

Calciomanía: La cara oculta de la leche

por José Manuel Casado Sierra



El autor de la presente publicación advierte que en ningún momento ha estado en su ánimo, ni directa ni indirectamente, prescribir o diagnosticar, tan sólo ofrecer al lector un conjunto de informaciones útiles en el área de la salud. En el caso de que el lector hiciera uso de tales informaciones para resolver sus propios problemas de salud, tanto el autor como el editor de esta publicación declinan cualquier responsabilidad que pudiera serles atribuida.

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra ni su tratamiento o transmisión por cualquier medio o método sin autorización escrita de la Editorial.

Primera edición: marzo de 2003

Copyright por José Manuel Casado Sierra

ISBN : 84-88722-17-6 Depósito Legal: M-12694-2003

Imprime: Grupo Cooperativo Viseonnet. Tel.: 914508764.

Editorial HIGEA

c/Los Residenciales, 13-5ºD

28770- Colmenar Viejo (Madrid)

Teléfono: 91.846.11.76. Fax: 91.846.42.16

E-mail: inf@higea.org . <http://www.higea.org>

**SINO TIENES E-MAIL Y DESEAS RECIBIR NUESTRO
CATÁLOGO DE PUBLICACIONES EN FORMATO
PAPEL PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS .**

**SITIENES ACCESO A INTERNET TE RECOMENDAMOS
QUE VISITES NUESTRA WEB. SI NOS FACILITAS TU
E-MAIL TE AVISAREMOS PERIODICAMENTE
DE NUESTRAS NOVEDADES.**

¡MUCHAS GRACIAS POR TU CONFIANZA Y APOYO!

*«Esta publicación está dedicada a todas
las vacas y terneros del mundo que son
sacrificados y explotados sistemáticamente
para que un día puedan ¡vivir libres y en paz!»*

Contenido

Introducción	5
¿Es tan importante el calcio para tu salud?	7
¿Cuánto calcio necesitamos?	10
Vitaminas y minerales importantes para la salud ósea	14
Reductores de calcio y la osteoporosis	16
Reductores de calcio: Las proteínas animales	19
Reductores de calcio: La sal común	23
Reductores de calcio: El tabaco, la cafeína y el fósforo	25
Reductores de calcio: Un estilo de vida sedentario	27
Reductores de calcio: Alimentos cocinados	28
Reductores de calcio: La leche y productos lácteos	30
¡Mamá me duele la tripita!	35
Razones para no tomar leche y derivados	38
¿Fresas con nata o tostadas con mantequilla?	43
¡Ay, cómo le huelen los quesos!	44
El abuelo de Heidi no cuida y ordeña a las vacas	47
¡La vaca está de nuevo preñada!	50
¡Dejad de torturar a los terneros!	52
No te comas a la vaca sino lo que come la vaca	56
Las personas que consumen una dieta vegetal tienen una pérdida ósea menor	61
Colabora con tu dieta. Haz lo que puedas.	64
Bibliografía	69
Sobre el autor...	71

Introducción

"Es curioso lo que sucede a algunos seres humanos. Se empeñan toda su vida en consumir leche y de otros animales cuando éstos, salvo que sean pervertidos y 'domesticados', una vez que son destetados, no vuelven a probar ni una gota de leche sea de su especie o de otra, e incluso, si llegan a probarla, enferman. Imitemos pues a los animales y cumplamos la norma universal de la naturaleza: Una vez que eres destetado por tu mamá, ¡no vuelvas a tomar leche!"

- José Manuel Casado Sierra

Querido lector, te agradezco sinceramente que hayas decidido adquirir y leer esta publicación. Espero que la información que vas a encontrar en las próximas páginas te sea útil, esclarecedora y te inspire, si todavía no lo has hecho, a dejar de consumir leche y sus derivados como los productos lácteos.

Uno de los nutrientes "más conocidos" por la gran mayoría del público, es el mítico mineral, el calcio. Digo conocido no porque la mayoría de las personas sepan realmente qué es y cómo obtenerlo de la forma más sana, si no porque desde que nacieron han oído mencionarlo por todas partes. La publicidad masiva y audaz de la industria láctea, las enseñanzas convencionales que se adquieren desde la escuela, los consejos que nos dan muchos médicos sobre este mineral, los comentarios habituales de la calle provocan que un número considerable de personas creen que la forma más sana, yo diría mejor, única, de obtener calcio para su organismo es a través de la leche y derivados.

Esta aceptación cultural es contraria a la verdadera esencia y fisiología del calcio, la cual es independiente de los mitos, aunque éstos tengan cientos de años de historia y sean creídos por millones de personas. Hay tantos intereses creados y tan reiterativos que muchas veces asumimos que lo que pregonan es verdad.

Teniendo en cuenta las funciones del calcio, sus características, la fisiología humana, las investigaciones científicas de los últimos 50 años, mi propia experiencia durante quince años y la de otras muchas personas que he conocido, puedo afirmar, sin un ápice de duda, que los alimentos ideales para obtener el calcio que necesitamos y no perderlo de forma alarmante, **son los alimentos vegetales**, y que un estilo de vida natural y sano (evitando los reductores de calcio de los cuales hablaremos), es lo ideal para mantener unos niveles de calcio perfectos para nuestro propio bienestar.

Además, de los beneficios en la salud de dejar de consumir leche y productos lácteos y elegir una dieta vegetal, también **supone un acto solidario hacia las miles de millones de vacas y terneros que son explotados hasta la muerte por la industria láctea**. Salvo muy raras excepciones, la imagen idílica del abuelo de Heidi ordeñando con cuidado y amor a sus queridas vacas en libertad pastando en extensos y hermosos prados, no es muy habitual pues la industria láctea las mantiene en confinamiento en establos y en condiciones estresantes y antinaturales. En esas condiciones las vacas sólo viven, mejor dicho, sobreviven, únicamente 4 años cuando podrían vivir entre 20 a 25 años si estuvieran libres en la naturaleza en condiciones sanas y adecuadas. Muchos de sus hijos, los terneros, durante meses son sometidos a una tortura atroz y cruel, hasta que son sacrificados y acaba su "tierna" carne en el plato del ignorante consumidor.

De todo esto, hablaremos en los próximos capítulos. Al final de este libro, podrás disfrutar de varias recetas vegetales como leche vegetal, queso vegano o mayonesa vegetal, ¡disfruta!

Gracias de nuevo por tu confianza y apoyo.

El autor.-