



INCONVENIENTES DE LA LECHE DE VACA COMO ALIMENTO

El hombre como mamífero, únicamente está adaptado a la **leche materna humana** que cubre todas las necesidades nutricionales en sus siete primeros meses de vida.

Al bebé es de gran importancia alimentarle con leche materna humana, la de su propia especie, la lactancia materna son todo beneficios para madre e hijo. Existen grandes diferencias en la composición de nutrientes entre la leche humana y de vaca que hacen que la leche de vaca no sea adecuada como alimento para un bebé lactante ni para un humano adulto, siendo un alimento difícil de digerir y causante de muchos desequilibrios en el organismo.

Según crecemos, a los 3 años de edad aproximadamente se produce una adaptación biológica natural, que disminuye la capacidad de nuestro organismo para digerir la leche, ya que se pierden las enzimas que digieren la leche, la renina que digiere la caseína proteína de la leche y la lactasa que digiere el glúcido de la leche. Así se produce una intolerancia gradual, a las proteínas y glúcidos de la leche. En consecuencia, cuando tomamos leche, se producen importantes trastornos digestivos:

Desequilibrios en la flora intestinal, gases, irritación, inflamación, mala absorción y déficit de nutrientes.

Además, supone una sensibilización del sistema inmunitario, aumentando el riesgo de infecciones y desequilibrios relacionados con la inmunidad como las alergias, asma, dermatitis, eccemas y artritis.

Las grasas saturadas de la leche de vaca favorecen desequilibrios del sistema cardiovascular como aumento del colesterol, la arteriosclerosis y el infarto.

Sin olvidar el aporte de contaminantes químicos tóxicos de la leche por sustancias que ingiere la vaca, tóxicos del medio ambiente, pesticidas y herbicidas de los piensos o sustancias que son administradas por el hombre en los procesos de la industria láctea: residuos de medicamentos veterinarios como antibióticos o ansiolíticos, productos antiparasitarios, detergentes y desinfectantes de las ubres, hormonas para aumentar la producción láctea, hormonas de crecimiento...

El abuso actual de la leche de vaca es una de las causas de los desequilibrios y enfermedades crónicas y degenerativas de occidente.

Reconozcamos y respetemos nuestra propia fisiología natural y recordemos que en la Naturaleza, todo tiene su sentido. ¿Qué animal mamífero se alimenta de leche en su vida adulta?

Si se toma leche de vaca, lo más recomendable es elegir leche procedente de agricultura biológica o desnatada para evitar tóxicos químicos.

LA ALTERNATIVA SALUDABLE

Descubre y disfruta de las saludables **horchatas de origen vegetal**, hechas a base de semillas como el arroz, la avena, la almendra o la soja. Son bebidas muy nutritivas, ricas en proteínas de alta calidad, minerales, vitaminas, hidratos y sólo ácidos grasos insaturados, muy digestivas y sin los efectos nocivos anteriormente explicados.

El **yogur** o el **kéfir**, alimentos lácteos fermentados, son fuente de salud, nos nutre y nos aporta muchísimos beneficios. Es la única forma en que nuestro cuerpo puede digerir y asimilar la leche, gracias a la acción de fermentación de sus bacterias lácticas vivas.