



## Info über Kuhmilch - Macht Kuhmilch krank?

### Auszug aus dem Buch: Macht Kuhmilch krank?

- Würden Sie ein Lebensmittel essen, von dem Sie wüssten, dass es allergisch machen kann?
- Würden Sie ein Lebensmittel zu sich nehmen, das im Verdacht steht, Mitverursacher von Altersdiabetes zu sein?
- Würden Sie ein Lebensmittel genießen, das Mitverursacher von Herzinfarkt und Arterienverkalkung ist?
- Würden Sie ein Lebensmittel essen, das Ihr Abwehrsystem schwächt, das Entzündungen hervorruft und Ihre Mandeln, soweit noch vorhanden, ruiniert?
- Würden Sie ein Lebensmittel verzehren, das Ihre Knochen entkalkt und Osteoporose verursacht?

Überall können wir lesen oder hören: Milch ist gesund! Milch ist tatsächlich ein besonders hochwertiges Lebensmittel. Sie enthält fast alle Nährstoffe, die der Mensch zum Leben braucht: wie Proteine (Eiweiße), Fett, Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitamine.

**Warum könnte aber dann Kuhmilch für uns ungesund sein? Warum ist Milch aber neben Zucker und Fleisch der Hauptverursacher der meisten Zivilisationskrankheiten?**

### Nachfolgend die Erklärungen:

- In der Natur nimmt ein Säugetier nur die Milch seiner Mutter und nur in der Kindheit zu sich.
- Die Milcheiweiße (Kasein, Laktalbumin) können für viele Menschen allergisch sein. Sehr oft wird beobachtet, dass Patienten mit chron. Gelenkschmerzen häufig allergisch auf Milchprodukte reagieren.

Besonders das Kasein in Milchprodukten, wie z.B. bei Käse, kann mit unter die Hauptursache für chronische Rückenschmerzen, Nackenschmerzen und Kopfschmerzen und sogar der Auslöser für Migräne sein.

- Durch den Homogenisierungs- und Pasteurisierungsprozeß der Milch entsteht das Enzym Xanthinoxidase. Es wird vermutet, dass dieses auch verantwortlich ist für Herz-Kreislaufkrankungen.
- In der Rohmilch ist das in der Milch reichlich vorkommende Calcium an Phosphor gebunden. Durch das Pasteurisieren wird gleichfalls das Enzym zerstört, das Calcium vom Phosphor abspaltet. So kann der erwachsene Mensch das Calcium im Prinzip nicht verwerten, was gleichsam die hohe Anzahl von Osteoporoseerkrankten beweist.



Osteoporose ist darüber hinaus eher eine Mangelkrankheit an ungenügender Zufuhr von Magnesium, Vitamin C und anderen komplexen Vitalstoffen.

- Manche Menschen entwickeln eine Unverträglichkeit gegen den Milchzucker (Laktose).
- Die Milcheiweiße und Fettmoleküle können bei einer angeborenen oder erworbenen Darmdurchlässigkeit unverdaut durch den Darm in die Blutbahn gelangen. Dies kann den Organismus besonders bei Kindern stark belasten.

Die Ursachenkette kann wie folgt aussehen: Der gestörte Darm beeinträchtigt die Nasennebenhöhlen, diese verschleimten und entzündeten Nasennebenhöhlen beeinträchtigen die Lunge, oder schwächen die Mandeln. Chronisch entzündete Mandeln schädigen Gelenke, der kranke Darm und der überzogene Milchgenuss führen zu Eiterherden an den Zähnen, welche wiederum Herz und Nieren schädigen können.

**Vertiefende Literatur:**

Macht Kuhmilch krank? Wolfgang Spiller, Waldthausen Verlag

Aus dem Vollen schöpfen, Steven Rochlitz, VAK Verlag