



7. PASTERIZACIJA UNIŠTAVA VREDNOST MLEKA

Pasterizaciju je u prošlom veku otkrio Luj Paster, francuski hemičar. Zagrevanjem prehrambenih namirnica na 80°C navodno se uništavaju bakterije. Činjenicu da se time više ili manje uništava, odnosno, znatno umanjuje vrednost prehrambenih namirnica, koje tako postaju čak i štetne po zdravlje, pokazuje jedan zanimljiv eksperiment, o kojem je reč u časopisu "Mind and Matter", od juna 1958. godine, koji izlazi u engleskom gradu Oksfordu:

U jednoj poljoprivrednoj školi u Škotskoj izvršeni su eksperimenti s pasterizovanim i presnim mlekom. Osam novorođenih teladi od prvog dana dobijalo je pasterizovano mleko, a drugih osam presno mleko. Dvoje teladi iz prve grupe uginulo je već posle mesec dana. Jedno od njih pošteđeno je daljeg eksperimentisanja, da bi se očuvalo u životu. Četvrto tele uginulo je dva dana po isteku perioda eksperimenta, dok su ostala telad sačuvana u životu prelaskom na presno mleko. Telad iz druge grupe, koja su dobijala neoštećeno mleko, ostala su u najboljem zdravlju.

Sledeće čitamo u biltenu "Der Gesundheitsbrief", koji izdaje jedno zdravstveno udruženje u Južnoj Nemačkoj, u broju 2/72:

"Dva američka naučnika, Potendžer (Potenger) i Simonsen, s pasterizovanim mlekom su izvršili opite na mačkama. Opiti su nastavljeni kroz više generacija ovih domaćih životinja. Mačke, hranjene presnim mlekom, normalno su se razvijale. Pasterizovano

mleko, kao glavna hrana kod mačića, dovodilo je do izraženog rahitisa, koji je, potom, u većini slučajeva bio službeni uzrok uginuća. Među svim mačkama koje nisu dobijale presno mleko pobačaji su postali češći već u prvoj generaciji. Životinje su promenile i ponašanje. Postale su opasne, grebale su i ujedale. Kod 53 odsto svih tih životinja štitasta žlezda bila je nedovoljno razvijena. U trećoj generaciji životinje su bile već potpuno degenerisane.

Kako zaključujemo na osnovu ovih opita, čim se greje ili kuva, mleko gubi svoja lekovita i hranljiva svojstva. Poznati kanadski biolog H. Toub (Tobe), piše u svojoj knjizi "*Enzymes The Spark of Life*" (Enzimi, iskra života) da se zagrevanjem ili pasterezacijom, a takođe i fabričkim postupcima i hemikaliziranjem hrane, uništavaju svi enzimi koji za nas imaju životnu važnost. Na taj način naše telo prima u sebe samo jedan mali deo glavnih sastojaka mleka, naročito kalcijum, gvožđe i fosfor. Sve što preostaje, to su otpadne materije i zagađuje krv. Klice bolesti koje, uprkos pasterezaciji, svuda vrebaju, nalaze izvanrednu podlogu za razvijanje u velikoj zasićenosti krvi otpadnim materijama, koja nastupa "ubijanjem" mleka. Tako nastaju i bolesti. Pasterezacija, prema tome, dovodi — možemo skoro tako reći — u suprotnost onome što se njome želi postići.

Engleski istraživač J. H. Oliver, sledećim rečima potvrđuje ove činjenice u svojoj knjizi "*Proven Remedies*" (Oprobani lekovi): "Osušenu granu napadaju crvi i bakterije — ali zašto ne i zdravu, koja je puna soka i života? Bakterije su stvorene samo za uklanjanje otpadnih materija i na taj način izvršavaju u prirodi jedan veoma značajan zadatak. Međutim, čim se okome na nataložene otpadne materije u našoj krvi i vlaknastom tkivu, mi ih noptužujemo da su

izazivači bolesti, iako one to nisu. U tome su danas jedinstveni mnogi lekari u svetu. Da bi potkrepio tu činjenicu, profesor Emerih (Emerich) je progutao celu ampulu bacila kolere, koji mu uopšte nisu naškodili.

Jedna brižna majka je odlučila da svom detetu daje još samo presno mleko od jedne određene krave, čiji je vlasnik bio njen lični prijatelj, verujući da se na njega može osloniti. Posle izvesnog vremena je utvrđeno da je baš ta krava bila tuberkulozna. Njeno dete je moralo progutati milione tuberkuloznih bakterija. Da li su mu naškodile? Ni najmanje. Korišćenjem presnog mleka i druge presne hrane dete je bilo tako dobrog zdravlja i tako visoke otpornosti, da bakterije u njegovom organizmu nisu našle podlogu za razmnožavanje. Oliver piše dalje, da je mleko pravo remek-delo ishrane. Ono pasterezovanjem postaje brana koja zadržava bolest u organizmu i izaziva smrt. Kalcijum gubi svoju vrednost.

U engleskom časopisu "*Public Health*", broj 47 iz 1934. godine, dr Evelin (Evelyn) iz jedne londonske bolnice, objavio je naučne radove na temu kvarenja zuba među siročadi u različitim sirotištima. Ustanovio je da je presno mleko efikasna zaštita protiv te raširene bolesti. Eksperimenti u tom smislu, u koje je bilo uključeno 750 dečaka, pokazali su posle tri do četiri godine neverovatno dobre rezultate. U jednoj drugoj grupe od 58 dece, koja su počev od šeste godine života počela da dobijaju presno mleko, posle istog vremenskog perioda nije se pokazao ni jedan jedini slučaj bolesti zuba. Drugi eksperimenti, s drugim grupama dece, doneli su slične rezultate.

Arnold de Vries (Vries), američki istraživač, govori u svojoj knjizi "*The Elixir of Life*" (Eliksir života) o najrazličitijim eksperimentima izvršenim u Engleskoj i Americi, delimično na univerzitetima, a delom u

bolnicama. Deca koja su dobijala isključivo pasterizovano mleko, posle kratkog vremena obolevala su od skorbuta (akutno pomanjkanje vitamina C), rahitisa (pomanjkanje kalcijuma), poremećaja u varenju, proliva i drugih bolesti.

Umesto da štiti od tuberkuloze, eksperimenti su za pasterizovano mleko pokazali suprotno: u jednom dečijem domu u Engleskoj 14 dečaka iz jedne veće grupe obolelo je od tuberkuloze, pošto su jedno izvesno vreme bili redovno hranjeni pasterizovanim mlekom kao dodatkom, dok je u jednoj drugoj grupi, koja je kao dodatak dobijala presno mleko, samo jedan jedini dečak oboleo od te bolesti. Arnold de Vris sve opširno opisuje, dajući uz to sve potrebne podatke — dakle, sve drugo, samo ne izmišljeno.

Sva ova izlaganja jasno pokazuju da su i pasterizacija i kuvanje besmislen posao. Time se ne nanosi zlo samo zdravlju naroda, nego se uništavanjem vrednosti mleka milijarde bacaju kroz prozor. Jednom prilikom, dok sam još živio u Florodi, SAD, zauzeo sam se da bolešljiva deca iz susedstva dobiju presno mleko, ali je to bilo neizvodljivo. Čak ni seljaci nisu hteli da mi ga prodaju, jer to zabranjuje tamošnji zakon. Neupućenost šire javnosti je nekim ljudima, kojima je to išlo u prilog, olakšala da izdejtstvuju i odgovarajuće propise. Jedina prednost pasterizacije je u tome što mleko može duže da se očuva i prevozi, a da se ne uskisne. Međutim, ono potrošaču ne donosi ni najmanju korist, već samo veliku štetu. Ne zaboravimo na to da, među svim prehrambenim namirnicama, presno mleko sadrži najviše kalcijuma. Kalcijum je najvažnija od svih mineralnih materija, naročito za kosti i nerve. Devedeset odsto stanovništva pati od nedostatka kalcijuma. Mnoge bolesti, pa čak i **išijas, artroza, bolesti kičme,**

zglobova, srca i nervne bolesti, ali i lomovi kostiju, posledica su tog nedostatka. Ako želimo da ga nadoknadimo, potrebno nam je svakodnevno malo presnog mleka ili presnog povrća.

U mnogim krajevima SR Nemačke presno mleko više se ne može dobiti. U Švajcarskoj je u tom pogledu malo povoljnije, iako i ovde mlekadžije iščekavaju jedan za drugim. Ako ovdašnja široka javnost ne sazna stvarne činjenice, i mi ćemo uskoro biti onemogućeni da nabavimo presno mleko. Već sada je potrošnja pasterizovanog mleka veoma velika, iako je ono skupo. Ljudi ne znaju da je takvo mleko lišeno svojih korisnih svojstava i da zato direktno izaziva bolesti. Ljudi ne znaju ni to da se terapijom s presnim mlekom mogu lečiti teške bolesti. I kao osvežavajuće piće ono je jedinstveno i znatno jevtinije od veoma štetnih gaziranih pića, zaslađenih šećerom. Kao gasilac žeđi, ono je čak daleko ispred samog piva. Ko želi da se hrani jevtinije, a ipak veoma zdravo, treba da troši velike količine presnog mleka.

Jogurt se, kuvanjem, delimično obezvređuje (gubitak enzima, vitamina, belančevina, kalcijuma), a i u njemu prisutna snažna kiselost, zajedno oduzimaju telu kalcijum. Presno mleko, najbolji izvor kalcijuma, 80 odsto je alkalno i ima sposobnost da neutrališe štetne kiselinske otrove u krvi, slično kao što to čini povrće. Ono zbog toga ima svojstvo lečenja bolesti. Ove činjenice ne može da pobije nijedan neprijatelj presnog mleka. Kiselo mleko, ukoliko nije prekiselo i ako se uzima u umerenim količinama, bezopasno je. Bolesni od reumatizma treba da ga izbegavaju. Vegetarijanac koji ne troši presno mleko, može umesto njega da koristi presno povrće.

Sve bi to bilo lepo, reći će neko, kad ne bi postojao rizik! Kakav rizik? Na osnovu primera koje smo naveli

shvatili smo da je rizik pre prisutan kod pasterizovanog mleka, nego kod presnog. U Bugarskoj i nekim drugim istočnim zemljama presno i kiselo mleko koriste se kao glavno jelo i tamo rizik nikome ne pada na um. Kad tamo mnogi ljudi dožive starost od preko 100 godina, to biva zahvaljujući presnom mleku. Ako bi iz nekog razloga trebalo upozoravati protiv presnog mleka, ili ga čak i zabraniti, onda bi najpre trebalo zabraniti vožnju automobilima, koja je krivac za mamutske brojke lakše i teže povređenih, osakaćenih i invalida, mrtve da i ne pominjemo.

Presno mleko ima efekat čišćenja, pa je zato izrazito higijenska namirnica. Mleku strane bakterije koje bi htele da se razmnože u njemu, bezopasne su i beznačajne, jer se mleko ne kvvari i ne trune, nego samo postaje kiselo. Ono za to zahvaljuje bakterijama mlečne kiseline. Zato se ne bojmo ako presno mleko više nije sasvim sveže. Ono i tada ima efekat čišćenja i ne gubi baš ništa od svoje zdravstvene vrednosti. Presno mleko ne čisti samo sebe, nego posle uzimanja — i sadržaj creva od klica truleži i bolesti, dok se kuvano ili pasterizovano mleko — kvvari. Ono je mrtvo i više ne raspolaže sposobnošću čišćenja i lečenja.

Drugi će prigovarati, tvrdeći da je muža nehigijenski postupak, a ne znaju da se već danas dve trećine sveg mleka na tržištu muze mašinski, a ne za dugo svuda će se tako musti. Uzgred, mleko pasterizovanjem ne postaje čistije; naprotiv, tim postupkom se ubijaju "policajci" čistoće —enzimi, kao i mlečna kiselina, pa je već tu kraj higijeni. Ja lično svakodnevno pijem po malo presnog mleka. Zašto? Ono je najprijetnija, po ukusu najbolja, najlakše svarljiva, a i relativno najjevtinija i najbogatija hrana. U našoj porodici desert se vrlo često sastoji od jedne šolje presnog mleka.

Moja kćerka, kojoj je sada 16 godina, od prvih dana dobijala je najobičnije presno kravlje mleko, razređeno na odgovarajući način. Ona je do danas ostala pošteđena svih dečijih bolesti i izvanredno se razvila kao dete. Nikada nije primila nijednu vakcinu. Čitajte tekst pod naslovom: "Ishrana male dece" (Sadržaj):

Želimo ovom prilikom da demantujemo priče po kojima presno mleko izaziva kod dece kraste, male boginje, šarlah itd. Kod mog deteta imamo dokaz da su sve to čiste izmišljotine. Tačno je upravo ono suprotno: presno mleko leči, jer vezuje kiseline. Osim toga, za rekonvalescente ono je najlakše svarljiva hrana. Naša Ingeborg, zahvaljujući svakodnevnom korišćenju presnog mleka, nema još nijednu zubnu plombu.

Osim toga, neodrživa je teorija po kojoj odrastao čovek ne može da vari presno mleko (već, navodno, samo mala deca) ili da ono više nije presno, čim dođe u dodir s vazduhom!!! Sama činjenica da ljudi u istočnim balkanskim zemljama, čija je glavna hrana mleko, doživljavaju znatno dublju starost nego negde drugde, potpuno opovrgava tu teoriju. Kad neko mleko odbija iz etičkih razloga, to je nešto drugo. Zašto bi onda trebalo napadati kvalitet?