Trujące mleko?

written by Ewa Kozioł

Aby rozpocząć walkę z próchnicą musisz poczytać troszkę o mleku, gdyż dzięki temu poznasz różnice pomiędzy tym prawdziwym, a toksycznym śmieciem z mleczarni.

W swojej książce Gabrielle Palmer “Complementar feeding: nutrition, culture and politics” pisze, że mleko zwierzęce jest znane ludzkiemu organizmowi od około 10 000 lat, jest więc proporcjonalnie nowinką kulinarną w naszym organizmie. Jednakże Europejczycy w związku z dużą konsumpcją mleka zmutowali się, przez co większość z nas jest w stanie je przetrawić, dlatego też możemy korzystać z jego dobrodziejstw w pełni w przeciwieństwie do chociażby Azjatów. Ponadto w krajach gdzie „kultura” picia prawdziwego mleka nie zanikła, jak chociażby w Indiach, mleko traktuje się, jako posiłek sam w sobie, gdyż jest na tyle wartościowy dla naszego organizmu, że nie należy go mieszać z niczym innym. Chyba, że w grę wchodzą pełne ziarna, jak kasze, które można gotować w mleku.

Czym jest prawdziwe mleko?

Pasteryzacja to proces, w którym podgrzewa się mleko do temperatury powyżej 71 °C przez 15 sekund, obecnie nowoczesne mleczarnie używają również innej technologii, w której mleko poddawane jest pasteryzacji ultradźwiękami, które podgrzewają je do 137 °C przez 2 sekundy. Oba rodzaje pasteryzacji sprawiają, że mleko staje się oczyszczone zarówno ze złych jak i dobrych bakterii. Ponadto proces ten wpływa na zmianę jego aminokwasów takich jak lizyny i tyrozyny, wspomaga jełczenie nienasyconych kwasów tłuszczowych, czy po prostu niszczy witaminy zawarte w mleku. Ponadto pasteryzacja zmienia proporcję wapnia, magnezu i fosforanu oraz niszczy enzymy, które sprawiają, że nasz organizm jest w stanie przyswoić minerały, witaminy oraz po prostu przetrawić mleko. Takie nieprzetrawione proteiny pochodzące z mleka po prostu gniją w

naszych ciałach, emitując toksyny, które są przez nas wchłaniane. Upośledzają one naszą wątrobę oraz nerki, gdyż te są zmuszone do nieustannej pracy. To jest trujące mleko!
Innym powszechnie znanym procesem wykorzystywanym w przetwórstwie mlecznym jest homogenizacja, czyli emulsyfikacja tłuszczu w mleku, przez co śmietanka nie pojawia się na jego powierzchni. Jest to proces często wykorzystywany w produkcji mleka, jednakże podobnie jak pasteryzacja, zmienia ona strukturę oraz właściwości mleka sprawiając, że jest ono niezdatne do użytku (Ramiel, 2009). Podobnie dzieje się z innymi produktami mleczarskimi jak choćby mleko w proszku.

Mleko i propaganda

W telewizji wciąż pojawiają się reklamy mówiące, że konsumpcja mleka, czy sera poddana takiemu procesowi jest dla nas dobra. Zapominając o jednym bardzo podstawowym fakcie, że nikt na świecie nie jest w stanie przetrawić pasteryzowanego mleka (Gisel, 2009). Dlatego też w mediach zaczęły pojawiać się slogany typu „mleko to biała trucizna”, „trujące mleko”. Przeciwnicy mleka mają rację, pasteryzowane mleko, to trujące mleko. Wywowłuje wiele chorób rozpoczynając od alergii, przez choroby serca do raka. Jeśli cielę będzie karmione pasteryzowanym mlekiem to umrze w ciągu 60 dni (Bieler, 1969), zaś człowiek może podawać takie mleko niemowlętom? Ponadto eksperyment przeprowadzony przez dr Francis M. Pottenger pokazał, że koty karmione gotowanym mięsem i pasteryzowanym mlekiem, miały problemy z ciążą oraz nie były w stanie przetrwać do trzeciego pokolenia (Gisel, 2009).
Pasteryzacja mleka rozpoczęła się przypadkiem, ponieważ oryginalnie ta metoda miała być użyta w produkcji wina, jednakże i tutaj Francuscy winiarze po prostu odstąpili od tej metody, gdyż, jakość wina była po prostu gorsza. Jednak mleczarnie odkryły, że pasteryzacja sprawia, iż „brudne” mleko pochodzące od chorych krów (niekoniecznie posiadających symptomy chorobowe) lub zanieczyszczone chociażby fekaliami, czy też krwią traciło swój nieprzyjemny posmak. Na początku,

mało który producent mleka był przekonany do tej metody, jednak wraz ze wzrostem wpływów lobby mleczarskiego, pasteryzacja okazała się niezbędna. Prawdziwe mleko zostało oskarżone o wiele chorób i zepchnięte na margines. Pasteryzacja stała się tak niezbędna, że obecnie nie jesteśmy w stanie kupić w sklepie mleka niepoddanego temu procesowi.

Krowa to nie mleczarnia

źródło zdjęcia: http://www.newlyswissed. com/

Nowoczesne krowy produkują trzy razy więcej mleka niż krowy znane starszym pokoleniom. Są one żywione paszą często GMO, hormonami oraz antybiotykami, a rzadko kiedy, lub nigdy, nie widziały trawy.
Nowoczesne krowy są eksploatowane do granic możliwości, chore i mizerne. Mleczarnie równie dobrze mogłyby pominąć proces dojenia i po prostu same produkować wodną mieszaninę różnych składników.
Pojawia się pytanie czy mleko pochodzące od nowoczesnej krowy może być zdrowe?

Nabiał a próchnica

Weston Price dentysta, który około 60 lat temu postanowił zbadać problem próchnicy podróżował po różnych regionach odizolowanych od współczesnej kultury. W miejscach takich jak szwajcarska wioska ulokowana w dolinie Loetschental , odkrył, że jedynie 1% populacji tam mieszkającej cierpi z powodu próchnicy pomimo braku higieny jamy ustnej, konsumując wyłącznie produkty pochodzące z prawdziwego mleka, oraz niewielkie ilości mięsa spożywane raz w tygodniu lub warzywa jedzone tylko w sezonie letnim. Ponadto dieta tych ludzi uzupełniona była o pełno żytni chleb na zakwasie czy też ziemniaki. Czyli nic specjalnego. To, co różniło ich od pozostałych społeczności to, że nie miały one dostępu do współczesnego sposobu odżywiania się. Ponadto utylizowany nabiał pochodził od krów, które swobodnie pasły się na zielonych łąkach, pełnych ziół produkując prawdziwe mleko. Mleko od krów, które wiedzą, co to słońce, co to trawa, które nie są faszerowane chemicznymi substancjami. To właśnie ta różnica, poza pasteryzacją lub inną obróbka, sprawia, że mleko jest trucizną lub pełnowartościowym pokarmem.

Nietolerancja mleka

W każdej z przeczytanych książek, pojawia się problem braku tolerancji względem nabiału. Równie często autorzy sugerują, że problem ten całkowicie znika, kiedy osoba tak zdiagnozowana zacznie konsumować prawdziwe mleko, bądź też przyzwyczaja organizm powoli do nabiału za pomocą przefermentowanego mleka, jak maślanka czy kefir, przez kilka miesięcy. Równocześnie, jeśli po tym okresie nie jesteśmy w stanie przyswajać mleka, można użyć suplementacji wapnia w postaci chociażby zmielonych łupin jajka pochodzącego od „normalnej” kury (o tym w następnych wpisach).

Mleko to jest trudnodostępne, zwłaszcza mieszkając w mieście, ciężko jest dostać takie z pewnego źródła. Jednak wydaje mi

się, że wielu z nas idzie na łatwiznę, jeśli chodzi o szukanie pożywienia idąc po prostu do sklepu i kupując trujące mleko. Człowiek od zarania dziejów musiał szukać czy też nieźle się namęczyć, aby wyprodukować pożywienie. Współcześnie mamy samochody, Internet, czy nawet sieci społecznościowe, więc poszukiwanie może być łatwiejsze. Troska o to, co jemy powinna być naszym priorytetem.
Musiałam opisać temat nabiału, gdyż ten jest bardzo istotny w prewencji jak i podczas leczenia próchnicy (wg książki Ramiel Nagel).

Bibliografia:
Gisel, H. R. (2009) In Foodture We Trust
McAfee, M. (2010) The fifteen things that pasteurization kills
Gumpert, D. E. (2009) The raw milk revolution: behind america's emerging battle over food rights
Dr. Weston A. Price (2003) Nutrition and Physical Degeneration. Dostępna online: http://gutenberg.net.au/ebooks02/0200251h.html#toc
Bieler, H. (1969) Food Is Your Best Medcine

[mpp_inline id="55194″]