**О пользе козьего молока**

**Японцы разработали теорию о функциональном питании человека, куда входят наиболее усваиваемые человеческим организмом про­дукты. На первом месте стоит козье молоко - усваивается на 97 %. Коровье молоко в этот список не попало, т.к. усваивается всего на 65 %. В связи с этим козье молоко можно пить всем возрастным категориям людей.**

**Немного истории. Известно, что всё новое - это давно забытое старое. О том, что козье молоко самое «уравновешен­ное», писал ещё Авиценна. В русских деревнях конца XVIII-XIX века им прикармливали грудных младенцев. А земские врачи использовали козье молоко при лечении больных туберку­лёзом, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной киш­ки.**

**С конца XIX столетия медики заговорили о том, что козье молоко лучше прочих заменяет материнское.**

**О пользе козьего молока**

**Козье молоко сотни лет считается эликсиром жизни и средством от многих болезней. Козье молоко не только вкусно, это ещё и продукт, обладающий ценными целебными свойствами. Оно очень полезно для детей и пожилых людей.**

**К тому же оно фактически на 100 % гипоаллергенно.**

**В козьем молоке больше незаменимых жирных кислот и выше содержание жиров, которые намного легче усваиваются организмом.**

**Ко­зье молоко улучшает самочувствие пожилых людей и страдающих желудочно-кишечными заболеваниями. В пище коза разборчива. Ценность козьего молока связана с тем, что в рационе питания козы присутствуют лекарственные травы.**

**Бытует мнение о неприятном запахе и вкусе козьего молока, который сопровождает этот продукт. Всё зависит от ухода - если животное содержится в чистоте, то запаха и неприятного специфического вкуса не будет. Специфический вкус ощущается в подогретом молоке, но к этому привыкаешь или не пьёшь в этом виде.**

**Молоко козы можно долго хранить (в течение 350-500 дней) в замороженном виде. После оттаивания оно не отличается от свежего молока и тоже содержит витамины.**

**Однако молоко ни в коем случае нельзя подогревать выше 47 градусов, иначе уничтожатся энзимы.**

**Целебные свойства козьего молока**

**Коза - это настоящая домашняя аптека. Из-за чудодейственных свойств козье молоко в народе называют «живой водой». Козье и коровье молоко - совершенно разные продукты. Их объединяет только название «молоко».**

**Врачи рекомендуют козье молоко:**

* **При заболевании щитовидной железы.**
* **Профилактика (а в некоторых случаях и лечении) опухолевых заболеваний, при радиоактивном облучении.**
* **Козье молоко поможет выведению из организма токсинов и радионуклидов.**
* **Коза обладает устойчивостью к инфекционным заболеваниям. Эта устойчивость передаётся вместе с молоком коз.**
* **Коза не болеет туберкулёзом, бруцеллёзом, другими болезнями, которыми болеют коровы, поэтому её молоко можно смело употреблять сырым.**
* **Есть основания считать, что козье молоко и козий жир занимает второе место по эффективности после жира барсука и енота в излечении такой страшной болезни как туберкулёз.**
* **Козьим молоком можно вылечить воспаление лёгких, потребляя по 200-300 г свежевыдоенного молока в течение 10 дней.**
* **Помогает оно при отравлениях, при пониженном содержании в крови гемоглобина.**
* **Молоко лечит понос и диспепсию (нарушение пищеварения), истощение.**
* **Потребляя молоко и закапывая глаза свежевыдоенным молоком, можно улучшить зрение.**
* **Козье молоко полезно больным с расстройством пищеварения, с нарушением обмена веществ, при болезнях печени, желчного пузыря, повышенной кислотности желудка и др.**
* **При лечении бронхита оно также незаменимо: на 1 стакан горячего молока добавить 1 ч.л. мёда, 1 ч.л. козьего жира, 1 ст.л. сахара и принять перед сном. Курс лечения - 2-3 недели.**
* **Употребление козьего молока повышает иммунитет организма. Замечено, что кто летом пьёт козье молоко, зимой практически не болеет простудными заболеваниями.**
* **Многие не могут пить коровье молоко из-за аллергии на его белок. Этим людям можно смело переходить на козье молоко: его белки редко вызывают аллергические реакции.**
* **Гиппократ рекомендовал пить козье молоко в качестве профилактики старческого маразма.**
* **Козье молоко можно включать в диету при повышенной кислотности желудочного сока.**
* **Его можно и нужно пить людям с язвой желудка. Ведь козье молоко содержит много лизоцима и поэтому обладает ранозаживляющим свойством. Кроме того, оно нормализует микрофлору кишечника. Способствуя росту полезной флоры.**
* **Козье молоко рекомендуется при колитах и гастродуоденитах.**
* **Специалисты утверждают, что козье молоко положительно влияет на состояние здоровья пациентов при заболеваниях кожи, суставов, желчнокаменной болезни, фибромиоме и даже детской эпилепсии.**
* **Сегодня козье молоко используется в качестве важной составляющей в программах борьбы с остеопорозом. Для профилактики этой болезни, которой особенно подвержены женщины и пожилые люди, нужна диета, богатая кальцием и витамином D.**
* **Пить его хорошо не только для профилактики железодефицитных состояний и остеопороза, но и в качестве общеукрепляющего средства. Для городских жителей последний факт особенно важен.**
* **Козье молоко способствует восстановлению организма после стрессов и физических нагрузок.**
* **Употреблять его с лечебной целью надо 3 раза в день, по 100 мл за полчаса до еды.**
* **Мясо коз - целебный продукт питания, который во все времена употребляют в пищу все народы мира.**

**Мясо козлят и молодых козочек светлее баранины, а козий жир имеет чисто белый цвет и не имеет постороннего вкуса и запаха.**

**По содержанию основных жирных кислот оно сходно с бараньим мясом и говяжьим и имеет высокие пищевые достоинства. Мясо богато незаменимыми для организма аминокислотами.**

**Содержание холестерина в козьем мясе в несколько раз ниже, чем в говяжьем и свином мясе.**

**Козы значительно меньше болеют и, в сравнении с крупнорогатым скотом, их мясо не поражается глистами, а по качеству содержит несколько больше воды и меньше жира.**

**Хорошо и умело приготовленные блюда из козьего мяса, особенно, молодого или молочного не сравнятся с таковыми из свинины или говядины.**

**О недостатках козьего молока**

* **В качестве недостатков этого питательного напитка можно упомянуть о его высокой жирности. В молоке козы содержится приличное количество животного жира, который при большом употреблении откладывается в жировых тканях.**
* **Существует проблема у некоторых пациентов, связанная с вздутием живота и болезненными ощущениями. Тогда речь идет о метеоризме.**
* **Козье молоко исключают из рациона тех, кто страдает от заболеваний поджелудочной железы и ожирения.**
* **Непереносимость козьего молока встречается значительно реже, чем непереносимость коровьего, но все-таки существуют люди, чей организм негативно реагирует и на молоко этих животных.**
* **Не следует употреблять холодное козье молоко: во-первых, как и коровье, оно способно стать причиной ангины, во-вторых, оно значительно хуже усваивается и может спровоцировать запор.**

**Не следует пить молоко перед едой или сразу после приема пищи, поскольку оно ослабляет действие желудочного сока, и пища будет перевариваться значительно дольше, создавая дополнительную нагрузку для пищеварительной системы.**

* **Употребление козьего молока часто и в больших объемах, крайне не рекомендуется, так как может привести к обратному эффекту: вместо благотворного влияния на пищеварительную систему в этом случае есть риск получить расстройство желудка, нарушение работы кишечника и даже ожирение.**
* **К тому же из-за повышенной способности козьего молока доставлять микроэлементы в ткани организма и улучшать их усвояемость, чрезмерное употребление продукта может привести к гипервитаминозу.**
* **Приобретая козье молоко важно быть уверенным, что животное, от которого оно получено, абсолютно здоровое.**

**Таким образом, польза и вред козьего молока зависит от Вашего состояния здоровья и соблюдения правил его употребления.**

**Оно не является магическим снадобьем, гарантирующим вечное здоровье и способным исцелить все болезни, не всегда может заменить медикаментозную терапию.**

**Но если Вы здоровы - не задумывайтесь: полезно ли козье молоко, а просто пейте каждый день по стакану этого целебного напитка, и отличная работоспособность, великолепное самочувствие и прекрасный внешний вид порадуют Вас.**