

Gift und Gegengift in der Ernährung

am Beispiel der MILCH

Text: Dr. med. Josef Jonáš

Milch als Symbol der Verletzung von Naturgesetzen

Als Beispiel, anhand dessen die gesamte Angelegenheit verständlich wird, kann ein übliches Nahrungsmittel wie Milch herangezogen werden.

Der Mensch hat gelernt, während seines gesamten Lebens Milch und Milchprodukte zu verzehren. Zu diesen zählen Käse, Joghurts, Sauermilch und Quark. Milch besteht aus Milcheiweiß (Kasein), Milchzucker (Laktose), Milchfett und Milchsclim (Muzin). Es sind ebenfalls Minerale, Salze, Vitamine und Spurenelemente enthalten. Zu Beginn unseres Lebens erhält der Mensch Milch als Bau-, Energie- und Immunstoff sowie als Vitaminquelle – das ist die **Muttermilch**, also menschliche Milch.

Später trinken die Menschen Milch und essen Milchprodukte wegen deren Eiweißgehalts, in letzter Zeit aufgrund von verschiedenen Informationen in den Medien insbesondere auch wegen ihres Calciumgehalts. Milch ist von Natur aus auch eine gute Vitamin-D-Quelle. Ein anderer Grund, der für den vermehrten Konsum von Milch angegeben wird, ist

das Vorhandensein von Laktobakterien in Gärprodukten. Früher wurde Milch gegärt, um sie haltbar zu machen. Heute wird die Milchgärung wegen ihrer gesundheitlichen Bedeutung präferiert.

Der Mensch unterscheidet sich hinsichtlich des Genusses von Milch von anderen Lebewesen – den Säugern – auf diesem Planeten. Kein Säugetier trinkt die Milch eines anderen Säugetieres. Nachdem die Zeit des Säugens vorüber ist trinkt aus auch nicht mehr die Milch des Muttertieres!

Die große Popularität der Milch datiert zurück in die Zeiten des frühen Kapitalismus in England, wo die Menschen mit einem Minimum an Nahrung, die noch dazu äußerst ungesund war, auskommen und in Kellerwohnungen ohne Tageslicht und Sonne, also ohne Vitamin-D-Quelle, leben mussten. Sie arbeiteten bis zu 16 Stunden am Tag unter schlechten hygienischen Bedingungen, und das schon ab dem Kindesalter. Aus dieser Zeit stammen die Geschichten um die Gefahr der Knochenweiche – einer englischen Krankheit (Rachitis).

Die Milch konnte dem Ausbruch dieser gefürchteten Krankheit entgegenwirken und ermöglichte Kindern, diese sehr unge-

sunde Lebensart und den Nahrungsman- gel zu überleben. Sie war auch relativ leicht erhältlich und billig.

Später trug zu ihrer Popularität auch die Untersuchung Hundertjähriger bei, was vermutlich in den Anfängen des 20. Jahrhunderts der Fall war. Dort wo sie am häufigsten waren – in den bulgarischen Bergen und im Kaukasus – sind nämlich gegärte Milchprodukte absolut üblich, egal ob in Form von Kumyss aus Stutenmilch oder saure Kuhmilch. Als Gärungsauslöser wurde ein Mikroorganismus aus der Familie der Laktobazillen ausfindig gemacht, der so zu deutlicher Popularität gelangte.

Heute werden Nahrungsmittel mit Laktobazillen heftig umworben und somit auch massenhaft konsumiert. Die Menschheit wird mit Werbung nur so bombardiert, die ihr Milch und Milchprodukte aufdrängen will, die als absolut unverzichtbare und absolut gesunde Nahrungsmittel dargestellt werden. Die Landwirtschaft, insbesondere in den europäischen Ländern, ist nämlich auf der Produktion von Milch und Milchprodukten aufgebaut.

In Wirklichkeit ist der Genuss von Milch und Milchprodukten nach dem Säuglings-

alter die Quelle vieler gesundheitlicher Probleme, mit welchen wir bereits in jungem Alter Bekanntschaft machen, die also bereits Kinder und Jugendliche betreffen.

Der Organismus benötigt das **Milchfett** nicht, da der Mensch seinen Verbrauch an tierischen Fetten reduzieren sollte, und zwar sehr radikal.

Auch das **Milcheiweiß** wird in dieser Zivilisation nicht benötigt und ist für die Entwicklung des europäischen Menschen unerheblich, da dieser ohnedies mehr als ausreichend tierisches Eiweiß zu sich nimmt. Auch hier sollte eigentlich in der Gesellschaft der Druck zu einer radikaleren Senkung dieses Verbrauchs eintreten.

Muzin – Milchschleim – ist ein Stoff, der für den Organismus absolut nicht nutzbar und obendrein noch erschwert beseitigbar ist. Der menschliche Organismus benötigt ihn aus keinem wie auch immer gearteten Grund und nutzt ihn auch nicht.

Der **Milchzucker** ist ein geeigneter Nährstoff für die Laktobazillen, die sich in unserem Darmtrakt befinden. Sie nutzen ihn zur Herstellung von Gärprodukten, da er in vitro gegärt werden kann, und damit können auch die bei dieser Herstellung anwesenden Laktobazillen angereichert werden.

In Milchprodukten finden sich auch **Acidophilus bifidus**, **Acidophilus bulgaricus** und weitere acidophile Gärungsbakterien. Einige Studien weisen auf den günstigen Einfluss dieser Mikroorganismen auf die Immunität des Darmtraktes und nicht nur dieses, hin, da sie sich auch in den Schleimhäuten der weiblichen Geschlechtsorgane aufhalten. Hier sind sie quasi als Gendarmen tätig; mit den von ihnen ausgeschiedenen Stoffen liquidieren sie jene Mikroorganismen, an welchen die Schleimhäute nicht interessiert sind. Es steht außer Zweifel, dass der **Acidophilus** ein wichtiger Faktor in der Immunität des Darm- und Scheidengewebes ist und somit auch für die Immunität des gesamten menschlichen Organismus eine wichtige Rolle spielt. Aus diesem Grund könnte man unter Umständen den Genuss von gegärten Milchprodukten mit dem Immuneffekt in Zusammenhang bringen. Solche mechanischen Verbindungen sind aber in der Realität nicht wirklich wesentlich.

Anhand bestehender Untersuchungen kann geschlossen werden, dass nur ein sehr kleiner Teil dieser in den Speisen vorhandenen Mikroorganismen ihren Weg in den Darm überleben, wo sie die Darmflora für weniger als eine Stunde besiedeln. Danach kehrt die Mikroflora in ihre ursprüngliche Zusammensetzung zurück,

die sich durch völlig andere Faktoren auszeichnet, als jene, ob in der Nahrung dies Mikroorganismen vorhanden sind oder nicht. Es kann daher gesagt werden, dass die Menge der Laktobazillen in der Nahrung die Mikroflora unseres Darms weder über kürzere noch über längere Zeiträume beeinflusst. Will der Mensch nun in seinem Darm die notwendige Menge an Mikroorganismen erhalten, so muss er andere Schritte unternehmen, als die einfache mechanische Vorstellung einer ständigen Zufuhr und Impfung der Darmmikroflora. Für die vaginale Mikroflora gilt dies umso mehr, als die Mikroorganismen aus der Nahrung überhaupt nicht dorthin gelangen.

Das Impfen der Mikroflora mit Gärungsprodukten ist nach einer akuten Infektion oder nach der Einnahme von Antibiotika oder anderen Attacken auf die Darmmikroflora sinnvoll. Bei kurzfristiger Gabe dieser Mikroorganismen kann die Rückkehr zum ursprünglichen Status erreicht werden. Besteht im Darm jedoch auch weiterhin eine Situation, die Disbiose verursacht, kann dieser Zustand nicht durch Speisenzufuhr behoben werden.

Beim Genuss von Milch und insbesondere Milchkonzentraten (Quark, Käse und andere) kommt dazu, dass der menschliche Organismus die meisten darin enthaltenen Stoffe abbauen muss, da er sie für seine Existenz **nicht benötigt**. Im Erwachsenenalter ist der Mensch allerdings nicht besonders gut für die Liquidierung der Milchbestandteile ausgestattet. Im Gewebe bildet sich Schleim und hier setzen sich die Stoffwechselprodukte der Milch, insbesondere das Milchfett, Kasein und Muzin ab, was wiederum ihre Funktionalität ändert.

Zu diesem Effekt kommt es in den Schleimhäuten des gesamten Körpers – wie bereits gesagt – und auch in anderen Organen. **Milchschleim, Milcheiweiß und Milchfett dienen als Material für die Entstehung von Infektionsherden**. Sie bedecken die Schleimhäute, kommen bis in die unter den Schleimhäuten liegenden Partien und sind dann der Grund für das Entstehen von Ekzemen, chronischen Entzündungen der Atemwege, chronischen Verdauungsproblemen oder für Änderungen im Blutgefäßsystem.

Bedenkt man nun, dass zur Herstellung von 1 kg Käse 10 kg Milch benötigt werden, so bedeutet das, dass bei einer hohen Konsumation dieses Produkts unser Körper mit einer unzulässig großen Menge von Milchbestandteilen überschüttet wird. In diesen Schlacken können sich dann verschiedenste Mikroorganismen befinden, wie

z. B. Streptokokken, Staphylokokken, Zoonosen, Salmonellen, Borrelie, Pilze, Viren -, die unter der Schleimschicht für das Immunsystem wie auch für Medikamente unerreichbar sind. So entstehen chronische Belastungen unseres Organismus durch Mikroorganismen und ihre Toxine.

Aus den angeführten Sätzen könnte der Eindruck entstehen, dass Milch ein giftiges Nahrungsmittel sei, das dem Menschen gesundheitliche Probleme verursacht. Selbstverständlich ist dieses Nahrungsmittel nicht giftig und auch nicht schädlich, es wird nur üblicherweise zu größeren Mengen genossen, als dem menschlichen Körper zuträglich ist.

Vor allem aber hat der Mensch in dieser Hinsicht die Naturgesetze durchbrochen.

Jedes Nahrungsmittel in der menschlichen Ernährung hat auch sein Gegengift.

Entweder wird dieses beim Kochen des Essens beigegeben oder es ist im Nahrungsmittel selbst enthalten. Im Fall der Kuhmilch ist das Gegengift in einem Produkt erhalten, das sich Molke oder Milchwasser nennt. Es handelt sich dabei um jene Flüssigkeit, die nach der Ausfällung von Eiweiß, Fett und Muzin, also jenem Prozess, der zur Herstellung von Quark und Käse verwendet wird, verbleibt.

Wird Milch in kleinen Mengen und in ihrem natürlichen Zustand genossen, führt dies nicht zu den oben beschriebenen Problemen und stellt auch nicht den Grund für die Kumulierung von Muzin und Kasein dar. Beginnt der Mensch allerdings die Milch zu verändern, und zwar oft aus geschmacklichen Gründen, so genießt er zum Schluss mehr von veränderten Milchprodukten - hauptsächlich den Milchkonzentraten, welche die Gegengifte nicht enthalten.

Textquelle: "Entgiftung in der Praxis", S. 41 - 44, Dr. Josef Jonas,



Ganzheitsmediziner in Prag,
Forscher auf dem Gebiet der
Naturmedizin und Entwickler der
Kontrollierten Innere Reinigung (Joalis)

Orlická 2176/9,
130 00 PRAHA 3 - Vinohrady
Tel. č.: 00420/222 710 020
E-Mail: jonas.recepce@seznam.cz
www.joalis.at