

ZAHRBTNI MORILEC - MLEKO

Alois Kolar, **Praktik & Svetovalec Naravnega Zdravja**

O mleku samem, kot hrani, ki ni kompatibilna s človeško biološko prilagojenostjo sem predaval in pisal že v Znanosti Življenja 2001 (glasilo Kluba Naravnega Zdravja – Club of Natural Health), kot tudi v njeni izdaji 2002. Vedno več bolezni med ljudmi in promoviranje Actimel ter podobno »zdravih« mlečnih izdelkov pa me je stimuliralo, da o mleku, kot »neobhodno potrebni hrani za razvoj otrok in mladostnikov«, kot to vztrajno uči, priporoča »umetnost medicine«, farmacevtska industrija, proizvajalci, predelovalci, prodajalci in preprodajalci, napišem, povem še nekatera pojasnila, nekatere vire raziskav, katerih rezultati so popolnoma drugačni od trditve »ortodoksne znanosti«. Od vas samih pa je odvisno, kako se boste prehranjevali v prihodnosti.

Izročila in kasneje dopisana literatura v najbolj razširjeni knjigi na svetu nam ves čas vcepljata v glavo pravljico o »medu in mleku« in mleko naj bi bilo zlasti za otroke najbolj prijetna, naravna in prijazna hrana...vendar je resnica drugačna.

V svojem 10 in pol letnem življenju v skladu s principi Naravnega Zdravja – Naravne Higijene – kar seveda pomeni: NIČ mleka in mlečnih izdelkov, vam lahko zatrdim, da ni nobenega pomanjkanja kakršnih koli substanc, kar je tudi praktična potrditev znanosti imenovane Naravno Zdravje – Naravna Higijena. Pa znova pogledjmo nekaj dejstev, ki bi vam utegnila spremeniti mišljenje in seveda ravnanje, hranjenje.

Hranjenje otrok s kravjim mlekom pomeni njihovo izrabljanje

Ne vem, kako se boste odzvali na dejstvo, da kravje mleko vpliva na smrtnost dojenčkov in otrok, toda moja dolžnost je, da vas o tem seznanim. V raziskavi, ki je zajemala več kot 20.000 dojenčkov, je bila izvedena primerjalna študija med tistimi, ki so bili hranjeni z materinim mlekom in tistimi, ki so bili hranjeni preko stekleničke, s kravjim mlekom. Dojenčki, ki so bili hranjeni s pasteriziranim kravjim mlekom so imeli kar 56 krat višjo stopnjo smrtnosti, kot dojenčki, hranjeni z materinim mlekom. Tudi splošna stopnja njihove obolenosti je bila podvojena v odnosu do tistih, hranjenih z materinim mlekom. *Vir: Cousens, CE 346.*

Kravje mleko povzroča dojenčkom in otrokom diabetes

Dr. Medicine S. Virtanen s Finske Univerze je v raziskavi ugotovil, da dojenčkom starosti 3 mesece in manj, hranjenje s kravjim mlekom povzroči popolno pomanjkanje insulina. Goveji mlečne beljakovine uničuje v trebušni slinavki beta celice, ki proizvajajo insulin in tako povzroča diabetes. *Vir: Cohen, MDP 264, 219, 220.*

Kravje mleko je glavni povzročitelj vseh alergij pri otrocih, kot tudi pri odraslih

Povzročajo koliko ali črevesne krče, kolitis, prehlade, sinusitis, zaprtje, respiratorne bolezni, ki so povezane z astmo, vneto in ranasto grlo. Otroci, ki so hranjeni s kravjim mlekom zrastejo v odrasle ljudi, ki imajo veliko večjo pričakovano obolenost za multiplo sklerozo, kot otroci, ki so bili hranjeni z materinim mlekom.

BGH hormon (Bovine Growth Hormon) je povezan s hitro, nenaravno rastjo otrok.

Kravje mleko je hrana za telička

Kravje mleko je hrana za mladiča lastne vrste, torej za telička, materino mleko človeške samice pa za dojenčka človeške vrste; v primerjavi s kravjim mlekom vsebuje materino mleko več lecitina, kar je zelo pomembno za razvoj možganov, več kot polovico manj beljakovin v obliki lahko prebavljivih albuminov, vsebuje samo polovico vrednosti koloidnega kalcija (organska oblika), medtem ko je kalcij v kravjem mleku vezan za človeka na izredno težko prebavljive kazeinske beljakovine, ki jih ljudje ne moremo prebaviti, saj že od 2,5 ali 3 let starosti človeški organizem ne proizvaja več encima za presnovo le teh, to je rinil-a. Kemična sestava materinega mleka se močno razlikuje od kravjega in odtod tudi izvirajo vse težave. Teliček se razvija in raste zelo hitro, vendar ima v odnosu na maso in velikost sorazmerno majhne možgane, medtem ko se otrok razvija počasneje, možgani so bolj razraščeni, razviti, večji. V kravjem mleku ni vlaknin, vsebuje zelo malo železa, niacina, linolske kisline, vitamina C, pomanjkanje fosforja in taurina. V kravjem mleku je 300% več kazeinskih beljakovin za oskrbovanje beljakovinskih molekul za izgradnjo kostne strukture, ki bo nosilec teličkovega težkega telesa, teliček podvoji svojo maso v 7 tednih po rojstvu, človeški mladič pa v 7 mesecih. Problem je v tem, da ljudje kravjega mleka ne moremo prebavljati, saj človeški organizem od »odstavitve« ne proizvaja dveh pomembnih encimov za presnovo mleka, to sta *rinil* za presnovo beljakovin in *laktaza* za presnovo laktoze, to je mlečnega sladkorja.

Rezultati mnogih raziskav kažejo, da so mleko in mlečni proizvodi glavni vzrok srčnih napadov, kapi in ateroskleroze. *Homogenizirano* mleko je še slabše, bolj škodljivo od *pasteriziranega*, saj je maščoba razbita na drobne mikroskopske delce, ti pa omogočajo faktorju Ksantin Oxidazi (XO), da skozi črevesne stene presnovnega trakta preide v kri, kjer intenzivno maši arterije, kar je seveda vzrok za pojav visokega krvnega tlaka. Dr. Medicine **Kurt Oster** in **Ross** iz Connecticuta – U.S.A. zagovarjata izsledke raziskave, da je pitje in hranjenje s homogeniziranim mlekom nevarnejše od kajenja, zahtevata, da bi bil napis na mlečni embalaži enak napisu na škatlici cigaret. »To je igra s smrtjo«, poudarjata zdravnika. Finska je država med najvišjimi porabniki mleka in mlečnih izdelkov, prav tako pa ima najvišjo stopnjo smrti, povezano s boleznimi srca in ožilja. *Vir: Health Science, Community Spirit Magazine, 1985.*

V desetletni raziskavi je bilo dokazano, da je kuhano, pasterizirano mleko glavni povzročitelj vseh nepravilnosti v delovanju srca, bolezni srca in ožilja so v ZDA »ubijalec številka 1« in 40% ameriške prehrane sestavljajo mleko in mlečni proizvodi v skladu s priporočili USDA... (*United States Drug Administration*).

Ko pijete mleko, dobite sluz in dobite lepilo

Mleko in mlečni proizvodi predstavljajo hrano ki tvori v telesu največ sluzi, v siru so koncentracije tega še višje; ljudje ki pijejo mleko in jedo mlečne izdelke (*mleko, smetana, planšarski siri, siri vseh vrst, kremni namazi, jogurt, kefir, sladoled, maslo, bivolge maslo...*) so vedno polni sluzi – smrkavi, prehlajeni in delno ali precej zaprti, kar se tiče izločanja blata. To je tudi razlog, da so otroci hranjeni z mlekom in mlečnimi izdelki non-stop prehlajeni; izredno težko prebavljiva beljakovina *kazein* je hkrati tudi dominantna beljakovina, ki je glavni vzrok sluzi, ki v telesu tvori histamine, ki povzročajo sluz in zaprtje. Ta sluz polni pljuča, otežuje dihanje ali skoraj onemogoča. *Kazein* predstavlja eno izmed najbolj alergenih snovi tako je tudi astma in napadi srca direktno povezani s prehrano iz mleka in mlečnih izdelkov. In astma je pri afro-američanih in afričanih še 3 krat pogostejša, kot pri belcih.

Dejstvo je, da kar 80% beljakovin v mleku predstavlja *kazein* – izredno odporno lepilo in je osnova za eno najmočnejših vodo-odpornih lepil, s katerim lepijo kopalniške ploščice pa tudi kuhinjsko in pohištvo; začepilo bo tudi vas...

Še nekaj dejstev o mleku...

OSTEOPOROZA: beljakovine v mleku prispevajo – vodijo k osteoporozi, saj povzročajo izgubo kalcija, ki poteka z urinom.

Recker, R.Am. J. Clin. Nutr. 1985;41:254

RAK: mleko in mlečni proizvodi so povezani s povečanim tveganjem raka na prostati. Velik vnos kalcija z glavnim virom mlečnih proizvodov povečuje tveganje raka na prostati z nizkimi koncentracijami 1,25-dihydroxyvitamin D3, to je hormon, ki naj bi ščitil pred rakom prostate. Krave mlekarice so pogosto injecirane z BGH (Bovine Growth Hormone). To lahko povzroča visok nivo substance, imenovane IGF-1; BGH v mleku niso zasledili, medtem pa IGF-1 so in visok nivo te substance je lahko povezan s povečanjem raka na prostati.

Dairy Products, calcium, and prostate cancer risk in the Physicians' Health Study. Am. J. Clin Nutr. 2001;74 549-554

Chan, S. Dairy Products, calcium and prostate cancer risk in the Physician's Health Study. 91st Annual Meeting of American Association for Cancer Research, April 2000.

BOLEZNI SRCA: beljakovine v mleku lahko poškodujejo arterije skozi tako imenovano imunsko križno reakcijo (immune cross-reaction). Visok nivo protiteles proti mlečnim beljakovinam je bilo odkritih v aterosklerozah. Celo »low fat« ali »fat free« (nizka vsebnost maščob, brez maščob) mlečni proizvodi so sokrivi za to. Mlečni proizvodi brez maščob smejo imeti od 4 –7% maščob, kar seveda tudi pomeni nekaj nasičene maščobe in holesterol.

Annand, J. Atherosclerosis. 1986;59:347; Muscari, A. Ann Ital Med Int. 1992;7:7; Altern Med Rev. 1998;3(4):281-294

ARTRITIS: obstajajo dokazi, da reakcija imunskega sistema na mlečne beljakovine povzroča in/ali poslabšuje reumatoidni artritis (RA) pri nekaterih ljudeh. Nekateri raziskave potrjujejo, da eliminacija mleka in mlečnih proizvodov prinese zmanjšanje – redukcijo simptomov pri ljudeh, ki bolujejo za reumatoidnim artritisom.

Welsh, C. *Int. Arch Allergy Appl. Immun.* 1986;80:192; Ratner, D. *Israel, J Med Science.* 1985;21:532; Park, A. *Br Med J.* 1981;282:2027; Panush, *Arthritis Rheum.* 1986;29:220

ALERGIJE NA HRANO: od vseh vrst hrane, ki jih uporabljamo danes, so mlečne beljakovine, ki so najdene v vseh mlečnih proizvodih glavni – vodilni vzrok za alergije tako pri odraslih, kot pri otrocih.

Bahnam S. Allergies to Milk, New York: Grune and Stratton, 1990

MLEKO IN MLEČNI PROIZVODI NE VSEBUJEJO VLAKNIN: in zato povzročajo zaprtja in druge bolezni, kot so varicozo ven, hemoroidi in hiatus hernio.

DIABETES: Obstajajo dokazi, da beljakovine v kravjem mleku lahko povzročijo sladkorno bolezen tipa 1, znova skozi imunsko križno reakcijo do teh beljakovin. Po svetu je sladkorna bolezen tipa 1 povezana s količinami konzumiranih mlečnih proizvodov. Dojenje zmanjšuje riziko tveganja sladkorne bolezni pri otrocih.

Dahl-Jorgensen, K. Diabetes Care. 1991;14:1081; *Karjalainen, J. N Engl J med.* 1992;327:302

NEZMOŽNOST PREBAVE MLEKA: mleko in mlečni proizvodi so zelo pogosto predstavljeni kot najbolj naravna hrana, toda večina Afro-američanov (70%), Azijskih-Američanov (95%), Španskih-Američanov (53%) in Domačinov (Indijancev, 74%) sploh ne zmore prebaviti mleka in mlečnih proizvodov. Torej, le ni tako popolna hrana, kajne?

ONESNAŽEVALCI: mlečni proizvodi so zelo pogosto kontaminirani z E.coli, salmonelo, stafilokoki in/ali tuberkulozo. Pasterizacija ne odstrani vedno teh mikrobov.

AIDS 6:759,

POMANJKANJE ŽELEZA: mleko in mlečni proizvodi so glavni vzrok pomanjkanja železa – anemije pri otrocih, saj mleku primanjkuje železa. Mleko preprečuje absorpcijo železa tudi iz drugih vrst hrane, saj ga veže nase.

Oski, F. Pediatrics 75 (suppl) 1985:182.

Česa se učijo otroci v vrtcih, osnovnih, srednjih šolah, fakultetah? In kaj nam v izobraževalnih oddajah po televiziji, radiu in revialnem tisku zagotavljajo strokovnjaki za prehrano, doktorji ortodoksne medicine, oglaševalci svojih proizvodov in trgovci povsod po svetu, da se razumemo...?

Vse, kar vam lahko povem je: »**Razmišljajte s svojimi možgani, ne dovolite, da bi drugi razmišljali namesto vas!**«

Komercialno mleko –pasterizirano, homogenizirano povzroča še druge bolezni

Pasterizirano (kuhano) mleko komajda vsebuje nekaj kalcija, ki je v anorganski obliki, torej neuporaben, pa tudi mineralno/kalcijev asimilirajoči encim *fosfataza* je 100% uničen; da bi telo lahko absorbiralo kalcij potrebuje primerjalne količine *magnezija*, katerega mleko in mlečni proizvodi vsebujejo zelo majhne količine, s temi količinami *magnezija* lahko organizem absorbira le kakšnih 20% kalcija, pod pogojem, da bi bilo mleko ne-pasterizirano, kalcij v organski obliki, torej nekuhan, pasteriziran, procesiran. Preostanek kalcija pa tvori ali povzroča tvorbo ledvičnih kamnov, artritisa, ateroskleroze, osteoporoze; naj vas opozorim, da je osteoporoza bolezen, ki nastane zaradi *izgube kalcija, ne zaradi pomanjkanja vnosa kalcija.* » *Velika vsebnost beljakovin v mleku povzroča kar 50% izgubo kalcija skozi urin.*« *vir: Cohen, MDP, 266.*

Mleko je »obogateno« z drogami, strupi, hormoni, ki jih dajejo kravam

Današnje krave so v primerjavi s tistimi izpred 100 let hranjene s strupi, drogami, pesticidi ki odganjajo muhe iz njihovih iztrebkov, antibiotiki (tudi prepovedanimi, kot je to primer v Sloveniji) in velikokrat tudi z mesom poginulih živali (kostna moka – tudi v Sloveniji). Krave so pogosto injicirane z raznimi hormoni, ki povečujejo mlečno produkcijo, umetno podaljšujejo laktacijo, torej čimveč mleka sira, jogurta. Na žalost se vse to prenaša v mleko in iz mleka, ki vsebuje povečane koncentracije teh močnih strupov na ljudi, zato so mnogi ljudje postali »odporni na antibiotike«, saj jih »jemljejo« s kravjim mlekom in mlečnimi proizvodi že celo življenje. Odkar pa krave hranijo tudi z zrnjem – žiti, njihovo mleko vsebuje tudi aflatoksine, ki uničujejo jetrne celice živali.

Pred 50 leti je povprečna krava dajala 1360 litrov mleka na leto, danes daje 15.000 litrov mleka. In kako je to sploh mogoče? To omogoča dodajanje sintetičnega hormona rBGH (Recombinant Bovine Growth Hormone), imenovan tudi Bovine Somatotropin, razne druge droge, antibiotiki, specialno in forsirano hranjenje. Krave so injicirane z verzijo genetskega inženiringa kravjih rastnih hormonov, tako je tudi BGH produkt kravje hipofize, sintetična verzija tega hormona pa se imenuje rBGH, kar je za krave strahovit udarec, močno poveča delovanje kravjega organizma in ga prisili, da proizvaja še več mleka, kar povzroča bolezn krav, povečane vrednosti bakterij v mleku in nasičenih maščob. Ta sintetični hormon injicirajo v kravje organizme vsakih 14 dni, v kravjem telesu pa se pretvori v nov hormon, ki je močnejši od naravnega, torej tistega, ki ga proizvaja kravji organizem sam. Hormon spremeni kravje mleko s povečanim delovanjem in produkcijo mleka, hkrati pa povečuje tudi stopnjo raka pri ljudeh, ki se hranijo z mesom ali mlečnimi proizvodi takšnih živali. *Vir: Cohen, MTP,192.*

Večina krav v Ameriki je obolelih, bolnih

V Ameriki se **Bolezen norih krav** imenuje **Downerjev kravji sindrom** (Downer Cow Syndrome), ki ubije vsaj 100.000 krav letno. *Vir: Ibid.,281.*

Kar 60% krav mlekaric ima virus levkemije, sintetični rastni hormon rBGH povzroča bolezn krav z vnetji vimnov, povečanje ran-ic in poškodb tkiv, veliko reproduktivnih problemov, presnovnih problemov, zato takšnim kravam dajejo še ogromne količine antibiotikov...

Takšno kravje mleko ni naravno, saj injeciranje sintetičnih hormonov in antibiotikov v živalske organizme, povzroča povečano produkcijo mleka, ki povzroča deljenje rakavih celic tudi raka pri ljudeh. Tako tudi moderne krave mlekarice niso vzgojene naravno, vzgojili so jih s križanjem v laboratorijih (Holsteinke in Frizijke) šele pred 60 leti.

Gre za nenaravno življenje živali samih, njihovo trpljenje, izrabljanje, živali so že dolgo obdobje tovarne mleka, funkcionarji kmetijskega ministrstva in kmetje govorijo o »produkciji mleka«...

Mleko vnaša v telo novorojenčka tudi hormone

Mleko je hrana za novorojenčke, ki morajo povečati svojo maso in velikost kar najhitreje, vendar v skladu z načrtom matere Narave, za odrasle osebe pa mleko ni primerna hrana. Mleko prenaša tudi hormone, ki regulirajo rast, vključno z vsemi hranljivimi snovmi, vendar obstaja ogromna razlika med povečanjem mase in rasti med teličkom in človeškim mladičem – dojenčkom, kot sem že omenil.

Kravje mleko vsebuje:

- hormone hipofize: PRL, GH, TSH, PSH, LH, ACTH Oxytocin;
- steroidne hormone: Estradiol, Estriol, Progesteron, Testosteron, 17-Ketosteroidov, Kortikosteron, vitamin D;
- hormone hipotalamusa: TRH, LHRH, Somatostatin, PRL inhibicijski faktor, PRL, GnRH in GRH;
- Tiroidni in Paratiroidni hormoni: T3, T4, Calcitonin, Parathormone, in PTH peptide.

Zapomnite si za vedno: Mleko je perfektna hrana le za vrsto, kateri mladič/dojenček pripada v času dojenja; za človeka traja ta doba 2,5 do 3 leta starosti.

Bakterije v mleku

Celo v pasteriziranem mleku mikrobi niso uničeni. Sprejeti standardi določajo 100.000 bakterij v čajni žlički mleka ali 20.000 mikroorganizmov v mililitru mleka. Vsebuje tudi mikrobo, ki so odporni na delovanje antibiotikov, saj antibiotiki že dolgo časa ne delujejo več, saj se ljudje hranimo s hrano in mlečnimi produkti, ki vsebujejo povečane doze teh močnih drog, zlasti v ZDA je to izrazito, pivci mleka pa so tako izpostavljeni boleznim rojenih krav – teličkov. Kar 52 različnih antibiotikov so odkrili v mleku za komercialne namene.

Pesticidi v mleku

Zaradi ogromnega obsega rastlinske hrane – trave, ki jo krave pojedjo, vsebuje mleko visoke koncentracije pesticidov, herbicidov in fungicidov; Američani so ugotovili, da nobeno mleko dosegljivo na trgu v katerem koli delu ZDA ni brez pesticidnih ostankov. *Vir: Cousens, CE,337.*

V svojem skoraj 11 letnem načinu življenja sloga Naravnega Zdravja – Naravne Higiene, kar pomeni življenje brez »neobhodno potrebnega in taaakooo zdravega mleka in mlečnih izdelkov« se počutim boljše kot kdajkoli doslej, in enako je z vsemi, ki se prehranjujemo na Optimalen način, oziroma živimo slog Naravnega Zdravja – Naravne Higiene.