Wat hier volgt is een bewerkte versie van een artikel van Dr. J.R. Crewe, van de Mayo Stichting, voorloper van de Mayo Kliniek in Rochester, MN, gepubliceerd in 'Certfied Milk Magazine', januari 1929. We zijn dankbaar voor Dr. Ron Schmid, ND van Middlebury, CT die een geweldige waarheid boven water weet te brengen. De 'Melk kuur' was het onderwerp van minstens twee boeken die andere schrijvers zijn gaan schrijven naar aanleiding van het werk van Dr. Crewe. De melk waar het over gaat in dit artikel is rauwe melk van koeien die op grasland grazen. Deze melk is rijk aan natuurlijk vet. Het is de enige soort melk die beschikbaar is in deze dagen (1929!!). De behandeling is een combinatie van 1) ontgiften door vasten en 2) voedsel rijk aan voedingsstoffen. Merk op dat Crewe 'William Osler' aanhaalt. Dat is een schrijver van een standaard medisch book. Dus was dit protocol een orthodoxe en aanvaarde therapie in de begin jaren kort na 1900. Vandaag aan de dag houdt de Mayo Kliniek zich bezig met opereren en behandelingen met medicijnen. Maar die methodes werken niet zo efficiënt en elegant als de 'Melk kuur'.

Gedurende 15 jaar heeft de schrijver de gecertificeerde melk behandeling toegepast voor diverse ziektes. En gedurende de afgelopen 10 jaar had hij een klein sanatorium wat speciaal gebruikt werd voor deze behandeling. De resultaten die met diverse typen van ziekten verkregen werden waren zo eenduidig goed dat men hierdoor wel gedwongen werd om ziekte en herstel anders te gaan zien. De methode op zich is zo eenvoudig dat de meeste doktoren er niet zo veel belangstelling voor hebben. Daardoor zal een bredere acceptatie van deze methode alleen komen door de enthousiaste verhalen van ex-patiënten.

Om ziekte te genezen moeten we zorgen dat 1) het lichaam belastende stoffen (gif) kwijtraakt, 2) dat er meer en beter bloed wordt aangemaakt en 3) dat het lichaam meer weerstand krijgt.

De melkkuur zorgt voor deze dingen. Daardoor komt er beter en meer bloed. Ook gaat dan de algemene conditie en de weerstand vooruit. Het gevolg hiervan is herstel van de zieke.

Osler (Principles and Practices of Medicine, by William Osler, MD eight edition) ziet een grote overeenkomst tussen melk en bloed.  Melk lijkt heel veel op bloed en is een goede hulp bij het maken van nieuw en beter bloed. Bloed is de hoofdrolspeler bij het omzetten(verwerken) van voedsel. In de medische literatuur kun je lezen dat melk gezien wordt als een nuttig voedsel en ook als een kompleet voedsel, een voedsel waar alles inzit.

De therapie is eenvoudig. De patiënten liggen in bed. Om het half uur krijgen ze een kleine hoeveelheid melk. Op die manier krijgen ze 5 tot 11 liter melk op een dag. De meeste patiënten beginnen met 3 tot 4 liter melk per dag. Vervolgens wordt dat doorgaans met een halve liter per dag opgevoerd.

Zweten wordt gestimuleerd door hete baden. Via de anus wordt dagelijks een vloeistof ingebracht (enema). Deze behandeling wordt bij veel chronische condities toegepast maar zeker bij tuberculose, ziekten i.v.m. het zenuwstelsel, ziekten i.v.m. hart en bloedvaten en bij problemen met de nieren, en bij patiënten die te weinig wegen.

Frappante resultaten worden gezien bij ziekten i.v.m. het hart en de nieren en ook bij hoge bloeddruk. Ook bij edema (vochtophoping in het lichaam) worden verrassende resultaten gezien. Deze 'dropsy' gevallen werden nooit behandeld met grote hoeveelheden vloeibare middelen. Met alleen de melkkuur (de overige medicijnen werden niet meer gebruikt) raakte iemand in 6 dagen 26 pond kwijt. Hierbij verdween een erge edema van de en onderbuik en de benen.  Daar was de patiënt heel erg blij mee.  Geen sterk laxerende  middelen werden gegeven. Ook geen middelen om het urineren te stimuleren. Deze eigenschap van melk bij edema blijkt bij zowel hart als nier stoornissen te werken. Patiënten met hartproblemen reageren schitterend op deze melkkuur, terwijl ze daarbij geen medicijnen gebruiken. Het toedienen van medicijnen zoals 'digitalis' of andere stimulerende middelen werd bij deze patiënten eerst gestopt wanneer zij aan de melkkuur begonnen. Ook bij patiënten met hoge bloeddruk werden goede resultaten gezien en in de meeste gevallen bleef het ook lang goed gaan met die patiënten. De melkkuur is met succes toegepast bij zwaarlijvigheid. Tijdens de melkkuur werd geen ander voedsel genuttigd. Het gewicht van een patiënt ging in de periode van twee weken terug van 325 pond naar 284 pond. En dat bij 4 liter melk per dag. Tevens zakte haar bloeddruk van 220 naar 170. Sommige erg bijzonder goede resultaten werden bereikt bij een paar gevallen van suikerziekte.

Wanneer zieke mensen alleen op rauwe melk leven dan herstellen ze snel. Ze hebben daarbij geen medicijnen en gecompliceerde oplossingen nodig van de moderne geneeskunde. Aan rauwe melk hebben ze genoeg voedsel omdat daar alle vitaminen en noodzakelijke stoffen in zitten die nodig zijn voor groei en om in leven te blijven.

Onder het hoofdstuk voor de behandeling bij een chronische maagaandoening (gastritis) heeft Osler gezegd, 'Het is de moeite waard om een streng melkdieet te proberen' (Principles and Practices of Medicine, by William Osler, M.D., eight edition). En dan nog even een aanhaling van George Cheyne. Hij schreef: 'Melk en bloed verschillen in niets dan de kleur: melk is bloed'. De kern van zijn betoog kwam op het volgende neer 'Drink grote hoeveelheden melk'.

Onder het hoofdstuk 'chronische ziekte van Bright' (pagina 704) zegt hij 'Melk moet voor een bepaalde periode het hoofdvoedsel zijn'.

Onder het hoofdstuk 'behandeling van maagkanker' (pagina 505) zegt hij: 'Bij veel patiënten gaat het goed wanneer ze alleen melk gebruiken'.

Onder het hoofdstuk : 'behandeling bij reumatische koorts' (pagina 378) zegt hij: 'Melk is het meest geschikte dieet'.

Met Olser in gedachte moet men niet aarzelen om nog een beetje verder te gaan. In feite zijn de meeste artsen het er over eens dat melk een belangrijke voeding is bij de behandeling van veel ziekten. Maar om alleen melk te gebruiken om de patiënt gezond te krijgen, zonder aanvulling met allerlei medicijnen, wordt zelden gedaan.

Meer dan 16 jaar heb ik toch die aanpak toegepast. Mijn patiënten kregen nagenoeg alleen melk om op te knappen. Goede resultaten kwamen met die methode zo regelmatig voor dat ik er erg enthousiast over geworden ben. Wij gebruikten Guernsey melk. Daar zaten 700 calorieën per liter in.

Het is interessant om te zien dat ziekten die totaal niet op elkaar lijken toch genezen worden door hetzelfde middel. En dat is rauwe koemelk. En voorbeeld is de ziekte psoriasis (aandoening/ontsteking van de huid). Door het drinken van rauwe melk knapt de patiënt goed op. Ook bij twee totaal verschillende ziekten zoals tuberculose en nephritis (ontsteking van de nieren) zijn er verassend goede resultaten. Eens hoorde ik een erg eminente arts een discussie voeren over een geval van psoriasis. Hij zei: 'Dit was het ergste geval van psoriasis dat ik ooit gezien heb'.  Deze jongen zat van hoofd tot voeten onder de schilfers. Deze jongen kreeg van ons een melkdieet en binnen een maand had deze jongen een huis als van een baby.

Voor mij betekent dit dat daar klaarblijkelijk iets in de voeding ontbrak. B.v. een voedingsstof of een vitamine of een uitscheiding uit een klier. En in die ontbrekende schakel wordt dan voorzien d.m.v. de melk.

Het is algemeen bekend dat er geen tijd gedurende het leven is waarbij de huid zo mooi is als in de tijd dat een mens/baby nog melk drinkt van zijn (gezonde) moeder. Dat is niet allen waar voor mensen. Ook bij veel zoogdieren zien we dit.

Volgens de '[Encyclopedia Brittanica](http://www.britannica.com/?source=mwtab)' behoren de Arabieren tot het ras met de mooiste huid (the finest race). Hun dieet bestaat voor het grootste deel uit melk en melkproducten. Zij vullen dit aan met fruit en groenten en wat vlees.

U bent allen bekend met de geschriften van kolonel McCarrison, een arts in het Britse leger. Hij vertelt ons dat hij voor 9 jaar in India gestationeerd was in een district in de bergen van de Himalaya. Hij zei dat de oorspronkelijke bevolking er erg mooi uitzag. Dat ze tot op gevorderde leeftijd er jeugdig bleven uitzien. En dat ze lang leefden en erg vruchtbaar waren. Gedurende de 9 jaar van zijn verblijf daar zag hij praktisch geen ziekte, en geen kwaadaardige gevallen of ziekten in de buikstreek. Het dieet van deze mensen was eenvoudig en bestond hoofdzakelijk uit groenten, fruit, melk en melkproducten.

Steffanson schreef heel interessant over de Eskimo. Die waren, zolang ze niet te maken hadden gehad met dingen uit de geciviliseerde wereld, gehard en konden tegen een stootje. Vanzelfsprekend bestond hun dieet bijna geheel uit vlees en vis. Hij verteld ons echter dat de gewoonte of vlees etende mensen overeenkomt met die van dierlijke vleeseters. De wolf grijpt eerst het hart en werkt het bloed naar binnen. Daarna komen de organen aan de beurt en het vlees van de spieren komen het laatst aan de beurt. De Eskimo doet hetzelfde. Eens ging meneer Steffanson met zijn mensen een negen maanden durende reis over het pooleis maken. Voor die reis nam hij slechts voor 1 dag eten mee. Alle voorgaande ontdekkingsreizigers hadden gezegd dat je daar niet kon leven wanneer je je eigen voedsel niet voor de hele reis meenam. Meneer Steffanson met zijn mensen waren gedurende die 9 maanden nagenoeg nooit zonder een overvloed aan voedsel. Veel daarvan werd bevroren en rauw gegeten.

Ik gebruik het verhaal over Steffanson om aan te tonen dat een mens goed gezond kan blijven wanneer hij leeft op een dieet met zeer beperkte variatie. Een voorwaarde voor zulk voedsel is dat veel van dat voedsel rauw gegeten moet worden.

Ik wil hier vermelden dat onze goede resultaten die we kregen bij de behandeling van zieken gebaseerd was op het eten van ongekookt voedsel en rauwe (is ongekookte) melk.

De ervaring om zoveel zieken genezen te zien worden d.m.v. een dieet van rauwe melk versterkt erg het vermoeden dat veel ziekten veroorzaakt worden doordat wij ons voedsel niet goed klaarmaken.

Het succes in de afgelopen 18 jaar bij de behandeling van zieken met een dieet van rauwe melk heeft mij overtuigd van het feit dat ziekte en ook het gebrek aan weerstand tegen ziekte wordt veroorzaakt door voedsel.

Ik heb zo vaak het snelle herstel gezien als gevolg van deze rauwe melk methode dat ik overtuigd ben dat verkeerd voedsel de oorzaak is van veel ziekten.

We hebben vaak heel bevredigende resultaten gezien bij de behandeling van bloedarmoede (ziekte waarbij iemand te weinig rode bloedcellen heeft)  door gebruik te maken van een melkdieet. En dat zelfs bij ernstige gevallen van bloedarmoede. Ik heb herhaaldelijk een duidelijke verkleining van de schildklier gezien, zowel bij een schildklierafwijking als gevolg van een vergiftiging als ook bij een afwijking die niet het gevolg van een vergiftiging was. In de situaties van een vergiftigde schildklier namen de ziekteverschijnselen af.

Ook bij ziekte aan de prostaat met de daarbij behorende klachten bleek de melkkuur snel een duidelijke verbetering te geven op het gebied van de infectie en ook in het terugbrengen van de prostaatklier in zijn normale vorm.

Een chirurg in een van de staatsuniversiteiten zei eens tegen mij: 'Sinds ik jouw methode gebruik bij het behandelen van prostaatproblemen heb ik uitstekende resultaten en geen gevallen met dodelijke afloop'. Ik zei hem dat wanneer hij met de behandeling wat langer doorgegaan zou zijn, dat het dan niet nodig geweest zou zijn om operaties uit te voeren. Alle infecties van de urinewegen worden door deze methode goed aangepakt.

Een oude vriend van mij, een houthakker van 74 jaar, had een behoorlijke beschadiging aan zijn hart en een erge afwijking aan zijn prostaat. Daardoor moest hij altijd een katheter gebruiken. Als medicijn had hij digitalis gebruikt. Nu kreeg hij geen enkel medicijn meer. De prostaat was erg groot en de urine erg vuil. Maar door de melkkuur was er een snel herstel. Na dit herstel kon hij weer werken. Hij is nu 77 jaar en heft een erg goede gezondheid.

Dan hier het verhaal van nog een ander persoon. Die man werd 6 jaar geleden behandeld voor een zware chronische winterhoest. Ook had hij prostaat problemen. Door dit laatste moest hij 's nachts vaak uit zijn bed. Een paar dagen geleden gaf hij door dat hij nadat hij die melkkuur had gehad van geen enkele ziekte meer last had gehad.

Ook hebben we een aantal patiënten gehad die de melkkuur gebruikten omdat ze  er mooier uit wilden zien. De weefsels bij hen  werden steviger en hun uiterlijk knapte er behoorlijk van op.

Een patiënt met een erge hart- en nierziekte die ook edema had, verloor 30 pond aan vocht in 6 weken. Je zou verwachten dat de grote hoeveelheden vocht (van de melkkuur) de edema zouden verergeren. Maar zoals dat bij dit geval niet het geval was, bleek dat bij veel andere gevallen (die minder erg waren) ook niet het geval te zijn.

De melkkuur werkt ook gunstig bij een hoge bloeddruk. De bloeddruk gaat snel naar normale waarden. Ik heb nooit een andere methode gezien die zulke snelle en blijvende resultaten gaf. Een van de patiënten leefde voor meer dan 3 jaar bijna uitsluitend op een melkdieet.

Ongeveer 10 jaar geleden kwam er een erg zieke man naar het sanatorium. Hij had een ernstige blaasontsteking en hij had een nierziekte. Verder had hij suikerziekte. Omdat melk 5 % melksuiker bevat was men bang dat dat verkeerd zou uitpakken met het oog op zijn suikerziekte. Maar hij kon er tegen en knapte in elk opzicht op. En na 8 weken was hij zelfs suiker vrij. Mijn ervaring met het melkdieet voor mensen met suikerziekte is beperkt. Maar de resultaten zijn interessant. Deze weinige patiënten, het waren er 7 of 8, waren erg blij met de resultaten. Tijdelijk werd bij enkele patiënten insuline gebruikt. Maar na 4 tot 10 weken werden ze allemaal geheel of bijna gezond. Ze waren geen suikerpatiënt meer.  Gezien het feit dat deze patiënten na de melkkuur niet meer zo'n strikt suikervrij dieet behoefden te volgen, wijst er op dat de melk de pancreas stimuleert.

Onlangs ontving ik een brief van een soldaat die verplicht opgenomen was in een staatsziekenhuis in Arizona. Hij had tuberculose. Hij zei dat een van mijn vroegere patiënten er bij hem op aangedrongen had om de melkkuur te gaan volgen. Hij vertelde dat die melkkuur bij hem zo goed geholpen had dat nu een aantal mensen uit zijn omgeving het ook aan het proberen waren. Hij wilde graag meer instructies over het toepassen van de melkkuur. Hij zei ook dat de patiënten hun melk zelf moesten kopen en dat ze niet door het bestuur van het ziekenhuis aangemoedigd werden bij dit experiment met deze melkkuur.

Er is een grote groep van patiënten die ziek zijn maar geen orgaan aangewezen kan worden zo van 'daar zit het probleem'. Deze patiënten hebben vaak een te laag lichaamsgewicht. Ondanks het feit dat zulke patiënten behoorlijk veel eten, komen ze toch niet aan en gaan ze zich niet sterker voelen. Dit soort patiënten reageert erg goed op de methode van grote hoeveelheden melk drinken.

Het grootste probleem van de melkkuur is dat het te simpel is. De patiënten volgen de melkkuur thuis. Maar wanneer zich daarbij problemen of complicaties voordoen dan is de kans dat zij hulp en advies van hun arts daarbij krijgen klein. Dat komt omdat deze methode de moderne medisch mens niet erg aanspreekt.

Een campagne voor Echte Melk (Real Milk) is een project van de Weston A. Prince Stichting PMB 106-380, 4200 Wisconsin Ave, NW, Washington DC 20016.

n engelse  site