

# PODPORNO POROČILO O UŽIVANJU NEOPOREČNEGA SUROVEGA MLEKA

## Poročilo strokovnjakov in priporočilo

Avtorja:

*Dr. William Cambell Douglass Jr., dr. med. (M. D.)  
Dr. Aajonus Vonderplanitz, nutricionist raziskovalec (Scientific Nutritional Researcher)*

Izvirnik dosegljiv na spletnih straneh:

<http://www.karlloren.com/aajonus/p15.htm>

<http://wewant2live.com> (izpopolnjeno, dostopno proti plačilu naročnine na stran)

### Verodostojnost avtorjev in okoliščine:

*Dr. Douglass je zdravnik četrte generacije, katerega družina je prakticirala medicino v južnih Združenih državah Amerike od leta 1850, diplomant Univerze v Rochestru (University of Rochester), Medicinske univerze v Miami (University of Miami School of Medicine) in Mornariške šole letalske in vesoljske medicine Združenih držav (United States Naval School of Aviation and Space Medicine). Obiskoval je podiplomske študije na Oxfordu, Princetonu, Harvardu in na univerzah Kalifornije, Floride in Pennsylvanije. Izdatno je raziskoval surovo in pasterizirano mleko ter napisal in objavil Knjigo o mleku (The Milk Book; kasneje ponatisnjena kot The Raw Truth About Milk – Surova resnica o mleku), ki je izšla v dveh izdajah in več ponatisih. To Poročilo je nastalo leta 2001 v zakonodajnem postopku ameriške zvezne države Kalifornije. V okrožju Los Angeles je spreobrnilo 38-letno prepoved prodaje surovega mleka in začelo bitko, ki je zajela celotno zvezno državo. V večni zveznih držav ZDA namreč velja prepoved prodaje surovega mleka, Kalifornija pa je oaza, kjer zagovorniki uživanja surovega mleka uspevajo utemeljevati, dokazovati, pritiskati in zahtevati uveljavljanje pravice do izbire uživanja naravne in toplotno neobdelane hrane. A. Vonderplanitz je desetletje kasneje eden najvidnejših borcev za pravico do uživanja naravne hrane in nasprotnik korporacijsko-vladnega terorizma nad državljani, ko gre za varno in zdravo prehrano.*

## 1. ZDRAVSTVENA TVEGANJA OB PITJU PASTERIZIRANEGA MLEKA

### a. Bakterijska tveganja ob pitju pasteriziranega mleka

Leta 1945 je bilo (v ZDA, op. prev.) 450 primerov nalezljivih bolezni pripisanih surovemu mleku. Veliko več, 1.492 primerov bolezni je bilo pripisanih pasteriziranemu mleku. (1) Slednje pomeni 1 (en) primer bolezni na vsakih 12.400.000 vrčev (gre za kvarte – vrče po četrta galone = 1,106 litra; op. prev.) popitega pasteriziranega mleka in 1 (en) primer bolezni na vsakih 18.900.000 vrčev popitega surovega mleka. Z drugimi besedami, posameznik je lahko popil 6.500.000 več vrčev surovega mleka kot pasteriziranega, ne da bi zbolel.

Leta 1945 je bila epidemija zastrupitve s hrano v Phoenixu v državi Arizona. (3) Uradno poročilo piše: »Pasterizacijske tabele ... kažejo, da je bilo mleko pravilno pasterizirano, in vodijo do domneve, da je strupena snov nastala v mleku, med tem ko je bilo skladiščeno ...« Zaradi prehranske zastrupitve s pasteriziranim mlekom je zbolelo 300 ljudi.

V kraju Great Bend (Kansas) so imeli leta 1945 468 primerov gastroenteritisa (vnetja sluznice prebavne cevi z občutkom napetosti, želodčnimi bolečinami, bruhanjem in drisko; op. prev.) ob uživanju pasteriziranega mleka. Te so povezali z »nehigijskimi pogoji v mlekarnah, nesteriliziranimi steklenicami«. Devet ljudi je umrlo.

Oktobra 1978 so epidemijo salmonelle v Arizoni, ki je zajela 68 ljudi, pripisali prehranski zastrupitvi s pasteriziranim mlekom. Raven bakterij je 23-krat preseglja zakonsko predpisano. Center za nadzor nad boleznimi

(CDC – Center for Disease Control) je poročal, da je bilo mleko pravilno pasterizirano. Ne glede na to nam CDC še naprej pravi, da »... je samo pasterizacija ... zagotovilo« proti okužbam.

Junija 1982 je črevesna okužba udarila na območju treh držav Jugovzhodne ZDA in zajela 172 ljudi. Prek 100 ljudi je bilo hospitaliziranih. Okužbo, ki je povzročila hudo drisko, vročico, slabost, trebušno bolečino in glavobol, je povzročilo pasterizirano mleko. (4)

V izbruhu listerioze (okužbe z bakterijo *listerio*), ki se je pojavil leta 1983 v ameriški državi Massachusetts, sta bila kot vira okužbe vpletena pasterizirano polnomastno ali dwoodstotno mleko. Inšpekcijski pregled v mlekarni ni odkril nobenih očitnih kršitev v procesu pasterizacije. (5)

Avgusta 1984 je zbolelo približno 200 ljudi, okužili so se z bakterijo *S. typhimurium* iz pasteriziranega mleka, proizvedenega v tovarni v Melroseu (ameriška zvezna država Illinois). Regulatorji so izbruh prikrili. Brez dokazov so zaključili, da mleko ni bilo pravilno pasterizirano. A novembra 1984 se je pri ljudeh, ki so uživali pasterizirano mleko, ustekleničeno v isti tovarni, pojavil še en izbruh *S. typhimurium*. Ponovno so ga prikrili in predpostavili, da mleko ni bilo pravilno pasterizirano. Marca 1985 so nato potrdili 16.284 primerov *S. typhimurium* kot posledico pasteriziranega mleka, ustekleničenega v tej mlekarni. Preizkusi so dokazali, da je bilo mleko pravilno pasterizirano. Preiskovalci so na podlagi svojih namišljenih predstav, ki jih je podžigal boj zdravstvenega ministrstva proti surovemu mleku, brez preiskave potegnili zaključke in najprej obtožili surovo mleko, mediji pa so domneve prenesli ljudem. (6)

Potrošniško poročilo (Consumer Reports) je januarja 1974 razkrilo, da so za **44 odstotkov** od 125 testnih vzorcev pasteriziranega mleka in **mlečnih izdelkov dokazali kršitve državne zakonodaje**. Potrošniško poročilo je zaključilo: »Kakovost številnih mlečnih izdelkov je bila v tej študiji skorajda vredna obžalovanja.« Zatrnilo je, da je treba upoštevati **dvomljivo kakovost pasteriziranega mleka**:

- a) Pasterizacija je izgovor za prodajo umazanega mleka.
- b) Pasterizacija se lahko uporablja za prikrivanje slabe kakovosti mleka.
- c) Pasterizacija spodbuja nemarnost in zavira napore pri pridelavi čistega mleka.

Potrošniško združenje (Consumer's Union) je v poročilu junija 1982 zatrdilo, da so bile v mnogih testnih vzorcih pasteriziranih mlečnih izdelkov odkrite koliformne bakterije. V nekaterih vzorcih so našli celo do 2.200 organizmov na kubični centimeter.

-----

**Nekateri izbruhi, pripisani bakterijskim prehranskim okužbam iz pasteriziranega mleka**

- 1945 – 1.492 primerov v tem letu v ZDA
- 1945 – 1 izbruh, 300 primerov v Phoenixu, Arizona
- 1945 – več izbruhov, 486 primerov gastroenteritisa, 9 smrti, Great Bend, Kansas
- 1978 – 1 izbruh, 68 primerov, Arizona
- 1982 – prek 17.000 primerov okužbe z bakterijo *Yersinia enterocolitica* v Memphisu, Tennessee
- 1982 – 172 primerov, več kot 100 hospitaliziranih na območju treh držav na Jugu ZDA
- 1983 – 1 izbruh, 49 primerov listerioze (okužbe z bakterijo listerijo) v Massachusettsu
- 1984 – Avgust, 1 izbruh *S. typhimurium*, okoli 200 primerov, ena od mlekarn v Melrose Park, Illinois
- 1984 – November, 1 izbruh *S. typhimurium*, v isti mlekarni v Melrose Parku, Illinois
- 1985 – Marec, 1 izbruh, 16.284 potrjenih primerov v isti mlekarni v Melrose Parku
- 1985 – 197.000 primerov okužb s salmonelo, odporno na antibiotike, iz ene od mlekarn v Kaliforniji (7) (8)
- 1985 – prek 1.500 primerov salmonele, potrjene na severu države Illinois
- 1993 – 2 izbruha širom ZDA, 28 primerov okužbe s salmonelo
- 1994 – 3 izbruhi, 105 primerov v Kaliforniji, bakteriji *E. Coli* & listeria
- 1995 – 1 izbruh, 3 primeri v Kaliforniji
- 1996 – 2 izbruha, *Campylobacter* in salmonela, 48 primerov v Kaliforniji
- 1997 – 2 izbruha, 28 primerov salmonele v Kaliforniji

-----

**Profesor Fosgate iz Znanstvenega oddelka za mlekarstvo na Univerzi Georgia**, je dejal: »O pasterizaciji se pridiga kot o stoddotni zaščiti mleka. To preprosto ni res. Če se mleko danes okuži, je verjetno, da se bo to zgodilo **po pasterizaciji**.«

#### **b. Sindrom nenadne smrti pri dojenčkih, kolike in otroške bolezni, povzročene s hranjenjem s pasteriziranim mlekom**

Sindrom nenadne smrti v zibelki (SIDS, Sudden Infant Dead Syndrome) je leta begal znanstvenike. Vidno zdravi dojenčki umrejo v spanju brez joka, brez upiranja. Stari so do šest mesecev, najvišja pojavnost pa je okoli treh mesecev. Hipoteze o vzrokih so predpostavljale že o skoraj vseh mogočih razlogih, od pomanjkanja vitamina C do zadušitve s posteljino. Barrett je leta 1954 predlagal možnost, da bi lahko bil vzrok vdih hrane med spanjem. **Barret in sodelavci na Univerzi v Cambridgeu** so izhajali iz dejstev, s katerimi je že bilo dokazano, da je večina dojenčkov, hranjenih s pasteriziranim kravjim mlekom, imela v krvi dokaze o potencialni alergiji na beljakovino kravjega mleka. Dojenčki pogosto povračajo neko količino mleka med spanjem, kar bi lahko povzročilo anafilakso (preobčutljivost organizma na tuje beljakovine, op. prev.) zaradi majhne količine mleka, vdihnjenega v pljuča. Poskusnim živalim, senzibiliziranim na mleko, so v žrelo in po sapniku kanili pasterizirano mleko. **»Zelo kmalu po tem, ko so vstavili (pasterizirano) mleko v grlo z anestezijo omamljeni poskusni živali, je žival prenehala dihati brez kakršnihkoli znakov upiranja.«**

**Kolike so težava pri dojenčkih, hranjenih s pasteriziranim mlekom.** Vsak peti dojenček trpi za kolikami. Pediatri so že davno spoznali, da je **pogostokrat razlog pasterizirano** kravje mleko. Novejša raziskava je povezala **uživanje pasteriziranega kravjega mleka tudi s kroničnim zaprtjem pri otrocih.** (9) **Ti raziskovalci so zaznali, da je uživanje pasteriziranega mleka povzročilo plenične izpuščaje in hude bolečine pri odvajanju, kar je vodilo v zaprtje.**

Dr. Pottenger je bil nazoren glede podhranjenosti, ki jo povzročajo pasterizirani mlečni izdelki. Vprašal se je: »Ali se človeški mladič lahko rodi materi, ki ji manjka hranilnih snovi, in vseeno razvije dobro okostje, če ima na voljo primerno ponudbo surovega mleka? Opazovali so tri dojenčke, ki so se rodili znano hipotiroidnim materam (pomanjkljivo delovanje ščitnice, op. prev.). V treh letih pred tem porodom so vse tri že rodile. Vsi njihovi prejšnji otroci so bili astmatiki, kazali so znake otroškega rahitisa in okostje se jim je slabo razvijalo. **Prvi opazovan otrok je bil dojen od rojstva, njegova mati pa je živela v spodbudnih pogojih za zdravje.** Drugi otrok je štiri tedne užival mleko v prahu, nato surovo certificirano mleko; ni užival ribjega olja ali pomarančnega soka. Oba, prvi in drugi otrok, sta začela uživati gosto hrano okoli petega meseca in bila sta zelo zdrava dojenčka. Tretji otrok, deklica, je bila nenehno bolehna; od rojstva je uživala mlečne formule. **Te formule so vsebovale mleko v prahu, pasterizirano mleko, prevreto mleko, prevreto certificirano mleko in konzervirano mleko.** (10)

Steinman je preučeval podgane. (11) Proces gnitja podganjih zob je biološko identičen gnitju človeškega zobovja. Svoje podgane je razdelil na več skupin. Kontrolna skupina je dobila običajno podganjo jed, proizvedeno v podjetju Purina. Steinman je odkril, da bodo imele podgane Purina v svojem življenju v povprečju manj kot eno luknjo v zobeh. Druga skupina je prejela hrano, močno sladkano z rafiniranim sladkorjem. Čeprav so te rasle hitreje kot podgane Purina, so imele v povprečju v zobeh 5,6 luknje. Tretjo skupino so hranili z »najkakovostnejšim homogeniziranim in pasteriziranim mlekom« in dobile so **skoraj dvakrat toliko lukenj** kot skupina, hranjenja s sladkorjem – 9,4 luknje na podgano. **Dr. Weston Price je v publikaciji *Prehrana in degeneracija človeka* (*Nutrition and Human Degeneration*) pred petdesetimi leti dokazal to, kar je Steinman ponazoril leta 1963: Procesirano mleko vodi v boleznih in prezgodnjo smrt.** (12) **Nizel z Univerze Tufts je poročal, da so v primerjavi z dojenimi otroci gnijoči zobje štirikrat pogostejši pri otrocih, hranjenih s pasteriziranim mlekom.** **Dr. Weston Price, D.D.S., je dokazal, da procesirana hrana, kot je pasterizirano mleko, povzroča slab razvoj obraznih kosti.**

**Dr. A. F. Hess** je v svojih izvlečkih zapisal, da je »pasterizirano mleko ..., česar bi se morali zavedati, ... nepopolna hrana ... majhni otroci bodo na taki prehrani dobili skorbut. Taka oblika skorbuta se lahko razvija nekaj mesecev in je lahko označena kot subakutna (ne povsem akutna, op. prev.). Upoštevati bi morali ne le najbolj običajno obliko te nepravilnosti, ampak tudi tako, ki ostane največkrat neprepoznana ...«. (13)

»Nekateri so podvomili, ali je pasterizirano mleko res vpleteno v nastanek skorbuta. Toda dejstvo, da se znaki skorbuta pojavijo, ko dajemo približno šest mesecev določeni skupini otrok to hrano, in da zamenjava s surovim mlekom deluje v smeri zdravljenja, ter upošteva dejstvo, da se primeri skorbuta ne razvijejo, če hranimo enako število otrok s surovim mlekom – taki rezultati se zdijo zadostni za upravičeno sklepanje, da je pasterizirano mleko povzročilni dejavnik skorbuta. Izkušnje v Berlinu, ki so jih zapisali Newmann (Newmann, H., Deutsch. Klin., 7:341, 1904) in drugi, so v tej povezavi izjemno poučne in prepričljive. Leta 1901 je velika mlekarna v Berlinu namreč ustanovila pasterizacijsko tovarno, v kateri so mleko izpostavili temperaturi okoli 60 stopinj Celzija. Nekaj mesecev kasneje je več virov iz različnih delov mesta poročalo o otroškem skorbutu. Neumann piše o situaciji takole: (14)

»Heubner, Cassel in jaz smo med letoma 1869 in 1890 videli le 32 primerov skorbuta, število primerov pa je od leta 1901 tako nenadno poraslo, da smo ti isti opazovalci – da ne omenjamo mnogih drugih – v letih 1901-1902 zdravili kar 83 primerov. Opravljena je bila raziskava vzroka in pasterizacija je bila prekinjena. Rezultat: število primerov je upadlo prav tako nenadno, kot je naraslo.« (15)

**»Eden najbolj osupljivih kliničnih pojavov otroškega skorbuta je potrjena dovzetnost za okužbe, ki jih sproža – pogosti napadi gripe, široko razširjen pojav davice, kožni turi, nevarnost pljučnice pri napredovalih obolenjih ...«** (16)

»Nedavno so Minot in njegovi kolegi odkrili, da okužbe lahko pospešijo skorbut pri odraslih; z drugimi besedami to pomeni, da se tedaj latentni skorbut lahko spremeni v vidnega. V splošnem se torej preiskave v laboratorijih in klinična opazovanja ujemajo v poudarjanju povezave med skorbutom in bakterijskimi okužbami.«

»To ponazarja jalovost pasterizacije mleka za preprečevanje prenosa bolezni, ki jo imajo včasih lahko krave, na primer malteška mrzlica, in prenosa okužbe na človeka. Majhen otrok je izpostavljen običajnim nalezljivim boleznim in smrti zaradi teh običajnih bolezni niso, pa bi morale biti, pripisane defektni naravi mleka. (17)

### **c. Bolezen in tveganja za razvoj bolezni ob pitju pasteriziranega mleka**

Pasterizacija povsem uniči lipazo v mleku, encim, ki pomaga pri razgradnji maščob. V pasteriziranem mleku ni galaktoze za razgradnjo mlečnega sladkorja, ni katalaze (encima, ki katalizira vodikov peroksid v kisik in vodo; op. prev.), ni diastaze (encima, ki razbije škrob v maltozo in nato dekstrozo; op. prev.), ni peroksidaze (encima, ki reducira vodikov peroksid v vodo; op. prev.). Posledično je alergija na pasterizirano mleko pri otrocih in odraslih, ki jo povzročijo s segrevanjem spremenjene mlečne beljakovine, zelo velika zdravstvena težava v ZDA.

Laktozna intoleranca na pasterizirano mleko je pogosta med mnogimi skupinami prebivalstva; v ZDA (in v primerljivih deležih po svetu; op. prev.) prizadene približno 95% Azijcev, 74% Indijancev, 70% črnske populacije, 53% Mehičanov in 15% belcev. (18) Simptomi, ki vključujejo želodčno-črevesno izčrpanost, drisko in vetrove, se pojavijo, ker ti posamezniki nimajo encima, ki prebavlja mlečni sladkor laktozo v pasteriziranem mleku. Pri teh gastrointestinalnih simptomih je mogoče v krvi in blatu pogosto najti delujoče bakterije, kot je salmonela, kar kaže, da pasterizirano mleko ne zavre, ampak spodbudi bakterijsko aktivnost, ki jo nekateri nato pripisujejo zaužiti hrani. Ne gre za to, da bi bila težava okužba hrane, kajti bakterijska aktivnost izvira iz našega telesa – bakterije se razrastejo, ker skušajo telesu pomagati razgraditi pasterizirano oz. toplotno obdelano hrano.

Raziskave so pokazale, da produkti, ki nastajajo pri oksidaciji holesterola, povzročajo arteriosklerozo (mašenje žil, op. prev.) in raka. Pasterizirano mleko sprošča okside holesterola in strupene epoksidge. V surovem mleku ni ničesar od tega.

Encim fosfataza je nujno potreben za vsrkanje kalcija in je v izobilju prisoten v surovem mleku, *popolnoma pa je uničen s pasterizacijo*. »Dekalcifikacija« pasteriziranega mleka in mlečnih formul, s katerimi so hranjeni otroci, utegne biti eden ključnih razlogov za pojav osteoporozne kasneje v življenju. Danes vemo, da nizka stopnja absorpcije (vsrkanja) kalcija že pri zdravih ženskah do starosti 20 let lahko povzroči izgubo hrbtnične kostne gostote. **Te ženske lahko do starosti 70 let izgubijo 50% ali več svoje kostne mase.**

**R. D. Briggs iz oddelka patologije na medicinski fakulteti Univerze Washington** (Washington University School of Medicine) je ugotovil, da Britanci poročajo o pojavljanju večjega števila srčnih napadov med osebami s kroničnih čir na želodcu (20, 21). Leta 1960 se je Briggs s sodelavci lotil statistične študije v desetih zdravstvenih centrih v ZDA in petih v Veliki Britaniji. Primerjali so pojav srčnih napadov pri pacientih s čir, ki so jemali Sippy (pasterizirano, homogenizirano mlečno smetano). Pri pacientih v ZDA, ki so bili na dieti s Sippyjem, je bilo trikrat več srčnih napadov. V Angliji so imeli strastni uživalci pasteriziranega, homogeniziranega mleka šestkratno povečano verjetnost za srčni napad v primerjavi z ljudmi, ki mleka niso uživali. Iz del **Pottengerja, Wulzna, Mc Culleya in Osterja** vemo, da so specifične sestavine, ki ustvarijo ta tip kalcifikacij (poapnitev), toplotno obdelane beljakovine in encim ksantin oksidaza. Naravno, surovo mleko, ne vsebuje toplotno obdelanih beljakovin in biološko razpoložljivega encima ksantin oksidaze.

Eden od razlogov, zakaj pasterizirano mleko nima tako kakovostnega okusa kot surovo mleko s kmetije, je »počivanje mleka«. Mleko v zbiralnicah prelijejo v velike »mlečne silose«, dokler ni pripravljeno na procesiranje. Tam lahko ostane več dni. To omogoča razvoj psihotropnih bakterij. (22) Bakterije, kakršna je *listeria monocytogenes* (23), se razrašča tudi na hladilni temperaturi silosov za hrambo mleka. Psihotropi tvorijo encime, ki preživijo pasterizacijo, včasih pa lahko zaradi njih okus mleka postane grenak, nečist, oljnat, krednat, kovinski ali medicinski.

Hormon žleze hipofize TSH stimulira žlezo ščitnico. Če bi le enominutne količine tega hormona hipofize dnevno vsrkali iz neuravnoteženega pasteriziranega mleka, bi lahko prišlo do izčrpanosti ščitnice. Nizko ščitnično delovanje je v ZDA postalo izjemno pogosto. Nekateri strokovnjaki ocenjujejo, da 50% ljudem, starih nad 50 let, ščitnica do neke mere slabše deluje.

Še en hormon hipofize, ADH, se vztrajno vsrkava iz pasteriziranega mleka in povzroča zadrževanje vode. ACTH, močan adrenalinski spodbujevalec, ki se vztrajno vsrkava iz pasteriziranega mleka, pa prispeva k vsemu, od diabetesa in visokega krvnega tlaka do Addisonove bolezni (adrenalinska izčrpanost) in aken (mozoljavosti).

Nekatere vrste raka, kot je rak jajčnikov, so povezali z uživanjem pasteriziranih mlečnih izdelkov. Študija **Dainela Cramerja, dr. med., in njegovih kolegov na Harvardu** ugotavlja, da uživanje pasteriziranih mlečnih izdelkov prizadene ženske jajčnike. (24) Nekatere ženske imajo posebej nizke ravni določenih encimov in, če redno uživajo procesirane mlečne izdelke, se lahko v primerjavi z drugimi ženskami tveganje za raka jajčnikov pri njih potroji.

**J. L. Outwater z Univerze Princeton, Drs. A. Nicholson in N. Barnard z Zdravniškega odbora za odgovorno medicino (Physicians Committee for Responsible Medicine)** so navedli več epidemioloških raziskav, ki kažejo na pozitivno soodvisnost med pasteriziranimi mlečnimi izdelki in rakoma dojke ter prostate, kar je verjetno povezano, vsaj deloma, z naraščanjem dejavnika IGF-1 (insuline like growth factor). (25) IGF-1 najdemo v procesiranem kravjem mleku; pokazalo se je, da se v višjih vrednostih pojavlja v krvi posameznikov, ki redno uživajo procesirano kravje mleko. (26) Še ena nedavna raziskava je pokazala, da so imeli moški z

najvišjimi vrednostmi IGF-1 več kot štirikrat povečano tveganje za raka prostate v primerjavi s tistimi, ki so imeli najnižje vrednosti. (27)

Sintetični hormoni, kakršen je rBGH (recombinant bovine growth hormone), so pri kravah, katerih mleko gre v industrijske procese pasterizacije, pogosto v uporabi, saj z njim povečujejo proizvodnjo mleka. Posledično pa z njim povzročajo tudi mastitis oz. vnetje mlečnih žlez živali. Ko človek hormone zaužije, v njegovem telesu naraste raven rakotvornih in drugih nevarnih kemikalij. Mleko z vsebnostjo hormona rBGH vsebuje dramatično višje ravni inzulinu podobnega IGF-1, ki je dejavnik tveganja za raka na dojki in raka na debelem črevesu. S pasterizacijo se IGF-1 ne uniči. Članek v reviji o raziskovanju raka, **Cancer Research, Junij, 1995**, kaže, da so visoke vrednosti IGF-1 povezane tudi s povečanim krvnim tlakom, prezgodnjim spodbujanjem rasti pri otrocih, ginekomastijo pri majhnih otrocih (čezmerna velikost dojk oz. pretirano delovanje mlečnih žlez otork), glukozno intoleranco in otroškimi diabetesom.

**Dr. Samuel Epstein, dr. med., profesor medicine dela in okolja na Univerzi Illinois, Šoli javnega zdravja (University of Illinois, School of Public Health), in predsednik Koalicije za preprečevanje raka (Cancer Prevention Coalition, Inc.)** poroča, da IGF-1, ki povzroča delitev celic, sproža maligne spremembe normalnih celic epitelija dojke in je dejavnik rasti pri človeškem raku dojke in raku na debelem črevesu. Ob ponovnem analiziranju podatkov iz skrivne študije korporacije Monsanto (multinacionalke, ki se ukvarja z genskim inženiringom, op. prev.) pa so kanadski znanstveniki odkrili in dokazali povezavo med hormonom rBGH ter rakoma prostate in ščitnice pri laboratorijskih podganah. (28)

Epidemiološke raziskave, izvedene v različnih državah, kažejo močno povezanost med uporabo pasteriziranih mlečnih izdelkov in pojavom inzulinsko odvisnega diabetesa (Tipa 1 ali začetnega v otroštvu). (29) Raziskovalci so leta 1992 odkrili, da specifična beljakovina v pasteriziranem mleku zaneti avto-imunski odziv, kar naj bi po predvidevanjih uničilo celice trebušne slinavke, ki tvorijo inzulin.

**Wulzen**, po katerem je dobil ime razvpiti sindrom oz. distrofija, ki se razvije zaradi pomanjkanja kalcija (**Wulzen Calcium Dystrophy Syndrome**), je poročal, da poskusne živali, hranjene s pasteriziranim mlekom, niso dobro rasle, postopoma pa so dosledno razvile nadvse značilen sindrom, katerega prvi znak je bilo togo in trdo zapestje – oblika artritisa. Še veliko hujši so bili učinki hranjenja s pasteriziranim posnetim (manj mastnim) mlekom. Take živali so postale šibke, izčrpane, nato so poginile. Obdukcija je razkrila hudo otrditev arterij in poapnitev (kalcifikacijo) drugih mehkih tkiv. Živali so razvile tudi druga obolenja: hiranje testisov s popolno sterilnostjo, hude poapnitve večine največjih krvnih žil, slabokrvnost, poslabšanje sluha, ki se je končalo s popolno gluhostjo, visok krvni tlak in razvoj kalcijevih oblog okoli kostnih odprtih v hrbtenici, ki služijo kot izhod živcem. Išias in drugi sindromi stiskanja živcev so posledica poapnitev oz. kalcifikacij (odlaganja kalcija v telesu, op. prev.).

Nihče še ni ponudil nobenega dobro dokumentiranega in raziskovalno potrjenega dokaza kateregakoli drugega izvora, ki bi mu lahko pripisali razširjenost takih poapnitvenih obolenj, kakršne vidimo danes. Dokler znanost ne bo izvedla poskusov na ljudeh, ki pijejo surovo mleko, in na drugi strani na ljudeh, ki pijejo pasterizirano mleko, bomo modrejši, če bomo predvidevali, da uživanje pasteriziranega mleka verjetno povzroča pri ljudeh prav taka obolenja kot pri testiranih živalih. Wulznovi poskusi so bili ponovljeni in zaključki potrjeni.

**Profesor Hugo Kruger z državne univerze v Oregonu (Oregon State University)** je Wulznove poskuse potrdil. Dokazal je nedvoumno povezanost med pasteriziranim mlekom in otrdelimi sklepi, ki so pri poskusnih živalih na koncu privedle do mišične distrofije (propadanja mišic, op. prev.).

Pasteriziranje mleka spremeni mlečni sladkor laktozo v beta-laktozo, ki je veliko bolj topljiva in se zato veliko hitreje vsrka v krvni obtok. Nenadnemu porastu krvnega sladkorja, hiperglikemiji, sledi padec in znižanje krvnega sladkorja, hipoglikemija, ki spodbudi lakoto. Če popijemo še več pasteriziranega mleka, da bi zadovoljili lakoto,

se krog ponovi: hiperglikemija, hipoglikemija, lakota, še več mleka, itd.. Končni rezultat je debelost. Debelost je postala danes ena najpogostejših bolezni že v otroštvu. **Pasterizirano mleko povzroča debelost, četudi je posneto (manj mastno).** Pujsi so bili in so še vedno redno pitani s posnetim mlekom.

Da bi blažili lakoto med severnoameriškimi brazilskimi plemeni, so jim belci pripeljali procesirano mleko v prahu. Mleko je povzročilo naglo rast in nepopravljivo slepoto. (30)

Francis M. Pottenger, Jr., dr. med., je v svojem povzetku zapisal: »**Mleko**, živilo živalskega izvora, je **nujna hrana za vse mladiče sesalcev**. Skupna razvojna značilnost sesalcev je, da samica doji svoje mladiče. Sesalec mladič je torej v svojem naravnem okolju hranjen z živilom živalskega izvora, ne glede na to, ali so odrasli predstavniki vrste mesojedi ali rastlinojedi.

»Če odrasli ob prehrani živalskega izvora ob uživanju kuhanega mesa kažejo znake pomanjkanja, ali ni logično domnevati, da se bo enako dogodilo rastočim mladičem na kuhani prehrani živalskega izvora?« **Mnogi avtorji znanstvenih poskusov, kot so Catel, Dutcher, Wilson in drugi, so pokazali, da se prav to zgodi pri živalih, hranjenih s pasteriziranim mlekom...**

Pasterizirano mleko je čezmerno hvaljeno, da preprečuje osteoporozo (poroznost kosti, op. prev.). Klinične raziskave kažejo drugače. Univerzitetna revija za medicinske sestre **The Harvard Nurses' Health Study, 1997**, ki je 12 let spremljala več kot 75.000 žensk, ni pokazala nobenih zaščitnih učinkov pri tveganju za zlome, ker so testirane osebe uživale več procesiranega mleka. (31) Dejansko je povečan **vnos kalcija iz pasteriziranih mlečnih izdelkov povežala z višjim tveganjem za zlome kosti**. Avstralska raziskava je dala enake rezultate. (32) Niti druge študije niso odkrile varovalnih učinkov kalcija, ki prihaja iz pasteriziranega mleka, na kosti. (33)

Kraus, W. E., Erb, J. H., in Washburn, R. G., so v svojem izvlečku zapisali: »Kramer, Latzke in Shaw (v Kramer, Martha M., Latzke, F., in Shaw, M. M., Comparison of Raw, Pasteurized, Evaporated and Dried Milk as Source of Calcium and Phosphorus for the Human Subject, Journal of Biological Chemistry, 79:238-295, 1928) so ugotovili **manj ugodne kalcijeve bilance** pri odraslih, ki so uživali **pasterizirano mleko**, kot pri odraslih, ki so uživali »sveže mleko«, in nadalje dalje opažali, da je kravje mleko, ki je stalo v hlevu pet mesecev, dajalo manj ugodne kalcijeve bilance kot »sveže mleko« (mleko iz šolske črede). (34)

»Kot ugotavljata S. Schmidt-Nielsen in Schmidt-Nielsen (Kgl. Norske Videnskab. Selsk. Forhandl., 1:126-128, povzeto v Biological Abstracts, 4:94, 1930), je **mleko, pasterizirano** na 63 stopinjah C (145 stopinjah F), **pri odraslih podganah povzročilo zgodnjo smrt ali zmanjšano vitalnost mladičev**. To so pripisali uničenju vitamina A.« (35)

»Mattick in Golding (v Relative value of Raw and Heated Milk in Nutrition, The Lancet, 220:662-667) poročata o uvodnih poskusih, ki so pokazali, da **pasterizacija uniči nekaj dietetične vrednosti mleka**, vključno z delnim **uničenjem vitamina B1**. Isti izvajalci so odkrili, da je surovo mleko **po prehranski vrednosti bistveno večvredno od steriliziranega mleka**.« (36)

»**Pasterizacija**, kot so ugotovili, **negativno vpliva tudi na krvotvorne in rastne lastnosti t. i. posebnega mleka** (to je mleko krav, hranjenih s posebno krmo, ki ni povzročalo prehranske slabokrvnosti za razliko od pasteriziranega mleka)...«. (37)

»Morski prašički, ki so jih hranili s surovim mlekom in dodatkom posnetega mleka v prahu, bakrovimi in železovimi solmi, karotenom in pomarančnim sokom, so dobro rasli in ob obdukciji niso kazali razvojnih nepravilnosti. Ko pa so tem živalim dajali **pasterizirano polnomastno mleko**, so se **začeli pojavljati simptomi pomanjkanja**, od katerih je bil prvi **togost zapestja**. Zamenjava polnomastnega mleka s **posnetim mlekom** je **pomanjkanje še poslabšala**, značilna je bila **izjemna izčrpanost in šibkost pred smrtjo**... Obdukcija je

pokazala, da so bile **mišice izjemno shirane, tesno nagnetene, vzdolž vlaken pa so potekale tanke črte poapnenja. Poapnitve so se pojavile tudi v drugih delih telesa.** Ko so karoten zamenjali z uživanjem ribjega olja, se je hitro razvila paraliza. Hranjenje s **surovo smetano je pozdravilo otrdelost zapestja.**« (38)

»**Pasterizacija mleka uniči okoli 38% vitaminskega B-kompleksa,** poročajo Dutcher in njegovi sodelavci...« (39)

»Ob doziranju 7,5 enot mleka sta dve podgani, hranjeni s surovim mlekom, razvili blag polinevritis (vnetje več živcev; op. prev.) proti koncu poskusa, medtem ko so tri **podgane ob pasteriziranem mleku že zgodaj razvile polinevritis,** ki je postal **resen, ko se je poskus približeval koncu.** Ob doziranju 10 enot **surovega mleka ni nobena podgana razvila te bolezni,** tri pa so bile **ob doziranju pasteriziranega mleka hudo prizadete.**« (40)

»Ob uporabi standardnih pristopov za ugotavljanje vitaminov A, B, G in D je bilo ugotovljeno, da **pasterizacija uniči najmanj 25% vitamina B, prisotnega v originalnem surovem mleku.**« (41)

»Ugotovljeno je bilo, da **pasterizacija mleka uniči 20-25% vitamina C,** prvi mesec življenja.« (42)

Dr. R. M. Overstreet je zapisal: »Vitamin C v kravjem mleku je v veliki meri uničila pasterizacija...« (43)

Woessner, Warren W., Evehjem, C. A., in Schuette, H. A., so v svojem povzetku zapisali: »V različnih mlekarnah mesta Madison so prek dneva zbrali vzorce surovega mleka, certificiranega Guerneseyevega mleka in certificiranega mleka z vitaminom D. Certificirano mleko je bilo v povprečju le nekaj slabše od povsem svežega mleka s kmetije, saj komercialno surovo in certificirano mleko do tedaj, ko je dostavljeno potrošniku, izgubi zgolj majhno količino protiskorbutskega potenciala. Na enak način so zbrali vzorce komercialnega **pasteriziranega mleka** in jih analizirali. V povprečju so pasterizirani vzorci **vsebovali komaj okoli polovico askorbinske kisline** (vitamin C, op. prev.) **kakor sveže surovo mleko** in pomembno manj askorbinske kisline od komercialnega nepasteriziranega mleka.

»Ugotovljeno je bilo, da je pri vrstah komercialnega surovega mleka njihov protiskorbutski potencial le malenkost nižji od potenciala svežega surovega mleka, in da **vrste pasteriziranega mleka v povprečju vsebujejo le polovico** tega potenciala. **Spreminjanje mineralov in dodatna homogenizacija** imata očitno **uničujoč vpliv na askorbinsko kislino.**« (44)

## 2. PREDNOSTI IN TVEGANJA ZA ZDRAVJE OB PITJU SUROVEGA MLEKA

### a. Odpornost na bakterije, viruse & parazite ter prehranske vrednosti ob pitju surovega mleka

Pismo pennsylvanskega urada za hrano in kemikalije (Pennsylvania Bureau of Foods and Chemistry) ne pušča nobenega dvoma o njegovem zaupanju v surovo mleko: »V zadnjih dvajsetih letih se ne morem spomniti nobenega primera, pri katerem bi bilo surovo mleko opredeljeno kot vzrok za bolezen ljudi.« (45)

Od 1958-1999 v **Kaliforniji ni bilo niti enega izbruha, ki bi ga povzročilo surovo mleko,** le občasne špekulativne okoliščine. Leta 1958 so za izbruh 11 primerov salmonelle obtožili certificirano surovo mleko, toda »salmonelle niso nikoli našli v nobenem od svežnjev zaužitega mleka ali med čredo«. (46) **Kalifornijčani so uživali 50 let hranjenja s surovim mlekom brez enega samega izbruha.**



**Surovo mleko vsebuje encime in protitelesa, zaradi katerih je mleko manj dovzetno za bakterijske okužbe;** nisin in laktoperoksidaza v njem npr. zavirata razraščanje salmonelle. Pasterizacija uniči ali nevtralizira te protibakterijske lastnosti mleka.

Dold, H., Wizaman, E., in Kleiner, C., so v svojem povzetku zapisali: »Človeško ali kravje mleko, dodano enaki količini agarja, ni spodbujalo razraščanja ali pa je dopuščalo le malenkostno rast bakterij *B. diptheriae* Staph. Aureus, *B. coli*, *B. prodigiosus*, *B. pyocyaneus*, *B. anthracis*, streptococci in neidentificirane divje glive. (47) **Zaviralce bakterij v kravjem mleku pa se onemogoči s segrevanjem med 60 in 70 stopnjami C, ki traja 30 minut.** Poskusov, da bi odkrili naravne antiseptike, ni bilo.«

### **Primer, kako kakovostno je zaščitno delovanje surovega mleka, tudi, če je mleko umazano**

V času svojega raziskovanja sem obiskal na ducate mlekarn. Če perete avto samo z gumijasto cevjo, vidite, da je zgolj škropljenje površine neučinkovito. Površino je treba obrisati. Enako velja za kravji sesek. To so mi na precej dramatičen način demonstrirali v mlekarni, pri mleku, ki so ga nameravali prodati surovega. Vzeli so gumijasto cev in škropili seske na običajen način. S kupa so vzeli belo brisačo in jo uporabili za brisanje enega od štirih seskov. Na brisači je bilo mogoče videti veliko umazanije in gnoja. Če ti seski niso bili pravilno očiščeni, in mnogokrat v tistih drugih mlekarnah niso bili, je ta umazanija končala v mleku. Pasterizirali so jo ... a koliko ljudi želi izločke, blato in urin v svojem mleku, čeprav segrejo v pasterizaciji?

Jacka Mathisa, predsednika mlekarne Atlanta's Mathis Dairy, so povabili na pregled mlekarne v mestnem zaporu mesta Atlanta, da bi predlagal, kako jo modernizirati. Dejal je: »Videti je bolj kot hlev, ne pa kot sprejemnica mleka.« Gnoj s kravine zadnjice se je stekal prek seskov, aparata za molžo in v mleko. Mleko je iz aparata za molžo teklo v odprto desetgalonsko posodo po gumijasti cevi. »Vrha lonca zaradi muh nisi mogel videti,« je razlagal Mathis. »Bilo je kot roj, katerega čete so letale noter in ven iz lonca.«

Gospod Mathis je predpostavil, da je bilo mleko za pujse na zaporniški farmi. Pa ni bilo. Neposredno je šlo v hladilnico zaporniške menze, skupaj s kravjim gnojem, mušjimi izločki in mrtvimi muhami. Preprosto so ga precedili, dali v hladilnico in ponudili zapornikom. **Nobenega primera patogene okužbe, ki bi ga povzročilo surovo mleko, niso imeli v desetih letih.** Če je surovo mleko tako nevarno, zakaj ni nihče zbolel?

-----

Britanska medicinska revija The Lancet je poročala: »**Odpornost proti tuberkulozi se je povečala pri otrocih, hranjenih s surovim mlekom namesto pasteriziranega,** in sicer se je v petih letih razvil le en primer pljučne tuberkuloze (TB), v petih letih pred tem, ko so otrokom dajali le pasterizirano mleko, pa se je razvilo 14 primerov pljučne TB.« (48)

Surovo mleko deluje tudi protivirusno. **Britanske raziskave so leta 1997 pokazale,** da neka skrivnostna snov v vodenem delu **surovega mleka,** torej pod slojem smetane, **deluje proti virusnim okužbam.** (49) **Mlečne formule in prevreto mleko ne vsebujejo tega protivirusnega dejavnika.**

**Surovo mleko kot vermucid (uničevalec zajedavcev, op. prev.): James A. Tobey, doktor javnega zdravja, vodja zdravstvenih storitev v družbi Borden Company,** je pisal o uspehih z **uporabo surovega mleka pri zdravljenju zajedalcev (črvov) in preventivi pred njimi pri človeku.** (50) Vemo, da zajedavci dobro uspevajo ob škrobu, težko pa preživijo ob beljakovinah. **Hegner** je s poskusi dokazal, da bo dieta, sestavljena v veliki meri iz surove beljakovine kazeina, glavne **beljakovine v mleku,** pogosto vodila v popolno **uničenje zajedavcev.** (51)

Encim **fosfataza** je **nujen za vsrkanje kalcija** in je v izobilju prisoten v surovem mleku, *pasterizacija pa ga popolnoma uniči.* Fosfataza je ključni dejavnik pri pravilnem razvoju močnega okostja.

Encim **lipaza** **pomaga pri prebavi maščob.** Veliko jo je v **surovem mleku,** ob pasterizaciji pa se uniči.

## b. Medicinsko zdravljenje z mlekom – preventiva in preobrat bolezni ob pitju surovega mleka

Eno najbolj znamenitih in pomembnih odkritij v medicini, neverjetna zdravilna moč svežega surovega mleka, ostaja v medicinski stroki še vedno prezrta. Nihče ne ve, kdo je prvi uporabil surovo mleko za terapevtske namene, verjetno so bili to Egipčani. **Hipokrat**, oče medicine, je **predpisoval surovo mleko pri tuberkulozi**.

**William Osler**, najbolj spoštovan zdravnik zgodnjega 20. stoletja, je dejal: »Poskusiti je mogoče s **strogo dieto s (surovim) mlekom** ... ta načrt je v kombinaciji s počitkom kar **najbolj učinkovit**.« In nato je citiral Cheynesa: »Mleko in sladka zdrava kri se ne razlikujeta po ničemer drugem, razen po barvi: **Mleko je kri**.«

**Dr. J. E. Crewe**, iz **Fundacije Mayo v Rochestru, Minnesota**, je leta 1923 pred državnim medicinskim združenjem (Minnesota State Medical Society) predstavil svoja odkritja o terapevtski uporabi surovega mleka. Dr. Crew, ki je svoje poskuse usmeril v hranjenje s surovim mlekom ob bolezni, je zbranim skušal poudariti, da **ključ** ni v mleku, temveč **v surovem mleku**. Dr. Crew je poročal: »Med tem ko se mleko široko uporablja in priporoča kot predmet prehranskih diet, ga navadni zdravniki le redko uporabite kot dejavnik zdravljenja bolezni. **Petnajst let sem uporabljal tako imenovano zdravljenje s (surovim) mlekom pri različnih boleznih ... rezultati, ki sem jih dobil pri raznolikih vrstah obolenj, so bili tako enotno odlični**, da nujno spremenijo dožemanje bolezni in njihovo lajšanje.« (52)

Njegovo poročilo so navzoči zdravniki sprejeli z otopelostjo in brezbriznostjo, rekoč: »**Postopek** je sam po sebi **tako preprost**, da **ljudem v medicini ni v veliko zanimanje**. (53) Dejstvo, da so mnoge bolezni ozdravljene in uspešni rezultati prezrti, meji skorajda na nespoštovanje.«

## i. Varnost za otroke in zdravstvene prednosti hranjenja otrok s surovim mlekom

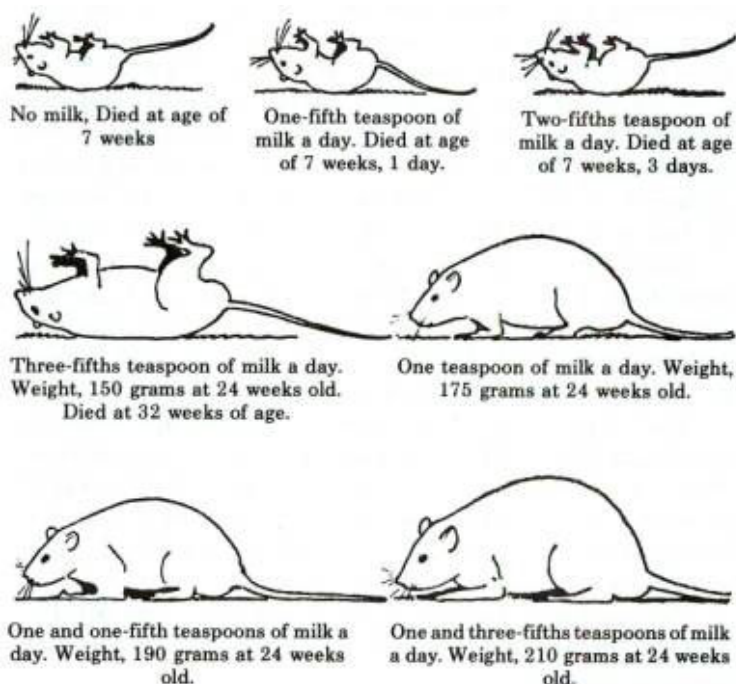
Na Univerzah John Hopkins in Maryland so odkrili, da surovo kravje mleko vsebuje 2,5-krat več protiteles IgG kot pasterizirano mleko. Ta pomembni encim zavira rotavirusne organizme, ki pri otrocih povzročajo drisko.

Glavna sestra v **bolnišnici St. Vincent's hospital** je bila zelo zaskrbljena nad **visoko stopnjo umrljivosti otrok zaradi želodčnih okužb** (gastroenteritisa). Za nasvet je prosila, **dr. Paula B. Cassidyja, dr. med.**, in priporočil ji je zamenjavo pasteriziranega mleka s surovim. Kritiki surovega mleka so napovedovali, da bo zaradi njegovega uživanja v bolnišnici prišlo do katastrofalnega povečanja umrljivosti otrok. **Stopnja umrljivosti otrok zaradi gastroenteritisa je hitro upadla za 94%**, od najvišje ravni (89%) leta 1922 na manj kot 5% na leto (54), vse dokler ni prišlo do blokade pri uporabi surovega mleka. Surovo mleko je bilo med vodilnimi v medicini izjemno popularno pred drugo svetovno vojno. Prestižna bolnišnica **Hartford Hospital** je uporabljala zgolj certificirano mleko, večinoma surovo, »pri umetnem hranjenju dojenčkov, za noseče in doječe matere in v *vseh drugih primerih*.«

Od najzgodnejših dni živinoreje je znano, da se novorojeno tele lepo razvija ob surovem mleku. Teleta, hranjena od rojstva s pasteriziranim mlekom, umrejo do starosti treh mesecev.

**John Fowler, dr. med.**, iz Worchestra v državi Massachusetts je poročal o olajšanju mišičnih krčev v nosečnosti. Dejal je, da je bila terapija s surovim mlekom »**zelo učinkovita** in, kjer je bila uporabljena dosledno, **mišični krči** v nobenem primeru **nosečim ženskam** niso povzročali nelagodja.«

## Vpliv mleka na rast



Poskus, leta 1927 izveden na podganah, jasno ponazarja izjemno rastno moč tudi majhnih količin surovega mleka. Podgane so imele zelo dobro prehrano, le mlečni obrok je bil nadvse pozorno odmerjen. Lahko se jedle, kar in kolikor so hotele, *razen* surovega mleka. Ilustracija, objavljena marca 1928, ponazarja ugotovitve poskusa. Slike od leve proti desni, od zgoraj navzdol:

Slika 1: Nič mleka, poginila v starosti 7 tednov.

Slika 2: Petina čajne žličke mleka na dan. Poginila v starosti 7 tednov 1 dan.

Slika 3: Dve petini čajne žličke mleka na dan. Poginila v starosti 7 tednov 3 dni.

Slika 4: Tri petine čajne žličke mleka na dan. Teža 150g pri 24 tednih. Poginila v starosti 32 tednov.

Slika 5: Ena čajna žlička mleka na dan. Teža 175g v 24 tednih.

Slika 6: Ena cela in petina čajne žličke mleka na dan. Teža 190g v 24 tednih starosti.

Slika 7: Ena cela in tri petine čajne žličke mleka na dan. Teža 210g v 24 tednih starosti.

**Destin Callahan** je svoje življenje začel slabo. Ni bil dojen. Ko je bil **star šest mesecev**, se je pri njem **razvila astma**. Njegova mati se ni mogla spomniti niti enega obdobja v njegovih prvih devetih letih, ko ne bi sopihal. Vsaj šestkrat na leto je bil hospitaliziran zaradi napadov astme, včasih skoraj usodnih. Skoraj neprenehoma je vse od šestih mesecev starosti jemal je antibiotike in hormon kortizon. Destin je bil star devet let, a je bil fizično, po rasti, na ravni šestletnika. Bil je inteligenten, toda suh in občutljiv. Destinova mati in oče sta obupana prispela v Douglass Center v Atlanti (Georgia, ZDA), da bi poskusila zanj še kaj drugačnega in nestrupenega. Menila sta, da je bila Destinova slaba telesna rast vsaj deloma posledica nenehnega jemanja zdravil. Obiskal je mnogo alergologov in opravil številne kožne teste. Staršema so povedali, da je njun sin alergičen na mleko. Obvestili smo ju, da ima 99% prizadetih ljudi alergijo le na *pasterizirano* mleko. Odločili smo se za izdelavo seruma, ki bo vseboval razne povzročitelje, na katere je bil Destin alergičen sodeč po kožnih testih. Serum so nato vbrizgali v brejo kravo. Ko se je tele rodilo, so kravi odvzeli kolostrum, ga zamrznili in vsak dan dajali Destinu. **Po šestih tednih** surovega mleka se je Destinovo stanje začelo izboljševati. **Prvič v življenju je prenehal sopihati**. Njegova starša sta bila osupla in sta se skoraj bala verjeti. Na Božični večer se je Destin od navdušenja nad Božičem preveč razburil in doživel resen astmatični napad. Marcy in Les Callahan sta zbrala pogum, se izognila običajnim zdravilom in dala Destinu vsako uro surov mlečni kolostrum. Na Božično jutro je bil popolnoma brez simptomov bolezni. Destin je po tem, **ko se je začel zdraviti s surovim mlekom in kolostrumom, dobro rasel**.

Surovo mleko vsebuje bioaktivne vitamine. Iz kromatografije danes vemo, da **sintetični (umetni) vitamini niso enaki kot naravni**, a prodajalci pasteriziranega mleka nadaljujejo s poudarjanjem, kako pasterizirano mleko vsebuje dodatne vitamine, in to uporabljajo kot argument za dokazovanje enakovredne prehranske vrednosti kot pri surovem mleku. Toda, **naravnega vitamina C** je, na primer, **33% več v svežem surovem mleku** kot v pasteriziranem. Nekateri zaključujejo, da sta obe vrsti mleka nezadostni po vsebnosti vitamina C in da se ne na surovo in ne na pasterizirano mleko ne moremo zanašati kot na vira vitamina C. Dejstva so nasprotna temu argumentu; **pri mnogih dojenčkih, hranjenih s pasteriziranim mlekom, se pojavi skorbutu podoben sindrom, ob hranjenju dojenčkov s surovim mlekom pa ne.** Tudi raziskava Friedrigerja je pokazala, da **se ob pasteriziranem mleku z dodanimi vitamini razvile enake pomanjkljivosti kot tiste, povzročene zaradi uničenja vitaminov s pasterizacijo.** (55)

**Francis Pottenger, dr. med.**, je dokazal, da obstaja bolezen pomanjkanja, podobna pomanjkanju vitamina C (skorbut), ki jo je mogoče zdraviti z dajanjem snovi iz žleze z notranjim izločanjem, ki ne vsebuje nobenega vitamina C. Dokazal je, da surovo mleko vsebuje to hranilo žleze z notranjim izločanjem, pasterizirano pa ne. Dokazal je, da je **surovo mleko spreobrnilo in preprečilo skorbut.**

**Stefanson, antropolog, ki dela za vlado ZDA**, je dokazal, da domnevno zadosten vnos vitamina C v obliki paradižnikovega soka pri kapitanu, ki je plul po arktičnem morju, ni preprečil skorbuta. Ko je kapitan nekaj dni jedel surovo meso, se je popolnoma pozdravil. (56) Leta 1942 so izpostavili, da »... podeželske **krave tvorijo toliko vitamina C, kot ga je v celotnem pridelku citrusov**, toda večina se ga **izgubi zaradi pasterizacije.**« (57)

Francoski fiziolog Rene Dubos je dejal: »Z vidika znanstvene filozofije je največji dosežek moderne biokemije prikaz temeljne enotnosti kemičnih procesov v povezavi z življenjem.« Z drugimi besedami, če se dogaja pri morskih prašičkih, podganah in mačkah, se verjetno dogaja tudi pri ljudeh.

**Nizozemski kemik Willem J. Van Wagtenork z državne fakultete v Oregonu (Oregon State College)** je potrdil Wulznova odkritja, da **pasterizirani mlečni izdelki tvorijo poapnitve (kalcifikacije)** in trdoto oz. okornost telesa. Ugotovil je, da je mogoče morskim prašičkom, ki imajo poapnena mehka tkiva, **pomagati do olajšanja s surovo smetano**, ne pa tudi s pasterizirano smetano. Aktivni dejavnik je torej spremenjen in **deluje obrnjeno, če smetano pasteriziramo.**

## ii. Varnost surovega mleka in koristi za zdravje na splošno

**Dr. Crew je z uporabo surovega mleka pri napredovalih primerih pljučne tuberkuloze dosegel naglo izboljšanje.** To je ironično, saj so surovo mleko obtoževali – napačno – za velik delež primerov tuberkuloze v tistem stoletju. (Hipokrat je zdravnikom že pred mnogimi stoletji sporočal, da bo surovo mleko v veliki meri ublažilo, zmanjšalo moč tuberkuloze).

Crew je poročal, kako je uporabljal surovo mleko za zdravljenje edemov (oteklin). »V primerih, kjer gre za **prepoznavne otekline, so rezultati presenetljivo prepoznavni.** To je posebej osupljivo, saj se tako imenovana vodenica nikoli ni zdravila z velikimi količinami tekočine. Ob umiku vseh zdravil je **eden od pacientov izgubil 11,8 kilograma v šestih tednih, ogromne otekline so mu izginile s trebuha in nog, kar je bilo pacientu v veliko olajšanje.**«

**Pri srčnih in ledvičnih primerih se je pokazalo izjemno izboljšanje.** En pacient z napredovalim obolenjem srca in ledvic je ob pitju surovega mleka izgubil 13,6 kilograma tekočin v šestih dneh.

Glede zdravljenja **visokega krvnega tlaka** je Crew poročal, Da »ni še nikoli videl tako **naglega in trajnega rezultata** zgolj z enim pristopom.«

**Pacienti s srčnim popuščanjem so prenehali jemati zdravila, vključno z digitalisom (Lanoxin) in »so se sijajno odzvali«.**

Morda najbolj presunljivo zdravljenje s surovim mlekom, tako, ki je v nasprotju z današnjim načinom razmišljanja, pa je pri **debelosti**. Dr. Crew: »Ena od pacientk je **znižala težo s 147,4 na 128,8 kilograma v dveh tednih**, in sicer ob uživanju 4,4 litra mleka na dan, **njen krvni tlak pa se je znižal z 220 na 170.**«

Enake rezultate bi bilo mogoče dobiti, namiguje Crew, ob hranjenju s surovim mesom. Naveže se na zgodbo raziskovalca Stefanssona, ki je s svojimi kolegi prepotoval zamrznjeno Arktiko devet mesecev živeč zgolj ob ribah, tjunih, polarnih medvedih in ameriških severnih jelenih in ničemer drugem. Večino tega so pojedli surovo in, čeprav so prestajali najtežje preizkušnje, niso nikoli zboleli. Ob povratku so odkrili skrite zaloge civilizirane hrane, vključno z moko, konzerviranim sadjem in zelenjavo ter slanim kuhanim mesom. Kljub Stefanssonovemu svarilu so možje več dni jedli to konzervirano hrano. Hitro so dobili drisko, izgubljali zobe in dobili rane v ustih. Stefansson je takoj zapovedal dieto s surovim jezikom severnega jelena in v nekaj dneh so se pozdravili.

**Surovo mleko je daleč najbolj primerna in sprejemljiva oblika beljakovin živalskega izvora, ki nas oskrbi z encimi, protitelesi in hranili, potrebnimi za okrevanje in ozdravljenje.**

Dr. Crew je o svojem delu vnovič poročal leta 1930. Citiral je kolega, ki je prav tako zdravil s surovim mlekom. »To je bila najhujša oblika **luskavice**, ki sem jo kdaj videl. Ta deček je bil dobesedno pokrit z luskami od glave do pete. Dečka smo dali na dieto z mlekom in **v manj kot mesecu je bila njegova koža kot koža dojenčka.**«

Crew je zaradi izjemnih učinkov, vidnih pri tako izjemno različnih boleznih, postavil domnevo, da bi utegnilo surovo mleko pacienta oskrbovati z nekaterimi hormonskimi elementi. Znova in znova je videval **izrazito izboljšanje pri pacientih s toksično boleznijo ščitnice**, hormonskim obolenjem.

**Rutinsko je bilo mogoče videti naglo in izrazito izboljšanje okužb in zmanjšanje velikosti žleze prostate. S skrčenjem žleze se je blokada sprostila in operacija ni bila potrebna**, poroča Crew. **Okužbe sečil, tudi ko ni šlo za otekanje prostate, so se izjemno izboljšale.**

Zdravljenje **diabetesa** s surovim mlekom je večini pacientom omogočilo, da so se **očistili sladkorja v 4-10 tednih**. To je bilo osupljivo, saj je v 5,5 litrih mleka – količini, ki jo je Crew dnevno uporabil pri zdravljenju diabetesa – kar 227g mlečnega sladkorja.

In nazadnje je Crew komentiral še izsledke **skupine bolnikov, pri katerih ni bilo mogoče najti nobene specifične bolezni**. »Ti pacienti imajo pogosto prenizko težo. Morda zaužijejo precej velike količine hrane, vendar ne pridobivajo na teži ali moči. Nema lokrat so živčni in pogosto opredeljeni kot nevrastenični (živčna slabost; op. prev.). Običajno je stanje njihove kože slabo; so rumenkasto blede in so razočarani, saj jim nihče ne ve povedati, kaj je z njimi narobe. Na medicinsko zdravljenje se ne odzivajo dobro ... Vsak zdravnik pozna te vrste bolnike, saj so nesrečni in jih ni mogoče zadovoljivo zdraviti.« Crew je poročal, da se **»izvrstno odzivajo« na terapijo s surovim mlekom**, toda, je dodal: »Glavna krivda tovrstnega zdravljenja je, da je preveč preprosto ... za predstavnika moderne medicine neprivlačno.«

Dr. Crew: »... **zdravljenje najrazličnejših bolezni me je, tekom osemnajstih let in tako rekoč z izključno uporabo diete s (surovim) mlekom, osebno prepričalo, da je najpomembnejši posamični dejavnik pri vzrokih bolezni in odpornosti pred boleznimi, hrana ...**«

Dr. L. J. Harris je zapisal: »Dr. Evelin Sprawson iz bolnišnice London Hospital je nedavno izjavila, da so imeli **otroci tam, kjer so rasli ob surovem mleku (v nasprotju s pasteriziranim mlekom), odlične zobe in nobene zobne gnilobe.**« (58)

Medicinska revija The Lancet je objavila, da je pri **otrocih manjša verjetnost pojava zobne gnilobe, če se prehrani raje doda surovo mleko kot pasterizirano.** (59)

»Delitvena črta med hrano in medicino včasih postane skorajda nevidna. Pri mnogih boleznih **nič ne pozdravi telesa in ne povrne moči tako kot (surovo) mleko...**,« pravi **dr. J. F. Lyman, profesor kmetijske kemije na državni univerzi v ameriški zvezni državi Ohio (Ohio State University).**

Mleko se je stoletja uporabljalo pri želodčnih motnjah, posebej čirih. V 19. stoletju je **Cruvelheir zagovarjal surovo mleko kot najpomembnejši del zdravljenja želodčnega čira.** (60)

**Benjamin M. Bernstein, dr. med., gastroenterolog,** je opisal veliko hujšo želodčno bolezen: »... zelo bolan z aktivno drisko, trebušnimi bolečinami, izgubo krvi in posledično slabokrvnostjo, pogosto z vročino, vidno dehidriran in v hudih primerih 'blizu smrti'.« (61) Ko se je skliceval na svoje uspehe **s surovim mlekom,** je dejal: »... ne le da mleko lahko uporabimo, temveč **bi ga morali uporabiti pri ravnanju s katerokoli vrsto ali različico želodčno-črevesne motnje.**« (62)

**Samuel Zuerling, dr. med., specialist za ušesa, nos in grlo, kirurg asistent, iz brooklynske klinike za oči in ušesa (Brooklyn Eye and Ear Hospital)** je poročal o nenavadnem primeru, ki so ga zdravili s **surovim mlekom:** (63) »Nedavno se je pri meni oglasil gospod, iščoč olajšanje zaradi močno pekočega občutka v nosu ... bil je paničen. Iskal je rešitev, vendar ni dosegel nobenih rezultatov ... bolnik je rade volje privolil v mlečno ... dieto in **v nekaj dneh je prišlo do popolnega olajšanja.**«

Afriški Bahimi popijejo več kot tri litre mleka na dan. Pravzaprav jedo malo druge hrane. To prav tako velja za Nuere v zgornjem toku Nila, indijsko pleme Toda, Kozake in Hotentote. Vsi živijo zdravo.

**Vnetno obolenje medenice pri ženskah** je absces (ognojek), ki zajame jajcevode in jajčnike. **Seaman** je poročal, da konvencionalna terapija z antibiotiki ni pomagala. Ženska je obiskala indijanskega podeželskega zdravnika, ki jo je **zdravil s surovim mlekom** neposredno izpod svoje krave. **V šestih tednih je bila rešena bolezn.** (64)

Pokazano je bilo, da **fermentirano surovo mleko** zavira rast tumorjev in zmanjšuje dejavnost snovi, ki se jih povezuje z želodčnim rakom. (65)

### iii. Prednosti imunizacijske terapije s surovim mlekom

**Osemdeset let** raziskav uspešne metode, znane pod imenom **Imunizacijska terapija s surovim mlekom (Immune Raw Milk Therapy),** od Ehrlicha do Petersona, za vse to se Ameriško zdravniško združenje (American Medical Association) ni niti zmenilo.

**Dr. Alan Howard z Univerze Cambridge v Angliji** je odkril, da polnomastno surovo mleko pravzaprav **varuje pred nenormalno visoko ravnjo holesterola.** Prostovoljcem, ki so dobivali dva vrča (dve kvarti = 2,2 litra) polnomastnega mleka na dan, se je holesterol znižal.

**Dr. George Mann z medicinske fakultete na univerzi Vanderbilt** se strinja z dr. Howardom. Ugotovil je, da se je ob štirih vrčih (4,4 litra) polnomastnega mleka dnevno, **raven holesterola v krvi znižala za 25%.** Howard s

Cambidgea je zaključil: »... vse to govorjenje, da so nasičene maščobe v mleku slabe za vas, je kup neumnosti.« Terapija s surovim mlekom je bolj zaželena od jemanja zdravila clofibrate, kemičnega pripravka, ki ga predpisujejo zdravniki za znižanje ravni holesterola v krvi. Clofibrate lahko povzroči srčni napad, napade žolčnika in raka.

Revija **The Lancet** je o Imunizacijski terapiji s surovim mlekom skozi literaturo in raziskave učenjakov prepričljivo poročala, da ... :

- 1) ... se protitelesa proti povzročiteljem bolezni vsrkajo iz želodčno-črevesnega trakta v kri,
- 2) ... se bosta revmatoidni artritis in seneni nahod odzvala na imunizacijsko terapijo s surovim mlekom,
- 3) ... da vime delujejo kot organ za tvorbo protiteles, in sicer neodvisno od krvno-immunskega sistema krave; za tvorbo protiteles v kolostrumu je treba ustrezno bakterijo, glivo ali virus le nanesti neposredno v mlečni kanal seska.

**Doktorja Peterson in Campbell z univerze v Minnesoti** sta začela razvnmati strasti leta 1955. Peterson je doživel **uspehe pri zdravljenju pacientov z revmatoidnim artritisom**, ko je uporabljal imuno surovo mleko krav, ki so jim vbrizgali streptokokni antigen. (66) To zdravljenje artritisa je doživelo izjemen odpor javnosti. Dogajanje je v državi Virginia postalo tako čustveno, da je država iz dveh mlekarn zaplenila imuno mleko, to povsem neškodljivo živilo. (67) Rekli so, da gre za »biološki produkt« (brez šale) in da potrebuje zvezno licenco. **Zvezna agencija za zdravila (FDA) je razglasila, da je imuno surovo mleko zdravilo, in zaplenila 80 zabojev.**

Petersonovo delo o **alergijah**: Kravja vimena so stimulirali z antigenom (snovjo, ki povzroči nastanek protiteles; op. prev.) cvetnega prahu, kot je navadna pelinolistna Ambrozija (lat. *Ambrosia artemisiifolia* L.; ena najbolj alergenih rastlin). S tako dobljenim **imunim mlekom so hranili bolnike z astmo in senenim nahodom**. V nadzorovanem eksperimentu se je **stanje 36 bolnikom znatno izboljšalo. Simptomi so izginili** v določenem vrstnem redu: najprej astma, nato nosna zamašitev, nazadnje srbenje oči.

**Dr. Donald H. Hastings z Univerze Minnesota in veterinar v Severni Dakoti** je, poznavajoč Petersonovo in Campbellovo delo, proučil, kako so Japonci izolirali virus ošpic iz črevesja bolnikov z multiplo sklerozo. Predpostavil je, da je multipla sklerosa virusno sprožena bolezen, ki jo povzročajo virus ošpic in drugi virusi. S pomočjo krav, ki jih je cepil z virusom ošpic, je izdelal imuno surovo mleko in z njim hranil obolele za multiplo sklerozo. Hastings je poročal, da je **prišlo do olajšanja pri 40% obolelih za multiplo sklerozo**, vključno z izboljšanjem odrevenelosti, zmanjšanjem mišičnega trzanja in manjšo utrujenostjo. »Ko damo ljudem navaden kolostrum, to ne deluje.« (68)

### 3) SUROVO MLEKO KOT SREDSTVO ZA KONZERVIRANJE

Izjemna prednost surovega mleka, ki so ga uporabljale gospodinje v pionirskih časih, je bila njegova zmožnost konzerviranja mesa. Gospodinje so zarebrnice, zrezke in kose pečenk potopile v velike glinene posode surovega pinjenca in družini vse leto zagotavljale sveže meso. (69) Arabci tisočletja konzervirajo meso s surovim kamelijim mlekom. Islandci izpred 200 let so ovčje glave konzervirali v surovem kislem mleku.

Leta 1908 se je nek ameriški zdravnik odločil sam poskusiti. Goveji zrezek je potopil v sirotko. *Trinajst let* kasneje je bil zrezek popolnoma ohranjen in »ni kazal niti najmanjših znakov razpadanja«. Zdravnik je poudaril: »Trebaja je takoj, tukaj in zdaj, povedati, da to velja samo za čisto kravje mleko, tako kot priteče iz originalnega izvira, in da ne drži za mleko, ki je bilo skuhan ali pasterizirano ... saj ti procesi ... mleko osiromašijo za eno njegovih najbolj edinstvenih in najvrednejših lastnosti.« (70)

#### 4) PREHRANSKA VREDNOST SUROVEGA MLEKA PROTI PASTERIZIRANEMU MLEKU (Preglednica)

| Kategorija           | Surovo mleko   | Pasterizirano mleko   |
|----------------------|--|---|
| 1) Encimi            | Vsi so razpoložljivi.  | Ostane jih manj kot 10%.  |
| 2) Beljakovine       | 100% razpoložljivih vseh 22 aminokislin, tudi 8 esencialnih.   | Aminokislini lizin in tirozin toplotno spremenjeni z resnimi izgubami za porabo v prebavi. Zato je celoten beljakovinski kompleks teže uporaben za obnovo tkiv.   |
| 3) Maščobe           | Prebavilom na razpolago vseh 18 maščobnih kislin – nasičenih in nenasičenih.   | Toplotno spremenjene, posebej 10 esencialnih nenasičenih maščob.  |
| 4) Vitamini          | Vsi so 100% razpoložljivi.   | Med vitamini, topnimi v maščobah, so nekateri nestabilni, e škoda je povzročena že ob segrevanju nad temperaturo krvi. Ta izguba vitaminov A, D, E in F je lahko tudi do 66%. Izguba vitamina C je običajno večja od 50%. Izgube, ki jih segrevanje povzroči pri vodotopnih vitaminih, so lahko 38- do 80-odstotne.   |
| 5) Ogljikovi hidrati | Prebavila jih zlahka uporabijo. Še vedno so naravno povezani z elementi.   | Poskusi kažejo, da je vročina povzročila spremembe, zaradi katerih so elementi prebavno manj uporabni.  |
| 6) Minerali          | Vsi so 100% razpoložljivi. Glavni minerali so kalcij, klor, magnezij, fosfor, kalij, natrij in žveplo. Minerali v sledeh – 24 ali več – 100% razpoložljivi.  | Kalcij se na vročini spremeni in izgube so lahko 50-odstotne ali večje, odvisno od temperature pasteriziranja. Izgube so tudi pri drugih življenjsko pomembnih mineralih, saj en mineral običajno deluje sinergično (povezano) z drugim. Manjka encimov, ki vodijo proces presnove mineralov.   |
| OPOMBE:              | Bakterije se v surovem mleku razraščajo zelo počasi, ker koristne kislotvorne bakterije (te so naravni antiseptik) zavrejo rast škodljivih organizmov (bakterij).<br><br>Ponavadi se ohlajeno obdrži nekaj tednov, se skisa, a ne gnije. | Pasterizacija je proces segrevanja vsakega delčka mleka vsaj na 60 stopinj C (145 stopinj F) in držanje tako visoke temperature najmanj 15 sekund. Pasterizacija iz mleka ne odstrani umazanije – bakterijsko proizvedenih strupov. Razraščanje bakterij postane geometrijsko strmo takoj po pasterizaciji in homogenizaciji. V nekaj dneh tako mleko postopno postane pokvarjeno (žarko) in začne se proces razgrajevanja z gnitjem. |

#### 5) ZGODOVINA GIBANJA PROTI SUROVEMU MLEKU – Kako je nastala predpostavka, da je pasterizirano mleko varnejše od surovega

**Dr. Fosgate** je dejal: »Krava mlekarnica je bila žalostno oklevetana s strani mlečne industrije in prehranske industrije sploh. Naslikana je bila kot resnična črna kuga za vse človeške bolezni, vključno z navadnim prehladom, čeprav v resnici drži prav nasprotno.«

##### a. Nacionalni pritiski proti surovemu mleku

Da bi razumeli, kako je pasterizirano mleko postalo tako cenjeno in je na trgu premagalo surovo mleko, moramo prepoznati tri zgodovinske dejavnike: **I) politične in industrijske sile, II) katastrofične okoliščine in III) propagando.**

1) **Milton J. Rosenau, dr. med.**, ugledni zdravnik zgodnjega 19. stoletja, se je boril, da bi zmanjšal bolezni, ki se prenašajo z uživanjem mleka. V svojem učbeniku je zatrdil: »Poleg očiščenja vode je pasterizacija najpomembnejši posamični preventivni ukrep na področju sanitete.« Leta 1913 je Rosenau postal profesor na harvardski fakulteti za medicino (Harvard University Medical School) in soustanovitelj Tehnološkega inštituta za zdravstvene uslužbenke (Harvard and Massachusetts Institute of Technology for Health



Officers). Ko je leta 1922 univerza Harvard ustanovila fakulteto javnega zdravja, je Rosenau do 1935 vodil njen epidemiološki program. Izvedel ni nobenih empiričnih poskusov, s katerimi bi dokazal, da bi bila kakšna žival bolj zdrava zaradi pitja surovega in pasteriziranega mleka; preprosto je bil prepričan v svoje špekulacije, da je pasterizirano mleko bolj zdravo in bolj varno. Leta 1936 se je preselil na Chapel Hill, na Univerzo Severne Karoline, da bi pomagal ustanoviti fakulteto za javno zdravje (1940), in tam je bil dekan do smrti 1946. Neprekinjeno se je močno in goreče zavzemal proti uživanju surovega mleka, celo neposredno proti poskusom dr. Pottengerja, ki so dokazali, da se je Rosenau motil. Do leta 1936 je brez znanstvenih dokazov povzdignil pasterizirano mleko, da je postalo standard v večini velikih ameriških mest, čeprav se je tedaj še več kot polovica vsega mleka v ZDA zaužila surovega.

- 2) **Zdravniška komisija za mleko (The Medical Milk Commission), odgovorna za certificiranje neoporečnosti in čistočo surovega mleka, je od svojega začetka na prelomu v 20. stoletje zavzemala odločno držo proti pasterizaciji.** V svojem uradnem glasilu, *Reviji o certificiranem mleku*, je branila čisto in ustrezno pregledano nepasterizirano mleko, in sicer zaradi njegove izjemne prehranske vrednosti, lažje prebavljivosti in neprisotnosti bolezenskih dejavnikov, prisotnih v pregretem mleku.
- 3) Prvo pasterizirano certificirano mleko so prodali septembra 1929. **Člani komisije za mleko in proizvajalci surovega mleka so temu tedaj odločno nasprotovali**, toda potrošnik je bil zaveden in je verjel, da je pasterizacija dodana korist certificiranemu surovemu izdelku. Toda pasterizacija ob doseženi neoporečnosti in čistoči certificiranega surovega mleka sploh ni bila niti potrebna.
- 4) Usodni udarec je proizvajalcem surovega mleka zadal **Charles Speakers**, ki je bil **finančni sekretar Ameriškega združenja zdravniških komisij za mleko (American Association of Medical Milk Commissions)**, nacionalne organizacije, odgovorne za vzdrževanje standardov, izobraževanje javnosti in spodbujanje proizvajalcev k ponujanju čistega in neoporečnega surovega mleka. **Brez vednosti komisije je bil tudi izvršni sekretar Mlečne fundacije (Milk Foundation), katere namen je bil izkoreniniti surovo mleko, in bil je tesno povezan z Dr. Miltonom J. Rosenauom.** Do tedaj, ko so proizvajalci mleka in komisarji spoznali, da so jih preslepili, je bilo narejene že preveč škode. **V trenutku, ko je bil Speakers odpuščen, sta bila na njegovi mizi v glavnem mestu Washington dva telefona, eden za komisijo in drugi za mlečno fundacijo.** Ko je bil na položaju, je Speakers prevzel tudi uredništvo uradnega časopisa, in beseda »surovo« je bila v njem le redko omenjena.
- 5) **Katastrofična okoliščina, ki je vodila k propadu industrije surovega mleka v ZDA, pa je bila druga svetovna vojna.** Mleka čez pol sveta ni bilo mogoče pošiljati v njegovem naravnem stanju. To je spodbudilo vzpon masivne pasterizacije in pasteriziranega mleka v prahu.
- 6) **Opazovati moramo način, kako so ljudje pridobivali določene informacije,** da bi razumeli, zakaj in kako je splošna javnost, vključno z zdravniki, začela verjeti, da je surovo mleko nevarno.

**Dr. Milton J. Rosenau** je ustvaril momentum in nadaljeval z zavajajočimi poročili. »Surovo mleko vas lahko ubije« je bil naslov članka, ki se je maja 1945 pojavil v reviji Coronet Magazine. Nadaljevalo se je: »Crossroads, ZDA, je eno od območij Srednjega zahoda, ki jih imenujemo prehranska oaza in mlečna skleda Amerike. Leži ob avtocesti in je okoli 40 kilometrov oddaljen od večjega mesta... Kar se je zgodilo v Crossroadsu, se lahko zgodi v vašem mestu ... se lahko zgodi skoraj kjerkoli v Ameriki.« Coronetov strokovnjak dr. Harold Harris je nato ves iz sebe nadaljeval s podrobnim opisovanjem epidemije malteške mrzlice, ki je v tem kraju okužila 25% populacije in od katere je vsak četrti umrl. Navedeni so bili zgodovinski primeri, kako zahrbtna in huda je lahko ta bolezen. Raziskava je kasneje razkrila, da mesto Crossroads sploh ne obstaja! Celoten članek je bil zaradi škode, ki jo je povzročil industriji surovega mleka in posredno tudi zdravju ameriškega prebivalstva, tako neodgovoren, kot če bi vpili »Požar!« sredi nabito polnega gledališča.

»Zanimiv pripetljaj v mestu New York«, Harris pripoveduje svojim bralcem s široko odprtimi očmi, »je zadeval zdravnika, ki je zbolel za brucelozo (vrsta bakterijske mrzlice, op. p.).« V nekaj dneh je umrl. Vir njegove smrtonosne okužbe z brucelozo, je bil sir, »v katerem je mrgolelo bacilov«, je poročal Harris. Primer je bil lažen: ta mrzlica ne povzroči smrti v nekaj dneh. S sirom se ne prenaša. Preiskava prek newyorškega zdravstvenega urada je razkrila, da o nobenem takem primeru nikoli sploh niso poročali. Harris je dal v javnost veliko čudaških trditev in absurdno napačnih navedb. To je preplašilo ljudi, ki so pili surovo mleko. Harris je J. Howardu Brownu z Univerze Johns Hopkins priznal, da si je celo štorijo izmislil in v svojih zapisih razkril, da je vedel, da se kaj takega nikakor ne bi moglo zgoditi.

**Povzetek Harrisovih zavajajočih navedb:** 1. Mrzlica je v ZDA pogosta bolezen. Ni res. 2. Surovo mleko prenaša mrzlico. Ni res. 3. Krave, ki so bile pozitivne na mrzlico, lahko bacil prenesejo prek svojega mleka. Ni res. 4. Krave lahko prenašajo bacile mrzlice v svojem mleku. Ni res. 5. Z malteško mrzlico se je mogoče okužiti prek sira. Ni res. 6. Štiri tisoč primerov tifusne mrzlice je v Montrealu povzročilo pitje surovega mleka. Ni res (šlo je za pasterizirano mleko). 7. Pitje nepasteriziranega človeka mleka neizbežno izpostavi boleznim. Ni res. 8. Deset odstotkov Američanov je okuženih z mrzlico. Neresnično in groteskno. 9. Surovo mleko ja lahko tako smrtonosno kot strihnin. Neresnično in neumno.

Ženski gospodinjiski časopis Ladies Home Journal je decembra 1944 poročal: »Raziskava v Kansas Cityju je dokazala, da je devet odstotkov od 7.122 šolarjev gostilo povzročitelja bruceloze.« »Gostilo«, v tem kontekstu nenavadno besedo, bi si lahko večina ljudi razlagala, kot da skoraj 700 otrok od tistih, ki so sodelovali v raziskavi, teka naokoli s to mrzlico – to pa bi pomenilo epidemijo. J. B. Darlington (časopis Podeželski Newyorčan, Rural New Yorker) je trditev raziskal. Poročilo je pokazalo zgolj to, da je 9% otrok imelo pozitiven kožni test na brucelozo (podobno kot kožni test za tuberkulozo), ki kaže **imunost**.

Zagovorniki pasterizacije so nadaljevali svojo tekmo, v kateri so hoteli povoziti surovo mleko. Časopis Napreden (The Progressive) je 15. julija 1946 poročal: »Ko se skupnost premakne od surovega k pasteriziranemu mleku, vedno sledijo začudujoča izboljšanja javnega zdravja. Kanadska provinca Ontario je bila preplavljena z malteško mrzlico, tifusom in drugimi nalezljivimi boleznimi, ko pa so leta 1938 v vseh delih province uzakonili prisilno pasterizacijo ... so se smrti zaradi tifusa zmanjšale za polovico.«

Kot sem poudaril v svoji analizi članka v Coronetu, je to, ali je mleko pasterizirano, nepovezano z okužbo s tifusom. Uradni zapisi iz Kanadskega zdravstvenega žurnala (Canadian Public Health Journal) in Zdravstvenega urada province Ontario (Ontario Department of Health) so razkrili, da sta bila od 1912 do 1941, torej v obdobju 29 let, vsega skupaj 2 primera pripisana tifusni okužbi prek kravjega mleka, a brez znanstvenih dokazov in zgolj s pregledom. Zmanjšanje za polovico z dveh primerov na enega v 29 letih? Poročilo ne naznanja, ali je bilo obtoženo mleko surovo ali pasterizirano. Druge tifusne smrti v tem obdobju, 245 jih je bilo, so bile pripisane vodi in onesnaženi hrani, ne mleku.

Časopis Reader's Digest se je mesec kasneje na podlagi histeričnega, neznanstveno zasnovanega in zmotnega članka, objavljenega v časopisu Napreden, razpisal: »... približno 45.000 ljudi bo letos prizadela ena od oblik smrtonosnih boleznim, ki se prenašajo z okuženim surovim mlekom – boleznim kot so davica, okužbe grla in mandljev s streptokoki, griža, škrlatinka, tifus, paratifus in malteška mrzlica. Še več tisoč jih bo prizadela oslabitev zaradi želodčnih ali črevesnih motenj, ki jih je zlahka mogoče pripisati »zastrupitvi s hrano«. Tisoči otrok bodo dobili drisko, bolj ali manj resno.«

**V mlekarški industriji za oglaševanje skoraj stoodstotno skrbi Nacionalni mlekarški svet (National Dairy Council) in ljudje, tesno povezani z njim in s pasteriziranjem mlečnih izdelkov.** Surovo mleko je grožnja njihovim finančnim interesom. Zatorej, ameriško prebivalstvo je bilo podvrženo enostranski propagandni kampanji, ob podpori in hujškaštvu zdravstvenih oddelkov mlekarških združenj, ki sveže in nepasterizirano mleko

upodablja kot pravcato bakterijsko juho in zanesljivo pot do prezgodnjega groba. Pasterizacija se je začela prodajati kot zdravilo za vse in ljudje so po dolгих letih zavajajočih informacij to sprejeli, kot da bi bilo resnično.

Zavajajoče informacije v pogrošnem tisku je sprožala in/ali podpirala večina profesionalnih organizacij: *Ameriško veterinarsko zdravstveno združenje (American Veterinary Medical Association)*, *Ameriško združenje za mleko (American Milk Association)*, *Ameriško združenje zobozdravnikov (American Dental Association)*, *Ameriška pediatrična akademija (American Academy of Pediatrics)*, *Agencija za hrano in zdravila (Food and Drug Administration)*, *Center za nadzor bolezni (Center for Disease Control)*, *Nacionalni mlekarški svet (National Dairy Council)*, *federalni in državni zdravstveni uradi*, *Ameriško združenje za zdravje živali (U. S. Animal Health Association)*, *Nacionalno združenje za javno zdravje držav, veterinarji in epidemiologi*.

## **b. Kronologija neutemeljenih obtožb mlekarne Alta Dena, proizvajalke surovega mleka v Kaliforniji**

**1969**

Januarja je **zdravstveni urad okrožja Los Angeles** (LA County Health Department) obvestil časnik Los Angeles Times, ta pa je **poročal** z velikimi naslovi, da so **zaradi suma o okužbi z vročico Q** prepovedali surovo mleko Alta-Dena. Mlekarški strokovnjaki so na sodišču pričali, da se vročica Q prenaša z vdihavanjem, prek pljuč, ne prek pitja mleka.

**1978**

**Časopis Herald Examiner je obtožil kalifornijski državni zdravstveni urad pristranskega oz. škodljivega obravnavanja surovega mleka:** Ko se je to zgodilo, so proizvajalci surovega mleka vložili v senat zakonski predlog, da bi take pedsodke ustavili. LA Herald Examiner je 15. 6. 1978, po odkritju nekaterih dokumentov, obtožil zdravstvene funkcionarje države Kalifornije, da so potvorili bakteriološka poročila, s čimer so poskušali doseči, da bi zakonski predlog o surovem mleku v senatu padel. Državni laboratorij je namreč 4. 6. trdil, da je bilo mleko pozitivno (okuženo). Neodvisni laboratorij, ki je testiral mleko za Zdravstveno komisijo za mleko v okrožju LA, in laboratorij, ki je opravljal veliko testiranj za državo, pa sta vzorce ponovno testirala in dokazala, da je bilo mleko negativno (varno).

Herald Examiner je namignil na možnost zarote med člani kalifornijskega zdravstvenega urada, ki da so hoteli izkoreniniti surovo mleko. Zakon, ki naj bi dosegel, da bo zdravstveni urad surovo mleko nadziral povsem enako kot preostala živila, naj bi senat namreč sprejemal teden dni kasneje.

Namesto, da bi takoj objavili svoje potvorjene ugotovitve, je državni zdravstveni urad novinarje 9. junija obvestil, da se bodo ljudje okužili s salmonelo in da je epidemija neizogibna – veliko po tistem, ko so ljudje mleko že zaužili in tik pred zaslišanjem v senatu. Nobenega izbruha ni bilo, a pojavilo se je še več časopisnih naslovov.

**Alta Dena in surovo mleko po krivem obtožena:** Pojavili so se močni časopisni naslovi – »Pozor, surovo mleko!« (San Rafael Independent Journal, 10. 6. 1978); »Nekaj surovega mleka okuženega« (Starr Free Press, Ventura, CA, 11. 6. 1978); »Okuženo mleko morali odstraniti s polic« (Sacramento Union, 15. 6. 1978)

**Radijska naznanila so svarila javnost:** »Ne pijte surovega mleka mlekarne Alta Dena«. V taki histeriji je bil zakonski predlog poražen. **Nihče ni zbolel, zakonski predlog pa je v senatu vseeno padel.**

**Državni zdravstveni urad je ponovil epizodo:** Decembra 1978 je ponovno objavil opozorilo in sprožil še več histerije. Časopisni naslovi: »Država izdala opozorilo v zvezi z mlekom Alta Dena« (Argus, Fremont, CA, 9. 12. 1978); »Surovo mleko mlekarne spet napadeno« (Hemet News, Hemet, CA, 9. 12. 1978); »Zastrupljeno mleko odpoklicano« (Richmond Post, Oakland, CA, 15. 12. 1978). Trditve o kontaminiranem surovem mleku so bile vnovič neutemeljene; nihče ni zbolel zaradi mleka.

»Službeno poročilo« kalifornijskega zdravstvenega urada je v zelo brani publikaciji izjavilo: »... dokazi kažejo v smeri nadaljevanja nevarnosti za zdravje ljudi, ki uživajo certificirano mleko mlekarne Alta Dena«. (72)

1979

**Opozorilo ponovljeno:** »Umazano mleko moralo s polic« (San Gabriel Valley Tribune, Covina, CA, 10. 2. 1979). Spet so testi potrdili, da so bile obtožbe neutemeljene: nihče ni zbolel zaradi mleka.

**Britanski medicinski vestnik (British Medical Journal) poročal o ugotovitvah zdravstvenega urada:** ... da mlekarna Alta Dena, okužena s salmonelo in s surovim mlekom, ubija bolnike z rakom.

**Vestnik javnega zdravja Amerike (The Journal of Public Health in America) je izčrpno citiral britanski članek,** kot da bi to bila znanstvena dejstva.

**Škotski strokovnjaki raziskovalci so se odzvali:** »Našli nismo nobenih dokazov o ... življenje ogrožajočem potencialu glede navedb o salmoneli ...« **Preučili so 700 primerov v Angliji, pa niso našli enega samega resnega primera.**

1982-83

**Inšpektorji države Nevade so zaplenili surovo mleko Alta Dena,** staro 21 dni, po pretečenem roku uporabe, in so trdili, da vsebuje salmonelo. Po treh dneh intenzivne preiskave, je FDA (agencija za hrano in zdravila) poročala, da v Alta Deni niso našli nič pomembnega. **Dva zvezna in dva državna laboratorija sta dokazala, da mleko ni bilo okuženo.**

**Kljub čistemu zdravstvenemu spričevalu je kalifornijski zdravstveni urad po še več kot 21 dneh, dolgo po tem, ko je bilo mleko zaužito brez incidentov, izdal opozorilo, da se »ne sme piti surovo mleko Alta Dena niti dajati hišnim ljubljencem«.**

**Zdravstveni urad je zabeležil primer, ki ga je označil kot »primer, povezan z Alta Deno«,** ko se je 14-letni fant okužil s salmonelo in zbolel za gastroenteritisom. Ni se mogel spomniti, ali je pil surovo mleko, družinski člani (ki niso zboleli) pa so pili surovo mleko Alta Dena. **Odkrili so, da sta fant in njegov prijatelj en po drugem za zabavo zlivala straniščno vodo. Čeprav je bil to najverjetnejši razlog gastroenteritisa oz. okužbe s salmonelo, zdravstveni urad s primera ni umaknil povezave z Alta Deno.** Njegova medijska kampanja je zatrla uživanje surovega mleka (V svojih spisih imam še veliko več takih primerov.)

1984

**Modna revija Vogue je članek v svoji zdravstveni rubriki nasloвила »Opozorilo proti surovemu mleku. Nov in nevaren konjiček:** pitje surovega ali certificiranega mleka, znanega tudi kot nepasterizirano mleko. V nedavnem biltenu Kalifornijskega sveta proti zdravstvenim prevaram **John Bolton, dr. med.,** svari, da so ljudje, ki pijejo surovo mleko izpostavljeni povečanemu tveganju okužbe s salmonelo, ki lahko povzroči visoko vročino in krvavo drisko. Leta 1983 je bilo tveganje okužbe s salmonelo 118-krat večje za tiste, ki so pili surovo mleko, kot za tiste, ki ga niso,« so se sklicevali na podatke iz leta 1944.

**Ta netočna navedba temelji na naslednji statistiki:**

- *bolezni, pripisane surovemu mleku in sladoledom iz njega* 904 primeri  
- *bolezni, pripisane pasteriziranemu mleku in sladoledom iz njega* 1.841 primerov

Časopis Darlington (Rural New Yorker), da bi poudaril relativno nepomembnost mleka pri prenosu bolezni, za leto 1944 podaja naslednje primerjave:

- *bolezni, pripisane mleku in mlečnim izdelkom* 1.499 primerov  
- *bolezni, pripisane vodi* 2.686 primerov  
- *bolezni, pripisane drugim živilom, ki niso mleko* 14.558 primerov

\*Opomba: izbruh bolezni, povezan z okužbo vode, v Riversideu, Kaliforniji, 1965 = 16.000 ljudi

Surovo mleko je v vsem skupaj pomenilo nekaj prek 2% in Darlington je komentiral: »... dokaze v podporo promociji pasterizacije je tako težko najti, tako da morajo biti potvorjeni in v nekaterih primerih celo izmišljeni ... in pošten človek ne more spregledati, da je **utemeljevanje pasterizacije resnično zelo šibek primer**«.

1991-92

**Potrošniško združenje ZDA (Consumers Union of U. S.) je skupaj s kalifornijskimi proizvajalci pasteriziranega mleka (California pasteurized dairy producers) vložilo tožbo proti mlekarni Alta Dena zaradi zavajajočega oglaševanja, da je surovo mleko zdravo, pasterizirano pa ne.**

**Hkrati je državni zdravstveni urad zatrdil, da so surovi mlečni izdelki grožnja prebivalstvu**, in Alta Dena prepovedal distribucijo in prodajo surovega mleka za več kot leto dni, dokler se ta primer na sodišču ni razrešil. Razplet sodnega primera je pristransko zaznamovala ocena z univerze UCLA, »Tveganje okužbe s salmonelo dubin v povezavi z uporabo certificiranega surovega mleka.« (73) Ocena je bila popolnoma teoretična in statistično zasnovana na nepotrjenih podatkih o bolnikih iz let 1980-83, vsebovala je resne in očitne napake, ne samo glede realističnosti znanstvene obravnave, ampak tudi glede pomanjkljivosti statistične teorije, in trdila, da je 95% posamičnih primerov *S. dubin* v Kaliforniji med leti 1980-83 povzročilo surovo mleko. Sodišče je razsodilo, da so trditve o zdravem surovem mleku neustrezne, in ukazalo, da mora vse surovo mleko v Kaliforniji nositi vladno bakterijsko svarilo. Mlekarna Alta Dena je bila prodana, vendar je nadaljevala s polnjenjem in pakiranjem surovega mleka in mlečnih izdelkov pod imenom Stueve's Natural.

1997-1999

**Dr. John Leedom, dr. med., iz Univerze Južna Karolina (University of Southern Carolina), komisar zdravstvene komisije za mleko v okrožju Los Angeles (Los Angeles County Medical Milk Commission) – ta certificira skoraj vse surovo mleko, ki se polni in prodaja v tem okrožju – se je javno zavzel, da bi bilo treba odstraniti tudi surovo certificirano mleko.** (74) Trije od preostalih šestih zdravstvenih komisarjev so se pridružili Leedomovi nameri o izkoreninjenju prodaje surovega mleka in mlečnih izdelkov in volivce nastrojili proti surovemu mleku. (74, 75) Sodelavec komisije iz okrožnega urada za zdravstvo (LACDHS) Arthur Tilzer je prav tako goreče izjavil, da je vse surovo mleko nevarno, in svoj predsodek utemeljil na statistični oceni univerze UCLA (ki je pomanjkljiva). V prihodnjih dveh letih so dr. Leedom in trije drugi člani komisije ob pomoči Arta Tilzerja uvedli tako omejujočo in pristransko zakonodajo, da je bilo za ponudnike surovega mleka nemogoče ostati v poslu. (76) Posledično novi lastnik Alta Dene ni hotel več prodajati surovega mleka. Surovo mleko znamke Stueve's Natural so umaknili iz prodaje maja 1999.

## 6. KAKO VERODOSTOJEN JE CENTER ZA NADZOR BOLEZNI GLEDE SUROVEGA MLEKA?

Ker Urad za zdravstvene storitve okrožja Los Angeles (LA County Department of Health Services, LACDHS) v svojem Poročilu o surovem mleku, januar 2001, navaja ugotovitve Centra za nadzor bolezni (Center for Disease Control, CDC), je treba nepremišljenosti CDC, ko gre za dejstva o surovem mleku, predstaviti v luči njihove verodostojnosti.

Leta 1967 je CDC v javnosti objavljajl izjave, ki so vodile do novih člankov v časopisih. En članek se je decembra pojavil v tehnični publikaciji o mleku, tri mesece kasneje, marca 1968, pa se je isti material pojavil v časopisu ameriškega zdravniškega združenja (Journal of the American Medical Association). Prvi članek je za okužbo mleka v prahu s salmonelo obtožil surovo mleko *ene same krave od vseh krav na 800 kmetijah*. Ta mlekarna je prevzela vsako leto 5 milijonov litrov mleka od več deset tisočih krav. Bilo bi – celo statistično – nemogoče, da bi bila kriva ena krava. Nobenih testiranj niso opravili, da bi to dokazali ali ovrgli. Dejavnik redčenja že sam po sebi pomeni, da je ta predpostavka nerealna.

Publikacija CDC »Analiza primerov salmonele v sedemnajstih državah ZDA v letih 1979 in 1980« je pokazala, da je 11 od 32 obolelih imelo zgodovino uživanja surovega mleka. Če je zgolj tretjina (11 od 32) okuženih zaužila surovo mleko, le kaj sta zaužili preostali dve tretjini? Zakaj trditi, da je bilo krivo surovo mleko? In zakaj ni bilo epidemije? Gotovo so še drugi ljudje pili to isto surovo mleko. Ta argument je enak, kot ga je predstavila dr. Nancy Man (ki ima doktorat iz biostatistike) v svoji analizi in ovržbi **Ocene univerze UCLA o tveganju okužbe s salmonello dublin v povezavi z uporabo certificiranega surovega mleka.**

1976 je poročilo CDC pokazalo, da so območja z najvišjo pojavnostjo prehranske zastrupitve s salmonelo Havaji, Nova Mehika, Okrožje Columbia, državi Louisiana in Massachusetts. To so vse države, ki *niso* imele surovega mleka.

CDC je julija 1977 poročal, da je Q mrzlico mogoče dobiti prek surovega mleka. (77) Q mrzlice se nihče ni *nikoli* nalezal prek mleka, surovega ali pasteriziranega. Bolezen se prenaša le prek vdihavanja organizmov.

Brez vsakršnih znanstvenih preizkušanj in zaključnih dokazov so znanstveni doktorji, doktorji medicine in veterinarji pri CDC zapisali: » ... okužba s salmonelo iz nepasteriziranega mleka je lahko velika težava, celo v mlekarnah, ki sledijo postopkom, priporočenih s strani ameriškega združenja zdravstvenih komisij za mleko.« Zaključili so: »Sodobna tehnologija ne more proizvajati surovega mleka (vključno s certificiranim), za katerega bi mogli zagotoviti, da ne bo vseboval patogenov; zgolj pasterizacija je to zagotovilo.« To je očitna laž, če pregledamo razširjene in silne izbruhe in pojave bolezni, pripisane pasteriziranemu mleku in pasteriziranim mlečnim izdelkom (glej str. 6-8 v tem članku). **Sodobna tehnologija je rešila problem čistoče v proizvodnji surovega mleka že pred leti, ko je uvedla sistem molže z zaprto avtomatsko napravo.**

CDC je izdal poročilo za zdravnike kalifornijskega zdravstvenega urada, v katerem je poročal, da je bilo surovo mleko Alta Dena »vpleteno v izbruhe salmonele v letih 1958, 1964 in v obdobju 1971-1975.« (78) CDC ni imel znanstvenih dokazov, s katerimi bi ovrednotil to lažno trditev.

Kot smo že navedli, je dezinformacije v cenemem tisku sprožila in/ali podprla večina profesionalnih organizacij:

*Ameriško veterinarsko zdravstveno združenje (American Veterinary Medical Association, AMA), Ameriško združenje zobozdravnikov (American Dental Association), Ameriška pediatrična akademija (American Academy of Pediatrics), Agencija za hrano in zdravila (Food and Drug Administration), Center za nadzor bolezni (Center for Disease Control, CDC), Nacionalni mlekarski svet (National Dairy Council), federalni in državni zdravstveni uradi, Ameriško združenje za zdravje živali (U. S. Animal Health Association), Nacionalno združenje za javno zdravje držav, veterinarji in epidemiologi.*

Ni vsakdo iz te elitne skupine kriv namerne zlobe in poneverjanja statistik na škodo surovega mleka, toda zaslepljeno in ignorantsko poročanje, ki spodbuja strahove in vraže proti surovemu mleku, je protizakonito in nemoralno, ljudem pa povzroča neizmerno poslabšanje zdravja. V vsej državi se kot nasprotni trend zato krepi naraščajoče zagovornišтво in podpora alternativni medicini. Javnost je prenehala zaupati svojim medicinskim avtoritetam.

Dr. J. M. Prucha, profesor (emeritus) mlečne bakteriologije z Univerze Illinois, je pred 55 leti dejal: »Bilo je veliko nasprotovanja pasteriziranemu mleku in v najboljšem primeru se je nanj gledalo kot na začasno primerno rešitev za zagotavljanje varne ponudbe mleka, dokler se ne bi mlekarska industrija naučila proizvajati čisto in varno mleko.« (79) Kot sem omenil, je sodobna tehnologija rešila problem »čistega« mleka že pred leti z vpeljavo zaprtega sistema avtomatskega molznega stroja. In kot sem prav tako omenil, celo surovo mleko, ki je bilo zelo nečisto, ni bilo nevarno.

## 7. BAKTERIOLOGIJA

Salmonela je v vašem nosu, živi v preprogi v vaši dnevni sobi. Salmonela je v vašem črevesju, veliko jo je na vaših laseh in na vaših živalih. Pri nekaterih vrstah mačk dosega celo raven 40%. (80) Je tudi v vaši hrani – v vsej hrani, ki ni bila sterilizirana in zaprta v konzervo. V večini primerov, **90-odstotno, se namnoži v gospodinjstvih, prehrabnih obratih in institucijah, kot so bolnišnice.** (81) Salmonela je navzoča povsod, kot večina bakterij.

Poročilo CDC je okužbe s salmonelo leta 1978 pripisalo majonezi, vodi, mehiški hrani, krompirjevi solati, hamburgerjem in tacosu. Celo perujska ribja jed in želve so bile obtožene kot vir okužb s salmonelo. Za surovo mleko, tudi kadar je bila v njem prisotna salmonela, nikoli ni bilo dokazano, da je povzročilo zastrupitev s salmonelo. Rezultati testiranj in izkušnje so dokaz.

**Pasterizacija mleka ni imela vpliva na pojavnost tuberkuloze, ki bi izvirala iz mleka.** Nekaznovano lahko pijete mleko tuberkulozne krave. Krvno-membranska zapora prepreči bakteriji tuberkuloze, da bi prehajala v mleko. Tuberkulozo prebavil je včasih povzročilo tuberkulozno mleko prek tuberkulozne osebe, ki je molzla kravo in pokašljevala v vedro z mlekom. Vse to je zdaj odstranjeno z zaprtim sistemom avtomatskega molznega stroja. Dandanes je redko mogoče najti kravo z aktivnim obolenjem tuberkuloze.

Podobno pasterizacija ni vplivala na pojavnost bruceloze, v nasprotju s popularnim prepričanjem, da jo izkoreninja. Bruceloza se ne prenaša prek mleka, temveč z neposrednim stikom z živalmi. Kmet ali drug odrasli, ki je molzel kravo, je lahko pogosto dobil brucelozo, njegovi otroci, ki so popili večino mleka, pa so dobili to bolezen redko.

**Listeria preživi proces pasterizacije.** (82) Listerioza je bila v Kaliforniji in v Bostonu v državi Massachusetts pripisana uživanju pasteriziranega mleka.

Treba je pripomniti, da je bilo celo surovemu mleku, pridobljenemu v velikih količinah, redko dokazano, da bi bilo to povezano z vzroki epidemije. Vsi izbruhi, kjer so kot vir dokazali hrano, so izvirali iz procesirane hrane in hrane v restavracijah. To podpira dejstvo, da je surovo mleko, pridobljeno ob upoštevanju vsaj minimalne čistoče, varno, saj ima vgrajene varovalke (ki bi jih uničili s pasterizacijo).

Ko je Alta Dena pridobivala surovo mleko in z njim oskrbovala celotne Združene države, je dnevno prodala okoli 230.000 litrov mleka, ki ni bilo podvrženo pretirano omejujoči zakonodaji, uveljavljeni leta 1990. Niti enega znanstveno dokazanega izbruha okužbe s hrano ni bilo ob surovem mleku Alta Dena. Pomanjkanje navedb o boleznih, povezanih s tem mlekom, je gotovo tak dokaz, kot ga potrebujemo, da je piti surovo mleko najboljše in najvarnejše.

Do leta 1950 je mleko redno vsebovalo 3 milijone bakterij (200-krat toliko, kot znašajo omejitve danes) in ni bilo epidemij, ki bi jih dokazano povzročilo surovo mleko. Naši otroci so bili bolj zdravi, kot so otroci danes. Pričevanje na teh straneh je dokaz, da je surovo mleko nesporno dragocena pridobitev, tudi če v njem mrgoli patogenov.

**Upoštevati moramo tudi, da so kolonije bakterij postale imune na antibiotike in da ljudje postajamo bolj dovzetni za bakterijska obolenja. Znanstveno so dokazali, da ljudje in druga živa bitja postanejo imuni na bakterije, ki so jim izpostavljeni prek hrane, stika ali zraka. Moralno in legalno pravilno je, da dovolimo ljudem, ki želijo razviti ali vzpostavljati svojo naravno odpornost proti bakterijam, vsakodnevno zaužitje bakterij. Surovo mleko vsebuje opozorilno nalepko, ki se nanaša na verjetno vsebnost bakterij.**

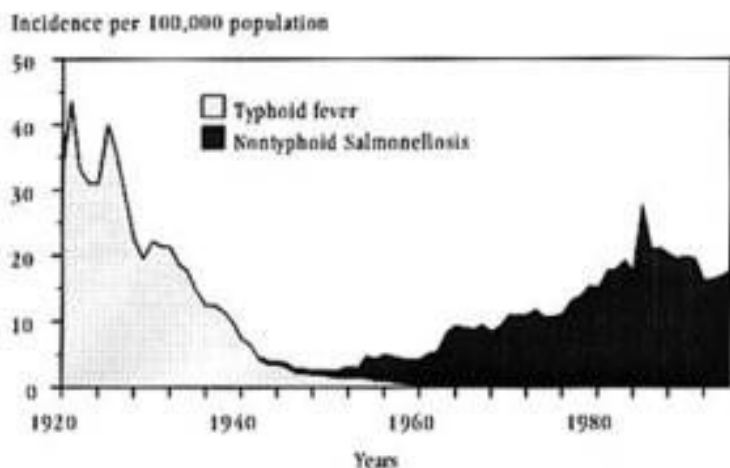


Figure 1. Reported incidence of typhoid fever and nontyphoidal salmonellosis in the United States, 1920–1995.

Prikaz 1: Poročila o pojavnosti tifusne mrzlice in netifusne salmoneloze v ZDA, 1920-1995. (83)

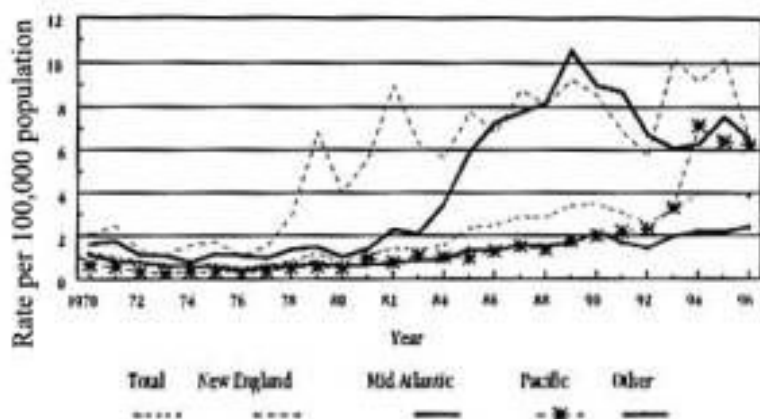


Figure 2. *Salmonella* Enteritidis isolation rates from humans by region, United States, 1970–1996.

Prikaz 2: Primeri *Salmonella* Enteritidis pri ljudeh, po regijah ZDA, 1970-1996. (84)

Poraba surovega mleka je v ZDA upadla z okoli 140 milijonov porabnikov v letu 1935 na 16 milijonov v letu 1975. Mlekarna Alta Dena je po celotnih ZDA razvozila in prodala približno 90-220 tisoč litrov surovega mleka na dan brez enega samega dokazanega izbruha. Od 1982-1984 je poraba surovega mleka v Kaliforniji in povsod v ZDA močno upadla, zaradi odločitev zdravstvenih uradov, medijske kampanje in zvezne zakonodaje proti surovemu mleku.

Če pogledamo prikaza 1 in 2, katerih vir je Center za nadzor bolezni, lahko vidimo, da velik zdrs porabe surovega mleka ne sovпада z zmanjševanjem bakterijskih obolenj, kot bi bilo pričakovati s perspektive zdravstvenih uradnikov in zdravnikov. Nasprotno, naglo povečevanje okužb s salmonelo se dogaja ves čas od leta 1945. Najbolj strm kontinuiran vzpon bakterijskih obolenj se je začel leta 1985 in pojavnost ostaja 50% višja



kot tedaj, ko je bilo surovo mleko na voljo po vsej državi. Naraščanje je veliko večje in ga ne moremo pripisati naraščanju populacije. Vzrok takega strahovitega povečanja obolenj, povezanih s salmonelo, je – bolj verjetno kot ne – povzročila odtegnitev surovih živil prebivalstvu. Odtegnitev je povzročila izgubljanje naravne imunosti nad bakterijami, zaradi česar je čedalje več ljudi podleglo in podlega bakterijskim okužbam.

Do 1990 je bila Kalifornija država z edino veliko mlekarno za predelavo surovega mleka in ta je surovo mleko dobavljala le Kalifornijčanom. V letih 1981-1982 Alta Dena ni predelovala surovega mleka skoraj leto dni. Število porabnikov surovega mleka je upadlo in Alta Dena je namesto tega proizvajala številne druge izdelke. Ponovno upad uživanja surovega mleka sovpada z nenavadno strmim porastom bolezni, povezanih s salmonelo. V Prikazu 2, katerega vir je Center za nadzor bolezni, poglejte, kako se je naglo povečanje okužb s salmonelo v Pacifiškem območju, ki zajema tudi Kalifornijo, največji del prebivalstva tega območja, v letih 1991-1992 kazalo najprej kot počasen in nato radikalno strm vzpon.

## 8. ZAKLJUČKI IN PRIPOROČILA

Surovo mleko, proizvedeno z minimalnim upoštevanjem čistoče, je varno zaradi vgrajenih zaščitnih snovi (ki bi bile uničene s pasterizacijo). Jasno je, da so zahteve za testiranje surovega mleka prve kakovosti več, kot je potrebno za proizvodnjo varnega surovega mleka.

Zahteva zdravstvene komisije za mleko LACMMC (Los Angeles County Medical Milk Commission) »dva dni drži in testiraj« je nevarna, kajti čakanje mleka, celo ohlajenega pri nizkih temperaturah, podpira razraščanje bakterij, kot je *Listeria monocytogenes*. Encimi, ki jih te bakterije tvorijo, pa nato preživijo pasterizacijo.

Novodobne napačne informacije o bakterijah, ki so bile vsiljene javnosti, so pretežno neznanstvene špekulacije o surovem mleku in ne temeljijo na empiričnih raziskavah.

Več kot nujno je, da zakonodaja države Kalifornije zagotovi varno surovo mleko najvišje kakovosti v okrožju Los Angeles. Velika večina Kalifornijčanov uživa v svobodi, da lahko zaužije surovo mleko najvišjega kakovostnega razreda (»Grade A Raw Milk«) in »Garantirano surovo mleko«.

Prodaja surovega mleka razreda A in garantiranega surovega mleka bi morala biti v okrožju Los Angeles dovoljena, posebej zaradi visokega deleža takih skupin prebivalstva, ki ne morejo piti nobenega drugega mleka, saj so alergični na pasterizirano mleko.

Priporočili smo, da je treba morebitne prebavne, druge okužbene in okoljske vzroke bruhanja in drisk, kjer so bili najdeni patogeni, raziskati. Vprašati se je treba naslednje: So patogeni vzrok ali posledica degenerativnih bolezni? So povzročitelji ali tisti, ki zdravijo? Je kazanje s prstom na mikrobo odvratanje pozornosti od vzrokov bolezni? Je onesnaženje naše hrane, vode in zraka prvenstveni vzrok bolezni, ki pospešuje razraščanje bakterij? Vse hipoteze morajo biti odprte neodvisnemu testiranju in raziskovalci morajo biti odgovorni pravilom dokazovanja, brez vplivanja interesnih skupin.

Sodobno kmetijstvo je največ izgubilo zato, ker smo uničili sveže mleko – s pasterizacijo, ultra-pasterizacijo in zdaj s segrevanjem na ultra visokih temperaturah, ki je hranilno živilo spremenila v belo, nevarno »pijačo z okusom po mleku«. S primernim razumevanjem mleka in njegovih uničujočih učinkov, kadar je izpostavljeno vročini, in izjemnih terapevtskih učinkov, kadar je uporabljeno surovo, lahko za milijarde dolarjev znižamo svoj račun za zdravstvo, postanemo nepojmljivo bolj zdravi in dejansko povišamo inteligenčni kvocient svojih otrok. Prek pametnejših otrok bomo ogromno dodali k našemu znanstvenemu in kulturnemu bogastvu. Menim, da ne pretiravamo, če zatrdimo, da bo usoda naroda odvisna od tega, kaj bomo naredili z mlekom. Odrasli in njihovi

otroci bi morali imeti izbiro in pravico razviti naravno imunost kot tudi pobrati sadove uživanja surovega mleka in se izogniti bakterijskim in zdravstvenim tveganjem pasteriziranega mleka.

Harris Moak, dr. med., zelo spoštovan zdravnik zgodnjega 20. stoletja, je retorično vprašal: »Ali se zdi sploh mogoče, da bi javni zdravstveni uslužbenci, katerih velika večina so doktorji medicine in doktorji javnega zdravja, kdajkoli odrekli svojim bratom v medicinskem poklicu pravico imeti ... surovo mleko, s katerim bi zadostili širokim in spreminjajočim se potrebam v svoji praksi?«

Bi jim to odrekli vi?

Hvala, ker ste si vzeli čas, da ste natančno pregledali časovno zamudno, toda pomembno poročilo.

***William Campbell Douglass, M. D.***

***Aajonus Vondeplanitz, Ph. D.***

## **VIRI**

1. Milk Facts, Milk Industry Foundation, New York City, 1946-47.
2. Letter from Professor Fosgate, Dairy Science Department of the University of Georgia.
3. Darlington, pp. 21 and 19.
4. The Atlanta Journal, Atlanta, Georgia, September 24, 1982.
5. Fleming DW, Cochi SL, MacDonald KL, et al. Pasteurized milk as a vehicle of infection in an outbreak of listeriosis. N Engl J Med 1985; 312:404-7.
6. Raw Certified Milk and Foodborne Illness, 1998.
7. Ryan CA, Nickels MK, Hargrett-Bean NT, et al. Massive outbreak of antimicrobial-resistant salmonellosis traced to pasteurized milk. JAMA 1987;258:3269-74.
8. CDC. Outbreaks of Salmonella enteritidis gastroenteritis -- California, 1993. MMWR 1993; 42:793-7.
9. Iacono G, Cavataio F, Montalto G, et al. Intolerance of cow's milk and chronic constipation in children. N Engl J Med 1998;339:110-4.
10. Clinical and experimental evidence of growth factors in raw milk, Certified Milk, January, 1937.
11. Pottenger, Clinical Physiology, Volume IH, Nr. 3, 1961.
12. Price-Pottenger Nutrition Foundation, La Mesa, California.
13. Infantile Scurvy. III. Its influence on growth (length and weight), Am. J. Dis. Child., August, 1916.
14. Infantile Scurvy. V. A study of its pathogenesis, Am. J Dis. Child., November, 1917.
15. Ibid.
16. Ibid.
17. Hess, A. F., "Recent advances in knowledge of scurvy and the antiscorbutic vitamin," J.A.M.A., April 23, 1932.
18. Bertron P, Barnard ND, Mills M. Racial bias in federal nutrition policy, part I: the public health implications of variations in lactase persistence. J Natl Med Assoc 1999;91:151-7.
19. Medical Month, January 1964, pp. 43.
20. Morris, British Medical Journal, 2:1485, 1958.
21. Circulation, Vol. XXI, pp. 438, April 1960.

22. Dairy Record, February, 1982.
23. Journal of Bacteriology, June 1995, p. 3205-3212.
24. Cramer DW, Harlow BL, Willet WC. Galactose consumption and metabolism in relation to the risk of ovarian cancer. Lancet 1989;2:66-71.
25. Dairy products and breast cancer: the IGF-1, estrogen, and bGH hypothesis. Medical Hypothesis 1997;48:453-61.
- Chan JM, Stampfer MJ, Giovannucci E, et al. Plasma insulin-like growth factor-1 and prostate cancer risk: a prospective study. Science 1998;279:563-5.
- World Cancer Research Fund. Food, Nutrition, and the Prevention of Cancer: A Global Perspective. American Institute of Cancer Research. Washington, D.C.: 1997.
26. Cadogan J, Eastell R, Jones N, Barker ME. Milk intake and bone mineral acquisition in adolescent girls: randomised, controlled intervention trial. BMJ 1997;315:1255-69.
27. Chan JM, Stampfer MJ, Giovannucci E, et al. Plasma insulin-like growth factor-1 and prostate cancer risk: a prospective study. Science 1998;279:563-5.
28. New York Times, "Synthetic Hormone in Milk Raises New Concerns," Jan. 19, 1999.
29. Scott FW. Cow milk and insulin-dependent diabetes mellitus: is there a relationship? Am J Clin Nutr 1990;51:489-91.
- Karjalainen J, Martin JM, Knip M, et al. A bovine albumin peptide as a possible trigger of insulin-dependent diabetes mellitus. N Engl J Med 1992;327:302-7.
30. Certified Milk Magazine, November/December, 1946.
31. Feskanich D, Willet WC, Stampfer MJ, Colditz GA. Milk, dietary calcium, and bone fractures in women: a 12-year prospective study. Am J Public Health 1997;87:992-7.
32. Cumming RG, Klineberg RJ. Case-control study of risk factors for hip fractures in the elderly. Am J Epidemiol 1994;139:493-505.
33. Huang Z, Himes JH, McGovern PG. Nutrition and subsequent hip fracture risk among a national cohort of white women. Am J Epidemiol 1996;144:124-34.
- Cummings SR, Nevitt MC, Browner WS, et al. Risk factors for hip fracture in white women. N Engl J Med 1995;332:767-73.
34. Studies on the nutritive value of milk, II. The effect of pasteurization on some of the nutritive properties of milk, Ohio Agricultural Experiment Station Bulletin 518, p. 8, January, 1933.
35. Ibid., p. 9
36. Ibid., p. 7.
37. Ibid., p. 11.
38. Annual Review of Biochemistry, Vol. 18, p. 435. 1944.
39. Lewis, L.R., The relation of the vitamins to obstetrics, American Journal of Obstetrics and Gynecology, 29.5:759, May 1935.
40. Ibid, p. 23.
41. Ibid, p. 30.
42. Jordan, E.O., A Textbook of General Bacteriology, Twelfth Edition, Revised, p. 691, W. B. Saunders Co., 1938.
43. Northwest Medicine, June, 1938, as abstracted by Clinical Medicine and Surgery, "The Increase of Scurvy," 42, 12:598, December 1938.
44. The determination of ascorbic acid in commercial milks, Journal of Nutrition, 18,6:619-626, December 1939.
45. Private communication, August 9, 1979.
46. Raw Certified Milk and Foodborne Illness, 1998.
47. Z. Hyt. Inf., "Antiseptic in milk," The Drug and Cosmetic Industry, 43,1:109, July, 1938.
48. The Lancet, p. 1142, May 8, 1937

49. Matthews, et al, The Lancet, December 25, 1976, pp. 1387.
50. Ibid., April, 1935.
51. Science, 75:225, February 20, 1932; JAMA, April 9, 1932; JAMA 83:83, 1924.
52. Certified Milk Magazine, January 1929.
53. Ibid.
54. Annual Convention, Certified Milk Producers Association, Hotel Roosevelt, New York City, February 8, 1938.
55. Certified Milk Magazine, October 1927 as reported by Victor E. Levine, Prof. of Biological Chemistry & Nutrition, Creighton University School of Medicine.
56. Harper's Magazine, November/December, 1925 & January 1936, from the Stefansson Collection, Dartmouth College.
57. Proc. Nat. Nut. Conf. for Defense, May 14, Federal Sea Agency, pp. 176; U.S. Government Pat. Off., 1942.
58. Vitamins in Theory and Practice, p. 224, Cambridge, University Press, 1935.
59. EFFECTS OF PASTEURIZATION OF MILK ON TOOTH HEALTH, The Lancet, p. 1142, May 8, 1937
60. B.M. Bernstein, Paper presented to the AAMMC Conference, Atlantic City, NJ, June 8, 1942.
61. Loc. cit.
62. Loc. cit.
63. Certified Milk Magazine, September 1936.
64. Seaman, Women and the Crisis in Sex Hormones, Bantam Books, 1979, pp. 203.
65. Raw Certified Milk and Foodborne Illness, 1997.
66. The Milk Dealer, June 1960.
67. Ibid.
68. DVM, February 1981.
69. American Association of Medical Milk Commissions, Proceedings 15th Annual Conference, 1921.
70. Ibid.
71. MMWR, 1999, Vol. 48 / No. 40.
72. New West, August 14, 1978.
73. Public Health Reports, 1988, Vol. 103, No. 5, pp. 489-93
74. Raymond A. Novell's letter to the LACMMC, June 12, 1998.
75. Attorney Raymond A. Novell's letter to the LACBS, July 26, 1999.
76. James A. Privitera, MD, resigned Commissioner of LACMMC, in his letter to the LACBS, December 18, 2000.
77. MMWR, July 22, 1977.
78. MMWR, March 1, 1981.
79. Milk Facts, Milk Industry Foundation, New York City, 1946-47.
80. History of Randleigh Farms, pp.255.
81. World Health Organization, Fact Sheet #139.
82. Calif. Morbidity Weekly Report, March 31, 1989.
83. CDC, Emerging Infectious Diseases, Vol. 3, No. 4, 1997, pp.426.
84. Ibid., pp.429.

Op.: Spletne povezave z viri so mogoče v originalnem članku prek povezave na naslovni strani članka.