

Le lait de vache

Le lait de vache n'est pas un aliment spécifique à notre espèce ; il a été introduit « récemment » dans notre alimentation, lorsque nos ancêtres se sont mis à l'agriculture et à l'élevage.

Les recommandations actuelles concernant le lait sont contestées par de nombreuses études. Il convient donc d'être prudent et d'examiner notre consommation personnelle.



1. Le corps, pour absorber la grande quantité de protéines du lait, doit mobiliser son propre calcium. Ce qui augmente l'excrétion urinaire du calcium... Selon certaines sources, le calcium du lait ne serait absorbé qu'à 30%
2. Pour pouvoir bien digérer le lactose, le corps a besoin d'une enzyme nommée lactase. À l'âge adulte, les trois quarts des habitants de la planète auraient perdu pratiquement la totalité de cette enzyme
3. Le lait de vache contient essentiellement des gras saturés à grosses molécules difficilement digestibles (liées à des risques de maladies cardio-vasculaires)
4. Les vaches sont devenues des machines de production. Contraire à la nature, cette demande excessive sur leur corps déclenche de nombreuses infections qui sont traitées à grands coups d'antibiotiques
5. Le lait est soupçonné de favoriser l'acné à l'adolescence, la maladie de Parkinson, l'ostéoporose et certaines maladies cardio-vasculaires, ainsi que les cancers de la prostate et des ovaires (les vaches étant en oestrogénie permanente, leur lait est trop riche en œstrogène)
6. Près de 80% des protéines du lait sont composées de **caséine**. La caséine est une substance qui agit comme une puissante colle qui encrasse notre organisme. A noter que le lait de vache est beaucoup **trop riche en protéines** : il contient 300 fois plus de caséine que le lait maternel. De nombreux chercheurs soupçonnent la caséine d'être responsable des inflammations articulaires présentes dans les arthrites rhumatoïdes. C'est sans doute pour cette raison que la suppression des produits laitiers permet la plupart du temps une diminution rapide des symptômes liés à ces affections.
7. La casomorphine, produit de dégradation de la caséine, peut passer dans le sang, stimulant ainsi certains récepteurs, responsables de certaines pathologies
8. Le lait de vache contient des facteurs de croissance pour faire prendre 100kg au veau la première année ; privilégiez donc les laits de brebis ou de chèvre.
9. Le lait de vache contient des facteurs perméabilisant pour que le veau assimile mieux ces facteurs de croissance, source de perméabilité intestinale chez l'homme

Autres moyens de favoriser une bonne densité osseuse :

- *Exercice physique modéré*
- *Augmentation de la consommation de fruits et légumes (sources de minéraux) ;*
- *Exposition fréquente au soleil (la vitamine D métabolisée au contact des rayons favorise l'absorption du calcium)*
- *Diminution de la consommation de sel, de protéines animales et de tabac*

