



GUÉRISON INSTANTANÉE DU RHUME

par Walter Last

Il existe un lien étroit entre le lactose, présent dans les produits laitiers, et le rhume. Les biochimistes d'autrefois devaient savoir quelque chose que les biochimistes modernes ont oublié et que la profession médicale n'a jamais su lorsqu'ils ont baptisé le galactose oxydé « acide mucique ». J'ai découvert cela il y a 30 ans, en effectuant des recherches sur les problèmes de santé liés au lactose.

Le lactose, ou sucre du lait, est constitué d'une molécule de glucose et d'une molécule de galactose liées ensemble. Le glucose est bien sûr notre principal carburant musculaire. Les bébés ont besoin de galactose, élément essentiel de la construction du cerveau, du système nerveux central et de plusieurs protéines. En raison de la taille et de la complexité de notre cerveau, le lait maternel est encore plus riche en lactose que le lait animal, ce qui garantit un apport suffisant en galactose au bébé.

Plus tard dans la vie, le besoin en galactose est très faible, et celui-ci peut être facilement synthétisé à partir d'autres sucres. Par conséquent, la majeure partie du galactose ingéré est convertie en glucose dans le foie et utilisée comme carburant pour l'organisme. Cependant, la quantité convertie est plutôt limitée, même dans un foie sain.

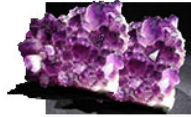
Cette conversion est un processus lent et complexe qui nécessite quatre enzymes différentes. L'une d'elles est parfois absente dès la naissance, ce qui entraîne une maladie appelée galactosémie. Dans ce cas, l'allaitement continu entraîne une accumulation de galactose chez le bébé et provoque cataractes, cirrhose du foie et de la rate, ainsi qu'un retard mental.

Si le foie n'est pas sain ou pleinement fonctionnel, il est encore moins capable de convertir le galactose. Ce fait a parfois été utilisé comme test clinique de la fonction hépatique. Si du galactose est injecté à une personne présentant une insuffisance hépatique, la majeure partie du galactose sera inutilisée et sera retrouvée ultérieurement dans les urines.

Acide mucique

Malheureusement, dans des conditions normales, seule une partie du galactose est éliminée par l'urine. En cas de carence en antioxydants protecteurs, le reste est principalement oxydé en acide galactarique, communément appelé acide mucique. L'acide mucique est dangereux pour la santé car il est insoluble. L'organisme ne peut pas le laisser s'accumuler dans les zones vitales et bloquer le fonctionnement des organes ou la circulation sanguine. Il forme alors une suspension visqueuse dans l'eau, appelée mucus.

L'acide mucique est donc un composant principal du mucus pathogène (à l'origine de maladies). Il est très différent du mucus endogène que l'organisme sécrète pour protéger la surface de ses muqueuses, ou qui est produit en réponse à l'irritation causée par des microbes et des inflammations.



Le mucus peut également être produit en raison d'une forte concentration de lipides dans le liquide lymphatique et se manifester par une boule dans la gorge. Cependant, aucun de ces mucosités n'a les propriétés acido-irritantes de l'acide mucique.

La différence fondamentale entre l'acide mucique et le mucus endogène est la suivante : le mucus endogène est produit à l'extérieur des muqueuses pour les protéger des influences environnementales néfastes, tandis que l'acide mucique est dissous dans le liquide lymphatique. Il s'accumule à l'intérieur des muqueuses et cherche à s'en échapper.

La fonction principale du système lymphatique est d'éliminer une substance dangereuse comme l'acide mucique des zones vitales et de la transporter vers les organes d'élimination. Son élimination par les reins ou par la bile via le foie est trop dangereuse, car elle obstruerait leurs voies de sortie. Cependant, il possède une affinité particulière pour les muqueuses qui tapissent l'intérieur de notre corps. Parmi les plus importantes figurent les poumons, les voies respiratoires et les cavités crâniennes, les sinus et la trompe d'Eustache (un passage entre la bouche et l'oreille interne).

L'acide mucique peut également s'accumuler dans ces cavités et obstruer leurs sorties jusqu'à ce que des facteurs externes contribuent à sensibiliser suffisamment les muqueuses pour permettre le passage du mucus. Cela est relativement facile chez les jeunes et les personnes présentant une acidité excessive ou un métabolisme glucidique lent, car elles présentent des taux élevés d'histamine et d'hormones surrénales inflammatoires. Même une légère irritation des muqueuses, due à l'air froid, à la poussière, à la pollution atmosphérique, au pollen ou aux germes, les sensibilisera et permettra l'écoulement d'une partie de l'acide mucique.

Ce nettoyage du mucus peut se manifester périodiquement par un rhume, un rhume des foins, une toux grasse ou un écoulement nasal. Chez d'autres personnes, l'accumulation de mucus, qui constitue un terrain propice à la prolifération des germes, provoque des infections chroniques dans des zones spécifiques comme les sinus, l'oreille moyenne, les voies respiratoires et les poumons. Cela peut entraîner un écoulement permanent de mucus à travers les muqueuses affectées.

En cas de consommation élevée de lactose, les canaux et les ganglions lymphatiques sont généralement congestionnés par l'acide mucique. Cela permet à la grippe et à d'autres infections de se propager des muqueuses sensibilisées aux cavités céphaliques remplies de mucus et au système lymphatique, provoquant gonflements et inflammations des ganglions lymphatiques.

J'ai constaté chez de nombreuses personnes que le nombre de rhumes, de gripes et autres infections respiratoires peut varier à volonté, de zéro à plusieurs par an, simplement en variant la consommation de lactose. La congestion mucique est également la principale cause d'otites ou d'otites séreuses et de problèmes auditifs, principalement chez les enfants, et plus particulièrement chez les enfants aborigènes, dont le taux d'enzymes hépatiques nécessaires à la conversion du galactose en glucose semble naturellement très faible.

Une amie m'a décrit sa visite dans une école aborigène d'Australie centrale : « Presque tous les enfants souffraient d'otite séreuse et d'un nez épais et vert qui coule ; comme ils n'avaient pas de mouchoirs, c'était évident. Dans chaque classe, l'enseignant était équipé d'un microphone spécial, car on pensait qu'au moins 80 % des enfants souffraient de perte auditive. C'était très triste à voir – et cela aurait pu être évité s'ils étaient autorisés à retourner dans la brousse et à manger de la brousse ! De nos jours, de nombreux aliments transformés contiennent du lait écrémé ajouté de manière dissimulée, même dans des aliments qui n'en ont pas besoin ; il faut lire les petits caractères. »



Dans la plupart des cas, ce n'est pas une allergie au lactose, mais une surcharge en galactose qui est responsable de cet excès de mucus. Si les personnes allergiques au lait de vache peuvent tolérer une quantité légèrement supérieure de lactose provenant du lait de chèvre, chez la plupart des individus, le lactose du lait de chèvre ou des comprimés est tout aussi muqueux que celui du lait de vache. L'utilisation de produits commerciaux contenant de la lactase (l'enzyme responsable de la décomposition du lactose) par des adultes présentant un déficit en lactase est susceptible d'aggraver la congestion muqueuse et d'autres problèmes de santé chez ces personnes.

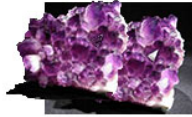
Le rhume

On dit généralement que sans traitement, un rhume dure en moyenne sept jours et qu'avec un traitement, il dure environ une semaine. Cette plaisanterie occulte les énormes dégâts causés par le rhume, ou plus précisément par son traitement, sur la santé. On estime que le rhume est responsable d'environ 40 % des arrêts de travail et des millions de jours d'école manqués par les enfants chaque année. Mais ce n'est que la partie émergée de l'iceberg. Les principaux dommages sont causés par les antibiotiques. Bien que moins utilisés aujourd'hui qu'autrefois, ils restent assez fréquents, malgré les connaissances médicales sur leur inefficacité contre les virus responsables du rhume. Autrefois, l'argument était que les patients souhaitaient une intervention et que cela pouvait prévenir une éventuelle co-infection bactérienne des voies respiratoires inférieures.

Le rhume étant la maladie infectieuse la plus fréquente chez l'homme, un adulte moyen en contractant deux à quatre par an et un enfant en attrapant en moyenne six à douze. Il est donc évident que cela représente une prescription globale considérable d'antibiotiques. Je considère cette utilisation généralisée des antibiotiques comme l'une des principales causes de maladies dans notre société (voir www.health-science-spirit.com/medicaldisease.html). Cela est dû à l'influence perturbatrice des antibiotiques sur notre flore intestinale, entraînant une prolifération de microbes pathogènes, notamment *Candida* et autres champignons. Ces facteurs sont à l'origine de l'affaiblissement de notre système immunitaire, de l'asthme, des allergies et des maladies auto-immunes, ainsi que du développement de cancers, notamment du sang et du système lymphatique.

Selon la théorie médicale, la congestion nasale due au rhume est causée par le rhinovirus, et des rituels élaborés ont été mis au point pour enrayer ou minimiser sa transmission interindividuelle. Un jour, une amie médecin m'a conseillé de ne pas m'approcher d'elle, car elle était enrhumée. Je lui ai expliqué que ce n'était pas comme ça et que je ne pouvais pas « attraper » son rhume. Pour le prouver, je lui ai demandé de se moucher et de me donner le mouchoir humide. Je l'ai ensuite essuyé dans mes narines, et effectivement, je n'ai pas attrapé son rhume. Je crois aussi que lorsqu'on ne peut pas attraper un rhume, on ne peut pas non plus attraper la grippe. Depuis que j'ai découvert l'acide mucique il y a 30 ans, je n'ai jamais eu la grippe.

Le seul remède commercial ayant démontré un réel effet sur la réduction de la durée du rhume est le zinc, et le plus efficace est l'acétate de zinc, breveté par George Eby (www.coldcure.com). Chaque pastille libère 18 mg de zinc et doit être dissoute dans la bouche. On peut fabriquer de l'acétate de zinc en dissolvant de l'oxyde de zinc dans du vinaigre. Mais il existe un remède non commercial encore plus efficace que les pastilles de zinc : la cure de sucre.



La cure de sucre

Gardez une cuillère à café de sucre dans la bouche et remuez-la légèrement jusqu'à ce qu'elle soit dissoute après une minute ou deux, puis recrachez-la et prenez une autre cuillère à café. Le sucre fin est idéal pour cela, car il se dissout plus rapidement. Continuez ainsi pendant plusieurs heures jusqu'à ce que les symptômes du rhume, comme la congestion nasale et sinusale, aient disparu et que vous puissiez respirer facilement par le nez. Cela tend également à soulager les maux de tête et autres désagréments.

J'ai constaté qu'un rhume important peut être soulagé en environ 4 heures grâce à cette méthode ; un rhume léger peut nécessiter moins de temps. En cas de grippe ou d'autres congestions muqueuses persistantes, il peut être nécessaire de répéter cette cure pendant plusieurs jours. Le sucre attire le mucus dissous dans la lymphe dans la bouche et libère ainsi progressivement les cavités buccales. Par précaution, si vous pensez être sujet aux rhumes, si vous avez le nez qui coule ou une autre congestion buccale, vous pouvez utiliser la cure de sucre pendant une ou deux heures et la répéter une fois par semaine ou selon les besoins.

Le sucre conservé dans la bouche n'endommage pas les dents, car il est trop concentré pour favoriser l'activité bactérienne, tout comme le miel pur appliqué sur les plaies. Ce n'est qu'après l'arrêt du traitement au sucre, et une fois le sucre restant suffisamment dilué dans la bouche, qu'il favorisera la prolifération bactérienne. On peut alors se rincer la bouche à l'eau. Si vous ne pouvez ou ne souhaitez pas utiliser de sucre, vous pouvez également essayer le sel, mélanger du sel et du sucre, ou utiliser du miel.

L'efficacité de la cure de sucre montre que ce n'est pas le rhinovirus qui est le principal facteur déclenchant du rhume, mais plutôt la présence d'une congestion muqueuse. Ceci est également confirmé par le fait que certaines personnes sont porteuses de ce virus sans avoir contracté de rhume, tandis que chez d'autres, les symptômes du rhume peuvent être déclenchés par l'air froid, sans présence de virus.

Bien qu'un traitement antimicrobien puisse soulager les symptômes attribuables au virus, comme l'acétate de zinc, il n'arrête pas l'écoulement muqueux typique d'un rhume tant que la congestion n'est pas éliminée. Néanmoins, en cas de rhume important, de grippe ou d'autres infections respiratoires, il peut être bénéfique, en complément de la cure de sucre, d'utiliser un antimicrobien tel que le MMS ou le soluté de Lugol pendant un jour ou deux avant de passer à des doses élevées de vitamine C.

La cure de sucre est particulièrement importante pour les personnes âgées consommant ou ayant consommé régulièrement des produits laitiers et souffrant d'une maladie respiratoire, de problèmes auditifs comme la surdité, de maladies oculaires comme la cataracte ou le glaucome, ou d'une mauvaise circulation sanguine cérébrale et de démence, ou d'une combinaison de ces maladies. N'étant plus protégées contre les rhumes fréquents, elles doivent soit éviter les produits contenant du lactose, soit suivre régulièrement la cure de sucre. En cas de congestion chronique de la tête et des voies respiratoires, il est conseillé d'utiliser en complément d'autres remèdes maison pour drainer le mucus, comme le drainage postural, l'irrigation nasale et les inhalations de vapeur.



Maladies apparentées

L'acide mucique est la cause sous-jacente de certaines maladies apparentées, touchant notamment les voies respiratoires, les sinus et l'oreille interne. Dans ce contexte, des rhumes fréquents peuvent être perçus comme une soupape de sécurité permettant de prévenir ou d'éviter des problèmes de santé plus graves dus à l'accumulation d'acide mucique.

L'asthme et la congestion des sinus semblent résulter principalement d'une combinaison d'accumulation d'acide mucique et d'une sensibilité aux moisissures, causée par une dysbiose intestinale (prolifération de microbes pathogènes dans le tractus intestinal). Je me souviens d'une patiente qui adorait le yaourt et qui, pour des raisons de santé, le préparait à partir de lait écrémé en poudre. Cela produisait un yaourt avec une teneur en lactose bien plus élevée que celle du yaourt au lait entier. Lorsque je l'ai persuadée d'utiliser un peu moins de yaourt et de le préparer uniquement à partir de lait entier, sans ajout de lait écrémé en poudre, son asthme a disparu définitivement. Le yaourt au lait écrémé, source d'asthme, lui apportait environ 50 grammes de lactose par jour, tandis qu'elle ne souffrait plus d'asthme avec un yaourt au lait entier contenant environ 5 à 10 grammes de lactose par jour.

L'irritation pulmonaire causée par l'accumulation d'acide mucique rend également les poumons plus sensibles aux allergies alimentaires et aux produits chimiques. Cela peut entraîner des gonflements inflammatoires des bronches. Les muqueuses des asthmatiques, sensibilisées à l'acide mucique, réagissent également fortement aux polluants atmosphériques tels que la fumée, le pollen et le dioxyde de soufre. La congestion pulmonaire favorise l'infiltration bactérienne. Certaines souches de ces bactéries transforment les sucres en acide alginique, un autre type de mucus collant. En cas de dysbiose intestinale associée à une prolifération de *Candida*, les parois pulmonaires peuvent être sensibilisées aux moisissures en suspension dans l'air. La mort des dents peut également provoquer une congestion muqueuse. Quelle que soit la maladie pulmonaire, la congestion pulmonaire doit être strictement évitée.

Un nez qui coule peut généralement être soulagé simplement en évitant le lait et le yaourt. La même cause sous-jacente peut être à l'origine du rhume des foins chez certaines personnes, le pollen jouant le rôle de rhinovirus en irritant les muqueuses nasales. Dans ce cas, la cure de sucre peut être répétée, même après avoir évité la consommation de lactose.

La grippe ressemble à un gros rhume, mais son infection virale est beaucoup plus forte. Je pense que la principale raison de cette infection plus grave est l'hyperacidité et la congestion accrue du système lymphatique, qui constituent un terrain fertile pour le virus de la grippe. L'un des principaux effets est l'épuisement des réserves de vitamine C, ce qui provoque une sensation d'épuisement et des douleurs musculaires. Par conséquent, en complément du sucre, consommez 10 grammes ou plus de vitamine C et, en cas de vomissements et de diarrhée, buvez beaucoup de jus ou d'autres liquides riches en potassium et en sodium. Pour toutes les infections, un apport suffisant en magnésium, sélénium, iode et zinc est également bénéfique.

La leucémie pourrait bien être une autre conséquence d'un système lymphatique fortement congestionné par l'acide mucique. Il est particulièrement frappant de constater que l'incidence de la leucémie chez les enfants de 2 à 3 ans est 4 fois supérieure à celle des enfants d'un an et près de 10 fois supérieure à celle des jeunes de 19 ans



(<http://seer.cancer.gov/publications/childhood/leukemia.pdf>). Cela correspond étroitement à la consommation de lait de vache pour ces tranches d'âge, ainsi qu'à la diminution des besoins en galactose à mesure que les enfants grandissent.

Un problème majeur du lait de vache pourrait être le manque d'enzymes dû à la pasteurisation. Ce n'est peut-être pas non plus une coïncidence si Nathan Pritikin, célèbre pour son régime très médiatisé visant à prévenir les maladies cardiovasculaires, a développé une leucémie. Le régime Pritikin initial était très riche en produits laitiers écrémés. Je soupçonne que l'acide mucique contribue également grandement au cancer des lymphes. Une surcharge en galactose est également liée au cancer des ovaires.

La leucémie se situe entre les infections aiguës du mucus de l'enfance et les maladies dégénératives chroniques qui se développent fréquemment avec l'âge. Comme notre métabolisme et notre système immunitaire ralentissent avec l'âge, nos muqueuses ont tendance à devenir relativement insensibles. Par conséquent, la production de mucus lors des rhumes et des écoulements nasaux se raréfie, et la majeure partie de l'acide mucique reste stockée dans l'organisme. Ceci peut alors entraîner des maladies respiratoires, une surdité, des cataractes et éventuellement une démence.

Même les nourrissons peuvent développer une cataracte lorsqu'ils ne parviennent pas à convertir le galactose en glucose. Par conséquent, la surcharge en galactose est également une cause importante de cataracte chez l'adulte. Outre la cataracte, d'autres maladies, généralement considérées comme typiques du vieillissement, peuvent survenir prématurément chez les nourrissons atteints de galactosémie. Parmi celles-ci figurent la dégénérescence hépatique, l'œdème et les troubles de la mémoire, la démence ou la sénilité, cette dernière étant assimilée à un retard mental chez les nourrissons atteints de galactosémie.

La congestion muqueuse peut également contribuer à des maladies pulmonaires dégénératives comme l'emphysème. Parfois, les poumons se remplissent tout simplement de mucus. Un jeune homme est mort un jour en ma présence parce que ses poumons et ses voies respiratoires étaient remplis de mucus collant. Il s'y est littéralement noyé. À chaque respiration, j'entendais l'air bouillonner à travers le mucus. Sans surprise, il était d'origine autochtone (maorie).

L'hypothèse de l'hygiène médicale

La médecine moderne a inventé l'hypothèse hygiéniste pour expliquer la forte augmentation de l'incidence des infections, des allergies et des maladies auto-immunes dans la société contemporaine. Cette hypothèse attribue cette augmentation spectaculaire à notre mode de vie plutôt stérile, les enfants n'étant plus exposés à l'ensemble des microbes environnementaux, ce qui leur permettrait de développer une immunité précoce. Bien que cette hypothèse soit en partie vraie, la principale cause est probablement iatrogène, c'est-à-dire causée par le système médical.

Lorsque la flore intestinale d'un bébé ou de sa mère est endommagée par des antibiotiques ou par une éducation au lait pasteurisé, le système immunitaire est tellement affaibli que l'exposition à de nombreux microbes pathogènes ne fait qu'aggraver la situation.



Par conséquent, les quantités massives d'antibiotiques utilisées depuis des décennies pour traiter le rhume et les infections respiratoires associées sont l'une des principales causes de la forte augmentation actuelle des allergies et des maladies auto-immunes. Ceci va de pair avec la promotion médicale du lait de vache pasteurisé, et notamment des produits laitiers écrémés à forte teneur en lactose, comme aliments de choix.

En revanche, le succès de la cure de sucre pour nous protéger du rhume, voire de la grippe et des infections respiratoires, illustre un principe important de la médecine naturelle : si nous éliminons les déchets métaboliques cellulaires dont se nourrissent les microbes infectieux, ceux-ci ne peuvent s'installer dans l'organisme et provoquer une infection. On pourrait également dire que les infections sont une tentative de la nature de guérir l'organisme en utilisant les microbes pour réduire ses amas de déchets cellulaires.

Quelle quantité de lactose peut-on utiliser en toute sécurité ?

La plupart des adultes du monde, à l'exception des Caucasiens, ne peuvent pas décomposer le lactose en ses deux composants : le glucose et le galactose. Après trois ans, la production de lactase, une enzyme responsable de la décomposition du lactose, diminue généralement, ce qui peut provoquer des indigestions et des diarrhées si l'alimentation contient des quantités importantes de lactose. Ce trouble est appelé intolérance au lactose. Cependant, de plus petites quantités espacées peuvent être tolérées, car les bactéries intestinales peuvent décomposer ou digérer une partie du lactose ingéré.

Les personnes intolérantes au lactose tolèrent mieux le lactose en utilisant du lait fermenté, comme le yaourt ou le kéfir, dont le lactose est partiellement décomposé par des bactéries lactiques. Une autre solution consiste à ajouter au lait une enzyme de décomposition du lactose, la lactase, disponible dans le commerce. Cependant, l'intolérance au lactose n'est qu'un problème mineur comparé aux problèmes de santé bien plus graves causés par le galactose. L'intolérance au lactose semble être une sage précaution naturelle plutôt qu'un accident regrettable, car elle nous protège du grand danger d'une surcharge en galactose, car la plupart des adultes et des enfants caucasiens capables de digérer le lactose sont incapables de l'utiliser efficacement ou de l'éliminer en toute sécurité.

Dans les sociétés traditionnellement consommatrices de produits laitiers, les individus étaient protégés de la surcharge en galactose par un ensemble de défenses. La teneur en lactose était généralement réduite par la fermentation et la fabrication de fromage, de fromage blanc et de beurre, tout en éliminant la majeure partie du lactosérum. Ces individus possédaient une flore intestinale qui transformait une grande partie du galactose ingéré en énergie. Ils possédaient de puissantes enzymes hépatiques pour convertir le galactose absorbé en glucose. Enfin, avec un régime alimentaire traditionnel, ils disposaient de suffisamment d'antioxydants pour minimiser la formation d'acide mucique, et éliminaient simplement le surplus de galactose par les urines.



La plupart de ces défenses immunitaires sont fortement réduites, voire inexistantes, dans notre société moderne. Il est donc bien plus facile de prévenir l'accumulation excessive de mucus dans l'organisme que de tenter de l'éliminer par la suite. Il est judicieux de réduire sa consommation de lactose afin de ne pas provoquer de congestion muqueuse ni de problèmes associés. Voir le tableau 1 pour la teneur en lactose de quelques produits laitiers courants.

TABLEAU 1 : TENEUR EN LACTOSE DES PRODUITS LAITIERS

Beurre	0,5%
Fromage, fromage blanc, fromage blanc	0,1 - 4%
Lait de chèvre	4,3%
Lait de vache	4,9%
Yaourt et glace (avec du lait écrémé en poudre)	5 - 25%
Lait écrémé en poudre	52%
Poudre de lactosérum	70%

Avec une teneur en lactose de 52 % dans le lait écrémé en poudre, vous réalisez peut-être maintenant à quel point la mode actuelle consistant à utiliser des glaces, yaourts, fromages blancs, etc. allégés au lieu de produits entiers est dangereuse. Ces aliments allégés sont fabriqués à partir de lait écrémé en poudre et peuvent contenir trois à cinq fois plus de lactose que leurs équivalents entiers. Le lait écrémé en poudre est également couramment ajouté à une grande variété d'aliments transformés, tels que le pain et autres produits de boulangerie, les saucisses et la margarine. Lisez donc l'étiquette et évitez les aliments dont l'un des ingrédients est « extrait sec de lait écrémé ».

J'estime que la quantité quotidienne moyenne de lactose que les adultes caucasiens en bonne santé, dotés d'une fonction hépatique saine, peuvent absorber sans risque de surcharge en galactose à long terme est inférieure à 10 grammes, soit l'équivalent d'un verre de lait. Le foie sera capable de convertir une plus grande quantité de galactose en glucose si le lactose est ingéré en plusieurs prises espacées plutôt qu'en une seule. Cependant, les personnes sujettes aux problèmes de mucus ou atteintes d'une maladie liée au galactose ont intérêt à consommer beaucoup moins de lactose, voire presque zéro.

La méthode traditionnelle pour réduire la teneur en lactose des produits laitiers consiste à fermenter avec des bactéries lactiques. Cette fermentation transforme une partie du lactose en acide lactique. L'acidité croissante précipite alors la plupart des protéines, principalement la caséine, qui se transforme en caillé sur le dessus et en lactosérum clair et aqueux en dessous. Le lactosérum contient la majeure partie du lactose restant, ainsi que des protéines de lactosérum dissoutes et le facteur de croissance IGF-1. L'IGF-1 est impliqué dans la croissance tumorale, en particulier des tumeurs hormono-sensibles (par exemple, celles du sein, des ovaires, de l'utérus et de la prostate).



Si le caillé est bien égoutté et, de préférence, pressé, il contient très peu de lactose et d'IGF-1, comme dans le fromage et le cottage cheese fermenté, généralement appelé quark. Cependant, dans les pays anglo-saxons, le cottage cheese commercial n'est pas fermenté et est souvent fabriqué à partir de lait écrémé, ce qui lui confère une teneur en lactose plus élevée. Cependant, l'utilisation de lait écrémé ou de lait écrémé en poudre pour la fabrication d'un quark correctement fermenté ne pose aucun problème. Même un yaourt commercial peut être fabriqué sans risque en le faisant fermenter soi-même dans une yaourtière jusqu'à séparation du caillé et du lactosérum, puis en n'utilisant que le caillé pressé ou le quark.

Bien que le lait animal soit la source alimentaire la plus élevée de galactose, il existe également d'autres sources quelque peu surprenantes, comme le montre le tableau 2. Celles-ci peuvent peut-être expliquer l'incidence des rhumes dans les sociétés qui n'utilisent pas normalement de produits laitiers, bien que les aliments transformés de style occidental contenant du lactose semblent désormais être présents dans le monde entier.

TABLEAU 2 : TENEUR EN GALACTOSE DE CERTAINS ALIMENTS

Figues séchées	4100 g/100 g
Chéri	3000 mg/100 g
Céleri	850 mg/100 g
Betteraves/Betteraves rouges	800 mg/100 g
Raisins	400 mg/100 g

Il est également possible que d'autres facteurs prédisposent au rhume en favorisant le développement du rhinovirus. L'un des facteurs possibles est l'association d'une acidité tissulaire et lymphatique excessive et d'une sensibilité aux champignons ou aux moisissures. Il est essentiel de s'attaquer à ce problème si nous voulons améliorer notre santé. Néanmoins, je suis convaincu que, pour la plupart des populations occidentales, la clé de la prévention du rhume et des maladies apparentées réside dans la prévention de la formation d'acide mucique par un contrôle strict de l'ingestion de lactose.

Avertissement : Ce site web a pour objectif de fournir des informations sur l'utilisation de méthodes de guérison naturelles pour le traitement des maladies et l'amélioration de la santé.

L'auteur décline toute responsabilité juridique en cas de problème découlant de l'expérimentation de ces méthodes. En cas de maladie grave ou de doute sur une démarche particulière, consultez un professionnel de santé compétent.

http://www.health-science-spirit.com/Healing_the_Body/Instant-Cure-of-the-Common-Cold.html