

PRAVDA O MLÉCE

Máte chuť na mléko, tvaroh, jogurt, smetanu nebo sýr?

Myslíte si, že jejich konzumací utužujete svoje zdraví?

Zásadním omylem je, že známe význam mléka mateřského a domníváme se, že kravské má stejnou hodnotu a prospěšnost.

NOVÝ POHLED NA MLÉKO

“Mléko způsobuje různé druhy zdravotních problémů od průjmů, astma, alergií a kožních ekzémů až k artritidám a anemiím. Mnoho mléka a mléčných výrobků, jako smetany, sýrů nebo jogurtů, je škodlivé.”

Je kravské mléko opravdu tak nepostradatelné? Je skutečně tou “perfektní stravou”, jak se věří po celé Americe?

“NE”, říká rostoucí počet lékařských autorit zabývajících se výživou. Prohlašují naopak, že mléko podporuje vznik většiny nemocí, jako jsou průjmů, astma, artritidy, anemie, dokonce i srdeční choroby. Poukazují na rostoucí množství lékařských důkazů, včetně klinických zkušeností, které podporují toto tvrzení.

Jedna z nejvýznamnějších autorit, popírajících dosavadní tradiční názor na mléko, je známý a zkušený vědec Dr. William Ellis, M.D., lékař v důchodu, ortopéd a chirurg žijící v Arlingtonu (stát Texas). Dr. Ellis se zabýval výzkumem mléka a jeho vlivu na své pacienty **po dobu 42 let**. Své poznatky přednášel na vědeckých fórech, např. i na zasedání vědců americké vědy v Margit. Je uváděn ve slovníku mezinárodní biografie dvou tisíc slavných mužů “Kdo je kdo”. Na filadelfské klinice dosáhl hodnosti specialisty pro kostní nemoci. Tento statný sedmdesátník, významný vědecký pracovník a doktor medicíny, se s námi s naprostou samozřejmostí přátelsky podělil o své poznatky a názory na mléko. Ve stručnosti shrnujeme část rozhovoru, který vyšel v americkém zdravotnickém časopise *The Healthview* č. 14 pod názvem Pravda o mléce (*The Truth about Milk*).

Dr. Ellis: Roste počet lékařských autorit, které se zabývají výživou a studují vliv mléka na lidské zdraví. Většina z nich uvádí, že mléko a mléčné výrobky výrazně přispívají k chorobným průmům, astmatu, artritidě, anemii, srdečním nemocím atd. Klinické výzkumy tato tvrzení potvrzují. U některých pacientů mléko přispívá ke vzniku zácpy, která se podílí na vzniku a zhoršování průběhu všech chorob.

Zdravotník: “Jak můžete něco takového tvrdit?”

Ellis: “Jsou zde důkazy, že mléko a mléčné výrobky jsou škodlivé pro mnoho lidí. Mléko je rozhodujícím faktorem při zácpě, chronické únavě, artritidách, bolestech hlavy, svalových kře-

čích, obezitě, celé škále alergií a srdečních problémech. Mléko, zmrzlina a sýry mi chutnají zrovna tak, jako mnoha Vašim čtenářům. Ale já je nejím, protože vím, že pro lidi je to strava zcela nevhodná. Mám jasné důkazy, že kravské mléko a výrobky z něj jsou škodlivé jak pro dospělé, tak i pro děti. Mnoho lidí trpí na nedidiagnostikovanou mléčnou intoleranci.”

Z: To jsou vážná slova. Rád bych slyšel vaše důkazy. Proč myslíte, že mléko je příčinou srdečních problémů? Je to cholesterol?

E: Nikoliv. Otázka cholesterolu je sice závažná, ale v tomto případě není nejdůležitější. Studoval jsem důkazy z obou stran a tvrdím, že lidé, kteří obviňují cholesterol, se mýlí. Objasnit problém cholesterolu by si však vyžádalo mnoho slov. Začnu raději problémy s mlékem.

Z: Dobře. Není-li to cholesterol, kterou složku mléka tedy vidíte jako příčinu srdečních problémů?

E: Jsou tu dvě hlavní příčiny. Jednou je enzym obsažený v kravském mléce, nazývaný **xantinooxidáza (XO)**, který zaviňuje srdeční problémy napadáním srdce a srdečních artérií. Bádání na tomto poli prováděl i Dr. Kurt A. Oster, přednosta kardiologického oddělení nemocnice v Bridgeport, Connecticut a Dr. Esselbacher z Harvardské lékařské univerzity. Z našich výzkumů je zřejmé, že nebezpečí xantinooxidázy přichází hlavně z mléka homogenizovaného. V létech 1971 - 1974 jsem studoval 75 pacientů s angínou pectoris a arteriosklerosou. Všichni pacienti užívali mléko a dostávali kyselinu listovou a kyselinu askorbovou, které obě potírají působení XO. Výsledky byly dramatické. Většina bolestí hrudníku se snížila, příznaky se tišily a každému z nich se dnes daří dobře.

Dr. Esselbacher z Harvardské lékařské univerzity s plným přesvědčením prohlašuje:

“Homogenizované mléko, protože obsahuje XO, je jednou z hlavních příčin srdečních potíží v USA.” Zajímavé je, že problém spočívá jedině v homogenizovaném, tedy průmyslově zpracovaném mléce. Je-li konzumováno mléko domácí, nehomogenizované, ledviny dokáží XO odfiltrovat a vyloučit z těla ven. Ale je-li mléko homogenizováno, jeho částičky jsou tak jemně rozbity, že XO je absorbována do krevního oběhu, kde napadá srdce a tkáň artérií. (*O xantinooxidáze viz ještě dále*).

Z: Hovořil jste o dvou hlavních důvodech, proč mléko zaviňuje srdeční problémy. XO je jedním, jaký je ten druhý?

E: Konzumace mléka vede k nadváze a obezitě. Lidé s nadváhou trpí srdečními chorobami prokazatelně častěji než lidé s normální vahou.

Z: To je pravda. Proč ale myslíte, že pití mléka vede k nadváze?

E: Problém je v tom, že lidé pijí mléko místo vody, aby uhasili žízeň. Každá sklenice mléka znamená 165 kilokalorií, což si neuvědomují. Všechny tyto kalorie se převádí na váhu navíc.

PO SÝRECH BOLÍ HLAVA

E: Problém sýrů je ještě vážnější. Lidé si neuvědomují, že sýry jsou velmi koncentrovanou potravinou. Na výrobu 1 kg sýra je třeba průměrně 11 až 15 litrů mléka (podle tvrdosti sýra). Je-li některá potravina tak velmi koncentrovaná, nemusíte mnoho jíst, abyste přibrali na váze. Na-

víc je většina sýrů solena. Jak víte, mnoho soli nejen, že zadržuje vodu v těle a tím zatěžuje organismus, ale zároveň stupňuje riziko srdečních onemocnění.

- Z:** Zmínil jste se také o bolestech hlavy. Proč si myslíte, že mléko způsobuje bolesti hlavy?
- E:** Bolesti hlavy nesouvisí ani tak s problémem mléka, ale sýrů. Již před více než 200 lety se dobře vědělo, že mnoho sýrů způsobuje bolesti hlavy. Již roku 1780 na to upozorňoval vynikající britský vědec John Fetherle. Uveřejnil statisticky podložené údaje o vztahu mezi požíváním sýrů a těžkými migrénovými bolestmi hlavy. Studia mnoha dalších vědců tyto Fetherlovy nálezy po letech potvrdily. Časopis *Nature* uveřejnil v březnu 1971 studii lékařky Eddy Saningtonové. Autorka poukázala na to, že příčinou značné části bolestí hlavy je mléčná bílkovina. Tentýž časopis zveřejnil v červenci 1974, že tento prokázaný fakt platí, ne však pro každého pacienta. (Dnešní poznatky energetické medicíny pracují s principy jin a jang a vysvětlují, že záleží na konstituci a kondici pacienta a na tom, v jakém množství a v jaké kombinaci se sýry konzumují.) Všem výzkumníkům však dosud unikalo to podstatné: vlastní důvod proč sýr zaviňuje bolesti hlavy.
- Z:** Co tedy zaviňuje bolesti hlavy?
- E:** Tyramin - amin, který vzniká při zrání sýrů z bílkovin. Tento poznatek sdělil Dr. Edda Sanington ve své studii v lékařském časopise "*Nature*" v březnu 1971. Studie, zveřejněná v červenci 1974 ve stejném časopise, ukázala, že v sýrech byl nalezen fenylethylamin. Sýry však nepůsobí bolesti hlavy vždycky. Mé pokusy potvrzují, že se tak děje hlavně dospělým, kteří užívají mléčné výrobky, ale nedokáží je dobře strávit.
- Z:** Z dalších problémů uvádíte chronickou únavu, křeče svalů, zácpu a další. Proč myslíte, že to zaviňuje mléko?
- E:** Domnívám se, že problémy zaviňuje špatná absorpce. Mléko a mléčné výrobky nejsou v lidském organismu tak dobře metabolizovány. Jak víte, jsem klinický badatel. Své poznatky získávám z praktické práce s pacienty. Za 42 let praxe jsem zpracoval více než 25 000 krevních nálezů. Tyto nálezy jasně dokazují, že lidé s mléčnou stravou nejsou schopni vstřebat všechny výživné látky ze stravy tak dobře, jak je tomu u lidí bez mléka.
- Z:** Proč předpokládáte, že mléko a mléčné výrobky způsobují špatné vstřebávání živin ze stravy?
- E:** Řeknu vám hlavní důvody: První je, že mléko a jeho produkty mají schopnost neutralizovat jednu z hlavních zažívacích šťáv - kyselinu solnou HCl. Tato kyselina se váže na mléčnou bílkovinu kasein (je velmi obtížně stravitelná). To způsobuje nejen obtížnější práci žaludku, ale i zhoršenou činnost žláz, které se vyčerpávají nadměrnou produkcí nezbytné HCl. Tělo tedy pracně vyrábí kyselinu solnou, kterou však mléko rychle neutralizuje. Vy pak dobře nevstřebáváte minerální látky, vitamíny a další cennou výživu z potravy. Není divu, že pak máte stále hlad...
- Druhý velmi závažný argument proti mléku a mléčným výrobkům: vytváří hlen (mukus), který se usazuje a hromadí ve střevech, v plicích, v tělesných dutinách a v celé oblasti hlavy. Nadbytek hlenu vytváří na vnitřní stěně střev vrstvu povlaku, který pochopitelně zabraňuje dob-

rému vstřebávání živin. Takový člověk může mít nadváhu, může být obézní a přesto je vlastně podvyživený a trpí chronickou únavou. Nadměrný hlen způsobuje i další problémy: snižuje peristaltiku střev, což nevyhnutelně vede k chronické zácpě. Tuk a hlen vzniklý v důsledku konzumace mléčných výrobků je v pozadí mnoha dýchacích onemocnění. Hlen se hromadí v plicích, v dutinách a ve střevech. Je významným faktorem při vzniku bolestivých problémů nosních a čelních dutin i při tvorbě hnisu v hrdle.

- Z:** Jak to myslíte?
- E:** Je to prosté. Hlen je lepkavý. Chytají se na něj další škodliviny a v těle se hromadí. Jestliže je u pijáků mléka nadměrné množství hlenu ve střevech, lepí se potrava na stěny a dochází k omezení střevní peristaltiky. Následkem toho se stolice obtížně dostává ven. Podobně se to děje ve vašich plicích, ve sliznici nosohltanu a jinde. Jste-li nachlazen a pijete mléko, budete si stěžovat na ucpaný nos, na kongesci (překrvení, městnání krve, zduření sliznic dýchacích cest) a tvoření hlenu v plicích. Trpíte-li angínami, chřipkami či některými z popsaných problémů, měli byste rozhodně mléko a sýry z vaší stravy zcela vyloučit.
- Z:** Jak je to s alergiemi?
- E:** Problém alergií je podobný a vysvětlení je zřejmé. Je známé, že alergie na mléko je zcela běžná, obzvláště mezi dětmi. Dr. Frank Oski, vedoucí lékař dětského oddělení státní univerzity v New Yorku, uvádí, že 25 % dětí, které byly živeny kravským mlékem více jak 6 měsíců, bude jednou trpět některou z forem alergie. Toto tvrzení je ve všech pracích o alergiích doprovázeno zjištěním, že mléko a jeho produkty jsou na prvním místě v seznamu příčin vedoucích ke vzniku a prohloubení alergií. Některé z alergických příznaků, které se u našich dětí vyvíjejí, jsou astma, přecitlivělá kůže, kožní vyrážky a ekzémy, různé hrudní infekce i další méně nápadné příznaky, jako je dráždivost, chronická únava a další.
- Z:** Proč mléko způsobuje alergie?
- E:** Hlavní důvod spočívá v tom, že mléko dráždí buňky v dolních dvou třetinách žaludku. Tam vznikají žaludeční trávicí šťávy a HCl. Když se mléko a jeho produkty užívají pravidelně, funkce těchto buněk se vyčerpává, oslabuje a postupně ničí. Lidé holdující mléku mají oslabené trávicí šťávy a nedostatek tolik potřebné kyseliny solné HCl. Výsledkem toho je, že bílkoviny nemohou být plně využity. Jen částečně strávené bílkoviny vstupují do krevního oběhu. V krvi vytvářejí agresivní kyselé prostředí, dráždí tkáň a vyvolávají nepříjemné vyrážky a jiné alergické reakce. Nejen u dětí, ale také u dospělých vládne stejný mechanismus - kravské mléko provokuje alergické reakce. Tím, že mléko dráždí tkáň, oslabuje i odolnost organismu vůči dalším alergenům.
- Z:** Proč konzumace kravského mléka a mléčných výrobků tak nepříznivě ovlivňuje odolnost vůči dalším alergenům?
- E:** Proto, že jen velmi málo lidí je schopno metabolizovat mléčnou bílkovinu důkladně. Hlavní bílkovina v kravském mléce je *kasein*. Organismus krávy ho potřebuje. Avšak pro lidi kasein potřebný není. Většina dětí (60%) kasein vůbec nestráví. Nedokonale a jen částečně strávené bílkoviny mléka pak vstupují do krevního oběhu a dlouhodobě dráždí tkáň. Tak vzniká vnímavost na alergeny. Bílkoviny kravského mléka a mléčných výrobků jsou nezdravě přetě-

žována játra. Argumenty pro mléčnou bílkovinu *methionin*, velmi potřebnou pro játra, jsou šálivé. Methionin pro dobrou činnost jater lze tělu dodávat z celých zrn pšenice, špaldy a výrobků z nich.

Játra musí neustále odstraňovat nedokonale strávené bílkoviny a další zplodiny metabolismu mléka. Tím se značně a navíc zbytečně zatěžují. Přetěžuje se i celý vyměšovací systém.

Naproti tomu základní bílkovina lidského mléka je **laktalbumin**, který je pro člověka lehce stravitelný. S jeho trávením mají děti malé nebo žádné potíže. Děti většinou tuto bílkovinu úplně stráví a využijí ji bez většího úsilí svých orgánů.

Podobná situace je s vápníkem. **Vápník obsažený v kravském mléce není metabolizován úplně**, zatím co vápník mateřského mléka se metabolizuje (vstřebává) snadno. Provedl jsem tisíce krevních zkoušek, které prokázaly, že lidé, kteří pijí 2 - 3 sklenice mléka denně, mají nebezpečně nízkou hladinu krevního kalcia (vápníku).

Z: Prosim, rozveďte to.

E: Víím, že se předpokládá, že mléko je výborný zdroj vápníku. Není pochyb, že je bohaté na vápník. Jenomže mnoho lidí tento vápník není schopno metabolizovat. Pro tělo je použitelný pouze vápník, který je dokonale strávený. U tisíců pijáků mléka jsem zjistil nejnižší hladinu krevního vápníku z celé populace. Nízká hladina vápníku v krvi vyvolává stavy podrážděnosti a časté bolesti kloubů, svalů a rovněž bolesti hlavy. Vápník, jako JIN zásadotvorný prvek, má důležitou schopnost jednak neutralizovat nadbytečné kyseliny a jednak uvolňovat. Nemáte-li dostatek použitelného vápníku, svaly jsou v permanentním napětí, uvolňují se nedostatečně. To je příčinou svalových kontraktur, nepříjemných bolestí a následně syndromu chronické únavy.

Chcete-li mít dostatek vápníku, jezte dostatečné množství zelených listových zelenin, póruku, pačitzky, cibulové natě, petrželky, kapusty, zelí, salátu, kopřivového špenátu, kořenové zeleniny, kysaného zelí s křenem, fazolí, čočky, cizrny, máku, sezamových a dýňových semínek... To vše je bohaté na vápník. Každý ví, jak velmi důležitý je pro nás vápník. Každý se zajímá o množství vápníku, ale málokoho napadne ptát se na kvalitu a hlavně na jeho využitelnost pro lidský organismus. Zamysleme se: oproti telátkům, pro která je kravské mléko jediné určeno, máme my lidé dvě podstatné nevýhody. Jednak jsme již dospělí a náš brzlík plní zcela jiná a důležitější funkce než je vstřebávání mléka (například imunita); a jednak nám oproti telátkům přece jen něco chybí. Uhodnete co? Pro vysoký obsah kaseinu těžko stravitelné kravské mléko je určeno pro telátka, která mají, jak známo, čtyři žaludky. My máme jen jeden malý žaludek, který je navíc přizpůsoben na lehce stravitelné mateřské mléko. S mateřským mlékem nikdy žádné problémy nebyly. Můžeme ho s plnou zodpovědností vřele doporučit. Mateřské mléko našim dětem, kravské mléko telátkům!

Mateřské mléko je dokonalá strava pro děti. Obsahuje přirozené substance, které dávají dětem obranu proti infekcím. A navíc, mateřské mléko, zvláště v prvních deseti hodinách po porodu, stimuluje zažívací systém dítěte k činnosti. Mateřské mléko dále obsahuje neutrální tuky, které jsou velmi podobné normálnímu lidskému tuku. Předpokládá se, že tyto přirozené tuky pomáhají dítěti lépe absorbovat v tuku rozpustné vitamíny. Mateřské mléko obsahuje velké

množství taurinu (protein) a fosforu. To jsou dvě součásti výživy, které jsou důležité pro správný vývoj mozku.

Ale snad nejdůležitější součástí mateřského mléka je láska, kterou dítě dostává od své matky. Zde není a nikdy nebude náhrady. Pozoroval jsem, že děti, které byly kojene, byly šťastnější, tišší a celkově klidnější. Kojené děti jsou rovněž nesrovnatelně odolnější jak fyzicky, tak i po stránce psychické. Budete-li mít dítě, kojte ho. A kojte ho co nejdéle. Naprosto není pravdivá pověra, že si tím žena zničí krásné poprsí. Nemůžete-li z nějakého důvodu kojít (velmi často je příčinou právě přílišná konzumace mléka a mléčných výrobků a z toho plynoucí nedostatek vápníku), vyhledejte ve svém okolí zdravou kojící matku a požádejte ji alespoň o malé množství mléka. Naučte se připravovat obilné mléko nebo si zajistěte čerstvé kozí mléko. Přesvědčete se, že na pastvině koz nerostou ocúny, které kozám nevdají, ale pro miminko mohou být ve větším množství jedovaté.

Navrhuji vašim čtenářům, aby na tři měsíce vyloučili veškeré mléko, sýry, zmrzlinu, jogurty, smetánky a ostatní mléčné produkty. Budou se cítit lépe a byl bych překvapen, kdyby se někdo z nich opět vrátil k mléčným výrobkům. Ať zkusí na tři měsíce vyloučit také všechny sušenky, pečivo i bílkovinné prášky. Když říkám všechny mléčné produkty, tak myslím všechny. Nedotkněte se ani čajové lžičky mléka nebo smetany. Zjistil jsem, že i čajová lžička mléka může způsobit problémy, které potřebují 3 až 4 dny, než se s nimi tělo zcela vypořádá. To je zátěž navíc.

Myslím, že víím, jaký máte pocit. Říkáte si: Jak mohu žít bez šlehačky, sýrů, koláčů, dortů, zmrzliny a jogurtů? Víím, jaké to je. Protože i já jsem to na začátku pocítil. Ale také víím, že vaši čtenáři se pak budou cítit mnohem zdravější, silnější, klidnější a vyrovnanější.

Z: Ještě poslední otázku. Jestliže kravské mléko a výrobky z něj objektivně způsobují tolik problémů, proč se považují za tak výbornou stravu pro člověka?

E: Je pro to řada důvodů. Snad nejdůležitější je ten, že vědci zabývající se výzkumem se domnívali, že mnoho různých výživných látek v mléce je automaticky vstřebáváno. Jak je vidět, není tomu tak. Teoreticky je to výborná strava, ale kdybyste dělali tisíce analýz krve pacientů jako já, zjistili byste, že tomu tak není.

Dalším důvodem je, že mléčné produkty chutnají velmi dobře. Jsem si jist, že kdyby chutnaly jako senagram, nikdo by je nejedl - bez ohledu na výživné látky. Řadu mléčných výrobků není třeba pracně žvýkat, většinu z nich průmysl atraktivně ochucuje a barví. Tím vzniká návyk.

Jiným důvodem je, že lidé znají oblibu mléka, ale neznají problémy, které může mléko zavinit. Zajímavým důvodem je rovněž to, že lidé chápou význam a důležitost mateřského mléka a omylem se domnívají, že kravské mléko má stejnou hodnotu a prospěšnost. To je však naprosto zásadní omyl. Obě mléka jsou určena pro kojence. Kravské a mateřské mléko jsou dvě různé tekutiny, které mají plnit biologické a metabolické potřeby pro dva velmi rozdílné živočišné druhy. Zdá se, že je mléko jako mléko, ale není tomu tak. Problém tkví v tom, že markantní rozdíly jsou zřejmé až při laboratorní analýze, s níž se však většinou lidé nesetkávají.

A na závěr ještě jedna maličkost: Kravské mléko je nesmírně bohatým zdrojem vápníku. Zdálo by se, že kdo nepije kravské mléko, nemá vápník. Odpovězte mi, prosím, na otázku: Kde berou krávy tolik vápníku do svého mléka, když nepijí mléko, ani nejedí sýry?

Tolik v roce 1978 ve stručnosti doktor Ellis.

Jiní badatelé už v téže době uváděli, proč přes všechna rizika řada dětí při mléčné stravě prosperuje: mají totiž ještě relativně zdravá játra a ostatní důležité žlázy, které pracují takřka dokonale. V pozdějším věku, v době od dvou do šesti let, se však pomalu začínou objevovat rýmy, kašle, kožní ekzémy, alergie i poruchy štítné žlázy. A jestliže stále více dětí se s těmito problémy již rodí nebo se u nich projeví již po prvních týdnech života, příčina je opět v mléce a jeho výrobcích, které miminko konzumuje v době matčina těhotenství.

JE MLÉKO STRAVA?

Ve Spojených státech prováděl rozsáhlé výzkumy o mléce vedoucí kardiolog Dr. Oster. Prohlásil, že průmyslově zpracované homogenizované mléko je hlavní příčinou srdečních potíží v USA.

Přednosta lékařského Harvardkého institutu Dr. Kurt Esselbacher řekl: "Plně podporuji a potvrzuji tvrzení Dr. Ostera, že homogenizované mléko je jednou z hlavních příčin srdečních potíží ve Spojených státech. Proces homogenizace rozbije bílkoviny a tuk mléka na velice jemné částičky, které se rozptýlí ve stejnorodé (homogenní) tekutině. Tento proces zabraňuje oddělení smetany od mléka, ale zároveň způsobuje, že ledviny nejsou schopny tak malé částičky odfiltrat a ty se pak společně s XO dostávají do krevního řečiště, kde páchají nedozírné škody."

Dr. Oster vysvětluje, že tuk v mléce obsahuje složku zvanou xantin oxidase, která napadá srdce a artérie ihned, jak vstoupí do krevního oběhu. U nezpracovaného (nehomogenizovaného) mléka tělo vylučuje tento toxin jako balast. Je-li mléko homogenizované, rozbíjením drobných částí tuku XO prostupuje stěnami střev a dostává se do krevního oběhu. Chemické působení XO zjizvuje stěny artérií a srdeční tkáň. Tělo se snaží škodu napravit tím, že zvedá hladinu cholesterolu v krvi a ukládá ochranný tukový materiál na poškozená místa. Když proces pokračuje, zaplňuje tučný materiál (např. cholesterol) artérie a způsobuje známé srdeční potíže.

Jiný varovný hlas je od Dr. Waltera Sackerta z Miami na Floridě, který říká, že mléko je smrtelnější než cigarety. Prohlašuje: "Zlozvyk pít mléka v této zemi patří k národní sebevraždě. Lidé se domnívají, že je to ideální potravina, ale mléko by mělo být povinně označeno varováním: Tato substance je nebezpečná vašemu zdraví!"

V rozhovoru s jinými vědci uvádí, že XO faktor je do značné míry zodpovědný za vznik a rozvoj arteriosklerózy (kornatění tepen), nejčastější příčiny smrti v USA. Zdá se, že mnohá matka denně ohrožuje své děti možností srdečních obtíží, když je nutí pít mléko a odmění je za to zmrzlinou.

KRÁVY ZA NEPŘIROZENÝCH PODMÍNEK

Homogenizace mléka není zdaleka jediným hazardem. Dnešním velkým mlékárnám a gigantickým farmám se říká "továrny na mléko" či "farmářské továrny". Krávy již nemají volný výběh po pastvinách v přátelství s býky. Aby se zvýšila produkce mléka, je kráva nucena dávat 75x více mléka než normálně. Proto je její strava energetizována a její oplodnění je prováděno uměle a rutinně. Následkem těchto biologických neuspokojení krávy častěji onemocní obdobně jako lidé, kteří setrvávají v nepřírodných podmínkách. V důsledku toho jsou pijáci mléka vystaveni působení preparátů, které se kravám podávají buď jako léky, nebo jako prevence. U krav jsou stále běžné mastitidy, které potírá penicilin. Obvyklá pasterizace určité drogy a preparáty v mléce neovlivní. Krávy je do mléka vylučují 14 dní. Konzumenti mohou jen doufat, že mlékař je natolik eticky založen, že po těchto 14 dní mléko do distribuce nedá a vzdá se tak ušlého zisku.

Pasterizace nás před chemikáliemi z mléka neuchrání, ačkoliv dobře sloužila hygienickým účelům v roce 1893, kdy Henry B. Coit navrhl pravidla pro užívání mléka: zničení zárodků tyfoidu, bacilů coli, tuberkulózy. Převařením mléka lze překazit tvorbu smetany. To je však vážný nedostatek z hlediska obchodu. Pasterizované mléko kysne pomaleji, čímž se prodlužuje jeho životnost potřebná pro přepravu. Proč používat tak pochybnou věc, když je tolik jiných vhodných potravin?

PROČ PIJEME MLÉKO?

Jsmo vedeni k tomu, že mléko je plně zdraví, neboť mlékárny dělají vysoce organizované kampaně za milionové prostředky na podporu prodeje svých produktů.

Mléko má však sloužit jako strava pro mláďata všech druhů savců. Je to výživa, která trvá, dokud se anatomie jedince dostatečně nevyvine pro asimilaci stravy, která je žádoucí pro daný druh živočicha. Kravské mléko je určené pro tele, není určeno pro lidské mládě. Kravské mléko obsahuje o 30 % více kaseinu než lidské mléko, neboť tele zvětší svou váhu za 6 - 8 týdnů dvojnásobně. Váha dětského těla se zdvojnásobí za 6 - 8 měsíců. Složky kravského mléka budou tělo telátka, které roste velmi rychle. Mnoho dlouhých lidí vděčí za bolesti svých zad příliš rychlému, neproporcionálnímu růstu kostry v mladém věku, kdy dostávali kravské mléko.

Člověk je jediný tvor, který pokračuje v pití mléka i po skončení laktace matky. Brzlík funguje v dětství, aby předtrávil mléko, než se dostane do střev. V průběhu přirozeného odstavování brzlík postupně atrofuje a připravuje se na produkci jiného hormonu pro pubertu. Další mléko a mléčné výrobky, které přijímáme po této periodě, či dokonce v dospělosti, přichází do žaludku a střev nepřipravené ke strávení a jeho odpadní látky velmi přetěžují náš organismus.

HLEN

Protože kravské mléko a jeho produkty nejsou tráveny dokonale, vzniká u člověka mnoho hlenu. Je pravda, že hodně dětí na mléčné stravě prosperuje po určitou dobu relativně dobře. Je to díky tomu, že mají silná játra a jejich adrenalinové žlázy pracují dokonale. Později, od 2 až 6 let, se objevují chronické rýmy, kašel, dýchací problémy, astma a různé formy alergií... Jak typické pro předškolní a školní věk! Dlouhodobá konzumace mléka narušuje funkci štítné žlázy. Úpravami mléka se koncentruje kasein a máme tu další zdroj potíží...

Dr. Artur Schech, dermatolog z Dallasu (Texas), tvrdí, že vyléčil mnoho kožních chorob po odstranění mléka a bílého pečiva ze stravy pacientů. Dánský lékař dentista Dr. Braun dokázal, že děti farmářů měly většinou horší zuby nežli děti z rybářských rodin, kde se pije mléka méně, ale mají více ryb.

Mýtus o důležitosti obsahu kalcia v mléce se rozplynul při biochemickém zjištění, že pro tělo je použitelný pouze vápník dokonale vstřebatelný, což rozhodně není případ kravského mléka.

MLÉKO NIČÍM NENAHRADIŠ?

RNDr. Ing. Pavel Stratil se výživou zabývá dlouhá léta. Profesionálně a odpovědně. Již v roce 1987 publikoval v brožurě *Výživou za zdravím* řadu pozoruhodných informací z vlastních výzkumů a k nim ještě přidal v té době už v zahraničí běžná a vědecky prokázaná zjištění. Například:

- Ve výzkumu kazivosti zubů u dětí se zjistil větší výskyt zubních kazů u dětí pijících mléko než u dětí, které ho nekonzumovaly (pasterizace mléka totiž snižuje využitelnost vápníku pro lidský organismus).
- Arteriosklerózu podporuje mléko tím, že obsahuje tak zvaný volný tuk, který má nízký obsah nenasycených mastných kyselin.
- Z výzkumu RNDr. Ing. Pavla Stratila vyplývá, že kravské mléko způsobuje v lidském těle nedostatek chrómu. Tím se v těle vytvářejí podmínky pro vznik srdečních chorob, diabetu a hypoglykémie.

Utrácíte za přípravky pro zhubnutí? Pak byste měli vědět, že kravské mléko a výrobky z něj obsahují hormony estradiol a somatotropní hormon. Jsou v množství určeném pro budoucí krávu a u člověka způsobují nadměrný a rychlý růst a přispívají k tloušťnutí.

Mléko a mléčné produkty porušují hormonální rovnováhu a tím mohou položit základ ke vzniku a rozvoji rakoviny.

V roce 1963 se ve Francii konaly Marseillské mezinárodní gastroenterologické dny. Profesor Delmont z Nicy tam uvedl, že nesnášenlivost (intolerance) mléka není dána – jak se donedávna myslelo – mléčným tukem. Zhruba od skončení kojení až do pěti let věku dítěte přestává tělo produkovat enzym laktázu, uvedl Delmont. Laktáza jest enzym, který pomáhá vstřebávat mléčný cukr, laktózu. Disacharid skládající se z glukózy a galaktózy. Bez laktázy neprojdou tyto cukry skrze střevní sliznice. V těle pak způsobují zdravotní škody. Výjimku tvoří podle profesora Delmonta určité procento Skandinávů (nazývá je “mutanty”), kteří si laktázu uchovávají do dospělého věku jako ochranu před severoevropským nedostatkem slunečního záření, neboli jako ochranu před rachitidou. Delmont tento jev nazývá selekcí a datuje ho již do doby Vikingů.

JSME TO, CO JÍME

Profesor A. Schause, ředitel institutu pro biosociální výzkum v City College v Taconě, publikoval, že podle jeho výzkumů nadměrná spotřeba pasterizovaného kravského mléka může napomoci dokonce k rozvoji antisociálního chování a zločinnosti. Obojí se dá obecně nazvat agresivitou. Není bez zajímavosti, že mladí lidé se již zcela běžně titulují “vole, vole” a toto slovo užívají v každé druhé větě. Zajímavě se to doplňuje s myšlenkou profesora Michio Kushi, který opakovaně zdůrazňuje Hippokratovo: “Jsme to, co jíme...” A dodává k tomu: Děti, vyrostlé na kravském mléce, odmítají matku. Jejich matkou totiž byla kráva...

MLÉKO A DIABETES

Podle údajů doktora Wolfganga Meinrekena, prezidenta Sdružení profesionálních dětských lékařů v Německu, přibývá alergických onemocnění v dětském věku. Tento vědec doporučuje, aby matky pokud možno kojily co nejdéle a aby byť jen příkrmování kravským mlékem se provádělo výhradně na zvláštní povolení lékaře.

V Německu je kromě mnoha tisíc alergických dětí také 12 až 14 tisíc dětí, postižených nevléčitelnou cukrovkou. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) se tato juvenilní cukrovka šíří jako epidemie. A to i v zemích, které jsou přírodě dosti blízko, např. Finsko. Po léta se marně pátralo po příčinách dětského diabetu. Zdá se, že nastal obrat. A to zveřejněním teorie jednoho kanadského badatele, která se objevila v *New England Journal of Medicine* – lékařském časopisu s dobrou pověstí. Teorie dokazuje, že dětská cukrovka a cukrovka u mladistvých je způsobena reakcí imunitního systému na pro člověka nepřírodní bílkoviny kravského mléka.

SNAD JEDINĚ KEFÍR

Pro váhavce praktická rada: Když mléko, tak co nejméně – a kefir. Jedině ten obsahuje enzymy, které pomáhají mléko trávit. Když sýry, tak ty nejméně tučné, v co nejmenším množství – a vždy jen jako dochucení na zeleninový pokrm. Nezapomínejme, že zelenina svými minerály, vitamíny a energií pomáhá některé škodlivé vlivy sýrů zmírnit.

CO O MLÉKU NEVÍME

Výpověď jednoho z klientů Školy Shiatsu Ki

Můj otec byl 26 let šéfem mlékárny v B. Denně se zde zpracovává 70.000 litrů mléka. Já jsem v této mlékárně pracoval 4 roky. Od mládí jsem se živil kravským mlékem. Když jsem se narodil, otec rezolutně prohlásil, že Sunar ne, protože pasterizované kravské mléko je dostatečně kvalitní, abych ho mohl mít jako svou hlavní výživu. Po nějaké době jsem dostal katar zaživačeho ústrojí a alergii takového rozsahu, že jsem skončil v nemocnici. Moje léčba v nemocnici si vyžádala celé dva měsíce. Domů jsem se po všech těch speciálních "léčebných" kúrách a přípravech vrátil velmi zesláblý a vyhublý.

Celé mládí jsem trpěl průjmami, únavou, vyčerpaností a alergiemi, zvláště na mléko a mléčné výrobky. Trpěl jsem i dalšími zdravotními potížemi, které se k tomu nabalovaly. Trápily mne zaživač potíže, odvápnování zubů a velmi nekvalitní zubní sklovina.

Ještě i dnes jsem po většinu dne velmi unavený a úplně bez energie. Šest let mám vyoperovaný žlučník. Už od dětství trpím nejrůznějšími infekcemi. Mé tělo není schopno se jim bránit. Musím polykat spousty antibiotik a různých prášků. Ale protože otec měl mléko zdarma a byl jeho velkým propagátorem, všechno se u nás zalévalo hustou smetanou... Doktoři už ode mne dávají ruce pryč. Prošel jsem celou tou mašinérií, včetně počítačové tomografie, kolonoskopie a biopsie jater. Medicína se od toho už distancuje. Tvrdí, že mi nic není. Ale já trpím opravdu krutými bolestmi.

Prošel jsem i rukama mnoha léčitelů, kteří mi prodávali nejrůznější čajičky a mnohdy i dost drahé preparáty, homeopatika a podobně. Bohužel, nemám dobré zkušenosti. Nikdo se mne nezeptal na mléko a na sýry. Při pohledu na můj krevní rozbor a minerálogram se odborníci podivují, že jsem ještě při životě. Teď už vím, že mléko je silně hlenotvorné. Mé plíce jsou tak zahleněné, že se mi těžko dýchá a chybí mi energie (nedostatek kyslíku pro práci buněk). Mé střevo je tak zahleněné, že není schopno vstřebávat tolik důležité živiny ze stravy. S tím souvisí i má nadváha, zadržování vody v těle, otoky a stálá únava.

Podstoupil jsem i metodu RCP. Ústy mi zavedli sondu až do žlučovodu. Tím mi podráždili slinivku natolik, že jsem tam ležel 4 dny na kapačkách. Nemělo to žádný význam, jenom mé bolesti se ještě zvětšily a začal jsem trpět urputnými průjmy. Mám bolesti. Není divu, že člověk už nechce dál žít. Když se osprchuji teplou vodou, dá se do mne tuhá zimnice. Odborníci tvrdí, že si to tak nemám brát, že to souvisí s mou nervovou labilitou.

Postupně jsem k mléku získával nepřekonatelný odpor a vyhýbal se mu, jak to šlo. Můj otec sám ho denně vypil alespoň dva litry. Často si ho vylepšoval smetanou. Své potíže léčil mlékem tak dlouho, až mu praskl žlučník. V nemocnici zjistili, že jeho žlučník je plný bílých vápenatých kamének vysrážených z mléka.

Ještě v mladším věku si otec jednou na lyžích zlomil nohu. Běžná zlomenina. Odvezli ho do nemocnice, kde zjistili, že jeho tělo je tak odvápněné, že se mu přestal tvořit kalus. Kalus je tkáň, která spojuje úlomky kostí po zlomenině a na jejímž základě se postupně vyvíjí nová kost. Protože se zlomenina dlouho nehojila, lékaři dospěli k závěru, že mému otci chybí vápník. Na-

sadili mu dietu velmi bohatou na mléko a sýry. Díky této mléčné stravě se léčba obyčejné zlomeniny protáhla na devět měsíců. Kalus se stále netvořil. Nebylo z čeho. Otec tehdy do nohy dostal speciální šrouby ze Západu. Až jednou nemocnici navštívil staříčkový profesor a otce se zeptal, co dělá. Když se dověděl, že je šéfem mlékárny, pochopil:

"Aha, vaše tělo má takový nadbytek nepoužitelného vápníku, že ho za pomoci vlastního vzácného vápníku musí pracně vylučovat z organismu. Proto paradoxně nemáte vápník.

Později jsem nastoupil do otcovy mlékárny jako údržbář. Setkal jsem se tam s touto realitou: Homogenizované mléko bylo ve Švýcarsku a všude na Západě zakázáno již v roce 1980.

Zařízení pro homogenizaci mléka (homogenizátory) k nám chodilo ze Sovětského svazu. Po roce 1980 se do naší republiky začaly dovážet výkonné homogenizátory ze Švýcarska. Byly za cenu šrotu, neboť Švýcarsko používání takových zařízení ze zákona zakázalo. U nás se však homogenizuje všechno. I nejrůznější pomazánková másla. Ta se vyrábí tak, že smetanový zá-kys se smíchá se sušeným mlékem. Tyto dvě složky by se normálně nespojily. Proto se prožerou homogenizátorem pod tlakem 80 až 150 atmosfér. Výsledkem je kompaktní mazatelná hladká hmota. Přídavkem dalších ingrediencí pak získává typické vlastnosti vám známých "zdravých" mléčných výrobků a pomazánek. Problém je v tom, že naše tělo není schopno na žádné úrovni trávicího traktu oddělit tuk od bílkoviny. Částičky této homogenní (stejnorodé) hmoty jsou tak jemné, že ani ledviny nejsou schopny je odfiltrovat. Vstupují tak nerušeně do našeho krevního řečiště, zvyšují viskozitu (hustotu) a hlavně kyselost naší krve. Živočišné tuky jsou pevně navázány na živočišné bílkoviny, které se snadno dostávají do krve. Výsledkem toho je, že se lidé diví, jak mají najednou vysoký cholesterol a vysokou hladinu krevního tuku, přesto, že nejedí žádné nezdravé tuky. Kupují si výhradně zdravé a v televizi doporučované nízkotučné mléčné výrobky, a přesto mají četné zdravotní potíže.

Homogenizování probíhá tak, že se mléko stlačuje na 150 atmosfér (v pneumatikách osobního automobilu je tlak 2 atmosfér, kola autobusu mají 5,5 atmosfér!). Takovým extrémním tlakem (jang) se v mléce dosahuje dokonalého spojení bílkovin a tuků. Tím se však z mléka stává pro lidský organismus naprosto nerozložitelná a nevyužitelná látka. Mléko se homogenizuje proto, aby nezškysalo, aby vydrželo delší dobu. Můžeme říci, že čím delší má mléko záruku, tím hůře se ho náš organismus zbavuje.

Kvalita mléka se při nákupu z kravína hodnotí ve třídách A, B, C. Který kravín chce být ve třídě A a mít nejvyšší cenu vykupovaného mléka, musí splňovat velmi přísné hygienické a jiné podmínky. Ale v cisternách mlékárny se stejně všechny třídy smíchají. To je současná praxe.

Dojčky jsou finančně závislé na množství a mikrobiologické kvalitě mléka. Proto jsem často viděl, jak do mléka přilévaly prostředek na nádobí Jar. Jar dokonale zabije všechny mikroorganismy. Když z toho byl nějaký křik, vždy se hájily tím, že technologický postup předepisuje všechny nádoby a potrubí vyplachovat Jarem. Tvrdily, že asi někde v potrubí zůstalo trochu té jarové vody.

Protože mám problémy s játry, zajímal jsem se poněkud více i o výživu. Zjistil jsem, že většina krav přicházela donedávna na porážku z prostého důvodu. Krávy měly cirhózu jater. Ptáte

se z čeho? Nebudu citovat žádné směrnice, ale řeknu vám to z praxe: Veškerá siláž se prosypávala močovinou. Krávy po ní více přibývají. A z této močoviny byla cirhóza jater. Vzhledem k tomu, že mléko je jednou z cest, kudy organismus eliminuje toxické látky, nelze jeho konzumaci doporučit.

A jak je to s výrobou sýrů? Tradičním způsobem to dělají ve Švýcarsku. Malé tele se nachycne do žaludku a enzym, který vytéká, sráží pravé švýcarské sýry tak, že nezakysnou. Říká se tomu sýření na sladko. U nás se toto provádí chemickými syřidly, která našemu organismu příliš neprospívají.

REKLAMNÍ AKCE NA ZDRAVÉ MLÉKO

U příležitosti zahájení provozu rekonstruované mlékárny měla proběhnout reklamní akce na zdravé mléko. Třicet dobrovolníků mělo celý měsíc docházet do nově otevřené mlékárny, kde zdarma dostávali čerstvé mléko a sýr a jogurty. Jejich úkolem bylo každý den vypít alespoň litr mléka. Hodnoty jejich krevních rozborů měly na konci pokusu prokázat jedinečnost kravského mléka. Tento pokus nebyl dokončen. Do třech týdnů přestali lidé postupně docházet, protože měli zažívací a zdravotní problémy. Mlékárna tak musela svou reklamní akci v tichosti zrušit pro opakované nevolnosti lidí z pokusné skupiny.

POZNÁMKA O VDĚČNOSTI

Dva významné zdravotnické časopisy v USA velice děkují Dr. Michalu Rebersovi z Phoenixville, Pensylvanie, za bádání, v nichž se zabýval mlékem a jeho vlivem na lidský organismus. O své objevy se podělil s novináři.

Čím se nyní zabývám? Přesvědčuji své pacienty, aby ze svého jídelníčku postupně vyloučili mléko a veškeré mléčné výrobky. Nejen, že je nepotřebují, ale dokonce jim škodí. Rovněž provádím několik opatření pro urychlení eliminace následků mléčné stravy z jejich těla. Chcete návod? Zde je:

- ☞ *První den se jedí pouze grapefruity. Zdá se to být ekvivalentní zhruba desetidennímu půstu: Pomalu dokonale rozžvýkáte, proslíníte a sníte 4 grapefruity střední velikosti (včetně bílé vnitřní blány) 4x za den (např. v 8⁰⁰, ve 12⁰⁰, v 16⁰⁰, ve 20⁰⁰ hodin). S každým grapefruitem sníte 3 "Betanie hydrochloric acid", vyrobené Standard Process Company. Po celý den se nejí nic jiného.*
- ☞ *Tento jednodenní program vyloučí z vašeho těla hlen a uvolní tolik toxinů, že byste na to jinak potřebovali několik dní půstu, vydatného cvičení a klystýrů.*
- ☞ *Pro zvýšení účinku použijte klystýr: Do 1 litru vlažné vody přidejte šťávu z jednoho citrónu. Položte se na záda a zaveďte si klystýr. Vodu zadržte alespoň 20 minut. Pak se vyprázdněte.*
- ☞ *Zdá-li se vám tato metoda příliš drastická, použijte druhý způsob, který je mnohem příjemnější, šetrnější, účinnější, má trvalejší výsledek, avšak trvá několik týdnů:*

- ☞ *Užívá se čerstvý 100 % přírodní stabilizovaný gel vylisovaný z unikátní léčivé rostliny Aloe Barbadosensis Miller (**Aloe vera** – pro své léčivé, zklidňující a hojivé účinky se odnepaměti tradičně pěstovala i v našich zemích).*
- ☞ *Vhodné dávkování je 1 až 3 polévkové lžičky třikrát až pětkrát denně.*
- ☞ *Jestliže vám samotný gel z Aloe vera nechutná (je to opravdu jen vylisovaná šťáva z neupravené rostliny), můžete jej míchat s brusinkovou nebo jeřabinovou šťávou (bez cukru!). Mnozí lidé se tak zbaví chronické zácpy.*
- ☞ *Pokračujte až do vypotřebování 1 litrové nádoby s gelem Aloe vera a sledujte, jak se mění kvalita vaší stolice. Bude poněkud řidší, ale bude dobře držet tvar.*
- ☞ *Někdy, hlavně v prvních dnech užívání Aloe, se stává, že večer nemůžete usnout. Necítíte se unaveni. Je to proto, že vaše rychle se čistící buňky mají velký přírůstek kyslíku a tím i energie, na kterou organismus není zvyklý.*
- ☞ *Na konci třetího měsíce bude váš zažívací systém zcela vyčištěn od hlenu, tuku, usazených nečistot a bude dokonale regenerován. Bude schopni využít ze stravy veškerý vápník, železo, hořčík, fosfor, zinek, vitamíny, enzymy a jiné nezbytné výživné látky.*
- ☞ *Poznámka: Na základě dlouholetých vynikajících praktických zkušeností stovek svých klientů, studentů a jejich přátel vřele doporučuje a čerstvý přírodní stabilizovaný gel z Aloe vera na dobírku dodává autorizovaný prodejce FLP, Škola Shiatsu Ki, ☎ 0608 325 235. Škola Shiatsu Ki vám rovněž poskytne odbornou zdravotní konzultaci a více informací v souvislosti s úpravou vašeho stravovacího režimu a pohybových aktivit.*

ČÍM NAHRADIT MLÉKO?

Striktně řečeno: místo mléka čistou pramenitou vodou či minerálky a čaje, místo mléčných výrobků ryby, luštěniny, sójové sýry, sójové produkty. Pozor však na množství sójového mléka. I na to se časem může vytvořit alergie (a navíc obsahuje inhibitory trypsinu a proteázy).

Méně striktně řečeno: Náhražkou může být **obilné mléko**: Celozrnná rýže a kroupy 2:1, asi 5 % drobných luštěnin (nejlépe fazole azuki), asi 5 % sezamových semen, máčet v pěti až desetinásobku vody, vařit zcela do měkka v tlakovém hrnci. Pro nejmenší děti pasírovat, pro dospělé jen přecedit.

Nebo: Mléka z ořechů a semen (např. strouhané mandle, syrová nastrouhaná mrkev, předem namočené ovesné vločky, voda – mixovat až do hladké konzistence, propasírovat, přidat vodu.

Komu se to zdá moc pracné, může se řídit tvrzením ředitelky Kushi institutu v Amsterdamu, paní Wieke Nelissenové. Po téměř třiceti letech bez mléka a mléčných výrobků říká tato matka pěti dětí (byly vychovány bez mléka): "**Dospělý člověk mléko nepotřebuje!**" Paní Wieke není vědec, ale životní praktik. Je považována za nejlepší kuchařku a instruktorku preventivní energetické medicíny v Evropě.

Jsmo přesvědčeni, že kravské mléko by se nemělo vůbec doporučovat a že může být dokonce škodlivé. Proto naše první otázka zní, čím je nahradíme?

Naštěstí existují uspokojivé náhrady. Nejen, že jsou výživné, jsou i lahodné a dá se s nimi dobře pracovat. Náhrady za mléko byly vždy potřebné. Všechny děti nejsou kojene, některé malé děti (stejně jako dospělí) jsou alergické na mléko. Zájem o náhradu za mléko stále vzrůstá. Lidé mají rádi chutnou a zdravou tekutinu. Škola Shiatsu Ki ☎ 0608 325 235 pro vás připravila recepty na lahodné, výživné a zdravé mléko, které nepodporuje růst bakterií, a při jeho užívání se neobjevují žádné škodlivé vedlejší účinky.

RECEPTY

Obilné mléko 1:

- 🌀 40-50 % nehlašená celozrnná rýže (Natural)
- 🌀 20-30 % kroupy nebo přebraný loupaný oves, v nouzi ovesné vločky – střídat
- 🌀 10 % potravinářská bio pšenice
- 🌀 10 – 20 % luštěnin – dle věku (střídat čočku, různé druhy fazolí, hrách, cizrnu)
- 🌀 10 % lněných či sezamových semínek (střídat)
- 🌀 několik zrnků kvalitní mořské soli

Na sítu vše propláchnout, přes noc nechat namočené, ráno přidat vodu tak, aby byl poměr obilí a vody 1 : 5 až 1 : 7. Vařit v tlakovém hrnci na mírném ohni 60 – 90 minut. Pod tlakový hrnec dát rozptylovací sítku. Uvařenou kaši buď propasírovat nebo rozmixovat a nechat projít sítím, nebo pomlít na masovém stroju a nechat projít sítím. Toto obilné mléko se podává buď samotné, jindy jako přídavek do polévky, jindy jako přídavek do kaše místo mléka kravského nebo sušeného. To, co zůstane na sítu je škoda vyhodit. Je to vhodné jídlo pro dospělé, nebo pro starší děti, které už umí jíst hutnější potravu.

Obilné mléko 2: (KOKKOH)

3/4 šálku sladké rýže (druh kulaté rýže)

Čas přípravy: 5 - 10 minut

3/4 šálku hnědé rýže (rýže Natural)

Čas tepelné úpravy: 30 - 45 min

1 polévková lžička sezamových semínek, 1 šálek vody, 1 špetička mořské soli

Tento nápoj je vhodný pro miminka, když matka nemá dostatek mléka. Nicméně, protože některé enzymy obsažené v obilovinách se ztrácejí při opražování, ještě lepší náhradou za mateřské mléko je mléko rýžové (str. 239). Obilné mléko je skvělá pochoutka i pro dospělé a starší děti a dobře pomáhá při trávení. Hojí podrážděný nebo slabý žaludek.

- 🌀 Opražte zvlášť celozrnnou rýži a zvlášť semínka a společně je rozemelte.
- 🌀 Jedna čajová lžička tohoto "sušeného mléka" s několika zrnky mořské soli je odpovídající množství na jeden šálek vody. (Zbytek prášku si nechte na příště).
- 🌀 Lehce povářejte asi 30 minut.
- 🌀 Obilné mléko se podává vlahé až teplé.

RÝŽOVÉ MLÉKO

Doba přípravy: 5 minut

Doba tepelné úpravy: 2 hodiny

Rýžové mléko se často používá jako náhrada za mléko mateřské, když matka nemůže kojit. Nicméně je důležité tuto skutečnost předem konzultovat s odborným lékařem, aby dítě skutečně dostalo odpovídající výživu. Rýžové mléko je rovněž velmi prospěšné v případech aftů a dětské moučnivky.

1 šálek hnědé celozrnné rýže (Natural)

1 šálek sladké hnědé rýže (druh kulaté rýže)

20 šálků vody

amasake nebo rýžová sladinka na přilepšení, pokud chcete

- 🌀 Vložte všechnu rýži do studené pramenité vody.
- 🌀 Přiveďte pomalu do varu a na mírném ohni povářejte dvě hodiny.
- 🌀 Potom přeceďte - (rýži si dejte stranou na přípravu chleba či palačinek).
- 🌀 Rýžové mléko se podává vlahé nebo teplé.

Je jisté, že tuky a sůl musejí být v organismu v určité harmonii. Protože vaše miminko ještě nedostává žádné tuky (kromě mateřského mléka), není ještě vhodné začínat se solením. Proto i do obilného mléka je lépe vyvařit místo špetky soli malý proužek mořské řasy KOMBU nebo WAKAME.

MLÉKO Z OŘECHŮ A SEMEN

Toto mléko stojí na prvním místě, pokud jde o jeho oblíbenost i o kompletnost výživných látek.

Burské oříšky jsou zdrojem cenných výživných látek, ale musíme být velmi opatrní na možné plísně. Rovněž s kvalitou sezamových semínek bývají potíže. Než je zakoupíte, velmi pečlivě rozžvýkejte špetku sezamových semínek a jednu minutu ponechte na špičce jazyka. Nesmíte ucítit pálivou nebo štiplavou chuť. Přes veškeré ujišťování obchodníků není pravda, že pálivá chuť je pro sezam typická. Jde o stará žluklá semena, která enormně spotřebovávají vaše bílé krvinky a tím drasticky snižují obranyschopnost vašeho organismu. Řešením rozhodně není opražení takovýchto starých semínek. Kvalitní sezamové máslo je známé jako Tahini. Podle rozboru je takřka úplnou stravou.

Použit můžeme rovněž kvalitní mandle, kešu a některá jádra z pecek. Může se použít i ořechové máslo, které je snadno dostupné a snadno se z něho připraví tekutina. Jako nejvhodnější se ukazuje použití neloupaných mandlí a nepražených semen sezamu.. Poměr je možný podle toho, jakou si přejeme hustotu (mastnotu). Běžný poměr je 1/3 šálku pomletých semen, který se doplní vodou a vše se dokonale rozmixuje. Oříšková másla jsou koncentrovanější, proto se používá menší množství.

Na sójové mléko jsou některé děti stejně alergické, jako na kravské. Pro ně se doporučuje tento předpis:

- ☞ čistá pramenitá voda, šťáva z mrkve karotky, mandlové máslo a datle.
- ☞ Mrkev má značný obsah bílkovin, obsahuje 10 000 až 12 000 jednotek betakarotenu (vit. A), dále vitaminy B, E, K, C a má vzácně vyvážený poměr minerálních látek.
- ☞ Mandle se počítají mezi nejstravitelnější, pokud jde o bílkoviny, vitamíny, tuky, minerály i sacharidy. V mandlích jsou všechny potřebné živiny v přirozené rovnováze. Jsou jediné z ořechovin, které v těle vytvářejí tolik potřebnou alkalickou reakci.
- ☞ Datle poskytují vitamíny, vzácné minerály a dávají mléku nenapodobitelnou lahodnou chuť, kterou vaše dítě rozhodně neodmítne.

Příprava: rozmixujte 6 nakrájených předem namočených datlí se šťávou z 5 velkých mrkví, přidejte 10 - 15 pomletých mandlí. Mixovat, až se vytvoří hladká směs. Pak propasírujte a přidejte další vodu, abyste dostali žádanou konzistenci. Protože nebylo použito tepla, dostanete kompletní vitální výživu, která se rychle vstřebá. Je to výborné. Mnohá matka si jistě udělá šálek i pro sebe.

KEŠU PASTA nahradí šlehačku na saláty a ovocné deserty. Připravuje se ze dvou žlutých jablek a jednoho šálku mletých kešu ořechů. Neloupaná jablka důkladně rozmixujte s ořechy. Je-li třeba, přidejte tolik jablečné šťávy, aby mixér mohl vytvořit krásnou hladkou pastu. Jako u ostatních mlék, i zde je možno přidat přírodní vanilku či karobový prášek - vznikne čokoládová pasta. Ze směsi citrónové šťávy, medu a kešu pasty lze vyrobit citrónový krém.

Své müsli k snídani si můžete přelít některým z těchto báječných krémů. Vaším pokrmům dodají mnohem více než jen dobrou chuť.

Poznámka: Kvalitní organicky pěstovanou celozrnnou rýži, sladkou rýži, sladkou rýžovou kaši amasake, rýžovou sladinku, řasy Kombu a Wakame, sezamová semínka, sezamové máslo Tahini, fazole Azuki, sladké dýně Hokaido, karobový prášek, přírodní šťávu z Aloe vera a jiná specifika lze zakoupit ve specializovaných prodejnách se zdravou výživou, nebo za zvýhodněnou cenu objednat na dobírku ve Škole Shiatsu Ki.

Tento text je průběžně aktualizován a doplňován o nejnovější poznatky a zkušenosti. Vyžádejte si aktuální verzi. Velmi uvítáme vaše osobní zkušenosti, o které se chcete podělit s ostatními!

Datum poslední aktualizace: 10. 9. 2001

V textu jsou použity informace z citovaných zahraničních časopisů, odborné literatury, přednášek a textů předních odborníků na poli výživy a z osobních zkušeností klientů Školy Shiatsu Ki.

Budeme velmi rádi, když se s námi podělíte o své vlastní zkušenosti.

**V případě nejasností, potřeby osobní zdravotní konzultace či doplňujících informací
(např. jak podpořit tvorbu mateřského mléka, jak se definitivně vypořádat s alergiemi, onkologickými problémy, kožními problémy a výtoky...)**

se obraťte na Školu Shiatsu Ki

tel: 0608 325 235

fax: 0443 62 11 64

Email: bob.dvorak@tiscali.cz

Neprodejné! Studijní materiál Školy Shiatsu Ki