

LA PURA VERDAD ACERCA DE LOS LACTEOS



De L. Daniele de Hetze

Para corroborar la credibilidad de este documento, vea las referencias en la [página 48](#)

ADVERTENCIA

No compre ningún
producto
Lácteo
hasta que
haya leído
este documento.



RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

La información aquí contenida ha sido obtenida por el estudio e investigación de datos proveídos por profesionales de la ciencia médica y mediante fuentes oficiales y fidedignas. La misma está al alcance del público.

La autora no se hace responsable por ningún tipo de error que pueda encontrarse en este documento.

Por favor use su sentido común y estudie toda la información que está a su alcance. **Busque aprender de quienes están interesados en la salud, y no en venderle una mentira para sus fines de lucro, como lo hace la industria láctea y quienes la patrocinan y promocionan.**

COMO APROVECHAR ESTE DOCUMENTO

1. Lo recomendable es que lo lea la primera vez simplemente página tras página hasta que llegue al final. (Lo hará más rápido de lo que imagina) De este modo tendrá la visión completa y mejor entendimiento a medida que progresa el contenido.
2. Luego puede utilizar el Índice, (Páginas 5 y 6) para buscar algo específico. Simplemente haga clic sobre el ítem, y lo llevará a esa sección.
3. Cuando desee regresar desde una sección nuevamente al índice, haga clic sobre “Volver al Índice..” que se encuentra al pie de página.





INDICE DE CONTENIDOS PARTE I

Haga clic sobre el número para navegar a esa página

- Maestros de Nutrición ----- [Pág.7](#)
- Los Asiáticos ----- [Pág.8](#)
- ¿Inmunidad genética? ----- [Pág.9](#)
- Los mitos y realidades de los productos lácteos ----- [Pág.10-13](#)
- ¿Cómo se produce la eliminación del calcio? ----- [Pág.14](#)
- Lo que dicen los que saben ----- [Pág.15-17](#)
- Tablas Comparativas ----- [Pág.18-19](#)
- El Plan de Dios ----- [Pág.20](#)
- ¿Alguna vez te preguntaste? ----- [Pág.21](#)
- ¿Sería esto lo normal? ----- [Pág.22](#)
- ¿Cuál es la fuente original del calcio? ----- [Pág.23](#)
- El Calcio en las plantas ----- [Pág.24](#)
- Ejemplos de fuentes de calcio ----- [Pág.25](#)
- ¿Cuál es el requerimiento diario de calcio? ----- [Pág.28](#)
- Lo que revelan los estudios científicos ----- [Pág.29](#)
- Contenidos básicos de la leche ----- [Pág.30](#)

(Continúa en la siguiente página)





INDICE DE CONTENIDOS PARTE II

Haga clic sobre el número para navegar a esa página

- Enfermedades causadas por el consumo de los lácteos ----- [Pág.31](#)
- La proteína de la leche y las enfermedades ----- [Pág.32-33](#)
- Combustible para el cáncer ----- [Pág.34](#)
- Lácteos: Muy ricos, pero traicioneros ----- [Pág.35](#)
- ¿Venenos en la leche? ----- [Pág.36](#)
- ¿Porqué se habla tanto de los beneficios de la leche? ----- [Pág.37](#)
- ¿Qué puede causar la perdida del calcio? ----- [Pág.38](#)
- Esto es lo que Ud. fomenta al consumir lácteos----- [Pág.39](#)
- Esto es lo que Ud. fomenta cada vez que compra lácteos ----- [Pág.40](#)
- Conclusión: La leche vacuna es un veneno para nuestra salud---- [Pág.41](#)
- Tome el control de su salud----- [Pág.42](#)
- ¿Y si se invirtieran los roles? ----- [Pág.43-45](#)
- Imágenes que perturban ----- [Pág.46](#)
- ¿Cuál Manual? ----- [Pág.47](#)
- Referencias ----- [Pág.48](#)
- Gracias ----- [Pág.49](#)



MAESTROS DE NUTRICION

La verdad acerca de la nutrición, está escondida de quienes fallan en usar sus propios poderes de observación.

Si observamos **los diferentes países**, la manera en que comen y en la cual viven, podemos descubrir cual es la mejor dieta para mantenernos, no solo delgados, sino sanos. Por sobre todo, hemos sido instruidos ampliamente por **nuestro mismo Creador**. La luz que nos ha sido proporcionada sobre el tema, es abundante. Desafortunadamente “No hay peor ciego que el que no quiere ver”



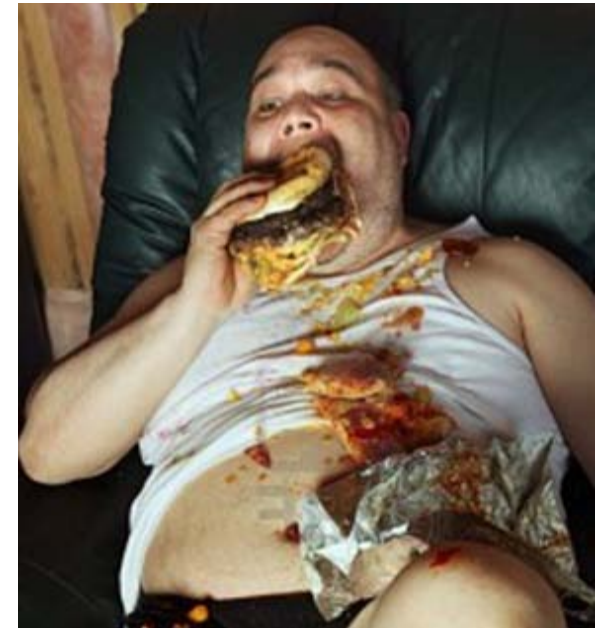
LOS ASIATICOS



- Millones de asiáticos, viven de arroz y verduras. Consumen muchos productos a base de soja. En su vasta mayoría, son saludables y no tienen ni un gramo de grasa extra en su cuerpo.
- Si estudiáramos sus historiales médicos, descubriríamos que enfermedades del corazón, cáncer de mama, colon y próstata, diabetes y artritis, son raramente padecidas.

¿INMUNIDAD GENÉTICA?

- La prueba en que esto **no consiste en una inmunidad genética** o racial a la obesidad, está en la observación de asiáticos que viven fuera de su país natal y han adoptado otro tipo de dieta.
- Aquellos que comen menos verduras, arroz y alimentos a base de soja, habiéndolos substituido por la carne, productos procesados, y lácteos, en su gran mayoría, son obesos y han sucumbido a las enfermedades previamente mencionadas.





LOS MITOS Y REALIDADES DE LOS PRODUCTOS LACTEOS

MITO: PARA OBTENER CALCIO, ES NECESARIO BEBER GRANDES CANTIDADES DE LECHE VACUNA

Muchos creen que si ingerimos una alta cantidad de calcio, generamos una gran concentración del mismo en el estómago, este luego pasa a través de la pared intestinal al Caudal sanguíneo, y así penetra los huesos, fortaleciéndolos. **Esto está lejos de ser cierto.** Si lo fuera, podríamos causar la muerte al ingerir las grandes cantidades de calcio que se recomiendan, ya que se produciría calcificación de los tejidos, incluyendo músculos y órganos como los riñones y el corazón. Tener esta creencia, es pensar que el intestino no tiene ningún tipo de control sobre los nutrientes que recibe, y estos simplemente pasan en su totalidad a los huesos.

[Sigue en la próxima página](#)

REALIDAD: COMO ES EL PROCESO DE ABSORCION DE CALCIO

En lugar de un proceso pasivo, tenemos un sistema muy inteligente, tal es así, que cuando hacemos cosas ridículas como consumir grandes cantidades de calcio, (como las que tiene la leche vacuna), el intestino bloquea el exceso para salvarnos de la muerte que se produciría por calcificación de los tejidos.

Si hacemos lo contrario, o sea tomar una baja cantidad de calcio, el intestino tomará de los alimentos ingeridos todo el calcio posible y muy eficientemente lo transmitirá al caudal sanguíneo.

No existe en el mundo el record de un caso de deficiencia de calcio asociado con la dieta.

Como la industria láctea sabe esto, entonces ahora justifican su consumo, objetando que es la combinación del calcio con la proteína, lo que hace fortalecer los huesos.

REALIDAD: LA LECHE VACUNA CAUSA PERDIDA DE CALCIO EN LOS HUESOS

El mito de la leche se ha extendido en todo el mundo basado en la creencia errónea de que esta bebida de proteínas y rica en calcio es esencial para la buena salud general y la salud ósea, en particular, a cualquier edad. Es fácil entender que la confusión sobre los beneficios imaginarios de leche se deriva del hecho de que contiene mucho calcio - alrededor de 300 mg por taza.

Sin embargo, muchos estudios científicos han demostrado una gran variedad de efectos perjudiciales para la salud directamente relacionados con el consumo de leche. Y lo más sorprendente es que no sólo apenas absorbemos una mínima cantidad del calcio de la leche de vaca (sobre todo si es pasteurizada), pero para empeorar las cosas, en realidad **aumenta la pérdida de calcio de nuestros huesos. ¡Qué ironía!**

¿COMO SE PRODUCE LA ELIMINACION DEL CALCIO?

Como todas las proteínas de origen animal, la leche acidifica el pH del cuerpo lo que a su vez desencadena un proceso de “corrección” biológica.

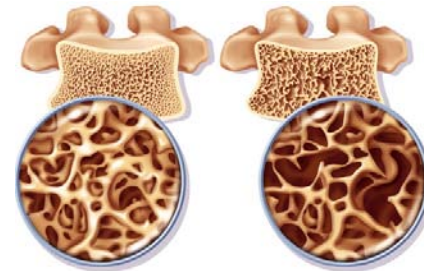
El calcio es un excelente neutralizador de ácido.

El lugar de mayor almacenamiento de calcio en el cuerpo es - usted lo adivinó: en los huesos.


Así que el mismo calcio que nuestros huesos necesitan para mantenerse fuertes, es utilizado para neutralizar el efecto de la acidificación que produce la leche vacuna.

Una vez que toma el calcio de los huesos, este deja el cuerpo a través de la orina, de manera que el resultado sorprendente es un déficit real de calcio.

Sabiendo esto, usted entenderá porqué las estadísticas muestran que los países con el menor consumo de productos lácteos también tienen la menor incidencia de fracturas en su población.



LO QUE DICEN LOS QUE SABEN



“La creencia de que la leche es de beneficio para la salud, es incorrecta.”

Dr. Mark Messina*

*El Dr. Messina es profesor adjunto de nutrición en la universidad de Loma Linda, por muchos años fue director de dieta y salud del Instituto Nacional del Cáncer de los EE.UU. Cuenta con publicaciones internacionales, asimismo dirigió un programa multi-millonario de investigación sobre como prevenir el cáncer.

[Sigue en la próxima página](#)

MENTIRAS SOBRE FUENTES DE CALCIO

¿Qué nos dice el famoso Dr. Mc Dougall?



Los países con el mayor consumo de calcio y proteína animal, son los que típicamente tienen los índices más altos de osteoporosis y fracturas de cadera. Algunos ejemplos son Los EE.UU, Finlandia, Dinamarca, Holanda, Inglaterra y Suecia. Dentro de las poblaciones con los índices más bajos, están Singapur, Hong Kong y Ghana.

Los Estadounidenses, obtienen calcio por consumición de leche vacuna, en un promedio de 807 miligramos por día, mientras que en Ghana son 8mg.

¿Porqué entonces se nos recomienda consumir más de 800 mg diarios?

Charles Attwood, doctor líder en pediatría dice: **"La leche vacuna, con su proteína excesiva para el humano, es parte del problema de falta de calcio, y no la solución."**

Toda la proteína y calcio necesarias para sustentar crecimiento óseo muscular, se encuentran en alimentos vegetales. Los mismos proveen de dos a cuatro veces la cantidad necesaria de proteína que uno necesita durante actividad física.



Dr. John McDougall
Autor de "The McDougall Plan", el primer libro acreditado por una autoridad médica en el hemisferio occidental, el cual comprueba que solo necesitamos una dieta a base de vegetales para obtener calcio y proteína.

Sigue en la próxima página



¿CALCIO EN LOS VEGETALES?



“No existe una razón en el mundo, por la cual no podamos obtener una cantidad adecuada de calcio, de fuentes vegetales.”

Dr. Robert Heaney

(Profesor del Centro de Investigación Contra la Osteoporosis de la universidad de medicina de Creighton)

“No es natural que los humanos tomen leche vacuna. La leche humana es para los humanos. La leche de vaca es para los terneros. No necesitamos la leche vacuna, así como tampoco la de ratas, caballos o elefantes. La leche vacuna es un fluido alto en grasa, diseñado para hacer crecer un tierno ternero, de 30 Kg. a una vaca o toro de 180 Kg. Para eso fue creada la leche de vaca”

Dr. Michael Klaper

[Volver al Índice Parte I](#)

COMPARACION

CONTENIDO DE PROTEINA VS RADIO DE CRECIMIENTO

Esta tabla deja claro que la leche de vaca, es para un animal que duplica su tamaño, casi CUATRO veces mas rápido que los humanos.

ANIMAL	CONTENIDO DE PROTEINA EN LA LECHE (Por cada 100 mililitros)	INDICE DE CRECIMIENTO*
Humano	1.2	180 días (6 meses)
Vaca	3.3	47 días
Cabra	4.1	19 días

*El índice de crecimiento se define como la cantidad de días requeridos para duplicar el tamaño del animal (Esto incluye el humano)

COMPARACION

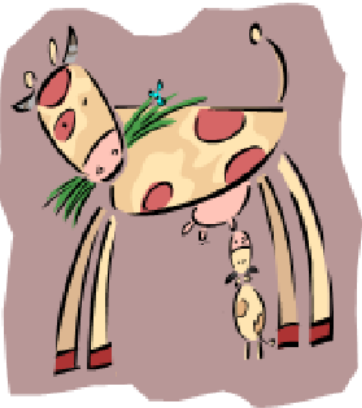
CONTENIDO DE NUTRIENTES

La leche vacuna tiene CUATRO veces más calcio que la leche humana.
Si esta cantidad fuera necesaria para el crecimiento humano,
¡¡entonces Dios hubiera diseñado la leche materna humana,
con ese alto contenido de calcio también!!

NUTRIENTE	LECHE HUMANA (mg/100 cal)	LECHE DE VACA (mg/100 cal)
Calcio	45	194
Fósforo	18	152
Sodio	23	80
Potasio	72	246

EL PLAN DE DIOS

Muy simple:



Leche Vacuna

- Creada para una especie ANIMAL específica. (Cada mamífero preparado para alimentar a su propia cría)
- Diseñada con propiedades para cumplir con las necesidades de crecimiento de un ternero. (Por cierto, mucho más rápido que el de un humano)
- Un ternero necesita de 3 a 4 veces mas proteína que un humano, por lo cual la leche vacuna tiene altas cantidades de proteína y de calcio, excesivas y no digeribles para un ser humano.



Leche Humana

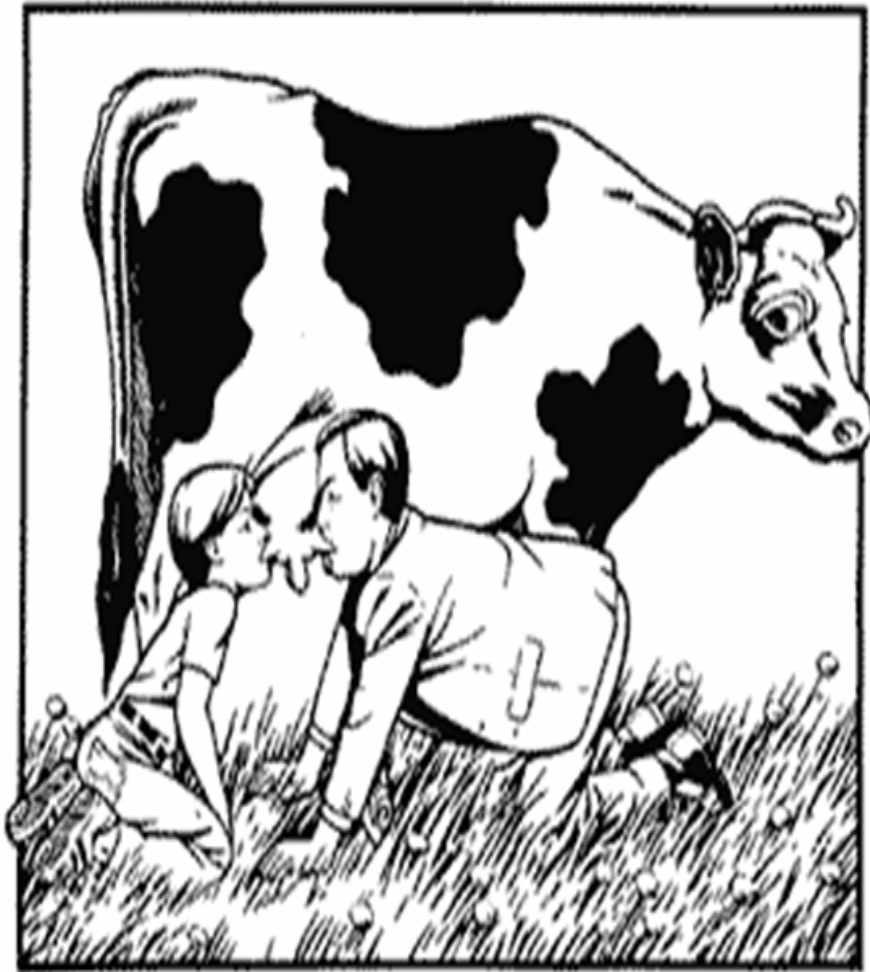
- Diseñada con propiedades para el crecimiento de un bebé humano. (Por cierto, mucho mas lento que el de un ternero)
- Reduce en un 60% las posibilidades de que el bebé contraiga neumonía en los primeros 3 meses, aumenta el cociente intelectual, reduce problemas de comportamiento y de habla, reduce las posibilidades de adquirir todo tipo de enfermedades mas adelante en la vida del niño y en su adultez.

¿ALGUNA VEZ TE PREGUNTASTE?

Si tanto la leche materna como la vacuna fueron diseñadas para el crecimiento del bebé o del ternero, respectivamente, ¿Por qué los humanos siguen tomando leche o comiendo lácteos cuando dejan de ser niños, y ya no toman más la leche materna?

**¿ Acaso quieren seguir creciendo?
¿ No tendrá algo que ver con la perversión del apetito? , ¿No habrán caído bajo el engaño de un poder siniestro?**





¿ Sería esto lo normal?

¿CUAL ES LA FUENTE ORIGINAL DEL CALCIO?

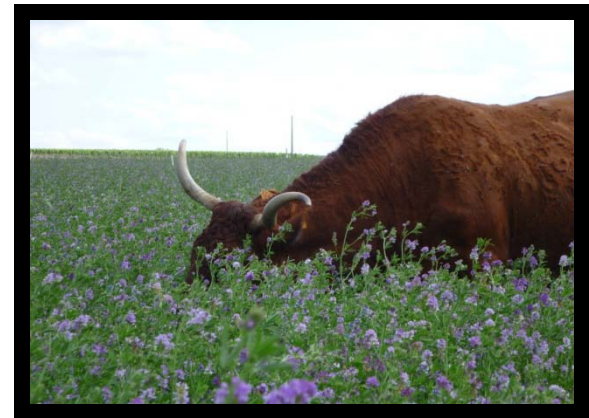
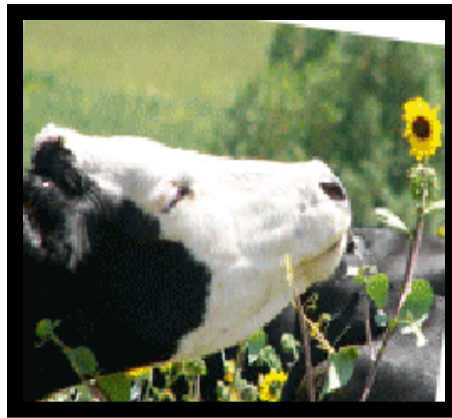
- El calcio es un mineral.
- Los minerales vienen de la tierra.
- Estos se absorben mediante las raíces de las plantas y así pasan a formar parte de las mismas.
- Los animales obtienen el calcio al comer las plantas. ¡Ningún animal vive de comer tierra!
- Si queremos **obtener el calcio de la fuente más cercana a la original, no nos comeremos al animal, ni tomaremos su leche**, sino que tendremos una dieta a base de plantas.



EL CALCIO EN LAS PLANTAS

¿De dónde pueden obtener las vacas el calcio para sus grandes huesos ?

¡De las plantas! El calcio que consumen de las plantas tiene una gran Cantidad de magnesio, necesario para que el cuerpo pueda absorber y utilizar el calcio.



El calcio de la leche de vaca es básicamente inútil para los humanos, ya que tiene un contenido de magnesio insuficiente. Recordemos que los países con mayor cantidad de consumo de leche/productos lácteos también tienen las tasas más altas de osteoporosis. ¿La prueba? ¿Qué tal un estudio controlado de 78.000 enfermeras De la escuela de Medicina de Harvard, durante un periodo de 12 años?

EJEMPLOS DE FUENTES DE CALCIO

Acelga	Garbanzos
Alcachofa/ Alcaucil	Higos secos
Almendras	Lentejas
Arroz integral	Maní
Arvejas	Manzana
Avena arrollada	Naranjas
Bananas	Pan de harina integral
Batatas	Papa
Brocoli	Pasas de uva
Cebolla	Porotos (Soja, alubias, pinto, etc.)
Coliflor	Zanahorias
Esparragos	
	¡Y muchos más!



Para obtener la lista detallada, incluyendo cantidad recomendada y cuantos miligramos de calcio proporciona cada cual, recetas y más, no te pierdas mi Manual sobre como usar elementos naturales para una vida saludable.

Y ustedes, ¿De dónde sacan El calcio y la proteína?

NO A LOS ALIMENTOS DERIVADOS DE ANIMALES



NO COMO CADAVER



**LO IMPORTANTE NO ES CUANTO
CALCIO UNO INGIERE,
SINO CUANTO MANTIENE
EN EL CUERPO**



¿CUAL ES EL REQUERIMIENTO DIARIO DE CALCIO?

Cantidad mínima necesaria a diario de acuerdo a las investigaciones científicas	⇒ 150-200mg
Lo que consumen los países subdesarrollados (En particular los asiáticos)	300-500mg
Lo que consume en promedio un estadounidense	500-600 mg
Lo que recomienda la organización mundial de la salud	400-500mg
Consejo Estadounidense de nutrición	1000-1300 mg
Instituto Nacional de la Salud (EE UU)	1000-1500mg

¿Porqué tanta discrepancia entre las cantidades recomendadas? Debido a que la industria láctea asocia la salud con el consumo de sus productos, invierten billones al año en campañas publicitarias (industria muy remunerativa) y obtienen el apoyo de entes oficiales de salud, así engañando al consumidor, haciéndole creer que depende de los lácteos para tener huesos fuertes y mantenerse saludable, La verdad es que, la leche vacuna, NO TIENE ABSOLUTAMENTE NADA QUE VER CON LA SALUD DE LOS HUESOS, SINO TODO LO CONTRARIO. ¡¡SIGA LEYENDO!!

LO QUE REVELAN LOS ESTUDIOS CIENTIFICOS

- Las mujeres que consumen leche vacuna, pierden 2 veces más densidad ósea que las que no la consumen.
- **Los estudios científicos demuestran que la leche aumenta el riesgo de fractura.** Contradicen la creencia convencional de que la leche y productos lácteos ayudan a reducir las fracturas osteoporóticas.
- Sorprendentemente, los estudios demuestran que la leche y productos lácteos en realidad no protegen a los huesos de las fracturas. Hay más estudios que demuestran todo lo contrario.
- **El consumo de leche vacuna desde una temprana edad, no protege contra el riesgo de fracturas futuras, sino que en realidad lo aumenta.** La teoría de la "cuenta de ahorros de calcio" queda completamente destruida, Cumming y Klineberg reportan sus resultados del estudio de la siguiente manera:

"El consumo de productos lácteos, en particular, a la edad de 20 años, se asoció con un mayor riesgo de fractura de cadera en la vejez. ("Estudio de casos y controles de factores de riesgo para las fracturas de cadera en el anciano". American Journal of Epidemiology. Vol. 139, N º 5, 1994).

Y el estudio de los 12 años de las enfermeras de Harvard, encontró que aquellas que consumían más calcio de los productos lácteos, tuvieron más huesos fracturados que quienes raramente bebían leche.



CONTENIDOS BÁSICOS DE LA LECHE

Todo tipo de leche de vaca (regular y "orgánica") tiene:

- 59 hormonas activas
- Gran cantidad de alérgenos
- Grasa y colesterol.

Además de los ingredientes normales, la mayoría tiene cantidades apreciables de:

- Herbicidas
- Pesticidas
- Dioxinas* (hasta 200 veces los niveles tomados como "aceptables")
- Hasta 52 antibióticos de larga duración
- Sangre
- Pus (Se permite cierta cantidad como "aceptable")
- Heces, bacterias y virus. Tenga en cuenta que a temperatura ambiente, el número de bacterias en la leche se duplica aproximadamente cada 20 minutos.
- La leche de vaca puede tener rastros de **todo** lo que la vaca comió, (En su gran mayoría, las vacas lecheras no son alimentadas con pastito tierno) incluyendo cosas tales como la precipitación radiactiva de pruebas nucleares.

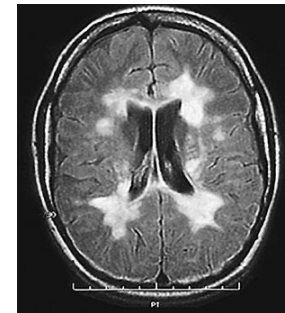


“¿Ud. tiene pus?
La leche sí”

* La dioxina es un carcinógeno humano comprobado según la famosa Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer (IARC, por sus siglas en inglés). El cáncer de hígado, pulmón, estómago, tejidos blandos y conectivos, así como el linfoma no-Hodgkins, han sido asociados con la dioxina.

ENFERMEDADES CAUSADAS POR CONSUMO DE LACTEOS

1. Problemas Circulatorios
 2. Alergias
 3. Diabetes tipo 1
 4. Asma
 5. Colon irritable
 6. Acumulación de mucosidades en el aparato reproductor femenino y el auditivo.
-
1. Fiebre del heno
 2. Bronquitis
 3. Sinusitis
 4. Resfriados, goteo nasal e infecciones de oído.
 5. Esclerosis Múltiple
 6. **OSTEOPOROSIS**
 7. **CANCER**



LA PROTEINA DE LA LECHE VACUNA Y LAS ENFERMEDADES

- **La caseína** es otro riesgo para la salud y representa el 80 % de la proteína en la leche.
 - Esta proteína es un potente aglutinante y se utiliza como un pegamento para hacer muebles resistentes y para mantener las etiquetas de las botellas de cerveza en su lugar.
- La caseína es también un polímero utilizado para hacer plásticos.
- En su libro “The China Studies”, el Dr. Campbell habla sobre uno de sus estudios, financiado por una beca de investigación de los Institutos Nacionales de Salud.
 - En el estudio, un grupo de ratas, se alimentó con una dieta con 20 % de caseína y el otro grupo se alimentó con una dieta de 5 % de caseína.
 - Después de 100 semanas, todos los animales alimentados con 20 % de caseína habían muerto o estaban cerca de la muerte por tumores en el hígado.
 - **Estas implicaciones en los roedores se aplican a los seres humanos debido a las necesidades de proteínas son casi idénticas en las ratas y los seres humanos y porque la proteína funciona en los seres humanos casi la misma forma que en las ratas.**

LA PROTEINA DE LA LECHE VACUNA Y LAS ENFERMEDADES (Continuación)

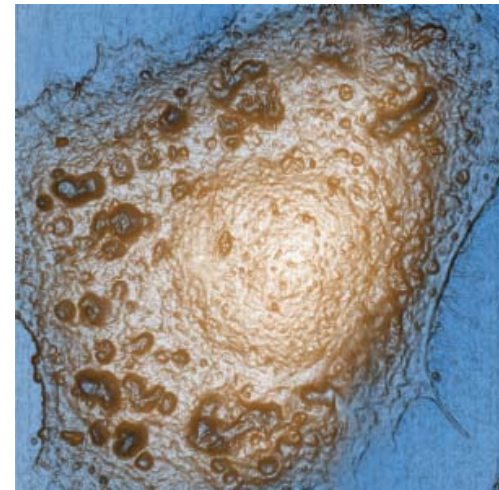
- Otra proteína presente en la leche es la **proteína de suero** (“Whey”, en inglés).
- El suero se compone de proteína de la sangre bovina (O sea de la vaca)
La reacción del cuerpo a esta proteína extraña, a menudo causa una respuesta auto-inmune, ya que el anticuerpo utilizado para destruir al invasor, se vuelve contra las propias células del cuerpo.
- El *New England Journal of Medicine* reportó en 1992, que la **diabetes tipo 1** (insulino-dependiente), está vinculada a la producción de anticuerpos a la leche de vaca.
- **La Esclerosis Múltiple (EM)** también se asocia con el consumo de productos lácteos, de acuerdo a la revista médica británica *Lancet*. Dos tercios de las víctimas son mujeres con EM, el grupo que la industria lechera más a menudo usa como blanco de sus tácticas de miedo con respecto a la osteoporosis.
 - Las poblaciones que NO consumen leche de vaca rara vez padecen de EM.

COMBUSTIBLE PARA EL CANCER

De las 59 hormonas activas que contiene la leche vacuna, una de ellas se trata de la hormona de crecimiento llamada: **Hormona de Crecimiento insulínico tipo 1**, también conocida como IGF-1.

El mundo de la medicina ha comprobado que la IGF-1 es un factor clave en el rápido crecimiento y la proliferación de los **cánceres de mama, próstata y colon, y se sospecha que lo más probable es que se influye en el crecimiento de todos los cánceres.**

La hormona IGF-1 es una parte normal de toda leche, sin embargo, su función es hacer que el recién nacido crezca rápidamente, su consumo después de este periodo, pasa a ser peligroso.



Célula de cáncer de mama

LACTEOS: MUY RICOS, PERO TRAICIONEROS

- Cada bocado de queso tiene 5 veces lo que tiene 1 sorbo de leche.
- Cada bocado de helado, tiene 12 veces más.
- Cada untada de manteca, tiene 21 veces lo que está contenido en las moléculas de grasa en un sorbo de leche.

¿Qué significa esto?

Puede sacar sus propios cálculos de la cantidad enorme de ingredientes nocivos para su salud que está consumiendo, y a la vez incrementando las posibilidades de contraer enfermedad (Además de alimentar a las células cancerígenas)



¿VENENOS EN LA LECHE?



rbGH es una hormona de crecimiento bovino creada genéticamente por Monsanto.

Monsanto Chemical Co., es un fabricante de venenos como el DDT, el Agente Naranja, el Roundup y más. Gastó cerca de la mitad de mil millones de dólares en la invención de una vacuna con rbGH para inyectar en las vacas y forzarlas a producir más leche. Conocida como Posilac.

Uno de los tantos problemas, es que Posilac, hace que la leche tenga un 80% adicional de la Hormona de Crecimiento insulínico tipo 1, también conocida como IGF-1.

Recordemos que esta es la hormona que actúa como un combustible para el cáncer.

¿Piensa que este es solo un problema en otros países y no en el suyo? Todo lo contrario. Monsanto tiene contratos a nivel gubernamental en toda América Latina. Estos productos se están usando hace ya mucho tiempo, muy cerca de Ud.

Monsanto es también el principal fabricante de organismos genéticamente modificados, (Transgénicos) como granos de soja, maíz y algodón.



¿PORQUE SE HABLA TANTO DE LOS BENEFICIOS DE LA LECHE?



¿QUE PUEDE CAUSAR LA PERDIDA DE CALCIO?

Algunos de los causantes pueden ser:

- Depresión
- Consumo de aluminio (En los antiácidos, uso de antitranspirantes con este ingrediente)
- Hormona tiroidea en exceso (Hipertiroidismo)
- Quimioterapia y el uso de diversos fármacos.
- Dieta alta en grasa, azúcar, proteína animal y sodio.
 - Cuanto más proteína animal se consume, cuanto más calcio se excreta por la orina.
- Bebidas alcohólicas, incluyendo la cerveza, cafeína, y nicotina, interfieren con la absorción del calcio.
- Alimentos altos en fósforo causan absorción inadecuada del calcio, tales como: pollo, frutos de mar, cerdo y gaseosas.

ESTO ES LO QUE UD. FOMENTA AL CONSUMIR LACTEOS

- Condiciones crueles de hacinamientos, antihigiénicas, alimentación forzada y malos tratos, haciendo que los animales contraigan más enfermedades que de ordinario. **Solo para satisfacer su apetito.**
- Encefalopatía Espongiforme Bobina (EEB) o “enfermedad de las vacas locas”.
- Sida bovino* (por la constante inseminación artificial para mantener a las vacas preñadas)

* Presente en un 80% de las vacas Argentinas



Yo no Tomo

Porque la "leche de vaca" no es otra cosa que leche materna, que produce mamá vaca para alimentar a su bebé. Cada vez que consumes leche; pagas para que sean separados. Ninguna madre produce leche, si no es para alimentar a sus crías; por lo tanto, debes saber que la leche que bebes.. es robada a mamá vaca. Debes saber también, que no existe ningún final feliz para esta madre y sus hijos, pues ella debe ser constantemente inseminada para que "produzca más leche" y cada bebé ternero que tenga, está destinado a ser engordado para terminar como carne, blanco para el rodeo y cuero. Cuando esta madre ya no "pueda producir" más leche, también terminará en un matadero y posteriormente en una carnicería; con lo que quede de su cuerpo sacarán calugas "sabor" vacuno y cuanto logren explotar ¿te parece justo?

[Volver al Índice Parte II](#)

ESTO ES LO QUE UD. FOMENTA CADA VEZ QUE COMPRA LACTEOS

Debido a que las vacas están produciendo cantidades de leche que la naturaleza jamás previó, sufren de mastitis, o inflamación de las glándulas mamarias. Su tratamiento requiere el uso de antibióticos. **Solo para que Ud. pueda tomar un tipo de leche que Dios no creó para nuestro consumo.**

[Volver al Índice Parte II](#)



¡¡Que injusto explotar así a los animales!!

CONCLUSION: LA LECHE VACUNA ES UN VENENO PARA NUESTRA SALUD

A estas alturas, no debieran quedar dudas.

Si bien existe muchísima información adicional para llegar a esta inequívoca conclusión, con lo aquí presentado, debiera ser suficiente.

Dios, nuestro creador, no cometió un error. El diseñó el cuerpo humano para mantenerlo saludable, y no requeriría algo de nosotros que vaya en contra de su plan. Note la gran contradicción con las recomendaciones de ingerir enormes cantidades de proteína y calcio para obtener “huesos saludables”, ya que estas causan: Cáncer de mamas, de próstata, Problemas cardíacos y arterioesclerosis para mencionar unos pocos.



Esta foto, apoya una **GRAN MENTIRA**

¡¡SALGAMOS DE NUESTRA IGNORANCIA. ACEPTEMOS LA EVIDENCIA!!

[Volver al Índice Parte II](#) 41

TOME EL CONTROL DE SU SALUD

Es altamente recomendable que deje de consumir productos de origen animal, incluyendo los lácteos, **y NO permita que lo engañen**. Comer productos de origen animal, NO TIENE ABSOLUTAMENTE NINGUN BENEFICIO para su salud, sino todo lo contrario: Lo acepte o no. Le guste o no.



¿Y SI SE INVIRTIERAN LOS ROLES? 1

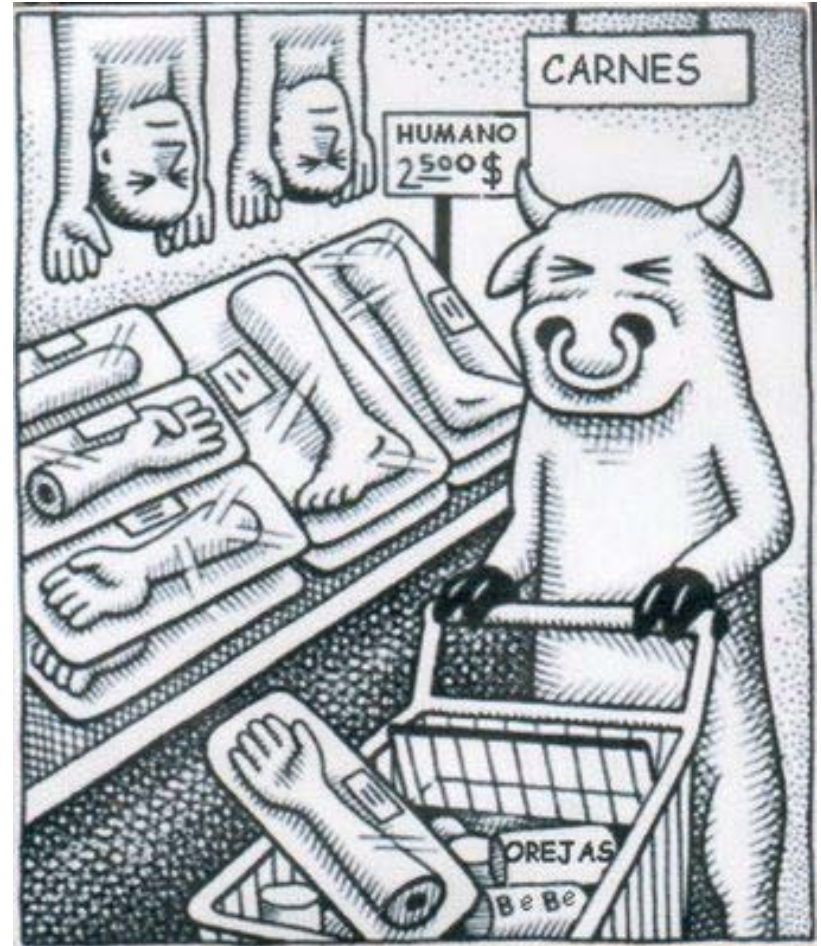


Sigue en la próxima página

¿Y SI SE INVIRTIERAN LOS ROLES? 2



¿Tomarían los terneros la leche humana en lugar de la de sus propias madres? , ¿Tendrían granjas de humanos vacunados con hormonas para que produzcan sin parar y ordeñarlos constantemente?



Sigue en la próxima página

¿Y SI SE INVIRTIERAN LOS ROLES? 3

Probablemente los animales serían más inteligentes. Adoptarían una dieta a base de plantas, y no cometerían atrocidades para satisfacer su apetito, cuando es totalmente innecesario.



Sigue en la próxima página

IMAGENES QUE PERTURBAN

SI LOS ANIMALES DOMINARAN,
NO HARIAN ESTO



Y NOSOTROS A QUIENES
SE NOS PUSO A SU CUIDADO
HACEMOS ESTO



¿CUAL MANUAL?

No se olvide:

Para tener siempre a mano toda esta información y otra adicional, incluyendo recetas sanas de cocina, para evitar uso de químicos y muchas más, le conviene adquirir el manual completo (El cual aun no ha sido terminado), no solo para su uso personal, sino para que su familia y amigos se beneficien.



Para obtener información
sobre la primera edición,
envíe su mensaje a:
corporesanum@live.com



REFERENCIAS

- Dr. Robert Cohen “The daily Poison” (“El Veneno Cotidiano”)
- Dr. John Mc Dougall “The perils of dairy” (Los peligros de los lácteos)
- Dr. Samuel Epstein “What’s in your milk?” (¿Qué hay en tu leche?)
- Dr. T. Colin Campbell (Bioquímico nutricionista) “The China Studies” (“Los Estudios Chinos”)
- Dr. Feskanich, Dr. Walter C. Willett, Dr. M.J Stampfer, Dr. G.A Colditz (Harvard Medical School): “La leche, la dieta de calcio, y fracturas óseas en mujeres”, un estudio prospectivo de 12 años. Revista Panamericana de Salud Pública.

Note que muchos de estos doctores tienen no solo muchos años de experiencia, sino que han liderado investigaciones a nivel nacional e internacional. Trabajan en instituciones de renombre mundial y cuentan con la sustentación de la ciencia a través de los resultados de cientos de estudios.

No son novatos o entusiastas del tema. Han publicado libros en varios casos, además de reportes, y todo tipo de literatura médica. **Puede confiar en que saben lo que están diciendo.**

GRACIAS POR SU ATENCION

