

TAJNE O MLEKU

Da, tako je... mleko je savršena hrana „majke prirode“ ...za tele... dok se ne odvoji od majke. Sve što ste do sada znali o kravljem mleku i mlečnim proizvodima, verovatno je delo mita (priče) mlekarske industrije. Kravlje mleko je nezdrava tečnost iz bolesnih životinja, koje sadrži ogroman broj opasnih supstanci i supstanci koje izazivaju bolesti koje imaju sveobuhvatan negativan efekat na svakog ko ga konzumira.

OSNOVNI SADRŽAJ MLEKA

„SVAKO“ kravlje mleko (obično ili „organsko“) sadrži 59 aktivnih hormona, mnoštvo alergena, masti i holesterol.

Najčešće, kravlje mleko sadrži izmerljive količine herbicida, pesticida, dioksina (i do 200 puta više od bezbednosnih granica), i do 52 snažna antibiotika (verovatno 53, uključujući LS-50), krv, gnoj, izmet, bakterije i viruse. Kravlje mleko može u sebi da ima i tragove svega onoga što je krava jela... uključujući i stvari poput radioaktivnih otpadaka tokom nuklearnih testova (stroncijum iz 50-ih).

NAJČEŠĆI RAZLOZI SMRTI U AMERICI

<http://webapp.cdc.gov/sasweb/ncipc/leadcaus.html> (1998)

1. 724,859 Bolesti Srca (razlog: masti/holesterol: meso/mleko/mlečni proizvodi)
 2. 541,532 Zarazne neoplazme (kancer: razlog: otrovi/mleko/mlečni proizvodi)
 - 2.a. 250,000 Medicinski sistemi (lekovi/itd. razlog: ignorisanje/neosposobljenost)
 3. 158,448 Kardiovaskularne bolesti (razlog: meso/mleko/mlečni proizvodi)
 4. 112,584 Bronhitis i Astma (razlog: otrovi/mleko/mlečni proizvodi)
 5. 97,835 Nenamerne povrede i nesrećni slučajevi
 6. 91,871 Pneumonia i grip (razlog: slab imuni sistem i sluz)
 7. 64,751 Dijabetes (razlog: mleko/mlečni proizvodi)
 - 7.a. 40,000+ Ubistva (muškarci, žene i deca)
 8. 30,575 Samoubistva (razlog: psihički problemi)
 9. 26,182 Nefritis (Brajtonova bolest - zapaljenje bubrega)
 10. 25,192 Bolesti jetre (razlog: alkohol i drugi otrovi)
- (2.a. i 7.a. su dodata radi potpunosti liste)

POKRETAČI RAKA

Od ovih 59 hormona, jedan je snažan hormon **RASTA** sličan insulinu – kao Faktor Rasta JEDAN (Insulin-like Growth Factor One - **IGF-1**). Poklopilo se da je on identičan i u kravama i u ljudima. Smatrajte ovaj hormon „čelijom pokretačem“ kancera... (u medicinskom svetu IGF-1 se smatra glavnim razlogom u ubrzanom rastu i povećanju raka dojke, prostate i debelog creva, i sumnja se da je on taj koji izaziva i ostale vidove raka).

IGF-1 je prirodan sastojak **SVAKOG** mleka... novorođenče bi trebalo da raste brže! Šta to tera oko 50% gojaznih ljudi da misle da im treba da još rastu? Potrošači ne misle ništa o tome jer ne znaju srž problema... kao ni većina lekara.

Pogledajte <http://www.notmilk.com/igf1time.txt>

KOLIČINE

Svaki zalogaj tvrdog sira sadrži **DESET PUTA** više onoga što je bilo u mleku od kog je napravljen... zbog toga, potrebno je 10 litara mleka da bi se napravio 1kg sira. Svaki zalogaj sladoleda sadrži 12 puta više... a puter 21 put više onoga što je sadržano u molekulima masti tog mleka.

MONSANTO i rbGH (Posilac)

Monsanto Chemical Co., proizvođač blagih otrova poput DDT-a, Agent Orange, Roundup i drugih potrošio je oko pola milijardi dolara pronalazeći način da se otrov ubrizga u krave... da natera kravu da proizvodi **VIŠE** mleka.

Nažalost, napravili su „**PET**“ grešaka u svom Frankenštajn Posilac (rbGH) pokušaju, pa su zarazili gotovo sve životinje... ali taj važan izveštaj (Richard, Odaglia i Deslex, 1989) je bio skriven po nalogu Klintona. Kanađani su pročitali dovoljno o ovom izveštaju (pre no što je bio ukraden) pa su odbili rbGH za svoju zemlju.

Monsantov Posilac stvara dodatni IGF-1 u mleku: i do 80% više.

Administracija za Hranu i lekove (The Food and Drug Administration – FDA) govori da se IGF-1 razara u stomaku. Ako je to tačno FDA je dokazala da majčino mleko za bebu ne funkcioniše. Zdrav razum govori da su njihova „istraživanja“ smešna jer ovaj sastojak za rast pospešuje rast bebe teleta (ubrzano, kao što je to prirodno). Posetite Dairy Education Board na <http://www.notmilk.com/deb/100399.html> da vidite istraživanja o mlečnim proizvodima koja potvrđuju laži FDA o ovome koja traju već godinama.

IGF-1 SE POVEĆAVA

Ovo istraživanje uključuje dve grupe, jednu grupu koja konzumira 350ml mleka na dan i drugu koja konzumira 700ml na dan. Ovaj izveštaj beleži da su učesnici koji su konzumirali 350ml više na dan imali povećanje IGF-1 za 10% u svojoj krvi! Sada, uzmite u obzir to na dan, iz svih izvora, tipičan potrošač mleka/mlečnih proizvoda unosi oko 39% mlečnih proizvoda od celokupnih dnevnih namirnica, i to povećanje od 10% postaje vidljivi deo problema. Ne zna se razlika u odnosu na IGF-1 između ljudi koji ne konzumiraju i onih koji konzumiraju mleko/mlečne proizvode ali uzimajući u obzir stope kancera... ona je ogromna.

MASTI

Sveže pomuženo mleko – 49% kalorija je iz masti.

„2%“ mleko – 35% kalorija je iz masti.

Kačkavalj – 74% kalorija je iz masti.

Puter – 100% kalorija je iz masti.

Većina ljudi veruje da je puter samo mast. Većina ljude nema predstavu čak ni o tome koliko masti leži u mleku i mlečnim proizvodima. Većina gojaznih ljudi treba da shvati da su mleko, sladoled, sirevi, jogurti, i svi ostali proizvodi koji koriste mlečne derivate (kazelin, surutku, laktozu, mlezivo) najverovatnije najveći razlog zbog njihove povećane telesne mase i zdravstvenih problema.

KALCIJUM

Kalcijum? Odakle KRAVE dobijaju kalcijum za svoje velike kosti? Iz biljaka, naravno! Kalcijum koji one konzumiraju iz biljaka sadrži velike količine magnezijuma neophodnog za apsorbovanje i iskorišćenje kalcijuma za telo.

Kalcijum u kravljem mleku je praktično neupotrebljiv jer sadrži nedovoljnu količinu magnezijuma (one nacije sa najvećom potrošnjom mleka/mlečnih proizvoda takođe imaju i najviše obolelih od osteoporoze. Dokaz? Šta mislite o istraživanju na 78000 trudnica u periodu od 12 godina?)

Još o ovome možete pročitati na:

<http://www.notmilk.com/deb/030799.html> Članak o istraživanju na 78000 trudnica

<http://www.notmilk.com/deb/092098.html> Kalcijum i bolesti kostiju

<http://www.notmilk.com/badbones.html> Ko dobija bolesti kostiju?

<http://www.notmilk.com/calcium/index.htm> Razne informacije o kalcijumu

Kravlje mleko sadrži tri puta više kalcijuma od mleka majke dojlje. Bez obzira na to, nijedno nije veoma korisno jer da bi bio apsorbovan i iskorišćen, mora da postoji jednaka količina magnezijuma (kao što postoji u listovima koje krave jedu da dobiju sav kalcijum koji im je potreban za kosti). Mleko ima dovoljno magnezijuma da bi se apsorbovalo oko 11% kalcijuma.

Prema američkom poljoprivrednom predstavništvu (USDA) 235ml kravljeg mleka sadrži:

Kalcijum (Ca): 291,336mg

Magnezijum (Mg): 32.794mg

USDA preporučuje 1200mg kalcijuma na dan. USDA je preporučio tri šolje mleka na dan, što sadrži samo 900mg kalcijuma. Neki raspravljaju da je samo 1/3 magnezijuma neophodna. Priroda ipak nalaže da je taj odnos 1:1. Ako bi odnos za ispravnu apsorpciju bio 1/3 magnezijuma na prema 1 kalcijum, onda bi, ne više od 300mg od ukupnih 900mg kalcijuma bilo iskorišćeno. Ako, što u stvari jeste, je odnos 1:1 samo 98,38mg kalcijuma je korisno. Nije bitno koliko kalcijuma neko unosi, već koliko ne gubi.

PROTEINI

Mleko se može smatrati „tečnim mesom“ zbog svog visokog sadržaja proteina, koji zajedno sa ostalim proteinima, može zapravo trošiti kalcijum iz tela. Zemlje koje vode stroge proteinske dijete (meso, mleko, mlečni proizvodi) imaju najviše obolelih od osteoporoze.

MIT O „ZDRAVOM“ PROTEINU

87% mleka čini voda. To ga čini veoma skupom vodom, zar ne?

Kada se razloži na osnovne grupe CELO MLEKO je:

VODA MASTI KAZELIN PROTEINI OSTALO

87% 3,25% 4% 4,75% 1%

(napomena: to je 3,25% „mlečne masti“ koje uključuje 87% vode)

80% proteina u mleku je kazelin. Kazelin je moćno vezivno sredstvo, polimer koji se koristi za dobijanje plastike, i lepak koji se više koristi da se napravi čvrst nameštaj, ili za lepljenje nalepnica na staklene flaše. Nalazi se u hiljadama proizvoda obrađene hrane kao vezivo. Kazelin je moćan alergen, histaminik koji stvara dosta sluzi. Jedini lek u telu Olimpijske atletičarke Flo-Jo bio je Bendril, moćan antihistaminik koji je uzela da bi se odbranila od svog poslednjeg obroka- pice. Za celu priču o Flo-Jo možete posetiti:

<http://www.notmilk.com/deb/092198.html>

<http://www.notmilk.com/deb/111598.html> i

<http://www.notmilk.com/deb/112398.html> za celu priču.

BAKTERIJE

U kravljem mleku je dopušteno da se nalazi izmet. Izmet je ogroman izvor bakterija. Mleko se najčešće pasterizuje više puta pre nego što stigne do vašeg stola... svaki put na svega 15 sekundi na 162 stepena Farenhajta.

Da bi se voda sanitarizovala, smatra se da je treba kuvati nekoliko minuta (na 100 stepeni Celzijusa). To je ogromna razlika zar ne!?

Imajte na umu da se na sobnoj temperatur broj bakterija udvostruči svakih 20 minuta. Nije ni čudo što se mleko pokvari toliko brzo.

GNOJ

Dopušteno je da jedan kubni centimetar kupovnog kravljeg mleka sadrži do 750000 somatskih ćelija poznatih pod nazivom „GNOJ“ kao i 20000 živih bakterija... pre nego što se uklone sa tržišta. To su ogromne količine – i do 20 miliona bakterija i do 750 miliona gnojnih ćelija u jednom litru (nešto više od četvrtine)

1 šolja = 236.5882cm kubnih 177,441,150 gnojnih ćelija ~ 4,731,600 bakterija
680ml (oko 3 čaše) = 532,323,450 gnojnih ćelija ~ 14,220,000 bakterija
(„preporučena“ dnevna doza)

EU i Kanađani dozvoljavaju za manje „ukusno“ mleko 400,000,000 gnojnih ćelija po litru. Tipično ove količine su manje... ali mogu dostići ove nivoe i opet dospeti na Vaš sto!

HOLESTEROL

Količina holesterola u ove tri čaše, je jednaka onoj koju bi neko uneo kroz 53 tanko sečena parčeta slanine. Da li poznajete i jednog lekara koji preporučuje ovoliko slanine na dan?

ČISTOĆA

Da li su kravlje mleko i mlečni proizvodi „čisti“? Uzmite u obzir sledeće:

„D-3 se uvek dobija iz životinja. Reakcija na sunčeve zrake koja pretvara 7-dehidroholesterol u vitamin D-3 je „čista“ hemijska reakcija koja se odvija u određenim ćelijama vaše kože“

„Provita min poznat i kao 7-dehidroholesterol se izvlači i izoluje iz kože sisara koja se čisti“

Vitamin D-3 može doći iz četiri različita izvora:

Svinjske kože, ovčije kože, jetre sirove ribe, i svinjskog mozga. Najčešće Vitamin D-3 se izvlači iz svinjske kože i kao takav prodaje mlekarama.

Kratak odgovor na pitanje „da li je mleko čisto“ – SVAKAKO NIJE

OSTALE „STVARI“

Masti i holesterol. Mnogo toga. Prema mlečno orijentisanoj USDA „piramidi hrane“ svako mleko, mlečni proizvodi i svo meso bi trebalo da predstavlja ne više od 8% celokupne ishrane. Statistički gledano, prema obimu prodaje u narodu od 281 milion Amerikanaca, to funkcioniše kod skoro 40% ljudi koji koriste mleko i mlečne proizvode... ne uzimajući u obzir meso!

Mleko svakog od 4700 sisara na Zemlji je formulisano isključivo za tu vrstu. Postoje i posebni laktoferini i imunoglobulini (stvar koja funkcioniše za poboljšanje imuniteta isključivo krava) koji se kod ljudi ponašaju kao alergeni.

LEUKEMIJA

Prema Hoards Dairyman-u (knjiga 147, strana 4)... 89% Američkih stada za mleko ima virus leukemije. (više na <http://groups.yahoo.com/group/notmilk/>)

DIJABETES

Protein laktalbumin, koji se nalazi u mleku jeste glavni razlog nastanka dijabetesa (i kao glavni razlog zašto ga ne treba davati novorođančadima)

KRONOVA BOLEST

Mikrob paratuberkulozis stvara stočnu bolest pod nazivom „Džonova bolest“.

Krave koje oboljevaju od „Džonove bolesti“ imaju dijareju, i i teške fekalne izlive bakterija. Ova bakterija se razvija u mleku, i ne može se uništiti pasterizacijom. Ponekad, u mleku rođena bakterija, će početi da raste u čoveku domaćinu, a rezultati su iritirajući crevni sindromi i Kronova Bolest.

BOLEST LUDIH KRAVA

Takođe se u mleku mogu naći i prioni (zarazne supstance sastavljene isključivo od proteina) u mleku i mesu. Ovo je kristalna supstanca koja se ponaša kao virus... sa periodom „inkubacije“ od 5 do 30 godina. Krajnji rezultat je Bolest Ludih Krava.

HOMOGENIZACIJA

Veliki molekuli masti ne mogu proći kroz crevni zid u krvotok. Krem više ne raste... jer homogenizacija raščlanjuje ove velike molekule u male koji zaista dospevaju u krvotok! Ovo postaje prečica za bilo koji novonastali masni otrov (vodiči, dioksini itd.) do vaših najzaštićenijih organa.

AKUMULATIVNI EFEKTI

Kako ovo utiče na ljude koji konzumiraju kravlje mleko i mlečne proizvode? Gojaznost (preko 50% i taj broj još raste), bolesti srca, rak, alergije, problemi sa varenjem, dijabetes, astma, smanjenje osetljivosti na antibiotike, problemi u ponašanju, kao i konstantno unošenje dioksina, herbicida, pesticida (i svega ostalog što krava jede, a što nije dobro za bilo koje živo biće), koji kruže taložeći se u LJUDSKIM mastima... nije zdravo u bilo kojoj meri.

Oni koji se odupiru da veruju u istinu bi trebalo da shvate da dobar deo svetske populacije ne može podneti laktozu u kravljem mleku. Do 95% crne populacije, oko 53% Španaca, Brazilaca i Portugalaca...

Toliko o tome kako je kravlje mleko „savršena prirodna hrana“ za ljude! Majka priroda zna bolje. Pitanje za zdrav razum: Gde je bilo ovog ogromnog „MLEKO JE MORANJE“ pre frižidera, pasterizacije i masivnog transporta? Ranije kada su krave davele svega 1-2 litra mleka dnevno, ono se brzo prerađivalo u puter i sir! Sada se u ove iste krave ubrizgava Posilac kako bi mogle da proizvode 25 ili više litara mleka na dan... tokom cele godine... sada je iznenada (nakon mnogo hiljada godina) „glavni proizvod“. NE!

ZAGAĐENJE

Postoji nekoliko stotina miliona krava za mužu u svetu. Savka od ovih krava toši oko 25kg hrane i oko 140 litara vode na dan, što obezbeđuje u najboljim slučajevima proizvodnje oko 25 litara mleka (preko 10 puta više od onog zašta ju je majka priroda stvorila), a to znači da se sve ono što ostane izbacuje . To znači oko 135 kg urina i izmeta na dan... po jednoj kravi, za dnevnih nekoliko desetina milijardi kilograma zagađenja. Na godišnjem nivou... ova količina iznosi nekoliko biliona kilograma netaknutog zagađenja koja zagađuje naše potoke, reke, jezera... i sisteme pijaće vode.

Krave su toplokrvni sisari. Kao i svi drugi sisari one ispuštaju gasove. U neku ruku kao kod slonova njihov digestivni sistem je dosta neefikasan pto dovodi do proizvodnje više gasova. Tokom dokumentarnog filma na Discovery Channel-u o slonovima suština je bila da prosečan odrastao slon ispušta dovoljno metana kroz gasove po danu koliko je potrebno da bi se kola vozila 20 milja.

Ni krave nisu ništa bolje. „Novi Engleski Naučnik“ (strana 5 – 31.8.96) navodi da stoka proizvodi oko 48 kilograma metana svake godine. Krave za mužu jedu više jer proizvode mleko. Sada nekoliko stotina miliona krava pomnožite sa minimum 48 kg metana godišnje... što iznosi nekoliko desetina milijardi kg metana koji se oslobađa u atmosferu svake godine. Sa tolikim brojem stoke, svinja, ovaca i drugih „fabrički gajenih“ životinja nije teško zaći u ovog problema.

Ovo znači da je „govedina intenzivna hrana staklene bašte“ i ogroman razlog zbog globalnog zagrevanja (sa mlečnim proizvodima jedan od glavnih uzroka globalnog zagrevanja).

Još jedan veliki problem je:

„Mleko je veoma snažan zagađivač: ono je oko 400 puta veći zagađivač nego neobrađeni otpaci i đubre. Na konkretnom primeru 4000 litara mleka ima podjednak potencijal da zagadi okolinu koliko i neobrađeno đubre nekog mesta od 7000 ljudi.“

ODGOVORI NA NEKA PITANJA

Q: Šta je surutka?

A: Surutka nastaje kada se Masti i Kazelin uklone iz mleka. U proizvodnji sira, ukišeljeno mleko postaje sir

Osnovni sastojci surutke su tzv. goveđi serum, albumin i laktalbumin. Takođe se u surutki nalaze i drugi hormoni.

Q: Šta se dešava sa:

59 hormona, alergenima, herbicidima, pesticidima, dioksinima i do 52 antibiotika

Kada se pretvore u sir?

A: Sve se samo koncentruje.

Kada se pretvore u puter?

A: Alergeni se gube: ali dioksini, pesticidi i antibiotici ostaju u masti.

U sistemu za varenje?

A: Steroidni hormoni preživljavaju, kao i dioksini i antibiotici. U homogenizovanom mleku, proteinski hormoni preživljavaju... što zavisi od pH vrednosti u želucu, neki proteini u siru preživljavaju ali ne svi... 11 steroidnih hormona preživljava.

I ŠTA SE DALJE DEŠAVA?

Konačno, sve se završava, ali ne pre nego što hemijski glasnici (hormoni) „ne ostave svoju poruku“. Svaki od ovih hormona i proteina se drugačije ophode prema organizmu i imaju različite odnose degradacije. Svi oni preživljavaju do određenog stepena... i efekti su kumulativni.

OSTALE PUSTE-ZAGAĐUJUĆE SUPSTANCE U KRAVLJEM MLEKU

Surutka: Proteini u krvi. Goveđi serum laktalbumin se identifikuje kao okidač za dijabetes i druge autoimune bolesti.

Lactoza: Dva šećera: Glukoza i Galaktoza. Galaktoza je identifikovan kao pokretač glaukoma. Postoji nekoliko tekstova koji pokrivaju laktozu (uključujući galaktuzu i galaktosemiju)

<http://www.notmilk.com/deb/090599.txt> Dr. Gordon: Bolest srca

<http://groups.yahoo.com/group/notmilk/message629> Lactoza je opasna

<http://groups.yahoo.com/group/notmilk/message453> Benovo srce

<http://groups.yahoo.com/group/notmilk/message396> Rak kod žena

<http://groups.yahoo.com/group/notmilk/message378> Netolerancija na laktozu

Mlezivo (prvo kravlje mleko): zajedno sa hormonima, konkretno IGF-1, kao i gomilom agenata za povećanje imuniteta kod Bolesti Krava.

Kontaktirajte NOTMILKMAN-a. (notmilkman@notmilk.com)

MLEKO.. Kakvo iznenađenje!

Pročitajte mišljenja članova knjige gostiju na:

<http://www.notmilk.com/gbooktalk.txt>

Za više o Celoj istini posetite

Za sve prethodne novosti posetite s bogatstvom informacija:

<http://www.notmilk.com/deb/column.html>

I za dnevne savete od NOTMILK učenjaka...

<http://www.notmilk.com/deb/squirts.html>

Dijabetičari obavezno pročitajte <http://www.notmilk.com/deb/011099.html>

Nastavite sa bolešću „ludih krava“ <http://www.milkgate.com> koje bi moglo biti glavno pitanje čovečanstva.

<http://www.notmilk.com/milkinfo.txt> pregled mojih 2400 reči (ovaj fajl)

<http://www.notmilk.com/wholemilk.txt> USDA činjenice, i šta su sve izostavili

<http://www.notmilk.com/52reasons.txt> Razlog za svaku nedelju u godini

Verovatno najbolja preporuka na jednom mestu

<http://www.notmilk.com/a-z.txt>

Velike rasprave o hrani

Citati:

"Nije prirodno za ljude da piju kravlje mleko. Ljudsko mleko je za ljude. Kravlje mleko je za telad. Vašem organizmu treba kravlje mleko isto koliko i mleko pacova, konja ili slonova. Kravlje mleko je tečnost puna masti savršeno dizajnirano da od teleta mase 30kg pretvori u kravu mase 200kg. To je ono za šta kravlj mleko služi!" – Dr Michael Klaper MD

"Više ne preporučujem mlečne proizvode posle 2. Godine. Ostali izvori kalcijuma pružaju mnoge pogodnosti koje mlečni proizvodi nemaju."- Dr. Benjamin Spock

Source(s):

a REAL medical journal