

Őszintén a tejről

A tej és tejtermékek egészség-károsító hatásai (ez lenne a feketeleves?):

Az egyik legerősebb tévhit:

Ki ne hallotta volna nap mint nap hogy "a tej egészséges" vagy "tápanyagokban gazdag", "a gyermekek számára fontos" stb... Sajnos az alábbiak szerint pont az ellenkezője az igaz.

Kérem, fordítson egy kis időt erre a cikkre. Mindig az váltja ki a legnagyobb megdöbbenést és kételyt, amit nem a többség hangoztat vagy csinál. Az alábbi tények nagyon befeketítik a tejet. Ha a fenti reklámszövegek igazak volnának, akkor könnyű lenne igazolni a valóságukat. Vegyük csak sorra ezeket a vizsgálati eredményeket!

Meghökkenítő adatok

Ha a tej és tejtermékek valóban egészségesek, akkor minél rend-szeresebben fogyasztva belőlük, az egészség annál kicsattanóbbá kellene, hogy váljon. De a felmérések hidegzuhanyként hatnak és ennek az ellenkezőjét mutatják.

Dr. Robert M. Kradjian orvos a honlapján kifejti, hogy a szakirodalom például 1988 és 1993 között 2700 tanulmányban foglalkozott a tejjel a "gyógyászat" címszó alatt. Ebből ő személyesen közel 500-at vizsgált meg. Ezt írta:

"Hogyan foglalhatnám össze ezeket a cikkeket? Még a borzalmas minősítésnél is rosszabbak egy picivel. Először is, egy szerző sem beszélt a tehéntejről, mint egy mellékhatás nélküli kiváló ételről, és mint 'teljes értékű étel'-ről, mint ahogy azt az ipar elhitette velünk. A kiadott riportok fő fókuszában ezek voltak: bélgörcs, bélfertőzés, belső vérzés, vérszegénység, allergiás reakciók csecsemőknél és gyerekeknél, valamint fertőzések, mint például salmonella. Még baljóslatúbb a szarvasmarha fehérvérűség vírusától való félelem, vagy a BIV (bovine immunodeficiency virus) nevű szarvasmarha AIDS-szerű vírusától, valamint a gyermek cukorbetegség előidézésével való kapcsolatától. A tejben levő vérrel és fehér (genny) sejtekkel, valamint a benne levő kémiai anyagok, permetek egész sorával is foglalkoztak. Gyerekeknél ezek a problémák merültek fel: allergia, fül- és mandula fertőzés, ágybavizelés, az asztma súlyosbodása, bélvérzés, görcsök, és 1-es típusú cukorbetegség. A felnőtteknél a problémák inkább a szívbántalmak és ízületi gyulladás, allergiák, homloküreg gyulladás, és a sokkal komolyabb fehérvérűség, meg a lymphoma-ban és rákban való közreműködése."

A tehéntej hatása a cukorbetegség előidézésében

Finnország vezet az egy főre eső tejfogyasztásban és ott a legnagyobb arányú az inzulin függő cukorbetegség száma is. (forrás: New England Journal of Medicine - 1992. július 30.)

Finn, olasz, amerikai, japán, kínai tudósok kimutatták, hogy a tehéntejben levő fehérjék a szervezetet antitestek képzésére serkentik, amik a hasnyálmirigy inzulin-termelő béta sejtjeit tévedésből megtámadják és lerombolják, mert azok nagyon hasonlítanak bizonyos tejfehérjékre. Ezek a béta sejtek termelik az inzulint. Minél fiatalabb korban éri a testet ez a hatás, annál maradandóbb az elváltozás és annál nagyobb az esélye az 1-es típusú cukorbetegség kialakulásának azoknál, akik genetikailag gyengébbek. (Ennél a cikknél felhasznált összes forrásmunkát itt találja meg.)

Tejben sok a kalcium = erős csontok?

Ez a tévhit a legerősebb. Sajnos nem igaz! A tapasztalatok pontosan az ellenkezőjét mutatják.

Csak összehasonlításként az emberi tejben van a legkevesebb fehérje és 4-szer kevesebb kalcium van mint a tehéntejben, azaz a csecsemőknek csak ennyi kell.

Az angliai dr. Hegsted kimutatása szerint azokban az országokban messze nagyobb arányú a csontritkulásos esetek száma ahol igen jelentős a tejtermékek fogyasztása. Ha valaki ezt genetikai okokra fogva eltussolná, akkor az országokon belüli, vagy ugyanazon népcsoportok más-más országból származó eredményei is ezt támasztották alá (pl kínai - hong kongi adatok stb).

Egy 1994-es ausztrál felmérés szerint a tejtermékeket rendszeresen fogyasztó idősök körében kb kétszer annyian szenvedtek medence csonttörést, mint akik nem fogyasztottak tejtermékeket. Egy még jelentősebb Harvard tanulmány 12 éven át 77'761 nőt vizsgált meg: azoknál, akik napi 3-szor ittak tejet nagyobb arányú volt a csontritkulás és több csonttörést is szenvedtek.

Az okok kettős eredetűek. A tejben levő kalcium a szervezet számára egyrészt hasznosíthatatlan környezetben van. Másrészt az állati eredetű felesleges fehérje-mennyiség megnöveli a szervezet kalcium iránti szükségletét, hogy semlegesítse a savas fehérjék lebontott részeit, ezáltal felemészti a csontokat. Egy életen át tartó, többnyire állati eredetű fehérjére (pl. tejtermékek, húskok) épülő táplálkozás lassan 'felfalja' a csontokat. Ezzel szemben a növényi eredetű fehérjére építő táplálkozásnál jelentősen erősebb lesz a csontrendszer keménysége. Azaz az első és legfontosabb étkezési lépés: visszafogni vagy megszüntetni az állati eredetű fehérjéket tartalmazó ételek fogyasztását, amik többek között a szívpanaszokat, magas vérnyomást okozhatnak és hozzájárulhatnak a rák keletkezéséhez is. Tehát az a mondás, hogy a tej, hasznos mint fehérje forrás, így nem igaz. Éppen emiatt (is) káros.

William B. Grant, Ph.D. az Alternative Medicine Review-ban kifejti, hogy a kis zsírtartalmú tej (ami még így is jelentős mennyiségű fehérjét tartalmaz), is ártalmas, mert egyrészt a lecsökkentett méretű molekulák könnyebben bejutnak a vérkeringésbe, másrészt pedig az ilyen tejnek nagyon kevés a B vitamin tartalma. Minden ilyen fehérje lebontásánál, a B vitamin hiánya miatt, hozzájárul a homocysteine felhalmozódásához, ami a szívpanaszokhoz vezet.

Dr. Julian Whitaker orvos, aki a világ egyik legolvasottabb egészségügyi hírrovatait ("Health & Healing") szerkeszti, ezt írta:

"...Ha azt akarod, hogy erős csontjaid legyenek, akkor ne igyál tejet... Az a kijelentés hogy a tej egészséges számodra, egy összehordott badarság. Míg a gyümölcsök, zöldségek és a teljes őrlésű magok dokumentáltan lecsökkentik a szívroham, a magas vérnyomás és a rák esélyét, a széles körben hangoztatott tejtermékek egészséges hatása legjobb esetben is erősen megkérdőjelezhető. Valójában a tejtermékek egyértelműen összefüggésbe hozhatók a csontritkulással, szívpanaszokkal, elhízással, rákkal, allergiákkal és a cukorbetegséggel.

A tejtermékek mindennek mondhatók, csak egészségesnek nem."

Váladék-termelődés, légúti nehézségek, allergia, bélgörcs

Dr Norman W. Walker szerint nagyon könnyű felismerni a legnagyobb tejfogyasztókat: ők azok, akik legtöbbször szenvednek a megnövekedett nyálkatermelődés miatt, pl. 'folyó orr', sok krákogás, nehezebb légzés.

A tej allergiái bizonyos gyermekeknél jelentkeznek a legkevesebben: szinusz problémák, asztma súlyosbodása, hasmenés, vas hiány (a tehéntej sokkal kevesebb vasat tartalmaz, mint az emberi tej) okozta vérszegénység és erős bélvérzés, fáradtság, viselkedés-zavarok formájában. A hat éven aluliak krónikus fül fertőzésének kb. 40 %-át a tej allergiái okozzák dr. Julian Whitaker orvos szerint.

Tüdőrák, vastagbél-rák, petefészek-rák

A tej maga nem okoz rákot, de elősegíti olyan környezet megjelenését a szervezetben, ami a rákos sejtek kialakulásának kedvez. Yasuo Kagawa, japán biokémikus 1978.-ban egy tanulmányban a következő megdöbbentő adatokat közölte:

Míg 1950 és 1975 között Japánban az egy főre eső tej és tejtermékek fogyasztása 38%-al nőtt, addig a szívrohamok száma 35%-al nőtt, a mellrákos esetek száma 77%-al emelkedett, a vastagbél rák is 77%-al nőtt, a tüdőrákos megbetegedések száma pedig 300%-al növekedett. Természetesen minden nem írható csak a tej számlájára, de az adatok valóban megdöbbentőek.

1989. április 15.-én a Nemzetközi Rák Magazin beszámolt a Roswell Parkban 569 tejfogyasztó és 569 kontrol egyén vizsgálatáról. A tanulmány szerint kétszeres volt a tüdőrák, 3,1-szeres volt a petefészek-rák, 2,49-szeres a prosztatara-k megjelenésének az esélye a tejfogyasztóknál.

Norvégiában 1422 személyt vizsgáltak 11 és fél éven át. Azok körében, akik naponta 2 vagy több pohár tejet ittak 3,5-szeresen több volt a nyirokszervi rákos megbetegedések száma, amit az okozhat, hogy bizonyos állati fehérjék emésztésénél antigén (ellenanyagképző) fehérje-töredékek keresztül jutnak a bélrendszer nyálka-membránjain.

A tejcukor (laktóz) érzékenység, allergia

Az emberi test 4-5 éves korig termel tejcukrot lebontó enzimeket, majd erősen beszünteti az ilyen enzimek termelését. Ki az az épeszű emlős, aki még ezután is "szopni" akar? Az állatvilágban ez ismeretlen, csak az emberek fogyasztanak később is tejet, ráadásul egy más fajét.

A sötét, vagy fekete bőrű emberek rendkívül túlérzékenyek a tejcukorra. Legkevésbé a fehérbőrűek érzékenyek, persze egyéneként különbözően. Feltevések szerint az emberiség kb fele túlérzékeny a tejcukorra, akiknél ez hasmenést, erős gáztermelést, hasi görcsöket válthat ki.

Baktériumok

Ezek egész garmadája, veszélyesebbnél veszélyesebb fajtái kerülhetnek, vagy szaporodhatnak el a tejben.

Csak néhány a legtöbb bajt okozók közül: salmonella, E. coli, staphylococcus, TBC, BLV ("bovine leukemia virus") a szarvasmarha fehérvérűség vírusa (ez az amerikai tehének 3/4-ében benne van), a sejtfal nélküli paraTB (vagy másnéven MAP "Mycobacterium avium subspecies paratuberculosis") vírus, ami a legújabb tanulmányok szerint a "gyógyíthatatlan" (emberi) Crohn-kór okozója (az USA-ban tömegesen fertőz), stb.

A két leghírhedtebb tehenbetegség a BIV ("bovine immunodeficiency virus") ez a "gyógyíthatatlan tehen AIDS", meg a BSE ("bovine spongiform encephalopathy"), ezek terjedését máig is vizsgálják. Ez utóbbi vírus okozta a "kerge-kórt".

Az egyetlen dolog, ami a vírusok és az ember között van az a pasztörizáció (15 másodpercig 72 °C). Sajnos ez nem nyújt tökéletes védelmet. India az egyetlen nagy tejfogyasztó ország, ahol a Crohn-kór ismeretlen, mert ők forralják a tejet. De az alább említett IGF-I-re a forralás sem jelent teljes védelmet. Angliában a boltok polcairól vett tejek akár 25%-ában is találtak paraTB vírust szezonról függően, Irországban 19%-ában. Azaz a pasztörizáció bizonyíthatóan nem ad kellő védelmet!

A tudósokat rendkívül megdöbbentette egy kanadai, majd egy orosz riport, akik először mutatták ki az emberi testben a BIV (a "szarvasmarha AIDS") ellen formálódott antitestek kéket. (A kutatók számos fertőző betegség jelenlétét úgy tudják csak kimutatni, hogy a szervezet bizonyos antitesteket hozott létre ellenük, tehát jelen vannak már.)

Elképesztő még rá gondolni is, hogy ez a vírus már leküzdötte a fajok közötti lépcsőt.

Mellrák, prosztataraák

Ha eddig a tej még nem lett volna elég rossz, Monsanto, a kémiai mammutcég és az amerikai Élelmiszer és Gyógyszerellenőrző Hivatal még inkább azzá tette, mert ez utóbbi engedélyezte a szintetikus rBST ("recombinant bovine somatotropin", ami másnéven az rBGH, "recombinant bovine growth hormone") nevű genetikailag létrehozott tehén hormont, ami kb 10-25%-al megnöveli a tej termelődését. Az ezzel kezelt tehenek teje 2 - 10-szeresen több IGF-I hormont ("insulin-like growth factor-I") is tartalmaz. Ez a növekedési hormon a sors szeszélyéből teljesen megegyezik az emberiével. Az IGF-I ugyan nem okoz rákot, de mint nemkívánatos adalékanyag kimutathatóan elősegíti a rákos daganatok növekedését. A legújabb kutatási eredmények szerint a legnagyobb IGF-I koncentrációval rendelkező nőknél 7-szeresen megnövekszik a mellrák esélye, a férfiaknál meg 4-szeresen a prosztataraák esélye, továbbá megnövekszik a vastagbél-rák esélye is mert az IGF-I egy része képes behatolni a bélbe, ugyanis a tej kazein jelenléte meggátolja a teljes emészthetőségüket. A baj nem jár egyedül, a tehenek egészsége szintén megviseli a kapott szintetikus hormonokat, tőgy-fertőzést okozva. A gazdák kénytelenek antibiotikumokat adni a jószágoknak, ami szintén belekerül a tejbe.

Robert Cohen a könyvében nevet említve, dokumentumokkal is igazolja, hogy Monsanto milyen mértékben hamisított meg mérési eredményeket az rBGH egészségre kifejtett hatásairól, félrevezetve számos tudóst és a nyilvánosságot.

Két FOX tévés riporter (Steve Wilson, Jane Akre) nyíltsága miatt elveszítette állását Floridában, mert Monsanto nyomására a FOX tv menesztette állásaikból. A riporterek a szarvasmarha növekedési hormon sötét oldalát tervezték bemutatni. E két riporter pert indított a tévéállomás ellen és meg is nyerték azt 2000. augusztus 18.-án. Egy év múlva Goldman Környezetvédelmi díjat is nyertek azért az erőfeszítésükért, amit az rBGH egészségre való hatásainak nyilvánosságra tálásában fejtettek ki.

Mivel lehet helyettesíteni a tejet?

Például kókusztejjel, ami meg a propagandával ellentétben nem káros, sőt nagyon is egészséges.

Szóba jöhet még a rizs-tej is. De semmiképpen sem szója-tejjel, mert az is rendkívül káros. (Kérem, olvassa el a szójáról szóló cikkemet is!)

Dr. Norman W. Walker szerint az újszülött csecsemőknél nyilvánvalóan csakis anyatejjel kell helyettesíteni. Ha ez semmiképpen sem megoldható, akkor egy hónapos korig adva a kecsketej ajánlatos, mert ez hasonlít még úgy-ahogy, de mégis legjobban az anyatejhez.

4 hetes kortól a tápital 1/4-e sárgarépa kicentrifugázott leve legyen és 3/4-e pedig kecsketej. Idővel a sárgarépalé mennyiségét fokozatosan növelni kell. Csecsemőknek abszolút tilos szója italt adni.

Hogyan lehet a csontokat kalciummal feltölteni?

Súlyosabb esetben egy fél pohár friss citromlébe alaposan megmosott, feltöretlen nyers tojást rakva, egy-két napig hagyva a hűtőben, csak ügyeljen a kis mennyiségre, mert nagyon tömény. (A Twist.hu egykori cikke alapján - "ez az egyetlen hasznavehető" gyors kalciumkiegészítő.)

Egyébként 5 lépésen keresztül:

1. - Fogyasszon csakis növényi eredetű kalcium-dús ételeket, ilyenek pl. zöld leveles növények, salátafélék, (sótlan) mandula, szezám-magok vagy a belőle készült "tahini", dióbél, mogyorók (de kivéve a földi mogyorót), szárított füge, mazsola, spárgakel (brokkoli), hüvelyes termések (borsó, bab stb),

narancs, szőlő, karfiol, káposzta, retek, barna (hántolatlan) rizs, főtt burgonya, paradicsom, bogyók, alma, eper stb. Mint látja, széles a választék.

2. - Rendszeres mozgás kell, de az ne legyen leterhelő él-sport.

3. - A kalcium megtartásához a szervezetnek szüksége van D vitaminra, ami egy kis napon való tartózkodásból képződik. Ha ez nem kivitelezhető, akkor tengeri halakkal, vagy D vitamint tartalmazó (lehetőleg organikus) gyógykivonatokkal kell pótolni.

4. - Minél kevesebb sót fogyasszon, mert az megnöveli a kalcium veszteséget, a vesék felingerlésén keresztül. A vesék tisztán tartása végett kerülje a kávé, üdítőitalokat és fogyasszon elegendő mennyiségű tiszta vizet, gyümölcs-, zöldségleveket.

5. - Ne dohányozzon! A dohányzás 40%-al nagyobb rizikót is jelenthet a csontritkuláshoz.

Végszó

Rod Chiodini foglalta össze mindezt frappánsan: "Amit észre kell hogy vegyünk az az a tény, hogy a gyógyászatban sok politika van. Nem azon múlik valami is, hogy tudod-e azt igazolni, hanem hogy a gyógyászati szakma el akarja-e azt fogadni, vagy sem."

A tej mentségére talán csak azt lehet mondani, hogy a kazein kivonatából erős ragasztót lehet készíteni.* A tehéntejjel nem érdemes hazárdirozni, minden kis mennyisége ártalmatlan. Egy biztos, ezzel az információval felfegyverkezve saját magunk dönthetjük el, hogy ki akarjuk-e tenni magunkat ennek a sorozat veszélynek, vagy sem. Én már döntöttem, most Önön van a sor.

* E sorok írása óta értesültem egy másik hasznos, tejből is kivonható származékról, aminek a neve: laktoferrin. Bár a laktoferrines kutatások igen biztatóak, de a tejfogyasztás rizikói túlságosan nagyok a benne levő hasznos laktoferrinhez képest, és ez utóbbit inkább kivonat formájában javaslom fogyasztásra, amit csak kis hőkezeléssel, fagyasztás nélkül állítottak elő, serkentőszerek-, antibiotikumok nélkül és legelőn nevelt tehének szőcstejéből kivonva, mert a tehéntejben csak nagyon kis mennyiség van. Erről többet is olvashat az immunrendszer cikkben, a 2.22-es immunerősítő szer alatt.

Tej: élet, erő, egészség?

"Vannak bizonyos tradíciók, amelyek oly mélyen beivódtak a társadalom tudatába, hogy felülvizsgálatuk közel azonos a szentségtöréssel. Ezeknek a szent és sérthetetlen dolgoknak egyike a tej, melyet olyan féltő gonddal óvnak, hogy vele szemben bármilyen állítást kétkedve fogadnak."

dr. A. M. Thrash

Számos helyről kapunk jelzéseket, melyek egy irányba mutatnak: A tej nem az a tökéletes táplálék, amit eddig annak hittünk; sem a felnőttek, sem a gyerekek számára. A rengeteg betegség, melynek kiváltó oka a tej, azért keletkezik, mert a tejfogyasztás nem természetes. Az ember az egyetlen olyan emlős, aki felnőtt korában is tejet fogyaszt, ráadásul más emlősfaj tejét!

Lássunk egy röpke összehasonlítást. Minden tej összetétele fajspecifikus. A természet pontosan úgy alkotta meg, hogy az adott faj fejlődési ütemének, testösszetételének legmegfelelőbb legyen.

Összetevő anyatej tehéntej kecsketej

Fehérje (g/dl) 2,4 9,0 10,0

Kalcium (mg/dl) 88,0 238,0 315,0

Vas ($\mu\text{g}/\text{dl}$) 1,5 0,1 0,2

C-vitamin ($\mu\text{g}/\text{dl}$) 4,9 2,0 2,0

A tehéntej és a kecsketej kb. négyszer annyi fehérjét és kalciumot tartalmaz, mint az anyatej. A borjúnak és a kecskegidának azért van szüksége ilyen sok fehérjére és kalciumra, mert fiatalabb korában kell megtanulnia járni, futni. A fejlődési üteme lényegesen gyorsabb, mint az emberi csecsemőé, akinek viszont szüksége van vasra és C-vitaminra, ami a tehén- és kecsketejben nem található elegendő mennyiségben.

A tej fő összetevői: a tejszír, tejfehérje (pl. kazein), tejcukor (laktóz). A kazein lebontásához rennint termelnek a nyálmirigyek; a laktóz lebontásához laktáz termelődik a vékonybél nyálkahártyájában. A legtöbb emberben három éves kor után nem termelődik rennint és laktáz. Tehát a tej és tejtermékek emésztése felnőtt korban a megfelelő enzimek hiánya miatt eleve tökéletlen!

Az Amerikai Orvosok Egyesületének hivatalos szaklapja szerint a tejfogyasztásra vezethetők vissza az alábbi betegségek: vesekőképződés, felszívódási zavarok, hasmenés, vashiányos vérszegénység stb.

Vizsgáljuk meg részletesen a tej által kiváltott különböző betegségeket! Cikkünk - követve a szakirodalmat - ezeket hat csoportra osztva tárgyalja.

1. A tej zsírja által okozott betegségek

A tejfől 40%-a, a vaj 80%-a zsír. Bármilyen fajta zsír elfogyasztását követően a vörösvértestek összecsapzódhatnak vastag vattaszerű formában. Ezt az érdekes jelenséget hörcsögök hajszálereiben figyelték meg egy kísérlet során, ahol az állatoknak tejföllel vagy vajjal kevert ételt adtak. A vörösvértestek összecsapzódásának egyik következménye az agyvérzés. Ezek a vörösvértest-cseppecskék, ha a véráramlás lassú, akkorára nőhetnek, hogy a keringést is elzárhatják - írja dr. L. C. Mills.

Sok csecsemő születik magas vérkoleszterol szinttel. A koleszterol a zsírból származik, és jelentős szerepe van az érlelmeszesedés kialakulásában. A magas koleszterol koncentráció következtében a szívben és az artériákban a korai életévekben érlelmeszesedés-foltok alakulnak ki, növelve a koszorúér-betegség kockázati tényezőit. Vizsgálatok igazolták, hogy az anyák által a terhesség során, majd a szülés után elfogyasztott tej illetve tejtermékek és az újszülött által elfogyasztott tej illetve tejtermékek nagymértékben hozzájárulnak ehhez a tünethez - érvel dr. J. H. Moyer.

Egy felmérés során megfigyelték, hogy a mexikói gyerekeknek, akik kevés vagy egyáltalán semmi tejet nem fogyasztanak, feleannyi a vérkoleszterin szintjük, mint a visconsini gyerekeké - közli dr. L. C. Mills.

"A teljesen vegetárius étrenden élőknek jelentősen csökken a vérkoleszterol szintjük, viszonyítva a laktovegetárius vagy nem vegetárius étrendűekhez." dr. J. H. Moyer

2. A tej fehérjéi által okozott betegségek

Ismét összehasonlítást kell tennünk az emberi tej és a tehéntej között. Az anyatej kevés kazeint és sok laktalbumint tartalmaz, míg a tehéntejnél ez az arány fordított. A kazein kevésbé értékes és nehezen emészthető az ember számára. Így elégtelen lesz az emésztés, és a fehérjetöredékek allergiát válthatnak ki - fejti ki dr. W. Ellis.

A hőkezelt tejfehérje bizonyult a kutatások közül a szívkoszorúér-megbetegedések egyik fő okának. Ezen betegségeknel a tejfehérjének nagyobb szerepe van, mint a tejszírnak - véleményezi dr. J. H. Moyer.

Hallottatok már az L-triptotofanról? Ez egy olyan vegyület, mely álmodást, fáradékonyságot és a drogfogyasztókéhoz hasonló alvást okoz, ha este fogyasztják. A hús és a tej is nagy mennyiségben tartalmaznak L-triptofánt - mondja dr. L. C. Mills.

A tejtermékfogyasztás az epilepszia kockázatát is növeli. A tejben található leucin reaktív hypoglikémiát (alacsony vércukorszint) eredményez, ez pedig kiválthatja az epilepsziás rohamot, mint számos esetben megfigyelhető - int dr. L. C. Mills.

"Tegyük a tejet a kockázatos táplálékok listájára." dr. F. Oski

3. A tej vitamin- és ásványi anyag tartalmával összefüggő betegségek

A tej vitamin- és ásványi anyag tartalma lényegesen eltér az ember számára ideálistól. Túl sok nátriumot tartalmaz, túl kevés C-vitamint és vasat. A tej bomlástermékei versengenek a vassal a felszívódásért. Így a más táplálékokból származó felszívódása elégtelen lesz. A keletkezett vashiány fejfájást, idegességet, hajhullást, körömrepedezést eredményez - figyelmeztet dr. D. H. Calloway.

A tej megköti a cinket, ezáltal csökkenti annak felhasználódását a szervezetben. A tej nagyon alacsony cinktartalma, következésképp nem pótolja, amit elvesz. Az okozott cinkhiány fáradékonyságban, bőrpigmentációban, sterilitásban és májmegnagyobbzásban nyilvánul meg. A csecsemőknél a hajhullás, hasmenés, súlyvesztés, a végtagokon, arcon, testnyílások körüli vörös bőrkürettel társítva cinkhiányra utal. Az anyatej tartalmazza a cink felszívódását segítő enzimet. A tehéntej magas kalciumtartalma - főként folsav jelenlétében - gátolja a cink felszívódását - így dr. G. M. Briggs.

Számos, a tejből keletkező fel nem használt anyagcsere-végtermék, különösen az elektrolitok nagy mennyisége túlterheli a vesét. Ez a hatás a csecsemőknél igazán veszélyes, akiknek a veséje még funkcionálisan éretlen. Náluk maradandó vesekárosodás lehet a tejfogyasztás következménye - óv dr. D. H. Calloway.

A kereskedelmi tejhez adott D-vitamin magnézium hiányt idéz elő a szívizomban. A magnézium elengedhetetlen a szívizom működéséhez, hiánya sietteti a szívrohamokat. Az Amerikai Gyerekgyógyász Társaság egyik közleményében azt olvashatjuk, hogy a D-vitamin túlzott mennyiségben való jelenléte csontkeményedést, vesekőképződést és visszamaradt szellemi fejlődést eredményez.

"Potenciálisan toxikus anyagokat tenni a tejbe - mint amilyen a D-vitamin -, nem okos dolog." dr. C. L. Thrash

Összefoglalva és kiegészítve a teljesség igénye nélkül, a tejfogyasztás növeli az A-vitamin és a B12-vitamin, a cink, a vas és a kalcium szükségletet - jegyzi meg dr. G. M. Briggs.

4. A tejben lévő xantin oxidáz kiváltotta betegségek

A tehéntejnek magas a xantin oxidáz tartalma. A kecske- és a birkatej valamivel kevesebbet tartalmaz belőle.

"A xantin oxidáz kémiai károsodást okoz az erek falában, plazmatartalomként lerakódva az artériákban és a szív szövetében." dr. A. M. Thrash

Az anginák és a szívrohamok jelentősen csökkentek azon betegeknél, akik kihagyták az étrendjükben a tejet és tejtermékeket - vélekedik dr. R. S. Goodheart.

Az érlelmeszedésben szenvedőket vizsgáló tanulmány szerint a betegek nagy többségében (76%) találtak tehéntej xantin oxidáz elleni antitesteket. Vagyis a szervezetük ellenségnek minősítette ezt a vegyületet, és harcol ellene - állítja dr. M. Wohl.

Dr. Kurt A. Oster vezető kardiológus szerint a tejben lévő xantin oxidáz jobban kapcsolódik az atherosclerosisához, mint a tej zsírja.

A tej fogyasztásával kapcsolatban említett problémák és betegségek természetesen a tejtermékekre (sajt, túró, tejföl, vaj stb.) is vonatkoznak

"Az emberekbe éveken át sulykolták, hogy a tej egy csodálatos, egészséges és csontépítő táplálék. Sok híres sportoló szupersztárt fizetett meg a tejipar, hogy a nagyközönségnek ezt az üzenetet közvetítse. Bár számos elismert tudós a tejet nem tartja egészségesnek, mégis mélyen belénk ivódott a mondanak, miszerint a tej élet, erő, egészség."

Dr. A. Gaby

Az előző számban elkezdtek a tej megkérdőjelezhetetlen fontosságának felülbírálatát. A tejjel kapcsolatos legfőbb probléma az, hogy az ember számára nem természetes táplálék. Ez a kijelentés két egyszerű ténnyel bizonyítható:

1. Egyetlen emlős sem fogyaszt tejet csecsemő kora után. Az ember emlős, tehát az ember sem fogyaszthatna tejet elválasztás után, ha igazodna a természet rendjéhez. Az emberi értelem nem tudja meggyőzni a szervezetet, hogy hirtelen oldja meg a tej tökéletes emésztését.

2. Egyetlen emlős sem fogyasztja más emlős faj tejt a természetben. Elképzelhető, hogy egy őz szoptat egy vadmalacot?

A tej a fenti okok miatt számtalan betegség okozója. Ezeket a betegségeket - kötetve a szakirodalmat - hat csoportba osztottuk. Az előző számban a tej zsírja, fehérjei, vitamin- és ásványianyag-tartalma, és a tejben lévő xantin oxidáz által okozott betegségeket vizsgáltuk meg közelebbről. A mostani cikk a tejbe kerülő anyagokkal, és a tejérzékenységgel foglalkozik részletesen.

5. A tejbe kerülő anyagok okozta betegségek

A tehén tejhozamának növelésére női nemi hormonokat és pajzsmirigyhormonokat használnak. A tiroxin és a tireoglobulin harminc százalékkal növeli a tehének tejhozamát. A takarmányhoz adott hormonok megjelennek az állatok tejében és a húsában, és az azt fogyasztó ember szervezetébe jutva hatnak a hormonháztartásra, káros irányba befolyásolva azt. A teheneket rendszeres antibiotikum kezelésnek is alávetik. A tejük és a húsuk így folyamatosan tartalmaz antibiotikumot. A következmény: antibiotikum-rezisztens baktériumok kifejlődése a szarvasmarhában és az őt fogyasztó emberben. Ezek a baktériumok komoly problémákat okoznak, hiszen nem reagálnak az antibiotikumokra - int Dr. M. Wohl.

"Itt lenne már az ideje, hogy az antibiotikumokkal folytatott kockázatos szerencsejátékot befejezzük. Bár takarmányadalékként alkalmazva a múltban fontos szerepet játszott az élelmiszertermelés fejlesztésében, de e gyakorlat súlyos következményei ma már túlságosan nyilvánvalóvá váltak, semhogy szemet lehetne hunyni felettük." Dr. S. Levy

1957-ben mutatták ki, hogy a tej gyakran tartalmaz golyvakeltő anyagokat. Tasmániában járvány formájában jelentkezett a golyva iskolás gyermekeken. Megfigyelték, hogy a tejet ivó gyermekeknél kifejlődött, a tejet nem ivóknál pedig nem. A kutatások arra az eredményre jutottak, hogy a helyi

szarvasmarhák által fogyasztott fűfélék golyvakeltő anyagot (tiourea) tartalmaznak. Ez került a tejbe, és vált a golyva okozójává - írja Dr. R. S. Goodheart.

A tejből sok esetben kadmiumot és ólmot mutattak ki. A toxikus anyagok könnyebben szívódnak fel, ha a táplálék segíti azt. A tej elősegíti az ólomrészecskék felszívódását. Azoknak a teheneknek a teje és a húsa, amelyek moslékot kapnak (táplálék-hulladék rossz minőségű tejjel keverve) magas ólomszintű lesz. Dr. H. Scholz kutatásairól szóló tanulmányban azt olvashatjuk, hogy a tehenekbe jutó legfőbb ólomforrás az autópályák, autópályák melletti növények. Ezek a növények erősen szennyezettek ólommal, és felhasználják őket szarvasmarha-takarmánynak! A tehenek szervezetében felhalmozódik az ólom. A tejük és a húsup nagyságrendekkel több ólmot tartalmaz, mint az elfogyasztott növényeké, melyek magas ólomtartalmuk miatt amúgy sem alkalmasak emberi fogyasztásra. Az ilyen tej és hús a szervezetbe jutva krónikus ólommérgezést okozhat. A tünetek: általános étvágytalanság, majd székrekedés a gyomor és béltraktus mozgatóidegsejtjeinek bénulása miatt, sűrű, szürke arcbőr, elszürkült foghús - állítja Dr. H. Scholz.

"Kimutatták, hogy ha a tejben tavasszal magas volt a kadmium szint, úgy az szoros összefüggésben volt az év későbbi részében előforduló szív- és érrendszeri halálozásokkal." Dr. A. M. Thrash

A kadmium vese- és artériabetegségeket okoz, amely halálhoz vezethet. Sajnos a kadmium nagy veszélye, hogy kumulatív mérgező, vagyis fokozatosan halmozódik fel a szervezetben, de nagyon nehezen ürül ki. A felezési ideje (amennyi idő alatt mennyisége a felére csökken a szervezetben) tízharmadik év! Ráadásul főként a vesében halmozódik fel, ami a legveszélyeztetettebb szerv kadmiummérgezés szempontjából. Krónikus kadmiummérgezésnél a test ásványianyag egyensúlya megbomlik. A kadmium a takarmánynövények közvetítésével jut a szarvasmarhába, ott felhalmozódik, és a tejben már a koncentrált kadmium mennyiséggel találkozhatunk - mondja Dr. H. Scholz.

A radioaktív bomlástermékek a mosatlan zöldfélék révén kerülnek a tehenbe, és onnan a tejbe. A tej számos radioaktív bomlásterméke közül kettőt emelünk ki. A stroncium 90 hasonlóképpen viselkedik, mint a kalcium. A szervezet kalciumként kezeli, és a csontokba jutattja el. Ezáltal növeli a csontok kockázatát. A másik - a jódszint 131 - a pajzsmirigyben fejti ki káros hatását, rákos folyamatokat generál - figyelmeztet Dr. H. Scholz.

A peszticidek (növényvédőszer) is megjelennek a tejben. A DDT, a bifenil poliklorid (BCBs) és a bifenil polibromid fertőzöttség a tejfogyasztás veszélyét tovább növeli. Ezek az anyagok a rákos daganatok kifejlődését segítik elő.

Gyakran kimutatható a tejben a gombák által termelt aflatoxin, mely rákkeltő vegyület.

6. A tejtől származó intolerancia

Az ember végbélvérzéseinek egyik típusát a tej okozza. Egy két éve fennálló állandó végbélvérzés megszűnt, amint a beteg abbahagyta a tejivást. Amikor néhány alkalommal próbaképpen tejet ivott, vérzése azonnal visszatért.

1926 óta ismert a colitis ulcerosa és a tejivás kapcsolata. A tej az első számú étel a listán, mely a betegeknek gondot okoz. Bármilyen csekély mennyiségű tej fogyasztása a tünetek visszatérésével illetve felerősödésével jár. Dr. I. Wilson kutatásai arra az eredményre jutottak, hogy a colitis ulcerosában szenvedő betegek hosszú időn át jobban vannak, sokan teljesen meggyógyultak, ha elhagyták a tejet és tejtermékeket.

A gyermekek ágybavizelése is összefügg a tej- és tejtermékfogyasztással! Egy kísérlet során száz ágybavizelő gyermeket fogtak tejmentes étrendre. Az eredmény: ötven gyermek tünetmentessé vált, negyven gyermek esetében jelentős javulást figyeltek meg, csupán tíz gyermeknél nem volt változás. Az előző részben említettük, hogy a tej bizonyos aminosavai káros hatással vannak az idegrendszerre. Valószínű, hogy ez a kapcsolat az ágybavizelés és a tejivás között. A tej lejjebb szállítja az agytörzs bizonyos központjainak gátlása révén a kiürítő reflexküszöböt és így akaratlan vizeletürítést eredményez.

"A tejérzékenység vagy tűrőképtelenség hatása a gyermekeknél a központi idegrendszerre izgalmi tünetekben nyilvánul meg: tanulási nehézségek, ingerlékenység, fejfájás és rossz közérzet lépnek fel."
Dr. C. L. Thrash

Az Amerikai Orvosok Egyesületének szaklapja tudósít minket arról, hogy a tejiváshoz társult gyerekkori rendellenességek között szerepel étvágytalanság, székrekedés, vérszegénység, ingerlékenység, ágybavizelés, haspuffadás, hasi fájaldalmak és hasmenés.

A sclerosis multiplex is összefüggésbe hozható a tejfogyasztással. A hatásmechanizmus még nem tisztázott, annyi azonban bizonyos, hogy a tej tökéletlen felszívódása indítja be a káros folyamatokat.

Az anyatejjel táplált csecsemőknél előforduló bélgörcs egyik oka a tejivás. Az anya issza a tejet, és a csecsemőnél alakul ki a kólika. Ha az anya kizárja az étrendjéből a tejet és a tejtermékeket, a kólika azonnal megszűnik. Ha az anya szervezetébe újra tejfehérje jut be, tizenhárom csecsemőből tizenkettőnél visszatér a bélgörcs. Az anyatejes csecsemőnél a kólika kezelése minden esetben az anya tejfogyasztásának leállításával kezdődik.

A csecsemők és a gyermekek megfázásának hátterében nagyon gyakori ok a a tej- és tejtermékfogyasztás tejérzékenységgel párosítva. Ha az anya tejallergiás az anyatejjel táplált csecsemő különböző légzőszervi megbetegedései jelzik ezt. Egy kanadai kisfiú tizenkét hónapos koráig nyolc tüdőgyulladásra esett át. Amikor megvonták tőle a tejet és a tejtermékeket, teljesen meggyógyult. A gyerekek ismételt bronchitise és tüdőgyulladása a legtöbb esetben visszavezethető a tejallergiára vagy más ételek iránti érzékenységre, például: sertés, tojás, kávé, kakaó, csokoládé, kóla, mesterséges színezőanyagok, nádcukor.

A tejjre érzékeny gyermekeknél gyakran figyelték meg, hogy vér kerül a székletbe. A tejmegvonás hatására a vérzés megszűnt. A Gyermekgyógyászat Európai Szaklapja felhívja a figyelmet, hogy "a krónikus hasmenés, véres vagy fekete széklettel rendelkező gyerekek, vagy akiknek ekcémájuk, asztmájuk vagy más allergiás tünetük van, elsősorban a tejtolerancia irányában vizsgálandók."

"Pusztá babona a tej értékéről vallott nézet, de annyira meggyökeresedett, hogy szinte lehetetlen megingatni." Gandhi

Eddig két cikket keresztül mutattuk be a tej és a tejtermékek káros hatásait. A szakirodalom alapján hat csoportba osztottuk a tej és tejtermékek által okozott betegségeket. Ezek sorrendben: a tej zsírja, fehérjei, vitamin, nyomelem és xantin oxidáz tartalma; a tejbe jutó anyagok és a tejtől származó érzékenység keltette betegségek. A mostani cikk a tej és a tejtermékek alkotóelemeitől való érzékenységről, és ezek következményeiről szól. Mielőtt belekezdenénk most is hangsúlyoznunk kell, hogy a tej eleve nem természetes tápláléka az embernek. Erről részletesen az előző számban lehet olvasni.

"A természet az állati tejet a szopós állat táplálkozására szánta, egyetlen emlős sem él tejjel elválasztás után." Dr. Oláh A.

Tejérzékenység

A tej és tejtermékek fogyasztásának leggyakoribb káros következménye a nyálkaképződés. Az elfogyasztott "ételek" közül a tej az, ami a legtöbb nyálka kiválasztására kényszeríti a szervezetet. Dr. Bahna a tejallergia vizsgálata közben megállapította, hogy a nyálkaképződés eredetű légúti betegségek megszűnnek, amennyiben a betegek elhagyják a tejet és a tejterméket az étrendjükből. Ez a sűrű, tapadós nyálka betakarja a finom nyálkahártyákat, elzárja a hörgőket, zavarja a légutakat. Köhögés, krákogás, torokköszörülés és rekedtség az eredmény. Az állandó mandulagyulladás okaként első helyen szerepel a tej és tejtermék! Folytatva a sort: szénanátha, asztma, hörghurut, meghűlés, arcüreggyulladás, orrdugulás, középfülgyulladás mindmind a legtöbb esetben tej kiváltotta betegségek. Maga a hurutképződés csupán védekezés a szervezet részéről, így próbál szabadulni a felesleges, emésztetlen tejfehérjéktől. Sajnos a hurut nem csupán a légutakra korlátozódik. A gyomor- és béltraktusban előforduló hurut is számos betegség forrása. A hurut bevonja a bélfal nyálkahártyáját, ezzel gátolva a felszívódást. A vitamin- és nyomelem-hiányok okai között nagyon sűrűn fordul elő a bélhurut. Hiába eszik az ember elegendő mennyiségű vitamint és nyomelemet, ha azokat - felszívódás hiányában - nem tudja hasznosítani. Ez esetben nem többet (!), hanem pont kevesebbet kéne fogyasztani (a felszívódást gátló anyagokból, mint például a tejből)!!! Nem a mennyiség, hanem a minőség a lényeg!

"Sok embert úsztatott a tej a koporsóba." Dr. Williams

Igaz a táplálkozástudósaink kijelentése, miszerint a tej számos nyomelemet és vitamint tartalmaz, de az az anyag, ami a tej, illetve tejtermék feliratú dobozokban, zacskókban található igen kevésbé, inkább semennyire sem tud hasznosulni. Ennek fő oka a bolti termék enzimhiányos volta, a pasztörizálás, és forralás. (A pasztörizálás következményeit a következő számban mutatjuk be.)

A tejérzékenységgel kapcsolatos problémáknál kell megemlítenünk azt az alapvető tény, miszerint a csecsemők és kisgyerekek immunrendszere még fejletlen. Mivel teljesen általános ezen életkorban a tej adása, ezért a csecsemő, illetve kisgyermek szervezetének nem elég a tej által kiváltott fertőzéssel megküzdenie (például fertőző bélgyulladás esetén), még a tej ellen is védekeznie kell. Egy gyerekkori betegségekkel foglalkozó szaklapban (Archives of Disease in Childhood) azt olvashatjuk, hogy a tej alapvető fehérjéje, a kazein, különösen alkalmas arra, hogy fertőző bélgyulladásban szenvedő fiatal csecsemők vékonybél kezdeti szakaszának nyálkahártyáját megbetegítse. A tanulmány kifejti, amint az étrendjükből eltávolítják a tejet, illetve minden olyan ételt, mely tejfehérjét (kazein) vagy tejcukrot (laktóz) tartalmaz, a csecsemők bélnyálkahártyája meggyógyul.

"A tej az általános oka a székrekedésnek vagy a változó székrekedés-hasmenésnek. Ahhoz, hogy megszabaduljunk a székrekedéstől, az étrendből a tejet ki kell vonni, és gyümölcsöket, főzelékeket, magvakat kell adni." Dr. A. M. Thrash

Sok szülő kísértésbe jöhet, hogy kis mennyiségű tej nem lehet oka a székrekedésnek. Fontos tudatosítani mindenkiben - figyelmeztet minket Dr. E. White -, hogy a tej bármekkora mennyiségű újbóli fogyasztása a székrekedés visszatérését eredményezi. Oda kell figyelni a "rejtett" tejfogyasztásra is. Számtalan bolti élelmiszer tartalmaz tejport, tejfehérjét, tejcukrot. Sokszor ez nincs is feltüntetve a címkén, csupán annyi szerepel ott, hogy "E" és egy szám!

Bár a tejbe jutó anyagok okozta betegségeket az előző számban, az ötödik pontnál tárgyaltuk, ide kívánczok egy hasmenéssel összefüggő jelenség. A járványos hasmenés tejtermékekkel átvihető. Ha a

tejgazdaságok borjai ebben a betegségben szenvednek, nem ritka, hogy a környék csecsemői is egyidejűleg hasmenést kapnak. Ez jelzi számunkra, hogy ugyanarról a vírusról van szó. A csecsemőkori hasmenés életveszélyes állapotba viheti a babát. Tizenöt-húsz vizes széklet ürítése után néhány órán belül a csecsemő életveszélyesen vízhiányossá válik!

Laktóz érzékenység

"Az orvosoknak és a táplálkozástudósoknak oda kellene figyelniük arra, miközben boldogboldogtalannak ajánlják a tejet és a tejtermékeket, hogy az emberek 15-20%-a tejallergiás és a 70-80%-a laktóztoleranciás." Dr. A. Gaby

A tejben lévő anyagok közül a leggyakrabban a tejcukorra (laktóz) és a tejfehérjére (kazein) érzékenyek az emberek. Ahogy már az előző cikkekben kifejtettük, a tej nem természetes tápláléka egy felnőtt embernek. Az elválasztás után a normális laktáz (laktóz bontó enzim) aktivitása csökken. A laktáz enzim további termelése csupán keveseknél folytatódik. Egyes becslések az emberiség 2%-áról állítják, hogy nem "szenved" laktázhiányban.

A Gyerekgyógyászat című szaklapban azt olvashatjuk, hogy a világ népességének 80%-a nem termel elég laktázt, ennek következtében nem tudja megemészteni a bármilyen formában feldolgozott tejtermékben lévő laktózt.

A belekben a laktóz fermentálódik, gázt, alkoholt, izgató hatású tejsavat és ecetsavat produkál. A gáz puffadást eredményez, az alkoholképződés pedig májkárosodáshoz vezet.

Ezeket a "betegeket" gyakran tévesen diagnosztizálják. A tünetek általában közösek: ideges vagy fekélyes bélgyulladás, görcsök, irritatív ideges bélszindróma, krónikus puffadás, gyomorsavtúltengés, hasmenés, hányás és hasi fájdalom. Bizonyítottan laktóz intoleranciával rendelkező csecsemő hasfájdalmi enyhülnek, illetve teljesen megszűnnek, ha étrendjéből megvonjuk a tejet és tejterméket.

A laktázhiány miatt, a tökéletlen emésztés következtében felhalmozódik a galaktóz a szervezetben. Ez sok esetben katarakta (szürkehályog) kialakulásához vezet. A gyakori hányinger és a folyamatos hőemelkedés legtöbbször laktózezérekényesgre vezethető vissza.

Érdekes felfedezést tehetünk egy kulturális kitekintéssel. Kína legtöbb részén a tejivás és tojásevés szokása olyan érzést kelt az emberekben, mint egy európai emberben a vérivás szokása. Sok kínainak okoz hasi problémákat bármilyen mennyiségű tej, illetve tejtermék elfogyasztása. A laktóz intolerancia tejjel szembeni ellenszenvet kelt, hasznos élettani mechanizmus megjelenése ez a kulturális viselkedésben.

"Egy olyan élelmiszer, mely gyakran eredményez allergiás reakciókat, amelynek megemészítése a népesség nagy részének komoly gondot okoz, nem ideális táplálék." Dr. A. Gaby

Tejallergia

"Az allergia kialakulása csecsemőkorban kezdődik, ha meg akarjuk előzni, az újszülöttnak anyatejet adjunk." Dr. D. Money

Az allergia az immunrendszer káros irányú megváltozásával jár együtt. Dr. D. Money megfigyelései is igazolták, hogy az újszülött immunrendszere sérül, ha állati eredetű fehérjét kap. A tej állandóan károsítja a gyomor-bélrendszert, és egy cöliaka nevű betegség kialakulásához vezet. Ez utóbbi nagyon fájdalmas hasi panaszokkal jár, és az esetek körülbelül harmadában ételallergiával társul.

Ha egy külső forrásból származó antigén (idegen anyag) találkozik az egyén által termelt antitesttel, akkor összekapcsolódnak, komplexet képeznek. Ha egy csecsemőt tejjel táplálnak, sokkal több

antigén/antitest komplexe lesz, mint az anyatejjel táplált csecsemőknek. A Nature című tekintélyes szakfolyóirat közlése szerint kimutatták, hogy az anyatejjel táplált csecsemőknek nincsenek keringő antigén/antitest komplexei, míg a mesterséges, tejes táplálékot fogyasztó csecsemőknél ez általános. Ezek a komplexek képesek különböző szövetek károsítására (veseszövet, véredények, ízületek) és megzavarhatják a sejtes védekezőképességet. Ezek a károsodások hajlamossá teszik a gyereket a későbbiekben degeneratív betegségekre (arthritis, arterosclerosis, nephritis).

A tejallergia nem korlátozódik a csecsemő- és gyerekkorra. Az ételallergia legáltalánosabb típusa napjainkban a tejallergia. Felnőtteknél a következő betegségek vezethetők vissza tejallergiára: orrvérbősége, szénaláz, asztma, középfülpanaszok, gyakori fejfájás, szédülés, fáradékonyság, gyomorégés, vérhányás, bélgyulladás, vérvizelés, arcvizenyő, bőrvizketés, ekcéma, felső légúti betegségek. Ilyen betegségek esetén fontos teendő a tej és tejtermékek teljes kizárása az étrendből!

Jelen formájában közreadta:

'Dr. Weixl-Várhegyi László életmód- és táplálkozási tanácsadó és terapeuta természetgyógyász

www.biolaci.com

2014 január