молоко долго остается свежим

Еще один очень важный плюс козьего молока состоит в том, что оно долгое время остается свежим. Посудите сами: при комнатной температуре оно хранится до трех дней, а в холодильнике – целую неделю. Но и это не абсолютный его рекорд. Дело в том, что козье молоко можно замораживать; при этом многие его полезные свойства сохраняются, а срок хранения увеличивается до года! Однако, максимально лечебным и наиболее эффективным оно считается только сразу или через несколько часов после доения. Но и спустя какое-то время оно будет если не быстродейственным лекарством, то уж точно вкусным питательным пищевым продуктом. Козье молоко обладает также высокими вкусовыми качествами и повышенной бактерицидностью. Его рекомендуют прежде всего людям пожилого возраста с заболеваниями печени и желчного пузыря. А козий жир – отличное средство от простудных заболеваний.

Причина популярности козьего молока за границей

Недаром козье молоко так популярно за границей – вот где люди по-настоящему знают цену своему здоровью!

По мнению американских специалистов, козье молоко лучше коровьего отвечает физиологическим потребностям организма человека. По данным их исследований, козье молоко хорошо переносят люди, страдающие аллергией к коровьему. Ученые из Канады считают, что козье молоко положительно влияет на состояние здоровья пациентов при заболеваниях кожи и суставов, а также может оказаться весьма полезным для лечения желчно-каменной болезни, фибромиомы и даже детской эпилепсии.

Единодушные педиатров в отношении к козьему молоку не может не радовать. Все специалисты признают тот факт, что благодаря ряду преимуществ, козье молоко можно легко использовать при питании детей, даже если у них аллергия на коровье. И данный продукт с успехом применяют тысячи российских семей, используя при кормлении детей адаптированные смеси на основе козьего молока. Вот так помогает это удивительное животное и городским жителям!

Коза – это наше все

Но удивительное по своим качествам молочко – не единственное, чем с нами делятся добрые животные. Существуют и другие виды чудесной продукции, получаемой от коз. Это:

- козий пух;
- однородная полутонкая шерсть (могер, мохер, тифтик);
- диетическое мясо (козлятина) и сало;
- шкуры коз (козлины);
- навоз.

Козы являются наиболее неприхотливыми и выгодными для содержания на приусадебном участке среди других домашних животных. От них получают молоко, мясо, пух, шерсть (могер), шкуры, навоз. Какое масло готовят из козьего молока! А сыр! При этом и мясо коз очень ценное и вкусное, а по качеству не уступает лучшим постным диетическим сортам. Нельзя не заметить и тот факт, что домашняя целебная косметика на основе козьего молока поистине творит чудеса! Козья шерсть и пух – настоящая находка для рукодельниц! Из козьего пуха изготавливают пуховые платки, шарфы, шапочки, кофточки, из шерсти – вязаную одежду, ковры, одеяла и другие вещи. Шкуры молодняка коз могут быть вполне пригодны для выделки дубленок. А лучшим удобрением для садов и огородов считается навоз этих удивительных животных. Его нужно в 2–3 раза меньше коровьего, на один и тот же участок.

С тех пор, как мы с мужем завели козу в нашем деревенском хозяйстве, нам море по колено! Еще бы, ведь она и наш лекарь, и наша помощница, и наш друг. Каждый день с утра обязательно выпиваем по стакану козьего молока – и за работу! Как устану, прилягу на подушку, набитую козьим пухом, полежу с полчаса, и как заново родилась. А если недуг какой случится – тоже козочка выручает. Сколько раз бывало – как заночует поясница, хоть на стену лезь! Так я укутаю теплым платком из козьего пуха больное место, глядишь, и полегчает. А мужа от туберкулеза легких только смесью хрена и сыворотки из козьего молока и лечила. Не забываю я и за собой поухаживать: постоянно делаю маски на козьей сыворотке для лица и кожи. Какие потом ощущения чудесные! Получается, что как будто время вспять идет – с каждым днем молодею. Да мало ли где еще коза может пригодиться! Она нам и в огороде помогает, ее навозом землю удобряем. В общем, сейчас уже и представить не можем – и как раньше без козы жили?

*Александра Николаевна и Федор Григорьевич,
Ставропольский край.*

Козья чудо-шерсть в каждом доме есть!

Шерсть коз ангорской и советской шерстной пород называется могором или тифтиком и характеризуется не только прочностью и упругостью, но и большой длиной, а также эластичностью, имея при этом приятный белый цвет. Она является ценнейшим природным сырьем для изготовления ворсистых ковров, искусственного меха, бархата, драпировочных тканей, обуви, отделочных материалов, к которым предъявляются требования повышенной прочности. Для выработки трикотажа, одеял и легких костюмных тканей используются более тонкие сорта могора. Из смеси могора с синтетическими волокнами и хлопком изготавливают мягкие несминаемые ткани, не требующие дополнительного глажения после стирки. Российской промышленностью козья шерсть чаще всего перерабатывается в смеси с овечьей, искусственным шелком и синтетической пряжей.

Козоводческое сырье входит в состав одежды космонавтов и обивочных материалов космических кораблей, благодаря не только комплексу ценных свойств, но и малой теплопроводности, а также малой пропускной способности к радиации.

Стоит ли упоминать тот факт, что одежда из козьего пуха обладает поистине удивительным оздоравливающим и успокоительным эффектом, нужно только присесть, накрывшись теплой мягкой шалью зимним вечером у камина.

Грубая козья шерсть служит сырьем для изготовления технических сукон, приводных ремней, войлоков, бортовой ткани, кистей, щеток.

Козий пух характеризуется хорошими прядильными свойствами и валкоспособностью, легкостью, эластичностью, а также относительной прочностью и малой теплопроводностью. При этом он является тончайшим видом волокна животноводческого происхождения. Используется же он преимущественно для вязания платков. Помимо платков, из него изготавливают ажурно-тонкие шали, палантины и другие изящные изделия, представляющие как большую потребительскую, так и художественную ценность. Ведь они являются старинным русским промыслом! Козий пух часто используется и в смеси с тонкой меринсовой шерстью для изготовления трикотажа и самых лучших сортов шляпного фетра.

Вот так-то! Но и это далеко еще не весь перечень того, что дает нам козочка!

Итак, давайте начнем знакомство с дарами этого удивительного животного с настоящей домашней аптеки, основанной на козьем молоке!

Козье молоко – природная домашняя аптека

*Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания,
чем от врачебного искусства.*

Д. Леббок

Козье молоко – это настоящая домашняя аптека! В народе его называют «живой водой». И неспроста. Медики всех стран указывают на уникальные лечебные свойства молока домашней козы. Многочисленные исследования показали, что козье молоко, благодаря высокому содержанию в нем жирных кислот очень полезно для лечения ряда заболеваний, включая камни в желчном пузыре, расстройства пищеварения, кисты и фибромы, детскую эпилепсию. Врачи его рекомендуют взрослым и детям при нарушении обмена веществ, заболеваниях дыхательных путей, щитовидной железы, сердечно-сосудистой системы, туберкулезе, аллергии, экземе, для профилактики опухолей. Как мы видим, козье молоко является практически незаменимым источником здоровья!

Коза – самое здоровое животное. Козье молоко – идеальная пища для младенцев, выздоравливающих и инвалидов, особенно для страдающих заболеванием пищеварительной системы.

Чем богато козье молоко

Витамины всегда в наличии!

В козьем молоке содержатся витамины групп А (например, эргостерин) и D (кальциферолы). Витамины обеих этих групп вырабатываются за счет происходящего в животных клетках преобразования провитамина А.

Провитамин А, также называемый каротином, синтезируется в растительных клетках. Как для нашего организма, так и для организма козы, провитамин – это своеобразный предшественник витаминов, вещество, которое отчасти образуется в тканях из холестерина, отчасти поступает извне, при потреблении растительной пищи, а уж затем превращается в витамин. Преобразование провитамина в витамин А производится под воздействием гормона щитовидной железы, которая у коз развита лучше, чем у других млекопитающих. Следовательно, требуется очень небольшой отрезок времени для преобразования каротина в витамин А. Выходит, что по сравнению с молоком других животных, козье является самым витаминизированным. И если коровье молоко во время зимних месяцев, когда животные потребляют намного меньше зеленого корма, чем летом, приходится дополнительно витаминизировать, то для козьего необходимость в этом отпадает. Оно содержит ровно столько витаминов, сколько нужно! Так что, отдав предпочтение козьему молоку перед коровьим, вы вряд когда-нибудь сможете пожаловаться на дефицит витамина А в своем организме.

Совсем немного калорий и множество важнейших для организма веществ

В литре сырого козьего молока содержится 630 килокалории, то есть почти столько же, сколько в обезжиренном коровьем. Даже виноград с его 700 килокалориями на килограмм более калориен! Вот еще один повод предпочесть козье молочко. Такой же обработки, как коровьему, ему не требуется, а значит, витаминов и минеральных веществ в нем сохранится больше. Да и усваиваются менее жирные продукты лучше!

По своему составу козье молоко является идеальным продуктом питания. И не только из-за своего превосходного баланса белков, углеводов и жиров: в нем содержится еще множество микроэлементов и минеральных веществ, не говоря уже о витаминах.

Сырое или нет?

Конечно, лучше бы пить сырое молоко, для человеческого организма наиболее полезное. Но делать это можно только в том случае, если вы уверены в источнике молока, к примеру, если коза ваша собственная или содержится на специальной экологической ферме.

Помните сказку о юноше, которого вскормила коза, давая из одного вымени молоко, а из другого мед? Этот юноша был высоким, сильным и румяным – «кровь с молоком», как неоднократно повторяет автор сказки. В том, что история это вымышленная, никто не усомнится. Но почему же подобная сказка вообще могла возникнуть?

А дело все, как вы уже догадались, в высокой минерализованности козьего молока. Количество кальция и фосфора, а так же необходимых минералов и витаминов в одном литре молока позволяет обеспечить суточную норму потребности человека в этих веще-

ствах! Невероятно, согласитесь? Много ли в мире найдется аналогичных продуктов? И, быть может, где-то и вправду живет принц, вскормленный козочкой...

Богатое солями минералов козье молоко используется для вскармливания рахитичных детей. Но особенно хороши для детского питания сливки: не говоря уже о том, что они самые вкусные, так еще и самые легкие! Козочка может стать другом вашего малыша с самого его детства!

Хранение молока имеет свои тонкости

Так, сосуды, в которых оно хранится, должны быть обязательно тщательно вымыты, ошпарены кипятком и высушены. Температура хранения не должна превышать 80 °С. А самое лучшее молоко для сохранения – утреннее.

Немного физиологии

Как пить молоко

Мало кто знает, что молоко – это не напиток, а настоящая еда. А многие пьют его и холодным, и вперемешку с чем попало... Холодное молоко требует для своего усвоения дополнительного количества энергии: ведь организму его нагреть надо! Иммунитет испытывает совсем не нужную ему нагрузку, и вместо порции витаминов мы вполне возможно можем заработать ОРЗ. Нет, молоко обязательно надо подогреть: пусть к его энергии добавится «энергия огня»! В теплое молоко можно добавить пряности, например, шафран или куркуму.

Лучше молоко ни с чем не мешать, кроме других молочных продуктов. Кусочек сыра или йогурт – да, а вот соленые огурцы или сельдь входят в «запретный список». С некоторыми продуктами молоко конфликтует, особенно с теми, что содержат соляную кислоту. Дело в том, что от нее молоко сворачивается. Это процесс естественный: выпитое нами молоко, попадая в желудок, сворачивается неминуемо от соприкосновения с желудочным соком. Но продукты, в состав которых входит соляная кислота, сделают этот процесс намного более активным, что может привести к диарее. Когда вы пьете молоко, их лучше избегать.

Что же происходит с молоком дальше? Взаимодействуя с желудочной кислотой, оно превращается в творог с сывороткой. Сыворотка затем быстро идет дальше по пищеварительному тракту, ее вода впитывается в кровь, а творог долго, на протяжении нескольких часов, переваривается. Поэтому не удивляйтесь, если, выпив всего лишь стакан молока, вы почувствуете сытость: это полноценная пища.

Если молока очень хочется, а вы только что поели – не беда! Горячее молоко можно пить и после еды, правда, каждый глоток нужно держать во рту, смешивая со слюной. Это облегчит вашему уже и без того нагруженному желудку работу: слюна расщепит содержащиеся в молоке сахара и поможет ему быстрее перевариться.

Зато на ночь горячее молоко можете пить без малейших сомнений. Помимо того, что оно создаст в вашем теле ощущение приятной теплоты и сытости, которые помогут заснуть, это еще и подпитка для тонких тканей мозга!

Козье молоко – прадедушка йогурта

Наверняка вы удивитесь, узнав, что даже такой популярный в наше время продукт, как йогурт, тоже ведет свою историю от козьего молока. Именно из болгарского йогурта, приготовленного из этого молока, профессор Мечников выделил целебный лактобациллин.

Мечниковскую простоквашу готовят из предварительно пастеризованного цельного молока посредством внесения чистых культур болгарской палочки и молочнокислого стрептококка. В балканских странах Болгарии, Турции, Греции, Румынии такой продукт называют «йогуртом». В Армении он известен под названием «мацун», в Грузии – «мацони», в Таджикистане – «чургот». Мечниковская простокваша отличается от обычной своей густотой, плотностью и более кисловатым вкусом. Ее используют для приема внутрь исключительно с лечебной целью.

Люди, которые регулярно пьют козье молоко, утверждают, что оно дарит им энергию жизни. Еще бы! При том количестве полезных веществ, которое вы получаете из молока, можно навсегда забыть о всяких синтетических витаминах и биологически активных добавках. С точки зрения физики, энергия – это способность совершать работу, и чем больше энергия тела, тем большую работу оно может совершить. Энергоресурс человека – это пища, и огромное значение имеет ее качество. О полезности козьего молока вы уже узнали: безо всякого сомнения, оно достойно того, чтобы быть использованным как энергоресурс! А не наполняет ли вас радостью еще и осознание того, что из всех продуктов питания на Земле вы выбрали именно тот, что поможет вам остаться здоровым на протяжении всей жизни?

Молоко укрепляет иммунитет в целом и способно помочь справиться даже с некоторыми заболеваниями. Например, очень хорошо зарекомендовало себя козье молоко при лечении хронического холецистита. Как известно, ярко выраженная форма этого заболевания трудно поддается лечению и длится порой десятилетиями. Чаще всего к этой неприятной болезни приводят жирная пища, переедание и малоподвижный образ жизни. Вот тут-то нам и следует задуматься.

Молоко – хорошо, но молоко «плюс» – еще лучше!

Здоровье – мудрых гонорар...

Что же нас приводит не только к хроническому холециститу, но и к другим нашим болячкам? Ответ однозначен – наш образ жизни! Разве обращали мы внимание в молодые годы на то, что когда-то кольнуло в правом боку, иногда немного поньло? Ничего, скоро пройдет, говорили мы, принимая какую-нибудь чудодейственную таблетку. Действительно, боль быстро снималась, и мы опять чувствовали себя замечательно. Думали ли мы о глубокой старости, работали ли на перспективу? Нет, конечно! Куда там, не до этого! Вот теперь и расхлебываем свои ошибки. А что делать, деваться-то некуда. Годы прошли, и из-за собственной беспечности мы получаем болячку, перед которой лекарства оказываются бессильны. И что же делать?

Никогда не следует забывать о том, что, имея дело с организмом, мы стоим перед все еще не до конца познанной, сложнейшей структурой. Наш организм – целостная система, в которой все взаимосвязано. Мы не можем точно предугадать, чем вызвано то или иное заболевание, мы даже не всегда знаем, как с ним справиться. В общем, то, как функционирует наше тело, которым мы так активно, и зачастую бездумно, пользуемся изо дня в день, остается для нас малопонятным. Единственное, что мы сами можем сделать, чтобы хоть как-то содействовать работе нашего организма – это постараться поддерживать состояние здоровья на высоком уровне. Не бегать уже потом, после, в поисках той самой таблетки, которая избавит от всех хворей, а принять самые простые меры заранее, просто дать организму простор для действий в правильном направлении. Банальнейшие, давно навязшие на зубах вещи – дышать свежим воздухом, двигаться, есть полезные продукты, – почему-то кажутся столь трудновыполнимыми, что мы не можем заставить себя осуществить эти простые действия, даже зная, что они продлили бы срок нашей жизни, единственной жизни... Даже такая мелочь, как козье молоко, может оказаться решающим фактором, за счет которого ваш организм однажды выигрывает битву за жизнь!

Враг здоровья – в нас самих

Итак, в первую очередь, постараемся избежать сильных стрессов. Сам по себе стресс не плох, а в небольших количествах даже полезен: в стрессовых ситуациях в кровь выбрасывается стимулирующий мозг гормон адреналин. Существует некий оптимальный уровень стресса, обеспечивающий наилучшую жизнедеятельность. Французский ученый Г. Селье полагал, что избежать стресса невозможно; что стресс – это сама жизнь, и отсутствие его означает смерть. Как не странно, больше всего долгожителей среди людей с трудной судьбой, полной волнений и лишений. Стрессовые ситуации закаляют людей, заставляют их находиться в тонусе. Но стресс слишком сильный, такой, как длительное чувство тревоги, психологического напряжения оказывает на организм разрушительное воздействие. Истощение психических сил влечет за собой ряд заболеваний. Причины стресса могут быть самыми различными: ссоры в семье, конфронтации на работе, да и просто лихорадочная спешка современной жизни.

Если вы внимательно приглядитесь к своей жизни, то сможете найти немало еще таких отрицательных источников. Однако, подробно развивать эту тему на страницах данной книги в мои задачи не входит, это предмет несколько другого разговора. Здесь мне хотелось бы просто подчеркнуть важность комплексного подхода к своему здоровью. Раз

хотим помолодеть душой и телом – то нужно менять свою жизнь основательно! Понятно, что совсем избежать негативных ситуаций очень сложно, но, по крайней мере, ограничить их присутствие в нашей жизни возможно. Сделав такой вывод, мы скоро почувствуем, что легче становится дышать и чаще хочется улыбаться. А это уже первый шаг на пути к выздоровлению.

Лиха беда начало!

Если вы уже в преклонном возрасте «доживаете» свой век, то поймите, что рано, ох, как рано ставить на себе крест! Нужно быстро поправлять здоровье и отправляться на великие свершения – ведь столько еще не сделано! Не верите? Тогда лучшим ответом на все ваши сомнения будет история реального человека, с которым мне посчастливилось повстречаться: на восьмом десятке Нина Степановна из Кемеровской области решила открыть свой козий бизнес.

Я одна вырастила двух сыновей. Дети хорошие, помогают, но у них уже свои семьи. Так что живу я одна. Но одинокой себя не чувствую никогда, потому что держу у себя коз. Несколько лет назад я подумала: а почему бы не открыть козий бизнес? Тем более, что в нашем поселке городского типа есть спрос на продукты из козьего молока. Что же я, хуже молодых? Деньги взяла у сыновей – не просто же так их растила! И вот я держу уже 10 коз. Мне кажется, что в любом деле должна быть душа, тогда оно будет приносить не только достаток, но и пользу – и себе, и людям! Многие мне говорят: «Зачем тебе козы, с ними полно хлопот». А я отвечаю: «Так потому и держу, что с ними есть чем заняться, особенно летом». До леса, где пасу своих козочек, 30 минут ходьбы, да гуляем с ними часа по два-три. Вот и получается: 3 часа утром, 3 – вечером. Это же замечательно для здоровья! Кроме того, козье молоко обладает целебными свойствами. Кто козье молоко пьет, того недуг не возьмет. К тому же в лесу я могу нарвать лечебных трав, цветочков, да и ягодок вкусных собрать. Вот так и живу – не тужу, со своим веселым хозяйством!

Как говорится, стучите – и вам откроют, ищите – и обретете! А наша книга пусть будет вам в этом помощником!

Всем нам известно, что чем дольше ребенок сосет грудь матери, тем здоровее он будет. Во все времена и у всех народов, как только у матери кончалось молоко, те, кто побогаче, – искали кормилицу, те, кто победнее, – козу. В современном мире лечению козьим молоком никто уже не удивляется. Поэтому, если вы живете в городе, то в магазинах наряду с коровьим молоком, вы можете купить и любой продукт из козьего молока – само молоко, йогурты, сыры. Если же вам посчастливилось жить в деревне, то, не раздумывая, заводите козу!

Японцы разработали теорию о функциональном питании человека, куда входят наиболее усваиваемые человеческим организмом продукты. На первом месте стоит козье молоко – усваивается на 97 %. Коровье молоко в этот список не попало, так как усваивается всего на 65 %.

О лечении козьим молоком

Медики молоко уважают

Имеется немного спиртных напитков, более благотворных и приспособленных, чтобы предотвращать и вылечивать болезни человеческого тела, чем сыворотка козьего молока.

*Доктор Фридерик Хоффман,
врач короля Пруссии*

Молоко как официальное лечебное средство применяли в России еще в XIX веке. В народной медицине даже в XVI–XVIII веках его рекомендовали для лечения «брюшных болезней», как слабительное и мочегонное средство, а также против ленточных глистов. Российский врач Ф. И. Иноземцев использовал сырое молоко, которое назначал в тех случаях, когда болезнь сопровождалась «раздражением нервно-узловатого характера» – при пневмонии, плеврите, гемипарезах, туберкулезе легких, дизентерии, сердечной и бронхиальной астме, стенокардии, геморрое. Немаловажную роль при этом играл тот факт, что параллельно с молоколечением Ф. И. Иноземцев назначал обтирание холодной водой, придавал большое значение пребыванию на чистом воздухе, постельному режиму, полному покою, солнечным ваннам. Это еще раз подтверждает ту простую истину, что все должно быть в системе! Также выдающийся терапевт С. П. Боткин рекомендовал употреблять молоко не только в комплексе диеты, но и как лечебное средство. Особенно часто он применял его при органических пороках сердца в период декомпенсации, а также при сердечных неврозах, стенокардии, базедовой болезни. С точки зрения медика, молоко регулирующие действует на нервную систему, а через нее – на весь организм.

Пейте козье молоко и без труда доживете до ста лет.

Гиппократ

Однако, помните и о правилах гигиены. Если вы покупаете сырое козье молоко с рук, то должны быть уверены в том, что коза и ее хозяйка здоровы, что животное пасется на пастбище, которое на несколько километров удалено от шоссе, от полей, обрабатываемых химическими удобрениями или пестицидами.

Бальзам для желудка

Одна из замечательных особенностей козьего молока – благотворное воздействие на систему пищеварения как молодых, так пожилых людей. Козье молоко – наилучший продовольственный продукт при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. С помощью этого молока восстанавливается даже самый утомленный, наиболее болезненный орган. Речь идет о нашем чувствительном желудке. Подарок от козочки – сыворотка – вот поистине для него радость! А чтобы и кишечник поддерживать в хорошей форме, надо использовать сыворотку совместно с вашим любимым соком.

Молочное лечение как любимое увлечение!

Существует много способов молочного лечения. При этом молоко лучше пить от одной козы, одинаковыми порциями.

Как показали наблюдения, человек может чувствовать себя хорошо, довольствуясь всего лишь стаканом молока в день. Начать регулярный прием молока лучше всего в определенные часы, например, в 8.00, в 12.00, в 16.00 и в 20.00. Однако, не забывайте слушать свое тело, может быть, оно подскажет вам несколько другой режим.

Те, кто страдают болезнями легких, могут принимать молоко большими разовыми порциями. Им лучше пить его 3 раза в день – натощак утром, в полдень и вечером. Придерживаясь данного режима, в день, таким образом, вы будете выпивать 0,5–0,75 л свежесвыдоенного молока. При этом не забывайте пить его медленно, маленькими глотками, вместе с сухарями или коркой белого хлеба.

Людам, страдающим болезнями желудка, рекомендуется в один прием выпивать не более 250 г молока, а при снижении аппетита уменьшить дозу до половины стакана.

После окончания лечения желудочных заболеваний молоком надо некоторое время соблюдать диету. Она может быть такой:

Для первого завтрака подойдет: овсяная каша на разбавленном водой козьем молоке – 250 г, и чай с лимоном.

На второй завтрак лучше съесть: тертую морковь – 100 г с 5 г растительного масла.

На обед приготовьте: 250 г шей на слизистом отваре из отрубей, отварное мясо со свеклой, тушеной на растительном масле – 50, 160 и съешьте яблоко.

Полдник должен быть примерно таким: салат из моркови с яблоками, отвар из шиповника – 100 г., который, при желании, можно заменить стаканом козьего молока.

А на ужин полакомьтесь: суфле из козьего творога – 240 г, с чаем.

На ночь можно выпить: стакан разбавленного козьего молока.

Лишь через 3–4 недели можно приступать к расширению пищевого режима, но, помните, делать это нужно постепенно.

Однако, это лишь примерное меню. Поэтому некоторые продукты питания можно чередовать, добавляя в диету, например, гречневую кашу с пшеничными или ржаными отрубями, а также чернослив, запаренную с вечера курагу, капустные котлеты, хлеб с отрубями. Из козьего молока можно приготовить и вкусные кисломолочные продукты, которые гораздо легче усваиваются организмом.

Простокваша из козьего молока

Это самый простой кисломолочный продукт, который образуется сам, в результате обычного скисания сырого молока. Однако молочку можно помочь превратиться в простоквашу: для этого просто размешайте в нем ложечку сметаны и поставьте куда-нибудь в теплое местечко. На весь процесс потребуется не менее двух суток, иначе простокваша будет жидковата. При кажущейся простоте, простокваша является основой большинства кисломолочных продуктов.

Домашний творог от козы

Так как в простокваше всегда много сыворотки, ее отделяют от сгустка. Для этого часть сыворотки нужно просто слить из банки с простоквашей, а оставшийся сгусток перелить в специальный полотняный мешочек, который подвешивается над какой-либо посудой и оставляется, минимум, на 5–6 часов. После этого содержимое в мешочке отжимают и кладут под тяжелый пресс. По прошествии положенных часов получится нежнейший домашний творожок. Вас очень порадует тот факт, что он не будет крошиться, а станет отламываться крупными толстыми красивыми пластами.

Пахта от семи недугов

При всевозможных болезнях сердца, гиперемии печени, упорных запорах, брюшном тифе, при язве желудка и чахотке рекомендуют употреблять пахту. Пахта – это ни что иное, как жидкость, отделенная после получения масла, представляющая собой диетическое приятно освежающее и успокаивающее питье. При лечении запоров пахту смешивают с большим количеством свежего несоленого масла и больной утром натощак должен выпить 1–2 стакана этой смеси.

Лучшее лекарство – сыворотка!

Незаменимым лекарством является сыворотка из свежего молока. А делается она так: с молока собираются сливки и ставятся в глиняной посуде в теплую русскую печь или духовку. Спустя некоторое время, получается сладкая прозрачная сыворотка. Однако, она может быть и кислой – если молочко прокисает. Затем с него снимают сметану, а после оттапливают его в печке или на плите до получения сыворотки. Но есть и более простой способ получения сыворотки: добавить к свежему молоку лимонного сока. При этом, коровья сыворотка имеет зеленовато-желтый цвет, а козья – светло-белая.

Целебная польза сыворотки велика: она смягчает раздражение, снимает спазмы, утоляет боль, растворяет слизь в дыхательных путях. К тому же это еще и отличное питание. Пьют ее один раз в день – утром натощак.

Но ее следует принимать с осторожностью при малокровии, истощении, хроническом гастрите, гиперемиях и кровохаркании, слабом желудке.

Кумысолечение – тайна крепкого здоровья

Прекрасными лечебными свойствами обладает и кумыс из козьего молока.

Кумыс издавна является глубоко почитаемым целебным средством в России. Кумысолечение своими корнями уходит в глубокую древность: в трудах V века до нашей эры у известного древнегреческого историка Геродота есть указания на то, что кумыс был лечебным напитком скифов. Есть упоминания о кумысе и в русских летописях, датированных XI–XIII веками. Однако настоящая слава к кумысу пришла после того, как медики на научной основе признали факт его лечебных свойств. При этом козий кумыс обладает более выраженными лечебными свойствами, чем кумыс из кобыльего молока.

Показания к лечению кумысом из козьего молока в основном такие же, как для лечения кумысом из кобыльего или верблюжьего молока. В первую очередь, это болезни желудочно-кишечного тракта: язвенная болезнь желудка, гастрит, в том числе и хронический, язва двенадцатиперстной кишки, панкреатит, холецистит, панкреатит и прочие. Кумыс из козьего молока богат витаминами групп А, В, С, D, а также микроэлементами, минеральными солями и полноценными белками. К его полезным свойствам относят и умеренное содержание в напитке молочного сахара, бактерицидные свойства и способность восстанавливать микрофлору желудка и кишечника, что особенно полезно после приема курса антибиотиков. Благоприятно кумыс влияет на организм в период осенних и весенних сырых оттепелей, когда он особенно подвержен простудным инфекциям. Кумыс поистине удивительное лечебное средство, которое значительно повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям, лечит воспалительные процессы печени, поджелудочной железы, кишечника и желчных протоков. Помогает козий кумыс и при хронических болезнях органов дыхания: бронхитах всех типов, пневмонии, силикозах и пневмокониозах, бронхиальной астме в начальной

стадии. Лечат кумысом такие заболевания нервной системы, как неврастения и последствия травм головного мозга и нарушений кровообращения мозга. Незаменим он и для работников «вредных» производств в обувной, текстильной, деревообрабатывающей промышленности. Применяют его и в лечении алкоголизма и даже табачной зависимости.

Но есть и некоторые противопоказания к кумысолечению: это ожирение, острый и хронический ревматизм, ревмокардит, подагра, геморрой, бронхиальная астма в особо тяжелой степени.

Если у вас нет возможности сделать или купить кумыс, то можно лечиться родственным ему продуктом – кефиром.

Кумыс нужно принимать в большом количестве. Сначала начать прием нужно с 1 ложки в день, и постепенно начать выпивать один стакан после завтрака. Далее добавить еще один стакан после обеда и ужина. Очень важно соблюдать одинаковые промежутки между его приемами. Через неделю дозу удваивают. И так каждую неделю. Весь курс состоит из 6 недель. Потом постепенно уменьшают дозу опять до 1 стакана на прием и медленно переходят на обычное питание.

После молочного лечения больной постепенно возвращается к нормальной еде. Для перехода на обычный режим питания помогут супы из сваренного снятого молока с кусочками белого хлеба.

Приготовление кумыса

Рецепт приготовления этого напитка следующий:

В небольшой деревянный или глиняный бочонок наливают 1 л свежего молока и разбавляют его кипяченой водой – 1 стакан воды на 3 стакана молока.

Затем заквашивают 2 столовыми ложками кефира или простокваши, добавляют 3 столовых ложки меда или сахара.

Ставят бочонок на 12–16 часов в теплое место до начала оседания.

Полученную простоквашу размешивают и процеживают через марлю или сито.

Разводят в половине стакана теплой воды 3–5 г дрожжей и добавляют 1 чайную ложку сахарного песка.

Ставят на 1–2 часа в теплое место, чтобы дрожжи подошли.

Подошедшие дрожжи выливают в процеженную простоквашу. После этого все хорошо перемешивают, закрывают бочонок крышкой и ставят на 18–20 часов в теплое место.

По прошествии этого времени кумыс разливают в бутылки, плотно их закупоривают и опять ставят на 30–40 минут в теплое место с температурой 20–22 градуса. После этого кумыс готов к употреблению.

Хранят напиток в холодильнике. Перед употреблением кумыс желательно нагреть до комнатной температуры.

Козье молоко – мое лекарство

Для некоторых людей козье молоко стало основным средством выздоровления от тяжелых недугов. Так случилось и с Татьяной Владимировной, козоводомлюбителем.

Еще 12 лет назад у меня стоял страшный диагноз – онкология 2 степени. Скольких врачей я перевидала! И все подтвердили этот «приговор», ошибки быть не могло. Вся моя

прежняя жизнь рухнула в одночасье, все стало бессмысленным и пустым. Наверное, в полной мере почувствовать то, через что мне пришлось пройти, может только тот, кто на личном опыте пережил подобное. Никакими словами невозможно описать этот ужас – врагу не пожелаешь! Но я не упала духом, не сломалась, не отчаялась. Я решила выбрать для себя жизнь, а не поддаться смерти. Я стала искать. Искала я долго, и в результате пришла на рынок и купила козу. Она стала для меня не просто другом, но членом семьи. И стали мы с ней как родственные души: друг друга дополнять. Я начала пить козье молоко, причем столько, сколько хотела, без ограничений – полностью доверяя своему организму. И вот в один прекрасный день, 12 лет спустя, организм сказал мне: «Стоп, хватит!» Тут-то я и пошла на повторное исследование, и узнала, что моя страшная болезнь осталась позади – мы с козочкой ее победили! А врачи просто сказали: «Мы ошиблись». Так что, спустя 12 лет умерла моя болезнь, а не я. Однако, для выздоровления я использовала не только козье молочко, у меня был чисто интуитивный комплекс процедур. Это верно говорят, что при опасности или в критических ситуациях шестое чувство обостряется – у меня так было! Но основой при этом было все же козье молоко – мой целебный эликсир! На своем опыте поняла – козье молоко убирает все, оно восстанавливает. Я когда козу выгуливала, наблюдала, какие травы она ест. Я их записывала, а потом смотрела по справочникам. И сделала для себя очередное открытие: оказывается, 80 % поедаемых козой трав, имеют противоонкологический эффект. Это как раз те растения, которые формируют иммунную систему: циклохена, очень бактерицидное растение и мощный природный антибиотик; ива, чертополох. Ну, и, конечно же, я полностью пересмотрела свою жизнь. Решила уехать подальше от городской суеты и пыли в деревню, сменила и питание, и круг общения. Да и к себе я сейчас совсем по-другому отношусь.

Вот такие чудеса творит козье молочко!

А теперь самое время поделиться с вами теми уникальными рецептами, благодаря которым вы всегда сможете чувствовать себя бодрыми и здоровыми.

Кладовая золотых рецептов от козочки

От пятен на теле

При возникновении на теле пятен, приготовьте О смесь из трех частей козьего молока и одной части этилового спирта. Этим раствором протирайте кожу перед сном, до полного исчезновения пятен.

При болезнях желудочно-кишечного тракта

При нарушении деятельности желудочно-кишечного тракта ежедневно используйте состав, приготовленный из 2 /3 стакана козьего молока, в котором размешана одна столовая ложка известковой воды. Этот рецепт предотвращает появление слизи в каловых массах, поможет избежать тяжести и урчания в животе.

От язв

При возникновении язв различной природы, козье молоко используют в виде компрессов в заднем проходе, на лобке. При появлении язв в кишечнике, помогает мед, размешанный в молоке. Этот состав принимается внутрь.

При солнечных ожогах

При солнечных ожогах необходимо применять примочки из охлажденного козьего молока.

При кашле

Также используйте молоко при кашле. Кружку с козьим молоком поставьте на огонь. Когда молоко начнет закипать, опустите в него очищенную луковицу и кипятите 10 минут. После чего выпейте горячее молоко мелкими глотками. Повторяйте лечение несколько раз в течение дня.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.