

乳製品の害について(牛乳・乳製品)

①牛乳、乳製品を日本人の8割は消化出来ない

牛乳や乳製品に含まれる乳糖(ラクトース)を分解する酵素をつくることが出来ない乳糖不耐性の日本人が8割もいるといわれています。分解酵素を持っているのは寒い地方で突然変異したヨーロッパの一部の民族のみと言われていています。分解できないので便秘が解消しているのではなく、お腹がゆるくなっているだけです。

②骨を強くするどころか弱くする

牛乳に含まれるカルシウムは加熱滅菌される過程でリン酸カルシウム塩に変化し、体はそれを有効に使えません。牛乳を摂るほど消化されにくい物質が血液に増え、血液が酸性に傾きそうになるのを、体は元来の弱アルカリ性に戻そうとします。血液中のpH調整にも体内のカルシウムは使われる為、必要なカルシウムを骨から溶かし出してしまうので、骨を強くしたいのに牛乳の摂取量が増えるほど、骨粗鬆症の発症率も上がりやすくなります。アメリカで牛乳の摂取率が減るとともに骨粗鬆症が減っているというデータがあります。

③人は牛乳に含まれるカゼインを分解する酵素を持っていない

牛乳に多く含まれるカゼインというタンパク質は人間には消化されず、摂取を続けると腸の中に未消化物が溜まり、腸内の炎症やリーキーガット(腸漏れ)が起きやすくなります。すると便秘・下痢など腸の症状が起こりやすくなる他、カゼインはアレルゲンとなりやすいため、鼻炎・副鼻腔炎・中耳炎・頭痛・慢性関節リウマチなど全身の炎症を招く事があります。

④発がん性やさまざまな疾患との関連

牛乳に多く含まれる成長ホルモンや女性ホルモンによって乳癌・前立腺がんとの関連が報告されています。また、乳牛の成長を早めるために、遺伝子組み換えのホルモン剤や病気にかからないよう抗生物質を与えられている牛が多いです。牛乳を摂ることでその多くの化学物質やホルモンにより、生殖器の病気や甲状腺や膵臓、副腎などの病気が表れるリスクや、動脈硬化・糖尿病・腎障害・潰瘍性大腸炎・発達障害・子宮筋腫・子宮内膜症・月経異常・卵巣嚢腫・クローン病……との因果関係も指摘されています。

⑤中毒症状

牛乳に含まれるカゼインから不完全に分解されて出来る物質「カソモルフィン」は脳内でモルヒネ(麻薬)のような作用を起こし翌日も摂りたくなるという中毒症状を起こしやすくなります。また、脳内神経に作用し、精神不安や神経障害などを起こしやすくなるといわれています。

◎まずは3週間やめることで効果を実感

3週間というのは乳製品がもとになって体にできた抗体が、体から消えていく目安の期間です。抗体のでき方がひどい人では半年ほどの期間が必要になる場合もありますが、まずは3週間やめてみましょう。鼻炎が軽くなってきた・お腹の張りが取れてスッキリした・日中の眠気が消えて頭がクリアになる・気持ちが落ち着く・疲れにくくなるなど日ごろ気になっていた不調が取れていきます。続けることで他にも様々な症状や病気が改善されると思います。

