

Herzlich willkommen zum 7. Teil des Detox Programms.

Heute geht es um die Kuhmilch.

Kuhmilch ist Muttermilch für ein Kalb, damit dieses innerhalb von 15 bis 18 Monaten zu einer ausgewachsenen Kuh heranwachsen kann, mit einem Endgewicht von 800 bis 1.000 kg. Darauf ist der Mensch nicht eingestellt. Oder möchtest Du so aussehen wie eine Kuh?

Was soll der Organismus mit den Baustoffen Proteinen/Casein und dem Zucker Laktose/Milchzucker machen, und wie reagiert er darauf? Wir können das Casein/Protein nicht spalten, da uns der Bauarbeiter, das Enzym, dafür fehlt.

Die Folge:

Es entsteht Stress im Immunsystem. Unser Immunsystem ist in ständiger Alarmbereitschaft. So können Allergien und Unverträglichkeiten entstehen.

Kurz gesagt, Dein Immunsystem reagiert bei Milch so, als würde ein Fremdkörper in Deinem Körper auftauchen.

Milch verschleimt Deinen Organismus.

Milch übersäuert Dich und raubt Dir wichtige Mineralien.

Der Körper muss die Übersäuerung mit Kalzium aus den Knochen neutralisieren . Das Resultat ist Osteoporose!

Verrückt oder?

Gerade Milch sorgt für Osteoporose!

Wusstest Du, dass in Ländern mit minimalem Milchkonsum, wie z. B. Nigeria, Osteoporose praktisch unbekannt ist? In jenen Ländern mit höchstem Milchkonsum, wie **Finnland und Deutschland**, sind die Osteoporose Raten am höchsten.

Versuche Deinen Milchkonsum auf ein Minimum einzuschränken. Besser noch, Du lässt jede Form von Milchprodukten im Detox Programm weg.

Mein Tipp für Dich:

Esse mehr Produkte aus Kokosmilch. Kokos ist sehr gesund und schmeckt köstlich. Es gibt mittlerweile wunderbare Kokos Joghurts ohne Zucker. Sojamilch, Mandelmilch, Hafermilch (oder Joghurt) ohne Zucker ist auch in Ordnung.

Ich weiß, am Anfang ist jede Umstellung schwer, aber denke an Dein Ziel.

Dein Körper wird es Dir danken mit mehr Kraft, Energie und einem vitaleren Aussehen.

Ich wünsche Dir viel Erfolg.

Deine Kerstin

Ich habe Dir ein paar meiner Lieblingsrezepte zusammengestellt.

Die Gerichte helfen Dir im Entgiftungsprozess. Den Link findest Du auf meiner Homepage.

Zu dem Detox Programm gibt es zwei begleitende Seminare, die ich anbiete!

Auf meiner Homepage: www.kerstin-hardt.com findest Du mehr Informationen.

PS: Folge mir auf Facebook, dort bekommst Du wertvolle Tipps - das ganze Jahr über! [Facebook Link](#)

