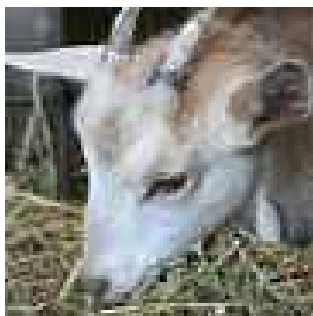


Stiati ca laptele de capra este mai sanatos decat cel de vaca ?



Inca din vechime a fost cunoscut acest leac cu actiune lenta, dar sigura pentru multe suferinte. Este intaritor si hranitor. Prin compozitia lui, mai bogata in substante benefice decat cel de vaca, laptele de capra are si rolul de a preveni multe boli grave. Pe deasupra, opreste evolutia cancerului. Se gaseste greu, e adevarat, dar daca aveti ocazia sa va aprovizionati cu acest lapte, nu ezitati. In numai cateva zile, o sa-i simtiti efectele terapeutice. Vetii fi mai fortifiati, mai cu pofta de viata. Intocmai ca locuitorii de pe inaltimile Caucazului, cei mai longevivi oameni de pe planeta.

☐☐☐ Ideal pentru oase

Chiar daca sunt mai putin agreate de crescatorii de animale, pentru ca sunt neastamparate si stricatoare, caprele sunt cele care dau cel mai sanatos lapte. Acest lapte fortifica organismul si intareste imunitatea naturala in TBC (in special cu localizare pulmonara), anemii, dezechilibre hormonale cu pierdere in greutate, cancere in forme incipiente, convalescente, afectiuni paratiroidiene care genereaza spasmofilii rebele la tratamente clasice, atrofii musculare, astenie de primavara. Specialistii spun ca laptele de capra previne, prin aportul de minerale, anemia si demineralizarea osoasa. Actioneaza ca un medicament, inlaturand slabiciunea, redand vigoarea si optimismul si ajutand organismul sa lupte cu boala. Administrarea preventiva ii face pe cei bolnaviciosi din fire sa devina mai rezistenti la virozele de sezon sau sa suporte mai usor eventualele imbolnaviri contagioase, ii fereste pe adolescenti de epuizare fizica si ii ajuta pe copiii distrofici sa se dezvolte normal.

□□ Speranta in tratarea cancerului

Laptele de capra, spre deosebire de laptele de vaca, contine un acid organic puternic care s-a demonstrat ca opreste evolutia cancerului aflat in stadiul incipient, dar are efecte benefice si in unele cazuri terminale, cu metastaza osoasa. In tratamentul bolnavilor de cancer, laptele de capra se poate consuma in reprize scurte de 2-3 zile. Pentru astm, se fierbe lapte de capra cu flori si frunze de pastarnac, timp de 10-15 minute, la foc mic. Se ia de pe foc si dupa 30 de minute se beau cate 100-200 ml, de 3-5 ori/zi. Laptele de capra se apropie mult de cel uman si se poate consuma fara riscul imbolnavirii pe care il prezinta deseori laptele de vaca. Medicina naturista recomanda laptele de capra rosie, deoarece capra neagra atrage soarele, iar cea alba il respinge. Contra sterilitatii, se foloseste o reteta cu lapte de capra. Vreme de 49 de zile, se bea dimineata, la rasaritul soarelui, si seara, la apusul soarelui, cate o cana de lapte de capra proaspat muls, in care se adauga doua linguri de suc obtinut prin stoarcerea tulpinilor proaspete de naprasnic.

Cateva contraindicatii

Pentru ca are un continut ridicat de grasimi, laptele de capra nu se administreaza fara avizul medicului persoanelor carora alimentele grase le dauneaza (obezi, hipertensivi, persoane cu probleme hepatice).

Persoanele cu afectiuni pulmonare sau cei care au renuntat la fumat, daca nu au astfel de restrictii, pot consuma un litru zilnic, nediluat, timp de minim 14 zile. In scop curativ si preventiv, cura cu lapte de capra fiert dureaza intre 14-90 zile, cate 2-3 cani zilnic. Pentru copii, laptele de capra se dilueaza cu lapte de vaca, iar pentru adulti predispusi la diaree sau cu ficat sensibil, in prima saptamana din cura se administreaza amestecat in parti egale cu lapte de vaca. Gustul specific, care nu este pe placul oricui, poate fi imbunatatit cu miere de albine. Dupa primele 14 zile, rezultatele sunt vizibile: reapare culoarea in obraji, dispar oboseala si depresia, creste rezistenta la efort, apare cresterea in greutate si o stare generala mai buna.

Laptele preferat in UE

Includerea laptelui de capra, normal sau imbunatatit in calciu, in dieta favorizeaza utilizarea digestiva si metabolica a fierului, calciului, magneziului si fosforului si depozitele lor in organele tinta. Alaturi de laptele si branza de capra, are proprietatea de a trata afectiuni pulmonare, cardio-vasculare si intestinale, si laptele de magarita. Iar in Asia si in Caucaz, laptele de zebu. Produsele din lapte de capra sunt foarte apreciate in Uniunea Europeana si in special in Franta, unde a fost inregistrat brevetul cu numarul 2530952, care indica faptul ca laptele de capra este si un bun stimulator de crestere a parului. Dar mai este folosit si in hranirea bebelusilor.

Reteta longevitatii din Caucaz

Cei mai batrini oameni de pe planeta traiesc in muntii Caucaz. Conform Guinness Book, cel mai faimos a fost azerul Shirali Muslimov, care a murit pe 2 septembrie 1973 la incredibila virsta de 168 ani. Acest lucru a atras atentia cercetatorilor rusi inca din 1940. S-a descoperit ca localnicii consuma zilnic kefir din lapte de capra, dupa o reteta tinuta secreta generatii la rand. Kefirul este util in insomnii, nevroze si alte afectiuni la nivelul sistemului nervos, infectii cronice de tip herpes. Multi specialisti recomanda kefirul in dieta bolnavilor de SIDA. De asemenea, in cantitati impresionante, se mananca usturoi, nuci, stafide, miere si polen. Legumele si fructele sunt foarte pretuite, iar din secretul longevitatii azerilor face parte si Bahmaz, un suc natural din dade albe. Contine mai mult de 30 de vitamine, minerale si aminoacizi care lupta cu colesterolul. Medicii au descoperit cu stupeoare ca femeile continua sa aiba activitate menstruala mult dupa 55 ani, iar barbatii devin tati la 80. Asadar, laptele de capra face minuni.

Lactatele, cu bune si rele•

Laptele de vaca integral, neprelucrat, e bogat in grasimi, majoritatea saturate. Un pahar de lapte contine aceeasi cantitate de colesterol ca o friptura de 100 g.

- Laptele degresat contine mai putine grasimi, dar si lactoza si proteine greu digerabile.
- Laptele matern e bogat in acid omega 3, ingredient care lipseste total din laptele de vaca.
- Brinza dulce este cea mai bogata sursa de proteine.
- Laptele batut contine bacterii lactice necesare pentru mentinerea florei bacteriene normale in intestin. Este mai usor digerabil decat laptele crud.
- Iaurtul preparat biologic (in casa) este mai dulce si mai sanatos decat cel din comert. Este digerabil, asimilabil si reface flora intestinala. Un iaurt bun, proaspat, aduce aport de calciu si scade colesterolul.
- Zerul s-a dovedit extrem de valoros in tratarea sclerozei multiple. Acidul orotic (vitamina B13) fixeaza magneziul la nivel celular si creste valoarea energetica a celulelor muschiului inimii,

marind astfel rezistenta la efort si stres. Proteinele din zer scad colesterolul, stimuleaza cresterea numarului de celule imunitare tip T, distrug bacteriile, stopeaza evolutia tumorilor benigne si maligne, SIDA , favorizeaza cresterea masei musculare, regleaza greutatea, combat anemia si vindeca guta.

- Capra Amalteea, cea care l-a hranit pe micul Jupiter, a fost rasplatita, zeul zeilor transformand-o dintr-o biata capra intr-o mare constelatie. Se spune ca regina Egiptului, Cleopatra, era atat de frumoasa datorita bailor pe care le facea in lapte de capra, cunoscut pentru calitatile antiinflamatorii la tenurile cu probleme, sensibile ori imbatranite. In retete vechi, se recomanda utilizarea branzeturilor in cosmetica, mai ales branza de capra, pentru eliminarea pistriurilor. Branza se amesteca cu ulei de floarea-soarelui, si se aplica imediat dupa baie. In combinatie cu mierea de albine, elimina vanataile. In aplicatii externe sub forma de comprese, zerul din lapte de capra ajuta la vindecarea eczemelor si degeraturilor.

sursa: ecolife.ro