

**Prof. dr Valter Fajt** (izvodi sa predavanja u Beogradu 2003.)

Ovo predavanje bih započeo sa izrazom: «Krajnje čudesno». Mediji i svet oko nas tvrde da ne možemo bez mleka. Ali večeras želim da pogledamo neke zanimljive činjenice. Ako imate jednu normalnu običnu kravu, takva krava će proizvesti dnevno 3 l mleka. I ta količina će biti dovoljna da krava ishrani svoje tele. Naravno, tele je sposobno da svari to mleko koje je za njega prirodno. Glavna belančevina u telu naziva se kasein i za njega je neophodan poseban oblik varenja.

Zato vam je potreban naročiti enzim – renin koji se nalazi u burazima telića. To tele će proizvesti iz omotača svog buraga renin koji mu je potreban da svari mleko. Kasein belančevina u mleku, je posebno podešena kod svake vrste da odgovori potrebama te vrste, što znači da će ona imati aminokiseline koje su potrebne toj vrsti. Količina belančevine u mleku odgovaraće potrebama rasta tog organizma. Kad se približite kravama koje se prvenstveno gaje radi mleka, one su genetski odabirane tako da proizvedu što više mleka. Tako da će ova krava proizvesti 20 l mleka dnevno, a vrlo dobra krava će proizvesti 40 l mleka. Super krava proizvešće 80 l. A svetska šampionka krava proizvela je više od 120 l dnevno. To je jedno prilično bolno iskustvo.

**Hajde da kažemo nešto o ovom predivnom blagu nazvanom mlečni proizvodi. Šta je to dobro u mleku? Šta mediji kažu? Bogato je kalcijumom. I bogato je belančevinama. A onda ne govore o masnoćama, zar ne? Ali, ako ne budete dobili kalcijum iz mleka iskriviće vam se noge i kičma i ko zna šta još. I zato sve životinje na svetu staju u red iza krave da dobiju svoju dnevnu porciju kalcijuma. Sve, osim krava. Izgleda da ga one dobijaju iz trave. Mi smo naučili da pijemo dosta mleka. Ali, nauka nam kaže da od svih sisara ljudsko mleko ima najmanji sadržaj belančevina i najmanju razmeru kaseina**

**prema surutki. Večeras ću citirati samo iz čisto naučnih časopisa. To znači da su sva istraživanja rigorozno proveravana. Neću da citiram iz proizvoljnih izvora. Zašto u ljudskom mleku ima najmanje belančevina?**



Pogledajmo: u ljudskom mleku ima ih 1,2 ml na litar mleka. Potrebno je 120 dana da ljudska beba udvostruči svoju težinu. Kod mleka konja, to je 2,4 - dvostruko više, i potrebno im je polovina tog vremena da udvostruče svoju težinu, za 60 dana. A kod krava je 3,3. i njima je potrebno samo 47 dana da udvostruče svoju težinu. Koze imaju 4,1 kazeina i njima je potrebno samo 19 dana da udvostruče svoju težinu. Kod pasa je to 7,1 a osam dana da udvostruče svoju težinu. Još više kod mačaka, 7,5, a sedam dana da udvostruče svoju težinu. A kod pacova 11,8 a 4,5 dana im je potrebno da udvostruče svoju težinu. Ako je belančevina ono što želite iz mleka, trebalo bi da pijete mleko pacova.

Razmislimo o ovome: kada je krava dala život teletu, to tele udvostruči svoju težinu u 47 dana. A koliko dugo treba da čeka tele da bi se uspravilo na nogama i prohodalo? Samo nekoliko sati. I istog dana kad je oteljeno može da trči okolo. I zainteresovano je da bude veliko i jako, tako da energija kod teleta ide u masu mišića. A za razvoj mišića potreban vam je visok procenat belančevina u mleku. Belančevine su zbog rasta. A kod ljudi, koliko njima treba da ustanu i prohodaju? Beba se rađa potpuno bespomoćna, i vrlo sporo raste u poređenju sa teletom. Šta je najvažnije kod bebe? Mišići za hodanje ili glava? Glava. Kada se beba rodi, nisu još uvek zatvorene fontanele na njenoj glavi tako da je potrebno da se mozak veoma brzo razvije. U stvari, krajevi nerava se uobličavaju čak i nakon rođenja. Mozgu je potrebna hrana da se razvije. Jednog dana krava neće biti zainteresovana za matematiku, ali će ljudsko biće možda biti zainteresovano.

Kakva je hrana potrebna ljudskom mozgu da se razvije?

**Masnoće.**

Većina tkiva vašeg mozga sastoji se od masnoća. U ljudskom mozgu postoji najveća razmera masnoće naspram belančevina, što je savršeno za razvoj mozga. A kod krave postoji najpovoljniji odnos za razvoj mišića. Sad možete da razumete zašto deca koja su podizana na kravljem mleku imaju znatno niži IQ od one dece koja su podizana na majčinom mleku. Trebalo bi da koristimo hranu koja sreće nutritivne potrebe starijeg deteta pa da se izbegne i toksičnost ili zatrovanost. Kravlje mleko ne zadovoljava ovaj standard kvaliteta. O tome govori časopis pedijatrijske gastroenterologije. A bebe, kojima je dato kravlje mleko za vreme drugih 6 meseci života, mogu iskusiti 30% povećanja gubitka krvi u unutrašnjim organima i izmetom da izgube značajne količine gvožđa. O tome govori časopis «Pedijatrija». A zašto se to zbiva?

Problem je belančevina kasijum. Krava ima renin dok ljudske bebe imaju vrlo malo tog renina, tako da one ne mogu da svare taj kasijum. U majčinom mleku postoji i proizvod bakterije koji se zove bacillus bifidus koji pomaže da se svari kasijum iz ljudskog mleka. Kravlje mleko proizvodi kiselost u bebinom i u stomaku odraslih i tako iritira da unutrašnji organi počinju da krvare. Čak će vam i časopis mlečne industrije reći da kravlje mleko podiže holesterol. Postoji grupa lekara u Americi koji su sebe nazvali odborom lekara za odgovornu medicinu u Vašingtonu, i oni smatraju svojim poslom da upozore naciju protiv mleka. Oni govore o povećanju holesterola citirajući neke časopise. Govore o gubitku gvožđa koje se javlja zbog krvarenja u organima za varenje i govore o šećernoj bolesti. I ja ću o tome govoriti. Oni citiraju studije sa Harvarda o raku jajnika. I o tome ću govoriti. Oni citiraju čuveni britanski časopis «Lancet» i govore o katarakti i o nepodnošljivosti laktoze, o alergijama na hranu i o toksinima i osteoporozi i o kolikama. Jedna od svakih 5 beba pati od kolika. Pedijatri su davno naučili da je kravlje mleko uzrok toga.

Danas znamo da majke koje hrane svoju decu svojim mlekom mogu imati bebe sa kolikima ako majke uzimaju kravlje mleko. Od tada su otkrili da ako majka pije kravlje mleko, tada taj delimično svareni kasein može da završi u krvotoku. Razlog tome je što mi odrasli loše razlažemo kasein i on može da dospe u majčino mleko da bi se majčin organizam oslobodio toga. Videćete šta još on može da izazove. Čuveni američki medicinski časopis «Lanset» je 1999 god. izvestio da novi podaci dokazuju kontraverznu teoriju da **ako se bebama daje kravlje mleko može se javiti šećerna bolest i dijabetes u njihovom kasnijem životu**. Zašto se to dešava. Vi kažete da ga ne mogu dobiti, jer japanske bebe koje se hrane samo majčinim mlekom takođe imaju dijabetes, i to dijabetes tipa 1, a ne tipa 2, koji pripada grupi bolesti zbog lošeg životnog stila. Tip 1 je autoimuna bolest. Otkrili su da japanske bebe koje imaju dijabetes 1 pripadaju majkama koje su prihvatile zapadne navike u svojoj ishrani. Istraživali su majčino mleko kod tih žena i pronašli su kravljji kasein. Kravljji kasein je specifičnost krava. Ali posotji jedna sekvenca aminokiselina u nizu molekula i događa se da je ona ista i sa sekvencom aminokiselina u beta ćelijama u pankreasu. I kad ne možete da svarite taj kasein, što je prirodno jer kad ste se odbili od majčinih grudi vi više nemate renin, i pošto ga u ljudskom mleku ima tako malo on vam ni ne treba, svi se odrasli bore sa varenjem kaseina. Zato, ako stavite biljnu belančevinu u svoj stomak, varenje će se završiti za 4 sata. Ako stavite kravlje

mleko, trebaće vam 6 sati. Stavite kasein u svoj stomak, trebaće vam 12 sati. Nemci imaju izreku: «Sir zatvara stomak». Zašto? Zato što se stomak bori da ga svari. I ponekad, s vremena na vreme popusti onaj svinkter na izlazu i kad se analizira u dvanaestopalačnom crevu, onda se čuje sledeća vest: «Nisi još završio posao varenja, zatvori se!» zato je obično popularan obrok sir i vino. Date čoveku sir i on se «zatvara» za 12 sati, jer to ne može da svari. Ova belančevina ulazi u krvotok nesvarena. Sad imate strani oblik belančevine u krvotoku. I šta onda radite? Onda vam je potreban sistem koji će se izboriti sa tim. Ali šta ako je ta sekvenca aminokiseline tamo? Onda vam za to trebaju antitela, tako da ćete proizvesti antitela koje će ubiti beta ćelije koje se nalaze u vašem pankreasu i tako dobijate dijabetes tipa 1. Rano izlaganje kravljem mleku može povećati juvenilni dijabetes. Dijabetes se ne dobija kod glodara koji su skloni dija-betesu ako su podizani na ishrani koja ne sadrži kravlje mleko što pokazuje da protein iz kravljeg mleka može da podstiče tu bolest.

Ovo sve piše u naučnim časopisima, ali ljudi to jednostavno ne žele da prihvate. Naučnici iz Rima i Londona su rekli da su imali pacijente koji su razvili insulin zavi-sni dijabetes, da su imali imune ćelije koje su rasle i razmnožavale se kada su bile izložene belančevini nazvanoj beta-karotin koji je pronađen u kravljem mleku.

### **Belančevina je problem.**

**Ne postoji ni jedna životinja na svetu koja prirodno nastavlja da pije mleko kad je odbijena od sise.** Osetljivije životinje čak i umiru ako im u toku života dajete mleko.

Vi kažete da vaše mačke piju mleko. Vi ste ih obučili da ga piju, a veterinari po svetu kažu: «Ne hranite mačke mlekom jer izaziva otkazivanje bubrega. Zato mnogo mačaka počinje da urinira krv».

Šta je sa nedostatkom laktaze?

Laktaza je enzim koji vam pomaže da se nosite sa šećerom – laktozom. Do sada smo analizirali belančevine, sada ćemo analizirati šećer. U Danskoj, samo 2% stanovništva ima nedostatak laktaze. Objasniću vam šta to znači: svi sisari posle odbijanja od sise su sa nedostatkom laktaze, jer pošto više nemaju mleko u ishrani, nije im potrebno da razlažu laktozu, tako da se enzim laktaza deaktivira na nivou gena, osim kod belih Evropljana koji su svoje stotinama

godina primoravali svoje telo da i dalje koristi mleko. Tako da kod Danaca imate samo 2% nedostatka laktaze; kod Finaca 18%, kod Indijanaca 50%, kod Jevreja u Izraelu 58%, u Peruu 80%, kod američkih crnaca 70% nedostatka laktaze, kod Arapa 78%, Eskima 80%, Grka 85%, Japanaca 85%, i afričkih crnaca 90%. A svetska zdravstvena organizacija je to stavila na još viši nivo. Oni kažu 95-100% kod afričkih crnaca. Vidite da samo belci mogu dosta dobro da tolerišu laktozu, a ostatak ljudske populacije ne može, jer posle prestanka korišćenja majčinog mleka to više nije njihova hrana.

Hajde da vam pokažem kako se laktoza vari: Imate ezim laktazu koji laktozu razlaže na glukozu i galaktozu. To je važno za bebu, jer njen metabolizam nije još tako brz, i ona dobija polovinu glukoze i polovinu galaktoze. Ali, galaktoza ne može da se koristi dok nije pretvorena u glukozu. Zato je tu je enzim koji se zove betagalaktosidaza koji menja galaktozu u glukozu, tako kako bebi treba. To je izvanredno! Ali pošto ni jednoj životinji nije potrebno da razlaže galaktozu nakon odbijanja od sise, betagalaktosidaza se gubi. Tako da svi vi imate nedostatak ove betagalaktosidaze. To znači da možemo da svarimo šećer laktozu, jer smo belci i imamo laktazu i možemo da iskoristimo glukozu, ali sa galaktozom naš organizam ne zna šta da radi. Gde se onda ona gomila? Ona se skladišti u koži. Vaše oko je deo kože tako da se ona skladišti i u vašoj rožnjači a senilna katarakta se prvenstveno dobija od galaktoze. I ne samo to, ona se skladišti i na drugim mestima. Skladišti se i kod žena oko jajnika i izaziva rak jajnika koji, opet, izaziva neplodnost. Zato u Evropi, u zemljama koje najviše koriste mleko, jednom od četiri bračna para potreban je tretman za neplodnost. I svi su oni dobro hranjeni. A u Africi gde se mleko ne koristi, ne postoji problem sa plodnošću. Odrasli koji uzimaju velike količine mleka, i čiji enzimi laktaze su vrlo visoko aktivni često će patiti od izazova galaktoze, što znači da ne možete da se pozabavite galaktozom i onda ćete imati senilnu kataraktu. U čuvenoj studiji Danijela Kramera sa Harvarda, se navodi da plodnost žena počinje da opada u 20-24 godini života i oni su doveli u vezu ovaj poremećaj sa korišćenjem mleka. Kod Tajlandčanki problem plodnosti nije nikad ni bio problem. Kod njih je plodnost još uvek 82% kao kad su bile mlade. Poređenja radi da kažemo da je situacija u drugim zemljama 5%.

Laktozna tolerancija nedostaje kod crnaca.

Imamo dva deteta: jedno je crno, a drugo je belo. Hajde da vam kažem šta se zbiva kod crnog dečaka kad pije mleko: netolerantan je na laktozu, tako da ne može da je svari. Bakterije u njegovim organima za varenje dele mleko tako da to onda poveća osmotski pritisak i tečnost dolazi u njegovo dvanaestopalačno crevo, istovremeno i u sistem za varenje i to dovodi do proliva. A dete bele boje nema problema sa laktozom, tako da ne dobija proliv, ali ima velike probleme sa kaseinom i ima konstipaciju – zatvor. Zna li koliko beba je moralo da doživi da im feces bude vađen naročitim instrumentima jer nije mogao da izađe na prirodan način.

**Dok u Africi umiru od gladi, ljudi pune vagone mlekom u prahu. To je poklon Evropljana za Afrikance da bi se ishranili. Deca koja već umiru od gladi dobijaju proliv i onda ih crvi dokrajče. Ubijeni su otrovom belih ljudi.**

Vidite kako je to ozbiljno. Kad crnci uzimaju mleko, dobijaju dijareju. Oni to mleko u prahu uzimaju, zatim prave pastu od njega i kreče njome svoje kolibe - jedino za-što je to mleko u prahu dobro. Osteoporoza je izazvana brojnim pojedinostima, ali jedna od najznačajnijih razloga jeste suviše mnogo mlečnih belančevina. Sinoć smo više govorili o ovome. Otkrili smo da je belančevina životinjskog porekla opa-sna jer stoji nasuprot biljnoj belančevini. Koja belančevina bi po vama bila najgora, što se tiče osteoporoze, u svetu? Razmislite o tome za trenutak.

Sad ćemo se baviti jednom drugom bolešću - leukemijom.

Virus leukemije iz goveda pronađen je kod 59% novorođenih teladi. Postoji dokaz da se ovaj virus može preneti sa jedne vrste na drugu. Države koje koriste mlečne proizvode imaju više slučajeva leukemije. Imate mnogo više leukemije kod ljudi u krajevima gde imate više leukemije kod goveda. A onda tu postoji i drugi problem: ako govedo ima virus, proizvodi više mleka. I šta mislite, koje goveče će farmer zadržati, ono koje daje više ili ono koje daje manje mleka? Mislite li da je to mali problem? 86% goveda na tržištu u Sjedinjenim državama ima virus leukemije. A 1995. godine došlo se do saznanja da se ovaj virus može preneti i na ljude.

### Šta je sa multipla sklerozom?

Podaci dokazuju da su pacijenti multipleskleroze razvili aktivnost antitela protiv leukemije kod govečeta. To sve dokazuju naučni časopisi.

Postoje i druge nervne bolesti i one se povezuju sa mlečnim proizvodima. Čak i časopis naučnog mlekarstva kaže: možete dobiti tuberkulozu, brucelozu, difteriju, šarlah, i gastreontoritis.

Šta je sa belančevinom?

Da li je dobra za vas? Izaziva gastroenteritis, šećernu bolest, teško se vari, izaziva gubitak krvi itd.

A šećer u mleku?

Izaziva kataraktu, neplodnost, rak jajnika, dijareju i netolerantnost na laktozu. Da li je to dobro za vas?

Masnoća iz mleka, da li je ona dobra za vas?

Podiže nivo holesterola, triglicerida, dobijate kardiovaskularne bolesti a mleko je i dobar posrednik u prenosu bolesti.

Listerija je vrlo uobičajna u nekim sirevima. U svetu je bilo bar 12-tak epidemija listerije, npr. u Švajcarskoj. Ova bakterija može da izazove smrt, slepoću, deformi-tete kod beba. Časopis medicine iz Nove Engleske kaže da pasterizacija ne može da uništi listeriju. U starim vremenima u manje povoljnim društvenim prilikama ovo su bili procenti smrtnosti beba od 9 meseci na hiljadu dece: Imamo decu koja su hranjena kravljim mlekom i onu koja su hranjena ljudskim mlekom: na ljudskom mleku, 1.5 prema 1000. a na kravljem mleku 84,7 prema 1000. To je ogromna razlika. U udžbenicima pedijatrije i drugim knjigama će vam reći da je u ta stara vremena medicinska branša spasavala toliki broj dece od smrti. Ali čak i u razvi-jenim krajevima sveta imate 80% verovatnoće da će se razviti dijareja i 70% veću verovatnoću da će se javiti infekcija ušiju. Bebe stalno plaču upravo zbog te infek-cije. Mogu da vam citiram časopis za časopisom koji će vam pokazati da mleko izaziva stalni zamor, glavobolju, bol u mišićima, hiperaktivnost, noćno mokrenje, alergije, astmu, teškoće sa disanjem, ranu arterosklerozu, dijabetes, akne u mlada-lačkom dobu, reumatoidni artritis, neuralgične bolesti, rak prostate, rak dojke itd.

**Šta je dobro u mleku?**

### Kalcijum?

Majčino mleko daće vam antitela, bela krvna zrnca, zatim supstancu koja blokira ešerihiju koli, ono je sterilno. Samo 25% kalcijuma iz kravljeg mleka se apsorbuje u telo. To su loše vesti. Nasuprot, ljudsko mleko iako sadrži manje od polovine kalcijuma od onog koje sadrži kravlje mleko, je bolji izvor kalcijuma jer se taj kalcijum apsorbuje u telu. A zeleno povrće daće vam mnogo bolji izvor kalcijuma nego kravlje mleko. Jedna druga prednost je da se majčino mleko lako vari.

Tu postoji još nešto: šta dobijete sa kravljim mlekom za doručak? Vi dobijate i kravlji ručak od juče sa tim mlekom. Možete imati čak i fekalne materije u mleku, bakterije, organske pesticide i druge različite stvari. Nije samo mleko koje treba posmatrati, jer ono se krije skoro u svemu.

A sada vaša omiljena tema: SIR.

Kako se pravi sir? Uzimate kulturu, fermentišete mleko i dobijate ugrušak i surutku. Od te gorušenke se dobija švapski sir i imamo kačkavalj. Zašto je on prešao u taj oblik? Zato što se ništa više ne zbiva u njemu. Bakterije su iskoristile sve što su mogle. Ne mogu više da utiču na kasein i zato ima mnogo belančevina. Fermentisan je šećer. Ne mogu da utiču na galaktozu, tako da ima puno galaktoze.

Zato je **jogurt** dobar zbog galaktoze, a **dobar je i za rak jajnika i za kataraktu**.

Tako je, jogurt nema laktozu, nego galaktozu.

U tom trapistu, kad su bakterije upotrebile sve što su mogle, ne bih želeo da budem grub, ali ako u vašem organizmu nema ničega što bi moglo da se svari kako to onda zovemo? Prvo malo smrdi, kao sir, a onda znamo šta sa tim uradimo. Ali mi taj sir jedemo, stavljamo ga u svoje organe za varenje i onda tu stoji 12 sati. I koliko mi kiseline daje? Najvišu moguću kiselost 23,6 po gramu. Šta ću sa tom kiselinom u telu? Hajde da je neutrališem. Odakle? Iz kostiju, to je sve što imam.



Izveli smo eksperiment na pacovima. Jednu grupu smo stavili na sojino mleko, a jednu na kasein. Ova grupa koja je koristila kasein imala je veoma kiseli urin. **Gubitak kalcijuma onih koji su hranjeni kaseinom bio je dvostruko veći** nego kod onih koji su hranjenim sojinim mlekom. Produkt ureje je isto tako dva puta bio veći. To znači da ne možete da neutrališete aminokiseline tako lako. Kalcijum u mokraći je bio tri puta veći nego kod onih na soji. Da sada ponovimo: vi apsorbujete samo 25% kalcijuma iz mleka a telo gura višak kalcijuma napolje. Pa, kako vam je onda taj kalcijum iz mleka pomogao? Grupa koja je primala kasein, setite se da ovde nema laktaze, kao kod one devojčice [ *predavač misli na ranije prikazani slajd* ], njihova fekalija je imala malo vode i bila je prilično suva. Dok je fekalija kod onih pacova koji su pili sojino mleko bila normalno vlažna.

### **A kako je bilo sa zečevima?**

Jednu grupu smo stavili na soju, drugu na kasein a treću na mleko u prahu. I bez ikakve sumnje, dobro su rasli. U stvari, oni na soji su najsporije rasli. Nemojte me pogrešno razumeti, od mlečnih proizvoda ćete stvarno porasti, kao telad. Oni koji su bili na mleku u prahu gubili su kalcijum izmetom, a kad gledamo holesterol, mleko u prahu je izazivalo znatne probleme u poređenju sa sojom. Kad smo testirali one sa mlekom u prahu, u mleku ima puno masnoća i gde se pojavio problem, u masnoćama ili u belančevinama? Odnos dobrog i lošeg holesterola: oni koji su jeli soju, kod njih je holesterol bio na super nivou, a vrlo loše je bilo kod onih koji su jeli mleko u prahu. Hajde da pogledamo belančevine: kasein podiže holesterol, dakle, isti problem. Setite se da kad smo gledali one belančevi-ne koje podižu holesterol, zaključili smo da je obrano mleko drugo na listi onih namirnica koje izazivaju povišenje holesterola. Belančevine podižu nivo holesterola, a obrano mleko vam neće ni malo pomoći. Ono će povećati nivo holesterola. A naročito će povećati onaj loš tip holesterola. Mleko je loše za srce, za kosti...

### **Da vam kažem nešto o osteoporozi:**

kad imate osteoporozu, kažu vam da uzimate više kalcijuma. A tada i dalje imate i osteoporozu i onda vam se kaže da uzmete još više kalcijuma. Pošto vam treba sve više kalcijuma, vi pijete sve više mleka, a problem je sve gori i gori. To je zato što se prema njemu odnosimo na pogrešan način. Kad zidate zid od cigle, potrebne su vam cigle i malter. Recimo da onaj koji gradi ugrađuje 500 cigli na dan. Recimo da se razboleo, ima groznicu i sada on radi polako. Samo 200 cigli ugrađuje na dan. I ja gledam svog zidra i kažem: «Pa, ugradio je samo 200 cigli, daću mu više cigala, ići će brže!» I umesto 500, dajem mu 1000 cigli. Sad sam ga stavio na

ogromni stres, tako da je pod stresom ugradio samo 100 cigli. Ja gledam problem i smatram da će rešenje biti ako mu dam 2000 cigli. Jesam li ja logičan ili nelogičan u ovom trenutku? Vrlo sam nelogičan jer moj problem nisu cigle već je problem to što je moj zidar bolestan. Kod osteoporoze vi gubite kalcijum, vi lomite zid jer je kalcijum materijal koji se ugrađuje u vaše kosti, a vaši zidari koji stavljaju kalcijum u vaše kosti su se razboleli. Da li je rešenje da im date više cigli? Ne! Žene iz Afrike ne dobijaju osteoporozu iako imaju samo 3,50 mg kalcijuma dnevno. A žene iz Evrope dobijaju osteoporozu sa 140 mg kalcijuma dnevno. Bolje je da ste uzeli kalcijum iz zelenog lišća. Tako će vaše ćelije biti alkalne, bazične. I onda će zidar reći: «Oh!» I onda će kao lud ugrađivati cigle, i potrebno mu je samo 500 i 500 će ugraditi. Amerikanke sa 1600 mg kalcijuma dnevno mogu izgubiti taj kalcijum zbog nepravilne ishrane. A žene iz Afrike koje jedu samo povrće i mahunarke nemaju taj problem uopšte.

Testirali smo ogledne pacove i kuniće, ali je velvetni majmun najbolji primer za eksperiment u odnosu na ljude. Ovim majmunima se daje ono što jedu zapadnjaci i ono što jedu Afrikanci. Kad su jeli ono što jedu zapadnjaci, gubili su puno kalcijuma.

### Šta je sa mlekom i neplodnošću?

Već sam rekao da su žene postale neplodne zbog galaktoze. A šta je sa muškarcima? Da li su oni imuni? Ovo je ispitivano na majmunima i davali smo im sve ono što majmuni jedu, banane i ostalo i davali smo im samo malo mleka u prahu. I kad smo im davali mleko u prahu, pokretljivost njihove sperme je strahovito opala. Koncentracija sperme je opala na 2/3. Drugim rečima, kao i onaj zidar, oni su se razboleli. Kad su bili na mleku nepravilnosti u spermi su bile brojne. Dobijali su različite defekte, izraštaje i rep kod spermatozoida je bio potpuno izmenjen. Mladi ljudi koji čitate ovo, pijete li mleko? Znajte da vam broj spermatozoida opada. Dakle, plodnost opada ako koristite mleko.

Gledajte nivoe limfocita. Kad su majmuni bili na hrani mahunarkama, imali su odlične nivoe limfocita. Kad su bili na mleku, limfociti su opadali. Ako želite da pomognete svom imunom sistemu, izostavite mleko.

Bronhijalni problemi u toku zime?

Ako izostavite mleko, ovi problemi biće izostavljeni. Časopis «Priroda» je pre mnogo godina

izvestio da kravlje mleko oslabljuje imuni sistem.

### Šta ako neko ima sidu?

Onda limfociti padaju. Najbolji način da se to zaustavi jeste izostavljanje mleka. Hajde da vidimo šta se dešavalo sa krvnim sudovima velvetnih majmuna: kad je dodato samo malo mleka, vidimo razmeru dobrog i lošeg holesterola, kod jednih je bio dobar, a kod drugih je bio loš. Arterije kod onog majmuna koji je jeo mahunarke bile su čiste. Svi mali krvni sudovi bili su otvoreni. A kod onog koji je koristio mleko, mogli ste videti mnogo naslage plaka. Izlazi puni kalcijuma, i bubrezi ne mogu da ga se oslobode tako da se on onda uskladišti u krvnim sudovima. Zbog toga nastaju naslage kalcijuma u krvnim sudovima i onda krvni sudovi postaju krti i dobijate aneurizme ili suženja.

Ako gledate upotrebu mlečnih proizvoda i frakturu kuka.

Oni u Južnoj Africi koji ne koriste mlečne proizvode ne znaju ni šta je osteoporozna, nikad nije došlo do frakture kuka. Mleko sigurno izaziva osteoporozu zbog belančevina. Govorio sam vam o fitoestrogenima. Oni mogu da deluju tako da materije koje razaraju kosti budu manje aktivne a da podstaknu one ćelije koje izgrađuju kosti, da izgrade jako dobre kosti. Ako koristite biljni estergen, onaj koji ćete pronaći u lanenom semenu, koristite najbolji lek koji se može naći za sprečavanje osteoporoze. Danska studija je pronašla da, kada je korišćeno sojino mleko, zaustavljen je gubitak koštane mase i žene posle menopauze je nisu gubile. U studiji u bolnici u Melburnu pronađeno je 5% povećanja mineralnog sadržaja kostiju kad su dodali soju njihovoj ishrani.

Možete da obrnete proces osteoporoze svojom ishranom. Estrogeni biljnog porekla se vezuju za receptore u vašim kostima i oni su odlični za osteoporozu, ali utiču i na smanjenje raka dojke i raka prostate.

**Muškarci, ako pijete tri šolje mleka sedmično, više od tri puta uvećavate svoje šanse da dobijete rak prostate.** Koja zemlja ima najveću razmeru raka prostate u svetu? To su tri zemlje koje koriste najviše mleka: Švajcarska, Norveška i Luksenburg. Ako ste crne kože, za vas je dva puta veća opasnost od raka prostate. Što se tiče astme, u Sjedinjenim Državama se najviše prodaju lekovi za alergiju. **Alergija, astma i migrenske pojave mogu da**

**se povežu sa mlečnim proizvodima.**

Sada, koliko je toga za vas ostalo? Stvarno sebe žalim što sam vam ovo uradio. Ali postoje i dobre vesti!

Dobra vest je - postoji i biljno mleko koje **NEMA GLUTENA**, koje **IMA** puno **NITRILOSIDA (VITAMINA B17)**,

koje čini sve ono dobro što neosnovano pripisuju kravljem mleku - to je

**MLEKO od PROSA**

, odnosno,

**NAPITAK OD PROSA**

i može se nabaviti u Srbiji, radi ga

**"Macrobiotic prom d.o.o."**