

Z przedmową
dr Ewy Dąbrowskiej

Bożena Przyjemska

**Z DALEKA
OD MLEKA**

Cała prawda o szkodliwości
mleka zwierzęcego i jego przetworów

Książka obala powszechny mit o mleku i jego dobroczynnym działaniu. Sama doświadczyłam jak niebezpieczne może być mleko. Będąc karmiącą matką piłam dużo mleka i po 2 miesiącach dostałam ostrego zapalenia trzustki. Na szczęście udało mi się przeżyć. Polecam książkę wszystkim, którzy chcą zadbać o zdrowie swoje i bliskich.

**– dr n. med. Henryka Sodowska,
lekarz genetyk**

Z DALEKA
OD MLEKA

*Z przedmową
dr Ewy Dąbrowskiej*

Bożena Przyjemska

**Z DALEKA
OD MLEKA**

Cała prawda o szkodliwości
mleka zwierzęcego i jego przetworów

Konsultacja medyczna:
dr Ewa Dąbrowska
dr Michał Ziembowski

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Tomasz Piłaszewicz
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
Ilustracje ze stron: 17, 21, 27, 31, 37, 43, 49, 59, 69, 81, 103, 121, 143, 153 – Depositphotos.com
Ilustracje ze stron: 95, 135 – Wikipedia.org

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-777-5

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Przedmowa

Książkę Bożeny Przyjemskiej „Z daleka od mleka”, jak również jej poprzednią książkę „Niebezpieczne zboża”, przeczytałam z wielkim zainteresowaniem. Autorka zadała sobie wiele trudu, żeby przedstawić ogrom druzgocących argumentów przeciwko spożywaniu mleka, a wcześniej też glutenu. Potwierdzam słuszność tych tez. Od około 10 lat, kiedy to wprowadziliśmy testy na nietolerancję pokarmową u kuracjuszy będących na diecie warzywno-owocowej, nietolerancja kazeiny mleka i glutenu zbóż okazała się być najczęstsza, a eliminacja tych białek z diety w wielu przypadkach dawała trwałą poprawę zdrowia. Nawet przed około 100 laty słynny szwajcarski lekarz dr Bricher Benner proroczo odradzał picie mleka krowiego, w zamian proponując mleko roślinne. Uważam, że książkę tę powinni przeczytać nie tylko potencjalni pacjenci, ale także lekarze, aby móc zwiększyć skuteczność leczenia i wspólnie cieszyć się zdrowiem.

– dr Ewa Dąbrowska,
autorka diety warzywno-owocowej
i książki *Ciało i ducha ratujemy żywieniem*

Z daleka od mleka!

Jeszcze 15 lat temu byłem narkomanem krowy, czyli picia i jedzenia nabiału. Książka pt. „Mleko, cichy zabójca” uratowała mi życie. Obecne opracowanie nie ma sobie równego w najnowszej literaturze, zwłaszcza polskiej. Jestem przekonany, że guru odżywiania T. C. Campbell z ogromnym zainteresowaniem również przeczyta cały materiał.

Większość wegetarian nadal spożywa nabiał. Są tzw. „śmieciowi wegetarianie” (plus produkty pszeniczne i przetworzone). Co można zrobić?

Przestać spożywać nabiał. Wszystkie ssaki piją mleko matki. My pijemy od krowy, nie będąc krowami. Jest to jedna z cywilizacyjnych pomyłek ludzkości. Każdy z rozdziałów jest niezwykle interesujący. Wykazanie związku między picciem mleka a częstszym występowaniem chociażby stwardnienia rozsianego stawia Autorkę poza wieloma paradygmatami nauki! Zalecanie jeszcze większego dziennego spożycia mleka w przypadku osteoporozy jest błędem w sztuce lekarskiej. Karmienie krowim mlekiem dzieci i młodzieży to już problem rangi prawie państwowej. Ukazanie się takiej książki w języku polskim jest wydarzeniem naukowym ogromnej wagi. Nie tylko trzeba polecać zainteresowanie tą lekturą, trzeba ją mieć w swojej bibliotece domowej. Piękny tytuł: *Z daleka od mleka*. Osobiście bardzo dziękuję.

– dr Eugeniusz Siwik

Spis treści

Wstęp.....	11
Historia mlecznego nałogu	17
Różnice między mlekiem ludzkim i mlekiem innych gatunków	21
Chińska medycyna a mleko.....	27
Niebezpieczna kazeina.....	31
Mleczne narkotyki, kazomorfiny	37
Biała trucizna.....	43
Alergia na mleko i jego przetwory i ich nietolerancja.....	49
Różnica między alergią na mleko i jego przetwory a ich nietolerancją	57
Wpływ spożywania mleka na osoby z autyzmem.....	59
Wpływ konsumpcji mleka na choroby serca i układu krążenia.....	69
Choroby serca a mleko	77
Choroby wieku dziecięcego a mleko.....	81
Kolka u niemowląt.....	83
Krwawienie z przewodu pokarmowego u niemowląt.....	85
Zaparcia	87
Astma oskrzelowa.....	88

Zapalenie uszu.....	89
Nagła śmierć łóeczkowa.....	92
Niebezpieczeństwo picia mleka w każdym wieku.....	93
Konsumpcja mleka ryzykiem	
powstawania nowotworów.....	95
Wpływ konsumpcji mleka i jego przetworów	
na występowanie zaburzeń psychicznych	
i dysfunkcję układu nerwowego.....	103
Depresja.....	103
Schizofrenia, depresja dwubiegunowa (Bipolar),	
psychoza maniakalno-depresyjna.....	107
Choroba Alzheimera i destrukcyjny wpływ	
kazeiny na mózg.....	114
Choroba Parkinsona.....	117
Choroby z autoagresji (autoimmunologiczne) a mleko.....	121
Stwardnienie rozsiane a nietolerancja mleka.....	126
Choroba Leśniowskiego-Crohna.....	128
Reumatoidalne zapalenie stawów – gościec przewlekły.....	130
Celiakia – choroba trzewna.....	131
Cukrzyca młodzieńcza.....	135
Objawy cukrzycy młodzieńczej.....	137
Wpływ konsumpcji mleka i jego przetworów	
na zachorowalność na cukrzycę młodzieńczą.....	139
Autoimmunologiczna reakcja w organizmie	
pod wpływem beta-kazomorfiny 7.....	141
Osteoporoza – epidemia XXI wieku.....	143
Wpływ konsumpcji mleka i jego przetworów	
na degenerację tkanki kostnej.....	144

Informacje związane z zapobieganiem i leczeniem osteoporozy.....	149
Magnez w leczeniu osteoporozy	149
Witamina K w leczeniu osteoporozy	149
Witamina D ₃ w leczeniu osteoporozy.....	150
Zalecenia ogólne dla osób z osteoporozą i osteopenią według dr Levy.....	150
Przepisy dla diety bezmlecznej.....	153
Mleko roślinne.....	154
Zupy	160
Dania obiadowe	170
Potrawy z ryb	183
Surówki i sałatki	193
Chleby.....	199
Ciasta i desery.....	203
Podziękowania.....	215
Bibliografia.....	217

Alergia na mleko i jego przetwory i ich nietolerancja



Badania wykazały, że najczęstszą przyczyną astmy, zapaleń ucha wewnętrznego, przeziębień i innych problemów zdrowotnych u dzieci i dorosłych jest uczulenie na mleko albo jego nietolerancja. Mleko krowie zawiera ponad 30 białek, z których każde może być przyczyną alergii. Najczęściej powoduje ją kazeina, znacznie rzadziej – pozostałe białka serwatkowe. Według statystyk w Polsce **alergia na białko**

mleka krowiego występuje u 7 proc. niemowląt karmionych sztucznie i u 1,8 proc. karmionych naturalnie.

Moja córka w wieku 6 tygodni przeszła śródmiąższowe zapalenie płuc. Objawami, które mnie zaniepokoiły, były tarcie noska i przyspieszony oddech. Osluchowo nic nie można było stwierdzić, dopiero prześwietlenie potwierdziło moje przypuszczenia. Zawisła nad nami groźba szpitala. Trzeba jej było podać silny antybiotyk, który pomógł w zlikwidowaniu infekcji, ale uszkodził jelita i zniszczył florę bakteryjną. 30 lat temu moja wiedza na temat znaczenia flory bakteryjnej była bardzo znikoma. Z powodu czterokrotnego zapalenia piersi karmiłam ją tylko przez 6 tygodni, co na pewno nie pomogło w odbudowaniu odporności. Jako dziecko miała dużo różnych problemów, które wskazywały na uczulenie na kazeinę, ale w tamtych czasach nie umiałam odczytać sygnałów, które wysyłał mi jej organizm. Zapalenie uszu, kłopoty ze spaniem, wyprysk atopowy, częste przeziębienia – teraz już wiem na pewno, że były to objawy alergii pokarmowej na mleko, a wyłączenie go z jadłospisu oszczędziłoby mojemu dziecku chorób i cierpień.

„Alergia jest odpowiedzią tkankową na oddziaływanie różnych obcych substancji określanych mianem alergen, polegającą na reakcji immunologicznej związanej z powstaniem swoistych przeciwciał, które po związaniu z antygenem doprowadzają do uwolnienia różnych substancji – mediatorów stanu zapalnego. W reakcjach alergicznych uczestniczy układ immunologiczny, jego komórki, np. limfocyty T, granulocyty kwasochłonne (eozynofile) oraz komórki tuczne (mastocyty). Istotną rolę w alergicznych odczynach

odgrywają przeciwciała – immunoglobuliny klasy (IgE). **Reakcja alergiczna może nastąpić po spożyciu nawet śladowych ilości produktu**, a objawy pojawiają się w ciągu 24-72 godzin. Mleko krowie zawiera ponad 200 antygenów, z których 25 jest znane jako alergeny. Najbardziej niebezpieczne są: białka – **kazeina i betalaktoglobulina, to one są najczęstszą przyczyną alergii.**

Alergia na mleko krowie w wymiarze epidemii pojawiła się w latach 50., kiedy to specjaliści przemysłu spożywczego zaczęli produkować na masową skalę mieszanki zawierające mleko krowie i wprowadzać je do żywienia niemowląt w miejsce pokarmu kobiecego. Pierwsze doniesienia na temat masowego występowania alergii u niemowląt zaczęły pojawiać się od 1951 roku, prawie natychmiast po wprowadzeniu mieszanek.

Dawniej kobiety karmiły dzieci do 3. roku życia, a jeżeli matka z jakiegoś powodu nie mogła czy nie chciała karmić oseska, wynajmowano mamkę, kobietę, która karmiła swoje dziecko i użyczała pokarmu innemu noworodkowi. Taką panią nazywano też mleczną matką.

Objawy kliniczne alergii na mleko krowie u niemowląt i dzieci są bardzo zróżnicowane, mogą dotyczyć pojedynczych narządów albo całych układów i są to: kolka, ulewanie, wymioty, brak apetytu, biegunka, wodniste, tryskające stolce (często z domieszką śluzu i krwi), chroniczny katar, duszność, suchy kaszel, częste zapalenia ucha, szorstka skóra i zaczerwienione policzki, silna, trudna do zlikwidowania ciemieniucha, wysypka w zgięciach łokciowych i pod kolanami, pękanie skóry w okolicy płatka ucha, a także pokrzywka,

wyprysk niemowlęcy, obrzęk naczyńioruchowy, atopowe zapalenie skóry, zapalenia oskrzeli, katar alergiczny oraz nawracające zapalenia uszu. W sytuacjach bardzo silnej alergii może wystąpić wstrząs anafilaktyczny, który zagraża życiu dziecka. Poniżej podaję objawy, które wymagają natychmiastowego podania leków ratujących życie. Są to: obrzęk warg, języka, krtani, skurcz oskrzeli, duszność, pokrzywka występująca na skórze, pogarszanie stanu ogólnego dziecka, spadek ciśnienia krwi, utrata świadomości, zapaść, drgawki. Jak podają statystyki, alergia na mleko zaczyna się we wczesnym niemowlęctwie i występuje u 70 proc. całej populacji. Większość podanych poniżej objawów leczona jest przez różnych specjalistów, którzy zamiast zalecić zrezygnowanie z produktów alergizujących takich jak gluten i kazeina, wypisują recepty na domniemane dolegliwości. Zmiana diety jest pierwszym krokiem do wyzdrowienia. Alergia na mleko ma różne oblicza i pojawić się może kilka dni po spożyciu produktu zawierającego alergen. Poniżej podaję listę objawów, które w wielu przypadkach nie są kojarzone z alergią na mleko lub jego nietolerancją. Są to: ciemne obwódki wokół oczu, błądź skóry, egzema, pokrzywka, trądzik, obrzęk naczyniowo-ruchowy (obrzęk warg), łysienie plackowate i wypadanie włosów, błądź skóry, obfite pocenie się, afty, atonia żołądka, wymioty, zapalenie jelit, refluks, zakłócenia we wchłanianiu pokarmu, brak apetytu, wrzody żołądka, biegunka, zaparcia, bóle w okolicy jamy brzusznej, gazy, hemoroidy, krwawienie z odbytu, astma, częste przeziębienia, katar, kaszel, krup – szczekające zapalenie krtani, zapalenie górnych dróg oddechowych, nawracające zapalenie płuc, obrzęk śluzówki jamy nosowej, krwawienie z nosa, wodnisty

wyciek z nosa, zapalenie gardła, zapalenie zatok, zapalenie oskrzeli, zapalenie ucha środkowego i wewnętrznego, alergiczne zapalenie spojówki (czerwone oczy), anemia, ból głowy i migrena, choroba serca, zaburzenia rytmu serca, serce płucne, dyskomfort w układzie mięśniowo-szkieletowym, małopłytkowość, mimowolne moczenie nocne, zespół nerczycowy, zapalenie pęcherza, drażliwość, nadpobudliwość, zaburzenia zachowania, napięcie, objawy reumatyczne, przykry zapach z ust, zaburzenia wzrostu i rozwoju, objaw ciągłego zmęczenia, upławy.

Według strony internetowej poświęconej alergii na mleko, osoby ze zdiagnozowanym uczuleniem powinny nosić ze sobą zestaw przeciwwstrząsowy na wypadek wstrząsu anafilaktycznego.

Wiele badań i publikacji potwierdza występowanie alergii na mleko krowie i jego przetwory. Artykuł pt. „Wpływ wyizolowanych z mleka białek na alergiczne dzieci” (Oral Challenge with Milk and Isolated Milk Proteins in Allergic Children) ukazał się w magazynie *American Academy of Pediatrics* z 24 kwietnia 1963 roku.

Grupa naukowców przeprowadziła badania na Wydziale Pediatrii Uniwersytetu w Teksasie (Department of Pediatrics, University of Texas Medical Branch, Galveston, Texas).

U 89 dzieci, które zostały poddane badaniom, stwierdzono silną alergię na białka znajdujące się w mleku krowim. Większość z nich została zdiagnozowana przed upływem drugiego roku życia. Alergia pojawiła się w pierwszych miesiącach życia u 77 proc. dzieci i były to wymioty, biegunka, bóle brzucha, astma, zapalenie nerek, wyprysk atopowy. Kilkoro pacjentów miało objawy neurologiczne, a także po-

krzywkę i wstrząs anafilaktyczny. Reakcję na mleko podawane w pożywieniu wykazywało 78 proc. badanych. U niektórych pacjentów objawy alergiczne pojawiały się już po 12-24 godzinach od podania mleka. W niektórych przypadkach reakcja nastąpiła po dwóch minutach, a w niektórych – po dwóch dniach. Silna reakcja alergiczna na minimalną ilość mleka pojawiała się u pacjentów, którzy mieli silną reakcję alergiczną zdiagnozowaną wcześniej. Pięćdziesięciu pięciu pacjentom podano czystą kazeinę, alfa-laktoglobulinę, beta-laktoglobulinę i albuminę zawartą w 100 mililitrach odtłuszczonego mleka. Wszyscy badani wykazali odczyn alergiczny na mleko zawierające wymienione białka. Na kazeinę zareagowało 57 proc., 51 proc. – na laktoglobulinę, 66 proc. – na alfa-laktoglobulinę. Po prowokacji mlekiem podanym pacjentom okazało się, że u 13 proc. wywołało ono uczulenie na albuminę.

Doktor Jonathan Brostoff, który jest autorytetem w dziedzinie alergii pokarmowych na Królewskim College'u w Londynie, powiedział, że jeżeli wyłączy się mleko z diety, czujemy się znacznie lepiej. Dr James Breneman, były prezydent Amerykańskiej Akademii Alergii, Astmy i Immunologii, stwierdził, że 60 proc. Amerykanów cierpi na różnego rodzaju alergię pokarmowe. Opublikował on doniesienie na ten temat w *Lancecie*, gdzie nazywa alergię na mleko „wielką niezdiagnozowaną”. W 28 numerze miesięcznika *Contact Dermatitis* z 1993 roku autor Deblaz opisuje wstrząs anafilaktyczny, który zdarzył się 33-letniej pacjentce w czasie sztucznej inseminacji spermą męża. Pięć minut po inseminacji pojawiły się kłopoty z oddychaniem, astma, wymioty,

swędzenie, obrzęki powiek i ust. Reakcja została wywołana przez kazeinę, która została użyta do przygotowania pożywki dla plemników. Podobna historia wstrząsu anafilaktycznego u siedmioletniego chłopca została opisana w *Pediatric Annals*. Chłopiec został poczęstowany rosółem, w którym znalazła się kazeina. Dziecko miało kłopoty z oddychaniem, zsiniało, miało zaburzenia pracy serca. Objawy te zagrażały jego życiu, chłopiec musiał być natychmiast hospitalizowany. Alergia na mleko może wywołać bóle migrenowe i silne bóle głowy. 34-letni pacjent od dziecka cierpiał na silne migrenowe bóle głowy, a badania nie wykazywały żadnych anomalii w mózgu. Leki przeciwbólowe nie pomagały. Po odstawieniu mleka i jego przetworów bóle ustąpiły i nigdy więcej się nie pojawiły. Aż strach pomyśleć, ilu pacjentów jest nieprawidłowo zdiagnozowanych i karmionych „lekami przeciwbólowymi”, często również antydepresyjnymi, które nie dość, że nie pomagają, to jeszcze niszczą organizm. Dr Ratner w 9 numerze magazynu *Israel Journal of Medical Sciences* z 1983 roku publikuje badania przeprowadzone na 33 pacjentach z bólami głowy i 44 pacjentach z astmą. Badani wykazali bardzo dużą poprawę po usunięciu z diety mleka i jego przetworów. W tym samym roku w magazynie medycznym *Lancet* opublikował on wyniki badań 93 pacjentów z bardzo silną migreną – eliminacja kazeiny z mleka uwolniła badanych od migreny.

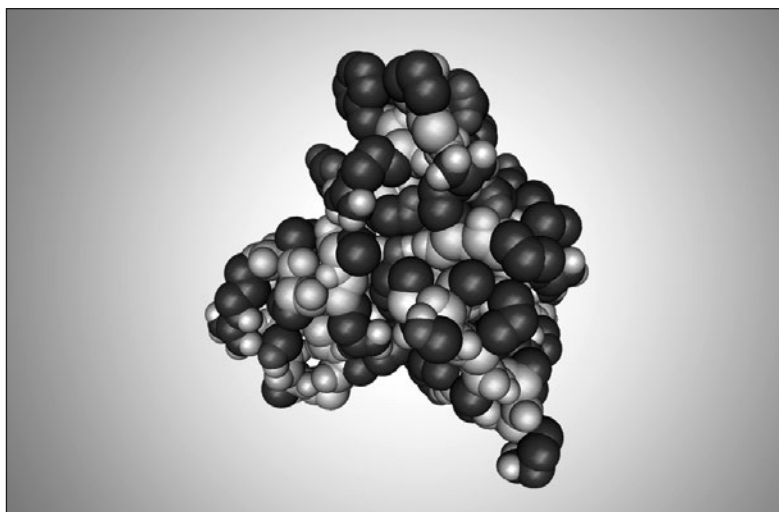
Tysiące Amerykanów cierpi z powodu bólów artretycznych, a jeżeli zmieni się dietę na bezmleczną i bezglutenową, bóle mijają bezpowrotnie. W numerze 282 *British Medical Journal* z roku 1988 opisana została historia 38-letniej ko-

biety z silnymi bólami artretycznymi, leczonej przez 11 lat tradycyjnymi lekami bez większego skutku. Lekarka, która ją leczyła, poprosiła o konsultację swojego kolegę, który dokładnie przeprowadził wywiad dotyczący diety. Okazało się, że pacjentka bardzo lubiła ser i spożywała go około 0,5 kg dziennie. Lekarz polecił wyeliminowanie z diety mleka i wszystkich jego przetworów. Efekt był szokujący – w ciągu dwóch tygodni bóle zaczęły się zmniejszać i w końcu ustąpiły po kilku miesiącach. Leki przeciwbólowe i przeciwzapalne zostały odstawione. Po kilku miesiącach, żeby przekonać się, że to właśnie kazeina zawarta w mleku była powodem wszystkich symptomów, lekarz polecił włączenie do jadłospisu mleka krowiego i jego przetworów.

W ciągu 24 godzin powróciły u pacjentki silne bóle stawów, słabość mięśni dłoni i obrzęki. Wszystkie objawy zniknęły po odstawieniu mleka i jego przetworów. Stało się oczywiste, że to uczulenie na mleko wywoływało objawy artretyzmu.

Niektóre noworodki mogą mieć alergię na mleko matki, zwłaszcza jeżeli matka karmiąca odżywia się mlekiem krowim i jego przetworami. W 2004 roku zrobiono test na 11 dzieciach uczulonych na mleko i opublikowano dane w 7 numerze *Medical Journal of Australia*. Był to test skórny i dotyczył dwóch rodzajów mleka z kazeiną typu A1 i A2 – nie odnaleziono żadnej różnicy, odczyn był taki sam. W 2006 roku Zoghbi, Trampette i współpracownicy opublikowali w *American Journal of Physiology Gastrointestinal and Liver Physiology* badania stwierdzające, że obecność kazomorfina w mleku powoduje wytwarzanie śluzu w gardle i nosie, co chińscy lekarze zaobserwowali kilka tysięcy lat temu.

Konsumpcja mleka ryzykiem powstawania nowotworów



O raku piersi Dorota dowiedziała się zupełnie przypadkowo. Rutynowe badania u ginekologa z badaniem piersi wykryły mały, twardy guzek w prawej górnej części lewej piersi. Szczegółowe badania i biopsja potwierdziły podejrzenia pani doktor. Badania laboratoryjne na poziom IGF-I insulinopodobnego czynnika wzrostu wykazały znaczne jego podwyższenie. Podczas operacji chirurgicznej usunięto zmianę, która okazała się złośliwa. Dorota cierpiała też od dzieciństwa na

astmę i spadki energii. Usunięcie z diety mleka, produktów mlecznych i zbożowych wyzwoliły Dorotę z napadów astmy. Po roku stosowania diety zbadano poziom IGF-I i zauważono znaczny jego spadek. Minęło 8 lat od operacji, a kontrolne badania organizmu nie wskazują na jakiegokolwiek przerzuty. Wróciło doskonale samopoczucie i energia.

Od wielu lat przez różne grupy naukowców prowadzone są badania na temat wpływu diety na wzrost zachorowalności na nowotwory. Dieta obfitująca w mleko i jego przetwory niesie duże ryzyko chorób nowotworowych z powodu czynników karcynogennych. Badania na temat wpływu konsumpcji mleka i jego przetworów na częstość występowania nowotworów przeprowadzono w World Cancer Research and American Institute for Cancer Research w 1997 roku przez kilka niezależnych grup badawczych. Stwierdzono wpływ konsumpcji mleka i jego przetworów na wysoki poziom IGF-I – insulinopodobnego czynnika wzrostu, który jest jedną z przyczyn powstania nowotworów.

Hormon IGF-I występuje u krów i ludzi, jest częścią zbudowaną z kilkunastu aminokwasów, która stymuluje wzrost i rozmnażanie komórek. Hormon ten jest bardzo aktywny u dziewczynek w okresie dojrzewania. Pobudza wzrost gruczołów piersiowych. W tym czasie jego poziom jest dosyć wysoki. W dorosłym życiu poziom hormonu spada. W mleku krowim utrzymuje się wysoki poziom hormonu, zwłaszcza kiedy podaje się krowom syntetyczny hormon rBGH zwiększający produkcję mleka. Wymienione hormony działają synergicznie i są jedną z przyczyn występowania raka piersi. Udowodniono też, że białko zwierzęce, a w szczególności mleko i jego przetwory, podnosi poziom

IGF-I we krwi. U mężczyzn z rakiem prostaty i u kobiet z rakiem piersi poziom tego czynnika jest znacznie podwyższony w porównaniu z osobami zdrowymi. Aktualne badania na grupie ochotników dowiodły, że picie raz dziennie szklanki odtłuszczonego mleka przez 12 tygodni podnosi insulinopodobny czynnik aż o 10 proc., czyli podnosi też ryzyko wystąpienia raka.

Rak piersi zbiera na całym świecie śmiertelne żniwo, dlatego wiele placówek naukowych zajmuje się badaniem przyczyn jego powstania. Badania diety i jej wpływu na zachorowalność na raka piersi przeprowadziły Women's Hospital i Harvard Medical School w Bostonie. Uczestniczyło w nim 90 000 kobiet przed menstruacją. Badania wykazały wzrost ryzyka zachorowania na raka piersi spowodowane dietą obfitującą w białko zwierzęce w postaci mięsa, mleka i przetworów mlecznych. Wyniki badań zostały opublikowane w *Journal of the National Cancer Institute*.

Podobne badania zostały wykonane w październiku 2004 roku przez Harvard Medical School, uczestniczyła w nich grupa 100 000 kobiet w wieku od 26. do 46. roku życia. Badania wykazały, że kobiety, u których w diecie przeważają białka zwierzęce w postaci mięsa, mleka i jego przetworów, trzykrotnie częściej chorują na raka piersi niż kobiety, w diecie których przeważają warzywa.

Znana brytyjska profesor Jane Plant w 1998 roku zachorowała na raka piersi. Profesor Plant przeprowadziła własne badania i doszła do wniosku, że należy zmienić dietę. Wyeliminowała więc mleko i jego przetwory. Po kilku dniach duży guzek piersi zaczął maleć, a po sześciu tygodniach był trudno wyczuwalny. Swoje doświadczenia opisała w inspirującej

książce pod tytułem „Your Life in Your Hands”. To, że poziom hormonów występujących w mleku jest przyczyną nagłego wzrostu komórek nowotworowych, udowodnił eksperyment wykonany w 2000 roku. Grupa ochotników przez 4 tygodnie wypijała ćwierć litra mleka. Po zbadaniu poziomu IGF-I we krwi okazało się, że był on znacznie podwyższony. Inna grupa ochotników przez cztery tygodnie spożywała taką samą ilość mleka sojowego i również u nich po zbadaniu poziomu IGF-I we krwi okazał się on podniesiony. Wyniki badań otrzymane w tym eksperymencie doprowadziły badaczy do wniosku, że to białko i duża ilość kalorii spowodowały podniesienie insulinopodobnego czynnika wzrostu. Moim zdaniem mleko sojowe jest szkodliwe pod wieloma względami, nie zdziwiły mnie więc wyniki amerykańskich badań. Dr T. Colin Campbell, znany ze swoich wystąpień propagator zdrowia, naukowiec, autor kilku książek, opublikował kilka prac na temat szkodliwości białka zwierzęcego.

Badania dr Campbella dotyczyły szkodliwości kazeiny, która według uczonego jest jedną z ważnych przyczyn powstawania nowotworów.

Badania prowadzone na zwierzętach laboratoryjnych karmionych mlekiem krowim zwróciły uwagę na karcynogenne aflatoksyny (toksyczne metabolity wytwarzane przez grzyby) znajdujące się w mleku, były one powodem raka wątroby.

Dr T. Colin Campbell i E. J. Hawryłowicz, biochemik i dyrektor Mercy Hospital and Medical Center w Chicago, przeprowadzili sesję eksperymentów na zwierzętach laboratoryjnych i doszli do wniosku, że kazeina podana w karmie częściej wywoływała raka piersi niż białko pochodzące z soi.

Wysoka konsumpcja mleka niesie też ze sobą zagrożenie rakiem jajników – cichym mordercą tysięcy kobiet.

Badania na ten temat prowadziła Harvard School of Public Health, a wyniki były zaskakujące: kobiety pijące odtłuszczone mleko w ilości 2-3 szklanek dziennie były aż 44 proc. bardziej narażone na wystąpienie raka jajników w porównaniu z kobietami, które mleka nie piły.

W miesięczniku *American Journal of Epidemiology* można znaleźć doniesienie na temat korelacji między konsumpcją mleka a ryzykiem wystąpienia raka jajników.

Badania statystyczne trwające 13 lat, w których brało udział 60 000 kobiet, prowadzono w Szwecji. Według tych badań ryzyko wystąpienia raka jajnika wzrastało o 50 proc. u kobiet pijących mleko krowie. Dane opublikowano w *American Journal of Clinical Nutrition*.

Ginekolog dr Gramer twierdzi, że galaktoza, która powstaje w wyniku rozkładania laktozy, jest czynnikiem uszkadzającym jajniki.

U mężczyzn wysoki poziom IGF-I i rBGH jest przyczyną zwiększonego ryzyka raka prostaty, artykuł na ten temat ukazał się *International Journal of Cancer*. W badaniu tym uczestniczyło 320 mężczyzn, u których zdiagnozowano raka prostaty, i 240 mężczyzn wolnych od raka. Po wnikliwej analizie diety obu grup stwierdzono, że to konsumpcja mleka podnosi w znacznym stopniu ryzyko występowania raka. Badania 44 tysięcy mężczyzn prowadzone przez lekarzy domowych, którzy zwracali uwagę na dietę pacjenta, dowiodły, że konsumpcja mleka i jego przetworów podnosi ryzyko raka prostaty aż o 70 proc.

Książkę Bożeny Przyjemskiej przeczytałem z ogromnym zainteresowaniem. Podziwiam Autorkę za trud i odwagę w przedstawieniu negatywnych dowodów wpływu mleka na zdrowie człowieka. Pozycja ta powinna być obowiązkową lekturą dla każdego lekarza, dietetyka i każdego czytelnika by móc chronić społeczeństwo przed utratą zdrowia.

**– dr n. med. Michał Ziembowski,
specjalista chorób wewnętrznych**



Bożena Przyjemaska – naturoterapeutka, dietetyczka, osteopatka, biolog z wykształceniem medycznym. Od 30 lat pomaga odzyskać zdrowie chorym w Polsce, Kanadzie i USA. Ekspertka w dziedzinie badań wpływu glutenu i kazeiny na zdrowie współczesnej populacji oraz założycielka Polsko-Kanadyjskiego Stowarzyszenia i Instytutu Terapii Czaszkowo-Krzyżowej. Od kilkunastu lat prowadzi szkolenia technik osteopatycznych. Autorka bestsellerów *Niebezpieczne zboża* i *Terapia Czaszkowo-Krzyżowa*.

Kilka lat temu w mediach intensywnie promowano picie mleka. Dlaczego nie słyszymy już haseł typu „Pij mleko, będziesz wielki”? Jakie konsekwencje dla naszego zdrowia niesie spożywanie tego napoju i jego przetworów?

Dzięki tej książce poznasz różnicę między mlekiem ludzkim, a zwierzęcym. Dowiesz się, do jakich chorób prowadzi mechanizm uzależnienia od kazeiny. Autorka omawia wszystkie szkodliwe substancje znajdujące się w białym płynie (kazeina, laktoza, cukry zwierzęce) i wyjaśnia, jak jego spożywanie wpływa na częste występowanie osteoporozy, nowotworów, alergii, astmy, anginy, atopowego zapalenia skóry, bólu brzucha, uszu, płuc, biegunek i wielu innych schorzeń. Z racji tego, że mleko krowie jest niezdrowe, proponuje proste metody na samodzielne sporządzenie mleka roślinnego, mieszanki bezmlecznej dla niemowląt oraz wiele przepisów diety bezmlecznej i bezglutenowej.



BĄDŹ ŚWIADOMY, WYBIERZ ZDROWIE!

Patroni:

