

Mlieko. V súčasnosti veľmi preceňovaná potraviná. Určite ste už zachytili informácie, že mlieko nemusí byť tou TOP potravínou, než akou sa zdá. Čo ak je to pravda? Čo ak mlieko skutočne NEpotrebujeme? Dokážeme sa bez mlieka zaobísť? Odpovieme si na to v tomto článku. Preto asi nebudete so všetkým súhlasiť. S tým počítam a ani mi o to nejde. Pri jeho čítaní je dobré odosobniť sa od zarytých právd a návykov, ktoré v sebe v súvislosti s mliekom máme a uvoľniť istý priestor aj informáciám z iného súdka. Keď si článok prečítate, možno sa spýtate seba samých či mlieko naozaj tak Potrebujete...? Nie je totiž všetko zlato, čo sa blyští...

Poznámka- článok sa týka prevažne kravského mlieka a výrobkov z neho. Kozie, ovčie mlieko je v tomto smere bezpečnejším zdrojom. No netreba to preháňať ani s ním a výrobkami z neho. Zámerom toho článku je len upozorniť a vniesť svetlo do témy mlieka. Ak pijete mlieko, ste zdraví a chutí Vám, pite ho aj naďalej. Pravdepodobne Vám aj tak bude škodiť... Článok ukazuje nové pohľady, ktoré nemusia byť vždy rovnaké ako tvrdí väčšina. No napriek tomu dáva voľnosť všetkým. Neposudzuje a neodsudzuje tých, ktorí mlieko pijú. No v skutočnosti je pravda taká, že mlieko vôbec nepotrebujeme...

Tento text vznikol pôvodne v roku 2013. Teraz čítate jeho novú upravenú verziu. Pôvodne som tento článok chcel uzamknúť do Užívateľskej sekcie a sprístupniť ho tak iba registrovaným užívateľom. No nechávam Vám ho tu v celej jeho podobe. Urobte si názory sami. Od roku 2013 som zjedol minimum mliečnych výrobkov. Z ovčieho mlieka jem iba žinčicu zo salaša a z kravského občas tvaroh a veľmi občas kvalitný biely jogurt. Po asi 3 rokoch som si dal prvý biely jogurt iba preto, že som sa potreboval schladiť. Meriam 200cm, vážim 100kg. Takéto telo potrebuje veľa vápnika. Odkiaľ ho teda beriem, keď mliečne výrobky takmer vôbec nejem? Prečítajte si a inšpirujte sa.

Videli ste už kravu piť ľudské mlieko?

Takmer vždy sú veci vôkol nás iné, než sa zdajú. Od našich detských čias nás spoločnosť, rodičia, učitelia krmili myšlienkami ako je mlieko zdravé. Vraj dobré na zuby, kosti. Je v ňom veľa bielkovín. Dokonca je najzákladnejšou zložkou stravy. Pilier zdravia. Toto sú žiaľ vety ľudí neznalých pravdy. Samozrejme, treba všetko prijať tak ako je. Ľudí, či iné zdroje šírenia tejto nepravdy nemožno odsudzovať. Pretože všetko nevedomé vychádza z neinformovanosti a nehlľadania. Človeku stačí poznať základ a uspokojí ho to. Alebo poznať mienku väčšiny. Vedť to nemôže byť zlé, keď to hovoria v telke. Sú na to reklamy, je to určite dobré. Nemohli by si dovoliť dať do reklamy, čo by škodilo.... Veľký klam. Vitajte v Matrixe!

Ako sa cítite?

Ako sa cítite? Naozaj, chvíľku sa zastavte a zrekapitulujte si Váš zdravotný stav. Čo Vás bolí, tlačí, alebo nejaké vaše prípadné problémy? Bolia Vás kríže? Máte zhoršené trávenie? Páchne Vám z úst? Bolia Vás bedrové kĺby? Migrény? Bolesti v spánkovej časti hlavy? Zhoršené vylučovanie? Alebo máte veľa hlienov a každý rok ste chorí? Tečie Vám z nosa a ste často uzímení? Ak ste sa v niečom z tohto našli, celkom iste za to môže aj mlieko. Samozrejme nielen ono, no tvorí tu významný podiel ak ho konzumujete.

Všetko je inak.

Zabúdame, že sa dá na mnoho tém a situácií akokoľvek predstavovaných akýmkoľvek ľuďmi a akýmkoľvek médiami, pozeráť z viacerých uhlov. Akoby človek idúci do reštaurácie si tam stále objednával to isté jedlo. Pritom je tam na výber aj sto pokrmov. On si však vyberá len to jedno. Ako povedal môj známy. Títo ľudia dobrovoľne znášajú svoju obmedzenosť. Ak chcete načerpať kvalitné informácie, treba ísť pod povrch. Svet vôkol nás je ilúzia. Rovnako hmota

i všetko okolo nej. Je ako rieka, ktorú opísal Hermann Hesse v Siddhárthovi. Hovorí o nej približne takto. – Táto voda len plynie a plynie, je vždy v každom čase iná a predsa stále rovnaká. – Tak aj voda v rieke je ilúziou, pretože vždy je to už iná voda a tá, na ktorú ste sa pozerali pred pár sekundami je už na inom mieste. Neverme všetkému, čo hlása väčšina. Hľadajme si našu pravdu, ale rešpektujme názory a pravdy iných ľudí.

Nachádzajme pod povrchom...

Spotreba mlieka bola za socializmu veľká. Bolo lacné. Živil sa tým štát a následne družstvá. Po revolúcii sa veľa zmenilo. Otvorili sa hranice a mlieko sa dovážalo. Zvýšili sa ceny, ale stúpil i dopyt. Všetko bolo novinkou. A tak sa mlieko pilo. Až doteraz, keď sa jeho ceny zvýšili natoľko až poklesol jeho predaj. Preto sa objavujú automaty na mlieko, preto v časopisoch a novinách lekári hlásajú ako zdravé je mlieko piť a čo všetko obsahuje. Ide často len o peniaze. Tieto informácie sú spojené s nevedomosťou a neochotou nachádzať pod povrchom. S uspokojením názorov väčšiny.

Keďže pracujem s mnohými ľuďmi, mám skúsenosti, že mnoho z nás ešte vôbec nevie ako ktorá potravina vplýva na naše telo a psychiku. Mnohé sa žiaľ stále rieši tabletkami. Preto ak naozaj chceme výrazne zlepšiť naše zdravie, obmedzme, alebo prestaňme konzumovať kravské mlieko. Týka sa to i väčšiny komerčných kravských mliečnych výrobkov. Alebo ich aspoň výrazne odmedzte. Od syrov, bryndze, tvarohu, zakysanky, jogurtov. Dokonca i acidofilné a jogurtové kultúry nie sú tak potrebné. Správnu mikroflóru v črevách si telo vytvorí aj samé, pokiaľ odstránime svoje škodlivé zvyky a vynesieme odpad do smetiaka.

Kravské mlieko vyvoláva osteoporózu.

Kravské mlieko vyvoláva osteoporózu. Obsahuje nevyvážený podiel fosforu, horčíka a draslíka, ktorý telo nedokáže v pôvodnej forme spracovať. Preto je nútené pri spracúvaní mlieka v žalúdku uvoľňovať tieto minerály. Tým sa ochudobňujeme o minerálny základ tela. Ďalej aktívne okysľuje organizmus. Z toho dôvodu je telo nútené neutralizovať kyslosť ním vyvolanú. Ako? Tak, že uvoľní vápnik. Ten vyrovná kyslosť žalúdka. Odkiaľ sa tento vápnik berie? Z kostí, zubov. Tým naše telo stráca významný vápnik. Vzniká osteoporóza.

Preto mi napríklad niektorí klienti hovoria, že majú osteoporózu, ale nevedia prečo. Pravidelne pijú mlieko, jedia syry a ich stav sa zhoršuje. Keď im poviem ako to v skutočnosti je, veľa z nich je prekvapených. Jeden starší manželský pár nevedel prečo majú obaja osteoporózu, keď si kupujú mlieko od domácej kravy a každý deň vypijú aj dva litre. A pritom pracovali ako za starých čias na poli a žijú na dedine.

Aminokyseliny a bielkoviny.

Na internete je mnoho článkov, ktoré radia piť pri osteoporóze mlieko. Nemusíte však veriť ani tomuto článku, len sami sebe. Môžete skúsiť užiť v praxi posolstvo týchto riadkov a sami uvidíte pravdu. Nič iné Vám nemôžem poskytnúť. Aj mlieko obsahuje istú časť vápnika, no oveľa menej ako sa myslí. Jednak je to živočíšna potravina a tak bielkoviny v nej nemajú taký počet aminokyselín, aby boli pre telo plnohodnotné. Pretože každá bielkovina sa v tele /z prijatej potravy/ rozkladá na aminokyseliny.

Naše telo tieto bielkoviny rozšnúruje ako šnúrky na topánkach a triedi. Selektuje čoho má dostatok a čo chýba. Na základe aminokyselín sa potom vytvárajú bielkoviny nové- telu potrebné. Organizmus si stavia vlastné bielkoviny. Nevyužíva v pôvodnej forme tie, ktoré získal v potrave. A v akej miere a kvalite sa nachádzali aminokyseliny v pôvodnej bielkovine, tak je organizmus nimi zásobený. Bielkovín má každý veľa. No skoro žiadne plnohodnotné. Plnohodnotné bielkoviny so všetkým počtom aminokyselín obsahujú najviac rastlinné zložky.

Jedlo si môžeme doplniť a posypať morskými riasami, mletými orechmi, mletým ľanovým a sezamovým semiačkom. To všetko sú kvalitné bielkoviny a navyše aj nenasýtené mastné kyseliny. Vápnika je v šaláte, brokolici, sezamovom semiačku, bielom tofu, maku oveľa viac ako v mlieku. Navyše táto forma je bezpečná. V mlieku sa nachádzajú antibiotiká, stresové hormóny, stopy strachu, ublíženia. Tieto pocity krava prežívala. Toto všetko absorbujeme pri pití mlieka.

V maku je 12x viac vápnika ako v mlieku!

Mak totiž obsahuje až 12 krát viac vápnika ako mliečny zdroj. 100 g maku obsahuje až 122% jeho odporúčanej dennej dávky. Okrem toho je mak významný zdroj aj viacerých iných živín:

- nenasýtených mastných kyselín
- bielkovín (18 g/100 g)
- vlákniny (19,5 g/100 g)
- minerálov: draslíka, fosforu, horčíka, mangánu, medi, zinku
- antioxidantov: selénu, vitamínu E
- folátov
- vitamínov: C, takmer celej škály vitamínov B: tiamínu (B1), riboflavínu (B2), niacínu (B3), kyseliny pantoténovej (B5), pyridoxínu (B6)

Laktóza a laktáza.

Kravské mlieko navyše obsahuje takmer nestráviteľnú laktózu, /mliečny cukor/ a tak väčšina mlieka odchádza z tela nevyužitá. Laktózu v našom tele štiepi enzým laktáza. No ten u dospelých ľudí takmer nie je. Pretože človek bol v minulosti lovec, nepotreboval chovať zvieratá. Nepil ich mlieko. Laktáza je len v detskom organizme. Postupne sa jej výskyt v tele zníži až skoro zmizne. Ak by sme mali piť mlieko mali by sme v tele i potrebný enzým na jeho trávenie. No my ho takmer nemáme, tak prečo ideme proti Prírode a sami sebe? Piť kravské mlieko je ako pripravovať cement, štrk a piesok na dvore, bez vody a miešačky. Nepotrebné. Obsah laktázy v tele čiastočne závisí od obsahu vitamínu D. Čím žijeme v slnečnejšom prostredí, tým je pre nás viac mlieko nepotrebné.

Černosi skoro vôbec mlieko netrávia. Mlieko obsahuje vitamíny B1, B2. Spoločne ich nájdete v orechoch, pšeničných otrubách či sušených klíčkoch. V klíčkoch je i veľa vitamínu E, ktorý obsahuje mlieko v nižšom stave. Spomínaný vitamín D, /tiež ho obsahuje mlieko/ sa vytvára samovoľne v pokožke za pomoci Slnka. To, čo nám dáva mlieko si môžeme nahradiť v mnohých cestách. A hlavne bezpečnejších. Vitamíny a minerály z rastlinného zdroja sú vždy účinnejšie ako zo živočíšneho. Výhodou je, že rastlinné zložky v potrave možno ľubovoľne kombinovať. Živočíšne radšej nie... Okrem toho mlieko zanecháva za sebou slizkú cestu. Na

slizniciach vznikajú hlieny, usadeniny. Zapcháva pečeň. Výrazne tak poškodzuje náš najväčší detoxikačný orgán.

Pečeň je životne dôležitá na trávenie tukov a výrobu žlče pomáhajúcej s trávením. Ak sa nám poškodí pečeň, máme problém aj so žlčníkom, obličkami, slezinou. Zhorší sa zrak a sluch. Iste pečeň má výraznú samo regeneračnú schopnosť, ale prečo pokúšať zdravie? Prečo to robiť len preto, že si chcem dopriať svoj obľúbený presolený a antibiotík plný syr? Hej presolený. Syry sú veľmi slané. Soľ navyše kuchynská, jodidovaná a biela je výrazný karcinogén. Skúsme preto himalájsku-ružovú soľ. Najhoršie syry sú v črievku, tavené. Najmenšie zlo spôsobujú syry typu Mozarella. No stále je to mlieko - akokoľvek skryté.

Krátky princíp delenej a nedelenej stravy.

Navyše ak ho skonzumujeme so zemiakmi, ryžou, mäsom /syr s mäsom, rovná sa mlieko s mäsom/ oslabí to naše trávenie a zníži energetiku. Po takomto jedle sme malátni, zíva sa nám. Ak si dáme napríklad rezeň plnený šunkou a syrom a k tomu hranolky, deje sa asi toto. Telo je v šoku, pretože potrebuje stráviť veľa protichodných jedál naraz. Šunka a syr ako dve naraz prijaté živočíšne bielkovinové jedlá sa nedokážu plnohodnotne stráviť. Navyše sú tu ešte hranolky. Tie boli smažené na iste nekvalitnom oleje a mäso z rezňa tiež podobne spracovaného. Telo v dobrom zmysle je nútené vylúčiť všetky enzýmy tráviace jednotlivé zložky a vzniká enzýmový kolotoč.

Výsledkom je, že ani jedna časť potravy nie je strávená hodnotne. Nestrávené jedlo dlho stojí v žalúdku. Odoberá energiu. Keďže syry a mäso neobsahujú takmer žiadnu vlákninu, potrava sa skoro neposúva. Neskôr už v tenkom čreve sa potrebné látky z takéhoto jedla dostanú do krvi v malom množstve. V hrubom čreve sa zvyšky zahusťujú. Rozkladajú sa z nedostatočného spracovania. Navyše takáto stolica sa nikdy nevyľúči celá a zvyšky ostávajú v hrubom čreve i týždne, mesiace. Majme doma na stole tak mesiac položené jablko a potom ho zjedzme...

A čo maslo?

Obyčajné kravské maslo... Taktiež nevidím dôvod ho jesť. Radšej si doma sami pripravte liečivé GHEE, ktoré sa vyrába z kravského masla, no maslom v žiadnom prípade nie je. Jheo zloženie a účinky sú úplne iné a inak sa ja v tele správa. Článok o tom ako pripraviť GHEE + mnoho tipov okolo neho nájdete v nových článkoch, ktoré sú prístupné v Užívateľskej sekcii.

Stolička, alebo stolica...?

Preto ak ideme po takomto jedle na veľkú potrebu, značne páchneme. Možno si poviete, že je to normálne. Normálne to nie je, pretože stolica je aj znakom trávenia. Čím hustejšia a páchnúca, tým je horšie trávenie. Samozrejme vyčistený organizmus ťažšie znáša takéto útoky. Čím ste zanesenejší a viac znečistenejší v orgánoch tela, tým lepšie znesiete takéto jedlo. Bude Vám z neho malátno, no pripíšete únavu k tomu, že sa to opäť má. Najedol som sa, chce sa mi spať, tak to má byť. Telo potrebuje na strávenie nekvalitnej a nevhodnej kombinácie jedla až 80% energie. Len 20% sa uloží do energetických zásob na obnovu.

- Delená strava. Ryža, huby a zelenina. Tofu a ryža. Pšeno s hubami. Kus-kus s bio

vegetou. Pohánka so špaldou a krúpami. Zelenina s mäsom. Zelenina s rybou. Strukovinová nátierka s chlebom. Ovsená kaša varená vo vode. Kapustové placky s pohánkou a zeleninou. Ražné vložky varené vo vode s medom a jablkami.

- Nedelená-kombinovaná strava. Zemiaky s rezňom. Knedľa v smotanovej omáčke. Ryba so zemiakmi a ryžou. Ryba s pohánkou. Rybia konzerva s chlebom. Živočíšne maslo na chlebe. Chlieb s oškvarkami. Bravčová masť s chlebom. Mleté mäsové fašírky s ryžou. Mliečna ryža. Jogurt s rohlíkom. Ovsené vložky s mliekom. Akékoľvek mäso s ryžou či zemiakmi.
- Iná alternatíva delenej stravy a správnej kombinácie. – Mäso so zeleninou, Syr so zeleninou, ryba so zeleninou.

Samozrejme občas môžete urobiť výnimku.

No tá by mala byť naozaj malá. Môžeme si dať niekedy napr. kuracie, či morčacie mäso s ryžou. Ak jete aj inú stravu, ktorá vám vyčistí telo, je to v celku v norme. Takéto kombinácie by však mali byť veľmi zriedkavé. Nezabúdajme na to, že akékoľvek jedlo v sebe obsahuje rozličné energie a tie pôsobia na našu psychiku a mentalitu.

Kedysi ľudia pili mlieko, tak prečo by to malo byť inak?

Treba spomenúť naše staré babičky a dedkov, ktorí pili veľa domáceho kravského mlieka. Z vlastných skúseností viem, že domáce je iba o niečo kvalitnejšie ako kupované. Títo ľudia pili mlieko, jedli bravčové klobásky, no hýbali sa. Boli na čerstvom vzduchu. Večer nepozerali telku a neprepínali programy. Hrabali sneo, opravovali náradie, pracovali na poli, či so zvieratami. Ich telo vďaka pohybu, manuálnej práci so zemou a rannému vstávaniu lepšie trávil dané potraviny. Navyše mlieko bolo pred rokmi úplne iné ako je teraz.

Bola iná doba, viac sa fyzicky pracovalo, potraviny mali oveľa väčšiu kvalitu a životné prostredie bolo čistejšie. Nebolo satelitov, mobilov, či chemtrails. Nebol elektrosmog. navyše mlieko od domácej kravy, ktoré títo ľudia denne pili bolo dozaista zdravšie, čistejšie. Pretože iné mlieko bude dávať krava o ktorú je dobre postarané a má vhodnú starostlivosť s pašou na lúke, alebo domácim senom. A iné mlieko dá krava, ktorá nikdy nevidela trávu, je celý život priviazaná k válovu, žerie celý život hlavne kukuricu, sečku, siláž a senáž.

Nemôžeme sa na dnešnú dobu pozerat' očami, ktoré sú 50.rokov staré. Nemôžeme dnes myslieť tak ako sa myslelo pre 50 rokmi. Skrátka a jasne, nemôžeme sa pozerat' na prítomnosť očami včerajška.

Vidieť aj inak než očami.

Potravinársky priemysel je veľmi spojený s farmaceutickým a ťaží len z nevedomosti ľudí. Ak sa chceme zbaviť alergií, kožných problémov a hlavne si vyčistiť sliznice /priemerný človek má v oblasti nosohltana tak plný pohár hlienov/ výrazne obmedzme, alebo vylúčme mliečne výrobky. Radšej si občas dať hydínové mäso ako mlieko. Mlieko je dobré pre teľatá. Videli ste už kravu piť ľudské mlieko? Kravské mlieko je určené teľatám, nie pre ľudí. Vo výžive dieťaťa

je nanajvýš potrebné materské mlieko. Konzumácia kravského mlieka je neetická, nepotrebná pre väčšinu dospelých ľudí, zdravie zaťažujúca a finančne drahá. Keď pijeme mlieko, podporujeme mliekárensky priemysel, farmaceutický. Podporujeme nákup liekov a vakcín tam vyrábaných. Oslabujeme svoje telo a zanášame si sliznice. Blokujeme pečeň, obličky, žľazník, slezinu.

Keď pijeme mlieko ako by sme cicali dojnicu v maštali.

Keď pijeme mlieko ako by sme cicali dojnicu v maštali. Viem, absurdné... Len s tým rozdielom, že ho nepijeme z kravského vemena, ale z krabice. Oslobodíme sa od falše a neverme všetkému čo nám niekto predostrie. Pozrime sa naozaj za oponu a uvidíme. Pravda je tá, ktorú si nájdeme sami v sebe.

Záver, alebo čím menej mlieka, tým lepšie...

Ak ste horkokrvný človek, ktorému je stále teplo a vonku je taktiež teplo, občas Vám dobre padne napríklad tvaroh, alebo kvalitný biely jogurt. Dobré Vás ochladí a upokojí. Ak k tomu máte dostatok pohybu, cvičíte, a stravujete sa jednoducho a vyvážene, občasná konzumácia jogurtu, alebo tvarohu je ešte v poriadku. Ako so všetkým- počúvajte svoje telo, pozrite sa na svoje zdravie a v súvislosti s tým upravte aj svoju stravu. V súvislosti s mliekom však platí, čím menej, tým lepšie.