

ИРИНА МАКАРОВА

# Козье МОЛОКО

для здоровья, долголетия  
и красоты

ПОМОЩЬ

*при*

Сердечных недугов

Язвенной болезни

Дисбактериозе

Панкреатите

Гастрите

Артрите

Диабете



Советы опытного доктора для взрослых и малышей

# **Ирина Вячеславовна Макарова**

## **Козье молоко для здоровья, долголетия и красоты.**

### **Советы опытного доктора для взрослых и малышей**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11645958](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11645958)*

*Козье молоко для здоровья, долголетия и красоты. Советы опытного  
доктора для взрослых и малышей. / Макарова И.В.: Центрполиграф;*

*Москва; 2015*

*ISBN 978-5-227-06049-5*

### **Аннотация**

Книга основана на личном врачебном опыте автора и результатах современных исследований ученых и врачей крупных медицинских центров нашей страны и зарубежья. Впервые читатель получит самое полное, научно обоснованное представление об уникальных питательных и лечебных свойствах козьего молока. Издание можно назвать популярной энциклопедией продукта, которым восхищались и все знаменитые врачи от Гиппократ и Авиценны до Боткина и Сперанского. Сегодня, когда спрос на экологически чистые, натуральные и полезные продукты питания особенно возрос,

появление такой информации очень своевременно и актуально. Ирина Макарова имеет свое хозяйство, на протяжении двадцати лет содержит коз, применяет молоко в лечебных целях и наблюдает поразительные результаты исцеления своих пациентов. Каждый из нас слышал, что козье молоко полезно. А о том, почему и кому полезно, знают единицы. Какие заболевания можно лечить с его помощью? Как влияет на организм здорового и больного человека? Чем отличается от коровьего молока? На эти и еще многие вопросы отвечает книга. В ней приводятся примеры из истории разных времен и народов, даются практические рекомендации по диете с учетом конкретных заболеваний: артрит, гастрит, панкреатит, язвенная болезнь, сердечные недуги, дисбактериоз и даже диабет отступают перед уникальным природным эликсиром – козьим молоком! Книга написана легко и увлекательно, доступным языком, содержит захватывающие сюжеты, сенсационные открытия и обширные медицинские знания. Равнодушным не останется никто: врачи, мамочки, да и любой человек, стремящийся укрепить свое здоровье и жить долгой и активной жизнью, найдут здесь полезную информацию.

# Содержание

Вступление	6
Глава 1	11
Чем отличается козье молоко от коровьего	13
Глава 2	19
Глава 3	25
Укрепление иммунитета	25
Лечение гастрита	52
Лечение дисбактериоза	69
Лечение печени и желчевыводящих путей	82
Лечение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки	107
Конец ознакомительного фрагмента.	122

# **Ирина Макарова Козье молоко для здоровья, долголетия и красоты. Советы опытного доктора для взрослых и малышей**

*Посвящается научному коллективу советских врачей Ташкентского медицинского института под руководством профессоров М.А. Петровой и Г.М. Махкамова, внесших бесценный вклад в изучение и применение лечебных свойств козьего молока. Благодаря их самоотверженной работе были спасены тысячи детских жизней во время Великой Отечественной войны и тяжелые послевоенные годы*

# Вступление

## Нет ничего полезнее козьего молока

Сегодня козье молоко – это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Это символ правильного питания, хорошего вкуса, заботы о своем здоровье.

Это лучшее средство поддерживать долгие годы свои физические и умственные способности на высоком уровне.

Козье молоко – элита среди всех современных продуктов питания.

Самые знаменитые и успешные люди – представители науки, медицины, спорта, шоу-бизнеса и культуры – обязательно включают козье молоко в свое питание, с удовольствием заводят собственных коз, открывают частные мини-фермы. Вот лишь несколько примеров звездных имен поклонников коз и козьего молока.

Академик Академии медицинских наук, врач, ученый с мировым именем, один из лучших отоларингологов страны, талантливый преподаватель **Юрий Михайлович Овчинников**, на его лекциях и учебниках выросло не одно поколение студентов-медиков (в их числе и я), уже много лет поддерживает увлечение семьи козоводством. В его семье, где

все врачи, знают и особенно высоко ценят целебные свойства козьего молока. И это неудивительно, ведь уникальные свойства козьего молока известны врачам с незапамятных времен и с успехом используются для лечения многих заболеваний.

Семикратная олимпийская чемпионка **Лариса Латынина**, открывавшая в 2005 году зимние Олимпийские игры в Турине, давно отдает предпочтение козьему молоку. На подворье ее загородного дома живет уже несколько поколений коз. Нередко знаменитая спортсменка проводит разгрузочные дни на козьем молоке. Ее здоровье поддерживает не только спорт, но и целебные свойства замечательного продукта.

**Владимир Стеклов** – один из лучших современных актеров театра и кино. Фильмы, в которых он снимался, – «Петербургские тайны», «Развязка петербургских тайн», «Кадетство» – стали хитами.

Его подмосковный дом поражает красотой, вкусом и рациональностью интерьера. Если на сцене В. Стеклов – блестящий актер, то в своем доме – не менее рачительный хозяин. На территории усадьбы он построил прекрасную благоустроенную ферму для домашних животных, среди которых есть коза. Ее молоко с удовольствием пьет многочисленная семья актера и особенно любят дети.

**Ангелина Вовк** – блистательная, бессменная ведущая легендарной передачи «Песня года» и многих других. Любимица миллионов телезрителей свободные минуты отдыха с удовольствием проводит на даче за городом со своими козами. Один из секретов неувядающей красоты телезвезды – чудесные лечебные свойства козьего молока.

**Пол Маккартни** – певец и композитор легендарной группы «Битлз», известный сторонник здорового образа жизни – имеет собственную ферму, на которой занимается разведением коз.

**Дон Джонсон** – звезда сериала «Полиция Майами», кумир своего поколения, один из лучших голливудских актеров. С тех пор как в его семье появилось трое маленьких детей, специально построил в роскошном имении миниферму для коз.

**Альбано Пауэр** – известный талантливый итальянский певец и композитор. Его пластинки расходятся миллионными тиражами во всем мире, в том числе и в России.

Кроме того, он еще и удачливый бизнесмен. В числе его многочисленных интересов, помимо музыки, – сыроделие. На юге Италии у него собственная ферма, где производят сыры из коровьего молока. Но изюминка производства – ко-



зы сыры, по вкусу и популярности они вне конкуренции!

**Анастасия Вертинская** – сегодня не только знаменитая актриса, покорившая сердца миллионов зрителей, но и помощник-консультант своего сына Степана Михалкова, открывшего собственный ресторан. Анастасия Александровна – великолепный кулинар, прекрасно знает грузинскую, русскую и китайскую кухни. В ее фирменное меню «от Анастасии Вертинской» обязательно входит салат с козьим сыром. Необыкновенный вкус сыра из козьего молока она особенно ценит. Сыр блистательная актриса готовит лично.

**Юрий Антонов** – человек-легенда, целая эпоха в российской эстрадной культуре. Певец, композитор, чьи песни знают и любят миллионы поклонников как на родине, так и за рубежом. Помимо активной творческой деятельности, гастролей и концертов, маэстро много времени уделяет своему загородному дому, где у него живет много животных. Среди домашних питомцев – любимицы козы. Специально для них он занялся перестройкой и расширением усадьбы. «Теперь наконец они смогут жить вольготно», – сказал композитор недавно в одном из своих интервью.

Имена поклонников козьего молока можно перечислять бесконечно. Ценят этот уникальный дар природы и за изумительный вкус, и за пользу. Многим людям козье молоко

помогло не только сохранить, но и вернуть здоровье.

Я написала эту книгу, чтобы рассказать вам о замечательных лечебных свойствах козьего молока. О том, что я знаю из собственного опыта врача и опыта многих других людей, вернувших себе здоровье с помощью этого удивительного продукта, для того чтобы и вы могли воспользоваться его целительными силами.

В этой книге собраны и обобщены результаты исследований целебных свойств козьего молока таких крупнейших научных центров, как Ставропольский государственный университет, Ташкентский и Казанский медицинские институты, Институт питания РАМН, Научный центр здоровья детей РАМН, Всероссийский научно-исследовательский институт овцеводства и козоводства. А также исследования ученых из Франции, Великобритании, Новой Зеландии, Индии, Греции и других стран.

В каждой главе вы обязательно найдете что-то полезное и интересное для себя и своих близких.

# **Глава 1**

## **Что лечит козье молоко?**

1. Укрепляет иммунитет: избавляет от частых простуд, помогает выработать устойчивость к инфекционным заболеваниям.
2. Лечит болезни органов пищеварения; гастрит, колит, дисбактериоз, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатит, холецистит, гепатит.
3. Улучшает состояние при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. Лечит анемию; повышает гемоглобин.
5. Лечит аллергию, диатез, аллергический ринит, крапивницу, атопический дерматит; улучшает состояние при астме.
6. Лечит болезни органов дыхания; ларингит, бронхит, пневмонию, туберкулез.
7. Укрепляет кости и зубы, снижает риск переломов, ускоряет срастание костей при переломах.
8. Помогает при диабете.
9. Улучшает работу щитовидной железы.
10. Идеально подходит для питания ребенка.
11. Необходимо кормящим матерям: обогащает грудное молоко ценнейшими питательными веществами, быстро восстанавливает организм матери после родов, стимулирует

лактацию.

12. Ускоряет выздоровление после болезни.

13. Лечит дизентерию.

14. Укрепляет силы и помогает бороться с болезнями в пожилом возрасте.

15. Выводит радионуклиды, необходимо людям, работающим в условиях повышенной радиоактивности.

16. Уменьшает вредное влияние на организм человека электромагнитного излучения мобильных телефонов, компьютеров, телевизоров и других источников биоманнитных полей.

17. Нейтрализует и выводит из организма яды.

18. Оказывает мощное общеукрепляющее действие на весь организм в любом возрасте, помогает продлить годы здоровой и активной жизни.

# **Чем отличается козье молоко от коровьего**

**1. В козьем молоке больше, чем в коровьем, целебных компонентов, которые быстрее и в большем объеме усваиваются.**

В козьем молоке **больше витаминов** А, С, D, Е и группы В – В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>; **больше минералов** – железа, кальция, фосфора, меди, магния, калия, хлора, цинка, селена, фтора, кремния; **больше аминокислот** – лизина, тирозина, треонина, изолейцина, цистина, валина; **больше жирных кислот** – коротко- и среднецепочечных.

Все белки и жиры козьего молока отличаются от коровьего по составу, структуре и физико-химическим свойствам. Эти отличия придают козьему молоку особые, уникальные лечебные свойства.

**2. Козье молоко значительно укрепляет иммунитет.**

В козьем молоке больше компонентов, которые укрепляют иммунитет, помогают организму справляться с инфекцией, предотвращают простудные заболевания и сокращают их длительность. Это селен, железо, цинк, витамины А и С, жирные кислоты омега-3, аминокислоты – лизин, цистин. В козьем молоке больше защитных веществ, уничтожающих

вирусы и бактерии.

### **3. Козье молоко лучше укрепляет кости, ускоряет срастание переломов.**

Потому что из козьего молока намного больше усваивается кальция. Из козьего молока – 58%, из коровьего – лишь 38%.

### **4. Козье молоко излечивает аллергию, коровье, наоборот, может ее вызывать.**

Коровье молоко вызывает аллергию, потому что содержит такие белки-аллергены, как альфа-S<sub>1</sub>-казеин и гамма-казеин. В козьем молоке этих белков практически нет. Поэтому при замене коровьего молока козьим аллергия исчезает. Козье молоко не вызывает аллергию и лучше воспринимается организмом, чем коровье, еще и потому, что большая часть белков, в том числе бета-глобулин, быстро и полностью расщепляется в желудочно-кишечном тракте, а не всасывается в непереваренном виде.

### **5. Козье молоко излечивает анемию, увеличивает гемоглобин в крови, коровье – нет.**

В козьем молоке больше железа, витамина В<sub>12</sub> и кобальта, необходимых для увеличения уровня гемоглобина в крови, и усваиваются они значительно лучше. Из козьего молока усваивается 58% железа, а из коровьего – 10%.

**6. Козье молоко положительно влияет на холестериновый обмен; коровье, наоборот, увеличивает холестерин и способствует развитию атеросклероза.**

Это свойство козьего молока связано с большим содержанием в его жире особых, ненасыщенных коротко- и среднецепочечных жирных кислот. Именно эти кислоты выводят излишки холестерина из организма. В жире козьего молока содержится коротко- и среднецепочечных жирных кислот 36%, а в жире коровьего – 21%.

**7. Козье молоко значительно улучшает состояние при хронических заболеваниях печени и поджелудочной железы, коровье молоко – нет.**

Особый состав козьего молока делает его исключительно полезным при этих заболеваниях.

**8. Козье молоко снижает повышенную кислотность желудочного сока, коровье – увеличивает.**

Козье и коровье молоко имеют разную кислотность. Козье молоко – слабощелочное ( $T^0$ -14), а коровье – слабокислое ( $T^0$ -16). В желудке козье молоко действует ощелачивающе, тем самым устраняя изжогу, спазмы, отрыжку кислым, быстро заживляет язвы. Коровье молоко, наоборот, еще больше закисляет желудочное содержимое и поэтому противопоказано при гастрите и язвенной болезни с повышенной кислот-

НОСТЬЮ.

## **9. Козье молоко быстрее помогает избавиться от дисбактериоза.**

Потому что в козьем молоке больше лечебных компонентов, способствующих росту полезных бактерий в кишечнике и оказывающих противовоспалительное действие. Это факторы роста, коротко- и среднецепочечные жирные кислоты, витамины группы В, аминокислоты, особый состав лактозы.

## **10. Козье молоко останавливает диарею, коровье – нет.**

В козьем молоке меньше, чем в коровьем, лактозы – молочного сахара, который оказывает сильное послабляющее действие. В козьем молоке лактозы – 4,1%, в коровьем – 5%. При переходе с коровьего на козье молоко диарея прекращается. Козье молоко отличается от коровьего не только количеством лактозы, но и ее качеством. Лактоза коровьего молока хуже переваривается. В результате она в избыточном количестве поступает в толстый кишечник и вызывает брожение, повышенное газообразование, частый и жидкий стул.

## **11. Козье молоко усваивается за 20—30 минут, коровье – за 2—3 часа.**

Благодаря этому свойству козье молоко идеально подходит для питания грудных детей с еще неразвитой пищевари-



тельной системой; пожилых людей; истощенных и ослабленных больных; для людей с пониженной способностью к пищеварению.

## **12. Козье молоко снижает уровень сахара в крови, коровье, наоборот, провоцирует развитие диабета.**

Виновен в развитии диабета белок коровьего молока – бета-казеин, а точнее, два его варианта – вариант  $A_1$  и вариант  $A_1+B$ . Он превращается в кишечнике в новое вещество – бета-казоморфин-7. У новорожденных детей это вещество, попадая с током крови в мозг, запускает механизм развития диабета, который может появиться в более старшем возрасте. Козье молоко содержит другой вариант белка бета-казеина – вариант  $A_2$ , из которого опасный казоморфин-7 не образуется.

## **13. Козье молоко – лучшее питание для ребенка, коровье – желательно давать детям только после года.**

**Козье молоко практически равноценно женскому молоку по составу и свойствам, а в некоторых случаях даже превосходит его. Коровье молоко – нет.**

Схожесть состава и свойств козьего и женского молока объясняется схожестью процесса их образования. Основная часть как женского, так и козьего молока образуется путем апокриновой секреции, в то время как у коров и большинства других млекопитающих преобладает мерокриновая сек-

реция. Именно при апокриновой секреции в молоко попадает больше ценных питательных компонентов, поэтому козье и коровье молоко различаются по составу.

#### **14. Козье молоко важнейшее питание для беременных и кормящих женщин.**

Питание козьим молоком значительно улучшает состав грудного молока, стимулирует лактацию, оказывает положительное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Благодаря козьему молоку в организме кормящей матери быстрее восполняется запас минеральных веществ, прежде всего таких важных, как кальций, железо, фосфор, магний, калий. Из козьего молока их усваивается в 5—8 раз больше (!), чем из коровьего.

#### **15. Козье молоко – полезнее в пожилом возрасте, чем коровье.**

Мощные оздоровительные свойства, легкая перевариваемость и лучшая усвояемость всех компонентов делают козье молоко незаменимым в питании пожилого человека. Оно улучшает все функции организма и существенно замедляет процесс старения. Не случайно именно козье молоко называют едой долгожителей.

## Глава 2

# Козье молоко спасает здоровье и изменяет жизнь!

**Тамара Николаевна Бурсова:**

*«За год козье молоко восстановило сердце после инфаркта».*

Когда Тамару Николаевну Бурсову с тяжелейшим инфарктом доставили в одну из столичных больниц, ее жизнь удалось спасти только чудом. Она прошла полный курс лечения, проведя в кардиологическом отделении почти два месяца.

Но главный удар ждал ее впереди. Врачи предупредили, что придется оставить работу и выйти на пенсию по инвалидности. Для молодой, энергичной, успешной 55-летней женщины, редактора крупнейшего в стране сельскохозяйственного издательства «Колос», объездившей по заданию редакции всю страну, жизнь полуподвижного инвалида стала бы катастрофой. Выслушав приговор врачей, она решила не сдаваться болезни, а искать средства к спасению. Здесь и пригодилось ей зоотехническое образование и многолетнее увлечение народной медициной. Она знала о чудодейственных свойствах козьего молока.

Тамара Николаевна решила переехать из столичной квар-

тиры в деревню, в родительский дом, завести козу и пить ее целебное молоко. Муж – Василий Николаевич, специалист в области сельского хозяйства, окончивший аспирантуру в Миннесоте (США) и три года работавший в Вашингтоне помощником советника посольства по сельскому хозяйству, затем ее поддержал. И вскоре Тамара Николаевна уже доила собственную козу.

«И вот что удивительно, – рассказывала она, – здоровье быстро пошло на поправку. Через полгода я уже ходила без палочки, сама носила воду из колодца, а когда через год прошла медкомиссию, врачи были просто поражены хорошими результатами – на сердце даже рубцов не осталось от тяжелейшего инфаркта».

И вот Тамара Николаевна уже хозяйка большого подмосковного хозяйства «Аннушка». Вместо одной у нее стадо коз, а еще коровы, овцы и лошади. В собственности 18 га земли и 22 га в аренде. Свой машинно-тракторный парк. Она с утра до вечера на ногах и успешно ведет дела. Глядя на эту полную сил и энергии деловую женщину, невозможно поверить, что совсем недавно врачи прочили ей инвалидность. В 60 лет Тамара Николаевна начала новую жизнь. Она уверена: козье молоко творит чудеса.

**Нина Архиповна Данилова:**

*«Мои дети и внуки выросли здоровыми благодаря козьему молоку».*

Семерых детей, четырнадцать внуков и правнуков вырастила здоровыми на козьем молоке Нина Архиповна Данилова из подмосковного Внукова.

Она одна из старейших и известных заводчиков племенных коз. В свои 80 лет сама управляет с большим хозяйством. Ее усадьба – островок деревенской жизни, сохранившийся всего в нескольких километрах от столичного мегаполиса с его небоскребами, крупными бизнес-центрами и многомиллионными микрорайонами. Несмотря на то что вокруг полно современных супермаркетов, торгующих коровьим молоком, козье молоко с ее мини-фермы вне конкуренции. Его не только раскупают нарасхват москвичи, но и записываются в очередь надолго вперед.

– Благодаря козьему молоку, – говорит Нина Архиповна, – наши дети не знают, что такое диатез и другие детские болезни. Для того чтобы убедиться в его исключительной пользе, достаточно просто посмотреть на мою семью и семьи моих покупателей. Мои сыновья с детства мечтали стать летчиками, и их мечты сбылись благодаря отменному здоровью, заложенному в детстве питанием козьим молоком. В авиации работают и мои внуки. Наша семья – это уже целая летная династия, а начиналось все с молока наших коз.

Что же касается покупателей, то многих из них я знаю не один год. Они с удовольствием берут козье молоко потому, что оно им действительно помогает укреплять здоровье, и рекомендуют пить его родным и знакомым. Их рекомен-

дации – самая надежная реклама. Я сама наблюдала случаи избавления от разных болезней. Люди пьют козье молоко и начинают чувствовать себя очень хорошо. Они становятся здоровыми. Полностью! Я очень рада за них. Именно в городах с их испорченной экологией, постоянными стрессами, искусственным питанием козье молоко особенно необходимо и детям, и взрослым.

### **Наталья Николаевна Маркелова:**

*«Козье молоко помогло, когда все остальные средства оказались бессильны».*

По мнению Натальи Николаевны Маркеловой, фермера и руководителя самарской программы «Козье молоко – детям», козье молоко – самый естественный способ оздоровления, который дает нам природа.

– Козы стали для моей семьи смыслом жизни, а для меня спасением от болезни, – говорит Наталья Николаевна. – А началось все благодаря случаю, казалось бы незначительному, но который впоследствии изменил всю мою жизнь. Как-то в книжном магазине я купила книгу С.П. Урусова о козах. «Зачем?» – удивился муж. «Не знаю, пусть лежит». Два года книга пролежала без дела. Мы с мужем инженеры, работали на ВАЗе и не собирались заниматься козоводством.

А вспомнила о книге, когда тяжело заболела. Врачи помочь не смогли. Тогда я и прочитала, что лечить болезнь можно с помощью козьего молока. Я начала пить его каждый

день и через полгода почувствовала, что болезнь отступает. Вылечившись, я решила открыть свою козью ферму, чтобы помогать другим людям, а прежде всего детям, укреплять здоровье козьим молоком

Так как по эффективности оно превосходит многие лекарства, потому что укрепляет собственные защитные силы организма, помогая ему самостоятельно победить болезни.

**Людмила Ивановна Волкова:**

*«Когда пропадает необходимость в лекарствах. От болезни к выздоровлению!»*

Сегодня нет ни одного популярного журнала или газеты, где бы ни появлялись восторженные статьи о целебных свойствах козьего молока. Их авторы сами испытали на себе его паразитическое воздействие.

«В наш журнал приходит поток писем от людей, которые с восхищением пишут о козах и козьем молоке, – рассказывает Людмила Ивановна Волкова, коренная ленинградка, в прошлом художник, а сегодня владелица собственного козоводческого хозяйства, главный редактор и создатель лучшего журнала о козах «Молочное козоводство. – Люди пишут о том, что пьют козье молоко и оно им очень хорошо помогает. Многие из тех, кто был тяжело и даже неизлечимо болен, вернули себе здоровье исключительно благодаря этому продукту.

Уже не один человек назвал его чудом! То, что не удает-

ся достичь с помощью современных лекарств, излечивается просто козьим молоком. И это производит большое впечатление. Достаточно 1—2 стаканов свежего козьего молока в день, чтобы решить многие проблемы со здоровьем».



# **Глава 3**

## **Лечение козьим молоком**

### **Укрепление иммунитета**

Первое, что происходит, когда вы начинаете пить козье молоко, – вы просто перестаете болеть. Ваш организм становится невосприимчив к инфекциям, простуде и гриппу, а хронические воспалительные заболевания прекращаются сами собой.

«Я выросла на козьем молоке, – говорит врач-терапевт Галина Сергеевна Рюмина, – и за тридцать лет непрерывной работы, да еще при напряженном городском образе жизни, ни разу не брала больничного листа даже в эпидемию гриппа, благодаря крепкому здоровью, заложенному в детстве питанием козьим молоком. Сегодня я рекомендую его своим пациентам как идеальное средство, укрепляющее иммунитет, и не знаю ни одного случая, когда бы оно не помогало. Там, где пьют козье молоко, нет необходимости в лекарствах и докторях».

Каждая победа над болезнью – это прежде всего укрепление иммунитета. Из личного опыта я знаю множество примеров того, как питание козьим молоком превращает ослаб-

ленный организм в неприступную крепость для болезней.

**Например, история трехлетнего Антона.** За свои несколько лет жизни мальчик переболел почти всеми известными детскими болезнями. У него часто воспалялись слюнные железы, болели уши и появлялись гнойные выделения из носа. Все эти симптомы сопровождались резким повышением температуры. Родители отчаялись вылечить мальчика от постоянных простуд. Ребенок был настолько подвержен инфекционным заболеваниям, что они вынуждены были постоянно давать ему антибиотики, иммуностимуляторы и витамины, от которых у него началась аллергия. Но воспалительные процессы в дыхательных путях не прекратились. Наоборот! Ребенок еще больше ослаб, а температура теперь держалась постоянно.

Родители искали новое сильнодействующее средство, укрепляющее иммунитет. Я порекомендовала включить в ежедневное питание свежесдоенное козье молоко с добавлением свежесжатого морковного сока. А до тех пор, пока ребенок достаточно не окрепнет, прекратить посещение детского сада.

Это новое лечебное питание очень быстро дало результаты.

Через три месяца лечебного питания состояние мальчика стало заметно улучшаться. Он значительно поправился и вырос. Прекратились боли в ушах, ни разу не повышалась температура. Ребенок перестал болеть. «Поразительно, что мы

этого добились, не принимая никаких лекарств», — сияя от радости, рассказывала мама Антона. Сегодня Антон ходит уже в третий класс. Постоянно пьет козье молоко и ни разу за это время не пропустил занятия в школе по болезни. Родители лечили мальчика самыми современными лекарствами, какими только на сегодняшний день располагает медицина, но ни одно из них не помогло так, как свежее козье молоко. Оно настолько укрепляет иммунитет, что теперь организм ребенка сам успешно справляется с любой инфекцией.

**Другой пример. В семье Аллы и Виктора Чистяковых трое детей. Частые простуды** с наступлением осенних холодов для них проблема номер один. Не проходило года, чтобы все члены семьи хотя бы по разу не переболели респираторными заболеваниями. Постепенно острые заболевания перешли в хронические. Родители и дети постоянно принимали лекарства от кашля, заложенности носа, першения в горле.

Чтобы разорвать порочный круг болезней, я предложила им укреплять свой иммунитет ежедневным приемом одного-двух стаканов козьего молока, и результат не заставил себя ждать. «Давно мы не чувствовали такого подъема сил, бодрости и желания вести здоровый образ жизни». Теперь, когда вся семья пьет козье молоко круглый год, летом на даче, а зимой глава семьи специально ездит за ним в деревню, никто не нуждается в приеме лекарств!

Укреплять иммунитет не поздно в любом возрасте. Об

этом еще одна небольшая история.

**Анна Петровна, медсестра с сорокалетним стажем работы**, рассказала мне, что даже в свои 78 лет она не может обойтись без козьего молока, считая его лучшим лекарством от всех болезней. «Да я не представляю своей жизни без коз. Я выросла в семье, где к козьему молоку всегда относились с уважением. Моя бабушка имела одиннадцать детей, и все они выжили и выросли здоровыми потому, что пили козье молоко. Моя мама была известной целительницей, хорошо знала народную медицину. Собирала и использовала многие травы, но лечебные свойства козьего молока ценила особенно высоко. Сколько себя помню, она всегда рекомендовала его пить людям, обращавшимся к ней за помощью. Им лечили и лечат многие болезни до сих пор. Я сорок лет проработала медсестрой в туберкулезном диспансере и уверена, что не заразилась туберкулезом только потому, что по совету своей мамы постоянно принимала козье молоко.

Из поколения в поколение в нашем роду занимались и козоводством, и целительством. Теперь и мои дети, и внуки продолжают эту традицию. Они стали врачами, лечат людей и рекомендуют уже своим пациентам включать в питание козье молоко. А недавно дочь приехала с курсов повышения квалификации врачей и привезла конспекты лекций о пользе козьего молока. Это неожиданно и приятно. Стало быть, и современная наука серьезно занялась изучением свойств ценнейшего продукта природы».

Народная медицина знает и использует противовоспалительные и иммуностимулирующие свойства козьего молока с незапамятных времен. Тысячи и тысячи людей с его помощью избавились от тяжелейших заболеваний. Вера Васильевна Шибалова, опытный врач, хорошо знакомая с народной медициной, рассказала такой случай из своей практики. «Однажды, когда я работала в сельской больнице, одна моя пациентка, пожилая женщина, поделилась рецептом, спасшим ее во время войны от туберкулеза. Рецепт очень простой: истолочь сухой чеснок в порошок, добавлять по одной чайной ложке в стакан парного козьего молока. Пить три раза в день в течение месяца. В это время у меня наблюдалась пациентка из соседней деревни, страдавшая туберкулезом 15 лет. Я решила испытать рецепт и подробно объяснила, что нужно делать. Не дожидаясь осени, когда чеснок созреет, она срезала его молодые зеленые ростки, высушила и начала пить с козьим молоком. Через месяц поехала на плановое обследование. Туберкулеза не обнаружили. Врачи не поверили своим глазам. Спрашивают, чем лечились. Она ответила: «Рецептом вашего врача». Меня вызвали в горздравотдел к главному врачу, и я ему рассказала об этом средстве. Таким способом я помогла уже многим своим пациентам вылечиться от туберкулеза».

Свежее козье молоко настолько мощное иммуностимулирующее средство, что способно противостоять не только простуде и инфекциям, но даже раку! Его исключительные

иммуностимулирующие свойства используют самые передовые медицинские центры. Например, такой, как всемирно известный Чешский институт пульмонологии. На базе его санатория в Плеши, в 35 километрах южнее Праги на берегу реки Рутавы, проходят лечение больные туберкулезом и раком легких.

В комплекс лечебных средств включено козье молоко. Его доставляют из расположенной в 20 минутах езды фермы в Недошири. Улучшение состояния пациентов после того, как они начинают принимать козье молоко, настолько заметно, что врачи рекомендуют продолжать его пить и после окончания санаторного курса.

Нередко успешное сочетание медицинской помощи и питания козым молоком приводит к полному излечению от рака и туберкулеза.

Ярчайшим доказательством противоопухолевых и иммуностимулирующих свойств козьего молока стали последние открытия ученых.

Например, норвежские врачи обследовали в течение 6 лет 48 тысяч женщин и обнаружили, что употребление в детстве большого количества молока снижает риск заболевания раком молочной железы в зрелом возрасте на 56%. Ряд других исследований доказал, что молоко защищает от рака такие органы, как желудок, толстый кишечник, простата, почки. Благодаря наличию в нем конъюгированных линолевых кислот. В количестве, необходимом для лечения и профи-

лактики рака, они содержатся в молоке только тех животных, которые пасутся на пастбищах или питаются свежескошенной зеленой сочной травой.

Одним из незабываемых **примеров, связанных с успешной защитой от рака, был случай с 58-летней Евдокией К.** Из-за злокачественной опухоли ей удалили часть желудка. Месяц после операции она провела в тяжелом состоянии в отделении реанимации. Когда ее привезли домой, от слабости она не могла держаться на ногах. Кроме того, ее мучили послеоперационные боли в желудке, которые усиливались от любой принятой пищи настолько, что она практически не могла есть. Чтобы как-то поддержать силы, больная попробовала пить козье молоко. Оказалось, что это единственная пища, которую может воспринимать воспаленный желудок. Козье молоко не только не вызывало боль, а, наоборот, значительно уменьшало ее. Каждый выпитый стакан приносил заметное облегчение.

Через месяц питания только свежим козьим молоком боли полностью прекратились, и женщина быстро пошла на поправку. Сегодня, спустя десять лет, она ежегодно проходит профилактическое обследование в онкологическом центре. Результаты показывают, что ее желудок в прекрасном состоянии, болезнь побеждена и нет необходимости ни в каком дополнительном лечении. Все эти годы Евдокия продолжает ежедневно выпивать по стакану свежего козьего молока. Ее иммунная система настолько окрепла, что не дала развиваться

новым злокачественным клеткам. Это притом, что с момента операции до сегодняшнего дня, она не приняла больше ни одного лекарства. Такова поразительная целебная сила козьего молока! Своевременно оказанная медицинская помощь в комплексе с правильным питанием дает прекрасные результаты.

## **Как помогает козье молоко**

*Активизирует рост полезной микрофлоры в кишечнике, влияющей на иммунитет*

Свежее козье молоко содержит особые живые защитные клетки и ферменты, которые уничтожают болезнетворные бактерии в кишечнике и стимулируют рост полезной микрофлоры.

От состава кишечной микрофлоры напрямую зависит иммунная система человека, потому что с дефицитом полезных бактерий уменьшается выработка собственных защитных клеток организма (например, иммуноглобулинов), а также нарушаются усвоение ценнейших питательных веществ и витаминизирующая функция самой кишечной микрофлоры. Одновременно активизируется рост болезнетворных микробов, которые провоцируют развитие инфекционно-воспалительных заболеваний.

К защитным веществам молока, получившим еще и другое название – защитные факторы молока, – относятся им-



муноглобулины, лейкоциты, макрофаги, нейтрофилы, лизоцим, лактопероксидаза, лактоферрины. Каждый из них выполняет свою особую защитную функцию. А вместе они действуют одной мощной сплоченной командой, защищая организм от инфекций.

Иммуноглобулины молока обволакивают стенки кишечника особым защитным слоем, создавая тем самым заслон от инфекции и аллергенов. Иммуноглобулины тормозят развитие в организме стафилококка, кишечной палочки, вируса полиомиелита, кори, респираторных вирусов и другой инфекции. Кроме того, они нейтрализуют антигены – вещества, вызывающие аллергию и ослабляющие иммунитет.

Лейкоциты, макрофаги и нейтрофилы молока захватывают и разрушают болезнетворные бактерии, размножающиеся в кишечнике. Спектр их бактерицидного действия даже превосходит иммуноглобулины.

Лизоцим молока растворяет стенки болезнетворных бактерий, тем самым вызывая их гибель. Лизоцим уничтожает грамположительные и грамотрицательные бактерии. Кроме того, он обладает выраженным противовоспалительным, антигистаминным и иммуностимулирующим действием, дополнительно увеличивая выработку в организме собственных иммуноглобулинов.

Лактоферрины молока выполняют сразу несколько важнейших функций. Их главная задача – обеспечение организма железом. В зависимости от потребности, они либо предо-

храняют его от избыточного поступления железа (что особенно важно для пожилых людей), либо, наоборот, усиливают его всасывание через слизистую оболочку кишечника (например, при большой потере крови). Защитная роль лактоферринов заключается в том, что они препятствуют росту болезнетворных бактерий, лишая их жизненно необходимого железа, а также усиливают бактерицидное действие лизоцима и иммуноглобулинов.

Лактопероксидаза молока уничтожает или тормозит рост сразу многих видов опасных бактерий, в том числе стрептококков, стафилококков, сальмонелл, шигелл, кишечной палочки и др. Лактопероксидаза работает в комплексе с двумя другими компонентами молока – пероксидом (это продукт метаболизма молочнокислых бактерий молока) и тиоцианатом (он образуется, в частности, из гликозидов растений, переходящих в молоко). Вместе эти три компонента представляют собой очень эффективную антибактериальную преграду инфекции.

Как только вы выпиваете стакан свежего козьего молока, вся его уникальная защитная команда вступает в борьбу с возбудителями болезней в вашем кишечнике. Защитные вещества уничтожают вредные бактерии и помогают занять их место полезной микрофлоре, необходимой вашей иммунной системе.

К сожалению, бесценные защитные клетки и ферменты молока недолговечны. Они очень быстро разрушаются в про-

цессе хранения. Максимальное количество их содержится в парном молоке. Если сдоенное молоко немедленно охладить до температуры  $+2—4\text{ }^{\circ}\text{C}$ , защитные клетки сохраняются еще двое суток. Если молоко после дойки остается при комнатной температуре, то его защитные вещества погибают уже через  $1,5—2$  часа. В пастеризованном, кипяченом и сухом молоке, в том числе в сухих детских смесях и готовом детском питании, уникальных защитных веществ нет. Их потеря – невосполнима! Они полностью разрушаются при нагревании молока свыше  $+65\text{ }^{\circ}\text{C}$  (температура пастеризации).

### *Конъюгированные линолевые кислоты тормозят рост раковых клеток*

Поистине дары природы неисчерпаемы! В состав молока, первого и самого необходимого на протяжении всей жизни человека продукта, она включила поразительный по своей лечебной силе компонент: конъюгированные линолевые кислоты.

Открытые в 50-х годах прошлого столетия конъюгированные линолевые кислоты стали настоящей сенсацией! Революцией в области диетологии. Последние исследования ученых многократно подтвердили, что конъюгированные линолевые кислоты останавливают рост клеток рака простаты, толстого кишечника, молочной железы и желудка.

Что такое конъюгированные линолевые кислоты? Это один из компонентов жира и относится к полиненасыщен-

ным жирным кислотам. Они образуются посредством ферментного преобразования линолевой кислоты в первом отделе желудка пастбищных животных. В свою очередь, сами линолевые кислоты попадают в желудок животных вместе с травой. В чем принцип их действия? Конъюгированные линолевые кислоты превращают агрессивные крепкие клетки рака в хрупкие и легко разрушающиеся под действием защитных клеток иммунной системы, например Т-лимфоцитов.

Кроме того, они запускают программу самоуничтожения (апоптоза), генетически заложенную в каждую клетку организма, и раковые клетки начинают саморазрушаться. Но и это еще не все! Исследования показали, что регулярное употребление молока, молочных продуктов и особенно сыра приводит к постепенному накоплению в сыворотке крови человека большого количества конъюгированных линолевых кислот. В результате иммунная система значительно укрепляется и многократно возрастает противораковая защита.

Не случайно сегодня во многих странах мира, и прежде всего в Англии, Финляндии, США и Германии, выделяются огромные средства на изучение и производство препаратов на основе конъюгированных линолевых кислот.

Что же касается молока – самого полезного и надежного поставщика этого уникального компонента, то козье молоко является единственным правильным выбором.

Дело в том, что конъюгированные линолевые кислоты в большом количестве содержатся только в молоке животных, питающихся травой на пастбищах. Так как линолевая кислота, из которой они образуются, поступает из свежей, зеленой, сочной травы. А в сене и тем более концентратах ее практически нет. Сегодня на многих современных фермах, как у нас в стране, так и за рубежом, коз и коров предпочитают не пасти на лугах и полях, а пожизненно содержать в закрытых помещениях ферм и кормить сеном, концентратами и искусственными пищевыми добавками. Из-за чего трагически сокращается продолжительность жизни животных (с 15—20 лет до 2—4 лет) и принципиально изменяется состав молока. В первую очередь значительно снижается содержание конъюгированных линолевых кислот. В молоке, твороге и сыре, поступающих на прилавки магазинов с таких ферм, количество ценнейших противораковых питательных веществ снижено на 80%!

Только в молоке коз из частных маленьких хозяйств, где за животными ухаживают с большой любовью и заботой, летом пасут на луговых травах, а зимой кормят большим количеством свежих овощей и высококачественным сеном, содержится действительно много конъюгированных линолевых кислот, необходимых для укрепления иммунитета.

***Питательные вещества молока защищают здоровые клетки от свободных радикалов***

Согласно последним научным данным, практически все хронические заболевания вызывают вещества, которые ученые назвали свободными радикалами. Они образуются в организме под действием кислорода.

Кислород, которым мы дышим, обладает двояким действием. С одной стороны, без него невозможна жизнь, с другой – в организме в процессе метаболизма (обмена веществ) он оставляет после себя опасные токсичные продукты – свободные радикалы. Это очень агрессивные молекулы, которые нападают на клетки, разрушают их стенки (мембраны) и изменяют генетический код.

Атака свободных радикалов приводит либо к полной гибели клетки, либо к нарушению ее функции. Обезвреживают (нейтрализуют) свободные радикалы и восстанавливают нанесенные ими повреждения вещества, получившие название антиоксиданты.

Антиоксиданты – это в общем-то самые обыкновенные питательные вещества. Их отличительной особенностью является то, что именно они могут соединяться с молекулами-разрушителями и превращать их в абсолютно безопасные органические соединения.

Очень важно, чтобы с пищей постоянно поступало как можно больше питательных веществ, антиоксидантов. К ним относятся определенные виды витаминов, минералов, аминокислот, жирных кислот. *Антиоксиданты играют огромную роль в предупреждении и лечении многих болезней и,*

*конечно, в укреплении иммунитета.*

*Козье молоко содержит полный комплекс натуральных природных антиоксидантов; витамины А, Е и С, бета-каротин; микроэлементы: селен, цинк, медь, марганец; аминокислоты: глицин, цистеин, метионин; фосфолипиды и полиненасыщенные жирные кислоты омега-3.*

У людей с ослабленным иммунитетом, часто болеющих респираторными заболеваниями, запас собственных питательных веществ антиоксидантов крайне истощен. И свободные радикалы, образующиеся с каждым вдохом кислорода, беспрепятственно уничтожают здоровые клетки и поддерживают течение хронических воспалительных процессов.

Для того чтобы восполнить запас важнейших антиоксидантов, наполнить клетки защитными питательными веществами, необходимо ежедневно включать в питание свежее козье молоко и его кисломолочные продукты.

*Очень важно то, что, выпивая стакан молока, вы получаете сразу целый комплекс различных антиоксидантов, что многократно усиливает их защитный эффект. Козье молоко обладает богатейшим составом и широчайшим спектром возможностей в укреплении иммунитета и лечении хронических заболеваний.*

Полный комплекс антиоксидантов есть только в свежесдоенном некипяченом козьем молоке и сохраняется в течение

2—3 дней после дойки. При кипячении и длительном хранении часть антиоксидантов разрушается.

### *Три аминокислоты, которые вдыхают жизнь в ослабленную иммунную систему*

Белок козьего молока содержит три ценнейшие аминокислоты – цистин, глицин и глутамин, которые буквально вдыхают жизнь в ослабленную иммунную систему.

Как только вы выпиваете стакан козьего молока, в вашем организме из этих аминокислот немедленно синтезируется новое сверхмощное вещество глутатион, которое современные ученые называют самым сильным стимулятором иммунной системы.

Под влиянием глутатиона в крови резко увеличивается количество особых клеток иммунной системы Т-киллеров, уничтожающих болезнетворные бактерии, респираторные вирусы, раковые клетки.

Кроме того, глутатион великолепный антиоксидант. Он нейтрализует опасные свободные радикалы, которые постоянно образуются в организме.

Потребность в глутатионе особенно велика у людей, часто болеющих инфекционными и воспалительными заболеваниями. Как показали исследования, у 80% пациентов, поступающих в больницы с хроническими заболеваниями, в крови значительно снижен уровень защитного глутатиона. Козье молоко как раз и помогает восполнить дефицит этого цен-



нейшего компонента.

### *Противовоспалительные жирные кислоты молочного жира*

В жире молока находятся десятки биохимических компонентов, необходимых нашей иммунной системе. Они обладают замечательными лечебными свойствами, которые препятствуют развитию самых тяжелых болезней цивилизации.

Например, такие, как жирные кислоты омега-3. Они предотвращают и лечат такие заболевания, как артрит, диабет, бронхиальная астма, и почти вдвое снижают риск заболевания раком. Служат источником для образования простагландинов 1-й группы особых гормоноподобных веществ, которые укрепляют иммунитет и нормализуют уровень холестерина в крови.

Жир козьего молока содержит в 1,5 раза больше жирных кислот омега-3, чем жир коровьего молока.

Другой, не менее важный для иммунитета компонент жира козьего молока – среднецепочечные триглицериды. Они оказывают выраженное противовоспалительное, противораковое и иммуностимулирующее действие, активно включаются в лечение органов пищеварительной системы, сердца, сосудов, связывают и выводят из организма излишки холестерина.

Жир козьего молока на 35% состоит из иммуностимулирующих среднецепочечных триглицеридов, а коровье – толь-

ко 17%.

## **Рекомендации по лечению козьим молоком**

Английские ученые недавно провели такое любопытное исследование. В течение нескольких лет они наблюдали за людьми, принимавшими свежесжатые соки и кисломолочные продукты. Оказалось, что ежедневное употребление соков улучшает состав крови, укрепляет иммунитет и снижает риск развития новообразований на 30%, а кисломолочных продуктов – на 80%. Если вы хотите стать обладателем крепкого иммунитета, как можно быстрее добавьте к своему ежедневному питанию стаканчик свежего кисломолочного продукта из козьего молока: домашний кефир, простоквашу, йогурт или ацидофилин. Эти продукты обладают не только бесподобным вкусом, но и поистине уникальной способностью противостоять болезням.

Так, японские ученые, использовавшие кефир для усиления иммунитета у онкологических больных, обнаружили, что употребление кефира совместно с противоопухолевыми препаратами повышало эффективность последних в 1,5 раза!

Современные исследования установили, что кисломолочные бактерии активизируют иммунную систему, увеличивая в крови концентрацию защитных веществ иммуноглобулинов класса А, альфа-, бета- и гамма-глобулинов, лизоцима и

интерферонов. Эти защитные вещества уничтожают возбудителей болезней: бактерии, вирусы, грибковую флору и раковые клетки.

Лучшее время для приема кисломолочных напитков вечер. Именно в вечерние и ночные часы в большей степени происходит усвоение кальция и фосфора и переход этих минералов из крови в костную ткань.

В утренние часы в крови увеличивается содержание гормона кортикостерона, который препятствует всасыванию кальция и фосфора из кишечника в кровь. Таким образом, кефир или простокваша, выпитые вечером, не только укрепят ваш иммунитет, но и сделают более крепкими кости. А если вы добавите к кисломолочному напитку протертые с медом ягоды черники, рябины, черной или красной смородины, то еще получите и прекрасное лечебно-профилактическое средство от гипертонии, атеросклероза, гепатита, желчнокаменной болезни, отеков сердечного и почечного происхождения.

Укреплению иммунитета помогает курс ежедневного, регулярного приема свежего и (или) сквашенного козьего молока не менее месяца. Но особенно хорошие результаты дает 3—4-месячный курс питания этими целебными продуктами. Вам достаточно просто взять за правило выпивать утром перед завтраком или вместо завтрака стакан свежего козьего молока, а вечером – стакан кефира, как ваша иммунная система начнет оживать и вы почувствуете, что победили свои

болезни.

## **Рекомендации по питанию**

### **1. Каждый день съедайте несколько фруктов или овощей, богатых каротином.**

К ним относятся морковь, тыква, абрикосы (в том числе сухие), помидоры, болгарский перец, апельсины, грейпфруты, мандарины.

Каротин – природный пигмент, улучшающий структуру иммунных клеток. У тех, кто ежедневно съедает 2—3 продукта, богатые каротином, в крови значительно увеличивается количество лейкоцитов и лимфоцитов – клеток крови, уничтожающих вирусы и вредные бактерии.

### **2. Ешьте продукты с микроэлементом германием.**

Это чеснок, помидоры, бобы, рыба и морепродукты: кальмары, морская капуста. Германий необходим организму для образования гамма-интерферонов, белковых веществ, которые активизируют работу клеток, уничтожающих инфекцию.

С возрастом иммунитет слабеет. Это происходит, в частности, из-за того, что функция многих органов иммунной системы угасает, часть их активных, живых клеток заменяется жировой и соединительной тканью, не способной производить защитные вещества. В результате с годами повы-

шается склонность ко многим заболеваниям, в том числе инфекционным и онкологическим.

Германий стимулирует работу органов, отвечающих за иммунную защиту. Он помогает переносу кислорода к тканям, подобно гемоглобину, и оказывает выраженное противоопухолевое действие.

### **3. Употребляйте натуральные источники селена:**

цельные зерна, семечки, отруби, проросшую пшеницу.

Селен – один из самых мощных иммуностимулирующих, противовоспалительных и противораковых компонентов питания. Обладая широчайшим спектром действия, он улучшает работу всего организма.

С помощью селена образуется важнейший фермент – глутатион, который уничтожает опаснейшие перекисные соединения, вещества, вызывающие в организме воспалительные процессы.

Селен стимулирует увеличение в крови целого ряда клеток иммунной системы: лейкоцитов, Т-лимфоцитов, антител, макрофагов и интерферонов. Его недостаток в пище немедленно пробивает огромную брешь в иммунной защите организма, что способствует развитию разнообразных болезней.

Лучшие источники селена – это семена подсолнечника, тыквы, льна, отруби, цельные зерна. Концентраты селена – лук и чеснок.

#### **4. Не забывайте о цинке.**

Этот элемент необходим, прежде всего, для образования клеток белой крови: лейкоцитов, нейтрофилов, лимфоцитов. Именно они ответственны за уничтожение болезнетворных микробов. Кроме того, цинк помогает заживлять раны, в том числе и послеоперационные.

Цинк содержат многие лекарственные травы: календула, кукурузные рыльца, мелисса, подорожник, толокнянка, хвощ, лапчатка, шалфей, горец, лист брусники, семена тыквы и подсолнечника.

Много цинка в горчице и имбире. Накапливают его такие огородные растения, как лук, петрушка и сельдерей. Но настоящие рекордсмены по содержанию цинка – береза повислая, алоэ древовидное и лапчатка прямостоящая.

#### **5. Ни дня без витамина С!**

Этот сильнейший стимулятор иммунной системы должен постоянно присутствовать в вашем питании.

Многочисленные научные исследования неопровержимо доказывают, что витамин С эффективно справляется с болезнями, подавляет воспалительные процессы, создает мощный иммунитет и продлевает жизнь.

Национальный институт рака в США, изучавший влияние витамина С на организм, опубликовал в 1990 году следующее заключение о своих наблюдениях: «Витамин С актив-

но влияет на различные биологические функции организма, превосходя все другие питательные вещества!»

К продуктам с высоким содержанием витамина С относятся: цитрусовые, шиповник, черная смородина, черноплодная рябина и зеленый грецкий орех, а также яблоки, капуста, зеленый лук, перец красный, щавель.

## **6. Вам необходимы пищевые волокна.**

Исключительно важно для сохранения хорошего здоровья ежедневное употребление продуктов, богатых пищевыми волокнами.

Пищевые волокна регулируют работу кишечника и стимулируют рост его полезной микрофлоры.

Частые запоры, застой кишечного содержимого, приводят к образованию ядовитых фекальных ферментов, которые являются главными виновниками многих видов опухолей. Пищевые волокна усиливают моторику кишечника, устраняют запоры.

Кроме того, они являются прекрасным питанием для полезных бактерий кишечника, способствуют их активному размножению и вытеснению патогенной микрофлоры, которая сама по себе опасна и вредна.

Патогенные бактерии кишечника выделяют токсичные и канцерогенные вещества, отравляющие организм, резко ослабляющие иммунитет и активизирующие рост опухолей.

Пищевые волокна в изобилии содержатся в отрубях. Мно-

го их в моркови, капусте, луке, картошке, бобовых, а также в яблоках, апельсинах, ржаной и овсяной муке.

Современная медицина широко использует пищевые волокна для профилактики и лечения ряда заболеваний желудочно-кишечного тракта, обмена веществ и конечно же для укрепления иммунитета.

## Особые рекомендации

*Наш иммунитет зависит от состояния нервной системы. Она играет ведущую роль как в укреплении здоровья, так и возникновении болезней и ослаблении иммунитета.*

Огорчения, неприятности, психические травмы, постоянное недовольство являются толчком к разрушительным изменениям в защитной системе организма. *Каким же образом стресс влияет на иммунитет?*

В последнее время ученые установили взаимосвязь между гормонами, которые вырабатываются во время стресса, и иммунной системой. Так, кортизол, который выбрасывается в кровь при любых, даже незначительных, эмоциях, замедляет или полностью блокирует выработку защитных иммунных клеток—киллеров, уничтожающих бактерии, вирусы и раковые клетки. Поэтому люди, испытывающие хронический стресс, депрессию, разочарование и недовольство, в 3—5 раз чаще болеют респираторными заболеваниями, име-



ют хронические воспалительные недуги и находятся в группе риска возникновения злокачественных новообразований.

*Отрицательные эмоции вызывают выброс в кровь гормона адреналина. Он сужает сосуды, нарушает кровообращение и поступление к клеткам важнейших питательных веществ и кислорода. В результате затрудняется работа органов иммунной системы и ослабевает их защитная реакция.*

Как восстановить нервную систему, уменьшить разрушительные последствия стрессов и укрепить свой иммунитет?

Чудодейственный рецепт укрепления нервной системы не только давно известен, но поможет каждому, кто захочет им воспользоваться. Это физические упражнения, водные процедуры и четкий распорядок дня.

Поэтому, если вы хотите избавиться от своих болезней и укрепить иммунитет, начните с движений. И не просто движений, а таких, которые доставят вам положительные эмоции. Прогулки в быстром темпе, гимнастика, плавание, танцы. Основатель и руководитель Государственного ансамбля народного танца Игорь Александрович Моисеев, отмечая свой 101-летний юбилей, на вопрос, в чем секрет его здоровья и долголетия, ответил: «Я до сих пор делаю утреннюю зарядку. Не пропускаю ни одной репетиции и даже показываю танцорам, как танцевать, если у них что-то не получается».

Очень важно для укрепления нервной системы, а значит, и иммунитета соблюдать режим дня. Вставать и ложиться в

одно и то же время.

Во время сна клетки центральной нервной системы восстанавливают свою жизнедеятельность.

Опытами ученых установлено, что изменение времени отхода ко сну влияет на иммунную систему. Нарушение режима сна и бодрствования не безразлично даже для здорового организма, что же говорить о больном.

И наконец, нельзя себе представить здорового человека, пренебрегающего *водными процедурами* – мощнейшим фактором, укрепляющим нервную и иммунную системы.

Об уникальном оздоровительном влиянии воды говорит такой факт.

Немецкий священник Себастьян Кнейп в 20 лет заболел туберкулезом в тяжелой форме. Врачи уверенно утверждали, что он проживет не больше года. Не желая сдаваться болезни, Кнейп изучил множество медицинских книг и разработал собственную систему укрепления иммунитета с помощью водных процедур – и выздоровел! Свой опыт он изложил в книге «Мое водолечение», которая впоследствии стала исключительно популярной во всем мире.

В течение 40 лет Кнейп с успехом использовал водные процедуры: обливания, обтирания, ванны, компрессы, парные для лечения пациентов – и избавил многих от, казалось бы, неизлечимых болезней.

Еще при жизни слава об искусном целителе шагнула далеко за пределы Германии. В маленький немецкий городок

Верисгоф, где он жил, съезжались больные со всего света. Среди них были и простые крестьяне, и особы королевской крови. И не было случая, чтобы он кому-нибудь не помог.

Себастьян Кнейп жил в XIX веке, но открытые им целебные свойства водных процедур используются современной медициной и в наши дни. Они отлично помогают при большинстве известных болезней и в первую очередь укрепляют иммунную и нервную системы.

Что же касается самой книги, то в ней, наряду с рекомендацией водных процедур, подробно описано лечебное питание, в которое обязательно включено свежее молоко. Достоверно известно, что сам автор предпочитал именно козье молоко.

Поэтому, когда вы завтра возьметесь за укрепление своего иммунитета, помните, что для этого одинаково необходимы четыре условия: натуральное питание, физические нагрузки, четкий распорядок дня и водные процедуры. И будьте уверены, что вас обязательно ждет успех.

# Лечение гастрита

Козье молоко – это самое лучшее средство для лечения больного желудка. Я не знаю никого, кто, употребляя козье молоко, жаловался бы на изжогу, тошноту, тяжесть в желудке, отрыжку или боли в животе.

Какой бы причиной ни был вызван гастрит, козье молоко обязательно его вылечит! Питание свежим козьим молоком оказывает мощнейшее влияние на восстановление слизистой оболочки желудка, нормализует кислотность желудочного сока, прекращает воспалительный процесс, тормозит рост хеликобактерий, наполняет клетки полезными веществами.

Вот несколько примеров.

**Надежда Сергеевна К., 45 лет, учительница.** Страдала хроническим гастритом с детства. При гастроскопическом обследовании поставлен диагноз – атрофический гастрит. Неоднократно лечилась в больницах, принимала лекарства, ездила на минеральные воды – без заметного улучшения. Пройдя шестимесячный курс приема свежего козьего молока, обратила внимание на то, что исчезли изжога, чувство тяжести после еды, отрыжка. Повторная гастроскопия после года питания козьим молоком показала полное восстановление слизистой оболочки желудка, и диагноз га-

стрит был снят.

**Сергей В., 11 лет, ученик средней школы.** С малых лет страдал хроническим гастритом, имел низкий вес, субтильное телосложение, плохой аппетит, часто болел простудными заболеваниями, быстро уставал. Начал принимать козье молоко летом, во время школьных каникул. Боли в желудке полностью прекратились, появились аппетит, бодрость. За летние месяцы мальчик прибавил в весе 5 килограммов! В течение последующего года ни разу не жаловался на желудок и не болел инфекционными заболеваниями. Теперь пьет козье молоко, каждое лето приезжая на дачу.

**Галина Семеновна П., 60 лет, медсестра.** Хроническим гастритом страдала более 40 лет, постоянно соблюдала диету. Последние годы ее особенно беспокоили тяжесть в желудке после еды, отрыжка, запоры, упадок сил, слабость, плохой сон. После месяца приема козьего молока отметила улучшение общего состояния. Спустя еще месяц тяжесть в желудке прошла, исчезли головные боли, беспокоившие ее последние 10 лет! Год ежедневного приема 0,5 литра козьего молока позволил ей значительно расширить диету. Теперь она может есть практически все без ограничения, но в умеренном количестве. Появились силы, энергия, занялась оздоровительным бегом трусцой, хотя раньше никогда не была особенно спортивной. Считает, что козье молоко изме-

нило ее жизнь.

**Светлана Ю., 37 лет, программист.** В 17 лет появились сильные боли в желудке. При обследовании был поставлен диагноз гастрит. По совету врача начала принимать козье молоко. Два раза в день по одному стакану перед едой утром и вечером. Пила в течение 2 месяцев каждый день. Боли прекратились. И вот уже 20 лет как желудок не беспокоит.

**Михаил В., 47 лет, фермер.** Уверен в том, что козье молоко – «величайшее чудо!». Имел целый комплекс заболеваний органов пищеварения: хронический гастрит, панкреатит, энтероколит, холецистит, дискинезию желчевыводящих путей, дисбактериоз кишечника. Его девятимесячный сын страдал с рождения сильной аллергией, кишечными коликами, поносами, плохо прибавлял в весе. Из-за болезни ребенка Михаил оставил в городе работу инженера, переехал в деревню, завел хозяйство, в том числе коз. Начал ежедневно вместе с семьей пить свежее козье молоко. Улучшение самочувствия заметил сразу. У ребенка прошла аллергия, прекратились колики, метеоризм, начал быстро повышаться вес. У самого Михаила исчезли все симптомы гастрита, перестали беспокоить боли в поджелудочной железе, повысился общий тонус организма, он стал гораздо энергичнее. «Сейчас я с легкостью справляюсь с тяжелой работой на фер-

ме, от которой раньше пришел бы в ужас. Я действительно почувствовал себя великолепно. Я стал совершенно здоровым. Полностью! Каждый, кто хочет забыть о болезнях, обязательно должен выпивать в день хотя бы стакан козьего молока».

Тысячелетиями люди использовали козье молоко для лечения заболеваний желудка. И сегодня по эффективности оно превосходит самые мощные традиционные препараты.

## **Как помогает козье молоко**

### ***Нормализует кислотность желудочного сока***

С началом лечебного питания сразу же исчезают такие неприятные симптомы, как изжога, отрыжка кислым, кислый привкус во рту, боль в животе. Это происходит благодаря тому, что козье молоко быстро нормализует повышенную кислотность желудочного сока при гастрите с повышенной кислотностью и надежно защищает нежную слизистую желудка от заброса желчи при гастрите с пониженной кислотностью.

Нормализация кислотности происходит за счет ощелачивающего действия козьего молока, которое имеет отчетливо щелочную реакцию (Т-14). Оно нейтрализует избыток соляной кислоты и подавляет ее чрезмерную выработку. Коровье молоко, наоборот, увеличивает кислотность, так как его реакция слабокислая (Т-16). А попадая в желудок, оно из сла-

бокислого превращается в отчетливо кислый продукт, еще больше раздражая слизистую желудка. В результате появляются изжога, боль в животе, неприятный кислый привкус во рту.

Помимо нормализации кислотности козье молоко защищает слизистую оболочку желудка от раздражения желчью. Когда воспалительный процесс распространяется из желудка на двенадцатиперстную кишку, нарушается работа чувствительных нервных окончаний, которые находятся в воспаленной слизистой оболочке двенадцатиперстной кишки, и желчь начинает забрасываться в желудок через 2—3 часа после еды. Этот симптом заброса называется демпинг-синдромом. Агрессивные желчные кислоты вызывают ожог слизистой желудка, боль и отрыжку горьким, что еще больше ухудшает состояние больного гастритом.

Козье молоко обволакивает стенки желудка, создавая плотный защитный слой из белка, который предохраняет слизистую желудка от разъедания желчью и постепенно излечивает воспаленную двенадцатиперстную кишку.

***Восстанавливает атрофированную слизистую оболочку желудка***

Слизистая оболочка желудка обладает уникальной способностью очень быстро обновляться. При хроническом атрофическом гастрите восстановительные процессы тормозятся. Новых здоровых клеток образуется мало, а уже име-



ющиеся эпителиальные клетки слизистой оболочки быстро стареют и разрушаются. Так постепенно слизистая истощается, а железы желудка атрофируются.

Козье молоко содержит мощный комплекс биокomпонентов, стимулирующих рост новых здоровых клеток слизистой оболочки желудка. К биостимуляторам клеточного роста относятся такие компоненты молока, как аминокислоты, полиамины, олигосахариды, нуклеотиды, факторы роста. Они ускоряют созревание и пролиферацию клеток в слизистом слое желудка настолько, что образование новых здоровых клеток начинает намного опережать их разрушение. В результате слизистая оболочка быстро восстанавливается, воспалительный процесс прекращается, и хронический гастрит излечивается.

Козье молоко исключительно богато биологически активными компонентами, стимулирующими рост здоровых клеток, а вот в коровьем молоке этих компонентов значительно меньше. Разница состава объясняется различными механизмами образования этих двух видов молока.

Козье молоко образуется путем апокриновой секреции, а коровье – мерокриновой. Именно при апокриновой секреции в молоко попадает большое количество биологически активных компонентов.

### ***Защищает от хеликобактерий***

Одной из основных причин возникновения хроническо-

го гастрита является заражение хеликобактериями. Они относятся к самым распространенным инфекциям в мире. У людей, страдающих хроническим атрофическим гастритом, хеликобактерии выявляются на слизистой желудка в 90—100% случаев.

Этот возбудитель болезни был открыт относительно недавно, в 1983 году, австралийскими учеными Б. Маршаллом и Д. Уорреном. Причем для того, чтобы доказать инфекционную природу возникновения и распространения хронического гастрита, один из ученых – Барри Маршалл – сам заразился хеликобактериями, выпив жидкость, содержащую культуру этих микробов. Через несколько дней у него появились все признаки воспаления желудка и был поставлен диагноз – гастрит!

Передача инфекции происходит с пищей, через слюну человека, инфицированного хеликобактериями, столовые приборы или инструменты при проведении некоторых медицинских обследований (гастроскопии, дуоденоскопии, дуоденальном зондировании). Хеликобактерии выживают и размножаются в соляной кислоте, губительной для других микробов. Они выделяют несколько видов токсинов. Так, один вид хеликобактерий выделяет более сильный токсин, вызывающий образование язвы, и в этом случае развивается язвенная болезнь. Другой вид выделяет токсин, вызывающий воспалительно-атрофические изменения в слизистой оболочке, и тогда развивается хронический гастрит.

Сильная иммунная система образует в большом количестве особые защитные вещества, способные уничтожить хеликобактерии и предотвратить появление болезней. У людей со слабым иммунитетом они размножаются беспрепятственно, разрушая слизистую оболочку желудка.

Козье молоко приходит на помощь ослабленному иммунитету. В свежесдоенном козьем молоке содержится много собственных активных веществ, которые препятствуют росту хеликобактерий. Например, лизоцим – фермент молока. Как показали современные исследования, лизоцим уничтожает хеликобактерии, разрушая стенки их клеток. Лактоферрин – белок молока – тормозит рост опасных микробов, лишая их жизненно важного железа. Иммуноглобулины склеивают агрессивные бактерии и выводят их из организма. Лейкоциты, моноциты, нейтрофилы и лимфоциты поглощают и переваривают бактерии. Целая армия защитных веществ козьего молока предотвращает разрушение слизистой оболочки желудка хеликобактериями.

### *Улучшает снабжение слизистой оболочки желудка кислородом*

Слизистая оболочка желудка чрезвычайно чувствительна к недостатку кислорода, который необходим для дыхания ее клеток и нормального течения биохимических процессов. Чем меньше к клеткам поступает кислорода, тем быстрее они стареют и разрушаются. Наступает атрофия слизистой

оболочки желудка.

Благодаря питанию козьим молоком в крови заметно увеличивается уровень гемоглобина, доставляющего к клеткам кислород. Обогащение клеток кислородом активизирует в них обменные и восстановительные процессы, превращает атрофичную слизистую оболочку желудка в здоровую, активно функционирующую ткань.

***Легко переваривается, не вызывая усиления секреции соляной кислоты***

Козье молоко – идеальное питание для больного желудка, потому что переваривается, не вызывая выделения большого количества пищеварительных соков, а значит, не раздражая его стенки.

Легкая усвояемость козьего молока связана с особенностью структуры белка. Сворачиваясь в желудке, оно образует рыхлый сгусток из более мелких частиц белка, чем коровье молоко. Такой сгусток легче переваривается ферментами желудочного сока, не вызывает выделения большого количества соляной кислоты и быстрее покидает желудок.

***Устраняет симптомы витаминной и минеральной недостаточности***

При хроническом атрофическом гастрите часто появляются жалобы на сухость кожи, кровоточивость десен, заеды в углах рта, ломкость ногтей, выпадение волос. Эти симпто-

мы возникают из-за недостатка в организме витаминов и минералов. Как правило, хронический гастрит сопровождается атрофическими изменениями не только в слизистой желудка, но и кишечника, что приводит к нарушению всасывания витаминов и минералов. Благодаря богатейшему составу и легкой усвояемости всех компонентов козьего молока его прием быстро устраняет в организме дефицит важнейших питательных веществ.

## **Рекомендации по лечению козьим молоком**

Вы излечите свой желудок, если будете пить свежее козье молоко РЕГУЛЯРНО.

Количество молока на один прием неограниченно. Обычно хороший результат достигается при употреблении 1—2 стаканов молока 2 раза в день. Если вы не переносите лактозу и свежее молоко вызывает у вас урчание в животе, диарею, метеоризм, просто замените его на любой однодневный кисломолочный напиток: простоквашу, кефир, ацидофелин из козьего молока. В них молочный сахар уже расщеплен ферментами кисломолочных бактерий и не принесет вам никаких неудобств.

Лечение хронического гастрита длительное, не менее года. Но результат всегда великолепный и, поверьте, стоит ваших усилий!

# Рекомендации по питанию

## 1. Соблюдайте диету.

Диета и козье молоко – вот два лучших доктора для вашего желудка.

## 2. Выбирайте продукты с учетом кислотности вашего желудочного сока.

При гастрите с повышенной кислотностью нужно употреблять продукты и блюда, тормозящие секрецию соляной кислоты. К ним относятся картофельное и овощное пюре со сливочным маслом, мясо и рыба отварные, сливки, яйца всмятку, супы из мелкодробленых круп.

При гастрите с пониженной кислотностью нужно употреблять продукты, повышающие секрецию соляной кислоты. К слабым возбудителям секреции относятся щелочные минеральные воды, некислый творог, вываренное мясо, рыба, все жиры, цветная капуста, слизистые супы, омлеты, протертые каши.

К сильным возбудителям секреции пищеварительного сока относятся бульоны из мяса, рыбы, овощей, грибов; жареные и тушенные в собственном соку мясо, рыба, овощи; соленые, копченые и вяленые мясо и рыба; маринованные и квашеные овощи и фрукты; напитки, содержащие углекислоту; мясные, рыбные и овощные консервы, особенно с

томатной приправой; яйца, сваренные вкрутую; пряности и пряные овощи; кислые и незрелые ягоды и фрукты; крепкий чай и кофе; алкогольные напитки.

Стимулируют желудочную секрецию даже лучше, чем лекарства, назначаемые с той же целью перед едой, морковный, капустный и свекольный соки.

Если гастрит с пониженной кислотностью сопровождается поносами, из питания исключают горох, фасоль, свеклу, морковь, виноград, изделия из сдобного теста, свиное сало, жареные продукты, черный хлеб, газированные напитки, маринады.

При обострении гастрита исключаются продукты, обладающие сокогонным действием и возбуждающие нервную систему: бульоны, крепкие отвары из овощей, жареные и копченые блюда, острые закуски, спиртные напитки, сырые овощи, фрукты и соки. Ограничения в диете придерживаются в течение 2 недель, а затем можно перейти на более расширенное питание, не злоупотребляя продуктами с сильным сокогонным действием.

### **3. Готовьте каши и кисели из овса.**

Овес – великолепный диетический продукт, который одинаково хорошо подходит для гастритов с повышенной и с пониженной кислотностью.

Он очень питательный, так как содержит много белка и растительного жира, легко переваривается и содержит боль-

ше витаминов, чем все остальные зерновые культуры.

Из овса можно готовить кисели, отвары и каши. Они обладают обволакивающими свойствами, улучшают состояние слизистой оболочки желудка, оказывают послабляющее действие, стимулируют обмен веществ, оказывают общеукрепляющее действие и повышают общий тонус организма.

#### **4. Ешьте больше тыквы.**

Запеченная и отварная (в составе супов и каш) тыква незаменима в питании при обострении гастрита. Она оказывает выраженное противовоспалительное действие, устраняет изжогу, тошноту, горечь во рту, отрыжку, боли и вздутие живота.

В мякоти тыквы много железа, магния, калия, кальция, витаминов С, В и А, что значительно улучшает обменные процессы в слизистой оболочке желудка и способствует ее восстановлению.

#### **5. Пейте томатный сок при гастрите с пониженной кислотностью.**

Помидоры и томатный сок оказывают сокогонное действие на желудок. Поэтому их можно использовать для улучшения пищеварения. В одном стакане сока содержится примерно половина суточной дозы витаминов А и С, улучшающих состояние слизистой оболочки желудка.



## **6. Готовьте настои из плодов и листьев шиповника при гастритах с пониженной кислотностью.**

Плоды и в особенности листья шиповника – прекрасное сокогонное средство, кроме того, они улучшают моторную функцию желудка и успокаивают боли. А благодаря комплексу витаминов и большому содержанию минеральных веществ, особенно железа, – это прекрасное общеукрепляющее средство при малокровии и истощении, вызванных заболеваниями органов пищеварения.

## **7. Ешьте малину.**

Свежая малина исключительно полезна при заболеваниях желудка. Она улучшает пищеварение, оказывает противовоспалительное, обезболивающее и противорвотное действие. Сохраняют лечебные свойства и замороженные ягоды. Из малины полезно готовить кисели, компоты, соки и варенье.

## **8. Пейте сок картофеля с медом при гастрите с повышенной кислотностью.**

Картофельный сок способствует снижению кислотности в желудке. Он тормозит секрецию желудочного сока, обладает спазмолитическим действием.

Принимают по ½ стакана свежего сока картофеля с чайной ложкой меда 2—3 раза в день за 30—60 минут до еды в течение 10 дней. Перерыв 10 дней, затем повторяют лечение

в течение 10 дней.

## **9. Ешьте облепиху при гастрите с пониженной кислотностью.**

Она способствует восстановлению слизистой оболочки желудка, обладает болеутоляющим действием. Кроме того, улучшает состояние печени, кишечника и устраняет симптомы гиповитаминоза.

## **10. Проводите лечебные курсы черникой.**

Черника – великолепное питание при воспалении желудка (особенно при пониженной кислотности желудочного сока). Она оказывает выраженное противовоспалительное действие на весь желудочно-кишечный тракт. Применяется при поносах, болях в желудке, дисбактериозе. Полезен чай из листьев черники.

## **Особые рекомендации**

1. Питание должно быть дробным, 3—4-разовым, небольшими порциями. Это важно! Одномоментный прием большого количества пищи крайне нежелателен. Наибольшая продолжительность между приемами пищи – не более 4 часов. Причем первый и последний прием пищи должен состоять только из козьего молока.

2. Не принимайте пищу позднее 18 часов, тем более в ча-

сы, отведенные для сна, чтобы избежать стимуляции ночной секреции и дуоденогастрального рефлюкса (заброса пищи и желчи из двенадцатиперстной кишки обратно в желудок).

3. Пища должна тщательно пережевываться.

4. При клапанной недостаточности привратника (привратник – это мышечный сфинктер, разделяющий желудок и двенадцатиперстную кишку) прием пищи полезно начинать с продуктов, содержащих слабые органические кислоты, для того чтобы стимулировать сокращение мышц сфинктера и предотвратить заброс желчи в желудок. Это может быть глоток кислого сока – яблочного, гранатового, разведенного по вкусу слабого яблочного уксуса, небольшой кусочек лимона, соленого огурца или помидора. Через 3—5 минут следует продолжить основной прием пищи. Даже если кислотность желудочного сока повышена, прием слабокислого продукта перед едой не приводит к каким-либо неприятным последствиям.

5. Питание должно быть разнообразным, с достаточным количеством не только молочных продуктов, но и овощей, и фруктов. Очень горячая и очень холодная пища противопоказаны.

6. Непременным условием выздоровления является нормальная работа кишечника, ежедневный стул. При запорах нужно включать в рацион отварные и сырые овощи, особенно свеклу и капусту, а также отруби, сухофрукты, черешню, хурму, виноград. При склонности к поносам овощи исклю-

чают, зато отдают предпочтение рисовой и манной кашам, киселю из черники, свежему творогу и особенно сыру.

7. После еды необходимо гулять на свежем воздухе не менее 30—40 минут

8. Не следует ложиться в течение 2—3 часов после приема пищи.

9. Продолжительность ночного сна должна составлять не менее 8—10 часов. Отход ко сну не позднее 10 часов вечера.

10. Следует избегать сна на спине, левом боку и с низким головным концом. В таком положении усиливается заброс желчи и содержимого двенадцатиперстной кишки в желудок. Головная часть постели должна быть приподнята.

11. Противопоказаны резкие физические нагрузки, вызывающие скачкообразное повышение внутрибрюшного давления. В связи с этим нежелателен тяжелый физический труд (особенно в наклонном положении), поднятие тяжести, резкие прыжки, интенсивный бег, езда на велосипеде, игра в футбол, хоккей, баскетбол. Наилучшими видами спорта при хроническом гастрите являются плавание, катание на коньках, ходьба. Обязательна утренняя гимнастика.

12. Для непосредственного воздействия на нервную систему желателен прием лекарственных растительных средств. Например, хороший успокаивающий эффект дает препарат «Новопассит», настойки боярышника, мяты перечной и пиона.

# **Лечение дисбактериоза**

Уникальная программа оздоровления кишечника кисломолочными продуктами из козьего молока

Невозможно быть здоровым человеком, имея больной кишечник. Если вы хотите серьезно заняться своим здоровьем – начните с кишечника. Приведите в порядок его микрофлору. Показатель хорошего состояния кишечника – преобладание в нем полезных бактерий. К полезным бактериям относятся бифидо– и лактобактерии.

## **Что такое дисбактериоз**

Это нарушение нормального состава микрофлоры кишечника. А именно уменьшение количества полезных бактерий и увеличение условно-патогенных и болезнетворных микробов.

## **Симптомы дисбактериоза**

1. Появляются запоры или поносы.
2. Начинается метеоризм (повышенное газообразование), появляется урчание в животе.

3. Возникают боли в животе, обычно в области пупка.
4. Изменяются кожа, волосы, ногти – появляются сухость кожи, трещины в уголках рта, деформация и ломкость ногтей, выпадают волосы.
5. Развивается аллергия на некоторые продукты.
6. Появляются сонливость, утомляемость, раздражительность.
7. Часто возникают простуды, хронические воспалительные заболевания.

Состояние всего организма неразрывно связано с состоянием микрофлоры кишечника.

Для того чтобы знать о состоянии кишечника, а значит, о составе его микрофлоры нужно провести бактериологическое исследование содержимого кишечника (бак-посев на флору).

О дисбактериозе свидетельствуют следующие результаты исследования:

1. Количество бифидобактерий – менее  $10^8$  клеток в 1 г.
2. Доля атипичных эшерихий – более 10%.
3. Количество лактобактерий – менее  $10^7$  клеток в 1 г.
4. Число условно-патогенных грамотрицательных палочек или стафилококков – более  $10^4$  в 1 г.
5. Число грибов рода кандиды – более  $10^3$  в 1 г.
6. Количество кишечных палочек – более  $10^9$  в 1 г.

## **Чем опасен дисбактериоз**

Полезная микрофлора кишечника – это живой щит от болезней. Как только количество полезных бактерий уменьшается, слизистая оболочка кишечника начинает разрушаться болезнетворными микробами, возникает воспалительный процесс, нарушается усвоение и переваривание пищи. В клетках кишечника уменьшается выработка важнейших ферментов, витаминов, защитных тел – иммуноглобулинов. В результате ослабляется иммунитет всего организма и увеличивается восприимчивость к инфекционным заболеваниям.

## **Почему возникает дисбактериоз**

Прежде всего, из-за несбалансированности питания. Жизнь и «здоровье» полезных бактерий, точно так же, как и наше здоровье и жизнь, зависят от пищи. Полезным бактериям нужна своя, особая пища, богатая пищевыми волокнами, клетчаткой, натуральными витаминами и кисломолочными бактериями. К сожалению, большинство продуктов, которым мы отдаем предпочтение, убивает бифидо– и лактобактерии.

Частое употребление мяса увеличивает содержание в ки-

шечнике эшерихий и клостридий. Эти бактерии вызывают воспаление кишечника и подавляют рост очень важных ацидофильных бактерий, которые обладают иммуностимулирующими и противораковыми свойствами.

Избыток мучных изделий и сладостей способствует размножению крайне вредной грибковой флоры, которая вызывает развитие хронических воспалительных процессов во внутренних органах.

Алкоголь уничтожает бифидобактерии, которые вырабатывают молочную и уксусную кислоты, эти кислоты препятствуют размножению болезнетворной микрофлоры.

Питание жирной, мучной, сладкой пищей изменяет кислотно-щелочное равновесие кишечной среды в щелочную сторону. В результате вместо переваривания пища начинает гнить и бродить в кишечнике. В процессе гниения погибает много бифидо- и лактобактерий, воспаляется слизистая оболочка кишечной стенки, создаются самые благоприятные условия для роста вредных микробов, которые своими токсинами отравляют весь организм.

Следующая, наиболее частая причина развития дисбактериоза – лечение антибиотиками, сульфаниламидами, салицилатами, слабительными препаратами и другими лекарствами.

Способствуют возникновению дисбактериоза хронические заболевания органов пищеварения – холецистит, панкреатит, гастрит.



Даже такие факторы, как отрицательные эмоции, физическое переутомление, изменение климата, не проходят бесследно для микроорганизмов, заселяющих кишечник.

## **Как восстановить нормальный состав микрофлоры**

### **кишечника**

Если вы хотите победить дисбактериоз, воспользуйтесь уникальными лечебными свойствами кисломолочных бактерий. Их действие намного эффективнее самых современных бактериальных препаратов.

Вот как «работают» кисломолочные бактерии в вашем кишечнике:

- они уничтожают вредные бактерии, подобно антибиотикам, тормозят рост раковых клеток кишечника, нейтрализуют ядовитые токсины;
- стимулируют выработку витаминов группы В;
- улучшают пищеварение;
- создают кислую среду в кишечнике, в результате чего прекращаются гниение, брожение пищи и рост болезнетворных микробов;
- способствуют прекращению воспалительного процесса

в слизистой оболочке кишечника;

– активизируют иммунные процессы.

Я использую кисломолочные бактерии в составе молочных напитков для лечения дисбактериоза кишечника уже много лет. И как показывают наблюдения, программа оздоровления кишечника кисломолочными продуктами на основе козьего молока дает самые замечательные результаты.

## **Программа оздоровления кишечника кисломолочными продуктами из козьего молока**

### **1. Принимайте ежедневно кисломолочные напитки:**

кефир, ацидофильную простоквашу или йогурт.

### **2. Готовьте кисломолочные напитки только из свежего, некипяченого козьего молока.**

### **3. Для приготовления кисломолочных напитков используйте специальные закваски из чистых бактериальных культур.**

Ацидофильная простокваша готовится на основе закваски, содержащей живые ацидофильные бактерии. Кефир готовится на закваске, на основе кефирных грибков. Йогурт – на закваске, которая содержит два вида микроорганизмов:

«болгарскую палочку» и термофильный стрептококк.

Живые бактерии этих кисломолочных напитков не разрушаются в желудке под действием соляной кислоты и, достигая толстого кишечника, приживаются в нем. Это свойство молочных бактерий ацидофилина, кефира и йогурта имеет исключительно важное значение для людей, страдающих дисбактериозом, так как большинство бактерий, которые входят в состав искусственно приготовленных бактериальных препаратов, используемых для лечения дисбактериозов, погибают еще в желудке и тонком кишечнике, не достигая толстого кишечника, от разрушительного действия соляной кислоты и других пищеварительных соков. Но даже та, небольшая часть бактерий, которым удастся попасть на место назначения, приживаются частично.

Молочнокислые бактерии ацидофилина, кефира и йогурта даже после прекращения приема этих продуктов сохраняются в кишечнике и продолжают свою полезную «работу».

Если кисломолочные напитки можно пить без ограничения любому человеку и в любом возрасте, то прием готовых бактериальных препаратов небезопасен. В отличие от кисломолочных продуктов их можно принимать только по назначению врача и с учетом особенностей микрофлоры собственного кишечника на основании результата бактериологического исследования. В противном случае «подсеваемая» новая флора вносит еще больший дисбаланс в биоценоз кишечника. В итоге создается медикаментозный дисбактериоз,

который еще труднее поддается лечению.

**4. Для приготовления закваски не перегревайте молоко свыше 38 градусов.** Именно такая температура нужна для того, чтобы кисломолочные бактерии начали активно сквашивать молоко и размножаться, а само молоко не потеряло лечебных свойств.

**5. Соблюдайте сроки хранения закваски.** Не используйте закваски с истекшим сроком годности. В жидком виде материнская закваска хранится в холодильнике 1—2 недели, в сухом виде — до полугода.

**6. Не подогревайте на огне готовые кисломолочные продукты.** Кисломолочные напитки содержат живые, готовые к «работе» в кишечнике бактерии. При нагревании напиток бактерии погибают, а ведь именно они придают уникальность данному виду пищи. Если вы пьете теплыми эти напитки, подогревайте их на водяной бане или готовьте ацидофильную простоквашу и йогурт в термосе.

**7. Не используйте в качестве закваски бактериальные препараты, не предназначенные специально для приготовления кисломолочных напитков.**

**8. Пейте кисломолочные напитки отдельно от дру-**

**гой пищи.**

**9. Самый лучший ужин – стакан кефира, йогурта или ацидофилина.**

**10. Сочетайте прием целебных кисломолочных напитков с диетой, направленной на восстановление микрофлоры кишечника.**

## **Рекомендации по питанию**

**1. Ешьте больше сырых фруктов и овощей, пейте отвары трав.**

Они оказывают значительное влияние на рост полезных бактерий и подавляют размножение вредных.

Так, рост стафилококка подавляют абрикос, земляника, барбарис, календула, малина, рябина, смородина, черника, шалфей, эвкалипт.

Рост стрептококка подавляют барбарис, земляника, календула, малина, смородина.

Рост клебсиелл подавляют абрикос, клюква, корица, мята, полынь, редька черная, ромашка, рябина, смородина, тмин, тысячелистник, укроп, хрен, черника, чеснок, шалфей, яблочки.

Рост кокковой флоры подавляют сок и отвар из сухих ягод малины, сок и компот из ягод рябины черноплодной, отвар

сухой лесной земляники, сок и отвар из сухих ягод черной смородины, черники, барбариса.

Рост протей подавляют сок, мякоть, отвар из сухих ягод смородины, абрикос, компот из кураги, брусники.

Рост грибов рода кандиды подавляют сырая и моченая брусника, сок моркови, лимоны, салат из морской капусты, стручковый перец, специи (лавровый лист, корица, гвоздика).

Рост кишечной палочки регулируют сок и компот из яблок, сок или морс из клюквы, отвар из сухих ягод шиповника.

Рост синегнойной палочки подавляют с помощью абрикосов, красного сладкого перца, брусники, черной смородины.

Бактерицидное действие фруктов, ягод, овощей обусловлено наличием в них специфических антибиотикоподобных веществ.

## **2. Ешьте рыбу и растительные масла.**

В их состав входят активные полиненасыщенные жирные кислоты, которые помогают росту полезной микрофлоры кишечника.

## **3. Ешьте продукты, укрепляющие иммунитет.**

В первую очередь к ним относятся продукты, обогащенные лизоцимом: творог, сыр, яйца. А также не красные сорта яблок, рисовая, гречневая и овсяная каши, сырые, вареные

и тушеные овощи.

Можно употреблять «Геркулес» в запаренном виде: 3—4 столовые ложки «Геркулеса» заливаются кипятком и настаиваются 15 минут, и каша готова.

#### **4. Пейте настои лекарственных трав.**

Они хорошо помогают нормализации кишечной флоры.

Рекомендуются настои из подорожника, коры дуба, красной рябины, шиповника, чистотела, черной смородины, одуванчика.

#### **5. Следите за работой кишечника.**

При запорах принимайте пищу не реже 4 раз в день. Пища, попадая в верхние отделы желудочно-кишечного тракта, рефлекторно усиливает сокращение нижерасположенных отделов кишечника и способствует ускоренному его опорожнению.

При запорах ешьте больше продуктов, богатых пищевыми волокнами. Пищевые волокна стимулируют рост лактобацилл, стрептококков, уменьшают рост кокковой флоры. Много пищевых волокон в капусте, моркови, луке, ржаной муке, проросшей пшенице, картофеле.

Хорошо помогают при запорах отруби. Они исключительно богаты пищевыми волокнами. Перед употреблением отруби заливаются кипятком на 15 минут, чтобы они набухли и стали мягче. Употребляют их как отдельное блюдо перед

едой или добавляют в каши, творог, салаты. Начните с 1 чайной ложки 3 раза в день. Порция постепенно увеличивается до полстакана отрубей.

Одно из лучших средств от запора – ежедневный прием хурмы и (или) черешни. Эти фрукты сохраняют свое прекрасное послабляющее действие и в размороженном виде.

При запорах овощи и фрукты должны составлять 50–60% ежедневного рациона и употребляться как в сыром, так и термически обработанном виде. Особенно полезны сырые и отварные свекла, морковь, рябина, тыква, кабачки.

## **6. Овощные супы должны быть ежедневно на вашем столе.**

Если вы хотите добиться регулярной работы кишечника.

## **7. При метеоризме исключите продукты, повышающие газообразование в кишечнике.**

Такие как бобовые, свежая капуста, редис, виноград и его сок, свежий хлеб (особенно ржаной), сахар, мед, варенье и другие сладости.

Устраняют метеоризм настои ромашки, укропного семени, мяты, фенхеля. Очень хорошо помогают активированный уголь и полифепан.

## **8. При запорах исключите вяжущие продукты и продукты, задерживающие перистальтику кишечника.**



**ка:**

кисели, какао, красное вино, рис, свежий белый хлеб, шоколад, кофе, крепкий чай, мучные супы, чернику, бруснику, кизил, пироги, протертые блюда, манную кашу, лапшу, макароны.

## **9. Для нормализации работы кишечника необходим калий.**

Его много в печеном картофеле, сухофруктах, кураге, инжире, черносливе, бананах.

Попробуйте приготовить следующую смесь из распаренных сухофруктов, которая применяется как источник ионов калия. Возьмите по 200 г кураги, изюма, инжира, чернослива (без косточек). Сухофрукты промойте, измельчите ножом или пропустите через мясорубку до получения однородной массы. Добавьте 25 г измельченных ядер грецких орехов, все перемешайте. Принимайте по 1 столовой ложке 2—3 раза в день после еды. Очень хорошо запивать смесь стаканом свежего однодневного кефира из козьего молока или простокваши. Курс лечения – 1—2 месяца.

## **10. При запорах хороший слабительный эффект дает прием козьего молока с настойкой прополиса.**

Раз в день, утром натощак, принимайте 1 стакан козьего молока с добавлением 10—15 капель настойки прополиса (аптечной).

# **Лечение печени и желчевыводящих путей**

Если вы любите и ежедневно пьете козье молоко, ваша печень надежно защищена от болезней.

Исследования отечественных и зарубежных ученых убедительно доказали, что питание козьим молоком восстанавливает клетки печени, быстро прекращает воспалительные процессы и может очень эффективно использоваться в комплексном лечении холецистита, дискинезии желчевыводящих путей и желчнокаменной болезни.

Сенсационными оказались результаты многолетних исследований советских врачей Ташкентского медицинского института, которые показали, что всего несколько стаканов свежего козьего молока в день заметно ускоряет сроки выздоровления и значительно улучшает результаты лечения при гепатите.

Врачи проводили наблюдения среди взрослых и маленьких пациентов в Детской городской инфекционной больнице Ташкента и Клинике инфекционных болезней медицинского института. Наряду с традиционным лечением одна группа больных дополнительно получала свежее козье молоко, вторая – коровье. Оказалось, что питание коровьим молоком не влияет на самочувствие больных гепатитом, тогда как питание козьим молоком быстро восстанавливает пораженную

печень.

Вот как описывает действие козьего молока на состояние детей, больных гепатитом, врач Х.Г. Султанова, ассистент кафедры инфекционных болезней, руководившая исследованиями.

«Первое, что отмечалось у больных детей с началом кормления свежесдоенным козьим молоком, — это снятие торможения. Неподвижные, имевшие мрачный вид, дети менялись прямо на глазах, делались общительными, веселыми и активными. Быстро нарастал тургор кожи, уплотнялись мышцы, прекращалось падение веса и начиналось его увеличение.

В то время как у детей, получавших коровье молоко, общее состояние, внешний вид и поведение оставалось без значительных изменений.

Прекрасные вкусовые качества свежесдоенного козьего молока вызывали приятные ощущения у всех больных детей, и они пили его с большим удовольствием. Коровье молоко дети выпивали без особого аппетита.

Суточная прибавка в весе у больных детей, получавших козье молоко, достигала 100 г, в то время как у питавшихся коровьим молоком, увеличивалась не больше чем на 30 г.

Желтушная окраска кожи и склер исчезала у всех детей, получавших козье молоко, через 20 дней. У тех, кто пил коровье молоко за тот же промежуток времени, кожа и глаза принимали нормальную окраску только у 22%. У остальных

же оставалась прежней.

У детей, получавших козье молоко, быстрее исчезали желчные пигменты в моче и восстанавливалась мочевинообразовательная функция печени.

При выписке из больницы у детей, питавшихся козьим молоком, границы печени или оказывались в норме, или оставались увеличенными не более чем на 0,5—1 сантиметр. В то время как у детей, питавшихся коровьим молоком, при том же самом лечении на момент выписки из больницы не было ни одного случая сокращения печени до нормальных пределов, а у большинства нижняя граница печени оставалась смещенной на 1—3 сантиметра от нормы.

Все 100 детей, получавших козье молоко, излечивались в больнице в среднем за 20 дней, в то время как такое же количество детей, питавшихся коровьим молоком, лечились 27 дней и более».

Не менее впечатляющие результаты были получены при наблюдении за взрослыми пациентами в Клинике инфекционных болезней, возглавляемой профессором И.К. Мусабевым.

«Взрослые, больные гепатитом, получали от 400 г до 1 л свежесдоенного козьего молока в день. Молоко доставляли с фермы кафедры гигиены медицинского института.

Биохимические анализы показали, что азотистый, пигментный и углеводный обмены, нарушенные при гепатите, восстанавливались значительно быстрее у больных, питав-

шихся козьим молоком, в отличие от пациентов, получавших коровье молоко.

Характеризующая антитоксическую функцию печени проба Квика показывала благоприятные сдвиги у всех без исключения больных, принимавших козье молоко, и оставалась на низком уровне у принимавших коровье молоко».

В заключение доктор Х.Г. Султанова отметила, что «все перечисленные благоприятные сдвиги явились результатом соблюдения диеты, обогащенной липотропными веществами, которые регулируют промежуточный обмен белков, жиров и углеводов. Особая роль среди липотропных веществ принадлежит метионину, которого больше в козьем молоке, чем в коровьем, а также витаминам группы В, которыми богато козье молоко».

Диета на основе козьего молока прекрасно дополняет традиционную терапию, закрепляет эффект лечения и предупреждает рецидивы заболевания.

В результате употребления козьего молока быстрее стихают воспалительные процессы в слизистой оболочке желчного пузыря и желчевыводящих протоков, уменьшается вязкость желчи, улучшается отток желчи в тонкую кишку за счет усиления сокращений желчного пузыря и расслабления сфинктера печеночно-поджелудочной ампулы.

Разжижение желчи предотвращает ее застаивание в желчном пузыре, помогает хорошему промыванию желчевыводящих путей и удалению из них накопившейся слизи, микро-

бов, омертвевших клеток и лейкоцитов.

При желчнокаменной болезни хотя и не происходит выделения крупных камней, но сама болезнь принимает менее острое течение, и человек чувствует себя значительно лучше благодаря мощному противовоспалительному действию компонентов козьего молока. Кроме того, ученые отмечают, что под влиянием козьего молока, а точнее, под действием средне- и короткоцепочечных жирных кислот его жира происходит уменьшение размеров желчных камней, а в отдельных случаях полное растворение желчных камней мелких размеров.

Можно привести множество примеров успешного сочетания традиционного лечения заболеваний печени и желчевыводящих путей с диетой на основе козьего молока. Но мне хотелось бы рассказать об одном поразительном **случае исцеления тяжелого поражения печени, о котором я узнала от Владимира Мамаева** – егеря охотхозяйства Брянской области. Этот случай настолько интересный и убедительный, что не нуждается ни в каких комментариях. Вот эта история.

Вся жизнь Владимира связана с брянским лесом. Не раз он побывал в самых сложных ситуациях: спасал раненых животных, разыскивал спрятанные в лесу капканы, задерживал браконьеров. И хотя он всегда был готов к опасностям, без которых невозможна работа егеря, он и представить себе не мог, что в одночасье может оказаться на грани жизни и смер-

ти.

В то утро Владимир проснулся от сильнейшей боли. Внезапная судорога сковала его спину, руки и ноги так, что нельзя было пошевелиться. Температура подскочила до сорока. Тело покрылось красной сыпью, а чуть позже началось желудочное кровотечение.

Еще вчера совершенно здоровый человек, он оказался в отделении реанимации, и врачи не могли понять, что с ним происходит. Они делали все, чтобы ему помочь, но улучшения не наступало. Напротив, больному становилось все хуже и хуже. Боли в мышцах, пояснице и животе усиливались, на месте уколов образовались огромные багровые кровоподтеки; из-за кровоизлияния в склеру глаза налились кровью и приобрели неестественно красный цвет.

Лучшие специалисты области были срочно вызваны к больному. Владимира консультировали опытейшие врачи, но никто так и не смог сказать: что же это за болезнь и, самое главное, как ее вылечить?

Несколько дней Владимир провел в тревожном ожидании между жизнью и смертью, пока однажды хирург, не отходявший от его постели, не задал вопрос, который спас его жизнь.

Он спросил:

– Кем вы работаете?

– Егерем, – тихо ответил больной, преодолевая боль.

– Никогда больше не доводилось мне, – рассказывал впоследствии Владимир, – видеть такого выражения лица, ка-

кое появилось у моего врача после этих слов. Он буквально застыл на месте. За одно мгновение на его лице сменилась буря эмоций: от глубочайшей растерянности до огромного облегчения и радости.

Он с жаром сжал мою руку и воскликнул:

– Что же вы сразу не сказали! Теперь я, кажется, знаю, в чем дело. Скажите, не приходилось ли вам недавно разделять шкуру зверя.

Он буквально дрожал от волнения, ожидая, пока я соберусь с силами и снова смогу говорить. Я чувствовал, что от этого ответа зависит моя жизнь, но по-прежнему ничего не понимал.

– Да, – сказал я, припоминая, – верно, несколько дней назад! Это была ондатра, водяная крыса.

– Ну конечно, конечно же водяная крыса! – просиял врач и взволнованно заходил по больничной палате. – Как я не догадался раньше! Именно ондатра является переносчиком вируса, который вызывает заболевание с подобными симптомами. Это очень редкое заболевание, встречающееся именно у охотников. Мне никогда не приходилось сталкиваться с ним на практике, но я читал его описание в медицинской литературе.

И уже более спокойным тоном он объяснил, что заражение происходит от укуса насекомых, так называемых иксодовых клещей. Ондатра является промежуточным хозяином, переносчиком вируса, от нее к человеку вирус попадает че-



рез травмированные участки кожи. И чаще всего это происходит при обработке тушек инфицированных животных. Заболевание, которое вызывает вирус, называется геморрагической лихорадкой.

— Зато теперь, — обнадежил меня доктор бодрым голосом, — у вас выработается прочный иммунитет к этой болезни. — И, помолчав, добавил, как мне показалось, с меньшей уверенностью: — После того как мы вас вылечим, разумеется.

Оказалось, что вылечить эту болезнь не так-то легко. Прежде всего, не было жизненно необходимых вакцин. Начался поиск лекарства. Мой врач задействовал все свои связи, и через несколько дней из Финляндии в больницу поступило несколько драгоценных ампул с вакцинами. Врач ликовал. И я тоже! Но если бы я знал, как далеко до полного выздоровления! Мне предстояло пройти еще долгий курс лечения.

Постепенно признаки лихорадки исчезали, и болезнь была полностью побеждена. Только еще несколько месяцев у меня сохранялась ужасная слабость.

Но огромное количество принятых лекарств не прошло бесследно для моей печени. Едва я избавился от лихорадки, как начался лекарственный гепатит. Вся кожа стала сплошь желтого цвета, печень увеличилась настолько, что я мог спокойно обхватить ее край руками. У меня снова появились боли в животе, тошнота и рвота.

Нужно ли говорить, с каким ужасом я наблюдал за появ-

ляющимися симптомами. Это был какой-то замкнутый круг. Недавний кошмар повторялся снова. Я чувствовал себя совершенно беспомощным. Мой врач сказал, что необходимо прекратить принимать все лекарства и печень снова придет в норму. Я так и сделал. Но боялся даже думать, чем все это может закончиться. Гепатит – болезнь крайне скверная, и я знаю людей, которые не могли избавиться от нее до конца жизни.

В те дни, чтобы как-то отвлечься, я часто заезжал в наше охотхозяйство. На лесной заимке у меня был срублен небольшой теплый дом. На отгороженной изгородью поляне паслось несколько коз, а чуть поодаль устроена небольшая пасека. Пока я болел, жена присматривала за хозяйством.

В то время я почти ничего не ел, тем более не завтракал, потому что любая пища немедленно вызывала приступ тошноты и боли. Теперь я уже не помню, что натолкнуло меня на мысль попросить козьего молока. Раньше я его никогда не пил, мы держали коз для детей. Я просто стоял, облокотившись на изгородь, и любовался пасущимися животными. Наверное, мне захотелось хотя бы на минуту забыть о болезнях и оказаться в прежней беззаботной жизни, есть и пить, как здоровый человек. Я отхлебнул парного, пенящегося молока, которое предложила мне жена, и незаметно выпил целую кружку.

Только в машине по дороге в город я осознал, что выпил его совершенно спокойно. У меня впервые за много месяцев

не появилось никаких неприятных ощущений после еды: ни тяжести, ни боли в правом боку, ни тошноты! Печень полностью приняла козье молоко.

Это открытие так потрясло меня, что я тут же развернул машину, вернулся в хозяйство и попросил еще молока.

С этого дня началось мое выздоровление. Я пил очень много козьего молока и ел белый хлеб с медом. Меня прямо-таки тянуло к этим продуктам. Они казались самой восхитительной пищей!

Я въедался в толстый ломоть хлеба, густо политый свежим медом, запивал только что сдвоенным парным молоком и чувствовал, как возвращаются силы. А вместе с ними здоровая счастливая жизнь.

Очень скоро зловещие симптомы гепатита исчезли так же быстро, как и появились. Обследования показали, что у меня нет никаких признаков воспаления печени!

Когда я приехал к врачу рассказать о том, что со мной произошло, и поблагодарить за все, что он для меня сделал, доктор внимательно выслушал мой рассказ и сказал: «Нет, это не я, на этот раз вас спасло козье молоко».

## **Как помогает козье молоко**

### ***Белок восстанавливает клетки печени***

Многочисленные исследования показали, что белок козьего молока – идеальный строительный материал для но-

вых здоровых клеток печени. Его аминокислоты печень использует для замены старых, разрушенных болезнью клеток и восстановления своих функций. Очень важно для лечения печени то, что белок козьего молока не только богат аминокислотами, но и то, что в нем идеально соблюдается баланс-соотношение между незаменимыми и заменимыми аминокислотами, так как нехватка хотя бы одной незаменимой аминокислоты нарушает метаболизм (усвоение) остальных.

### ***Жирные кислоты улучшают работу печеночных клеток***

В жире козьего молока очень много нужных печени эссенциальных жирных кислот, таких как линолевая, линоленовая и арахидоновая. Эти кислоты выполняют сразу несколько суперважных функций. Печень использует их в качестве строительного материала для стенок (мембран) своих новых здоровых клеток. Они подавляют воспаление в желчевыводящих протоках. И существенно влияют на жировой обмен, снижая в крови уровень холестерина и препятствуя жировому перерождению печени.

Эссенциальные жирные кислоты козьего молока делают то же самое, что и лекарства, назначаемые при заболеваниях печени и желчевыводящих путей, но при этом не обладают побочными эффектами, характерными для лекарств. Именно поэтому козье молоко является важнейшим средством ле-

чения и профилактики болезней печени и желчного пузыря. По содержанию эссенциальных жирных кислот козье молоко в 1,5 раза превосходит коровье молоко.

***Магний уменьшает спазм желчного пузыря и улучшает отток желчи***

Исследования показали, что под влиянием магния, содержащегося в козьем молоке, уменьшается спазм гладкой мускулатуры желчного пузыря и желчных протоков, усиливается желчевыделительная функция печени, увеличивается количество гликогена в печени, улучшается отток желчи в тонкую кишку, уменьшается содержание жира в печеночных клетках.

Козье молоко содержит магния – 11,8 /100 мг, коровье молоко – 9,3 /100 мг.

***Жир и белок стимулируют двигательную активность желчного пузыря***

Для успешного лечения дискинезии желчевыводящих путей и воспаления желчного пузыря необходимо восстановить двигательную активность желчного пузыря и улучшить отток желчи.

Движение стенок желчного пузыря зависит от гормона холецистокинин-панкреозимина. Он выделяется слизистой оболочкой двенадцатиперстной кишки и вызывает сокращение желчного пузыря. Выделение гормона происходит в ос-

новном под влиянием компонентов пищи – жиров и белков (в меньшей степени органических кислот). Этот гормон не только стимулирует сокращение желчного пузыря, но и расслабляет сфинктер печеночно-поджелудочной ампулы и улучшает отток желчи в тонкую кишку, благодаря чему прекращаются боли в правом подреберье, вызванные переполнением желчного пузыря.

На выделение гормона влияет характер и объем пищи. Исследованиями установлено, что употребление козьего молока и кисломолочных напитков, приготовленных из него, повышает уровень холецистокинин-панкреозимина. Для усиления лечебного эффекта козьего молока к нему полезно добавлять, особенно в вечернее время, столовую ложку растительного масла.

***Витамины группы В препятствуют гибели клеток печени, повышают ее антитоксическую и пигментную функции, влияют на желчеотделение***

В медицинской практике витамины группы В обязательно используются для лечения печени и желчных путей. Как показали исследования, у каждого витамина свое неповторимое лечебное действие на печень. А все вместе они составляют мощную команду оздоровительных средств.

Витамин В<sub>6</sub> повышает антитоксическую функцию печени, помогает ей нейтрализовать опасные токсические вещества и выводить их из организма.

Витамин В<sub>2</sub> участвует более чем в пятидесяти химических реакциях, большая часть которых проходит именно в печени. Так он участвует в метаболизме аминокислот, превращении жировых запасов в энергию, а также синтезе из жиров гормоноподобных веществ – эйкозаноидов, регулирующих обмен веществ в организме.

Витамин В<sub>12</sub> и фолиевая кислота принимают участие в обмене белков и ферментов, в окислительных реакциях. Они способствуют синтезу белка и рассматриваются как факторы роста. Витамин В<sub>12</sub> еще и заметно активизирует восстановление клеток печени.

Козье молоко содержит полный комплекс витаминов группы В в легкоусвояемой форме. Все они существенно улучшают работу печени.

### ***Козье молоко – диетический продукт для больной печени***

Козье молоко полностью отвечает требованию диеты: это максимально щадящий продукт. При его переваривании не выделяется большого количества желчи, а значит, не создается нагрузки на печень.

При воспалении печени и желчевыводящих путей уменьшается выделение желчи и снижается активность ферментов, расщепляющих жиры. Непереваренные и невсосавшиеся жиры раздражают кишечник, вызывают боль и диспепсию (понос).

Жир козьего молока обладает уникальной способностью всасываться в кишечнике вообще без присутствия желчи. Этим необычайным свойством жир обязан большому содержанию в нем жирных кислот с цепями средней и короткой длины. Из-за небольшого количества углеродных молекул (а это они определяют длину цепи жирных кислот) средне- и короткоцепочечные жирные кислоты быстро всасываются в кровь прямо из кишечника, переносятся в печень и превращаются в энергию.

Для сравнения: жир козьего молока усваивается за 30—40 минут, жир коровьего – за 2—3 часа, создавая большую нагрузку для больных органов пищеварения.

### ***Козье молоко восполняет дефицит важнейших минеральных веществ в организме***

При заболеваниях печени и желчных путей нарушается всасывание минеральных солей в кишечнике и организм начинает испытывать дефицит наиболее важных из них – калия, кальция, фосфора и магния.

Козье молоко блестяще справляется с задачей восполнения запаса минеральных солей. Его минералы усваиваются легко и в полном объеме. Лучшая усвояемость калия, кальция, фосфора и магния связана с преобладанием в козьем молоке определенных аминокислот и большим содержанием среднецепочечных жирных кислот, облегчающих всасывание минералов в кишечнике.



## *Козье молоко предотвращает образование желчных камней*

Развитию воспаления в стенках желчного пузыря и возникновению желчных камней способствует дефицит в организме таких микроэлементов, как селен и цинк. К этому выводу пришли врачи из Российского государственного медицинского университета и сотрудники Московского международного центра биотической медицины после обследования пациентов с билирубиновыми и холестериновыми желчными камнями. Низкое содержание селена, входящего в состав глутатионпероксидазы – одного из основных ферментов антиоксидантной защиты организма, способствует накоплению продуктов перекисного окисления липидов, которые повреждают стенки клеток и внутриклеточные структуры. Возникающие структурные изменения в клетках слизистой оболочки желчного пузыря сопровождаются развитием хронического воспалительного процесса, застоем желчи и образованием камней.

Низкое содержание цинка в организме нарушает прочность структур ДНК– и РНК-клеток, что приводит к воспалению стенки желчного пузыря, сгущению желчи и образованию камней. Дефицит селена и цинка в клетках организма возникает из-за питания продуктами с низким содержанием этих микроэлементов.

Свежее козье молоко восполняет дефицит важнейших

микроэлементов. Как по содержанию селена, так и по количеству цинка оно значительно превосходит коровье. Именно из козьего молока они всасываются значительно лучше и служат прекрасной профилактикой желчнокаменной болезни.

## **Рекомендации по лечению козьим молоком**

Если вы хотите улучшить свое самочувствие при заболевании печени или желчевыводящих путей, козье молоко должно стать вашим ежедневным питанием.

В день вы должны выпивать не менее 0,5 литра свежего козьего молока или съедать 200 г нежирного творога или сыра из козьего молока. Это способствует более быстрому восстановлению нормальной структуры печеночных клеток и их функций.

Суточная потребность в белке при заболеваниях печени увеличена из-за нарушения синтеза белка организмом и составляет 120 г (в норме суточная потребность в белке – 100 г).

Кроме того, большие порции козьего молока восполняют запас в организме наиболее важных минеральных солей – калия, кальция, фосфора и магния. При болезнях печени и желчевыводящих путей всасывание этих и других минеральных солей ухудшается, а выведение, наоборот, увеличивает-ся.

Принимайте козье молоко в теплом виде за 1—1,5 часа до еды. Помните: его нельзя смешивать с другой пищей, если вы хотите получить наибольший лечебный эффект.

Исключительно полезны все кисломолочные продукты из козьего молока, так как они устраняют проблемы с кишечником – запоры, спазмы, метеоризм. Борьба с запорами – важнейший этап лечебной программы, потому что запоры ухудшают состояние печени. При запорах усиливается застой желчи в желчном пузыре и желчных протоках, что поддерживает течение воспалительного процесса. Запор усиливает гнилостные процессы в кишечнике и способствует всасыванию в кровь из кишечника токсических веществ, которые через воротную вену попадают в печень и ухудшают ее состояние. Тогда излечение болезни затягивается.

Имея специальные закваски: кефирный грибок, ацидофилин, болгарскую палочку, – вы можете сами готовить очень вкусные и целебные кисломолочные напитки, которые улучшат работу вашего кишечника и будут благоприятно влиять на состояние печени. Кисломолочные напитки можно употреблять как отдельное питание, так и добавку ко многим блюдам: овощным и фруктовым салатам, супам, запеканкам, овощным голубцам, рагу и борщу.

Научитесь сами готовить сыры и творог из козьего молока – это не только просто и вкусно, но и необходимо при заболеваниях печени.

Если у вас нет возможности пить козье молоко регулярно,

проводите оздоровительный курс питания хотя бы один раз в год в течение 3 недель во время отпуска за городом. Даже самое непродолжительное питание козьим молоком оздоровит и омолодит клетки вашей печени.

## **Рекомендации по питанию**

### **1. Питайтесь небольшими порциями в одно и то же время 3—4 раза в день.**

Пища – лучшее желчегонное средство. Для уменьшения застоя желчи, улучшения ее оттока в двенадцатиперстную кишку ешьте небольшими порциями 3—4 раза в день. Прием пищи – мощный стимул для выделения желчи.

Одновременный прием большого количества пищи приводит к растяжению желудка и нередко рефлексорно вызывает спазм желчных путей, что проявляется болью в правом подреберье.

Прием пищи с большими перерывами ведет к застою желчи в пузыре и желчных протоках.

### **2. Принимайте перед едой растительное масло.**

Если вы хорошо переносите растительное масло, вам будет очень полезно систематически принимать его перед едой (1—2 столовые ложки) или вместе с овощными блюдами. Растительное масло содержит полинасыщенные жирные кислоты (линолевую, линоленовую, арахидоновую), которые

улучшают жировой обмен и функциональное состояние печеночных клеток.

Растительное масло – сильное желчегонное средство.

### **3. Ограничьте употребление жирной пищи.**

Жирная пища создает большую нагрузку для печени, так как для ее усвоения необходимо выделение большого количества желчи.

Больная печень нуждается в покое. Поэтому следует выбирать пищу, которая легко усваивается и не стимулирует желчевыделение.

Прием большого количества жирной пищи нарушает ритм желчевыделения, вызывает спазм желчных путей, что может привести к боли и обострению болезни.

Однако полностью исключать жиры из пищи нельзя, так как жирная пища усиливает отток желчи и улучшает опорожнение желчного пузыря.

Лучшие жиры для вас – легкоплавкие. К ним относятся сливочное, льняное и подсолнечное масла.

### **4. Ешьте больше белка.**

В настоящее время учеными установлено, что животные белки, содержащиеся в мясе, рыбе, молоке и особенно в твороге, благоприятно действуют на больную печень. В животном белке много особых липотропных веществ, которые предохраняют печеночные клетки от отложения в них избы-

точного количества жира.

Липотропные вещества предохраняют печень от такого серьезного заболевания, как жировая инфильтрация, сопутствующая гепатиту. Много липотропных веществ в яичном белке, сельди, треске, пшеничных отрубях.

## **5. Ешьте пищу богатую углеводами – варенье, мед, нежирное печенье.**

Пища, богатая углеводами, усиливает отложение гликогена в печени, тем самым повышает устойчивость печени к токсическим и инфекционным веществам.

В результате экспериментов было доказано, что животные, в печени которых было недостаточно гликогена, быстрее погибали от печеночной недостаточности, вызванной различными ядами.

## **6. Ешьте продукты, в которых много витаминов А, С, группы В и К.**

Витамин С увеличивает накопление гликогена в печени, улучшает защитные функции печени, регулирует азотный и холестериновый обмен. Витамина С много в отваре шиповника, смородине, цитрусах, черноплодной рябине, петрушке, салате.

При заболевании печени часто появляются признаки А-витаминной недостаточности: сухость кожи и слизистых, ухудшение зрения в сумерках, замедление роста костей и зу-

бов, снижается сопротивляемость организма к инфекциям. Витамина А много в жире молока (особенно козьего), сливках, сливочном масле, яичном желтке, рыбьем жире.

Витамины группы В повышают антитоксическую функцию печени. Эти витамины содержатся в злаках, гречневой и овсяной крупах, печени, моркови, свекле, салате, шпинате и др.

## **7. Исключите алкоголь.**

Алкоголь – сильнейший яд для печени. Самая маленькая доза спиртного усиливает воспалительный процесс с новой силой.

## **8. Ешьте растительную клетчатку.**

Она способствует выведению из организма холестерина, играющего существенную роль в формировании желчных камней.

В вашем рационе должны быть регулярно морковь, картофель, огурцы, свекла, кабачки, капуста, баклажаны, помидоры.

Желчегонный эффект овощей значительно повышается, если заправлять их растительным маслом. Подсолнечное, оливковое, кукурузное масла обладают выраженным желчегонным действием. Следует только правильно ими пользоваться. Растительное масло (нерафинированное) добавляется лишь в готовое блюдо и не подвергается нагреванию. Ина-

че масло теряет свои целебные свойства.

## **9. Забудьте о жареном.**

При жареньи образуются вещества, раздражающие печень, слизистую оболочку желудка и кишечника. Ешьте пищу в вареном, запеченном и тушеном, свежеприготовленном виде, без повторного подогрева.

## **10. Не ешьте холодные блюда и мороженое, не пейте холодные напитки.**

Они вызывают спазм желчевыводящих путей и приступ боли.

## **11. Соблюдайте диету.**

**Продукты, запрещенные при заболеваниях печени и желчевыводящих путей:**

копчености, маринады, рыба жирных сортов, мозги, почки, печенка, жирные сорта говядины, свинина, баранина, гусь, утка, животные жиры (за исключением сливочного масла), шоколад, какао, сдобное тесто, консервы, фасоль и другие бобовые, щавель, шпинат, наваристые мясные, рыбные, грибные бульоны, пряности, алкоголь, мороженое, уксус, горчица, перец, газированная вода.

**Продукты, полезные при заболеваниях печени и желчного пузыря:**



молоко, сладкий чай, овощные и фруктовые соки, отвар шиповника, хлеб ржаной, пшеничный белый (вчерашний), печенье и изделия из несдобного теста, молочные продукты – все, но сметана в ограниченном количестве, яйца, мясо нежирное, птица, нежирная рыба, супы – молочные с добавлением круп или макаронных изделий, овощные супы, крупы – все, фрукты и ягоды – некислые, овощи – в сыром и вареном виде.

### **Примерное меню на день**

***Первый завтрак*** – свежее теплое козье молоко.

***Второй завтрак*** – каша гречневая с маслом.

***Обед*** – суп овощной, голубцы с отварным мясом, кисель ягодный.

***Ужин*** – стакан однодневного кефира из козьего молока.

### **Особые рекомендации**

Делайте тюбажи, если вас беспокоят боль или чувство тяжести в правом подреберье.

Тюбажи снимают спазм желчного пузыря и освобождают его от застоявшейся желчи. Это исключительно полезная и нужная процедура. Тюбажи приносят значительное облегчение, устраняют боли. Противопоказания для тюбажа – желчнокаменная болезнь.

Тюбажи делают 1 раз в неделю.

Утром натощак, не вставая с постели, выпейте один ста-

кан минеральной воды без газа. Лучше Ессентуки № 17. Вода должна быть подогретой на водяной бане до температуры 44 градуса. В стакан минеральной воды добавьте 2 полные столовые ложки сорбита, он помогает более энергичному освобождению желчного пузыря.

После приема минеральной воды лягте на правый бок, на горячую грелку.

Находиться в постели, не меняя положения, нужно в течение 2 часов. В течение этого времени постепенно маленькими глотками выпейте оставшуюся воду.

После окончания процедуры завтракайте как обычно.

# **Лечение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки**

Даже длительно незаживающие и трудно поддающиеся лечению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки быстро зарубцовываются благодаря питанию козьим молоком. Обычно улучшение наступает через 1—1,5 недели, а полное заживление язвы наступает уже через месяц. Лечебное действие козьего молока на слизистую желудка и двенадцатиперстной кишки поразительно! Его компоненты быстро останавливают язвенное кровотечение, подавляют рост хеликобактерий, снижают кислотность и агрессивность желудочного сока, стимулируют рост новых здоровых клеток в области язвенного дефекта, укрепляют местный иммунитет кишечника и иммунную систему всего организма в целом, защищают слизистую от раздражающего действия лекарств.

Я знаю много примеров успешного лечения язвенной болезни козьим молоком. Вот один из них.

Случай, о котором я хочу вам рассказать, произошел несколько лет назад в семье моих друзей и имеет свою небольшую предысторию. В редкие свободные дни я люблю заезжать на ферму к Николаю и Анне Федотовым. В недавнем прошлом горожане, они переехали в деревню, организовали собственную ферму и занялись разведением породистых коров. И сейчас уже могут гордиться результатами

– стадо великолепных айршерок дает много молока. Но не только породистым красавицам обязано процветающее хозяйство своим сегодняшним благополучием, но и козьему молоку!

**Николай, хозяин фермы, давно страдал от язвы желудка** и наконец так запустил болезнь, что она стала отнимать все силы. У него постоянно болел желудок, к тому же появились изжога, тошнота и рвота с кровью. Он чувствовал себя совершенно измученным и разбитым. Молодой фермер пытался справиться с болезнью, принимая различные лекарства, но ни одно из них не помогало избавиться от язвы. «Тянуть нельзя, – сказал хирург после очередного обследования, – готовьтесь к операции, подойдет ваша очередь на госпитализацию – мы вас вызовем».

По дороге из областного центра Николай заехал ко мне. Он был явно растерян и расстроен перспективой оказаться на операционном столе под ножом хирурга.

Как последнее средство, я посоветовала ему попить козьего молока.

– Почему именно козьего? – удивился он. – У меня коровьего хоть купайся.

Коровы – его слабость, и он был уверен, что лучше молока его коров нет ничего на свете. Тем более с ним не может сравниться какое-то козье!

Пришлось объяснять, что коровье и козье молоко обла-

дают разными лечебными свойствами. И коровье молоко не подходит для лечения язв. Наоборот! Его прием ухудшает состояние при язвенной болезни. Николай слушал, буквально впитывая каждое слово, но, когда он уехал, я не была уверена, что убедила его.

Примерно через месяц он позвонил: «Вы не могли бы заехать? У меня есть для вас новость». Он встретил меня сияя. По еле сдерживаемому волнению я поняла, что произошло что-то чрезвычайно важное. Николай повел меня к ферме и остановился на пороге, пропуская вперед. В просторном помещении, оборудованном по последнему слову техники, стояли в ряд великолепные породистые коровы. Их гладкая, белая с шоколадными и черными пятнами шерсть блестела в свете неоновых ламп, словно дорогой шелк.

Любуясь прекрасными животными, я вдруг увидела в одном из загонів простенькую серенькую козочку, которая преспокойно жевала сено из кормушки.

– Зачем она вам? – изумилась я, рассматривая новую обитательницу фермы. Мое удивление было не случайным: ведь козы не дают и четверти того количества молока, какое надаивают рекордистки-айрширки, а значит, не приносят фермеру никакого дохода.

– Я купил ее лично для себя, – ответил Николай, – по вашему совету. И она действительно спасла меня от операции.

– Вы пили козье молоко? – переспросила я изумленно.

– Об этом я вам и говорю! И оно вылечило мою язву!

Все еще не могу прийти в себя от случившегося. Ну просто волшебство! Помните тот наш разговор о козьем молоке, – счастливо улыбаясь, спросил Николай, – тогда, признаться, я вам не очень поверил. Может ли такое быть, чтобы молоко оказалось сильнее лекарств? И очень благодарен случаю, который помог мне в этом убедиться. Каждые выходные я отвожу на рынок молоко и сыры. И вот однажды, уже собираясь уезжать, я увидел у самого выхода женщину, которая скромно стояла в стороне и держала на поводке козу. Не знаю, что подтолкнуло меня подойти и заговорить с ней. Оказалось, что она переезжает жить в город, хочет пристроить козу в хорошие руки и просит за нее недорого. Тут я вспомнил ваши слова и подумал: «Почему не попробовать?» Купил козу и начал пить козье молоко.

Это невероятно, но я почувствовал себя лучше буквально с первого глотка. Изжога, мучившая меня несколько лет, пропала чуть ли не за одну ночь. Боль, рвота и кровотечение прекратились как бы сами собой. Но самое невероятное ожидало меня впереди. Через месяц питания козьим молоком результаты повторных обследований показали, что моя язва полностью зарубцевалась! Хирург, у которого я наблюдался много лет, сказал, что не видел ничего подобного за всю свою практику. Он пошутил, что если дела так хорошо пойдут и дальше, то козы скоро оставят его без работы.

Я вам очень благодарен за совет, – с чувством сказал Николай, – и козочка мне очень нравится, молоко у нее вкус-

ное, и удои хороший, хотя, конечно, не такой большой, как у моих коровок.

Фермер открыл калитку загона, добавил в кормушку большую охапку душистого сена и не спеша погладил серую шерстку козы. И по тому, каким взглядом обменялись хозяин со своей козочкой, я поняла, что они очень довольны друг другом.

Так закончилась эта история болезни. Сегодня, спустя восемь лет, мои друзья-фермеры по-прежнему заняты сельским трудом, любят и разводят коров. Их молоко идет на продажу, приносит неплохой доход и считается лучшим во всей округе. Но в самой семье предпочитают пить козье, считая его главным лекарством от всех болезней, а здоровье – основой процветания любого дела.

Несомненно, козье молоко должно быть обязательно включено в диету при лечении язвенной болезни. Оно помогает не только улучшить состояние, но нередко и избежать операции. Употребление козьего молока в течение года является лучшей профилактикой рецидивов язвенной болезни в будущем.

Вот еще один пример.

**20-летняя Саша О. таяла на глазах.** Еда вызывала у нее такой приступ боли и тошноты особенно по утрам, что девушка старалась не есть весь день до вечера, а нередко голодала по несколько суток. Боль и тошнота преследовали ее

постоянно: Саша страдала язвой двенадцатиперстной кишки. Обычные лекарства ей не помогали. Мы начали с того, что полностью изменили рацион и режим питания. Я настояла на том, чтобы Саша начала завтракать. По утрам она выпивала четверть стакана свежего козьего молока. Именно такое количество не вызывало привычной рвоты. Через неделю она уже могла принять полный стакан молока и чувствовала себя заметно лучше.

Она пила по одному стакану молока перед обедом, ужином и перед сном. В результате прекратились боли в животе, тошнота и рвота. В течение 4 недель ее состояние неизменно улучшалось. И к концу месяца Саша полностью избавилась от всех симптомов язвенной болезни, которые беспокоили ее несколько лет!

Помимо трехразового приема козьего молока Саша соблюдала диету, из которой были исключены блюда, раздражающие слизистую желудка и кишечника и возбуждающие секрецию пищеварительных соков: все острое, соленое, маринованное, жареное, копченое, крепкие овощные, мясные, рыбные бульоны, сырые овощи и фрукты, черный хлеб, кофе.

Лечебное питание было начато в июле, а в конце августа Саше предстояло уехать учиться в другой город. Выполняя мои пожелания, она продолжила ежедневно пить козье молоко и там. За весь последующий год у нее не было ни одного случая обострения болезни, хотя раньше девушка постоянно



пропускала занятия из-за приступов боли с рвотой, которые следовали один за другим.

Сегодня, спустя шесть лет, Саша совершенно здорова и не нуждается в диете. Ее младший брат, страдавший от жесточайшего спастического колита и принимавший козье молоко вместе с сестрой, полностью избавился от болей в кишечнике за 30 дней! После выздоровления от язвенной болезни необходимость в регулярном приеме козьего молока отпадает, его можно пить по желанию.

Но есть такие заболевания, когда лечебное питание козьим молоком необходимо постоянно на протяжении всей жизни. Например, в случае болезни оперированного желудка. Эта болезнь возникает после операции, когда удаляется часть желудка вместе с незаживающей язвой, и относится к послеоперационному осложнению, которое серьезно ухудшает состояние больного.

Сущность этого осложнения заключается в том, что после удаления части желудка резко нарушается механическая и секреторная обработка пищи как в желудке, так и в кишечнике. Объем оперированного желудка уменьшен, пища покидает его слишком быстро и попадает в кишечник, не успевая достаточно хорошо обработаться желудочным соком, то есть не готовая к дальнейшим этапам пищеварения. Кроме того, в оперированном желудке уменьшается выработка соляной кислоты, которая стимулирует выделение пищеварительных соков другими органами – печенью и поджелудоч-

ной железой.

Недостаток пищеварительных соков ухудшает переваривание и всасывание важнейших питательных веществ из кишечника. В результате пища проходит через весь пищеварительный тракт, но так и не усваивается. Создается ситуация, когда человек, нормально, полноценно питаюсь, на самом деле голодает, потому что его организм не может получить питательные вещества из пищи, плохо обработанной пищеварительными соками.

Постоянный дефицит питательных веществ приводит к развитию так называемой агастральной астении. У людей после удаления части желудка развивается слабость, быстрая утомляемость, появляется постоянная тяжесть в подложечной области, склонность к поносам, гиповитаминозу. Вес снижается и человек заметно худеет. Со временем присоединяются потливость, дрожание, сердцебиение, головные боли.

Недостаток соляной кислоты в прооперированном желудке приводит еще к одному неприятному последствию – дисбактериозу кишечника.

Дело в том, что соляная кислота обладает выраженным бактерицидным действием. Она уничтожает болезнетворные бактерии, вредную кишечную микрофлору. Ее недостаток приводит к развитию стойкого воспалительного процесса в толстом и тонком кишечнике – энтероколиту.

Правильный выбор продуктов питания для больных с оперированным желудком имеет жизненно важное значение. В

этом случае необходима пища, которая полностью и быстро усваивается и не нуждается в обработке большим количеством пищеварительных соков. Лучше козьего молока этим требованиям не отвечает никакая другая пища.

Вот пример. **50-летний Василий мучился от язвы желудка** на протяжении 15 лет. Наконец он уступил уговорам врачей и решился на операцию, надеясь, что избавится от постоянных болей в желудке. Но оказалось, что операция не была концом его страданий. Наоборот, можно сказать, что настоящие несчастья еще и не начинались! Спустя время на месте послеоперационного рубца вновь образовалась язва, которая постоянно кровоточила и вызывала невыносимые приступы боли, вынуждающие Василия принимать огромное количество лекарств. Антибиотики, противовоспалительные, кровоостанавливающие и обезболивающие препараты, антациды, ферменты, блокаторы рецепторов гистамина, витамины, различные пищевые добавки – далеко не полный перечень средств, которые были использованы. Такое массивное лечение лекарствами привело к тому, что у больного вышли из строя печень, поджелудочная железа и нарушилась работа слюнных желез.

Состояние больного усугублялось еще и образом жизни. Василий – известный скрипач, много гастролировал. Связанные с переездами и концертами волнения, а также изменения диеты и режима питания не могли не ухудшить и без

того тяжелое состояние.

Поэтому, когда в конце 1997 года Василий позвонил мне и попросил помочь, я предложила включить в питание козье молоко. Результат превзошел все самые смелые ожидания. Несколько месяцев лечебного питания оказали мощное целительное действие. Кровотечение прекратилось, изжога, боли и тяжесть после еды прошли. А самое главное, начал прибавлять в весе. После бесплодных попыток пополнить ежемесячное увеличение веса на 0,5 кг казалось настоящим чудом!

Так сложилось, что из-за гастролей оркестра, где работал Василий, мы какое-то время не виделись. В первое мгновение я не узнала его – настолько он изменился. Худоба и изможденность исчезли, синеву и отечность на округлившихся щеках сменил румянец. Передо мной стоял жизнерадостный, полный сил и энергии мужчина.

– Вас не узнать! Просто совсем другой человек. Что вы делали?

Он рассмеялся:

– Да то, что вы посоветовали. Пил козье молоко, не пропуская ни одного дня. И вот результат – ни одного обострения! Давно я не чувствовал себя так хорошо, очень давно! Это питание вернуло меня к жизни!

## Как помогает козье молоко

*Снижает кислотность желудочного сока и препятствует росту хеликобактерий*

Классическое выражение старых врачей «Нет кислоты – нет язвы», дополненное в 1989 году известным клиницистом Д. Гремом «Нет хеликобактерий – нет рецидива язвы», полностью отражает сущность язвенной болезни и пути борьбы с ней. Наиболее частые причины возникновения язвенной болезни – повышенная кислотность желудочного сока и инфицирование хеликобактериями.

Соляная кислота разъедает слизистую оболочку желудка и кишечника, а хеликобактерии выделяют особый токсин, вызывающий появление язв. Козье молоко устраняет обе эти причины. Благодаря своей щелочности оно нейтрализует избыток соляной кислоты в желудке и подавляет ее чрезмерную выработку. А большое количество молочного белка создает защитный слой, обволакивая слизистую желудка и предохраняя ее тем самым от самопереваривания соляной кислотой и желудочными ферментами. Ощелачивание желудочного содержимого создает благоприятные условия для прекращения воспалительного процесса, исчезновения изжоги, болей и заживления язвы.

Коровье молоко, в отличие от щелочного козьего, имеет слабокислую реакцию. А при попадании в желудок его

кислотность возрастает в несколько раз. В результате коровье молоко не уменьшает, а, наоборот, увеличивает кислотность желудочного сока, усиливает раздражение язвы, вызывает изжогу и боль.

Помимо нормализации кислотности козье молоко выполняет еще одну очень важную роль – борется с хеликобактериями.

Как уже говорилось, хеликобактерии вызывают появление язв. Они являются одной из самых распространенных инфекций в мире. Заражение происходит через пищу, слюну больного человека или при проведении некоторых медицинских обследований, например гастроскопии. Образование язв происходит в том случае, когда человек заражается разновидностью хеликобактерий, выделяющих специальный токсин. Хеликобактерии обладают рядом уникальных свойств. Они выживают и размножаются в соляной кислоте, в которой для других бактерий жизнь невозможна. Обладают способностью передвигаться. Они активно перемещаются от участка, пораженного язвой, к здоровой части желудка или кишечника и разрушают его. На своем пути они уничтожают очень важные клетки слизистой оболочки, вырабатывающие защитную слизь. Эта слизь предохраняет стенки желудка и двенадцатиперстной кишки от переваривания соляной кислотой и ферментами желудочного сока. Лишая слизистую оболочку защиты, хеликобактерии одновременно усиливают выработку соляной кислоты и уже совместно с ней с удвоен-

ной силой разъедают оголенную поверхность желудка и двенадцатиперстной кишки, образуя язвы.

Козье молоко становится преградой на пути хеликобактерий. Оно обрушивает на возбудителей болезни лавину живых суперактивных защитных клеток, которые не только нейтрализуют опасные токсины, но тормозят рост самих хеликобактерий.

Одним из важнейших защитных компонентов козьего молока является фермент лизоцим. Этот фермент обладает феноменальной активностью и не разрушается в кислой среде желудка. Он уничтожает микробы, разрывая их стенки (расщепляет полисахаридные цепи клеточных мембран). Лизоцим вмешивается в основные процессы язвообразования и блокирует выделение язвообразующих токсинов.

Вместе с лизоцимом работает другой очень важный защитный компонент молока – белок лактоферрин. Он тормозит рост хеликобактерий, лишая их жизненно важного компонента – железа. Лактоферрин связывает поступающее с пищей железо и транспортирует его во внутреннюю среду самого организма. Кроме того, он усиливает бактерицидное действие лизоцима, а также других защитных веществ – иммуноглобулинов, макрофагов и лейкоцитов. Они активно проникают в толщу слизистой оболочки, тормозят рост хеликобактерий и, кроме того, восстанавливают поврежденную слизистую желудка и двенадцатиперстной кишки. Необходимо помнить, что мощной противoinфекционной защи-

той обладает только свежесдоенное козье молоко. Защитные клетки молока очень хрупкие. Они разрушаются при нагревании и хранении молока при комнатной температуре. Для того чтобы продлить жизнь защитным веществам, молоко сразу же после дойки необходимо охладить до +4—5 градусов. В этом случае они сохраняются в течение 2 суток.

Кипяченое, пастеризованное и сухое молоко лишено защитных веществ.

### ***Быстро заживляет язву, стимулируя рост новых здоровых клеток***

Язва заживает быстрее, если в слизистой оболочке, в области язвенного дефекта, образуется много новых здоровых клеток.

Хеликобактерии мешают заживлению язвы тем, что тормозят рост новых здоровых клеток. Причем делают это очень своеобразно. Они запускают в клетках слизистой оболочки генетически заложенный в них механизм самоуничтожения – апоптоз. В норме он рассчитан на самоуничтожение старых больных клеток, а под действием хеликобактерий в краях язвы начинают лихорадочно саморазрушаться нужные молодые здоровые клетки. Новые клетки образуются гораздо медленнее, чем разрушаются старые. В результате язва увеличивается.

Что делает козье молоко?

Полностью меняет ситуацию. Как только вы выпиваете



стакан молока, к слизистой вашего желудка устремляются миллионы биоактивных веществ – стимуляторов роста здоровых клеток. Они усиливают созревание, пролиферацию клеток в области язвенного дефекта настолько, что процесс регенерации слизистой оболочки начинает преобладать над процессом саморазрушения клеток и язва быстро зарубцовывается. К биоактивным компонентам козьего молока относятся: факторы роста (инсулиноподобный и трансформирующий), нуклеотиды, олигосахариды, свободные аминокислоты, полиамины.

Козье молоко содержит большое количество биостимуляторов клеточного роста, в отличие от коровьего, в котором этих ценнейших компонентов значительно меньше.

# 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.