

# LAIT ET NUTRITION, ATTENTION, DANGER !

---

## Le lait, aliment sacré ou pas....

D'après la Bible, la Terre Promise est un endroit béni de Dieu, où coulent le lait et le miel. La sacralisation du lait, sans doute renforcée par sa couleur blanche, symbole de pureté, a peu à peu été confirmée par le dogme scientifique qui a imposé le lait comme un aliment indispensable à la croissance de l'enfant et à la santé de l'adulte, théoriquement par sa richesse en éléments nutritifs et surtout en calcium.

En Europe, les géants de l'industrie laitière ont avec succès et sans vergogne aucune enfoncé le clou pendant des décennies, à grand renfort de publicités mensongères et de témoignages scientifiques convaincus mais erronés (ou achetés).

Aujourd'hui encore, des campagnes dites d'information sont menées dans les écoles et auprès des parents pour maintenir la flamme et conserver intacte la foi dans les vertus nutritionnelles du lait et des produits laitiers : « un produit laitier par repas » est sans doute un des motifs préférés des diététiciens.

Et pourtant l'usage du bon sens élémentaire devrait nous faire comprendre que le lait, produit par une femelle mammifère de la naissance du petit jusqu'à son sevrage, est adapté au développement - rapide - du premier âge et ne convient nullement à l'alimentation d'un enfant ou d'un sujet adulte.

Dans la nature, aucun sujet adulte ne consomme de lait et surtout pas le lait d'une autre espèce.

## La digestibilité du lait

Parce que le tube digestif humain, au contraire de celui du veau, du cabri, de l'agneau, du poulain, ne contient pas de présure, il est très difficile à un adulte de digérer le lait d'une quelconque espèce animale.

Cette digestion ne se fait qu'à la condition que notre organisme fabrique de la lactase en quantité suffisante, ce qui est loin d'être le cas.

Une digestion qui est de toute façon très lente, trop lente et qui s'accompagne de ce fait d'une transformation de la flore intestinale dont le mécanisme de fonctionnement évolue de la fermentation vers la putréfaction (on retrouve cette transformation dans les régimes hyper-carnés).

La fabrication artisanale de produits laitiers « prédigérés » comme les yaourts ou le fromage permet de faciliter l'assimilation des éléments nutritifs du lait par l'être humain. En effet, le lait soumis à l'action de la présure de sa propre espèce subit un début de digestion, ce qui le rend plus assimilable et moins allergisant.

Mais ceci ne vaut que pour les fromages de chèvre ou de brebis ou encore pour le « koumiss » fabriqué traditionnellement en Europe centrale à partir de lait de jument.

Quelle que soit sa forme, le lait de vache présente des caractéristiques trop éloignées du lait humain pour qu'on puisse l'intégrer sans danger à notre alimentation.

La richesse des laits naturels en lipides est également un élément n'en facilitant pas la digestibilité et l'usage universellement répandu d'écrémer ou de demi écrémer le lait ne saurait être considéré comme une bonne solution puisqu'il introduit un déséquilibre préjudiciable à la qualité d'un produit déjà fort sujet à caution.

## La spécificité du lait à l'espèce animale

Le lait de chaque espèce est adapté à la croissance des sujets appartenant à la même espèce et présente des spécificités propres. Ainsi le lait de vache correspond par sa composition et par les informations qu'il contient à la croissance rapide d'un veau qui en quelques mois fabrique

une masse musculaire et une masse osseuse importantes et une masse cérébrale faible.

La croissance humaine étant extrêmement plus lente, les laits animaux, surtout le lait de vache, ne peuvent couvrir tous les besoins.

Les protéines du lait transmettent à l'organisme une information permettant aux structures concernées d'élaborer l'osséine, élément indispensable à la mise en place du système osseux et au maintien de son intégrité. Cette information étant elle aussi propre à chaque espèce, il est bien évident que le lait de vache ne peut qu'induire l'organisme humain en erreur, dans la gestion de son capital osseux, par l'envoi d'informations qu'il ne peut décoder.

Le tube digestif animal ou humain dispose de structures antigéniques importantes, parce qu'il est la voie d'entrée possible à de nombreux agresseurs.

Parmi les substances antigéniques que le tube digestif humain est amené à rencontrer, on trouve les protéines du lait de vache, non reconnues par les enzymes donc mal digérées, ce qui provoque une réaction immunitaire et inflammatoire locale. Cette réaction pathologique peut être cause de lésions intestinales débouchant sur un syndrome digestif (associé aux maladies auto-immunes, à l'autisme, à la schizophrénie, à la maladie coeliaque).

De par sa richesse en protéines, le lait de vache peut être allergisant pour l'être humain, chez qui la consommation régulière de produits lactés peut provoquer de nombreuses manifestations allergiques, comme des picotements nasaux matinaux, une rhinorrhée et des écoulements oculaires nocturnes et au moment du réveil.

## Le lait de vache est décalcifiant

Parce qu'il ne transmet pas les bonnes informations à l'organisme humain, le lait de vache est responsable d'un mauvais métabolisme du calcium.

De plus, le calcium du lait de vache, en quantité excessive, semble mal assimilé par l'organisme humain et provoque donc à long terme des calcifications pathologiques sous forme de kystes ou de calculs divers.

Le calcium du lait de vache, en excès, peut être le responsable d'une inhibition du magnésium se manifestant comme une carence, avec les répercussions que l'on sait sur le système nerveux et musculaire (dépression, spasmophilie, crampes musculaires).

Enfin, la richesse du lait de vache en phosphore perturbe le fonctionnement des parathyroïdes responsables de la fabrication de la parathormone, dans le sens d'une hyperactivité. Or, la parathormone prend en charge la régulation de la calcémie (teneur su sang en calcium) en antagonisme avec les taux de phosphore (métabolisme phosphocalcique).

Dans le sang circulant, la teneur en phosphore doit être équilibrée avec celle du calcium.

Or la consommation de lait bovin par un être humain provoque un pic sérique de phosphore. Pour équilibrer ce pic de concentration en phosphore, l'organisme humain pompera du calcium dans les réserves disponibles, c'est-à-dire dans le squelette, en provoquant un début de décalcification et d'ostéoporose.

## Le lait, un concentré toxique

L'expérience de Vimy, chercheur canadien, réalisée en 1991 sur des brebis gestantes, a démontré de façon formelle que le mercure des amalgames dentaires posés expérimentalement passait presque immédiatement (en moins de deux jours) dans l'organisme du fœtus et dans le lait maternel.

Il en est de même pour tous les toxiques dont l'organisme maternel peut être surchargé (additifs alimentaires, pesticides, engrais, métaux lourds, antibiotiques et hormones pour les vaches laitières).

Il s'agit en fait des conséquences d'un principe biologique universel visant à préserver l'espèce, à laquelle on sacrifie toujours l'individu.

La détoxification physiologique lors de la grossesse se perpétue après la naissance par la lactation et de nombreuses substances toxiques se retrouvent dans le lait maternel. Quand on connaît un tant soit peu les nombreux toxiques concentrés dans la nourriture du bétail, hormones, antibiotiques, vaccins,

facteurs de croissance, on ne peut que frémir d'horreur en contemplant l'immaculée blancheur d'un verre de lait.

## Le problème de la protéine du lait : la caséine

Une des principales protéines du lait animal est représentée par la caséine, molécule complexe et de fort poids moléculaire que les enzymes digestives humaines ne reconnaissent pas et ne peuvent donc digérer qu'incomplètement. De plus, étant étrangère à notre organisme, elle provoque une réaction immunitaire et inflammatoire qui occasionne des lésions de la muqueuse intestinale.

Ces lésions laissent passer dans la circulation générale des substances antigéniques responsables des maladies auto-immunes, ainsi que des substances toxiques.

Parmi ces substances toxiques on trouve les propres métabolites de la caséine et du gluten, les peptides opioïdes, responsables de l'autisme et de la schizophrénie.

Ces peptides opioïdes, gluten-morphine et caso-morphine, proviennent de la digestion incomplète des gliadines du blé (gluten) et de la caséine des produits laitiers pour lesquels le tube digestif humain ne dispose pas des enzymes nécessaires à leur métabolisme.

A titre d'exemple, nous pouvons dire que dans les urines des enfants autistes on isole très souvent certaines caso-morphines et gluten-morphines (peptides opioïdes) de même nature chimique qu'un des venins les plus dangereux de la planète, celui de la grenouille d'Amazonie.