

Эликсир здоровья,  
которому **5000** лет

Наталья Ермилова

# КОЗЬЕ МОЛОКО, КОЗИЙ СЫР и КОЗЬЯ ШЕРСТЬ



**Коза —  
это здоровье  
всей семьи!**

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

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=592245](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	5
Зачем нам коза?	8
Козье молоко в почете у лекарей древности	10
История исследований целительных свойств козьего молока	12
Научные исследования наших дней	13
Какие питательные и целебные свойства имеет козье молоко?	15
С козьим молоком никакие болезни не страшны!	17
Козье молоко долго остается свежим	19
Причина популярности козьего молока за границей	20
Коза – это наше все	21
Козья чудо-шерсть в каждом доме есть!	23
Козье молоко – природная домашняя аптека	26
Чем богато козье молоко	28
Витамины всегда в наличии!	28
Совсем немного калорий и множество важнейших для организма веществ	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# **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 стелания: 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 коза-

ми 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 тиамина, 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 В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> 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 смышле-

ны 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 микроразрывы 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 желчнокаменной болезни, фибромиомы и даже детской эпилепсии.

Единодушие 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 качеством 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 удивитель-

ных 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 занеет 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 пригодится! 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 удиви-

тельного 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**

# 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.