

Mliečne výrobky sú pre človeka toxické

Osobne som poznal Dr. Evu Augustínovú v Egypte. Myslím si, že by ľudia mali vedieť, aké škodlivé je kravské mlieko a syry, jogurty ... výrobky z kravského mlieka.

Neviem nič povedať o ovčej bryndze, syre alebo žinčici. A tom som sa s p. Augustínovou nerozprával. Pre predstavu o kravskom mlieku si uvedomte, že v Indii je krava posvätná a v Číne tiež ešte donedávna vôbec nepoužívali kravské mlieko a nejedli syry a výrobky z kravského mlieka.

Smutná pravda o mlieku

Dr Robert M. Kradjian

Riaditeľ divízie prsníkovej a všeobecnej chirurgie

Seton Medical Centre #302 - 1800 Sullivan Ave.

Daly City, CA 94015 USA

“MLIEKO”. Už len slovo samotné vzbudzuje dobrý pocit. “Čo tak dať si veľký pohár mlieka?” Naposledy ste možno túto otázku počuli od niekoho, komu na vás záleží, a iste ste ocenili jeho ponuku dať si mlieko.

Všetky záležitosti týkajúce sa jedla a hlavne mlieka, sú obklopené emocionálnymi a kultúrnymi faktormi. Mlieko bolo u každého prvým jedlom. Ak sme mali šťastie, bolo to práve mlieko našej matky, ktoré sme pili ako prvé. Mlieko lásky, s láskou dávané a prijímané. Jediná cesta k prežitiu. Ak to však nebolo materské mlieko, bolo to mlieko kravské, či sójové, veľmi zriedkavo kozie, ťavie, či iné.

Stali sme sa spoločnosťou mliekoholikov. Takmer všetci. Novorodenci, deti, dospelávajúci, dospelí ba dokonca aj starší. Pijeme niekoľko stoviek litrov mlieka ročne a jeme stovky kíl mliečných výrobkov, ako sú syry, maslo, jogurty a iné.

Takmer nikto nemá pochyb, že pitím mlieka činíme dobro. Dennodenne vidíme obraz zdravých, krásnych ľudí, ktorí nám z televíznych obrazoviek kričia: “Vaše telo potrebuje mlieko”. Naše dietné sestry trvajú na tom, že “musíme piť mlieko, lebo potrebujeme vápnik”. Takmer všetky školy sa chvália mliečným programom a každá nemocnica má mlieko vo svojom jedálničku. A ako by to nestačilo, naši výživoví odborníci nás od nepamäti učili, že “mlieko je základnou zložkou potravy”. Kravské mlieko sa teda stalo “normálnou vecou”.

Budete však prekvapení faktom, že väčšina ľudí na tejto planéte nepije a ani nijako kravské mlieko nepoužíva. Ba dokonca, mnohí ani kravské mlieko piť nemôžu, keďže majú ťažkosti s jeho strávením a spôsobuje im rôzne ochorenia. Ak chcete byť na bezpečnej strane, radšej sa pridajte k zvyšujúcemu sa počtu ľudí, ktorí sa rozhodli vylúčiť mlieko a mliečné výrobky zo svojej stravy. Určite to znie čudne, ale vedzte, že človek je spomedzi všetkých cicavcov na zemi jediným, ktorý pokračuje v pití mlieka (ba dokonca mlieko iného cicavca) po celý život.

Kto má teda pravdu? Prečo toľko zmatku? Kde môžeme nájsť dôveryhodné odpovede? Môžeme dôverovať predstaviteľom mliekarenskeho priemyslu? Môžno dôverovať predstaviteľom akéhokoľvek

priemyslu? Sú si výživoví odborníci vedomí dôležitých faktov, alebo len jednoducho opakujú to, čo sa dlhé roky učilo na priemyslom zmanipulovaných školách? Existujú tri dôveryhodné zdroje, z ktorých môžeme čerpať kvalitné informácie. Prvým, asi najdôležitejším, je štúdium o prírode. Druhým je štúdium histórie našich predchodcov. A napokon sa musíme pozrieť aj na svetovú vedeckú literatúru a na to, čo táto učí o mlieku.

Najskôr sa pozrime na vedeckú literatúru. Od 1988 do 1993 roku vyšlo a v medicínskych archívoch bolo uložených viac než 2700 článkov, kde sa pojednávalo o mlieku. 1500 z týchto článkov sa zameriavalo priamo na mlieko. Ak si nájdete čas na preskúmanie týchto článkov, výsledky vášho hodnotenia budú viac než hrozné. Totižto, ani jeden jediný z autorov týchto článkov nepíše o kravskom mlieku ako o "dobrom jedle", ako nám to neúnavne a nehumánne propaguje mliekarenský priemysel. Všetky články totižto dávajú mlieko do súvislosti s črevnými kolikami, črevným podráždením, črevným krvácaním, anémiou, alergickými reakciami u batoliat a detí a s rôznymi infekciami ako napríklad salmonelóza. Ešte väčšie obavy spôsobujú virálne infekcie a obavy z cukrovky u detí. Taktiež sa pojednáva kontaminácia mlieka kravskými bielymi krvinkami (hnis) a mnohými chemikáliami a insekticídmi. Čo sa týka detí, články sa sústreďujú na choroby z mlieka, ako rôzne alergie, noso-ušno-krčné infekcie, pomočovanie, astma, črevné krvácanie, kolika a detská cukrovka. U dospelých sa mliekom spôsobené choroby krútia okolo srdcových chorôb, artritíd, alergií, častých prechladnutí, a čo je ešte závažnejšie, leukémií, lymfómov a iných rakovín. Automaticky teda vzniká závažná otázka, prečo sa informácie z týchto odborných prác nedostávajú do uší verejnosti, topiacej sa v sladkej nevedomosti? Pozrime sa teraz na štúdium prírody. Tá nám jasne ukazuje, ako sa správajú ostatné, voľne žijúce cicavce a taktiež, ako sa správajú ľudia, ktorí ešte stále žijú bližšie k prírode a podobajú sa viac naším predchodcom. Pijú ostatné voľne žijúce cicavce, či ľudia v prírode, mlieko? Nepijú. A napokon, čo nám hovorí história o našich predkoch? Napriek tomu, že sa viackrát potvrdilo, že našich predchodcov ani nenapadlo, aby pili mlieko z iného cicavca (aký múdri boli naši predchodcovia), výkopavky aj napriek tomu dokazujú ich zdravé, silné a žiadnou skeletálnou chorobou nepoškodené kosti. Ak chcete argumentovať tým, že naši predchodcovia sú pre túto štúdiu nepodstatní, vedzte, že dnes naše gény programujú chod nášho tela presne tak, ako to bolo pred päťdesiatimi až stotisícami rokov.

ČO JE MLIEKO? Mlieko je materské vylučovanie laktózy (ľudovo - výživa pre novorodenca!!!). Nič viac, nič menej. U každého zdravo vyvinutého cicavca sa v matke po pôrode počas krátkej doby (nie počas celého života matky!!!) vytvára mlieko. Keď kojenecké obdobie pominie, mláďatko je učené normálnej, tvrdej strave, ktorú požívajú ostatné cicavce toho ktorého druhu. Uvedme príklad šteniatka. Matka kojí šteniatko len počas pár týždňov, po ktorých ho učí žrať tvrdú stravu. Vidíme teda, že kojenie vytvorila príroda pre všetky cicavce len na krátku dobu, u zvierat len pre mláďatá a u ľudí len pre novorodencov a dojčatá. Za normálnych, prirodzených okolností teda nie je možné, aby matka akéhokoľvek cicavca produkovala mlieko po celý život a kojila ním svoje dieťa.

JE KAŽDÉ MLIEKO ROVNAKÉ? Je dôležité, čo za mlieko pijeme. Spoločnosť sa zhodla na kravskom mlieku, kôli jeho, zloženiu, množstvu, chuti atď. Táto voľba sa akosi stala "normálom", požehnaným prírodou, našou kultúrou a zvykmi. Je to však prirodzené? Je rozumné piť mlieko z iného cicavca? Zamyslite sa na chvíľku nad tým, či by nebolo dobré piť mlieko z iných cicavcov okrem kravy, napríklad z myši. Alebo nebolo by azda lepšie mlieko zo psa, z koňa či z mačky? Začínate už chápať súvislosti? Samozrejme, nemyslím to vážne, avšak myslím smrteľne vážne, že ľudské mlieko je pre človeka, psie mlieko pre psa, kravské pre teľiatka, mačacie pre mačiatka atď. Je jednoznačné, že presne takto to príroda vytvorila a takto to aj myslela. Preto, je treba sa so zdravým úsudkom a hlavne logicky a bez vplyvu zmanipulovaných médií, nad touto skutočnosťou zamyslieť.

Mlieko nie je len mliekom. Mlieko u každého druhu cicavca je unikátne a špecificky prispôsobené výživovým požiadavkám toho konkrétneho cicavca. Napríklad, kravské mlieko je niekoľkonásobne (3 až 4 krát viac) bohatšie na proteíny ako ľudské mlieko (čo zaťažuje ľudský organizmus). Obsahuje 5 až

7 krát viac minerálov (čo tiež zaťažuje ľudský organizmus). Kravské mlieko tiež obsahuje veľmi málo základných mastných kyselín (hlavne dôležitú linoleovú kyselinu) v porovnaní s ľudským mliekom. Nízkoúčinné kravské mlieko neobsahuje dôležitú linoleovú kyselinu vôbec. Zkrátka, kravské mlieko nie je dizajnované pre človeka. Mlieko nie je len mliekom tak, ako jedlo nie je len jedlom. Nie je to len dostatočné množstvo potravy, ale je to hlavne kvalitatívne zloženie, ktoré je dôležité pre zdravie a vývoj konkrétneho cicavca. Biochemici, fyziológovia a žiaľ len malá skupina lekárov konečne prichádza na to, že táto potrava obsahuje dôležité elementy, ktoré pomáhajú konkrétnemu cicavcovi rozvíjať svoje špecifické vlastnosti. Ľudskou špecifickou vlastnosťou je jednoznačne pokročilý neurologický vývoj a rozvoj a delikátny vývoj motorického systému. Človek vôbec nepotrebuje taký masívny kostrovosvalový rast, ako ho potrebuje krava. Treba sa zamyslieť nad výživovými požiadavkami človeka a kravy. Tieto požiadavky sú veľmi rozdielne. Batoľa napríklad nepotrebuje masívny príjem ťažkých a organizmus zaťažujúcich proteínov z kravského mlieka, ale potrebuje dôležité výživové látky pre vývoj mozgu, miechy a nervov.

AKÉ ČISTÉ JE KRAVSKÉ MLIEKO? Pred 50. rokmi vyprodukovala priemerná krava ročne asi 900 l mlieka. Dnes v najväčších mliekarniach “dokáže” krava vyprodukovať ročne až 22000 l mlieka. Ako je to dosiahnuté? Liekmi, antibiotikami, hormónmi, agresívnymi stravovacími plánmi a špeciálnym oplodňovaním kráv. Najnovšou vysoko technickou vymoženosťou na biednych kravách je kravský rastový hormón (bovine growth hormone alebo BGH). Tento geneticky spracovaný hormón má za úlohu vysoko zvyšovať produkciu mlieka, ale, podľa výrobcu Monsanto, tento hormón by nemal mať žiadny vplyv na mlieko a mäso. Ako sa dalo predpokladať, neexistujú žiadne dlhodobé výskumy vplyvu tohoto hormónu na ľudí, ktorí mlieko pijú. Mnohé krajiny preto tento hormón z bezpečnostných dôvodov zakázali. Jedným zo základných problémov s pridávaním molekúl do tela kravy je, že tieto molekuly vychádzajú von práve v mlieku. Nevieť teda, ako sa cítite vy, ale ja by som nerád experimentoval s požívaním BGH. Tento hormón následovne spôsobuje zápal vemien, výsledkom čoho je nespočetný zvyšok antibiotík v mlieku. Matka každého cicavca, ktorá kojí, vylučuje isté množstvo toxínov do mlieka vrátane antibiotík, pesticídov, chemikálií a hormónov. Každé kravské mlieko taktiež obsahuje krv!!! Inšpekcie len dohliadajú na to, aby hladiny krvi v kravskom mlieku neprekročili stanovené hodnoty. Nehoráznosťou je aj to, že kontrolné úrady povoľujú 1 až 1 a pol milióna bielych krviniek na jeden mililiter mlieka. Ak náhodou neviete, tak vedzte, že iný názov pre biele krvinky nachádzajúce sa na nesprávnom mieste je názov HNIS. Suma sumárum, mlieko ma veľmi, veľmi ďaleko od čistej a zdravej stravy, je to jednoducho chemický, biologický a bakteriálny koktail. Ako vieme, hovorcovia mliekarenských korporácií tvrdia, že to všetko je v najlepších normách. Jerome Kozak hovorí, “Stále si myslím, že mlieko je najbezpečnejším produktom, ktorý máme”.

Iný, pravdepodobne menej zaujatí výskumníci však zistili nasledujúce: 38% vzoriek mlieka z desiatich miest bolo kontaminovaných sulfa liekmi alebo inými antibiotikami (Centre for Science in the Public Interest and The Wall Street Journal, Dec. 29, 1989)... Podobná štúdia vo Washongtone odhalila 20 percentnú kontamináciu mlieka (Nutrition Action Healthletter, April 1990). Musíme znovu spomenúť nepríjemnú vec. Je zrejme, že kravy sú postihované nekonečnými infekciami vemien, čo je liečené antibiotikami (ATB). Francúzska štúdia uvádza, že keď bol krave podaný penicilín, ten sa stále ukázal v mlieku aj po 4-7 dojeniach. Vypracované analýzy bunky mlieka zo zapaleného vemena potvrdili, že v mlieku je prítomný hnis. Ľutujem, ale takto to píše správa, len to zabaľuje do nezrozumiteľného jazyka: “makrofágy obsahujúce mnohé vakuolové a fagocytózne častice”.

JE TO HORŠIE A HORŠIE. Americká akadémia pediatrie vydala správu o používaní kravského mlieka počas dojčenia (Pediatrics 1983: 72-253). Hoci neboli schopní vysvetliť, prečo mlieko počas dojčenia odporúčajú, odporúčajú ho i naďalej! Iný pediater, Dr Frank Oski, oponoval často vyskytujúcimi sa problémami žalúdočnočrevnej straty krvi u batoliat, nedostatok železa, opakujúce sa brušné bolesti, mliečne infekcie a kontaminácie a dodal: Prečo to mlieko dávame deťom? Je veľmi hlúpe a nebezpečné hľadiť do tváre nebezpečiu vyplývajúceho z kravského mlieka a pritom ho podávať

deťom. Je najvyšší čas skončiť s týmito ľudskými a tak nehumánymi experimentami s ľudskou výživou. Mlieko sa dojčatám nesmie podávať, keďže je spojené s anémiou kôli nedostatku železa, ďalej s žalúdočnočrevným krvácaním a rôznymi alergiami.

V roku 1992 Dr Benjamin Spock, prevdepodobne nauznávanejší pediater v histórii šokoval svet, keď začal hlásať, aby sa dojčatá ďaleko vyhýbali kravskému mlieku. "Chcem odkazať všetkým matkám na celom svete, že kravské mlieko je nebezpečie pre ich deti. Ľudské mlieko je pre dieťa to najlepšie. Svet musí dať prednosť zdraviu pred ekonomickým ziskom z predaja mlieka".

INÉ PROBLÉMY. Všetci rodičia sa obávajú cukrovky u vlastných detí. Kanadský prieskum v Americkom Žurnale Klinickej Výživy (Marec 1990) popisuje "významnú súvislosť medzi konzumovaním kravského mlieka a detskou cukrovkou". Prieskum taktiež nenašiel takmer žiadny výskyt cukrovky u detí, ktoré boli kojené materským mliekom dostatočne dlho. Ďalšia štúdia (Diabetes Research 7(3): 137-140 Marec 1988) hovorí o vysokom obsahu kravských protilátok v detskom krvnom sere. V r 1992 sa v Britskom Medicínskom Žurnále objavila fascinujúca správa o kontrastných rozdieloch výskytu cukrovky typu A u detí, ktoré emigrovali do Anglicka. Výskyt cukrovky bol u anglických detí 10 krát vyšší ako u pakistánskych detí. Čo spôsobilo túto cukrovku? Nuž, niektorí autori správ tvrdia, že "výživa u anglických pakistáncov zmenená nebola". Veríte niečomu takému??? Myslíte si, že dostupnosť mlieka a mliečnych výrobkov, cukru a tukov je rovnaká v Pakistane ako aj v Anglicku a že produkty z pakistánakých a anglických obchodov su rovnaké??? Ja tomu neverím ani na minútu. Je známe, že každé prísťahovalecké dieťa v Anglicku čoskoro podľahne anglickej strave a teda aj mlieku. Niektorí si dovoľia tvrdiť, že za výskyt cukrovky typu A je zodpovedná chladná anglicka klíma a teda znížená imunita, čo spôsobuje infekcie a následne cukrovku. Prečo nik nespomenie infikované anglicke mlieka? Prečo sa len pár autorov hambľivo vyjadrilo, že mlieko predsa len môže byť zodpovedné za cukrovku?

LEUKÉMIA? LYMFÓM? TOTO MÔŽE BYŤ TO NAJHORŠIE Z MLIEKA. Nerád vám to hovorím, ale vírus hovädzej leukémie sa nachádza vo viac než troch z piatich kráv. Je to celosvetový problém. Istá rozsiahla štúdia v Nemecku priznala, že je nemožné oddeliť vírusom infikované kravské mlieko od ostatného mlieka. Mnohé Európske krajiny, vrátane Nemecka a Švajčiarska sa bezúspešne snažili oddeliť infikované kravy od stáda. Bezúspešne.

Ako bolo spomenuté, vírus leukémie je deaktivovaný pasteurizáciou. Avšak, často dochádza k prípadom, kde je pasteurizácia nevydarená. Napríklad, podobný prípad sa stal v Chicagu v modernej obrovskej mliekárni, kde neúspešná pasterizácia zapríčinila vznik salmonelózy, smrť 4 ľudí a 150 000 chorých. Pýtajme sa preto mliekárenského priemyslu, ako nam zaručí mlieko zbavené vírusov?

Ak vírus leukémie v kravskom mlieku spôsobuje leukémiu u človeka, je výskyt leukémie vyšší v oblastiach s vyššou konzumáciou mlieka? Áno, je. Štáty ako Nebraska, Iowa, Južná Dakota, Minnesota, Wiskonsin, Rusko a Švédsko, ktoré su väčšími konzumentami mlieka, majú podstatne vyšší výskyt leukémie. Nehovoriac už o tom, že najviac sú leukémiou postihnuté deti, konzumujúce litre mlieka týždeňne. Medzi leukémikmi su tiež často samotní farmári, chovajúci kravy.

A čo to teda znamená? Vieme, že vírus kravskej leukémie je schopný rozvinúť sa v ľudskom tele. Je dokázane, že často spôsobuje leukémiu, lymfómy a iné rakoviny u človeka. Dôkazom sú aj nasledujúce články:

1.Epidemiologic Relationships of the Bovine Population and

Human Leukemia in Iowa. Am Journal of Epidemiology 112

(1980):80 (Epidémiologický vzťah medzi dobytkom a leukémiu u človeka v Iowe)

2. Milk of Dairy Cows Frequently Contains a

Leukemogenic Virus. Science 213 (1981): 1014 (Mlieko v kravskom mlieku často obsahuje leukemogénny vírus)

3. Beware of the Cow. (Editorial) Lancet 2 (1974):30 (Pozor na kravu)

4. Is Bovine Milk A Health Hazard?. Pediatrics; Suppl. Feeding the Normal Infant. 75:182-186; 1985 (Je kravské mlieko hazardom?)

V Nórsku bolo v priebehu 11 rokov sledovaných 1422 ľudí. Tí, ktorí pili 2 a viac pohárov kravského mlieka denne, mali 3 a pol násobný výskyt rakoviny lymfatických orgánov. (Britský medicínsky žurnál, Marec 1990). A to hovoríme len o jedenástich rokoch pitia mlieka...

Dr Alan Cunningham v časopise Lancet v článku "Lymfómy a konzumácia živočíšnych proteínov" popisuje dôležité poznatky. Mnohí ľudia majú mlieko za "tekuté mäso". Porovnával najväčších konzumentov mlieka s najmenšími a zistil, že Novozélandčania skonzumujú v priemere 43.8 gramov mlieka denne na občana, pričom človek vo Francúzsku a Japonsku prijme len 1.5 gramov! Cunningham bol svedkom obdivuhodnej súvislosti medzi úmrtiami z lymfómov a príjmom kravského mlieka. Je to spôsobené chronickou stimuláciou lymfoidného tkaniva, čo neustále poškodzuje imunitný systém a po čase vyvoláva nádor.

A ČO INÉ RAKOVINY? S konzumáciou mlieka sa spojuje aj rakovina vaječníkov, tvrdia vedci Roswellovho memoriálneho inštitútu v Buffale v New Yorku. Pitie viac ako jedného pohára mlieka denne znamená 3.1 násobne riziko ochorenia na rakovinu vaječníkov. Toto zistenie bolo neskôr viacnásobne potvrdené inými výskumníkmi. V tom istom inštitúte sa zistil aj vplyv mlieka na rakovinu pľúc. Štúdia bola publikovaná v Medzinárodnom onkologickom žurnáli.

Faktom je aj to, že Japonci, ktorí sú zároveň fajčiarimi, ale konzumujú kravské mlieko len v minimálnom množstve, majú omnoho nižší výskyt rakoviny pľúc, ako rovnako silní americkí fajčiari konzumujúci mlieko vo veľkom množstve.

AKÉ SÚ TEDA VÝHODY PITIA MLIEKA? ...a existujú vôbec nejaké výhody? Je pre mňa dosť ťažké uviesť čo i len jediný dôvod, teda okrem toho, že je dôvodom zvyku a uprednostňovanie. Samozrejme, producenti mlieka nám mútia hlavy s dvoma hlavnými dôvodmi a to obsah vápnika a aminokyselín (proteínov).

Pozrime sa teda najskôr na vápnik. Prečo nám vôbec vápnik spôsobuje obavy?? Je samozrejme, že sa snažíme vybudovať si silné kosti a byť chránení pred osteoporózou. Nuž, niet veru pochyb, že mlieko je plné vápnika. Aký je to ale vápnik?? Je tento vápnik tým správnym zdrojom pre ľudské telo? Nemyslím. Tu sú dôvody. Príjem mliečnych produktov totiž BLOKUJE vstrebávanie vápnika do ľudského organizmu. Nadbytok proteínov v kravskom mlieku je taktiež hlavným vinníkom osteoporózy. Britský výskumník Dr Hegsted roky skúmal geografický výskyt osteoporózy. Zistil, že krajiny, ktoré sú najväčšími konzumentami mlieka a mliečnych výrobkov, majú aj najväčší výskyt osteoporózy. Je presvedčený, že mlieko je jedným z hlavných faktorov vzniku osteoporózy.

Početné štúdie ukázali, že príjem samotného vápnika nemá pri prevencii osteoporózy význam. Posledný takýto výskum bol publikovaný v British Medical Journal (Britský medicínsky žurnál), na ktorý mliekárenské lobby pravdepodobne nemajú vplyv. Staršia štúdia v americkom žurnáli výživy poukazuje na fakt, že ženy v období po prechode trpia nedostatkom vápnika a to aj napriek tomu, ak pijú viac ako 2 poháre mlieka denne.

Ak hovoríme o osteoporóze, do úvahy teda netreba brať vápnik, ale proteíny. Pozrime sa na dve kontrastné skupiny. Eskimáci majú pozoruhodný príjem proteínov, až 25% z celkových kalórií. Prijímajú taktiež približne 2500 mg vápnika denne. Majú obrovský výskyt osteoporózy. Na druhej strane Bantovia v Južnej Afrike prijímajú len 12% proteínov v jedle, väčšinou z plodov, a len 200 až 300 mg vápnika. Ich ženy takmer vôbec osteoporózou netrpia a to aj napriek tomu, že privádzajú na svet a dlhodobo koja 6 a viac detí. Keď tieto ženy emigrujú do západného sveta, kde kráľuje mlieko, sú postihnuté osteoporózou v krátkom čase.

Na tak častú otázku: “Odkiaľ teda vziať vápnik?”, je veľmi jednoduchá odpoveď. Presne odtiaľ, odkiaľ ho majú kravy a iné cicavce - zo zelene, zeleniny a ovocia a iných plodov. Napokon, slonom narastú mohutné kosti a pritom požírajú zelené listy rastlín. Je zrejmé, že všetkým cicavcom sa darí veľmi dobre, ak nasledujú svoj genetický program a požírajú tú správnu potravu. Výnimkou je človek, ktorý postupne odmieta vápnik z prírody a snaží sa ho nahradiť nestráviteľným vápnikom z kravského mlieka.

Nuž, neexistuje žiadny racionálny dôvod, prečo by mal človek piť kravské mlieko. Jediným dôvodom môže byť jednoducho to, že ho CHCEME, máme ho radi, patrí k našej kultúre, zvykli sme si naň, chutí nám a podobne. Predsa, rodičia, ktorí nám z lásky dávali len to najlepšie, dávali nám aj mlieko. Naučili nás mlieko milovať.

Avšak, pod ťarchou vedeckých dôkazov iste stojí za zamyslenie, či skutočne robíme správne, ak mlieko pijeme. Som presvedčený, že nie a osobne dlhodobo pred týmto zvykom varujem všetkých pacientov. Jednoducho, mlieko NEROBÍ ľudskému telu žiadny osoh. Práve naopak. Devalvuje výživovú hodnotu iných potravín a je pre človeka zdrojom chorôb a problémov.

Väčšina ľudí na tejto planéte mlieko nepozná a predsa žije zdravšie. Vy môžete tiež.

Viac tu: <https://zasaditastrava.webnode.sk/comu-sa-vyhybat/smutna-pravda-o-mlieku/?fbclid=IwAR1V7hRuHH12Cueju8PwAZWCovzjiooEYDQpvMsBUBDTa-3HqjKKVy85Nfg>

S pozdravom
Pavol Peter Kysucký