

laktozes nepanesība, iespējams, var lietot svaigpienu, neizjūtot ierastos simptomus. Ārste apgalvo, ka īstenībā mēs nevienam nespējam sašķelt laktozi, ja vien zarnu traktā nebūtu baktēriju, kas to dara mūsu vietā. Tātad lielai daļai cilvēku, kas nespēj uzturēt lietot pienu laktozes nepanesības dēļ, primārā problēma ir disbioze jeb mainīta zarnu mikroflora, kurā nepietiek labo baktēriju. Tāpēc īstais ceļš prom no laktozes nepanesības ir zarnu trakta savešana kārtībā, kas vēlāk, iespējams, ļautu baudīt arī pienu.

20. gadsimta pašā sākumā svaigpienu lietoja kā zāles. 1929. gadā kāds ārsts, kas strādāja Mejo klinikas priekštecē (*Mayo Foundation*), dakters Krījs (*J. R. Crewe*), pienu izmantoja, lai dziedinātu cilvēkus (tad vēl nepazīna ne pasterizēšanu, ne homogenizēšanu), un viņš publicēja rakstu *The Milk Cure: Real Milk Cures Many Diseases*.^[12] Šajā rakstā var lasīt, ka ar piena diētu, organisma sviedrēšanu un klizmām cilvēki atveseļojās no tuberkulozes, psoriāzes, sirds slimībām, nieru slimībām, paaugstināta asinsspiediena, kuņģa vēža, gastrīta, anēmijas, vairogdziedzera, prostatas un citām slimībām. Ārstēšana ar pienu būtībā ietvēra vienlaicīgu organisma attīrīšanu, jo piens tam piegādāja visas nepieciešamās uzturvielas. Arī mūsdienās, iedvesmojoties no šīs pieredzes un lietojot svaigpienu, tūkstošiem cilvēku ir izārstējušies no artrīta, Krona slimības, astmas, čūlām, iekaisīgo zarnu sindroma (*IBS*), hroniskām ausu infekcijām un citām slimībām.

Eiropas Savienībā veikti daudzi pētījumi par svaigpienu un tā labvēlīgo ietekmi uz veselību. Lūk, daži pētījumos gūtie secinājumi.

- Svaigpiens var samazināt astmas, siena drudža un atopiskos simptomus.^[14]
- Dzīve laukos, kas ietver svaigpiena lietošanu, samazina iespēju saslimt ar alerģijām, kā arī rinokonjunktīvu, atopisko ekzēmu un astmu.^[15]
- Svaigpiens aizsargā zīdaiņus no elpceļu un ausu infekcijām, par 30 % samazinot risku ar tām saslimt.^[16]
- Tieši vēlāka govs piena produktu ieviešana mazuļu uzturā raisa lielāku ekzēmas risku.^[17]
- Amiņu bērniem, kas lieto svaigpienu, ir mazāka tendence piedzīvot alerģiju.^[18]
- Bērniem, kas dzer nepārstrādātu svaigpienu, ir labāka imunitāte – viņi ir noturīgāki pret alerģijām, infek-

cijas slimībām, neslimo ar astmu un ādas problēmām.^[19] Turklāt šie efekti ir izteiktāki, ja svaigpienu sāk lietot pirmajā dzīves gadā.

Svaigpiens nav bīstams veselībai!

Piena produktu industrijas pārstāvji mūs biedē ar slimībām un baktērijām, kas svaigā govs pienā var nokļūt, piedošānu, arī no govs kakām, aizmirstot, ka tieši intensīvā lopkopība, kur cita citai cieši līdzās dzīvo simtiem govju, ir slimību izplatības avots un tāpēc slimību izraisītāji (*Salmonella*, *E. Coli*, *Listeria*) var nonākt arī pienā. Šādu pienu tiešām ir veselībai bīstami dzert. Tāpēc pasterizācija ir veids, kā uzlabot intensīvajā lopkopībā iegūta piena drošību, jo karsēšana augstā temperatūrā nogalina slimības izraisošās baktērijas.

Svaigpiens no tīras un rūpīgi koptas gotiņas labi uzturētā zemnieku saimniecībā nav potenciāls infekcijas avots. Dzert šādu svaigpienu ir daudz drošāk nekā no lielfermām iegūtu pasterizētu pienu. Svaigpienā ir vairāki komponenti, kas rūpējas, lai patogēnās baktērijas pienā nespētu savairoties, turpretim pasterizētā pienā dabīgā aizsardzības sistēma ir iznīcināta. Rūpnieciski pārstrādājot pienu, ir daudz iespēju pienam tikt piesārņotam. Ja kādu apstākļu dēļ patogēnās baktērijas iekļūst pasterizētā pienā, to savairošanās nekas nekavē, jo piena aizsardzības mehānismi ir sagrauti. To pierāda fakti. ASV kopš 1966. gada, cilvēkiem lietojot pasterizētu pienu un tā produktus, reģistrēti 60 saindēšanās uzliesmojumi, kas ietvēra gandrīz 154 000 cilvēku saslimšanu un 73 nāves gadījumus. Šajā pašā laikā nav reģistrēts neviens saindēšanās gadījums, lietojot svaigpienu. ASV valdības statistika liecina, ka ir 35 000 reizes lielāka iespējamība saindēties no citiem pārtikas produktiem nekā no svaigpiena.^[20]

Kas ir svaigpiena sastāvā?

Svaigpienu dēvē par perfektu dabas produktu, jo tas ir dzīvs un tajā esošie komponenti strādā vienotā komandā, gan nodrošinot pienā esošo uzturvielu pilnvērtīgu uzsūkšanos, gan rūpējoties, lai pienā nesavairotos patogēni. Svaigpiens satur visus tos pašus komponentus, ko asinis, izņemot sarkanos asins ķermenīšus (eritrocītus). Pienā atrodami vairāk nekā 60 dažādi fermenti, augšanas faktori, hormoni un imūnglobulīni (antivielas).

Lūk, svarīgākās piena sastāvdaļas.

- Minerālvielas: kalcījs, fosfors, magnijs, dzelzs, kālijs, nātrijs, hlorīds.
- Piena cukurs (ogļhidrāts) – laktoze.
- Laktāze – ferments, kas sašķel laktozi.
- Fosfatāze – ferments, kas palīdz kaulos absorbēties kalcijam.
- Olbaltumviela kazeīns (A1 un A2).
- Piesātinātie sviesta tauki, kas satur A vitamīna prekursoru (provitamīnu) bēta-karotīnu.
- Sirdij veselīgais holesterīns neoksidētā formā.
- Lipāze – ferments, kas palīdz sašķelt (hidrolizēt) un absorbēt taukus.
- Taukos šķīstošie vitamīni (D, A, E, K2).
- Ūdenī šķīstošie vitamīni – B6, B12, C.
- Omega 3 taukskābes: linolēnskābe, eikozapentaēnskābe (EPS/EPA), dokozaheksaēnskābe (DHS/DHA).
- Omega 6 taukskābes (taču mazāk nekā Omega 3), no kurām īpaši jāizceļ konjugētā linolskābe (KLS/CLA), kam ir spēcīga pretvēža iedarbība, tā veicina vielmaiņu, kā arī palīdz samazināt svaru.
- 22 aminoskābes.
- Simtiem dažādu probiotisko un pienskābo baktēriju veidu (piemēram, *Lactobacillus*, *acidophilus*, *bifidus*), kā arī vairākas labvēlīgās *E. coli* grupas baktērijas, kas tik nepieciešamas optimālai piena sagremošanai (tās ražo laktāzi), tās nogalina pienā potenciāli esošās slimības izraisošās baktērijas.
- Laktoperoksīdāze – iznīcina sliktās baktērijas pienā.
- Laktoferīns – iznīcina patogēnus, atvieglo piena asimilāciju.
- Piena aizsardzības komanda satur arī limfocītus, leikocītus, makrofāgus, neirofīlus, imūnglobulīnus, antiivielas, polisaharīdus, fosfolipīdus, fermentus u. c.



Avots: <http://www.westonaprice.org/beginner-videos/raw-milk-video/?gclid=CJk0-fUmtl-CFQoA0wodroMDag>