



НАТАЛЯ СТЕПАНОВА РЕКОМЕНДУЕТ

# НАПИТКИ БОГОВ

ПОВЫШАЕМ  
ИММУНИТЕТ



МОЛОКО,  
КЕФИР И  
МОЛОЧНЫЙ ГРИБ

УНИКАЛЬНОЕ  
ПРАКТИЧЕСКОЕ  
РУКОВОДСТВО

**Юлия Николаевна Николаева**  
**Напитки богов. Молоко, кефир**  
**и молочный гриб. Уникальное**  
**практическое руководство**  
**Серия «Природный целитель»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6661467](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6661467)*

*Молоко, кефир, молочный гриб в помощь организму / [сост. Ю. Н.  
Николаева].: РИПОЛ классик; Москва; 2011  
ISBN 9785386138462*

### **Аннотация**

Молоко – это «напиток жизни». В древности молоко считалось напитком бессмертных. Оно регулирует холестериновый обмен в организме, предупреждая развитие атеросклероза.

Кисломолочные продукты не только лечат, но и повышают жизненный тонус, снимают усталость. Кефир очень полезен при колите, гастрите, болезнях печени, почек, легких, бронхите, малокровии, атеросклерозе, инфаркте миокарда и гипертонической болезни. С помощью кефирной диеты можно повысить иммунитет, улучшить работу сердечно-сосудистой и нервной систем, желудочно-кишечного тракта.

Кефир из молочного гриба используют для профилактики простудных и вирусных заболеваний и лечения множества болезней различной этиологии. Тибетский гриб содержит большое количество витаминов и полезных веществ, поэтому регулярное употребление кефира на его основе положительно влияет на общее состояние организма.

С помощью практического руководства вы научитесь самостоятельно готовить лечебные снадобья из молочных продуктов.

# Содержание

Введение	5
Козье молоко	7
Общие сведения о козьем молоке	7
Состав козьего молока	11
Целебные свойства козьего молока	11
Лечение козьим молоком	14
Депрессия	14
Холецистит	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Составитель Ю.**

**Н. Николаева**

# **Молоко, кефир, молочный гриб в помощь организму**

## **Введение**

В предлагаемой читателю книге речь пойдет о молочных и кисломолочных продуктах, точнее об их полезных свойствах, способах приготовления, а также о профилактике и излечении с их помощью различных заболеваний.

Молоко, особенно козье, очень полезно. Оно регулирует холестериновый обмен в организме, предупреждая развитие атеросклероза.

Кисломолочные продукты не только лечат, но и повышают жизненный тонус, снимают усталость. Они намного лучше усваиваются организмом, богаче витаминами, сильнее по антибактериальному действию, чем молоко. Кисломолочные продукты, в частности кефир, широко используются в лечебной практике. Благодаря целебным свойствам кефира его постоянное присутствие в меню приводит к исцелению от многих болезней. Он очень полезен при колите, гастрите,

болезнях печени, почек, легких, бронхите, малокровии, атеросклерозе, инфаркте миокарда и гипертонической болезни. С помощью кефирной диеты можно повысить иммунитет, улучшить работу сердечно-сосудистой и нервной системы, желудочно-кишечного тракта.

Кефир из молочного гриба используют для профилактики простудных и вирусных заболеваний и лечения множества болезней различной этиологии. Тибетский гриб содержит большое количество витаминов и полезных веществ, поэтому регулярное употребление кефира на его основе положительно влияет на общее состояние организма.

Однако, принимая кефир на основе молочного гриба, следует помнить о том, что ни одно народное или медикаментозное средство не дает больному полной гарантии исцеления от недуга. Именно поэтому к рецептам народной медицины надо относиться осторожно, а начинать лечение какими-либо средствами, в том числе и молочным грибом, можно только после консультации с лечащим врачом или специалистом по народной медицине.

# **Козье молоко**

## **Общие сведения о козьем молоке**

У козьего молока много достоинств. Гиппократ считал его верным средством для лечения чахотки. Авиценна же рекомендовал землякам регулярно употреблять молоко козы, дабы впоследствии не демонстрировать внукам нелюбимых картин старческого маразма.

Ценность козьего молока связана с тем, что в рационе козы присутствуют лекарственные травы. Вот почему молоко имеет такой специфический привкус.

Раньше, если у женщины заканчивалось молоко, богатые люди нанимали кормилицу, а бедные покупали козу... Это значит, что в старину знали о целебных свойствах козьего молока, раз именно его давали грудным детям.

Многочисленные исследования ученых подтверждают: многие из детишек, не переносящих коровье молоко, достаточно хорошо воспринимают козье. Дело в том, что белки козьего молока в большей степени напоминают белки женского. В процессе расщепления в организме белки любого молока сворачиваются. В желудке оно превращается в сгусток. Однако молоко коз, как и грудное, створаживается в более мягкие и мелкие хлопья, чем коровье. В результате по-

лучается комок, меньший по своим размерам и плотности. Он значительно легче переваривается, чем продукты расщепления коровьего молока. Характеристики жировых компонентов козьего молока также положительно отличают его от коровьего. Так, жировые шарики козьего молока значительно меньше по размерам (в среднем в 2,5 раза, чем в коровьем молоке), поэтому козье молоко в желудке грудного ребенка задерживается 40 минут, а коровье – 2 часа.

Также козьему молоку присуще меньшее содержание лактозы, что дает возможность применять его у детей при лактоземии и у взрослых после 35 лет. Хорошей усвояемости этих жиров способствует также присутствие в козьем молоке среднецепочечных триглицеридов – это жиры, которые имеют любопытную способность всасываться в кишечнике без участия желчи – сразу в венозную сеть, минуя лимфатические капилляры.

По соотношению кальция и фосфора козье молоко приближается к женскому, а значит, оно лучше усваивается детским организмом. И еще: в козьем молоке отсутствует тот самый белок, который в коровьем молоке часто вызывает аллергию у детей.

По статистике каждый десятый ребенок имеет симптомы аллергии на коровье молоко. В самом раннем возрасте она нередко приводит к тяжелому заболеванию – атоническому дерматиту. А позже аллергия может перейти в бронхиальную астму.



Питание козьим молоком значительно снижает не только симптомы болезни, но и вероятность осложнений. Обычные детские питательные смеси на коровьем молоке нередко вызывают у малышей-искусственников кишечные колики. Смеси на основе козьего способны помочь им избавиться и от подобной проблемы. Например, в Японии, для приготовления детских питательных смесей используют не коровье, а козье молоко. Ежегодное производство козьего молока в Европе, Америке, Азии и Африке, составляет 8 миллионов тонн. Однако, только две страны, США и Южная Африка, производят его в сухом виде, предназначенное для педиатрического использования.

По последним научным данным, козье молоко лучше переносится детьми, страдающими различными нарушениями пищеварения. Причем малыши, питающиеся детскими смесями на основе козьего молока, растут и набирают в весе ничуть не хуже тех, кто получает коровье молоко.

Описываются случаи, когда ребенка, потерявшего мать, кормили молоком прямо из-под козы. При этом ребенок вырастал здоровым и редко плакал.

Козье молоко также значительно превосходит коровье по количеству витамина А, укрепляющего зрение. А также содержит больше витамина РР. Этот витамин способствует улучшению окислительных процессов в организме. Но есть одно «но». В молоке коз меньше железа, чем в коровьем. Его мало и в женском. Однако то небольшое количество железа,

которое есть в грудном молоке, почти полностью усваивается в организме детишек.

В козьем молоке, по сравнению с коровьим, меньше фолиевой кислоты и некоторых витаминов группы В. Это значит, что нельзя использовать козье молоко в качестве единственной пищи для детей первого года жизни.

Материнское молоко всегда было и остается вне всякой конкуренции. И козье, и коровье молоко существенно проигрывают женскому по сбалансированности минеральных солей, микроэлементов и витаминов. Однако ученые показали, что, несмотря на довольно скромное содержание в козьем молоке железа, всасывается оно в кишечнике ребенка значительно более эффективно, чем железо коровьего молока. А недостаток в козьем молоке (по сравнению с женским) витамина В<sub>12</sub> может стать причиной так называемой мегалобластной анемии у вскармливаемого этим молоком малыша. Причиной этого недуга является дефицит в пище витамина В<sub>12</sub> и фолиевой кислоты, которой, кстати, в козьем молоке тоже очень немного.

У детей-искусственников, которые страдают повышенной чувствительностью к коровьему молоку, выбор не слишком велик. Соевое молоко тоже нередко становится причиной аллергии у младенцев. Так что есть один надежный вариант — козье молоко или детское питание на козьем молоке.

## **Состав козьего молока**

Козье молоко содержит: 3,4 % протеина; 3,8 % жирности; 4,1 % лактозы; 0,8 % минеральных веществ.

Белки козьего молока значительно лучше сбалансированы по аминокислотному составу. В нем аминокислоты, эссенциальные жирные кислоты, витамины А, Е, С, В.

В состав козьего молока входит активный козеиново-фосфаткальциевый комплекс. В нем мало натрия и много калия, козье молоко богато метионином. Уровень содержания витаминов группы В в козьем молоке выше, чем в коровьем, особенно рибофлавина. Уровень ниацина в козьем молоке также выше. В нем на 27 % больше витамина В, чем в молоке женщины, на 100 % больше, чем в коровьем.

## **Целебные свойства козьего молока**

Целебные свойства козьего молока подтверждают и наши специалисты – педиатры, диетологи, представители других медицинских профессий.

✓ Взрослым людям козье молоко очень полезно. Ведь оно улучшает состав крови, по своему составу бактерицидно. Интересен тот факт, что коза, которую укусила ядовитая змея в вымя, не погибает – она теряет молоко и у нее остаются только рубцы.

✓ Его очень полезно пить кормящим мамам.

✓ Козье молоко укрепляет иммунитет.

✓ При различных травмах оно способствует быстрейшему сращиванию костей за счет повышенного содержания кальция.

✓ При аллергии и диабете люди чувствуют себя значительно лучше после приема козьего молока.

✓ Имеется опыт лечебного применения козьего молока при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, протекающих на фоне повышенной секреторной функции.

✓ Козье молоко также обладает противоаллергическими свойствами и рекомендуется для больных экземой, астмой и сенной лихорадкой.

✓ Для употребления молока не обязателен аппетит, без которого плохо переваривается всякая другая пища. Козье молоко активизирует работу пищеварительных желез, чем способствует лучшему усвоению другой пищи. По этой причине в натуральном виде оно особенно полезно для ослабленных и истощенных больных, при лечении запоров, функциональных заболеваний толстой кишки, дисбиоза, фурункулеза, туберкулеза и других.

✓ Особое значение козье молоко имеет при туберкулезе (активизирует обмен веществ, улучшает пищеварение, усиливает аппетит, его употребляют по 1 литру в день).

✓ Козье молоко следует также включать в комплексную терапию почти при всех тяжелых заболеваниях, таких, как

заболевания желудочно-кишечного тракта, сердца, печени, после различных операций, а также при атеросклерозе, ожогах и переломах костей. Перенесшему инфаркт человеку необходимо выпивать один-два стакана в день для восстановления сил.

✓ Козье молоко применяют при отравлениях солями тяжелых металлов, кислотами и щелочами, йодом и бромом.

✓ Канадские врачи утверждают, 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.

С лечебной целью его следует давать детям в возрасте до 3 лет по 100–150 мл 2 раза в день, детям старше 3 лет – по 150–200 мл 2 раза в день. С профилактической целью у детей в возрасте до 3 лет суточная доза должна составить 100–200 мл, для детей старше 3 лет – 200–400 мл в сутки в 1–2 приема.

# Лечение козьим молоком

## Депрессия

Мрачные мысли – вещь для человека весьма нежелательная. Депрессия, особенно затяжная, приводит в том числе и к хрупкости костей, что чревато переломами. К такому выводу пришли ученые Института психического здоровья в штате Мэриленд (США).

Оказалось, что депрессия, особенно у дам после 40 лет, усиливает гормональный дисбаланс, а последний приводит к остеопорозу.

Ученые советуют: глотая антидепрессанты, не забывать о козьем молоке. В нем высокое содержание кальция, а он, как известно, прекрасно укрепляет кости.

## Холецистит

Деревенский воздух, лечебные травы и диета, основанная на козьем молоке, способны победить даже такую серьезную болезнь, как хронический холецистит.

Вот реальная история исцеления: *«О том, что хроническая форма холецистита трудно поддается лечению и длится порой десятилетиями, я прекрасно знала всегда.*

*Знала и то, что чаще всего к этой довольно неприятной болезни приводят жирная пища, переедание и малоподвижный образ жизни. Но по молодости лет серьезно обо всем этом не задумывалась. Потому что, несмотря на очаг воспаления, который показывали анализы, больших хлопот болезнь в общем-то не доставляла: она лишь время от времени напоминала о себе небольшими болями в области печени.*

*Лишь спустя годы я поняла, что хронический холецистит как раз и опасен тем, что серьезного беспокойства не вызывает. Выпьешь аллохол – и боль как рукой снимет. Но пришло время, и аллохол, как и многие другие лекарственные препараты, которые я перепробовала по советам знакомых, перед болью оказались уже бессильны. А она становилась все периодичнее и все сильнее.*

*В общем, я поняла, что из-за собственной беспечности заполучила довольно серьезную болячку. Спихватилась и кинулась по врачам. По их рекомендациям стала пичкать себя спазмолитическими средствами и антибиотиками широкого спектра действия.*

*Но все это помогало мало.*

*Не знаю, к чему бы меня привела болезнь, если бы я не решилась коренным образом изменить свою жизнь. Я это сделала сознательно, решительно и бесповоротно, отказавшись от престижной работы, жизни в Москве и всех «удовольствий» столичной жизни. Многого, конечно, лишилась, но еще больше приобрела. И самое главное, забыла о болях в*

печени и об антибиотиках. Иными словами, обрела здоровье. Москва с ее бешеным темпом жизни и постоянными стрессами – не лучшее место для борьбы с болезнью. Несмотря на обилие врачей, клиник, всевозможных лекарств и новомодных методик лечения, здесь нет главного – спокойной, расслабляющей обстановки.

Если хотите избавиться от хронического холецистита, забудьте о карьере деловой женщины – бороться с болезнью вам будет просто некогда. Вспоминаю свой режим еще семь-восемь лет назад: нерегулярное питание с большими интервалами между приемами пищи, обильная еда на ночь с предпочтением мясных, жирных и острых блюд – все это и вызывало спазм желчного пузыря и застой желчи. Добавьте к этому избыток мучного, сладкого, простых углеводов, яиц, недостаток клетчатки... Конечно, «сесть» на диету можно было и в столице, что и делают многие деловые женщины. Но я считаю, что это не очень серьезно, потому что строго ее придерживаться без ущерба для бизнеса, по-моему, затруднительно.

И я решила: нужно жить в удовольствие, сосредоточившись на себе и на своем здоровье. И лучшее всего для этого подходит деревня с ее размеренным образом жизни, покоем и минимумом стрессовых ситуаций. Мы уехали из Москвы и поселились в Дмитровском районе. Рядом с домом – озеро, лес. Чистый воздух, ранний подъем, работа на приусадебном участке, тишина, покой – все это и явилось хорошей



предпосылкой для борьбы с болезнью. Я поверила.

Сейчас я совершенно искренне убеждена, что избавиться от холецистита мне помогла наша коза Роза. Вернее, диета, основанная на козьем молоке. Собственно, это известная многим по специальной литературе магниевая диета, которая рекомендуется при болезнях печени и желчевыводящих путей. Но я в нее внесла свои коррективы. В дополнение к продуктам, содержащим магний, я добавила козье молоко и козий творог. Магний, как известно, щадит печень и желчевыводящие пути. Я пыталась соблюдать такую диету, еще будучи в Москве, но выдержать до конца не хватало ни времени, ни терпения. В результате немного легче становилось, но о полном выздоровлении не могло быть и речи.

А вот обосновавшись в деревне и добавив в диету козье молоко и кисломолочные продукты из него, я просто поразила себя результатом: о болях в печени забыла уже через пару месяцев.

# 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.