

**32 Razones
Para Abandonar La Leche
Antes de Enfermarte**



Juan Torrontegui

Antes de abordar si son o no imprescindibles y saludables la leche y sus derivados, debemos tratar el asunto ético del uso de los lácteos de los animales.

Cuando una madre da a luz a un bebe, se pone en funcionamiento un proceso hormonal para que en el cuerpo de la madre comience la fabricación de leche que pueda nutrir a su hijo. La leche materna, además de contener los nutrientes necesarios para el recién nacido, tiene incorporadas una serie de “vacunas” naturales que protegen a la indefensa criatura contra la enfermedad. Es por eso que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que el niño recién nacido se alimente única y exclusivamente de la leche de su madre durante el primer año. ¿No sería cruel quitarle a la madre su leche para dársela a un adulto y que el bebe enfermara por faltarle el alimento que le corresponde? Eso es exactamente lo que hacen los hombres con la leche de las vacas.

¿No sería cruel encarcelar a un grupo de mujeres e inyectarles hormonas químicas para que estuvieran fabricando leche durante todo el año de forma artificial? Eso es lo que se hace en las granjas ganaderas de los países occidentales.

La razón principal por la que la gente bebe leche y sus derivados es por el supuesto contenido en proteínas y su aporte de calcio. En primer lugar, debemos recordar que aunque una vaca es un animal mamífero, su organismo es muy diferente al tuyo. La leche de la vaca contiene el triple de proteínas que la leche humana ya que los terneros recién nacidos necesitan desarrollarse mucho más rápido que los niños cuando nacen.

Cuando el ternero llega a los dos años deja de tomar leche por que ya no es el alimento que necesita. Si no lo es para él, ¿Por qué debe serlo para ti? Al igual que los terneros dejan de consumir leche, los seres humanos perdemos la capacidad de digerirla a partir de los dos años de vida aproximadamente. En ese momento una enzima llamada lactasa comienza a disminuir en nuestro organismo. Esta enzima es la encargada de digerir la lactosa que contiene la leche. Este es uno de los motivos por los cuales nuestro organismo no puede tolerar la leche. Por ello, muchas personas sienten pesadez, gases o malestar al ingerir leche. A otras personas con constitución más robusta puede parecerles que les sienta bien, pero su organismo no la absorbe bien.

A continuación te detallo varios síntomas, enfermedades o problemas que han sido asociados al consumo de leche:

1)ALERGIAS. La leche es uno de los principales responsables de las alergias debido a 25 diferentes proteínas que pueden producir esta enfermedad. Según estadísticas pueden aparecer erupciones cutáneas en el 70% de los niños.

2)ANEMIA. Provoca una pérdida de hierro en bebés y niños al sangrar los intestinos, lo que produce anemia. También en adultos, ya que calcio y hierro son antagónicos. Además, se ha comprobado que la leche provoca una disminución de la hemoglobina.

3)ANTIBIOTICOS. “Con el fin de que las vacas no desarrollen mastitis, se permite que la vaca reciba hasta 80 antibióticos diferentes.” (Newsweek, 28 Marzo, 1994, p.48) Esos antibióticos pueden luego pasar a la leche en forma de trazas y a la larga crear una resistencia bacteriana en el consumidor.

Según un estudio de la Universidad de Jaén (España), un vaso de leche puede contener una mezcla de hasta 20 analgésicos,

antibióticos y hormonas de crecimiento, según han comprobado los científicos.



Chemical	What is it?
■ Niflumic acid	anti-inflammatory painkiller
■ Mefenamic acid	anti-inflammatory
■ Ketoprofen	anti-inflammatory
■ Diclofenac	anti-inflammatory
■ Phenylbutazone	anti-inflammatory
■ Florfenicol	antibiotic
■ Estrone	natural hormone
■ 17β-estradiol	sex hormone
■ 17α-ethinylestradiol	steroid hormone
■ Naproxen	anti-inflammatory
■ Flunixin	anti-inflammatory
■ Pyrimethamine	anti-malaria drug
■ Diclofenac	anti-inflammatory
■ Triclosan	anti-fungal drug

Source:
University of
Jaen, Spain

4) ARTERIOESCLEROSIS. Se cree que el consumo de leche puede ser un factor determinante en el origen de arteriosclerosis por su contenido en grasa saturada.

5) ARTRITIS REUMATOIDE. Una de las causas de esta enfermedad puede deberse a la reacción del organismo por el consumo de leche. Una niña de 8 años que padecía esta enfermedad abandonó el consumo de lácteos, y en tres semanas se le fueron todos los síntomas de la

enfermedad. muchos otros casos también se ha notado una mejoría.

6)ASMA. En EE.UU. un grupo de personas asmáticas fueron puestas en una dieta sin lácteos. El 90% de ellos experimentaron una notable mejoría. En otros estudios se han dado resultados similares.

7)BACTERIAS.

Hay 20 tipos de bacterias que pueden infectar la leche. Ciertas bacterias del género bacillus y clostridium son capaces de formas esporas. Las esporas son formas de protegerse las bacterias. Cuando las condiciones ambientales son favorables, estas esporas vuelven a transformarse en gérmenes patógenos.

Según el Ministerio de Salud de los EE.UU., una cucharadita de leche puede tener 100.000 células. (Bacterias, virus, células cancerígenas, etc.). ¿Por qué? La pasteurización destruye el 99´9% de las bacterias patógenas. Dependiendo las condiciones, este número puede incrementarse hasta varios millones. En la leche en polvo el gobierno EE.UU. permite un máximo de 10,000 bacterias por gramo.

Se han encontrado bacterias de listeria en la leche después de 11 pasteurizaciones. Estas bacterias también pueden sobrevivir las temperaturas de refrigeración.

Más del 50% de la leche está contaminada con bacterias coliformes. (E-Coli. La que provoca la infección de orina.) Cuando la bacteria E-Coli contenida en la leche se introduce en el organismo, puede mutarse en E-Coli 0157:H7. Si esto ocurre, puede aparecer, especialmente en los niños, un síndrome llamado Síndrome Urémico Hemolítico. Este síndrome cursa con diarrea las 24 horas del día, temblores, debilidad, fallo renal, y finalmente una muerte agonizante del niño.

Recientemente, 13.000 personas en Japón enfermaron por beber leche contaminada con estafilococos aureus. La fábrica lechera responsable tuvo que cerrar.

8) CALCULOS RENALES.

El calcio inorgánico y no absorbido de la leche pasteurizada, es depositado en los tejidos blandos y calcifica, precipitando un gran número de enfermedades: artritis, cataratas, piedras en el riñón, dolor de espalda, etc., ¿Es mera coincidencia que los pacientes propensos a la formación de piedras

en el riñón no tienen más tiempo este problema después de eliminar los productos lácteos de sus dietas?

9) CANCER. Hay cientos de millones de proteínas, hormonas y sustancias diferentes en la naturaleza, y sólo dos de ellas son iguales entre dos especies. Esa poderosa hormona de crecimiento es la llamada Factor de Crecimiento Insulínico (IGF-1). El IGF-1 es idéntica en la vaca y el hombre. Muchos estudios han demostrado que esta hormona es capaz de acelerar el desarrollo de las células cancerígenas en cualquier tipo de cáncer.

(Ovarios, útero, pecho, próstata, intestino,...etc.)

10) COLESTEROL. Cuanta más leche se consume, más probabilidad de padecer de colesterol elevado por su contenido en grasas saturadas.

11) CONSERVANTES. Se está utilizando un conservante para la leche llamado formalina, que según el gobierno de los EE.UU. es un cancerígeno y puede provocar mutaciones genéticas.

12) DIABETES. La Albúmina Sérica Bovina es una proteína que se encuentra en la leche y

que puede ser la causa de la aparición de la diabetes. Los diabéticos insulino-dependientes crean anticuerpos ante este tipo de proteínas, mientras no ocurre en sujetos sanos. Esto ha sido demostrado en algunos estudios científicos que se han hecho en la India.

13) DIOXINAS. Las dioxinas son una de las sustancias más tóxicas que se conocen. Estos residuos de procesos industriales se encuentran en el ambiente, y se cree que tiene un gran poder cancerígeno. En 1999, la Organización Mundial de la Salud organizó en Ginebra un simposio sobre las dioxinas, y según se expuso allí el 90% de las dioxinas que ingieren los seres humanos proceden de la leche y sus derivados.

14) DIARREA. Es el síntoma gastrointestinal más común en los niños que tienen intolerancia.

15) ENFERMEDAD DE CHRON. La enfermedad bacteriana más seria que puede tener una vaca se debe a la micobacteria paratuberculosis. Esta bacteria causa la enfermedad de Johne en las vacas, y sus síntomas son diarrea sangrante. Esta bacteria puede desarrollarse en la leche y resistir la pasteurización. Una vez en el organismo, puede causar la Enfermedad de Chron.

16) ENFERMEDAD DE LAS VACAS LOCAS. (Libro)

"Un vegetariano de 24 años es diagnosticado con la enfermedad de Cruetzfeld-Jacob. Los científicos temen que haya sido la leche y el queso la fuente de la infección." (London Times, 23 agosto, 1997) Esa era la noticia del periódico londinense. A los médicos les costó encontrar el agente por el cual el joven se había infectado. Pasado un tiempo, llegaron a la conclusión que la leche pudo haber sido el vehículo por el que el joven vegetariano desarrolló esta enfermedad.

Debemos recordar que los ganaderos dedicados a la explotación de la leche fueron los que comenzaron a utilizar los restos de animales enfermos o muertos como alimentos para sus vacas ya que comprobaron que las vacas producían más leche.

Hoy sabemos que los priones son los responsables de la Enfermedad de las Vacas Locas. También sabemos que se han encontrado priones en las glándulas linfáticas de las vacas. Dichos priones, una vez que están en las glándulas linfáticas pueden pasar a las amígdalas de las vacas y de ahí pasar fácilmente a la leche.

17) HORMONAS. La industria lechera está utilizando hormonas de crecimiento recombinadas (Monsanto) en las vacas lecheras. Esta hormona puede aumentar la producción de leche un 20%. Según la OMS, la inyección de esta hormona incrementa la concentración de IGF-1 en la leche. (Ver punto 4).

En algunas muestras de leche también ha aparecido la hormona progesterona. Todo esto hace que se estén dando casos de niñas que con 7 años han desarrollado completamente sus pechos y tenido su primera menstruación.

18) INFARTO. Según estadísticas realizadas en EE.UU., la leche es el alimento que más directamente está asociado con los infartos de corazón, por encima incluso del azúcar, de la proteína animal, y la grasa animal. Según parece, el calcio de la leche que el cuerpo no puede absorber se deposita en las arterias que las endurece, y a la larga provoca los infartos. Finlandia es uno de los países donde más leche se bebe en el mundo y donde se da un porcentaje muy alto de infartos. Los esquimales de Groenlandia consumen gran cantidad de proteína y grasa animal, pero muy poca leche y apenas padecen de infarto de corazón isquémico.

19) INTOLERANCIA. Nuestro organismo no tolera ni absorbe bien la leche a partir del primer o segundo año ya que nos falta la enzima de la lactasa en el intestino delgado encargado de metabolizar la lactosa de la leche.

20) INFECCIONES GASTROINTESTINALES. Al consumir leche se tienen 40 veces más probabilidades de sufrir estas infecciones. La leche puede ocasionar problemas gastrointestinales en el 30% de los niños.

21) INFECCIONES RESPIRATORIAS. La mortalidad por infecciones respiratorias es 120 veces superior al beber leche.

22) LEUCEMIA.

El Ministerio de Agricultura hizo un estudio en 1996 para saber cuántas de sus vacas lecheras tenían el virus de la leucemia bovina. Resultado: 89%. La leche puede estar infectada con el virus de leucemia bovina, causante de la leucemia también en hombres. Este virus lo llevan las vacas durante toda su vida.

El retrovirus de la leucemia bovina (VLB) es Normalmente inactivado por la pasteurización pero no altera su estructura genética. Este virus puede sobrevivir la hora y media de

tránsito a través del estómago. Y los linfocitos del virus de la leucemia bovina pueden atravesar la barrera intestinal. Además, hay varios tipos de virus de la leucemia que sobreviven la pasteurización.

Un grupo de investigadores en California condujo un estudio independiente. Cartones de leche fueron comprados en varias tiendas. Esos cartones de leche fueron tomados de los estantes como lo haría cualquier miembro de una familia, cuando va de compras. Esos cartones de leche fueron llevados a laboratorios independientes donde fueron sometidos a exámenes.

Encontraron que 80% de la leche contenida en los cartones tenían virus vivos de leucemia. ¡La pasteurización no mató los virus! Los mayores índices de leucemia aparecen en niños de entre 3 y 13 años, que son los que más leche de vaca toman y en los ganaderos, los que más contacto tienen con las vacas.

23) MIGRAÑA. En cierta ocasión, alguien me expuso el caso de una mujer de 90 años que desde la infancia padecía de migraña. Me pidió que le recomendara algo para aliviarla. Le indiqué que lo primero que había que hacer era eliminar la leche y sus derivados de la dieta.

Una vez que los hizo, la migraña desapareció. Lástima que esta mujer tuviera que sufrir de migraña durante toda su vida, y no supiera que el problema estaba en la leche que bebía cada día.

24) MUERTE SUBITA. Se ha comprobado entre los recién nacidos que si a estos se les da leche de vaca, tienen más posibilidades de morir de muerte súbita por la mucosidad que se puede generar en sus bronquiolos. Por ello, la muerte por neumonía es cuatro veces más probable con respecto a los niños amamantados.

25) NEFROSIS. La nefrosis es una alteración de los riñones. Esta alteración provoca una perdida permanente de proteínas que desembocan en la orina. El resultado de esta enfermedad es un nivel bajo de proteínas en sangre. Eventualmente, esta enfermedad resulta en una acumulación de líquidos en el niño, e hinchazón de manos y pies. Algunos niños pueden incluso desarrollar nefrosis crónica lo que les puede llevar a la muerte.

26) OSTEOPOROSIS.

Los niños españoles consumen 500 ml de leche al día pero tiene bajos niveles de calcio,

según un estudio que se hizo en la Comunidad Autónoma de Madrid.

En los EE.UU. se bebe un litro diario de leche como media, pero 30 millones de mujeres padecen osteoporosis. Los países con mayor consumo de leche del mundo (EE.UU., Inglaterra y Suecia) son los que tienen una mayor incidencia de osteoporosis. Cada año hablo con decenas de mujeres que padecen de osteoporosis. Vienen para que les recomiende algo que fortalezca sus huesos. La primero que les pregunto es la cantidad de leche que beben diariamente. Casi el cien por cien de las personas que he preguntado me dicen que beben un litro de leche de media.

Entonces trato de razonar con ellas y de hacerles ver que si la leche fuera tan buena para los huesos ellas no tendrían osteoporosis. Aunque sorprenda, el consumo de leche está asociado a la osteoporosis. Los países donde más leche se consume es donde más osteoporosis hay, pero en países asiáticos donde no se consume leche no aparece esta enfermedad. En países como China y Japón donde apenas se consumen lácteos la incidencia es escasa. La pasteurización destruye el calcio de la leche que no se puede absorber y, peor aún, su digestión acidifica la

sangre, lo que descalcifica los huesos.

27) OTITIS. Se ha observado que los niños que consumen productos lácteos sufren más frecuentemente de otitis con respecto a los que no la consumen.

28) PESTICIDAS. En un estudio hecho en EE.UU. en 1984 más del 90% de las muestras de leche tenían restos de pesticidas. La leche está también infectada con hidrocarburos clorados (también cancerígenos) en una proporción mil veces mayor que las verduras.

29) SALMONELA. Una mala pasteurización puede hacer que la Salmonella aparezca en la leche. En 1985, 150.000 personas contrajeron Salmonella en Chicago por que la leche no estaba correctamente pasteurizada. Cuatro personas murieron.

30) SIDA. Hoy se conoce que el 50% de las vacas tienen SIDA bovino. Sabemos que el SIDA se transmite por la sangre. Según cuenta el Dr. Virgil Huse, él ha podido ver en algunas industrias lácteas como, en algunas ocasiones, las vacas mientras son ordeñadas sangran por las microhemorragias de las máquinas de ordeño. Esta sangre pasa junto con la leche ordeñada a un depósito en el que

se almacena la leche. El cuenta como en varias ocasiones ha sido testigo de observar la ordeña, y como el color de la leche en esos depósitos no era blanca sino de color marrón, debido a la mezcla de la leche y la sangre.

Una vez que esos litros de leche contaminados con sangre son mezclados en grandes depósitos con el resto de la leche, el color marrón se diluye y vuelve a recuperarse el color blanco de la leche. Por ello, hay científicos, como el propio Dr. Huse, que creen que el virus del SIDA bovino puede favorecer la aparición de SIDA en los hombres a través de la leche.

31) TUBERCULOSIS. Esta enfermedad está producida por la mycobacteria bovina que es una bacteria que puede sobrevivir a la pasteurización. Una vaca con tuberculosis pulmonar puede tragarse su propia saliva y esta, junto con la mycobacteria llegada de los pulmones, llegar al tracto digestivo, permanecer activa e infectar la leche.

32) GRASA CERDO.

Hace un tiempo unos ganaderos asturianos fueron entrevistados en un programa de radio de Madrid dirigido por un locutor de radio a

quien pude conocer personalmente. El les preguntó por el precio de litro de leche al que los ganaderos venden la leche a las compañías lecheras (envasadoras). Para sorpresa del locutor declararon que el precio era de 1,20 euro. El Sr. Almodovar sorprendido por el precio les preguntó que como era posible que los ganaderos cobren 200 Ptas. el litro y luego se nos venda a 50 céntimos. Los ganaderos no supieron responderle.

Conocí este periodista en la feria BioCultura de Madrid del año 2.000. Después de escuchar una conferencia en la que habló, entre otras cosas, de la leche y de su entrevista con los ganaderos, fui a hablar con él. Le dije que lo que hoy se está vendiendo como leche no lo es. La magia de pagar a 1´20 euros. el litro de leche y venderla a 0´50., y hacer negocio con la gente es sólo posible si la leche se diluye con agua. Le expliqué que ese fraude es conocido como el “aguado” y que para recomponer esa leche son necesarias otras sustancias para intentar devolver a la leche la apariencia y el sabor “original”.

La sustancia que más se utiliza para devolver sabor a la leche es la grasa de cerdo. Me comentó que debe haber una gran mafia detrás

de la industria láctea ya que justo después de citar su entrevista con los ganaderos asturianos en su programa de televisión en TELE 5, recibió varias amenazas para que dejara de hablar mal de la leche.

Lo cierto es según la información que una cadena de hipermercados ha difundido en algunas charlas a escolares del País Vasco, sólo el 5% de la leche envasada es realmente leche. A algunas personas se les ha confirmado, por parte de algún representante de la industria láctea, el uso de grasa de cerdo en la recomposición de la leche. Hay

incluso personas que han tenido la ocasión de ver en alguna empresa envasadora de leche grandes cantidades de sebo de cerdo almacenadas. Al preguntar sobre el asunto, se les confirmó que era para añadirlo a la leche.

Por otra parte, en muchas ocasiones se está utilizando la vitamina D como aporte a la leche, según nos dicen para fijar mejor el calcio. Hay cuatro fuentes principales para obtener la vitamina D:

- a) Hígado crudo de pescado.**
- b) Piel de oveja.**
- c) Piel de cerdo.**

d) Cerebro de cerdo.

Hay varios tipos de vitamina D. La más utilizada para la leche es la D-3. La Vitamina D-3 se extrae de la piel de los cerdos y luego se vende a los fabricantes de leche. Si alguien quiere contrastar esta información lo puede hacer en <http://www.notmilk.com/pigmilk.html>. (Esta página ofrece, además, cientos de referencias científicas que desaconsejan el uso de la leche.)

CONCLUSIÓN

A pesar de toda la publicidad que se le da a la leche de vaca, este producto es muy poco recomendable para el ser humano. No se deje engañar por aquellos que con el fin de vender leche, pagan cuantiosas sumas de dinero en anuncios de televisión, o incluso a algunos médicos, para que digan que la leche es necesaria, y así nosotros sigamos comprándola.

Cuando se han hecho experimentos en los que a unas crías de mamífero se les amamantaba con una leche diferente a la de su especie. Uno de los primeros fue Pottenger con las crías de gatos a las que se les daba a beber

leche de vaca. Lo que experimentó Pottenger iba en contra de la naturaleza. Como resultado, todas las crías enfermaron, y más tarde murieron.

Creo que ha llegado el tiempo en el que, por nuestro bien, debemos de abandonar la leche.

Habiendo dicho todo esto, me gustaría darte la alternativa positiva. No es bueno eliminar un producto de uso regular de una dieta sin dar opciones a quien quiere mejorar su forma de alimentarse.

ALTERNATIVAS VEGETALES A LA LECHE

Mucha gente me pide que les diga cuál es la mejor de las leches vegetales y siempre les digo que lo ideal NO es beber un tipo de leche. Cada una de ellas tiene propiedades o nutrientes que las otras no tienen. Lo ideal es alternar su uso.

Así como no tomas un solo tipo de fruta porque te parezca que es la mejor, de igual modo tienes que hacer con las leches.

Aquí tienes una gran variedad de alternativas de frutos secos o cereales de los que puedes

elaborar o comprar un sustituto para la leche de vaca:

1-ALMENDRAS

Es una de las alternativas con más cantidad de proteínas. Es muy rica en ácido linoleico y oleico, grasas recomendadas para el sistema cardiovascular. Es rica en minerales y tiene un buen equilibrio entre el calcio/fósforo. Recomendada para niños, embarazadas y ancianos.

2-ALPISTE

Muy apropiada para personas con colesterol.

3-ARROZ

Especialmente indicada para personas con dificultades digestivas e incluso bebes que no pueden ser amamantados.

4-AVELLANAS

Tiene una buena relación calcio/fósforo lo que la hace apropiada para niños en crecimiento y

también para embarazadas por su gran cantidad de ácido fólico.

5-AVENA

La bebida de avena es una de las más ricas en fibra. Quizá su principal propiedad sea su elevado contenido en vitamina B que se recomienda calmar y fortalecer el sistema nervioso.

6-CASTAÑA

Es una bebida muy digestiva y que tiene la capacidad de estimular nuestra circulación. Es también una bebida energética.

7-CHUFA

Es una bebida con muchas sales minerales y con un alto contenido en enzimas. Es también alcalinizante, por lo que se convierte en la bebida ideal para quienes sufren de enfermedades producidas por exceso de acidez en el organismo. Entre otras el cáncer.

8-COCO

**Es una bebida energética y diurética.
Especialmente indicada para combatir parásitos
intestinales. Muy recomendable usarla
esporádicamente para niños.**

9-ESPELTA

**La espelta es una variedad de trigo, que se
cultiva desde hace unos 6.000 años.**

**Tiene proteínas de buena calidad y un buen
mejor equilibrio de aminoácidos esenciales.**

**Posee de ácidos grasos esenciales que suelen
recomendarse a nivel cardiovascular.**

**Contiene silicio que fortalece los tejidos
(huesos, tendones, etc.) y refuerza los sistemas
inmunitario y circulatorio.**

10-QUINOA

**La quinoa se cultiva en la región del altiplano
andino de América del Sur desde tiempos
ancestrales. Es considerada un pseudocereal
con alto contenido en almidón. Por ello es apto
para celíacos. Tiene un contenido proteínico
mejor que el resto de leches vegetales ya que
contiene todos los aminoácidos esenciales.**

Es muy digestiva y nutritiva. Aporta mucho magnesio, fósforo, potasio, hierro, fibra y vitamina E.

La Organización Mundial de la Salud OMS considera la proteína de la quinoa tan completa nutricionalmente como la de leche. Esto se debe a su alto contenido en germen, un 30% del peso total del grano (en la mayoría de los cereales este germen no sobrepasa el 1% de su peso)

11-SESAMO

El sésamo es uno de los vegetales más rico en lecitina. Es alcalinizante de la sangre, energético, mineralizante, reconstituyente muscular y nervioso, potenciador de la memoria y las facultades intelectuales, protector circulatorio. Está indicado en estados carenciales como osteoporosis, debilidad ósea, pérdida del cabello, caries, encogimiento de las encías y debilidad pulmonar.

El sésamo es útil frente a problemas nerviosos: agotamiento, estrés, pérdida de memoria, depresión, irritabilidad, insomnio. La leche de sésamo resulta así un excelente complemento nutritivo para personas sometidas a gran actividad mental o intelectual. También ayuda a

soportar exigencias físicas: prácticas deportivas, embarazo, lactancia o períodos de convalecencia.

12-SOJA

Es la leche vegetal más utilizada pero no por ello la mejor. De hecho, es la última que suelo recomendar. A pesar de que tiene un alto valor en proteínas, es difícil de digerir. Su alta cantidad en isoflavonas hace de ella una alternativa que NUNCA debiera usar una persona con un diagnóstico de tumores o cáncer con un nivel hormonal elevado.

En canales como YouTube tienes recetas y videos para poder aprender a hacer estas bebidas vegetales.

Espero que la información aquí presentada pueda servirte para hacer un cambio en tu alimentación, y que pronto puedas comprobar los resultados.

Juan Torrontegui

Técnico Superior en Dietética y Naturópata

www.remediosnaturales.es

(La información de este informe ha sido obtenida de los libros “Don’t Drink Your Milk” del pediatra americano Frank A. Oski. (Editorial Teach Services, Nueva York, EE.UU.), “Mad Cows and Milk Gate”, Dr. Virgil Hulse. (Marble Mountain Publishing, EE.UU), y de la página web: <http://www.notmilk.com>)

REFERENCIAS QUE RESPALDAN EL INFORME

- 1. Israel Journal of Medical Sciences
1983;19(9):806-809**
- 2. Pediatrics 1989;84(4):595-603**
- 3. Townsend Medical Letter, May, 1995, Julie Klotter, MD**
- 4. "A Prospective Study of Humoral Immune Response to Cow Milk Antigens in the First Year of Life" Pediatric-Allergy-Immunology, August, 1994, 5**
- 5. SCIENCE, vol. 249. August 24, 1990.**
- 6. Hankinson. The Lancet, vol. 351. May 9, 1998**
- 7. Robert P. Heaney, Journal of the American Dietetic Association, vol. 99, no. 10. October 1999**

- 8. Journal of Clinical Microbiology
1992;30(12):3070-3073**
- 9. J Hermon-Taylor, British Medical Journal,
Feb 1998.315**
- 10. Scientific American, October, 1992**
- 11. New England Journal of Medicine, July 30,
1992**
- 12. Pediatrics, July, 1992: 89**
- 13. LANCET, October, 1996, 348**
- 14. Diabetes Care 1994;17(12)**
- 15. British Medical Journal, 1994; 308**
- 16. Monsanto (manufacturer of rbGH) Press
Release, June, 1992**
- 17. JAMA, 264 (8), 8/22/90 (Dr. Daughaday, the
author of the JAMA publication was an
"independent authority" referred to in
Monsanto's Press Release)**
- 18. World Health Organization Report Geneva,
Switzerland. June, 1992**
- 19. The Lancet, vol. 351. May 9, 1998**
- 20. Journal of the National Cancer Institute, vol.
91, no. 2. January 20, 1999.**
- 21. Journal of the American Dietetic
Association, vol. 99, no. 10. October 1999**
- 22. Davies, Antibodies and Myocardial
Infarction, The Lancet, ii: 205-207, 1980**
- 23. European Journal of Clinical Nutrition,
48:305-325, 1994**
- 24. British Journal of Preventive & Social
Medicine, 1977**

- 25. European Journal of Epidemiology, 1999 Jul, 15:6, 507-15**
- 26. Journal of Pediatrics, 1990, 116**
- 27. Townsend Medical Letter, May, 1995**
- 28. New England Journal of Medicine, 1998 Oct, 339:16, 1100-4**
- 29. Journal of Dairy Science 1992;75(9):2339**
- 30. Journal of Environmental Microbiology. July 1987 (53)**
- 31. Journal of the American Dietetic Assoc. 1996; 96**
- 32. British Medical Bulletin, 1998, 54:3**
- 33. Nutrition Action Healthletter, June, 1993**
- 34. British Journal of Cancer, 83(1), July 2000**
- 35. American Journal of Clinical Nutrition 1979;32(4)**
- 36. Journal of Nutrition, 1981; 111 (3)**
- 37. 12-year Harvard study of 78,000 women American Journal of Public Health 1997;87**
- 38. American Journal of Epidemiology 1994;139**
- 39. Environmental Contamination and Toxicology, 1991; 47**
- 40. Pesticide News, October, 1994**
- 41. Environmental Health Perspectives, Volume 105, Supplement 3, April 1997**
- 42. Journal of Animal Science, 1998 Jan, 76:1**
- 43. British Journal of Rheumatology, 36(1) 1997**
- 44. Journal of the Royal Society of Medicine, 1985, 78**
- 45. The Lancet, 1991, 338**

- 46. Journal of Pediatrics., January, 1995, 126(1)**
- 47. American Journal of Epidemiology, 1999;150**
- 48. Journal of Nutrition 1996;126(4 Suppl)**
- 49. Canadian Medical Association Journal 1992
147(9)**
- 50. American Journal of Epidemiology, 1999
Jan, 149:2**