



A project of  
**The Weston A. Price Foundation®**

פרויקט של קרן ווסטון א. פרייס ©

## חלב אמיתי? האוכל המושלם של הטבע

גאלן, היפוקרטס, פליניוס, ורו, מרקלוס אמפיריקוס, באצ'וס ואנטימוס, רופאים מובילים בזמנו, כולם השתמשו בחלב גולמי לטיפול במחלות. במהלך תחילת המאה העשרים השתמש ד"ר J. E. Crewe (ג"י. אי. קרווי) מקרן מאיו בתזונה ייחודית של חלב גולמי לריפוי שחפת, בצקת, אי ספיקת לב, לחץ דם גבוה, מחלת הערמונית, דלקות בדרכי השתן, סוכרת, מחלות כליות, עייפות כרונית והשמנה. כיום, בגרמניה, טיפול מוצלח בחלב גולמי ניתן בחלק מבתי החולים.

מחקרים מראים כי לילדים הניזונים מחלב גולמי חסינים יותר בפני מחלת השחפת מאשר ילדים שניזונו מחלב מפוסטר (Lancet, p 1142, 5/8/37); שחלב גולמי יעיל מאוד במניעת מחלת הצפדינה ובהגנה מפני שפעת, דיפטריה ודלקת ריאות (כתב העת Am J Dis Child נובמבר 1917); שחלב גולמי מונע עששת, אפילו בקרב ילדים שאוכלים הרבה סוכר (Lancet, p 1142, 5/8/37) שחלב גולמי טוב יותר מחלב מפוסטר בהגדלת ריבוי וספיגת סידן (Ohio Agricultural Experiment Station Bulletin עלון עמדות הניסוי החקלאי באוהיו 518, עמוד 8, 1933); כי חומר הקיים בשמנת גולמית (אך לא בשמנת מפוסטרת) מונע קשיחות מפרקים וכאבי דלקת פרקים (Annual Review of Biochemistry סקירה שנתית של ביוכימיה, 1944, 18:435); וכי לילדים ששותים חלב גולמי יש פחות בעיות של אלרגיות בעור וסובלים, הרבה פחות ממחלת האסתמה מילדים ששותים חלב מפוסטר (Clinical & Experimental Allergy אלרגייה קלינית וניסויית, מאי 2007, 35(5) 627-630) הורים רבים מדווחים על שיפור בהתנהגות ילדיהם כאשר הם עוברים מחלב מפוסטר לחלב גולמי.

חלב גולמי מכיל רכיבים רבים אשר קוטלים חיידקים פתוגניים בחלב, מחזקים את המערכת החיסונית, מגנים על דרכי המעי, מונעים ספיגת רעלים ומבטיחים ספיגה מלאה של כל החומרים המזינים של החלב. רכיבים אלה נהרסים ברובם על ידי פיסטור.

The Weston A. Price Foundation  
 PMB 106-380, 4200 Wisconsin Avenue, NW  
 Washington, DC 20016  
 למקורות חלב אמיתי  
 התקשרו 363-4394 (202) או בקרו באתר www.realmilk.com

תרומות לקמפיין לחלב אמיתי עוזרות לשלם עבור חינוך ופעולות חקיקה. אנא שלחו את התרומה שלכם להפחתת מיסים לקרן ווסטון א. פרייס. זכויות יוצרים © 2017 קרן ווסטון א. פרייס. כל הזכויות שמורות.

## למה יש לצאת במסע פרסום לחלב אמיתי?

בשנות השבעים של המאה הקודמת ישבו כמה בחורים בפאב אנגלי, וקוננו על התבססות ענף המבשלות באנגליה ועל דעיכת הבירה והשיכר הבריטי. מצרך שייצג את נשמתה של בריטניה - בירות שהתבשלו בקפידה באינספור תעשיות בקנה מידה קטן, כשלכל אחד מהם צבע וטעם ייחודי - פינו את מקומם לבירות משומר טפלות של כמה מבשלות בירה מונופוליסטיות גדולות. מה שצריך, הם החליטו, הוא חזרה לשיטות הבישול המסורתיות. הם השיקו מסע פרסום ל- Real Ale (שיכר אמיתי) שהפך עד מהרה לכוח שהחזיר את המבשלות הבירה הנחשבות והחזירו למעמדם את הבירות השונות והטעימות לשולחנות והפאבים באנגליה.

בשנות העשרים של המאה העשרים, אמריקאים יכלו לקנות חלב מלא גולמי טרי, לבן אמיתי וזבדה, חמאה צהובה טבעית עסיסית, סוגים רבים של גבינות גולמיות טריות ומיושנות ושמנת סמיכה. החלב של היום מואשם בכך שהוא גורם לכל דבר החל מאלרגיות עד למחלת הסרטן, אך כאשר האמריקאים יכלו לקנות חלב אמיתי, המחלות הללו היו נדירות. למעשה, פחות ופחות אנשי המערב יכולים לצרוך מוצרי חלב מפוסטרים, אולטרה מפוסטר, הומוגניזים, ודלי שומן. מכירות חלב נוזלי יורדות ללא הרף בשיעור של אחוז אחד לשנה.

בשנות העשרים של המאה הקודמת לקחו בחשבון האמריקאים אספקה של מוצרי חלב באיכות גבוהה החיוניים לביטחון העם ולרווחתם הכלכלית. כיום רפתות פושטות את הרגל בקצב מואץ, ואינן מצליחות להתפרנס מהמחירים הנמוכים שמקבלים רפתנים מתעשיית החלב המונופוליסטית, מה שמוביל להתדרדרות טראגית של הכפריים.

מה שצריך היום הוא חזרה למחלבות כפר מבוססות מרעה, עיבוד מסורתי בקנה מידה קטן ומכירות ישירות של חווה לצרכן; מה שצריך זה... .

מסע פרסום לחלב אמיתי.

AVAILABLE TO DOWNLOAD AT [WHERESNOAH.ORG](http://WHERESNOAH.ORG)

## חלב אמיתי מגיע מפרות אמיתיות.

מקורו של רוב החלב המסחרי הוא מזן הפרות הולשטיין (המודרני) ולא המסורתית, המטופ חות לייצר כמויות אדירות של חלב - פי שלושה יותר מאשר הפרה המסורתית - וכדי לשרוד בתזונה מבוססת דגנים ולא על עשב. תוחלת החיים הממוצעת שלה היא ארבעים ושניים חודשים, בהשוואה לשתיים עשרה שנים בערך של הפרה הניזונה מדשא. יש לחלוב אותה שלוש פעמים ביום והיא חשופה מאד לדלקת השד. החלב שלה מכיל רמות גבוהות של הורמון גדילה מבלוטת יותרת המוח שלה, אפילו כאשר נחסכת ממנה הזדקנותו של הורמון הגדילה של שור בקר, כדי לדחוף אותה לגבולות העטין בייצור החלב.

### הצטרפו למסע פרסום לחלב אמיתי.

קנו חלב רק מפרות מסורתיות,  
שיש להן תפוקה נמוכה יותר  
ויכולות להצליח היטב על דשא.

## חלב אמיתי מגיע מפרות אמיתיות

שאוכלות מזון אמיתי.

הזנה אמיתית לפרות היא דשא ירוק באביב, בקיץ ובסתיו, עם כמויות קטנות בלבד של תבואה; חציר יבש מהאסם, תחמיץ וירקות שורש בחורף. זו לא ארוחת סויה, ארוחת זרעי כותנה או הזנות מסחריות אחרות, וגם לא פסולת מאפיייה, זבל עופות, שפכים מייצור אתנול או עוגת קליפות הדירים מתובלות בחומרי הדברה. חומרים מזינים חיוניים כמו ויטמינים A, D, E ו-K2 הם הטובים ביותר בחלב מפרות שאוכלות עשב ירוק, במיוחד דשא ירוק שצומח במהירות באביב ובסתיו. הוויטמינים A ו-D מצטמצמים מאוד, וויטמין K2 נעלם כשפרות לחליבה ניזונות ממזון מסחרי. ארוחת סויה מכילה תרכובות אסטרוגן המדכאות בלוטת התריס הנקראות איזופלבונים העוברות לחלב. מרבית החלב (אפילו רוב החלב שנקרא "אורגני") מקורו בפרות לחליבה כלואות בכל ימי חייהן ולעולם אינן רואות עשב ירוק!

### הצטרפו למסע פרסום למען חלב אמיתי.

קנו מוצרי חלב  
רק מעדרים שמותר להם  
לרעות במרעה ירוק.

## חלב אמיתי אינו מפוסטר.

פיסטור הורס אנזימים, מפרק מרכיבים אנטי-מיקרוביאליים ומעוררים חיסון, מקטין את זמינות החומרים התזונתיים, מנטרל חלבוני חלב שבירים, הורס ויטמינים B6, C, ו-B12, הורס חיידקים מועילים, מנטרל חיידקים פתוגנים ונקשר לאלרגיות, עששת מוגברת, קוליק אצל תינוקות, בעיות התפתחות והתנהגות אצל ילדים, אוסטאופורוזיס, דלקת פרקים ומחלות לב. עגלים הניזונים בחלב מפוסטר בקושי שורדים ולעתים קרובות מתים לפני בגירה. חלב גולמי מחמיץ באופן טבעי, אך חלב מפוסטר מרקיב. פיסטור הוחל בשנות העשרים למאבק בשחפת, שלשול של תינוקות, קדחת ומחלות אחרות הנגרמות כתוצאה מתזונה לקויה של בעלי חיים, שיטות ייצור מלוכלכות ואספקת מים נגועה. אולם זמנים השתנו וטיפול יעיל במים, מיכלי נירוסטה, מכונות חליבה, משאיות קירור ושיטות בדיקה משופרות הפכות את הפסטור להיות מיותר לחלוטין להגנת הציבור. ופיסטור לא תמיד הורס חיידקים פתוגנים. החיידקים למחלת ג'ון (פרטוברקולוזיס), ממנה נדבקות חלק גדול מהפרות הכלואות, שורדים פיסטור; מחלת ג'ון נקשרת למחלת קרוהן בבני אדם. כיום חלב מסחרי רב מפוסטר בעיקר כדי להיפטר מחיידקים פתוגנים העמידים בחום ולהעניק לו חיי מדף ארוכים יותר. "אולטרה פיסטור" הינו תהליך אלים שמתבצע על ידי חימום חלב מטמפרטורה קרירה אל מעל נקודת הרתיחה תוך מספר שניות. חלב גולמי נקי מפרות בריאות שנבדקו זמן בחנויות בעשר מדינות וניתן לרכוש אותו ישירות מהחוזה או להשיג באמצעות תוכניות של שיתוף פרות או שיתוף עדרים במדינות רבות אחרות (המקורות מופיעים בכתובת [realmilk.com](http://realmilk.com)).

### הצטרפו למסע פרסום לחלב אמיתי.

דרשו גישה לחלב נקי גולמי בכל המדינות.  
חרם על חלב מעובד!

## חלב אמיתי אינו עובר תהליך הומוגניזציה.

הומוגניזציה הוא תהליך המפרק את כדורי השומן הגדולות כך שלא נוצרת למעלה שכבת שמנת. חלב הומוגני קשור למחלות לב.

### הצטרפו למסע פרסום לחלב אמיתי.

צרכו רק חלב עם "שמנת בחלקו העליון".

## חלב אמיתי מכיל זבדה,

## והרבה ממנה!

תכולת הזבדה הממוצעת של פרות מסורתיות בתחילת המאה העשרים הייתה מעל 4 אחוזים (או יותר מ-50 אחוז מהקלוריות). כיום הזבדה מהווה פחות משלושה אחוזים (או פחות מ-35 אחוז מהקלוריות). גרוע מכך, גרמו לצרכנים להאמין שמוצרי חלב דלי שומן טובים עבורם. רק על ידי שיווק חלב דל שומן כמזון בריאות, יכולה תעשיית החלב המודרנית להיפטר מעודפי חלב מאיכות ירודה המופחתת שומן העודפת שלה, מעדרי ייצור מודרניים בעלי תפוקה גבוהה. זבדה מכילה ויטמינים A ו-D הדרושים להטמעת סידן וחלבון במולקולת המים של החלב. בלעדיהם חלבון וסידן קשים יותר לשימוש ואולי אף יהיו רעילים. זבדה עשירה בחומצות שומן קצרות ובינוניות, המגנות מפני מחלות ואת המערכת החיסונית. הוא מכיל גליקוזינגוליפידיים, המונעים מצוקת מעיים, וחומצה לינולאית מצומדת, שיש לה תכונות נוגדות סרטן חזקות.

### הצטרפו למסע פרסום לחלב אמיתי.

קנו רק מוצרי חלב מלאים.

## מוצרי חלב אמיתיים אינם מכילים תוספים.

אבקת חלב רזה, מקור לכלולסטרול מחומצן מסוכן וניורוטוקסיות - חומצה אורגנית הנגזרת של חומצה אמנית, מתוסף לחלב 1% ו-2%. יוגורטים דלי שומן ושמנת חמוצה מכילים מוקופוליסכרידים Mucopolysaccharides - כדי להפוך אותה לגוש. חמאה חיוורת מפרות הניזונות מחציר מכילה צבע להדמית חמאה עשירה בויטמין מפרות הניזונות מדשא. אנזים הגבנה (Rennet) המיוצר על ידי חיידקים ביו-מהונדסים משמש לייצור גבינות בקנה מידה גדול. גבינות בייצור המוני מכילות תוספות וצבעים, ומוצרים דמויי גבינה מכילים שמנים צמחיים.

### הצטרפו למסע פרסום לחלב אמיתי.

החרמת זיופים!

## חלב אמיתי יכול להציל חוות משפחתיות.

ההעדפה העיקרית של חוקי הפיסטור היא של מפעלי חלב מתועשות גדולים אשר דוחקים את החקלאים הקטנים. כאשר לחקלאים יש את הזכות למכור חלב לא מעובד ישירות לצרכנים, הם יכולים להתפרנס בכבוד, אפילו עם עדרים קטנים.