

Rauwe melk

Het 'normaal' van 1927

Veel oude voedingswijsheid is verloren gegaan door de industrialisatie van onze voeding. Het zorgt namelijk voor standaardisatie en uniformiteit van voedsel, waardoor sommige traditionele voedselproductiemethoden zijn verdwenen.

In het verleden werden veel voedingsmiddelen op kleine schaal geproduceerd door lokale gemeenschappen en families, en werd voedingswijsheid en kennis over de gezondheidsvoordelen van bepaalde voedingsmiddelen van generatie op generatie doorgegeven.

Deze kennis werd vaak niet vastgelegd in geschreven documenten, maar mondeling overgedragen en in de praktijk gebracht.

Met de opkomst van de voedselindustrie en massaproductie van voedsel zijn veel van deze traditionele voedingswijsheden dus verloren gegaan.

Denk alleen al aan de inzet van rauwe melk. Veel Nederlanders hebben totaal geen idee over de helende werking hiervan. Als dit voor jou ook nieuw is, kijk dan even mee naar onderstaande foto uit 1927.

Nog niet zo lang geleden was dit heel normaal. Als een vrouw geen borstvoeding kon geven of stierf tijdens de bevalling, werd een 'geitenverpleegster' ingezet om een uitgehongerd kind alsnog te voeden. Raar?

Ik vind het raar dat we onze kinderen voeden met poederzakjes soja, suiker, emulgatoren, synthetische vitaminen en stabilisatoren. Op geitenmelk kan vrijwel elk zoogdier gevoed worden, en met succes!

Rauwe geitenmelk wordt namelijk beschouwd als één van de meest voedzame en gezonde voedingsmiddelen die er zijn, en wordt vaak vergeleken met moedermelk vanwege de overeenkomsten in voedingsstoffen en samenstelling.



Eén van de belangrijkste overeenkomsten tussen rauwe geitenmelk en moedermelk is het hoge gehalte aan vetzuren en mineralen zoals calcium, magnesium en fosfor. Deze voedingsstoffen zijn essentieel voor de groei en ontwikkeling van zuigelingen en kunnen ook bijdragen aan een goede gezondheid bij volwassenen.

Daarnaast bevat rauwe geitenmelk ook een breed scala aan enzymen en probiotica die kunnen helpen bij de vertering van voedsel en de balans van de darmflora. Dit kan vooral nuttig zijn voor mensen met spijsverteringsproblemen of intoleranties.

Dus niet alleen goed voor baby's, maar ook peuters, kleuters en volwassenen!

Melk is toch voor baby's?

'Maar melk is toch bedoeld voor baby's Mike'? Dat klopt, maar dat wil niet zeggen dat het geen gezondheidsvoordelen heeft voor volwassenen.

Rauwe melk is complete en volwaardige voeding, boordevol levensscheppende enzymen, probiotische bacteriën, mineralen, spooelementen, aminozuren, chlorofyl, vet- en wateroplosbare vitamines, vitamine B12 en omega-3 vetzuren.

Het argument 'het is bedoeld voor....' houdt vanuit voedingsoogpunt dus geen stand. 'Geen enkel ander zoogdier drinkt na de zoogperiode nog melk', is ook een interessante uitspraak.

De mens is namelijk ook één van de weinige zoogdieren die slakken, rauwe mosselen en rauwe oesters eet. Hij is het enige zoogdier dat kreeft eet. De meeste zoogdieren zijn beperkt in hun voedselkeuzes door hun ecologische omstandigheden.

Ze kunnen alleen eten wat de natuur hen biedt. De mens, met zijn mobiliteit en intelligentie, heeft een breed scala aan voedsel waar hij uit kan kiezen. De meeste zoogdieren zullen rauwe melk, als het ze aangeboden wordt, ook drinken en lekker vinden. Probeer het maar eens bij je hond of kat.

Bekijk het zo: De mens is evolutionair ingesteld op *enzymrijke* en *mineraalrijke* voeding. De juiste melk- en ook graanproducten zijn dat wel degelijk ook. De lactose- en glutenintoleranties van vandaag de dag zijn een relatief nieuw verschijnsel.

Denk je dat Hippocrates dit niet had opgemerkt in zijn tijd? Waarom schreef hij rauwe melk voor om mensen te genezen van allerlei kwalen? Er bestaat een eeuwenlange geneeskrachtige traditie waarbij het drinken van rauwe melk succesvol is toegepast.

Het probleem is dat we vandaag de dag in de wetenschap ons uitsluitend bezighouden met dode materie, waardoor de 'levensvonk' in de voeding verdwenen is.

We doden melk door verhitting en we ontkiemen of fermenteren de granen niet meer, zoals vanouds. Dáár zit het probleem en nergens anders.

Kies de juiste melk

Het is dus van groot belang om je melk zorgvuldig uit te kiezen. In de winkel kun je geen rauwe melk vinden. Dit is namelijk bij wet verboden. De enige plek waar je rauwe melk kunt kopen, is direct bij de boer.

Ook de boer is verplicht te vermelden de melk eerst te koken alvorens te nuttigen. Neem dit verplichte, opgedrongen advies dus niet ter harte. "Maar dadelijk krijg ik een salmonella infectie", hoor ik je denken.

Sommigen mensen zijn angstig voor het drinken van rauwe melk omdat ze bang zijn gemaakt voor alle 'gevaren'. Gek eigenlijk als je je bedenkt wat de meeste mensen wel als veilig achten.

Feit is en blijft dat elk voedsel besmet kan zijn met een bacterie, dat is het risico van eten. Daarbij is het risico van het drinken van rauwe melk echt minimaal. Je kans om ziek te worden van het eten van je dagelijkse portie vlees ligt 10 maal hoger.

Uit een Amerikaans [onderzoek](#) blijkt zelfs dat er jaarlijks gemiddeld 1,5 persoon opgenomen wordt in het ziekenhuis door het drinken van rauwe melk. Dit betekent dat de kans op het ziek worden van rauwe melk 1 op 6 miljoen is.

Je begrijpt dat we dus enorm bang zijn gemaakt over iets wat ontzettend veilig is om te drinken. Kies altijd voor rauwe biologische melk, wat het nog veiliger maakt dan wat het al is.

Ik drink zelf al ruim 10 jaar rauwe melk en ben nog nooit ook maar een beetje ziek hiervan geworden, integendeel!

Je eerste beste keuzen voor jezelf en kinderen is dus biologische rauwe geitenmelk. Mocht je hier niet aan kunnen komen, kies dan voor biologische rauwe koeienmelk, het liefst van A2 koeien.

Google op 'Rauwe melk adressen' en vind een boer bij jou in de buurt. Vergeet nooit: geef een eeuwenoud voedingsproduct nooit de schuld van moderne klachten en ziekten.

Review van de week

Deze week een review over onze [Rauwe Biologische CBD](#) olie. Full spectrum olie is superieur aan geïsoleerde CBD!



[Redacted Name]

Ik heb de CBD olie van Leef bewust en het helpt me enorm. Volg deze week ook het detox programma van jullie, wat ik echt nodig had. Ik merk aan mijn hele systeem dat de CBD zijn werking doet. Echt een boost voor het hele lijf dankjewel Mike en Gretta voor jullie inzet , heel blij mee!

23 u. Vind ik leuk Beantwoorden



Jouw flesje Full Spectrum CBD via:

<https://leefbewust.nu/product/rauw-en-biologisch/>

Ga op pad, wandel, ga naar het bos en geniet ten volste.

Mike & Gretha - Leef Bewust Nederland - "Nederland het gezondste land ter wereld maken"

ANDERE KRACHTIGE SUPPLEMENTEN:

[Rauwe Biologische CBD olie](#)

(full spectrum)

[Morning Kurkuma Booster®](#)

(tetra-hydro curcuminoïden)

[Probiotisch Complex®](#)

(10 bacteriestammen)

[Mushroom Complex®](#)

(5 paddestoelen)

CBD Multivitamine®



[CBD met vitaminen én kurkuma](#)

CBD Multivitamine is een uniek product in de markt: Met wetenschappers en ontwikkelaars hebben we CBD kunnen combineren met alle vetoplosbare vitaminen (A, D, E en K).

Aan de CBD Multivitamine® is kurkuma extract toegevoegd voor een extra boost in jouw gezondheid. Daarnaast werkt de kamille in synergie samen met de CBD en geeft een geweldige smaak.

Meer informatie over de werking van CBD Multivitamine® [bekijk je op deze informatiepagina.](#)

Rauwe Bio CBD



- ✓ 100% RAUW
- ✓ 100% BIOLOGISCH
- ✓ 100% HAND MADE

[Rauwe Biologische CBD olie](#)

Onze CBD-olie is 100% Full Spectrum en rauw (Uit Nederland). Hierdoor blijven alle effectieve bestanddelen van de plant achter in de olie.

Onze methode van CBD maken werd al in de oudheid toegepast om krachtige oliën te maken tot aan de opkomst van de farmaceutische industrie rond 1937. **Nu met MCT Olie in plaats van olijfolie!**

We zijn er allemaal mee opgegroeid en daarmee is er veel oude kennis verloren gegaan. Deze brengen wij terug in onze [Rauwe Bio CBD olie](#).

Voor meer informatie en gebruikerservaringen kijk je op:

www.bewustcbdolie.nl

Mushroom Complex®



[Mushroom Complex®](#)

Bevat de meest krachtige paddestoelen op aarde: Chaga, Cordyceps, Shitake, Reishi en Maitake. Samengebracht in 'Mushroom Complex®'.

In de oudheid werden ze door de oude oervolken, zoals de Azteken, al geëerd als voedsel voor de Goden. En nog steeds zijn paddenstoelen, voor mensen, iets bijzonders. Niet zo gek want paddenstoelen worden al miljoenen jaren met succes ingezet als gezondheidsprotocol.

Meer informatie over de werking van Mushroom Complex® [bekijk je op deze informatiepagina.](#)

Probiotisch Complex®



Probiotisch Complex®

Nieuw in het assortiment! Probiotica Complex® met 10 krachtige Probiotica Strains. In een revolutionaire capsule met vertraagde afgifte. Dit geeft een extra hoge maagzuurbestendige bescherming en optimale kolonisatie in je darmen.

Zie ook video over werking Probiotica Complex® [op deze informatiepagina.](#)

Kurkuma Booster®



Morning Kurkuma Booster®

Nieuw in het assortiment! Morning Kurkuma Booster® met 250x keer betere opneembaarheid met zwarte peper concentraat.

Zie ook video bij RTL nieuws over dit unieke middel [op deze informatiepagina](#).

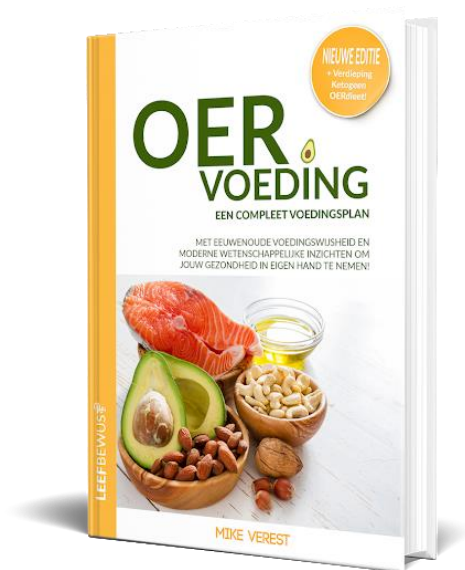


Leef Bewust Lifestyle® Membership

Je krijgt direct toegang tot onze complete holistische Leef Bewust Academy met al onze expert cursussen, challenge's en programma's. Hierin vind je alles wat je moet weten over Voeding, Vasten, Training, Emotionele Detox, Fysieke Ontgifting, Ademhaling, Mindfulness, Zingeving, etc.

Meer informatie lees je op:

www.leefbewust.nu/membership



Boeken OERvoeding en OERrecepten

Eindelijk een voedingsplan dat niet ontstaan is vanuit de volgende voedingshype of trend!

Het is volledig gebaseerd op de **evolutie, traditie, historie en anatomie** van de mens waardoor alle informatie uit dit boek volledig is afgestemd op JOUW lichaam.

Meer informatie lees je op:

www.leefbewust.nu/voedingsplan

Deel dit gratis lidmaatschap met familie en vrienden!

Heb je deze nieuwsbrief doorgestuurd gekregen en wil je hem zelf wekelijks ontvangen?

[Klik dan hier om je gratis aan te melden.](#)



Mike & Gretta

"Staar niet blind op wat wij je vertellen, maar zoek naar je eigen waarheid. We zijn hier niet om les te geven, te prediken of om te leiden, maar om een puzzelstukje te zijn in de ontwaking van jouw zelfgenezend vermogen, bewustzijn en levensgeluk.

Gezondheid is meer dan enkel de afwezigheid van ziekten. Werkelijke gezondheid komt tot stand door het ontwikkelen van een hogere staat van bewustzijn en het nemen van zelfregie. In deze staat van heelheid ligt de basis van alle genezing."

- Mike Verest & Gretta Martina | Leef Bewust Nederland

Volg ons via:



In augustus 2012 hebben Mike & Gretta Leef Bewust opgericht. Een holistische gezondheidswebsite die meer dan 200.000 unieke bezoekers per maand trekt en ruim twee miljoen mensen per maand op [Facebook](#) & [Instagram](#) bereiken. Ze hebben een missie: Nederland het gezondste land ter wereld maken EN om een bijdrage te leveren in de genezing van vele ziekten. Wereldreizigers en echtgenoten. Auteur van de [bestseller OERvoeding](#).