

LATTE CRUDO

Le proprietà e i vantaggi del latte crudo

Il latte crudo è più facilmente digeribile.

Il latte crudo è un alimento che contiene gli enzimi ancora in forma attiva.

Una parentesi su che cosa sono gli enzimi:

-Gli enzimi sono particelle proteiche indispensabili per la digestione. Nel processo digestivo gli enzimi hanno il compito di catalizzare reazioni chimiche allo scopo di trasformare e scomporre gli elementi nutritivi in microelementi nutritivi di cui si possono nutrire le cellule del corpo. Esistono tantissimi enzimi, ognuno specifico per la digestione di uno determinato alimento.-

Il latte pastorizzato o portato ad una temperatura sopra i 40-45 gradi centigradi non contiene più gli enzimi in forma attiva!

Ogni tipo di enzima ha la sua temperatura specifica in cui perde la sua corretta struttura terziaria originale. Nella fase di raffreddamento gli enzimi si rimodellano di nuovo ma non ritorneranno mai alla sua originale struttura, perdendo per sempre le sue caratteristiche originali e con esse la capacità di partecipare alla digestione, in questo caso, del latte stesso.

Ne deriva che il latte pastorizzato acquista difficoltà digestive, e questo si ripercuote sul processo milza-pancreas, il quale è sottoposto ad un stress di lavoro extra per la produzione degli enzimi necessari per la digestione del latte. Ma nel lungo termine, il processo milza-pancreas potrebbe essere sopraffatto da un carico di lavoro eccessivo e venirne meno!

Se succede questo la persona sta male ogni volta che beve latte e si dice che ha sviluppato un'intolleranza nei confronti del latte!

Ma questa diagnosi è scorretta perché in realtà ha sviluppato una **intolleranza alimentare esclusivamente verso il latte pastorizzato!**

E questo è dimostrato, dalle ricerche di ricercatori internazionali, con i risultati delle persone che tornano a bere latte crudo, dove non solo non si presenta più l'intolleranza, ma addirittura si ripristina la capacità digestiva e quindi si guarisce l'intolleranza verso il latte pastorizzato!

Il latte crudo aiuta l'assorbimento del calcio.

Questo è dovuto sempre alla presenza di un particolare enzima in forma attiva nel latte crudo il quale permette al calcio di venire assorbito. Nella processo di pastorizzazione questo particolare enzima viene completamente distrutto!

Questo è un danno notevole per la nostra struttura ossea! In particolar modo per le donne che dopo la menopausa sono predisposte ad ammalarsi di osteoporosi!

Diventa completamente inutile contro l'osteoporosi bere il latte pastorizzato per rifornirsi di calcio!

L'apporto di calcio necessario alla nostra struttura ossea dipende dal latte crudo!

Solitamente i medici suggeriscono, alle persone affette da osteoporosi, di mangiare il grano, proprio perché per legge il grano dovrebbe essere fatto con il latte crudo. Attenzione bisogna sempre assicurarsi che la casa produttrice rispetti le regole, altrimenti è inutile!

Il latte crudo possiede la struttura del grasso "buono".

Il grasso buono è fondamentale per il corpo umano: il fegato non può provvedere a svolgere le sue funzionalità senza di esso, e questo, nel lungo termine, porta a conseguenze devastanti che si ripercuotono sull'intero organismo!

Infatti senza grasso buono si accumulano nei tessuti tutti i rifiuti, le sostanze tossiche, i veleni, le cellule morte, ed anche il grasso "non buono", ecc.. le vene e le arterie non fluiscono più bene e diventano più rigide, ecc...

Infatti come è noto, nel mondo della ricerca occidentale e nelle medicine orientali, il grasso "buono" favorisce l'eliminazione del grasso "non buono" proprio per il motivo sopracitato, oltre a contribuire alla salute e alla giovinezza dell'intero organismo!

La metabolizzazione di questo grasso “buono” del latte è favorita naturalmente degli enzimi propri del latte stesso che sono attivi appunto nel latte crudo!

Il latte crudo è ancora completo di tutti i suoi nutrienti.

Molti nutrienti volatili vengono persi nell'evaporazione che si sviluppa durante il riscaldamento del latte.

Silvia Pellegrini
www.vitaesalute.org