

JOVENS RICOS SÃO MAIORIA
DOS USUÁRIOS



Sim, o leite é o "alimento perfeito" da mãe natureza... para um bezerro, que nasce com 35 kg, de uma mãe com 200 kg, até que seja desmamado!

Tudo o que você sabe sobre leite de vaca e laticínios é, provavelmente, parte de condicionamentos culturais e MITO da indústria leiteira. O leite de vaca é um fluido insalubre de animais, na maioria das vezes, doentes que contém uma gama ampla de substâncias perigosas e causadoras de alergias, intoxicações e doenças, com efeito prejudicial e cumulativo sobre todos os humanos que o consomem.

TODO leite de vaca contém 59 hormônios ativos, vários alérgenos, gordura saturada e colesterol. A maior parte do leite de vaca contém quantidades mensuráveis de herbicidas, pesticidas, dioxinas (até 2.200 vezes o nível aceitável), até 52 antibióticos, sangue, pus, fezes, bactérias e vírus. O leite da vaca pode conter ainda resíduos de tudo o que a vaca come, inclusive coisas como radiativos de testes nucleares. E, muita adrenalina e dor, pois a vaca escuta o seu bezerro chorar 24 horas/dia, já que o leite que seria do bezerro é praticamente todo direcionado para o consumo humano.

O leite de cada um dos mais de 4.700 mamíferos da face da terra é formulado especificamente para a sua espécie. Neles encontramos lactoferrinas e imunoglobulinas, agentes imunizantes específicos de cada animal, que funcionam como alérgenos para seres humanos.

Combustível de tumores

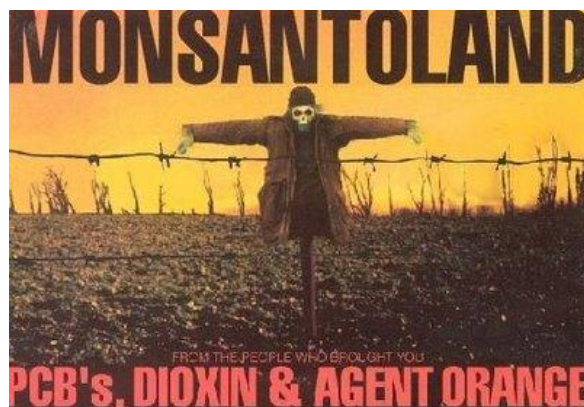
Daqueles 59 hormônios do leite, um é o poderoso hormônio do CRESCIMENTO chamado IGF-1 (Insulin-like Growth Factor One - Fator de Crescimento similar à Insulina). Por uma curiosidade da natureza ele é idêntico no leite das vacas e dos humanos. Considere que este hormônio serve de "combustível" para qualquer crescimento acelerado, entre eles os tumores e cânceres.

A medicina já considera que o IGF-1 é um fator-chave no crescimento rápido e na proliferação dos cânceres de seio, próstata e cólon (intestino grosso), e suspeita-se que, provavelmente, pode promover TODOS os cânceres, entre eles os de estômago.

IGF-1 é componente natural de TODO leite, pois sua função é exatamente que o recém-nascido cresça com rapidez. Nós consumidores e responsáveis pelas crianças não pensamos a esse respeito, porque não temos a mínima idéia do problema, assim como muitos pediatras e médicos. Ver em <http://www.notmilk.com/igf1time.txt> - uma cronologia)

MONSANTO e o Posilac

A indústria química Monsanto, investiu cerca de meio bilhão de dólares para inventar uma injeção que fizesse as vacas produzirem MAIS leite. Com esta injeção as vacas aumentam sua produção de leite de 10 a 40%. Que loucura: dá para ser saudável um alimento obtido com tal crueldade? E, o Posilac induz um aumento na concentração natural de IGF-1 de até 80%. E mais, com este aumento de produção, aumentam os quadros de mastite, portanto infecções, sangue e pus no leite. A solução? Antibióticos, que ao final terão seus resíduos no leite.



O FDA (Departamento que regula a liberação de Alimentos e Remédios nos EUA) insiste que o IGF-1 é destruído no estômago. Se isso fosse verdade, a FDA acaba de informar que amamentar é inútil, porque, dispensando esta informação do capitalismo selvagem, este fator de crescimento FAZ o bezerro e todos os bebês crescerem (com a rapidez que pretende a mãe natureza), mesmo com o seu leite passando pelos seus estômagos.

Digamos que, realmente parte deste IGF-1 seja destruído pelo estômago dos não-bebês, mas certamente parte permanece ativo pois, como explicar a altura (e pés grandes) da geração já rotulada de "iogurte", leite com nescau, danoninho, yakult, etc.?

CÁLCIO - E o Magnésio?

Onde as vacas arranjam cálcio para seus pesados ossos, fartos músculos e leite para seus bezerros de 35 kg? Sim, das plantas!!! O cálcio que consomem das plantas vem acompanhado de farta quantidade de magnésio (presente na clorofila), fundamental para que o organismo assimile corretamente o cálcio.

O leite de vaca tem três vezes mais cálcio que o leite humano. Mas não importa, são números que não dizem muito, porque para o cálcio ser assimilado PRECISA haver quantidade

equivalente de MAGNÉSIO, como existe nas folhas verdes que as vacas comem. O leite só tem magnésio suficiente para que se absorvam cerca de 11% do cálcio total (33 mg/xícara).

A questão é que enquanto a vaca amamenta seu bezerro, ela segue comendo folhas verdes, que complementam a proporção ideal de magnésio. Boa idéia para as mães que amamentam, tomarem seus sucos verdes uma ou mais vezes/dia.

Ou seja, o melhor substituto do leite são os SUCOS VERDES. Precisamos esquecer que leite, depois da fase de amamentação, precisa ser branquinho: ele precisa mesmo é ser verdinho!

Curioso: as nações com maior consumo de leite e laticínios também têm o maior índice de osteoporose e fraturas ósseas. Prova? Que tal um estudo controlado de 78.000 enfermeiras num período de 12 anos?

PROTEÍNA & O MITO

O leite pode ser considerado "carne líquida" por causa de seu alto conteúdo de proteína que, em conjunto com outras proteínas, pode na verdade TIRAR cálcio dos ossos e dentes. Pois a digestão da proteína animal exige grande produção de ácido clorídrico, que irá seqüestrar sais ricos em cálcio, magnésio e ferro, acidificando todo o metabolismo, desmineralizando-o por completo. Países que consomem dietas ricas em proteínas de origem animal (carnes, leite e laticínios) apresentam as taxas mais altas de osteoporose e fraturas ósseas.

Dividido em seus grupos básicos, LEITE INTEGRAL é: 87% de água + 3,25% de Gordura + 4% de Caseína + 1% de outras proteínas + 4,75% de outras substâncias.

Assim, 80% da proteína do leite é a caseína. Mas, a caseína é um alérgeno poderoso, uma histamina que ativa – via reação alérgica - a produção de grande quantidade de muco. Ou seja, quanto maior o consumo de lácteos, maior será a produção de mucos, meio de cultura para microorganismos oportunistas=inflamações, que desencadeiam infecções. Dá-lhe antibióticos!!!

DIABETES

A proteína lactalbumina já foi identificada como fator-chave da diabetes, sendo o motivo fundamental para NÃO se oferecer leite de vaca aos lactentes.

PASTEURIZAÇÃO - HOMOGENEIZAÇÃO - BACTÉRIAS e PUS

Normalmente o leite é pasteurizado (72°C/15 segundos e resfriamento instantâneo), porém, ao voltar à temperatura ambiente o número de bactérias no leite DOBRA a cada 20 minutos. Pasteurização? Ledo engano!

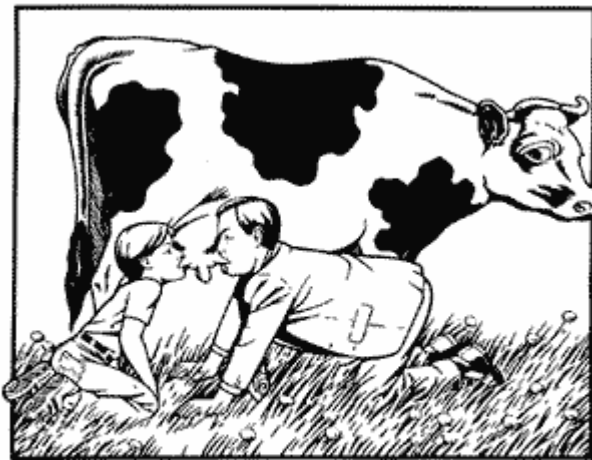
Cada ml de leite de vaca comercial pode ter até 750.000 células somáticas (conhecidas como pus) e 20.000 bactérias vivas, antes de ser retirado do mercado. Isso chega a espantosos 20 milhões de bactérias vivas e a 750 milhões de células de pus/litro.

A Comunidade Européia e o Canadá só permitem 400.000.000 células de pus/litro. Em geral esses níveis são mais baixos, mas não admira colocarem soda para a conservação do leite.

A homogeneização (processo mecânico para evitar a formação de nata), quebra moléculas grandes de gordura em partículas menores que PASSAM para a corrente sangüínea! Isso se transforma numa auto-estrada para quaisquer toxinas carregadas pela gordura (chumbo, dioxinas etc.) chegarem a seus órgãos que, antes, eram os mais bem protegidos.

DOENÇA DE CROHN

A paratuberculose por micobactérias provoca uma doença bovina conhecida como "Mal de Johne". Vacas diagnosticadas com esta doença têm diarreia e intensa eliminação fecal de bactérias. Estas bactérias se multiplicam no leite, e não são destruídas pela pasteurização. Às vezes, as bactérias vindas do leite passam a crescer no hospedeiro humano, e daí resulta a Síndrome do Intestino Sensível ou Doença de Crohn.



NATURAL ?

EFEITOS CUMULATIVOS

Como isso afeta seres humanos que consomem diariamente leite de vaca e laticínios ao longo de toda sua vida?

Obesidade, doenças cardiovasculares, câncer, alergias respiratórias, de pele e outras, problemas digestivos, diabetes, resistência a antibióticos, problemas comportamentais e quadros de intoxicação generalizada, fazendo com que tudo isso acabe armazenado na gordura HUMANA...

Os que resistem a acreditar devm ler mais, se informar e perceber que a MAIORIA da população mundial NÃO tolera a lactose. Até 95% da população negra e cerca de 53% dos hispânicos.

Abaixo o mito de que o leite de vaca é o alimento perfeito da natureza para seres humanos!



QUESTÃO DE BOM SENSO

Onde estava esta campanha maciça de "leite é o máximo" antes da refrigeração, da pasteurização e do transporte em massa? Quando as vacas produziam só o leite segundo a necessidade natural do seu bezerro, a "sobra" era rapidamente transformado em MANTEIGA e um queijinho! Agora que as mesmas vacas foram "bombadas" com injeções de Posilac para produzir até 40% a mais de leite/dia (seguem as pesquisas de novas drogas), de repente os lácteos se tornaram um "alimento básico" do cotidiano. COMO É QUE É?

E para aumentar o engodo, agora está na moda o SORO do leite, que é a SOBRA fétida obtida após a extração da GORDURA e CASEÍNA do leite. Os principais componentes do soro são a albumina sérica bovina e a lactoalbumina. Há outros hormônios contidos no soro, além de todas as impurezas solúveis em água: do leite e do processo industrial.

A indústria "do ganhar dinheiro" não pode parar. Efeito dominó sabe? Usam a expressão sustentabilidade para justificar a industrialização do soro do leite e não contaminar os rios. Mas a real sustentabilidade é não consumir lácteos, daí não existirá soro, lixo a ser usado como envenenamento final. Não existirá a indústria da doença, sendo os problemas respiratórios (mucos) a segunda maior causa da mortalidade infantil. A primeira causa são os problemas congênitos, que, considerando os hábitos alimentares das mães, sei não!?!

Nenhuma doença tem uma única causa e nem pode ser realmente curada até se descobrir todas as suas causas: o que a provoca, as diferenças de pessoa para pessoa. Ou seja, uma mesma causa pode gerar diversas doenças, que dependem de outras condições (atenuantes ou agravantes) que possam estar combinadas, bem como de cada pessoa em particular, inclusive de cada momento da mesma pessoa.

Isto é facilmente perceptível no caso das doenças causadas pelos laticínios. Muitas vezes é suficiente eliminar por completo o consumo de laticínios para que desapareçam em um curto prazo as doenças que relacionamos mais abaixo, o que é uma prova da co-relação e da causa e efeito. Isto pode ainda ser reconfirmado com o retorno do consumo de laticínios, que mesmo mínimo ou ocasional, a doença reaparece.

Mas, se não for suficiente a eliminação dos laticínios da dieta para acabar com a doença, deixando os laticínios, pelo menos, não estaremos jogando mais combustível na fogueira. O desafio então será procurar todas as outras causas que contribuem à doença e desenhar a melhor estratégia para eliminá-las e assim permitir que, em forma complementar, torne a operar plenamente a Força Natural da Saúde e auto-cura.

Experimente eliminar completamente os laticínios da sua dieta pelo menos durante três meses, e tire suas próprias conclusões. Seu corpo certamente não vai lhe mentir.

Mas por favor, não deixe os laticínios sem deixar os produtos à base de carne, nem deixe a carne sem deixar os laticínios, porque o remédio pode ser pior do que a doença.

Se você acredita que os laticínios são insubstituíveis para a contribuição do cálcio, só responda a seguinte pergunta: de onde a vaca tira o cálcio existente no leite?

As fontes vegetais são melhores do que as fontes animais, também para seres humanos, incluindo o bebê, com exceção do leite da sua mãe. Também não fique com temor da osteoporose pelo fato de deixar de consumir laticínios, pois no lugar de evitá-la, os laticínios a geram.

As provas são irrefutáveis. O estudo Cornell, a maior investigação científica de nutrição da história, feita pela Universidade Cornell de Oxford, e pelo Ministério da Saúde da China, revelou que em áreas rurais da China, onde não se conhecem os laticínios, quase não existe osteoporose. E que onde se concentra o maior consumo de leite no mundo (Suíça, França, Dinamarca, EUA, etc.) é onde existe maior número de casos de osteoporose.

Tem sido demonstrado que os laticínios tiram muito mais cálcio do que eles fornecem, e que o cálcio “assimilado” é depositado em locais inadequados: bicos de papagaio na artrite, calcificações nas juntas e mamas, pedras nos rins e cálculos biliares, placas de osteroma calcificadas que causam obstrução nas artérias, cataratas nos olhos, etc.

Se o seu médico não concorda com esta visão, convide-o para que se atualize, mas procurando informações realistas e independentes de interesses comerciais.

Saiba que, em última análise, você decide, porque o corpo é seu, porém não se esqueça de que aprendendo a se alimentar, você poderá fazer muitos pratos deliciosos sem laticínios e sem carne, para continuar desfrutando da vida e seus prazeres, durante mais tempo e com melhor saúde.

Vejamos as doenças que direta e indiretamente podem estar sendo causadas pelo consumo de leites e derivados de origem animal.

1. DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

2. DOENÇAS DIGESTIVAS
3. DOENÇAS GENITOURINARIAS E MAMÁRIAS
4. DOENÇAS NEUROLÓGICAS, ALÉRGICAS E AUTO-IMUNE
5. DOENÇAS DA pele, cabelos, unhas E tecidos CELULARES SUBCUTÂNEO
6. DISLIPIDEMIAS E DOENÇAS CARDIOVASCULARES
7. DOENÇAS INFECIOSAS
8. DOENÇAS ENDÓCRINAS
9. CANCRO, tumores E doenças HEMATOLÓGICAS BENIGNOS
10. DOENÇAS OFTALMOLÓGICAS E OTORRINOLARINGOLOGICAS
11. DOENÇAS REUMÁTICAS OSTEOARTICULARES
12. OUTRAS doenças COMO AIDS sem HIV

Tipos dos mecanismos fisiopatológicos que geram estas doenças a partir do consumo de produtos lácteos:

- * Reações alérgicas vinculadas com suas proteínas;
- * Auto-imunidade e esgotamento imunológico relacionado com suas proteínas;
- * Transformação em micróbios do excedente protéico (sementeira);
- * Depósitos múltiplos, anômalos do excedente das proteínas, como bactérias e fungos (por exemplo por uso imprudente de antibióticos ante estas infecções). Também depósitos de cálcio em lugares múltiplos e anormais (pontas de papagaio, cálculos, calcificações mamárias,etc.);
- * Gorduras saturadas e colesterol, por ação direta e indireta;
- * Hidratos de carbono, como a conhecida intolerância à lactose;
- * Outros componentes naturais: fator do crescimento epitelial responsável na geração da maioria dos cancros, toxicidade por excesso de vitamina D, fator X ou Xantino Oxidasa, mais importante que o colesterol e os triglicérides como fator causador de infartos e arteriosclerose;
- * Vírus, bactérias, fungos ou parasitas presentes nos laticínios;
- * Aditivos e conservantes nos laticínios e suas embalagens;
- * Contaminantes naturais como por exemplo aflatoxinas;
- * Contaminantes dos tratamentos feitos às vacas, como alimentos e rações (transgênicos ou pastos contaminados), antibióticos, hormônios, DDT, etc. e;

* Roubo de nutrientes (cálcio, outros minerais, vitaminas e proporção inadequada, cálcio/fósforo).