

Recension

Gluten och mjölk – Serien om de vita gifterna

Av Marianns LCHF mat & bak

Mikael Håkansson under pseudonymen Micke Skribent har skrivit kanske den mest uttömmande och djupgående boken om vår spannmål/gluten och mjölken och dess orsaker till våra moderna sjukdomar.

Gillar du böckerna *Brödberoende* och *Forskningsfusket* och *Ideologin-pengarna-kostråden* då kommer du uppskatta denna bok också.

Denna är möjligen ännu mer faktabaserad och är en äkta faktabok. Du får en rejäl genomgång av spannmålets utveckling, uttömmande om vitaminer/mineraler och aminosyrorna, och framförallt hur ser bristerna ut i våra kroppar. Hur nära läkare och läkemedelsindustrin står varandra ges i boken tydliga och skrämmande exempel på.

Vi får också en hel del fallbeskrivningar om faktiska patienter som uteslutit gluten och ofta också mjölk och vilka enorma hälsoförbättringar och till och med helt tillfrisknande som skett. Micke går igenom många av våra moderna sjukdomar och hur det hänger ihop med en skadad tarm och ofta odiagnosticerad celiaki.

Mjölken nämns också och då är det den hårdprocessade man menar. Dagens mjölk har ju som sagt lika lite likheter med mjölken som dracks för många hundra år sedan, som vetet har likheter med gårdagens vete... Oprocessad mjölk/mejerier från gräsbetes-djur är den enda mjölk som ska drickas, sådana mejerier står inte att finna.

Ett kapitel ägnas också åt våra husdjur och det är skrämmande att våra mänskliga moderna sjukdomar (som orsakas av fel kost också på oss) har numera våra vänner djuren också fått, allt för att industrin ska tjäna pengar (billigt vete) och veterinärerna vet inget (vill inte?).

Vill du bara äga en bok i ämnet så är den denna du ska äga och läsa, den är ett uppslagsverk. Vad vill du veta och mest troligt står det något om det i denna bok. Del två förväntas utkomma i mars 13. Den ser jag fram emot.

Bryr du dig verkligen om **Din** hälsa och kanske också andras? Köp och läs boken och framförallt **SPRID DEN!**

Vill du lusa hans blogg så går det bra också. Det var denna blogg som fick mig att inse att gluten är grundorsaken till många av våra sjukdomar och efter att läst på hans blogg så uteslöt hela familjen gluten i vår kost. Nu har vi inte ätit gluten sedan snart 3 år tillbaka förutom när vi fått i oss det helt omedvetet i källor man inte förväntar sig gluten i, man måste vara oerhört uppmärksam på innehållsförteckningar och också våga vara "obekväma" på restauranger mm.