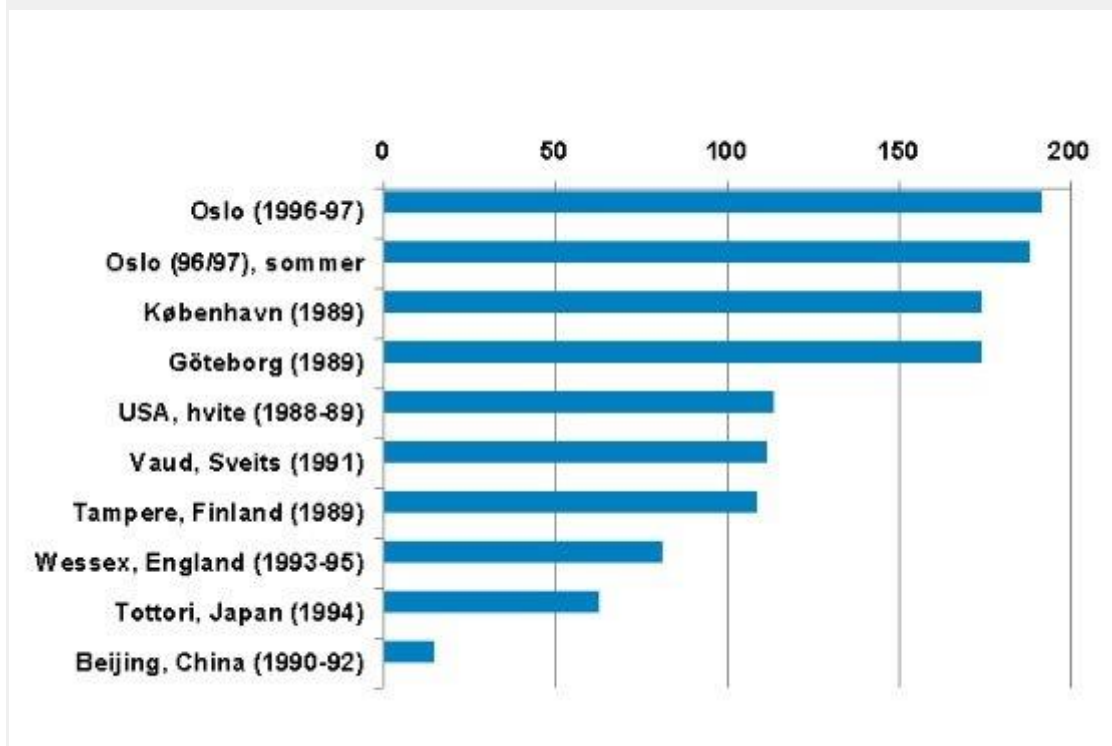


NAPRAWDĘ WAŻNE POWODÓW, ABY PRZESTAĆ PIĆ MLEKO ZWIERZĘCE

Wiesz, nie namawiam Cię do całkowitego zaprzestania picia mleka, jedzenia twarogu, kefirów czy jogurtów. Chciałabym jednak, abyś miała na uwadze te informacje, zanim sięgniesz po kolejną szklankę mleka czy jogurtu. Poza tym myślę, że od czasu do czasu, szklanka zsiadłego mleka czy twarożek nikomu nie zaszkodzi. Ważne jedynie, aby był to produkt prawdziwy, od wiejskiej krowy, karmionej trawą, a nie chemiczny odpowiednik z plastikowej butelki czy kartonu.

PICIE MLEKA PROWADZI DO ZŁAMAŃ KOŚCI



Słuchajcie coś w tym musi być, bo moja mama, która od dziecka nie lubiła mleka i do dziś go nie pije, nigdy nic sobie nie złamała. Moja teściowa, która pracowała w mleczarni wiele lat, piła mleko litrami i zajadała się twarogiem, łamie kości średnio raz na dwa lata! Ma też nadciśnienie i nadwagę.

Być może to tylko przypadek?!

Jednak po przeczytaniu ponad **600 publikacji i badań naukowych**, już nie jestem tego taka pewna!

Weźmy pod lupę chociażby Skandynawię, którą Pani profesor tak chwali za picie mleka.

Na stronie **Norweskiego Instytutu Zdrowia Publicznego** znalazłam tę grafikę, która pokazuje ilość złamań w **Norwegii** na tle innych krajów min. **Chin**, gdzie mleka prawie w ogóle się nie pije.

Czy to znowu przypadek?

Kolejne badania, przeprowadzone w Szwecji wykazało, że kobiety, które piły **więcej niż 3 szklanki** mleka dziennie miały prawie **dwa razy większą śmiertelność** w ciągu 20 lat w porównaniu do tych kobiet, które spożywały mniej niż jedną szklankę dziennie.

Ponadto, w grupie kobiet, które piło więcej mleka odnotowano większą ilość złamań, szczególnie szyjki kości udowej? Przypadek?

Jak dla mnie, to coś za dużo tych przypadków?

Badania kliniczne wskazują, że produkty mleczne w żaden sposób nie wzmacniają kości. Wskazują raczej na to, że mleko powoduje złamanie kości.

PICIE MLEKA ZWIĘKSZA ZACHOROWALNOŚĆ NA NOWOTWORY, SZCZEGÓLNIIE RAKA JAJNIKA, PIERSI I RAKA PROSTATY



Naukowcy zaobserwowali, że pewne

typy nowotworów występują głównie w rejonach i krajach, gdzie spożycie mleka i nabiału jest **większe...**Uważa się, że głównym winowajcą mogą być hormony zawarte w krowim mleku. Są to insulinopodobny czynnik wzrostu **IG-1**, **gonadotropina**, hormon stymulujący **tarczycę**, steroidy **jajnikowe**, epidermalny czynnik wzrostowy.

Steroidy i hormony zawarte w krowim mleku, pobudzają nadmiernie nasz układ endokrynologiczny, przysadkę mózgową, tarczycę, korę nadnerczy, jądra i jajniki co prowadzi do zaburzeń hormonalnych i nieprawidłowej pracy tych gruczołów.

Nadmierna aktywność przez dłuższy czas, prowadzi do ich niedoczynności i zaburza regulację wzrostu komórek. Uważa się, że ta nierównowaga hormonalna, zwiększenie poziomów IG-1 i metabolitów estrogenu są podstawową przyczyną powstawania raka.

Czy wiesz, że u wszystkich pacjentów z nowotworami, artretyzmem i astmą występuje niedoczynność kory nadnerczy, przysadki mózgowej i tarczycy!

Według Dr. Daniela Cramera za raka jajnika obarcza się cukier-galaktozę, produkt rozpadu laktozy. Niektóre kobiety mają niski poziom pewnego enzymu rozkładającego galaktozę, a ryzyko powstania u nich nowotworu jajnika jest 3-krotnie większe.

PICIE MLEKA POWODUJE ANEMIE

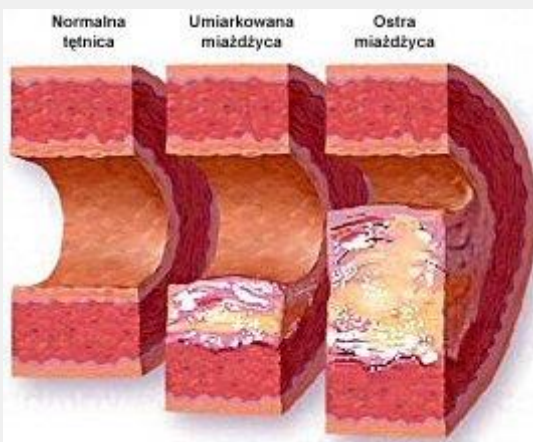


Kiedy ktoś wspomina o anemii, zaraz na myśl przychodzi nam, że „ *pewnie je mało mięsa*”, ale to mit rozpowszechniany przez niedouczonech.

Mleko i nabiał to najbardziej śluzotwórcze produkty na ziemi. Częściowo nasz organizm usuwa ten śluz np. kiedy mamy katar, albo jesteśmy przeziębieni.

Jednak większość śluzu tworzy grubą, kleistą warstwę i odkłada się w postaci złogów w najgorzej funkcjonujących częściach ciała. Jeśli pijemy dużo mleka i jemy dużo nabiału, śluz nie jest usuwany a powstałe złogi blokują naczynia krwionośne co powoduje ich „wygłodzenie”. Słabe, niedotlenione i anemiczne komórki po pewnym czasie obumierają.

PICIE MLEKA ZWIĘKSZA ZACHOROWALNOŚĆ NA CHOROBY SERCA W TYM MIAŻDŻYCĘ I CHOROBE WIEŃCOWĄ



Związek pomiędzy chorobami serca a mlekiem i nabiałem został już bardzo dokładnie udokumentowany. Mleko zawiera kazeinę, rodzaj proteiny, która produkuje w organizmie niesłychanie szkodliwą molekułę

zapychającą naczynia krwionośne – **homocysteinę**. Blokuje ona żyły i tętnicę, a także osłabia tkankę łączną”. Według prof. Pierre – Henri Rolland, „*spożywanie mleka przyspiesza wszelkie choroby krążenia i zawały serca*” .

Jak się okazuje mleko jest największym wrogiem zdrowego serca.

Czy wiesz, że najwięcej mleka w Europie piją Finowie i tam notuje się **NAJWIĘCEJ** przypadków chorych na serce i cukrzycę. W Chinach czy Japonii ataki serca jako przyczyna zgonów prawie nie występują.

Kolejny przypadek?

PICIE MLEKA POWODUJE KAMIENIE NERKOWE

To jedna z głównych przyczyn tworzenia się kamieni w nerkach. Mleko krowie zawiera bardzo duże ilości soli mineralnych w tym fosforu, sodu i wapnia, a za to mało magnezu.

Jeśli mocznik jest przesycony solami wapnia to zaczyna on wytrącać się i osadzać w kanalikach nerkowych.

Kryształki soli wapniowych przrastają do siebie tworząc coraz to większe kamienie. Ten stan nierównowagi mineralnej powoduje powstawanie kamieni wapniowych i innych złogów soli wapniowych w organizmie.

Dr. Prein z Wydziału Urologii na Uniwersytecie w Bostonie przeprowadził szczegółowe badania **kamieni nerkowych** od **1000 pacjentów** i okazało się, że w **90%** były to **kamienie wapniowe**.

PICIE MLEKA POWODUJE ALERGIE I NIE PRZYSWAJALNOŚĆ LAKTOZY



Mleko krowie zawiera około 25 różnych białek. Wielu naukowców za alergię na mleko krowie obarcza głównie beta-laktoglobulinę, która odpowiada za około **62-80%** uczuleń i kazeinę, która odpowiada na 20-38 % alergii. Ponadto w mleku krowim znajdują się dwa składniki do trawienia których nasz organizm potrzebuje odpowiednich enzymów. Laktoza wymaga laktazy, a kazeinareniny. Wraz z wiekiem poziom tych enzymów znacznie się zmniejsza i każde spożycie mleka i nabiału może powodować przykre dolegliwości. Mogą pojawić się skurcze brzucha, wzdęcia, gazy jelitowe, bóle brzucha, rozwolnienie.

Czy wiesz, że 90% ludzi na świecie nie toleruje laktozy!

Być może dlatego Twój brzuch jest taki „wzdęty”?

PICIE MLEKA SPRZYJA OTYŁOŚCI I BRAK EFEKTÓW W ODCHUDZANIU

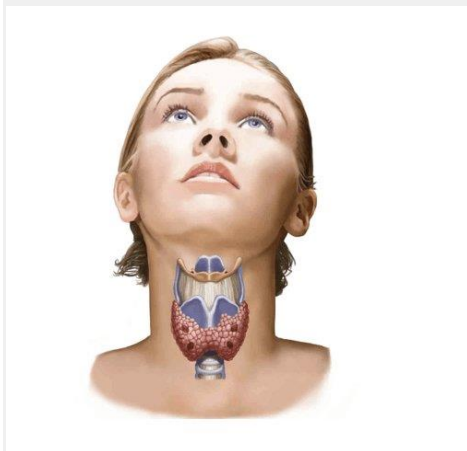
Jedną z przyczyn przez którą waga nie spada, tak jak byśmy tego chcieli, jest nabiał.

Niektóre produkty mleczarskie mimo niskiej zawartości węglowodanów, mają sporą zawartość białka, które może podnieść poziom insuliny we krwi i tłuszczu. W takiej sytuacji zamiast tracić tłuszcz, nasz organizm go magazynuje. Staramy się schudnąć, jemy jogurciki, a waga ani drgnie...

Prawda jest też taka, że mleko i jogurty mają tyle samo kalorii co bardziej pożywne jedzenie.

Szklanka **MLEKA 2%** tłuszczu ma **120 kcal i prawie 5 gramów tłuszczu**, a taka sama ilość **ŻURKU z ziemniakami i jajkiem** na twardo ma tylko **110 kcal i 4,1 gramów tłuszczu**. Nie wiem jak Ty, ale takim żurkiem to się najem, mlekiem nie bardzo...

PICIE MLEKA SZKODZI CHORYM NA HASHIMOTO, NIEDOCZYNNOŚĆ TARCZYCY I GRAVESA-BASEDOWA



Hashimoto, choroba Gravesa-Basedowa i niedoczynność

tarczycy to choroby autoimmunologiczne w których własny organizm „niszczy” sam siebie, w tym przypadku **tarczycę**. Tarczycza jest bardzo ważna, bo odpowiada min. za utrzymanie temperatury ciała, tętno, nasze samopoczucie i prawidłowy metabolizm.

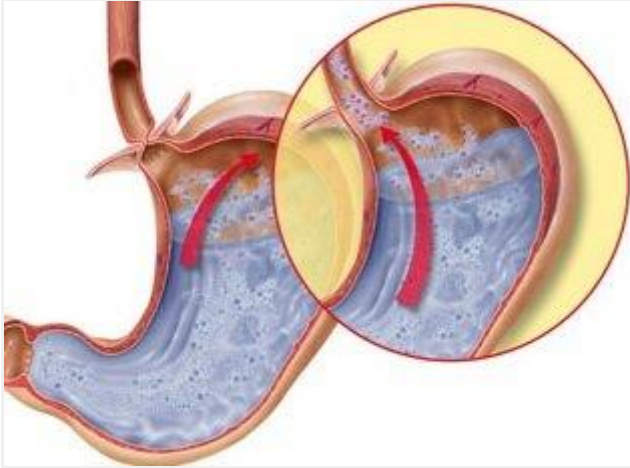
Wiele naukowych autorytetów uważa, że mleko i nabiał przyczyniają się do pogłębienia i pogorszenia stanu zdrowia osób z tymi chorobami. Jedną z przyczyn mogą być hormony zawarte w krowim mleku. Ponieważ są aktywne przez cały czas (nie zostają zniszczone w procesie pasteryzacji) cały czas stymulują cały układ endokrynologiczny. Według **dr. Normana W. Walkera** (niektóre źródła podają, że miał **119 lat**) za choroby tarczycy odpowiada **kazeina**, która tworzy gęstą, śluzową wydzielinę. Blokująca ona cały system oddechowy i utrudnia normalne funkcjonowanie. Osadza się na delikatnych błonach śluzowych co powoduje wiele chorób. Przykleja się do jelit i uniemożliwia odpowiednie wchłanianie substancji odżywczych.

PICIE MLEKA MOŻE POWODOWAĆ ZAĆMĘ

Według niektórych badań, mleko, a konkretnie **galaktoza**, produkt rozpadu laktozy, uszkadza soczewki oczu. Badacze uważają, że przyczyną może być wrodzony błąd genetyczny, który uniemożliwia prawidłowe metabolizowanie galaktozy i właściwe przyswajanie mleka. Pewne badania opublikowane w

1982 roku pokazały, że wskaźnik zachorowalności na zaćmę był **wyższy wśród osób, spożywających spore ilości mleka i nabiału.**

PICIE MLEKA JEST NIEWSKAZANE W CHOROBIE WRZODOWEJ I PRZY REFLUKSIE

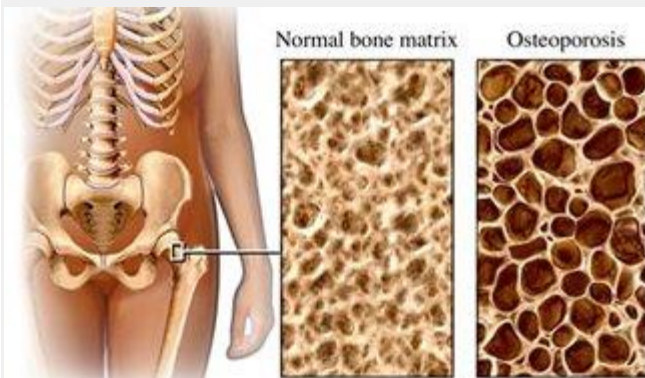


Niektórzy lekarze nadal stosują „**mleczną terapię**” u „wrzodowców” jednak ostatnie badania wykazały, że mleko jest **SZKODLIWE i pogarsza stan** osób chorych na wrzody żołądka. Za główną przyczynę powstawania wrzodów uważa się **ciągły stan zapalny, niestrawność i fermentacja**, które podrażniają błony śluzowe żołądka. Po pewnym czasie pojawia się nadkwasota, potem niezbyt żołądka, a na końcu wrzody.

Picie mleka i spożywanie nabiału przynosi natychmiastową ulgę na początku leczenia. Neutralizuje kwasy żołądkowe i przez chwilę czujemy się lepiej. Jednak z tygodnia na tydzień, roku na rok, stan wrzodowców się pogarsza.

Prawda jest taka, że łatwo można pozbyć się wrzodów żołądka eliminując mleko i nabiał i spożywając jak najwięcej produktów zasadowczych. Stosując taką dietę można pozbyć się wrzodów w ciągu 1-2 miesięcy! Czy takie efekty daje „mleczna terapia”?
wątpię...

PICIE MLEKA POWODUJE OSTEOPOROZĘ



Osteoporoza, czyli **utrata tkanki kostnej**, do niedawna była chorobą kobiet po okresie menopauzy. Tak było kiedyś. Obecnie chorują na nią nawet małe

dzieci! Jak na ironię to właśnie mleko, deserki mleczne i inne produkty nabiałowe są przyczyną osteoporozy. Mechanizm jest bardzo prosty. Zbyt duża ilość białka w diecie powoduje, że organizm stara się ten nadmiar wydalić. W procesie oczyszczania krwi przez nerki wydalany jest też wapń. Od dawna wiadomo, że dieta w której dominują produkty białkowe, nie tylko mleko i jego przetwory, ale także mięso, jaja, ryby, kawa, herbata, cukier, słodycze, rośliny strączkowe jest dietę kwasotwórczą. Im więcej tych produktów w diecie, tym utrata wapnia jest większa. Chcesz aby Twoje dziecko miało zdrowe zęby i kości, nie dawaj mu mleka pasteryzowanego, napojów mlecznych i deserków z mlekiem. Wyjdzie mu to tylko na zdrowie. Chyba nie jesteś tak naiwna i wierzysz, że mleko „**załata dziury w kościach**”. Swoją drogą to świetny trik marketingowy!