

Co Vám nikdo neřekl o mléce



Jak mléko negativním způsobem ovlivňuje naše zdraví



NaturalVitae

Zdravé tělo, zdravá duše

Vítáme vás u e-knihy „Co Vám nikdo neřekl o mléce“ od NaturalVitae. Tato kniha o mléce v sobě ukrývá vědění, které se na povrch nedostává. Neřeknou Vám to ve škole, v televizi, neřekne Vám to Váš lékař ani výživový poradce. Jsme si jistí, že Vám tato kniha bude hodně užitečná. Najděte si klidné místo a jdeme na to :-). Přejeme příjemné čtení, a ať obsažená moudra padnou na úrodnou půdu.

Ještě na začátek, pokud se vám písmo zobrazuje lehce rozmazaně, klikněte párkrát na plus a mínus pro přiblížení, ono se to pak zaostří ;-)

Kniha je psaná tak, aby se četla dobře a přirozeně, proto jsou některá slova psaná hovorově. Takže kdo je pedant a bezchybný učitel češtiny, může knihu svobodně vypnout a jít si číst oblíbená pravidla pravopisu ;-).

Cílem této knihy není vám JEN předat zmíněné informace o mléce. Kniha Vám ani nebude říkat nic ve smyslu „tyto produkty jsou špatné a tyto produkty jsou správné a ty by jste měli konzumovat“. Kniha dokonce nepropaguje žádný styl stravování, ať je to veganství, frutariánství, makrobiotiku a podobně byť k těmto stravovacím návykům a lidem kteří je uplatňují máme veliký respekt, a skutečně jsme velcí zastánci těchto stylů stravování, ale o tom tato kniha není.

Hlavním úkolem této knihy je: Provokativním způsobem Vás donutit přemýšlet určitým způsobem, díky kterému budete schopni prokouknout marketingové strategie a lži výrobců a propagátorů jakýchkoli druhů potravin. Ostatně spoustu těchto lží odhalí už tato kniha

A začněme s tím hned teď. Takže Vás chceme poprosit abyste nám nevěřili ani slovo! Prociťte zmíněné informace skrze vlastní zkušenost, byť se kniha řídila pravidlem psát obecně, nezaujatě a co nejvíc pravdivě, tak psát úplně nezaujatě není 100% možné, proto ke všem informacím zaujměte prosím negativní postoj, podrobně to vlastní kritice a zkušenosti. Ať už budete ve stravě řešit cokoli, tento postup Vás dovede k vašemu cíli. Máte skvělou možnost si všechno co v knize zazní doma vyzkoušet na vlastní kůži

Mléčné výrobky obecně, a máme na mysli hlavně kravské mléčné výrobky jsou v průběhu posledních několika desetiletí poměrně ostře sledovanou potravinou hlavně s hlediska distributorů. Mlékárenský průmyslu zažívá v posledních 55 letech veliký BOOM, kdy ze strany jedné jsme my nebo většina z nás jakožto konzumenti doslova bombardováni ze strany médií o tom, jak moc jsou mléčné výrobky údajně zdraví prospěšné, a jak moc bychom je měli konzumovat, v jaké kvalitě apod... Vzniká tzv. dezinformační šum.

Budeme se snažit různými pohledy dojít k jedné cestě – k pravdě, a co to je?

Pravda je přijatý fakt na základně Vlastního racionálního neboli rozumového úhlu pohledu. Jinak řečeno co vidím já nevidíš ty a nikdo jiný to nevidí stejně. Tohle nám potvrdila už kvantová mechanika ale do toho brousit nebudeme.

Uvedme si příklad. Představte si 5 jedinců, kteří mají popsat jehlan avšak... Jeden stojí před jehlanem vůči stěně a popíše jeho tvar určitým způsobem a bude mít pravdu. Druhý stojí před jehlanem naproti ostré hraně a popíše ho svým způsobem má taky pravdu. Třetí stojí na jehlanu, čtvrtý stojí pod jehlanem a pátý stojí uvnitř jehlanu asi chápete kam míříme. Všichni na něj nazírají ze svého úhlu pohledu a všichni ho popisují správně i když naprosto odlišně.

Žijeme ve světě internetu. Globální propojení a šíření informací je super záležitost, ale často bývá velmi destruktivní a nejde jen o amatéry, ale i o vědecké výzkumy. A jak takovéto šíření informací probíhá? Víme že věda se zrodila, nebo spíše vyvinula z filozofie. Když si vezmu tvaroh a chci o něm vědět pravdu, pravdou je buď a nebo, v tomto případě nás zajímá, je pro mě tvaroh dobrý nebo není špatný? Vždy bude záležet jen na úhlu pohledu, který vůči tomu tvarohu zaujmu. Když to bude vědecký pohled, tak ten tvaroh „rozpitvám“, zjistím jeho složení, a podrobím jejich účinky jednotlivých látek na organismus jednoho nebo milionů INDIVIDUÁLNÍCH jedinců, jejichž metabolismus funguje odlišně od všech ostatních, tedy i účinky se musí zákonitě lišit, a už se dostáváme rozporuplným informacím. A vždy bude záležet jen a jen na mě, jaký úhel pohledu, a jaké filozofické úvahy na tyto „fakta“ aplikuji, a jaký výsledek z nich vzejde.

Protože, když si všechno sloučíme, vyjde nám že. Nejprve musím přijmout nějakou informaci, nějaký fakt. V momentě kdy tuto informaci mám v mozku, začnu jí vlivem svému úhlu pohledu interpretovat neboli zpracovávat. Začnu o něm uvažovat, filozofovat. Podle toho jak ho zpracuji vzniká určitá forma dezinformace a to jen na základě toho v jaké úvaze, a v jakém výsledku tuto informaci vypustím do éteru, třeba skrze internet a začnu s ní ovlivňovat své okolí a tím vzniká manipulace! A to se běžně děje. To co tu píšeme není žádná konspirační teorie. Jste racionálně uvažující tvor, konec konců jako každý jiný tvor na této planetě, a máte možnost si udělat vlastní názor a prověřit si ho. Když prohlédnete hlouběji do problematiky vědeckým či lékařským výzkumů zjistíte, že celý princip stojí na tom, že se určitý výrobek, třeba tvaroh vyzkouší na několika opět opakujeme INDIVIDUÁLNÍCH jedincích a podrobně se zkoumá působení v určitém časovém horizontu. Zjistilo se že tvaroh měl na někoho takový a takový dopad, a na někoho zase takový a takový dopad a vědci z toho vyvodili takový a takový výsledek a ten se považuje za fakt! Přestože každý z nás má jedinečný metabolický profil, máme takový a takový zdravotní stav, žijeme v takovém a takovém prostředí. Tím pádem na mě budou stejné látky účinkovat jinak než ne tebe, na něho, na ní a tak dále. Takhle se dnes zachází s informacemi, které se mění na dezinformace a stejně se zachází s celým odvětvím o výživě!

Každý měsíc vychází tisíce a tisíce vědeckých studií, a ať si to připouštíme nebo ne, jsme ovládnáni ekonomickým zákonem poptávky a nabídky a byť se ta studie tváří vědecky, má určitý status i jména známé z vědeckých kruhů, tu studii někdo musel zaplatit, a pak záleží na úmyslu tohoto člověka nebo instituce. Je běžné že farmaceutická firma dělá studie na látky obsažené ve svých produktech pro lepší propagaci. Odporné a špinavé techniky, kterými se nás snaží tyto zvrhlé instituce neustále donutit vytáhnout peníze. Proto nepátrejte jen po studiích, ale taky po tom, kdo tu studii zaplatil. Když zjistíte, že člověk nebo instituce má přímí nebo nepřímí profit z testovaného produktu na 99% bude tato studie zmanipulovaná a s nulovou hodnotou. Ty výhody budou pravdivé to ano. Ale ty nevýhody se vypaří... Přece pokud budete prodávat šampón proti vypadávání vlasů, nebudete v jeho studii zveřejňovat, že za určitou dobu hrozí alergická reakce. Doufám že se chápeme.

A jak dojdeme k pravdě?

Přijměte informace, které zde zazní jako fakt, a nevěřte knize ani slovo, následně informace prožijte jako vlastní zkušenost. Otestujte napsaná fakt na vlastní kůži a z VLASTNÍHO prožitku vyvodte výsledek, ten bude Vaší pravdou.

Ted' už určitě chápete proč je nutné si vštípit negativní postoj o kterém jsme mluvili. Nebudme hlupáci jako oni. Nenechme zaujatost, naše názory, komplexy, labilitu a další poruchy moderního člověka otrávit naší racionalitu. Netvrďme mléko je nezdravé nebo zdravé, netvrďme maso je nezdravé nebo zdravé, neříkejme že to je „takové NEBO takové“, říkejme že to něco je „takové A takové“. Protože vždy záleží jen na úhlu pohledu a nic není jednostranné.

Měli by jste to tak dělat se vším, ať si to kdokoli připouští nebo ne, je každý ovlivňován svým přesvědčením. Já osobně jsem vegetarián, a ať už si to připustím nebo ne, nějakým způsobem bude kniha tímto přesvědčením dotčena. Proto zaujměte vždy negativní postoj, protože málo z toho co v životě děláme je skutečně děláno naší svobodou vůlí, ale je ovlivňováno našimi rysy, přesvědčením, zkušenostmi, myšlením a tak dále. Všichni máme širokou škálu faktorů jenž nás a naše činy vykreslují. Proto ještě jednou Vás prosím. Zaujměte vždy negativní postoj.

Běžně se na člancích NaturalVitae podílí více lidí, ale zde jsme usoudili, že informace budou kvalitnější, když to od začátku až do konce napíše jeden člověk.

Tak fajn to by bylo k filozofii a našemu přání k vám, jak by jste měli číst tuto knihu, a jaký postoj k ní zaujmout z vašeho vlastního úhlu pohledu.

Mé poslední přání k Vám zní, aby jste v knize nepřeskakovali. Vše v knize má své místo a má ho z nějakého

důvodu. Přeskočíte-li ztratíte nit, vše je provázáno. Proto prosím nepřeskakujte, i když si budete myslet, že nějaké téma znáte dopodrobna - já Vám zaručuji, že neznáte.

Vzhledem k délce této knihy budeme zde hovořit primárně o kravských mléčných výrobcích. Upřímně kdyby jsme tu měli probrat všechna mléka do detailu. Byla by tato kniha delší než starý a nový zákon dohromady. Tak jo věřím, že už se chcete pustit do mléka :-) Tak jdeme na to.

Charakteristika mléka:

Aby tato kniha byla opravdu komplexní a opravdu nás dovedla k nějaké úrovni pravdy. Musíme na mléko a jeho deriváty nahlížet z dvou pohledů. 1. je západní pohled tedy to co prokázala věda a ten druhý je „východní“ pohled (tradiční čínská medicína, Ajurvéda, makrobiotika).

Jako první se na mléko podíváme ze západního úhlu pohledu a poté ten samí obraz vystavíme pohledu východních kultur.

Charakteristika mléka (západní pohled)

1. Západní úhel pohledu spočívá v tom, že můžeme vzít mléko a rozpitvat ho do posledního atomu. Jinými slovy budeme řešit jeho složení, jakmile zjistíme z čeho se skládá, v jakých poměrech a jakých zastoupeních, tak pak můžeme řešit, jak tyto látky působí na jednotlivé systémy mého těla. Tak se do toho pusťme.

Vezmu mléko a rozpitvám jej abych zjistil z čeho se skládá. Zjistím že tam je nějaká voda, tuk, bílkoviny, sacharidy- v tomto případě laktóza. Dále tam jsou vitamíny, minerály, bakterie mléčného kvašení a dnes, ať se nám to líbí nebo ne, jsou v něm zastoupena xenobiotika, o těch se ještě budeme bavit. Pojdme na rozbor jednotlivých složek.

1. Voda

Voda v mléce... Je až s podivem, kolik lidí ještě v dnešní době i přes tu masu dostupných informací vnímá mléko jako tekutinu určenou k hydrataci organismu. Jinak řečeno, že mléko můžu počítat do pitného režimu. Pozor, toto je dezinformace. Mléko je charakterizováno jako potravina a to z důvodu vysokého obsahu makroživin. Pití mléka za účelem zahnání žízně je velice špatný postup. Ještě o tom budeme mluvit.

2. Tuky

Zde se dá zaujmout velice jednoduchý úhel pohledu. Kravské mléko obsahuje určité množství tuku, které dělíme na nasycený a nenasycený v poměru asi 80/20 ve prospěch nasycených. Pravidla zdravé výživy nám říkají, že by jsme měli přijímat méně nasycených a více nenasycených tuků, aspoň některých, primárně omega-9 a omega-3. Zde je tedy nevýhodný poměr tuků.

Tuky v mléce mimo jiné mají tendenci na sebe vázat různá xenobiotika v poměrně velkém zastoupení. Budeme se taky později bavit o stravitelnosti tuků. Ve stručnosti jak asi víte, tuky patří mezi nejhůře stravitelnou složku potravy, jinak řečeno mé tělo musí vydat enormně vysoký balík energie proto aby je dokázalo strávit.

Platí jednoduché pravidlo:

Čím více tuků ve stravě mám, tím více energie musí tělo na jejich stravení vydat. To se projeví určitým stupněm únavy a mozkovou dysfunkcí.

3. Sacharidy - laktóza

Laktóza je disacharid, který je z tohoto úhlu pohledu tvořen glukózou a galaktózou. Je to tedy jednodušší forma cukru. Její sladivost je 6x nižší než řepný cukr. Laktóza má sice stejný objem energie na jednotku hmotnosti, jako kterýkoli jiný cukr, ale úroveň sladivosti je poměrně nízká.

Těm bystřejším z vás teď určitě došla hrozba, která se skrývá v neuvážené nebo nekontrolované konzumaci laktózy. **Skrytá forma energie.**

Glykemický index laktózy se pohybuje kolem 45. Takže laktóza spadá do kategorie s nízkým glykemickým indexem.

Pro srovnání glykemický index rozdělujeme do 3 úrovní: nízký, střední a vysoký. Přičemž nízký je do 50, střední od 50-70 a vysoký od 70 do 100.

Glykemický index nezávisí jen na složení a rychlosti stravitelnosti sacharidů, ale i na glykemické náloži, o tom budeme mluvit později.

Velké procento populace trpí tzv laktózovou intolerancí, která je geneticky podmíněna. Jde o to, že lidský organismus od určitého věku, zpravidla to bývá zhruba od 3 roku, ale jsou výjimky, začíná drasticky snižovat hladinu enzymu lakt(á)za a jejím hlavním úkolem je štěpit disacharid lakt(ó)zu, (rozdíl laktáza x laktóza).

V české populaci je touto poruchou postiženo asi 22-25% populace a tato hodnota stále roste.

4. Bílkoviny

Další dezinformace nám říká, že mléko patří mezi plnohodnotné zdroje bílkovin. Mléko obsahuje zhruba 3% bílkovin. Pokud nějaká potravina obsahuje 3% bílkovin, tak to prosím pěkně v žádném případě není plnohodnotný zdroj bílkovin. Byť z vědeckého hlediska jsou označovány za plnohodnotné... Samozřejmě tvarohy, sýry, některé jogurty a další výrobky z mléka jsou obdařeny větším množstvím bílkovin. Ale mléko jako takové plnohodnotným zdrojem bílkovin není.

Přesto pokud by jsme řešili například výživu dětí, tak kravské mléko obsahuje 3x více bílkovin než mléko mateřské. Má to své důvody, které si zdůrazníme u těch východních filozofií.

Limitní aminokyselina u kravského mléka bývá methionin a cystein.

Jen 3% bílkovin na 100ml mléka i rohlík tukový obsahuje na 100g víc bílkovin než mléko. Tak proč je mléko tedy považováno za zdroj plnohodnotných bílkovin?

To co je dobré znát v rámci našich racionálních úvah je pojem „plnohodnotnost“. Tento pojem si prosím navždy zapamatujte, protože záleží vždy na tom, jak pojem plnohodnotnost chápete a jak ho interpretujete. Pojem plnohodnotnost bílkovin vznikl na přelomu 50 a 60 let 20. století, kdy se zjistilo, že bílkoviny obsahují určité spektrum aminokyselin. Ty byly rozděleny na esenciální a neesenciální a na základě toho kolik esenciálních bílkovin která bílkovina měla, a jaké byly mezi nimi poměry, tak se jednotlivé bílkoviny začaly ohodnocovat za plnohodnotné a neplnohodnotné. Plnohodnotné bílkoviny mezi které patří třeba maso, vejce, mléko jsou podle této teorie plnohodnotné protože obsahují celé spektrum a zastoupení esenciálních aminokyselin. Naopak neplnohodnotné bílkovin jsou takové, které neobsahují celé spektrum esenciálních aminokyselin a jejich poměrů ve srovnání s těmi plnohodnotnými. A teď vidíme co vzniklo. Vědci přišli na to, že existují nějaké esenciální aminokyseliny a řekli si „fajn, tak tahle bílkovina je plnohodnotná protože obsahuje tyto aminokyseliny v těchto poměrech.“ A jiné bílkoviny, mezi které patří převážně rostlinné, protože neobsahují tento poměr esenciálních aminokyselin nazveme jako neplnohodnotné. Teď se tohle vzalo do médií, masově se to rozšířilo mezi lidi a klasická hlavologie mi říká, že pojem „**plnohodnotný**“ **můj mozek chápe jako**

„kvalitnější“, „hodnotnější“, „lepší“ než pojem neplnohodnotný. A v ten moment se nám v tom malém prostoru mezi našima ušima začne spínat, že ty plnohodnotné budou asi lepší pro mé zdraví, než ty neplnohodnotné. Ale je tomu opravdu tak? Tento **pojem plno a neplno hodnotnost má ve skutečnosti vyjadřovat něco ale úplně jiného**. Krom toho, že tyto pojmy jsou definovány z obsahu a poměru esenciálních aminokyselin. Tak pro Vás by mělo být základní si uvědomit, že když sním jakoukoli plnohodnotnou bílkovinu, tak moje tělo jí tráví a vznikne určitý výsledek. A ten výsledek spočívá v tom, že tyto plnohodnotné bílkoviny se projevují tzv anabolickým účinkem. Anabolický účinek můžeme přeložit jako proces nabírání měkkých tělních tkání, to znamená růst svalů, šlach a tak dále. Když budu jíst hlavně neplnohodnotné bílkoviny, tak ty se vyznačují tzv antikatabolickým účinkem. To je účinek při kterém tyto bílkoviny zabraňují odbourávání svalů a dalších měkkých tkání, ať už vlivem fyzické zátěže, stresu, nemoci, hladovění... Zkrátka chrání naše tělo před ztrátou hmoty.

Knihy mluví o kravském mléce. Ale kdyby jsme se bavili o rostlinných mléčích. Třeba mandlové, žitné, rýžové... Tak tyto potraviny mají antikatabolické bílkoviny. Tento účinek vzniká díky trochu odlišným obsahům a poměrům esenciálních aminokyselin. Nevznikají anabolické neboli růst podporující účinky, ale vznikají antikatabolické neboli ztrátě zabraňující účinky. Mají trochu jiný efekt, není proto možné o nich říci, že jsou lepší nebo horší, jsou zkrátka jiné a jde jen o to co preferujete. Když to vezmeme do sportu. Tak pokud jste kulturista nebo se věnujete silovým sportům, je Vaším cílem pravděpodobně nabrat svalovou hmotu na úkor slabé vytrvalosti, mobility a i celkového zdraví. Kdežto pokud jste vytrvalý sportovec, zápasník, hokejista, plavec, běžec, lezec, cyklista... zkrátka se věnujete jakýmkoli jiným sportům, nebo jste aktivní člověk, který chce mít jak hezkou postavu, ale nechce být neohebná hrouda masa, která do schodů funí jako lokomotiva, tak pro vás, a to bude drtivá většina z nás jsou mnohem vhodnější „neplnohodnotné“ bílkoviny, nebo aspoň je mít ve stravě v mnohem větším poměru než „plnohodnotné“. Je jedno jestli jste vegan nebo nejste, ale chcete se tímto zdravím pravidlem řídit, není nutné úplně plnohodnotné bílkoviny odstranit z vašeho jídelníčku, ale pouze upravit poměr mezi přijatými „neplnohodnotnými“ a „plnohodnotnými“ bílkovinami. Třeba pro smíšený jídelníček lidského všežravce by bílkoviny mohli být ideálně v poměru aspoň 70/30 ve prospěch neplnohodnotných (rostlinných) bílkovin.

Tím že pojem plnohodnotnost a anabolismus vzal na paškál jeden z zdeformovaný směrů sportovní výživy. Mluvíme zde o oblasti silových sportů a začali se masově vyrábět proteinové koncentráty s vysokým obsahem především anabolických bílkovin. Nejčastěji ze syrovátky nebo kaseinu. Z tohoto průmyslu se stal obrovský byznys a z pozice masy prodeje a obrovského množství reklam začal vznikat v myslích lidí dezinformační šum, a sice že ty plnohodnotné bílkoviny jsou pro nás plnohodnotnější, ale neplette si pojmy z dojmů.. Pozor na skutečné vnímání významu těchto pojmů a jejich interpretace, protože když se budu dívat negativníma očima jako jeden z úhlů pohledu. Tak čím více budu jíst plnohodnotných bílkovin, tím více podporuji anabolismus tedy růst všech měkkých částí těla a mezi ně patří i **některé maligní i benigní bujení neboli zhoubné a nezhooubné nádory**. To je skutečně prokázána přímá souvislost a úměra, **čím více jím anabolizujících bílkovin tím více zhoubných i nezhooubných nádorů v těle vzniká**. Strava silových sportovců silně provokuje nádorová onemocnění, proto je to častý problém těchto lidí, který si způsobují vlastní vinou. Dobře si rozmyslete co v životě chcete.

Bavíme-li se o bílkovinách kravského mléka, tak ty můžeme v zásadě rozdělit na dvě kategorie:

Kasein - pomalý, 80% obsahu (v mateřském 40%)
Syravátka- rychlý

Kasein se řadí mezi tzv pomalé bílkoviny, to znamená, že když sním kasein, třeba tvaroh nebo sýr tak můj organismus jej tráví a vstřebává velmi dlouho. Tento proces je několika násobně pomalejší než je tomu u syrovátky. Kasein je obsahem 80% bílkovin kravského mléka, to je oproti mateřskému 2x tolik. Proč o tom ale mluvíme? V momentě kdy já sním potravinu a tu trávím, tak čím déle jí trávím, tím déle jsou produkty jejího metabolismu v kontaktu se sliznicí trávicího traktu a mají tendenci v určitých směrech intoxikovat naše tělo.

Kasein= pomalý / syrovátka = rychlý

Z tohoto úhlu pohledu můžeme říci, že syrovátka je „zdravější“ než kasein samotný

Pro komplexní pojem informací je nutné k bílkovinám z kravského mléka zmínit i určitý stupeň alergenity u nás u lidí. Počet alergiků na kravské mléko stále roste. Statistiky mluví jasně. A z pozice rychlosti stravitelnosti bez ohledu na to že syrovátka je rychlá, tak poměr mezi kaseinem a syrovátkou v mléce nám jasně říká, že bílkoviny přímo z kravského mléka jsou pro náš organismus velice těžko stravitelné. K bílkovinám se budeme ještě průběžně vracet.

5. Vitamíny a minerály

Další důležitou složkou jsou vitamíny. Jako první zdůrazníme, že těch v mléce mnoho není a to platí o jejich zastoupení z pohledu spektra, tak i o obsahu zastoupených vitamínů.

Najdeme zde vitamín D, E. Můžeme debatovat o míře vstřebatelnosti těchto v tučných rozpustných vitamínů, vzhledem k tomu, že čím více je potravina tučná tím více bude pravděpodobně, pozor jen pravděpodobně není to pravidlo, může obsahovat více těchto vitamínů.

Pokud se však budeme rozhodovat, jestli budeme konzumovat kravské mléko a výrobky z něj primárně z důvodu příjmu vitamínů rozpustných v tučných, tak to bude smutný krok. A to samé platí o obsahu minerálů. Kde se už několik desetiletí omílá jedna lež neustále vydávaná za pravdu- tím je údajný obsah vápníku. Tato dezinformace je hodně škodlivá, a my si hned vysvětlíme proč:

Začněme fakty:

Všude se dočtete, že mléko je bohatým zdrojem vápníku. Dovolte mi abych Vás vyvedl z tohoto omylu. V následující tabulce vidíte výčet několika potravin a jejich obsahu vápníku na 100g hmotnosti. Všimněte si že mléko obsahuje vápníku podobně asi jako kapusta. Vůbec nejlepším zdrojem vápníku je mák s extrémně vysokou využitelností, a však nesmí přijít do kontaktu s jednoduchým cukrem jinak se jeho vstřebatelnost výrazně snižuje. Proto je smutné že my Češi jakožto světový dominant v pěstování máku konzumujeme mák jen s pečivem, nebo těstem... Zbytek této drahocenné superpotraviny vyvážíme do světa.

Kravské mléko / Smetana 12% tuku	100 - 130 mg
Jogurt	180 mg
Tvaroh tučný / nízkotučný	250 / 100 mg
Sýry	200-800 mg
Máslo	15 mg
Kapusta	115 mg
Brokolice	100 mg
Pažitka	325 mg
Sójové boby	250 mg
Mrkev	40 mg
Semínka sezamu	700 mg
Nať petržele	200 mg
Mák	1400 mg
Řasa wakame	1300 mg
Libové hovězí maso	10 mg
Vejce (2 ks)	60 mg

Mateřské mléko má vápníku 100-120 mg/l (to je asi 4x víc než mléko mateřské)

Ale záleží na tom, jaký produkt z kravského mléka konzumujeme. U některých sýrů (tvrdých sýrů) se tato hodnota může vyšplhat až na 800mg - To je docela hezká koncentrace vápníku. Kravské mléko je s obsahem vápníků někde ve spodu žebříčku. Ale o některých sýrech můžeme říci, že jsou hodnotným zdrojem vápníku, ale to ještě není vyhráno.

Jedna věc je obsah vápníku. Druhá věc je jeho vstřebatelnost/využitelnost. Takže jedna věc je, že já sním nějaký sýr a přijmu třeba 500mg vápníku, ale druhá věc je kolik z tohoto množství mé tělo skutečně využije. Zapamatujte si, že nejde ani tak o to, kolik já jaké složky denně přijmu, ale o to kolik té složky mé tělo využije. Míra úrovně využitelnosti se odvíjí od obrovského spektra faktorů. Množství přijaté látky, nebo chcete-li kolik této látky sním, patří mezi ty naprosto nezbytečnější faktory!

1. Budeme-li se bavit o minerálech. U minerálů v rámci metabolismů v našem těle existuje pojem, který nazýváme antagonismus. Každý prvek v potravě a následně v mém těle má svého antagonistu (protihráče). Jedním z antagonistů vápníku je síra (methionin). Podle toho kolik vápníku a síry přijmu, tak podle toho se odvíjí míra vstřebatelnosti obou prvků. Každý biochemik Vám řekne, že podle toho, jaký mám poměr mezi vápníkem a sírou se bude odvíjet úroveň využitelnosti. Tím že vápník je z pohledu acidobazicity zásaditý prvek a síra je prvek kyselý - zásaditý a kyselý jdou proti sobě a platí, že čím více síry tím hůře se využívá a metabolizuje vápník. A teď to zajímavé. Vápník z kravského mléka je vázán na sírny aminokyseliny, konkrétně methionin a ty i přes sebevyšší obsah vápníku blokují jeho vstřebatelnost.

Toto ale není jediný rozhodující faktor v oblasti využitelnosti vápníku. Další důležitým antagonistou vápníku je hořčík. Toho v mléčných výrobcích budeme hledat marně to ano. Ale pokud chceme mluvit o mléčných výrobcích v nějakém komplexním pojetí, tak zjistíme, že vápník s hořčíkem jsou v přímém antagonistickém vztahu. To znamená že zde musí být vyvážený poměr. Z pravidla se uvádí poměr mezi vápníkem a hořčíkem 2-2,5/1 ve prospěch vápníku. Jinak řečeno, když denně přijmu 800-1000mg vápníku, což je doporučená denní dávka, tak na toto množství vápníku musím též přijmout asi 400mg hořčíku. Stejný účinek to má na vstřebatelnost hořčíku. Čím horší poměr tím horší využitelnost obou prvků. Proto je úplně jedno kolik vápníku budeme přijímat, jestliže nezaručíme vhodné podmínky a poměry mezi jeho antagonisty! Jinak řečeno - Vstřebatelnost neboli využitelnost vápníku z kravských mléčných výrobků je velmi, velmi nízká, hodnoty se pochopitelně různí v závislosti na mnoha faktorech z pravidla platí kolem 5-20%.

Zalistujme v mozku, které potraviny jsou bohatým zdrojem hořčíku? Zelenina, některé ovoce, třeba banány, ořechy a semínka, hořká čokoláda, kvašené potraviny. To jsou potraviny, které má běžně každý z nás mít možnost na každodenním jídelníčku, ale ruku na srdce, u koho je toto skutečností? Není tedy problém v tom zajistit dostatečný přísun vápníku. Problém je zajistit dostatečný přísun hořčíku. Pokud se tedy budeme orientovat na kravské mléčné výrobky protože jsou „dobrým“ zdrojem vápníku, tak to opět není šťastná volba.

7. Bakterie mléčného kvašení

Bakterie mléčného kvašení jsou další důležitou složkou kravských mléčných výrobků. Jsou to anaerobní mikroorganismy přímo ovlivňující metabolismus (odbourávání, štěpení a vstřebávání živin).

Jsou to přirozeně se vyskytující bakterie žijící ve střevním traktu - Bifidobacterium a Acidophilus
Nejčastější - Lactobacillus, Streptococcus

Běžně se nachází samozřejmě i v traktu jiných živočichů a můžeme je najít v půdách i rostlinách.

Zapamatujte si prosím pojem symbiont, neboli symbiotický vztah. Symbiotické bakterie jsou takové, které se přirozeně vyskytují ve střevním traktu živočichů a vzájemně si svými účinky pomáhají a ovlivňují se - pozitivně. Symbióza = kompatibilita. Mezi přirozené symbiotické bakterie mléčného kvašení přirozeně se vyskytující ve lidském trávicím traktu patří rody Bifidobacterium a Acidophilus - rodová označení.

Mlékárenský průmysl z důvodu usnadnění výroby mléčných produktů používá naprosto odlišné zastoupení

bakterií, které se přirozeně v trávicím traktu nenachází. To znamená pocházejí z jiných zdrojů, a jsou tam dodány uměle. A z tohoto úhlu pohledu dochází k rozházení střevní mikroflóry - jinými slovy vzniká tzv desymbiotický vztah. A celý trávicí trakt se začne chovat jiným způsobem - k tomu se ještě vrátíme, protože tohle je opravdu zajímavé téma.

Základní myšlenka o bakteriích mléčného kvašení stojí na tom. Že pokud ony osídlují náš trávicí trakt v dostatečném množství - mají výrazný vliv na naše zdraví:

- zabraňují růstu patogenních mikroorganismů
- stimulují imunitní systém
- zabraňují tvorbě nádorů

Podle toho jak Vám funguje tlusté střevo se odvíjí i funkce imunitního systému. Čím aktivnější jsou bakterie mléčného kvašení ve střevech, tím více ovlivňují specifickou i nespecifickou imunitu. A u některých bakteriích mléčného kvašení byly prokázány účinky zabraňující tvorbě některých nádorů. V momentě kdy já se nezajímám, jak fungují bakterie v mém tlustém střevě a nezajímám se o to, jak fungují střeva samotná, tak i při vhodném sestavení jídelníčku i z pohledu racionality, může zdraví mého těla kráčet nesprávným směrem.

8. Xenobiotika

Další důležitou a poslední částí výčtu složek kravského mléka ze západního (vědeckého) úhlu pohledu jsou xenobiotika.

Definice xenobiotik je velmi jednoduchá:

Xenobiotika = látky, které nejsou vytvářeny přírodními procesy.

Xenobiotika jsou látky vytvořené z průmyslové činnosti člověka. Tudíž jsou to nežádoucí látky.

Dělí se na látky rozpustné ve vodě a v tucích:

Rozpustné ve vodě - rychle se vylučující

Rozpustné v tucích - vazba na proteiny (albumin)

Celkově jejich metabolismus probíhá primárně v játrech - stejně jako léky, tabletové anabolické steroidy, tuky... Čím dlouhodobější a intenzivnější přísun xenobiotik našemu tělu zajistíme, tím větší stupeň intoxikace naše játra schytají. Více je zatížíme a fakt, že játra jsou biochemickou základnou našeho organismu dá dohromady že - čím hůře játra fungují třeba z důvodu xenobiotického zatížení - tím hůře pro naše zdraví, které může končit smrtí.

Mezi xenobiotika patří:

- Hormonální látky - BGH
- Léčiva - antibiotika
- Průmyslové chemikálie (deriváty ropného průmyslu, a zkrátka jakékoli látky, které nejsou přirozené)

Tak to bylo složení mléka, které jsme si bezpodmínečně museli projít a vstřebat.

Západní věda, ještě hodnotí dopad mléka na naši acidobazickou rovnováhu. Pevně věřím, že víte co pojem acidobazicitá znamená, její vysvětlení zde probírat nebudeme. Je to něco co je dnes už velmi dobře měřitelné a vyhodnotitelné. My můžeme tvrdit že existují potraviny zásadité a kyselé - podle toho jaké Ph jim naměříme. Ale taktéž, pokud já tu potravinu sním, tak ona ať je kyselá nebo zásaditá se může v mém organismu chovat zásadotvorně i když je původně kyselá nebo kyselinotvorně i když je původně zásaditá.

Zásadité x kyselé
Zásadotvorné x kyselinotvorné

Kravné mléčné výrobky patří mezi extrémny. Kravné mléko má zásadité Ph, proto si ho spoustu lidí přidává do kávy, protože předchází pálení žáhy. To jakým způsobem se jakákoli potravina, kterou sním bude z pohledu acidobazicity chovat je dáno následujícími faktory.

Faktory:

- Obsah minerálů
- Zastoupení bílkovin, cukrů, tuků
- Stupeň zahlenění
- Úroveň stravitelnosti

Když budou převažovat zásadotvorné minerály, jako je vápník, hořčík, draslík, sodík... Tak ta potravina bude zásadotvorná. Když budou převažovat kyselinotvorné minerály, jako jsou chlór, jód, síra bude se tato potravina chovat kyselinotvorně.

Ale to nejsou jediné faktory. Záleží také na tom kolik, a v jakém poměru bude ta potravina obsahovat makroživiny (bílkoviny, cukry, tuky), podle toho se bude potravina ubírat patřičným směrem acidobazicity. Čím více bílkovin i tuků - tím více tato potravina bude kyselinotvorná. Neboli - čím více živočišných „plnohodnotných“ anabolizující bílkovin bude potravina obsahovat, tím více bude pro Ph vnitřního organismu kyselinotvorná. A naopak čím více bude obsahovat rostlinných „nepnohodnotných“ antikatabolizujících bílkovin, tím více tato potravina bude táhnout Ph vnitřního organismu k neutralitě nebo dokonce zásaditosti! Naším cílem by mělo být se v potravě zaměřit hlavně na zásadotvorné potraviny. Je nutná rovnováha, těžko narazíte na člověka, který bude trpět vysokým stupněm zásaditého Ph vnitřního organismu, kdežto vysoký stupeň kyselého Ph je velmi častý a je extrémně škodlivý pro zdraví, a dává vznik nejrůznějším onemocněním a nádorům.

Typický příklad: Sním některé druhy luštěnin nebo obilovin (čočka, amarant, špalda...) a i přes jejich vysoký obsah bílkovin, samozřejmě u těchto potravin hrají roli i další prvky, ale tyto potraviny i s takto vysokým obsahem bílkovin umí směřovat Ph vnitřního organismu do zásadotvornosti. Nemusím snad mluvit o tom, že maso je extrémně kyselinotvorná potravina.

Můžeme mít perfektně vyvážený jídelníček do posledního detailu, ale pokud se nestarám o fungování mého trávicího traktu a budu pravidelně konzumovat mléko a zanášet trávicí trakt hlenem viz výše 3. faktor. Čím větší stupeň zahlenění je v zažívacím ústrojí tím hůře se mi vstřebávají a využívají jakékoli živiny, které přijímám běžnou stravou a úplně celý metabolismus táhne ke kyselinotvornosti, i přestože konzumuji typicky zásadotvornou stravu. Mléčné výrobky zahleňují úplně nejvíce. Spoustu lékařů a „odborníků“ do dnes tvrdí, že mléko nezahleňuje. Problém je, že ubližování na zdraví šířením dezinformací se nijak v naší společnosti netrestá.

Tohle byl západní úhel pohledu. To co je dobře změřitelné a vyhodnotitelné, a to co může naše racionalita zpracovat na základě definovaných důkazů.

Vedle tohoto úhlu pohledu je zde ještě jeden, druhá část světa, která má velmi dlouhou historii v řádu několika tisíců let. Otestovala své praktiky na stovkách milionů lidí a najednou se zjistilo, že to co tyto východní filozofie káží a učí je opravdu funkční. A v dnešní době některé vědecké směry, které se snaží stavět tzv vědecké mosty mezi západní vědou a filozofií východních kultur tvrdí, že to co hlásají tyto východní kultury je možné i vyhodnotit a otestovat i z úhlu pohledu racionality, mnohé je možné v dnešní době i změřit. To že někteří ortodoxní vědci tyto fakta popírají je jejich osobní problém. Naším úkolem zde bude přijmout existenci těchto faktů a zamyslet se nad nimi.

Charakteristika mléka (východní pohled)

Faktem je, že tento východní pohled se až tak nezabývá tím, jaké je složení toho výrobku. Ale zajímá ho, jaký je jeho dopad na naše zdraví, při jeho dlouhodobé konzumaci neboli jak se projevuje chování našeho organismu jako celku, né jako jednotlivých částí, jako to dělá západní věda. A zjišťují a léčí příčinu, kdežto v západní medicíně se léčí až následky. Tyto východní kultury řeší tyto faktory:

1. Acidobazicitá

2. Termika (jaký termický dopad má přijata potraviná na můj organismus)

3. Energie (expanzivní x stahující), pozor nejedná se o přijatou energii, ale o vztah mezi expanzivní a stahující energií v mém těle, neboli jinová a jangová část těla. Řeší energii mého těla a mysli. Ve stravě jde o to, jaká potraviná ovlivňuje energetické pochody mého těla.

4. Vliv na energetickou konstituci (určení konstituce mého těla z pohledu energie - principy Ajurvédy) a na základě těchto energetických konstitucí organismu se vyberou vhodné potraviny s tím, že ono to funguje!

V rychlosti si řekneme jaký je pohled východních kultur na mléko

1. Acidobazicitá

Zásaditý charakter

Metabolicky okyselující (=kyselinotvorný)

2. Termika

Termikou je myšlen vliv potravy na chování mého těla po jejich konzumaci z pohledu tvorby pocitu tepla. Jednoduše - Některé potraviny obsahují složky, které vytváří v těle určitý termický pocit - ovlivňují přímým způsobem chování mé autonomní nervové soustavy, jinými slovy sympatiku a parasympatiku. A podle toho kolik těch složek sním, a v jakých poměrech s dalšími, tak podle toho dostanu do dominance sympatikus nebo parasympatikus.

Ochlazující - osvěžující - neutrální - ohřívací- horké

Pokud sním potravinu, která je ochlazující (nezáleží na teplotě potravy) tak po ní budu mít pocit chladu. Existují potraviny ochlazující, osvěžující, neutrální, ohřívací a horké. Otestovat to můžete jednoduše tak, že sníte třeba hrst chili papriček, které mají horký charakter. Schválně jestli vám po nich bude zima.

Používání těchto charakteristik, za předpokladu, že vím jaká potraviná má jaký termický dopad, jsem schopen v různých ročních obdobích nebo situacích (horečka x zimnice) (teplé x studené místo) jíst konkrétní potraviny s vhodným účinkem. Logika nám proto říká, že když je venku zima, tak není logické jíst potraviny s ochlazujícím účinkem. Toto je bohužel typické chování pro naši západní civilizaci. Tímto překrýváním termiky se silně poškozují imunitní systém. Pak stačí sebemenší faktor k onemocnění. S tímto se nemůžete divit, že se pak postavíte někam do průvanu a onemocníte.

3. Energie

Stahující Jangová energie a expanzivní Jinová energie. Kravské mléčné výrobky mají z tohoto pohledu zajímavé parametry. Jak už jsme řekli jsou trochu extrémem. Tvrdé sýry mají stahující energii, ale mléko, máslo, jogurty mají opačnou expanzivní energii. Proto hodně lidí trpí po konzumaci kravských mléčných výrobků vznikem migrén. Pokud trpíme migrénami, a víme jaké druhy mléčných výrobků konzumujeme, není problém dojít k řešení.

4. Vliv na energetickou kosntituci - dóša

Ajurvéda rozděluje naši tělesnou schránku na tři části Váta, pitta, kapha.

Váta (pohyb) - pitta (žár) - kapha (stabilita). Mléko (celkově - nejen kravské) snižuje vátu a pitu a zvyšuje kaphu

V zásadě jsme si probrali základní charakteristiky kravského mléka, tak jak jej popisují západní vědci i tisícileté východní kultury. Pojdme se konečně bavit o konkrétních dopadech kravských mléčných výrobků na naše zdraví. Nejprve se zaměříme na to, co u jednotlivých charakteristik mléčných výrobků prokázala klasická západní věda. Opět je důležité znát o jaké výrobky se přesně jedná. Tedy jestli konzumuji mléko, tvaroh, jogurty, sýry, máslo... Každá tato potravina má své charakteristiky z pohledu dopadu a fungování na naše zdraví.

Vliv kravských mléčných výrobků na naše zdraví - západní pohled

1. Glykemický index

Spoustu lidí, včetně výživových odborníků zapomíná na pojem, který je s glykemickým indexem přímo spojený. Tím pojmem je glykemická nálož. Glykemický index se udává na 100g nebo 100ml potraviny. Glykemický index ale ovlivňuje i to, jestli tuto potravinu jím samotnou, nebo jí kombinuji s dalšíma potravinama. A protože glykemický index ovlivňuje i celkové přijaté množství potraviny - Pokud vypiji sklenici mléka, tak přijímám potravinu, která má asi 45 jednotek GI. Ale protože vypiju sklenici, která má třeba 500ml dostávám se na hodnotu přes 60 jednotek GI. To protože do celkové hodnoty glykemického indexu vstupuje množství glykemické nálože. To prosím pěkně platí úplně všude. Glykemický index je přímo spojený s glykemickou náloží, tedy objemu přijaté potraviny. Je totiž veliký rozdíl v tom, jestli vypiju 100ml mléka nebo 500ml. Je veliký rozdíl v tom, jestli s ním 3 kousky jablečné buchty, nebo celý pekáč. Je veliký rozdíl v tom, jestli si dám 5 lžíc zmrzliny nebo sním celou krabičku, jestli s ním jeden trojúhelníček pizzi nebo jí sním celou. Hodně lidí má dokonce ve zvyku pít slazené mléko s nějakou příchutí. Obsažený cukr je pochopitelně schopný glykemický index vyšponovat i na hodnotu přes 70 jednotek.

2. Stravitelnost

K pojmu stravitelnost se úzce váže ještě jeden pojem a tím je „specificko - dynamický efekt“. Jestli Vám tento pojem připadá moc složitý a odborný nebojte, jednoduše si ho vysvětlíme. Tento pojem nám udává množství energie, které musí mé tělo vydat k tomu, aby strávilo tu přijatou potravinu a ta energie vychází přímo z energetického potenciálu té potraviny. Uvedeme si to na příkladu:

Vezmu si nějaké množství mléka, které chci vypít. Víím, že obsahuje určité množství energie. A stejně tak, jako kterákoli jiná potravina má určitou hodnotu specificko-dynamického efektu. Jinak řečeno - já vypiju nějaké množství mléka a dostanu z něj nějakou energii, ale část té energie, tady by to mohlo být cca 25-30%, musí mé tělo vzít a vydat na to, aby tu potravinu dokázalo strávit. Pro srovnání, při konzumaci plnohodnotných bílkovin tělo musí vydat na jejich stravení až 50% energie z nich přijaté. Čím vyšší hodnotu specificko-dynamického efektu potravina má, tím více energie i času se na její stravení musí vydat, tím více nás její trávení vyčerpává. Typickým příkladem je české knedlo zelo vepřo nebo svíčková, můžete si vybrat v podstatě je to jeden hnus vedle druhého. Dejme tomu, že mám na talíři 8 kousků knedlíku, fláketu 150-200g masa a 100g tepelně upraveného zelí s nějakou cibulkou a omáčkou. I když pomineme množství potravin, tak takto nevhodná kombinace způsobí, že tělo po jeho konzumaci bude muset vynaložit takové úsilí, že vás toto jídlo na 7-9 hodin energeticky odštělí! Budete ho trávit až 9 hodin, a to prosím opravdu není málo, a je to skvělé pro vznik hniloby a patogenních bakterií, a ještě jste po 9 hodin naprosto nepoužitelní a unavení. Čím více pracuje trávicí trakt, tím méně pracuje zbytek těla v rámci jakýchkoli fyzických výkonů, tím hůře pracuje také mozek. Při sestavování jídelníčku se rozhodně vyplácí sledovat i specificko-dynamický efekt. Protože jsem stravou schopný ovlivňovat energetický potenciál těla i mozku. Mimo jiné - Hodnota specificko-dynamického efektu přímo ovlivňuje i acidobazicitu. Platí zde přímá úměra, že bez ohledu na množství potraviny - čím těžší je konzumovaná potravina na stravení, tím k většímu stupni překyselení svůj organismus směřuji. Takže v trávení hraje roli, jaký mléčný výrobek si vyberu, jestli to bude sýr, tvaroh... Kolik toho sním, a jakou další složku do toho zařadím nebo nezařadím. Což kombinovat mléko s dalšími potravinami, jak asi uznáte je velmi časté. Kombinujeme mléčné výrobky s jednoduchými cukry, nebo ovocem - jogurty, ochucené mléka, mléko s koláčem, slazené kefíry... A kde kdo si řekne, když tam přidám jednoduchý cukr, nebo nějaké ovoce - ono je to všechno lehce stravitelné, tak by to přece nemelo zvyšovat specificko-dynamický efekt? Toto je prosím Vás hodně častý omyl. Do stravitelnosti vstupuje množství faktorů, mezi které patří i enzymatická aktivita - a ta mi říká, že ať už já smíchám mléčný výrobek s jakýmkoli zdrojem jednoduchých nebo jednodušších forem cukrů, ať už je to fruktóza, glukóza, med, kterékoli ovoce. Na každou složku stravy je

zapotřebí odlišné zastoupení enzymů. A mléko v kombinaci čehokoli s vysokým glykemický indexem způsobí, že se výrazným způsobem zkomplikovává proces trávení. Dochází k tomu, že tato směs poté v žaludku kvasí, a zvyšuje se hodnota specificko-dynamického efektu, a tím i hodnota překyselení vnitřního Ph. Takže pozor na jednoduchou matiku sčítání a odčítání izolovaných hodnot specificko-dynamického účinku! TAKHLE JEDNODUCHÉ TO ZASE NENÍ!!!

3. Využitelnost

Jak už to ve výživě bývá, i využitelnost ovlivňuje vícero faktorů. I kdybychom jedli superpotravin s celou škálou pro nás výhodných látek. Tak pokud já budu pravidelně a dlouhodobě konzumovat kravské mléčné výrobky, a zajistím tak tělu zvýšenou tvorbu hlenu - čímž způsobím zahlenění jak dýchacího tak i trávicího traktu - to vede ke snížení vstřebatelnosti živin, zvýšení aktivity mikroorganismů, jakýchkoli organismů - virů, plísní...(povrchová i podslizniční ložiska), potlačení imunitního systému.

Pokud podpořím konzumaci mléčných výrobků nadměrnou konzumací obilovin, nejčastěji v podobě pečiva, buchet, dortíčků, sušenek, těstovin - což je opět velmi častý zvyk nejen u nás. Tak mléčné výrobky obsahují - laktózu, bílkoviny a tuky při jejichž metabolizaci vzniká nadměrná tvorba hlenu (mucin) a jeho tvorbu výrazně zintenzivňuje obsah lepku (obiloviny). Jakmile se sejde lepek a hlen z mléčných výrobků je proces trávení pro tělo hotová tragédie. Do dnes mezi některými údajnými odborníky ať už ze světa výživy nebo medicíny traduje názor, že mléčné výrobky nezahleňují, a že je to celé jeden velký nesmysl. Těmto lidem doporučuji se sejít s lidmi, kteří se o své hlasivky a celkově dýchací ústrojí starají velmi, velmi pečlivě, jako jsou hloubkový potápěči nebo zpěváci. Protože tito lidé se vám vysmějí do obličeje za názor, že mléčné výrobky nezahleňují. Obecně doktorům doporučuji se držet svého oboru, protože o stravě víte totálně prdlajs, nemluvě o lécích které předepisujete jen z důvodů vaší finanční provize a ubližujete tak ostatním! Dovolím si podotknout, že Česká republika vlastní celosvětové prvenství v konzumaci antibiotik, a konzumujeme 2x více antibiotik, než země která je hned za námi na 2. místě! To vypovídá samo o sobě o tom jak se doktoři starají o naše zdraví. Doporučuji si něco nastudovat o skryté, ale už alarmující hrozbě tzv supermikrobů.

Ostatně jestli trpíte zahleněním, vyzkoušejte sami. Beze zbytku vyřadte mléčné výrobky z vašeho jídelníčku. Samozřejmě mléčné výrobky nejsou jediný faktor, jak už tady zaznělo, k zahlenění přispívá i lepek, a pokud se k tomu přidá ještě maso zkáza je dokonána. Bohužel naše medicína nedokáže odhalit míru zahlenění v podslizničních oblastech, ale pouze na povrchu.

Co rozhodně musíme zmínit je půst. Pokud budete držet půst, kdy budete jen na vodě, ať už klasických 21 dní, nebo si dáte hardmode 40 dní. Tak po 3-4 dnech už nemáte stolici, to dává rozum, kde nic není, není co brát. Pak je nějaké mezidobí, kdy procházíte pústem a v mnoha případech (v závislosti na zdravotních faktorech) po 12-18 den, kdy nic nejíte se začnou objevovat zbytky stolice - začnou se uvolňovat zbytky hlenu, lepku, a nestráveného masa, hlavně ze sliznice tenkého střeva. A pokud budete držet půst přes 21 dní, stává se cca 35-39 den, že začne docházet k uvolnění odpadu z podslizničních ložisek, které jsou vytvořeny za x let, nebo klidně desetiletí nevhodného způsobu života. Toto je něco co Vám klasická medicína neukáže, to musíte zažít a vidět na vlastní oči. Takže pro pány doktory alias řezníky: To že něco klasická ortodoxní medicína nezná, ještě neznamená, že tento problém neexistuje. A tvrdit opak je alibismus a hloupost dotyčného.

Ale pozor!!

Půst na vodě je bezpečný, když dodržíte dvě pravidla:

1. Dostatečný příjem čisté vody
2. Sledujete svoji moč. Vaše moč musí být bezbarvá a čirá.

Někdy se stane, že se takové zanesené ložisko uvolní a do krve se dostanou intoxikační látky a dochází ke zvýšené intoxikaci krevního oběhu. To jsou potom nuceny filtrovat játra a ledviny. Platí pravidlo, že čím tmavší

a hustší moč máte, tím ledviny vykazují zvýšenou aktivitu. Běžně se stává, že v průběhu delšího půstu 20-40 den se jen tak probudíte, dodržujete pitný režim, a nic zvláštního se neděje. Moč je čistá a průzračná a najednou se Vám někdy v první polovině dne zamotá hlava. Jdete na záchod, a zjistíte že moč je tmavě hnědá až černá... Už jen ta představa zní velmi děsivě. Je to důkaz, že se někde uvolnilo takovéto ložisko. V ten moment je nutné abyste okamžitě zvýšili pitný režim a doslova pili jako o život. Podpořte tím detoxikaci ledvin, čím víc tekutin do sebe v tento moment budete schopni natlačit, tím lépe. Jakmile se vše stabilizuje a moč se vyčistí, můžete pokračovat.

Často se konzumace mléka spojuje s hustotou kostí, nebo spíš se snižováním hustoty kostí (osteoporózou). Odborníci Vám poté začnou tvrdit pijte mléko je v něm vápník. Jenže osteoporóza vzniká kvůli několika faktorům. Jedním z nich je ztráta minerálů v čele s vápníkem to ano, ale dochází k tomu kvůli nevyváženému poměru vápníku a hořčíku, to už jsme si řekli. A pro tyto odborníky: Pokud budu mít více vápníku ve vyšším poměru k hořčíku než je doporučeno, tak sice mi logika říká, že vápník je super, a čím víc budu mít vápníku, tím silnější budu mít kosti, jenže ten vápník se tam nevstřebává tak jak by měl, protože musí být s jeho antagonistou ve vyváženém poměru! Vápník navíc není nijak deficitní složkou v našem jídelníčku, kdežto o hořčíku toto bohužel neplatí. Proto se soustřeďte více na konzumaci oříšků, semínek, ovoce... Vápník máme i v pitné vodě a do spousty polotovarů se přidávají vápnité soli. U té vodárny si to můžete jednoduše ověřit, stačí zvednout telefon a zavolat do vodárny, ze zákona mají povinnost Vám vydat rozbor vody, kterou pijeme. My jsme to už dělali a nevyvážený poměr mezi vápníkem a hořčíkem tam samozřejmě je, ale to není nic co by nás mělo znepokojoval, stojíme si za tím, že nic lepšího než kohoutkovou vodu tu k pití nemáme, s výjimkou studní a horských pramenů. Takže vápníku máme nadbytek, ale nedostává se nám dalších minerálů, které hrají klíčovou roli v ukládání vápníku.

Dále zde hraje roli příjem bílkovin. Když mám hodně bílkovin, konkrétně živočišných (maso, vejce, mléko) vzniká v průběhu jejich metabolismu stav překyselení. V kyseljším prostředí se vápník hůře vstřebává a využívá. Tím pádem k čemu mi je dobré, že mám vápníku přebytek, když ho tělo nedokáže využít, a pak tam dělá jen problémy? Přebytek vápníku způsobuje vznik ledvinových kamenů a kornatění cév. Pokud máme bílkovin málo, tak kosti zase řídnu z důvodu deficitu kolagenu, a tím dojde úbytku vápníku, takže tento problém mléko taky neřeší.

Pozn. Tělo umí kolagen vytvářet samo za pomoci vitamínu C, zinku a směsi určitých aminokyselin.

Dalším faktorem je pohybová aktivita - ta přímým způsobem ovlivňuje využitelnost vápníku.

Toto musí být v jasné rovnováze, tvrdit že jedno je důležitější než druhé nebo třetí je nesmysl.

4. Bílkoviny

Už jsme si řekli, že mléko obsahuje plnohodnotné anabolizující bílkoviny - rychlé (20%) x pomalé (80%). Anabolizující znamená, že mimojiné podporují růst měkkých tkání. Velké nebezpečí! Je seriózně prokázáno, že dlouhodobá vysoká konzumace plnohodnotných anabolizujících bílkovin (mléko, maso, vejce) v řádu několika let, extrémně zvyšuje riziko tvorby zhoubných nádorů. Krom toho, bílkoviny mléka mají stále větší dopad, co se týká alergií na lidskou populaci. Další věcí je vysoká glykemická nálož a náročná stravitelnost, tím větší energetická zátíženost (specificko-dynamický efekt), a tím větší posun vnitřního Ph do kyselých hodnot. Jen upozorním že byznys sportovních doplňků výživy táhnou koncentráty z mléčných bílkovin. Někteří sportovci budou tvrdit, že bez těchto bílkovin nebudou dosahovat takových výkonů. Já věřím, že Vám hned došla absorpce těchto tvrzení. V oblasti sportu existují vegani a vegetariáni, kteří ve svých odvětvích dosahují naprosté špičky, tyto příklady jsou velmi dobře dohledatelné. Ale někteří sportovci jsou takové chudinky, že budou papouškovat vše co jim jejich sponzor nakáže.

5. Dopad na acidobazicitu

Už víme že mléko je zásaditou potravinou, ale po jeho konzumaci a trávení se stává kyselinotvorným. Někteří lidé tvrdí, že když trpí překyselením, žaludečními vředy, tak se jim po konzumaci mléčného výrobku uleví. To je ale způsobeno zásaditou povahou mléka, která neutralizuje kyselinu chlorovodíkovou a místní Ph se dostává blíže k neutralitě. Neutralizovat kyselinu chlorovodíkovou však není šťastná volba, protože tato kyselina je

nutná k štěpení bílkovin. To negativně ovlivňuje celé trávení mléka jako takového, nebo respektive bílkovin jako takových.

6. Působení xenobiotik

Klasická věda opět potvrzuje, že příjem JAKÉHOKOLI množství xenobiotik vede ke zdravotním komplikacím jako jsou záněty, dále oslabení imunitního systému, vznik a rozvoj maligních a benigních nádorů, vznikají různá ložiska jejichž základem je hlen, ve kterém se tato xenobiotika mohou nacházet.

Vliv kravských mléčných výrobků na naše zdraví - východní pohled

Máme za sebou západní pohled na vliv mléčných výrobků na naše zdraví. Jdeme konečně na ten východní, je nutné podotknout, že se jedná o celkem jiný způsob myšlení, nebo úhel pohledu, než na jaký jsme v našich končinách zvyklí. Východní pohled je brán jako nevědecký a experimentální, přestože má tisíciletou historii a jeho metody prokazatelně fungují.

Ve východním pohledu jsou použity následující faktory:

1. Biologický řád
2. Přenos informací
3. Termika
4. Energie

1. Biologický řád

Jsme součástí matky přírody, ať se Vám to líbí nebo ne. I přesto, že většina z nás žije ve městech a na první pohled se může zdát, že jsme se od přírody oddělili, tak to tak pochopitelně není, a ani být nemůže.

Mateřské mléko je jediná ideální a bezchybná potrava pro mládě do té doby, než přibližně ztrojnásobí svou hmotnost, a než se mu vyvine chrup. Podle toho jak rychle musí vyrůst se odvíjí složení respektive hustota mléka.

Víme, že všichni se rodíme na odlišném vývojovém stupni, v závislosti na prostředí, fylogenezických hodnot... Pokud se narodí člověk, tak ten je závislý na mateřském mléku několik měsíců a i po několika letech není schopný přežít bez externí péče rodičů. Kdežto když se narodí srnka, kravička, zebra, tak se do několika minut, někdy i vteřin postaví na vlastní nohy a během pár měsíců zdvojnásobí svou váhu a jsou soběstační. To se o člověku říct v žádném případě nedá, jsme v tomto teda hodně zabrzděný. Co se týká mozku, tak lidské dítě potřebuje minimálně 3 roky na to, aby se dostalo na 60% svého vývoje, a pak dalších 11-12 let aby zvládlo zbytek. Ale zvířátka se rodí už s téměř naplno vyvinutým mozkem, a jejich vývoj je tedy několika násobně rychlejší. A právě k tomuto vývoji je přesně „namícháno“ mléko pro daný živočišný druh. Asi je vám jasné, že člověk je jediný tvor, který pije mléko od jiného tvora, když vynecháme umělé krmení mláďat, nebo to že dáte svým domácím mazlíčkům do misky kravské mléko. V přírodě na to zkrátka nenarazíme. Je to nepřírozené.

2. Přenos informací

Já osobně jsem se na toto téma hodně těšil. Přenos informací skrze přijaté potraviny je velmi zajímavé téma, které zkrátka nemůžeme vynechat, už jenom proto, že je plně dokázané, přestože jste o něm pravděpodobně ještě neslyšeli. Protože klasická západní věda o tomto moc slyšet nechce. Aspoň co se týká zarytých ortodoxních vědců a spolků.

Potraviny do našeho těla přenášejí své informace. Co to je informace? Jednoduchá definice nám řekne, že informace je nějaký údaj, který v sobě nese informace o stavu prostředí, a o tom co se v něm děje. Opakuji, že přenos informací skrze potraviny je seriózně vědecky dokázaný fakt!

Podle toho jakou potravinu konzumuji, tak každá potrava pocházející z konkrétních zdrojů a konkrétního prostředí má v sobě informace, která o tomto prostředí vypovídají. Už chápete na co narážíme? Když pijete kravské mléko, tak pijete kravské mateřské mléko, které je určeno pro telátko, které toto mléko má pít a jsou v

něm informace věnované jemu! Tedy informace aby rychle vyrostlo, protože je to nutné k jeho přežití. Není v něm informace pro vývoj mozku, protože, jak už jsme si řekli, **telátka se rodí s už naplno vyvinutým mozkem**, takže tuto informaci nepotřebují. To jen **my lidi se rodíme s mozkem takhle nevyvinutým**, a proto jsme do několika let úplně k ničemu (když to takhle shrneme), o tom nemůže nikdo diskutovat, když položíte několika měsíční batole do lesa a necháte ho tam, na 100% nepřežije. V podstatě se o to ani nepokusí. Kdežto několika měsíční tele je soběstačný tvor, který bez problémů v lese přežije. To platí obecně. Takže co se stane, když já jako člověk, tedy tvor s mozkem nevyvinutým budu pít kravské mléko? Krom toho, že do sebe dostanu určité množství nutričních složek, které jsme si už definovali, tak do sebe dostávám informaci. Informaci, která mi říká, že já nepotřebuju aby se mi vyvíjel mozek, ale informaci, že potřebuju aby se mi rychle vyvinulo tělo, kravské mléko počítá s tím, že mozek bych měl mít už vyvinutý, když piju toto mléko, ale tak tomu bohužel není, protože to není naše mateřské mléko!.. Mléčné výrobky mají doslova a do písmene úžasnou schopnost zvětšovat objem měkkých tkání, tím že obsahují anabolizující bílkoviny, tak tím navyšují množství aminokyselin do svalových buněk a zvětšují jejich objem a tyto aminokyseliny mají vlastnost držet více vody, takže svalové buňky se nafukují. Vzniká tzv hypertrofie. To na první pohled může vypadat, že nám rostou svaly, ale k tomu aby nám svaly skutečně rostli je nutné aby se ty existující buňky ne již zvětšovali, ale je nutné aby se množily, to je tzv hyperplázie. Zkuste si sami odůvodnit, jak je možné, že v průběhu posledních let, děti, které jsou krmeny převážně kravskými mléčnými výrobky, jsou co se týče konstituce těla větší, často obéznější, a jsou i hloupější a opožděnější (chápu, že někdy není jiná možnost, ale pokud můžete, kojte své děti vlastním mlékem co nejdéle to jde). Proč asi miminko usne, když mu vrazíte do pusy sunar? Protože se dostaví určitá forma letargie, mozek vypne svůj vývoj, dítě usne a vyvíjí se tělo. Přenos informací je plně vědecky potvrzený fakt na základě matematicko-fyzikálních modelů! To že někteří vědci zarytí v tabulkách, kteří nejsou schopni přijmout fakt, že věda i svět kolem nich se vyvíjí, to je jejich problém, ale homeopatika funguje, a je to již pevný a neotřesitelný přírodně-fyzikální zákon, který v tomto vesmíru bez jakýchkoli výjimek pracuje. Homeopatika v potravinách funguje stejně jako ve vodě. Takže naše zdraví neovlivňuje jen to, jaké složky jsou v té dané potravíně, ale také to, jaké informace jsou v ní zakódovány.

Ať jsme demokratičtí a neříkáme jen, že mléko je pro náš špatné. Tento tlumící efekt je vhodné využít třeba pokud zkonsumujeme větší množství kofeinu, a náš sympaticus se blíží ke stavu kolapsu. Tak konzumaci kravského mléčného výrobku tento chod utlumíme. Srovnám sympaticus a parasympaticus.

3. Termika

Termický účinek je další charakteristikou jednotlivých potravin z úhlu pohledu východních kultur. My už jsme si řekli, že termika potraviny se odvíjí od obsahu látek v té dané potravíně. A tyto látky mají při metabolizování schopnost ovlivňovat/vyvolávat pocit tepla našeho těla. Dá se to velmi dobře aplikovat jak v období tepla, tak i zimy, a kořením můžu jednoduše zasahovat do termiky celého jídla. Takže pokud mám na talíři potraviny s osvěžujícím až ochlazujícím účinkem, tak správným kořením můžeme termiku dostat na správnou tíženou stranu.

O mléčných výrobcích jsme si už řekli, že jsou extrémem. Aspoň co se týká širokého výběru možností, které nám můžou poskytnout.

Mléko je ochlazující, jogurty jsou osvěžující, tvarohy tihnou k neutralitě, a tvrdé síry jsou ohřívající.

4. Energie

Poslední pohled je energie potravin. Podle TČM Jin a Jang. Pokud nebudeme brát v potaz účinky Jinového a Jangového účinku na tělo, tak dojde k tzv předimenzování orgánů a snižování aktivity sympatiku a parasympatiku, tedy negativně ovlivníme fungování nervové soustavy. Z toho pak vznikají bolesti v podstatě kdekoli na těle i vnitřních orgánů, záněty, alergie, astmaty. To vše může být výsledkem toho, že v našem jídelníčku je nesprávný poměr Jinových a Jangových potravin. U mléčných výrobků platí opět něco podobného jako u termiky a sice, že různé výrobky nám zajistí odlišnou energetickou bilanci. Pokud konzumuji mnoho

Jinových potravin vzniká hlen. V okamžiku kdy konzumují příliš Jangových potravin, tak se často ukládají různé soli a další metabolity v našem těle.

Jinové mléčné výrobky jsou : mléko, tvaroh, jogurty
Jangové mléčné výrobky jsou: Sýry (dle obsahu soli)

K energii se ještě váže pojem levotočivý a pravotočivý. Přiznám se, že tyto pojmy nemám zrovna v oblíbeně, a nevidím moc smysl v tom, Vás teď tímto zatěžovat. Protože si nejsem jistý, jak moc a jestli vůbec to pro Vás budou hodnotné informace, navíc za cenu toho, že při snaze o popsání této problematiky se zapotím víc, než při psaní celé knihy... Pravděpodobně se o nich ale okrajově ještě zmíníme u bakterií mléčného kvašení.

Když teď opustíme východní fylozofie, a budeme koukat striktně na to, jaké výhody a nevýhody má pro nás konzumace kravských mléčných výrobků. Z pohledu bakterií mléčného kvašení, respektive pohledu k jejich vlivu a působení. My jsme si je už na začátku v rychlosti představili. Jsou to anaerobní bakterie, jsou tedy bezkyslíkové. Jejich úkolem je v trávicím traktu ze sacharidů vyrábět kyselinu mléčnou, která funguje jako výsledný produkt přijatých sacharidů.

Kyselina mléčná má dvě konfigurace, levotočivou a pravotočivou. Tyto konfigurace mají víceméně stejné složení, ale s odlišnými vlastnostmi, a hlavní funkcí mého těla je se zbavovat těch levotočivých, nebo jim zabránit v chemické aktivitě.

Podle toho, jaké bakterie pro mléčné kvašení používáme, tak od toho se bude odvíjet produkce buď pravo, a nebo levotočivé kyseliny mléčné. Už jsme se bavili o symbiotických bakteriích. Tyto symbiotické bakterie mléčného kvašení z rodu Acidophilus a Bifidobacterium neboli **AB symbionti**. Přirozeně sídlí v lidském střevě, a zajišťují optimální proces kvašení (mléčného kvašení). Když vezmeme tyto AB kultury a dáme je do mléka, tak to mléko začne kvasit, a kvasí si svým přirozeným způsobem. To se ale většině výrobců mléčných výrobků nelíbí, protože ty potřebují mít vše honem honem. A tak hledají jiné způsoby, hledají jiné bakterie, které proces kvašení zajistí. A podle toho, které bakterie na to použijí, tak se to odrazí na rychlosti kvašení i na chuti výrobku. No a hádejte co... Jasně, výrobce bude používat takové bakterie, které výrobku zajistí nejlepší možnou chuť, aby nastartoval naši produkci endorfinu z dobrého jídla, a my jsme si vybírali v krámě opakovaně jeho chutný produkt bez ohledu na mizernou kvalitu. Proto doufáme, že po přečtení téhle knihy, ti z vás, kteří se nerozhodnou pro úplné odstranění mléčných výrobků ze svého jídelníčku budete alespoň koukat na to, jaké bakterie byli použity při výrobě jogurtu, kefiru, tvarohu... Když už se nerozhodnete pro úplné odstranění mléčných výrobků z vašeho jídelníčku

Existuje rod bifidus animalis, a tento druh výrobci používají protože zefektivňuje kvasné procesy, tak aby se lépe prodávalo. Je jim úplně ukradený, že tyto bakterie nefungují symbioticky, oni tak ani fungovat nemůžou, když nejsou přirozenou součástí trávicího traktu. A dodnes jsou prováděny vědecké studie, které pečlivě monitorují způsob osídlování bakterií mléčného kvašení v trávicím traktu novorozenců a je jasné prokázáno, že miminko, které je krmené výhradně mateřským mlékem, tak jejich střeva jsou osídleny primárně bifidobakteriemi a laktobacily toho správného druhu. Ty působí symbioticky, mají probiotické účinky, podporují imunitní systém, zabráňují tvorbě nádorů a tak dále. Zkrátka zajišťují správný a optimální vývoj dítěte. V momentě kdy mu namísto mateřského mléka dáme nějakou náhražku z mléka kravského s nepřirozenými bakteriemi. Tak střevo tohoto dítěte bude osídlováno jinými bakteriemi, to je logické, a tyto bakterie budou hrát významnou roli v jeho vývoji a zdraví. Proto při výběru těch správných mléčných výrobků dbejte na to, aby při jejich výrobě byly použity ty správné bakterie mléčného kvašení. A máme fajn správu, ti poctiví výrobci často uvádí seznam použitých kultur mléčného kvašení přímo na etiketách výrobků. Poctivý výrobce se rád pochlubí svou kvalitou, to je správně a to si pamatujte platí to téměř všude!

Stručný přehled používaných bakterií mléčného kvašení

Tradiční (= běžně používané) bakterie mléčného kvašení - Streptococcus, Lactococcus, Enterococcus, Pediococcus, Leuconostoc, Lactobacillus a Bifidobacterium.

Některé monokultury jsou využívány k sestavování směsných kultur. Tyto směsné kultury se pak většinou nazývají podle výrobku, k jehož výrobě slouží např. kultura:

jogurtová (*Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Streptococcus salivarius* subsp. *thermophilus*, *Bifidobacterium bifidum*) - umožňují výrobu fermentovaných mléčných výrobků i po ošetření mléka,

kefírová (*Lactococcus lactis* subsp. *lactis*, *Lactococcus lactis* subsp. *cremoris*, *Lactobacillus casei*, *Candida kefir*),

smetanová (*Lactococcus lactis* subsp. *cremoris*, *Lactococcus lactis* subsp. *lactis* biovar *diacetylactis*, *Leuconostoc mesenteroides* subsp. *cremoris*).

1. Skupina „lidských“ druhů:

- zahrnuje především druhy vyskytující se ve střevním traktu dospělých a dětí:

B. pseudocatenulatum, *B. catenulatum*, *B. adolescentis*, *B. longum*, *B. infantis*, *B. breve*, *B. bifidum*, *B. angulatum*, *B. gallicum* a *B. dentium* (vyskytuje se především v ústní dutině).

2. Skupina „živočišných“ druhů:

- bifidobaktérie izolované ze stolice prasete - *B. suis*, *B. thermophilum*, *B. choerinum*, *B. aerophilum*, *B. psychoaerophilum*, *B. thermoacidophilum* subsp. *porcinum* a *B. boum*,

- ze stolice telat, krav, kuřat a prasat - *B. animalis*, *B. magnum*, *B. pseudolongum*, *B. globosum*, *B. merycicum*, *B. ruminantium*, *B. saeculare* a *B. cuniculi*,

- ze střevního traktu včely medonosné - *B. asteroides*, *B. coryneforme*, *B. indicum*,

- z odpadních vod - *B. subtilis* a *B. minimum*,

- z kysaného mléka - *B. lactis*.

Probiotické produkty:

1. obsahují živé mikroorganismy (v podobě zamražených buněk nebo v čerstvých nebo fermentovaných potravinářských výrobcích),

2. zlepšují zdraví člověka nebo zvířete (podporují růst zvířat),

3. mohou pozitivně ovlivnit povrchy sliznic dutiny ústní a gastrointestinálního traktu, horních cest dýchacích (v podobě aerosolu), nebo urogenitálního traktu.

Mezi nejdůležitější mikroorganismy s probiotickými vlastnostmi patří zástupci rodů *Lactobacillus* a *Bifidobacterium*, především duhy *B. adolescentis*, *B. animalis*, *B. lactis*, *B. bifidum*, *B. breve*, *B. longum* a *B. infantis*.

Mezi nejdůležitější mechanismy prospěšného působení těchto bakterií patří:

- produkce antibiotických látek,
- produkce organických kyselin, které vedou ke snížení pH,
- antagonistické působení vůči patogenním mikroorganismům,
- detoxikace organismu

Všimněte si, že zmínit jen rodové označení ještě nic neznamena.

Aby jsme ukázali ještě ten správný směr, tak bakterie mléčného kvašení v té správné a přirozené podobě se hojně nachází v kvasu. To je nápoj z kvašených obilnin. Ten si můžete koupit, nebo si ho udělat i doma. Jestli máte zájem, na konci knihy jsou recepty pro různé kvašené potraviny.

Také bude super, když namísto běžného pečiva budu jíst pečivo kváskové. Toto pečivo obsahuje symbiotické bakterie mléčného kvašení. Opět si ho můžete bez problému udělat doma. Rozdíl mezi těmi symbiotickými AB kulturami a těmi externími spočívá v tom, že ty přirozené symbiotické bakterie v mém tenkém a tlustém střevě podporují tvorbu vitamínů B-komplexu. Zatímco ty externí namísto aby pomáhali s tvorbou těchto vitamínů tak dokonce vitamíny B-komplexu spotřebovávají! Jinými slovy nás dokážou dovést ke stavu zvanému hypovitaminóza.

A jdeme do finále!

Na závěr si ukážeme, nebo se pokusím ukázat na ten správný směr. Jako cestou se vydat a co si vybrat. Opět bude záležet na postoji, na úhlu pohledu který zaujmeme, podle toho se bude odvíjet výsledek. Opravdu na to nekoukejte jen černobíle, nic ve světě není jen černobílé. Začnu u sebe, a proto se pokusím vytvořit mapu, která bude nahlížet na kravské mléčné výrobky ve světle, který dává jejich konzumaci smysl, a je možné je konzumovat s „klidným“ svědomím.

Asi bych začal tím, že si shrneme všechna PRO a PROTI, která mi mléko nabízí.

PRO:

Můžeme říci, že mléko obsahuje určité množství vápníku (vstřebatelnost teď vynechme), určité množství bílkovin a tuků. Mléko má určitě pro mnoho z nás příjemnou chuť. Je dobře dostupné, dnes nenajdeme večerku, kde by jste mléko nekoupili, je cenově přijatelné, pocit zasyčení, a tím větší pocit letargie mám v oblasti mého mozku – určitým způsobem pominou starosti... Můžeme to brát jako výhodu. Ochlazující termický účinek může být výhodný v období tepla.

PROTI:

Stejně tak můžeme o vápníku říct, že množství a dokonce využitelnost obsaženého vápníku je slabá až žalostná záležitost. To samé platí pro bílkoviny. V kravském mléce jsou jen 3% bílkovin, a to je bez debat naprosto zanedbatelné množství. Také je zde nežádoucí anabolizující účinek, kterému se chci pokud možno vyhnout. Špatný poměr mastných kyselin. Také úroveň stravitelnosti a celkové zátěže pro trávení i pro specificko-dynamický efekt je ve velmi špatných hodnotách - Jsem tedy po jeho konzumaci značně unavený. Dále se můžeme bavit o úrovni zahlenění, které sebou mléčné výrobky nesou. Dalším PROTI je obsah xenobiotik, které jsou velkým problémem pro naše zdraví - bez ohledu na kecy naší legislativy, která mele o tom, jak jsou jejich kontroly přísné... Mě je úplně jedno, kdy a kolik tam těch xenobiotik bylo, ale ta potravina už nese jejich informaci z hlediska prokázaného zákona přenosu informací. Spoustu lidí zase může mít problém s laktózovou intolerancí či alergií na obsažené bílkoviny. A nemusí se mi líbit ohřívací termický vliv tvrdých sýrů.

Vždy tedy záleží na tom, jaký úhel pohledu zaujmete. Jinak řečeno, jak moc vám záleží na vašem zdraví? Jestli jste ve stavu, kdy je Vám toto úplně jedno, tak to prostě neřešte. Ale pevně věřím tomu, že jestli jste knihu dočetli až sem, tak Vám to jedno není - v tom případě si dejte na čas a rozhodněte se jakým směrem chcete své tělo vést. Jestli Vás zaujala termika, přenos informací, jejich kombinace nebo cokoli jiného. Nebo jestli chcete nabrat i za předpokladu rizika bujení nádorových onemocnění? Vše je ve Vaší svobodné vůli. Mimochodem, pokud chcete zhubnout, zkuste na 14 dní vynechat úplně kravské mléčné výrobky. Já Vám garantuji že během těch 2 týdnů shodíte 2-3kg bez diet a cvičení. Je to tím, že se sníží zahlenění, a sníží se schopnost svalových buněk na sebe vázat vysoké množství vody. Když jsem si po sobě přečetl poslední dva úryvky, tak mi došlo, že jsem vlastně vyvrátil všechny PRO, které jsem předtím napsal :-). Zkusím to ještě zvrátit, ať najdeme aspoň jeden plus. Možná vidím jednu záchranu pro kravské mléčné výrobky, a tím je acidofilní mléko za předpokladu, že při jeho kvašení byli použity přirozeně se vyskytující AB symbionti mléčného kvašení! Přiměřená a mírná konzumace tohoto zakysaného mléka za těchto podmínek asi 2-3x

týdně a v letním období má své pozitiva - když to budeme brát s nadhledem. Pořád tam budou negativa (přenos informací, určený pro jiný živočišný druh, pořád je zde míra zahlenění), ale nic lepšího Vám tady předložit nemohu.

Pokud jste milovník jogurtů. Nastavte si při jejich výběru následující pravidla:

1. Měl by být BIO (jediná vysoká záruka toho, že nebude obsahovat xenobiotika, není to 100% záruka, ale BIO výrobci se snaží tyto pravidla skutečně dodržovat)
2. Bez cukru a sladidel (ovoce) - zhoršuje to proces stravitelnosti a zvyšuje specificko-dynamický efekt, způsobuje to kvašení v trávicím traktu, zvyšuje zahlenění
3. Měl by obsahovat ty správné přirozené bakterie mléčného kvašení (symbiotické a probiotické kultury)

Výrobce jogurtů Activia udělal jeden chytrý marketingový, a nebo spíš manipulační tah. Použil do svých jogurtů bakterie rodu Bifidus Animalis - to jsou bakterie nacházející se v trávicím traktu některých zvířat (prasat, krav, kuřat,) a extrahují se z jejich výkalů. Firma Activia si nechala tyto bakterie přejmenovat pod ochranou patentovou značku Bifidus ActiRegularis... Takto se dnes manipuluje s informacemi. Bakterie, které tam absolutně nemají co dělat, ještě k tomu vytáhnuté z výkalů, a tváří se v reklamách jako špičkový kvalitní produkt... Stačí jen zaplatit a můžete tomu říkat jinak... Zapřemýšlejte nad tím... Naštěstí tyto informace můžete lehce dohledat, chce to jen trochu snahy.

Ať už se rozhodnete jakkoli, myslíte na to, že mléčné výrobky byste neměli jíst každý den. Typická snídaně jogurt, müsli a ovoce možná vypadá v reklamách jako zdravá. Realita je bohužel úplně jiná.

Pokud budeme vybírat máslo opět si stanovíme pravidla:

1. **Vždy BIO** - to je naštěstí velice dobře dostupné, a není tam ani nějaký výrazný cenový rozdíl. Pokud můžete vzít máslo od soukromého farmáře rozhodně toho využijte. Toto máslo na 99% nebude našleháno dusíkem.

Když by jsme se bavili o kozím másle, tak se někomu nemusí líbit následující charakteristiky:

1. Cena - minimálně 2x větší na u kravských
2. Chuť - každému nemusí kozí mléko chutnat, koza je mlsné zvířátko a pečlivě si vybírá co jí, proto je i její máslo sněhově bílé a chuť je zcela odlišná než na jakou jsme u kravského másla zvyklí. Kozí mléko má také jiné zastoupení trans mastných kyselin a umí podporovat náš imunitní systém. Opět platí pravidlo, že berte BIO.

Na druhou stranu si ale řekněte, je nutné abyste konzumovali máslo? V momentě kdy namáznete na chleba máslo vytvoříte tak zcela mizerně stravitelnou potravinu. Kombinujete tuky a cukry, které mají naprosto odlišné trávicí požadavky.

Pokud budete chtít vybírat tvarohy, mějte na paměti, že se jedná o zdaleko nejhůře stravitelnou potravinu z kravského mléka. Opět vybírejte BIO. Rozhodujte se mezi plnotučným, tučným a nízkotučným. Musíte ho sladit? Pamatujte, že tvaroh obsahuje spoustu kaseinu = vysoký specificko-dynamický efekt.

Prováděli se studie, které zjistili a prokázali, že pokud se vezmou jednotlivé faktory z oblasti výživy a připojí se na vznik a rozvoj zhoubných druhů rakovin. Tak bylo prokázáno, že mezi 3 nejhorší faktory, které jednoznačně podporují vznik zhoubných nádorů patří: přejídání se (obžerství), kasein, a přebytek jakýchkoli tuků.

Když budete vybírat sýry, tak opět se soustřeďte na to jestli je zrající nebo nezrající. Čím déle zrající sýr, tím

méně obsahuje laktózy a tím menší vliv zahlenění. Zase ty nezrající většinou obsahují menší množství tuků. Budu řešit jestli měkké nebo tvrdé? Měkké mají Jinový charakter a tvrdé Jangový. Tvrdé sýry jsou nejhůře stravitelné vůbec a obsahují hodně soli - to škodí zátěži ledvin, metabolismu vody, hypertenzi.

Dále můžeme řešit celkový obsah soli, to je naštěstí často napsáno na etiketě. Dále můžu řešit jestli obsahuje nebo neobsahuje některé ušlechtilé plísně, o kterých výrobci tvrdí, že mohou být zdraví prospěšné. Já bych vás chtěl jen upozornit, že nikdy nemáte možnost zjistit, jestli to na co koukáte je plíseň ušlechtilá. Nikdy nevíte za jakých podmínek byl produkt vyráběn a kde byl skladován. Sami víte, že plísň se často objeví i u produktu, který je ještě v záruce, nebo v té expiraci, ale v tomto případě nemáte možnost tu plíseň rozlišit.

Když se vrhneme do oblasti doplňků výživy, tak Vás určitě nepřekvapí, že je tím nejvíce dotčená oblast sportu. Zde můžeme sáhnout po tzv. proteinových koncentrátech. Můžu vybrat se dvou možnostmi, buď bude obsahovat syrovátku a nebo kasein respektive směs těchto zdrojů.

Nejde jen o to, že si řeknu „fajn, vezmu si syrovátku protože chci rychlý potréninkový protein“ nebo „ne vezmu si kasein protože chci noční dlouhý protein“. Většinou lajků tohle stačí, ale ne každý uvažuje tímto omezeným způsobem. Někteří si řeknou jaký syrovátkový protein, jakým způsobem chci aby ta syrovátka byla zpracovaná? Nebo jaký druh kaseinu? A z jakého zdroje? Jak byly zpracovány?

U syrovátky máme 3 možnosti buď: Sáhnu po koncentrátu (WPC), tyto koncentráty obsahují poměrně široké spektrum možnosti zastoupení obsahu syrovátky cca 30-80% z celkového množství bílkovin. Z těch 3 možností jsou koncentráty ty nejméně kvalitní.

Pak zde máme syrovátkový izolát (WPI), tyto izoláty obsahují podstatně větší procentuální zastoupení syrovátkových bílkovin, z toho celkového množství narozdíl od koncentrátu. Nejčastěji to bývá od 80 do 98%. Opět záleží na způsobu výroby, jestli využijete proces CFM nebo iontové výměny...

Dále můžeme sáhnout po proteinovém hydrolyzátu do jehož výroby zasahují enzymy, tyto proteiny jsou finančně nejdražší, jedná se o nejrychleji stravitelný syrovátkový protein. Mohou obsahovat až nulové zastoupení laktózy.

Je vtipné sledovat, jak lidé z oblasti fitness propagují 80% koncentráty, jako ty nejlepší a nejkvalitnější. No říkají jen to co jim řekne sponzor :-)

Pokud budeme vybírat kasein, tak se bavme o micelárním kaseinu, který má poměrně vysokou úroveň biologické využitelnosti. Určitě neberte produkty obsahem kaseinátu vápenatého nebo sodného. Jejich cena je sice asi poloviční, no to stejné ale platí o jejich stravitelnosti.

Vidíte jak jedna malá věc, v podobě konzumace kravských mléčných výrobků vyvolá ničivou lavinu poruch, které dají vzniknout běžným nemocem. Když pak člověk přemýšlí odkud vítr vane, zkuste se zamyslet nad tímto faktem. Povedl se nám najít jeden jediný kompromis v podobě acidofilního mléka s přirozenými bakteriemi mléčného kvašení. Pokud vybíráme jiný produkt, měli by jsme mít určitá kritéria - BIO kvalita...

Chci ještě říct, že jestli je nějaký **nejdůležitější faktor z oblasti zdravého stravování**, tak je jím **STRÍDMOST**. Pokud jíte cokoli a jíte do syta a nedáte tělu možnost to ani strávit, a už pár minut poté do sebe cpete jídlo další, což je v našich končinách běžné, a takhle žijete celý život. Vaše buňky se trápí, aby dokázali vše správně zpracovat. Uvědomte si, že zdraví máte jenom jedno.

Tímto bych asi uzavřel tuto e-knihu. Úkolem bylo Vám nejen převyprávět nějaké pravdy, ale přinutit vás přemýšlet určitým způsobem, já doufám, že si tento úhel pohledu ponese i nadále... Snažil jsem se ukázat Vám nějaké spektrum možných a za mě správných úhlů pohledů. Snažil jsem se i najít nějaký kompromis, co se týká konzumace kravských mléčných výrobků. Vy si vyberte ten svůj úhel pohledu. Zajímá vás termika? Přenos informací? Jinový a Jangová polarita? Nepřehlížíte problematiku trápení zvířat, které vzniká kvůli

produkci mléčných výrobků?

Já věřím, že se rozhodnete správně. Prosím odpusťte mi, jestli jste našli v textu nějaké překlepy a gramatické chyby. Nejsem stroj, jsem jenom člověk, neboli tvor chybující. Děkuji Vám že jste knihu přečetli celou, pokud sdílíte tento názor, můžete knihu doporučit rodině a přátelům, budu Vám za to vděčný :-)

Mějte se hezky, opatrujte své zdraví a myslte na naši krásnou planetu :-) S pozdravem NaturalVitae

Chci poděkovat panu Martinu Jelínkovi, za jeho školení o mléce „Co nevíte o mléce“. To mně a nám v NaturalVitae o mléce dalo ze všech nejvíc. A taky paní Jarmile Průchové za její knihu „Pravda o Mléce“.

A slíbené recepty na závěr, včetně receptů na rostlinná mléka:

Výroba kvasu:

Kvas je fermentovaný nápoj s nízkým obsahem alkoholu (0,5%) a vysokým obsahem vitamínů, minerálů, enzymů a probiotických kultur.

Ingredience: Voda, cukr, žitno-ječmenný slad (sladové těsto), kvasnice, ovoce.

Postup: Ve vodě smícháme žitnou mouku a tekuté sladové těsto, po zkvašení celé směsi přidáme kvasnice, cukr a ovoce a vaříme.

Výroba je prakticky stejná jako u piva, pouze se nepřidává chmel.

Výroba kvásku na pečivo:

Kvas z žitné mouky se hodí spíš na chleba a slané pečení, je aromatický a dodá pečivu specifickou chlebově nakyslou příchuť. Na sladké pečení se pak víc hodí chuťově jemnější kvásek pšeničný nebo špaldový.

Ingredience: Jemně mletá žitná nebo špaldová mouka.

Postup: Ve vlažné vodě smícháme mouku tak, aby vzniklá směs měla kašovitou konzistenci. Přikryjeme potravinářskou fólií a odstavíme na místo s konstantní teplotou cca 25-30°C. Po 20-24 hod. těsto promícháme a ochutnáme – pokud není nakyslé, necháme odstát dál, dokud nezíská nakyslou chuť a nezačnou se tvořit dobře viditelné bublinky (důkaz kvašení). Je nutné sledovat chuť, která musí být nakyslá, a vůni (výrazně aromatická).

2. den Jakmile směs zakyne opět přidejte stejné množství vody a mouky, vše dobře promíchejte, znovu překryjte fólií a nechte čtyřicet hodin odpočívat na kuchyňské lince. Po nějaké době můžete spatřit v budoucím kvásku první bublinky.

3. den Zopakujte postup z druhého dne (pokud kvašení pokračuje), a necháme další den odstát

Po 4 až 5 dnech (v závislosti na teplotě prostředí, ve kterém probíhá proces kvašení) je kvásek připraven k použití pro výrobu pečiva. Ukazatelem je, že se objem těsta začne zmenšovat, to je způsobeno dokončením kvašení.

Výroba pickles (kvašené zeleniny)

Ingredience: Různé druhy zeleniny - zelí, cibule, čínské zelí, kedluben, mrkev, ředkev atd., koření (kmín, česnek)

Postup: Očištěnou zeleninu nastrouháme najemno, prosolíme, přidáme koření a důkladně promícháme. Celou směs namačkejme do nádoby (zavařovací sklenice...) a pečlivě uzavřete. Nádobu uložte na místo se stálou teplotou a nechte 6-7 dní kvasit. V průběhu kvašení zelenina „pouští“ šťávu. Po zkvašení zeleninu i se šťávou rozdělíme do menších skleniček, důkladně uzavřeme a skladujeme v chladu – tímto způsobem je schopna vydržet i několik měsíců.

Recepty pro výrobu rostlinného mléka:

1. Obilné mléko

Ingredience: Celá zrna žita nebo špaldy 35%, rýže natural 50%, čočka nebo cizrna 10%, sezamová semínka 5%.

Postup: Celou směs namočte do vody (5-6násobek objemu směsi) na 10-12 hodin, poté v tlakovém hrnci vaříme do měkka (50-60 minut). Po uvaření směs propasírujeme přes síto, v případě potřeby hustšího mléka pouze rozmixujeme a zředíme s vodou ve vhodném poměru.

2. Mandlové mléko

Ingredience: hrnek mandlí a asi 1L vody

Postup

Mandle nasypete přes noc (8-12 hod) do nádoby s vodou.

Poté vylijte vodu a mandle propláchněte.

Vložte mandle do mixéru společně se 4 hrnky vody.

Mixujte alespoň 1 minutu na nejvyšší stupeň.

Hotové mléko můžete přecedit nebo nechat, tak jak je.

Pokud se rozhodnete mléko přecedit, vznikne Vám mandlová hmota, kterou můžete použít na pečení.

3. Mandlovo-mrkvové mléko

Postup: Recept je stejný jako v případě mandlového mléka, pouze přidáme čerstvě vylisovanou mrkvovou šťávu v poměru, který nám chuťově vyhovuje.

A pokud chcete mít mandlové mléko za minutu: Naberte 2-3 lžičky mandlového másla zalijte půl litrem vody, promixujte to mixérem a mléko máte za minutu hotové.

Ještě jednou děkuju panu Martinu Jelínkovi za školení „Co nevíte o mléce“. A paní Jarmile Průchové za její knihu „Pravda o mléce“.

