Nabiał

W leczeniu chorób autoimmunologicznych i nie tylko ważną rolę odgrywa dieta pacjenta, która jednak stanowi największe wyzwanie i niejednokrotnie złamanie naniesionych przekonań, przyzwyczajeń, nawyków pacjenta. Z własnej praktyki ponad 25 letniej wnioskuję, iż ważną rolę odgrywa odrzucenie diety nabiałowej. Oczywiście wykluczyć chcę z tego twierdzenia masło prawdziwe i jajka, a zwłaszcza żółtka. Wszelkiego rodzaju jogurty kupne w sklepie, jak i sery żółte, sery białe, mleko tłuste lub mniej tłuste pochodzenia krowiego!!! powinno zostać usunięte z codziennego naszego jadłospisu. Jest to przyczyna wielu chorób i nie ma to nic wspólnego z dietą naturalną - choć na opakowaniu możemy spotkać napis typu "naturalny". Oczywiście nie chcę mówić o mleku pochodzenia całkowicie naturalnego od krów tak zwanego "wolnego wypasu" gdzie mleko nie jest poddawane pasteryzacji, która powoduje oczyszczenie tego produktu ze "złych jak i dobrych bakterii". Nowoczesny proces pasteryzacji w mleczarniach polega na podgrzaniu mleka metodą ultradźwiękową do temperatury 137°C przez 2 sekundy. Proces ten wpływa na przyspieszone jełczenie nienasyconych kwasów tłuszczowych, niszczenie witamin i zmianę aminokwasów takich jak lizyna i tyrozyny. Pasteryzacja zmienia proporcję wapnia, magnezu i fosforu oraz niszczy enzymy. W skutek tego procesu nasz organizm nie jest w stanie przyswoić minerałów ani po prostu przetrawić takiego mleka. Natomiast nie przetworzone proteiny pochodzące z mleka gniją w naszym ciele, emitując toksyny, które są przez nas wchłaniane powodując poważne obciążenie naszego organizmu z zwłaszcza wątroby i nerek.

Podobnym procesem przetwarzania mleka jest homogenizacja, czyli emulsyfikacja tłuszczu w mleku która podobnie jak pasteryzacja zmienia strukturę oraz właściwości mleka.

Slogany telewizyjne i nie tylko namawiające do konsumpcji mleka czy sera poddanym takim procesom jest wciąganiem nas w choroby począwszy od alergicznych po przez krążeniowe i na raku zakończywszy. Takie mleko to "biała trucizna". Cielę karmione pasteryzowanym mlekiem umrze w ciągu 60 dni, a koty miały problemy z ciążą i nie były w stanie przetrwać do trzeciego pokolenia.

Dzisiejsze krowy to "maszyny" do produkcji napoju przypominającego mleko. Produkują trzy razy więcej mleka niż znane naszym babcią

krowy. Zajadają paszę często pochodzenia GMO, zawierającą hormony oraz antybiotyki i rzadko albo w ogóle nie widzą trawy.

"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".

1.Artykuł: http://zielonyzagonek.pl/trujace-mleko/ . Zielony Zagonek[dostęp: 17.06.2014.

2. dr Francis M. Pottenger przeprowadził eksperyment

Andrzej Podlasin