

<https://www.ameSSI.org/Lait-de-vache-et-ses-inconvenients-pour-la-sante>



Lait de vache et ses inconvénients pour la santé

- NUTRITION-REGIMES



Date de mise en ligne : mercredi 13 juillet 2011

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

**C'est un aliment acidifiant et donc conduisant à une déminéralisation (ostéoporose) pour compenser le déséquilibre acido-basique : travaux de l'INRA - F .
Cet état conduit d'abord à la spasmophilie (par compétition Calcium > et Magnésium) et induit enfin des lithiases calciques**

Sommaire

- [LE LAIT](#)
- [Des préjugés, mythes, idées reçues, et conditionnements](#)
- [comment considérer les laitages appauvris en Matières Grasses \(M.G.\) ou à 0 % M.G. ?](#)

LE LAIT

Le lait de vache cumule plusieurs inconvénients :

- C'est un aliment acidifiant et donc conduisant à une déminéralisation (ostéoporose) pour compenser le déséquilibre acido-basique : travaux de l'INRA - F . Cet état conduit d'abord à la spasmophilie (par compétition Calcium > et Magnésium) et induit enfin des lithiases calciques

- Le lait est trop riche en phosphore qui hyperstimule les parathyroïdes et trop riche en protéines perturbant l'assimilation du calcium
- Le lait est indigeste par sa quantité en graisses saturées (autant que 3 tranches de lard pour 1 verre !) et son manque d'A.G.P.I permettant le développement du S.N et des organes des sens
- Le lait est indigeste car l'estomac humain ne possède pas la présure des ruminants (nourrisson encore moins) permettant de cailler le lait et sa caséine (300 fois plus que le lait maternel) / mieux sous forme de produits lacto-fermentés / yaourts et fromages. Il faut donc attendre que cela se fasse sous l'effet de la chaleur pour pouvoir le digérer
- Le lait est indigeste au niveau de son lactose qui induit une intolérance de plus en plus fréquente du fait de la non possession de l'enzyme lactase (que seuls 40% des adultes possèdent dans le Sud de l'Europe) et son affaiblissement physiologique avec l'âge / 15 % chez l'adulte sinon des troubles intestinaux perturbant la flore intestinale et la muqueuse entérocytaire / perméabilité ... et responsable d'une toxiinfection générale (O.R.L , Respiratoire , Cutané chez l'enfant puis articulaire , vasculaire , endocrinien , neurologique chez l'adulte) apparaissent = effet colle (AG si intolérance au gluten et infections virales) avec des peptides devenant de

véritables antigènes perturbant l'immunité .

- Le lait fait partie des 3 produits les plus allergènes car (chez le petit ++) les molécules de lait passent la barrière intestinale sans être dégradées (auto-intoxication) conduisant à une perturbation membranaire inflammatoire responsable d'une anémie avec perte de fer
- Le rapport lysine / arginine du lait de vache favorise une athérogénèse précoce chez l'enfant
- Le lait est fait pour le veau et contient une information spécifique à cette espèce qui n'est pas adéquat pour l'homme donc pourrait perturber le système endocrinien
- Le lait contient trop peu de lipase pour le nourrisson encore inadapté dans sa sécrétion pancréatique
- Une corrélation existe entre la consommation de lait (présence d'E.G.F stimulateur de croissance pour le bébé) et certains cancers / sein , GI (le lait diminue la sécrétion biliaire)
- Le lait est un facteur de fixation des toxiques lipophiles / solvants et métaux lourds
- Le lait contient des hormones de croissance , des xéno hormones , des antibiotiques , pesticides et herbicides , dioxines , etc. qu'ont reçus ou mangés les vaches et ceci est encore plus concentré dans les fromages et yaourts (200 fois)
- Des études médicales constatent une relation entre consommation de produits laitiers et maladies auto-immunes / diabète juvénile à cause de l'impact immunitaire perturbant du lait
- Aucune espèce animale ne consomme de lait après le sevrage ...
- Le lait de vache ne contient pas les IgA sécrétoires apportant l'immunité à l'enfant dès la prise du colostrum + la lactoferrine bactériostatique et favorisant le développement de la flore intestinale

Il est donc impératif de consommer des produits laitiers BIOS et pour les enfants +++ .

Mais il faut pour les nourrissons lui préférer le lait maternel ou à défaut les laits de céréales germées / kamut , épautre , etc. ou le lait d'amandes , de riz voire de soja (lacto-fermenté +) .

Cf. www.biobardo.fr [http://www.biobardo.fr] et www.himalavie.ch [http://www.himalavie.ch]

=====
Complément d'informations sur le lait de vache et les produits laitiers par le **Docteur Bernard HAAS**

Des préjugés, mythes, idées reçues, et conditionnements

idées reçues,conditionnements, . . . * un aliment fondamental pour l'humain ? : le lait de vache n'est pas en réalité un aliment fondamental pour l'être humain :

en fait, il constitue un aliment fondamental pour le nouveau-né de la vache, le veau ;pour chacun des mammifères, le lait produit est spécifique et adapté au nouveau-né de la même espèce, durant une phase passagère après la naissance, en prenant le relais du placenta et en lui apportant les composants et les informations qui lui correspondent et qui répondent à ses besoins de développement et à ses possibilités de digestion et d'assimilation ;ainsi, pour le nourrisson humain, ces constituants et informations ne sont pas adaptés à ses besoins spécifiques de développement et à ses possibilités digestives et assimilatrices,

pour l'enfant ou l'adulte, sa digestibilité faible pour l'humain exige que ceux-ci possèdent un métabolisme intense et un pouvoir important de digestion pour en venir à bout, le digérer, l'absorber, et l'assimiler sans problèmes, et dans les faits ce n'est pas le cas pour la majorité ;par exemple le lait de vache est très riche en caséine, une grosse protéine, qui forme dans le tube digestif humain, dont les sécrétions et processus sont différents de ceux du petit veau, des amas collants qui retiennent aussi les nutriments, les minéraux, les toxines,...,qui, lorsque les capacités digestives sont insuffisantes pour la digérer complètement, est à la source de troubles et maladies soit par intolérances métaboliques et/ou soit par réactions allergiques manifestes ou insidieuses (l'intolérance et/ou l'allergie aux protéines du lait de vache, notamment la caséine, est l'une des intolérances et/ou allergies alimentaires les plus fréquentes).

leur richesse en calcium est-elle un critère suffisant pour décider de les consommer ?

la réponse est non ! revoir les repères et schémas généraux déjà exposés au fil des modules et pages de ce site, notamment les Schémas 1, 2, et 3ainsi, d'autres sources de calcium peuvent se révéler mieux adaptés à ses capacités et à ses besoins : fruits secs oléagineux (amande, noisette, . . .), algues (spiruline, nori, . . .), crustacées (crevettes, moules, . . .), poissons, choux, épinards, haricots verts, salades, châtaignes, sarrasin, céréales complètes ou semi-complètes, légumineuses (pois chiche, lentille, haricot sec, . . .), cacao, chocolat, >de plus, ne pas perdre de vue que les problèmes de calcium et de minéralisation ne sont pas uniquement liés à des insuffisances d'apport ; souvent il peut s'agir de problèmes d'assimilation, d'utilisation, d'intégration, de fixation., le calcium mal utilisé devenant alors une toxine ou un toxique pour l'organisme ;voici une image de raisonnement simpliste et dangereux : la maison est construite avec des briques - constat que sa construction est ralentie ou arrêtée, et envoi alors sans arrêt de camions et de camions de briques - encombrement et blocage total du chantier par les briques - en fait l'apport en briques n'avait jamais été insuffisant, la problématique se situait au niveau de certains maçons (fatigue, absence, grève, . . .) d'une part et d'autre part au niveau de l'architecte et du chef de chantier qui ne leur avaient pas transmis à temps certains plans et procédures

comment considérer les laitages appauvris en Matières Grasses (M.G.) ou à 0 % M.G. ?

face à leur richesse en graisses saturées (lipides saturés) et aux problèmes de santé qui peuvent en résulter, ceux qui sont à teneur réduite ou nulle peuvent avoir une influence bénéfique uniquement par rapport à ce facteur ;et par exemple lors de problèmes de poids (kilos en trop, excès de poids, surcharge pondérale, obésité), ces laitages à 0% permettent de réduire l'apport en graisses et en calories, ce qui est bénéfique, mais ils conservent leurs influences hydratantes et végétatives qui favorisent et aggravent les constitutions, les tempérament et terrains cités ci-contre, caractérisés par une diminution du métabolisme, de la circulation (lymphatique, sanguine, énergétique), de la vie animique, par une augmentation de la vie végétative, de l'imprégnation hydrique, de la mise en réserve des substances, de la prise de poids, ce qui n'aide pas et même empêche une régulation plus profonde et plus efficace des problèmes de poids et troubles correspondants.et les laitages fermentés ?

>la fermentation, transformant et pré digérant les constituants, les rend plus faciles à digérer, ce qui peut permettre d'en consommer un peu dans la limite de ses capacités digestives et besoins, sans perdre de vue :

ce qui a été déjà dit à propos du calcium et/ou des influences hydratantes et végétatives que les yaourts ou

yoghourts ont aussi des influences acides ou froides pas toujours tolérées

- que les fromages à pâtes dures, cuites ou non, sont en général mieux tolérés, avec modération (Parmesan, Tome de Savoie, St Nectaire, Edam, Gouda, Bonbel, Emmenthal, Comté, .

Des troubles et maladies pouvant être liés à leur consommation

Les intolérances au lait de vache et à ses produits dérivés (fromages frais ou fromages blancs, petits-suisse, yaourts ou yoghourts, fromages fermentés à pâte dure ou molle, crèmes, beurres, digestion lente, lourdeur digestive, indigestion, bouche pâteuse ou excès de salive, hoquets, régurgitations nausées, vomissements, hémorroïdes, ralentissement du transit, constipation ou diarrhée avec putréfaction ou fermentation, maux de ventre, tensions, spasmes, coliques, ballonnements, flatulences, selles sanguinolentes et/ou glaireuses, congestion hépatique, insuffisance biliaire, inappétence, anorexie, gastrite, entérite,

gastro-entérite, colite, recto-colite hémorragique ou non, hyposthénie, hypotonie, et/ou atonie digestive et métabolique, . * ORL, bronchiques et respiratoires : congestions, mucosités, glaires, catarrhes, écoulements du nez (rhinite ou coryza), des sinus (sinusite), des végétations (végétations adénoïdes), du pharynx (pharyngite, rhinopharyngite), du larynx (laryngite), des amygdales (angine, amygdalite), de la trachée (trachéite), des bronches (bronchite, bronchiolite), des oreilles (otite), des mastoïdes (mastoïdite), des yeux (conjonctivite, blépharite, orgelet, aigus ou chroniques, persistantes ou à répétition, avec possibilités de réactions fébriles et/ou spasmodiques allergiques ou non (éternuements, tensions, spasmes, douleurs, spasmes, asthme, oppression respiratoire, . . .), et avec possibilités d'invasion microbienne (bactéries, virus,* cutanés ou dermatologiques :

croûtes de lait, rougeurs, eczéma, urticaire, abcès, furoncles, acné, séborrhée, kystes, avec ou sans démangeaisons (prurit),

avec ou sans invasions microbiennes* rhumatologiques, rhumatismes, osseux et/ou articulaires : rhumatismes avec inflammation (oedème, arthrite, polyarthrite, arthritisme, neuro-arthritisme. et/ou avec dégénérescence (ostéoporose, décalcification, arthrose, épanchement, . . .),

avec ou sans réactions spasmodiques (tensions, raideurs, douleurs, spasmes, contractures, . . .), et souvent sensibles et aggravés à l'humidité et/ou au froid* génitaux et urinaires : pertes blanches (leucorrhées), congestion mammaire avec ou sans tension, souvent aggravée avant les règles (syndrome prémenstruel), stérilité, kystes, fibromes, tumeurs, ou chez l'homme congestion prostatique

néphrite ou néphrose, avec ou sans dépôts calciques, calculs ou lithiases, cystite, cystalgie, énurésie, * circulatoires, artériels, veineux, et lymphatiques : hypertension ou hypotension, anémie, ralentissement circulatoire, congestion veineuse, stase lymphatique, hypertrophie des ganglions, adénite, scrofulose, imprégnation hydrique, rétention d'eau, oedème, dépôt calcique, artériosclérose, angor, artérite, prédominance de l'Élément Eau Humidité (kapha selon l'ayurveda ou yin selon médecine taoïste), sensibilité à l'humidité et/ou au froid

diminution et déficit de l'attention, de l'éveil, somnolence, lenteur mentale, léthargie, autisme, . . .

fatigabilité, fatigue, hyposténie, hypotonie, asthénie, anergie, . . ., musculaire, nerveuse, et générale, donc déficience de la vie animique

excès de la vie végétative,

prise de poids, surcharge pondérale, obésité, hyper-cholestérolémie, hyperlipémie, et déséquilibre, ou aggravation, des

constitution carbonique (kapha selon ayurveda ou yin selon le tao), tempérament lymphatique (kapha ou yin), terrain ou diathèse sycotique (sycose selon homéopathie), pré-cancéreuse ou terrain diathèse pré-cancéreuse (cancérinisme

Lait de vache et ses inconvénients pour la santé

selon homéopathie) qui favorise des cancers, terrain diathèse arthritique ou neuro-arthritique, terrain allergique, diathèse hyposthénique, diathèse anergique, terrain diabétique, ralentissement du métabolisme de base, frilosité ou refroidissement, intoxication, céphalées, maux de tête, migraines, nervosisme, spasmophilie, tétanie, maladies auto-immunes, collagénoses, scléroses, dégénérescences, déficience immunitaire, amaigrissement et dénutrition lors de troubles digestifs chroniques de malabsorption digestive