

UNA CAMPAÑA POR LECHE FRESCA

“LA LECHE DE FRESCA VIENE DE VACAS VERDADERAS”

La fuente de la mayoría de las leches comerciales es la moderna (más que la tradicional) raza Holstein, criada para producir grandes cantidades de leche – hasta tres veces más que la vaca tradicional- y sobreviviendo con una dieta basada en granos o pellets más que en pasto.

Su promedio de vida es de 42 meses, comparado con el de 12 años de una vaca alimentada de pasturas. Ellas deben ser ordeñadas hasta 3 veces al día, y son muy susceptibles a contraer mastitis. Su leche contiene altos índices de hormona del crecimiento procedente de su glándula pituitaria, incluso cuando ella está a salvo de las indignidades de la hormona de crecimiento bovino genéticamente modificada, para empujarla a la ubre a los límites de la producción de leche.

“Únete a la campaña por Leche Fresca! Compra solo leche de vacas tradicionales, las que tienen baja producción y se alimentan de pasturas!”

La real comida de los animales es el pasto verde en la primavera, verano y otoño; el pasto seco de guarda, ya sea fardo seco, silos o vegetales de raíz en invierno. No es ni la soya, semillas u otros productos comerciales de alimento, no es residuos de panaderías, ni derivados de los pollos, ni desperdicios de la producción de etanol, ni un pastel de pesticidas con cáscara de cítricos.

Nutrientes vitales como vitaminas A, D E y K2, son muy altas en leches provenientes de vacas alimentadas de praderas, especialmente de aquellas de rápido crecimiento en primavera y otoño. Las vitaminas A y D han disminuido bastante, y la vitamina K2 desaparece cuando las vacas son alimentadas con productos comerciales.

Los alimentos de soya tienen un mal perfil de proteínas para las vacas lecheras, resultando en un corto plazo en una alta producción de leche seguida de una muerte prematura. La mayoría de las leches (incluso aquellas con etiqueta “orgánica”) viene de vacas confinadas su vida entera sin ni siquiera ver el pasto!

“Únete a la campaña por Leche Fresca! Compra productos lácteos solo de rebaños que puedan pastar en pastos verdes.”

“LA LECHE FRESCA NO ES PASTEURIZADA”

La pasteurización destruye enzimas, desnaturaliza componentes antimicrobianos e inmunostimulantes, disminuye los nutrientes disponibles, desnaturaliza proteínas frágiles de la leche, destruye vitaminas C, B y B12, mata bacterias benéficas, promueve patógenos y está asociado a las alergias, aumenta la caída de los dientes, cólicos en infantes, problemas de crecimiento y comportamiento en los niños, osteoporosis, artritis y enfermedades del corazón.

Terneros alimentados con leche pasteurizada apenas se desarrollan y pueden morir antes de su madurez. La leche cruda se acidifica naturalmente, pero la pasteurizada se putrifica.

La pasteurización fue instaurada en 1920 para combatir tuberculosis, diarrea infantil, fiebre ondulante y otras enfermedades causadas por déficit nutricional animal, métodos poco higiénicos de producción y el uso de aguas infectadas. Pero los tiempos han cambiado y tratamientos efectivos de las aguas, tanques de acero inoxidable, máquinas de ordeña, camiones refrigerados y métodos de testeo hacen de la pasteurización un proceso ya absolutamente innecesario para la protección pública. Además, la pasteurización no siempre mata o elimina a los patógenos. La bacteria de la enfermedad de Johne ha sido relacionada con la muerte humana por efectos de la enfermedad de Crohn.

Muchas leches comerciales son ahora ultra pasteurizadas para deshacerse de patógenos resistente al calor y darle una vida útil más larga. La ultra pasteurización es un proceso violento que lleva a la leche desde una baja temperatura al punto de ebullición apenas en unos segundos.

La leche cruda limpia de vacas sanas testeadas está disponible en tiendas en varios estados y puede ser comprada directamente de la granja u obtenerla mediante programas de rebaños compartidos y/u otros. (Fuentes están en www.realmilk.com)

“Únete a la campaña por una Leche Fresca!. Exige acceso a leche limpia y cruda. Boicotea la leche procesada!

LA LECHE DE VERDAD NO ESTA HOMOGENEIZADA

La homogeneización es un proceso que rompe los glóbulos de la grasa, de la crema propia de la leche, por lo que estos finalmente no se elevan. La leche homogeneizada ha sido relacionada con enfermedades del corazón.

“Únete a la campaña por una Leche Fresca!. Usa solo leche con crema encima!”

LA LECHE DE VERDAD CONTIENE GRASA, Y MUCHA!

El promedio de crema de leche contenida en la leche proveniente de vacas tradicionales a finales del siglo era de un 4% (o más del 50% de las calorías). Hoy, la grasa compromete apenas el 3% (o menos del 35% de las calorías). Peor incluso, los consumidores han sido engañados creyendo que la leche descremada es saludable para ellos. Solo por un truco de marketing la leche baja en grasa o descremada la presentan como alimento saludable, y la industria moderna de lacteos logra deshacerse de su exceso de mala calidad, de leche baja en grasa de los modernos rebaños de alta producción.

La crema, o grasa de la leche, contiene vitaminas A y D, necesarias para la asimilación del calcio y proteínas contenidas en el agua propia de la leche. Sin ellas, las proteínas y el calcio son muy difíciles de utilizar e incluso posiblemente tóxicos. La crema es rica en ácidos grasos de cadena corta y media, los cuales protegen contra enfermedades y estimulan el sistema inmunológico. Contiene

glicoesfingolípidos, los cuales previenen estrés intestinal, y en conjunto con ácidos linoleicos, poseen fuertes propiedades anti cancerígenas.

“Únete a la campaña por una Leche Fresca!.Prefiere solo productos no descremados!”

LA LECHE FRESCA Y SUS SUBPRODUCTOS NO CONTIENEN ADITIVOS.

La leche en polvo, una fuente peligrosa de colesterol oxidizado y neurotóxicos aminoácidos, está compuesta por un 1% y un 2% de leche. Los yogurts descremados y cremas ácidas contienen **mucopolysaccharide slime** para darles cuerpo.

La pálida mantequilla obtenida de vacas alimentadas con heno, contiene colorantes para imitar la mantequilla verdadera rica en vitaminas proveniente de vacas alimentadas con pasto.

Enzimas de bioingeniería son usadas en las grandes producciones de quesos, los que además contienen aditivos y colorantes, y las imitaciones de productos queseros contienen aceites vegetales.

“Únete a la campaña por una Leche Fresca!.Boicotea Conterfeits!”

LA LECHE FRESCA PUEDE SALVAR LAS GRANJAS FAMILIARES

Las leyes de pasteurización favorecen a las grandes e industrializadas operaciones lácteas y empobrece a los pequeños granjeros.

Cuando los granjeros puedan vender leche no procesada directamente a los consumidores, ellos podrán tener una vida decente, incluso con pequeños rebaños.

PORQUÉ UNA CAMPAÑA POR LECHE FRESCA?

En los años 70's, una pareja sentada en un pub inglés, lamentándose por la consolidación de la industria cervecera en Inglaterra y la caída de la cerveza británica. Un commodity que representaba el alma Británica –cervezas cuidadosamente tratadas por un sin número de fabricantes de pequeña escala, cada uno con su color y sabor distintivo- han sido marginados por insípidas cervezas enlatadas de un pequeño gran monopolio cervecero. Lo que ellos necesitaban, era el regreso a los métodos tradicionales de elaboración. Comenzaron una “Campaña por cerveza de verdad”, la cual rápidamente se transformó en la fuerza que hizo retroceder a los mega-cerveceros y reinstaló variadas y deliciosas cervezas en las mesas inglesas y sus pubs.

Hacia los años 20's, los americanos podían comprar leche cruda fresca y entera, suero de leche, deliciosa y naturalmente amarilla mantequilla, muchos tipos de quesos frescos y maduros, verdadera crema. La leche de hoy está acusada de causar todo lo relacionado con las alergias y hasta

cáncer, pero cuando los americanos podían comprar Lecha de Verdad, estas enfermedades eran raras. De hecho, cada vez menos gente del oeste puede actualmente consumir pasteurizados, ultra pasteurizados, homogenizados, reducidos grasos y productos lácteos manipulados. El mercado de leche fluida declina a 1% al año.

Hacia los años 20's, los americanos consideraban un suplemento de alta calidad los productos lácteos vitales para la seguridad y economía americana. Hoy, los campos de producción lácteos están en retirada del negocio en una alta tasa, incapaces de mantener sus costos con los bajos precios que los granjeros reciben del monopolizado industrial de lácteos, conllevando la trágica caída del mundo rural.

Lo que necesitamos es hoy es volver a lo humano, lácteos basados en dietas de pasturas, procesos tradicionales de pequeña escala y compras directas desde el consumidor hacia el productor, en resumen... **UNA CAMPAÑA POR LECHE FRESCA!**

LECHE FRESCA, UN ALIMENTO PERFECTO DE LA NATURALEZA

Galiano, Hipócrates, Plinio, Varro, Marcellus Empiricus, Bacchis y Anthimus, médicos líderes de sus días, todos usaban leche cruda en sus tratamientos contra diversas enfermedades. Durante los años 20's, el Dr. J.E. Crewe de la Fundación Mayo usaba una exclusiva dieta de leche cruda para curar la TUBERCULOSIS, edemas fallas cardiacas, presión sanguínea alta, enfermedades de la próstata, infecciones urinarias, diabetes, enfermedad de Kidney, fatiga crónica y obesidad. Hoy, en Alemania, terapias exitosas a base de leche cruda se proveen en muchos hospitales.

Estudios muestran que niños alimentados con leche fresca tienen más resistencia a la Tuberculosis que los niños alimentados con leche pasteurizada (Lancet, p 1142, 5/8/37); la leche fresca es muy efectiva en la prevención de escorbuto y protege de resfríos, difteria y neumonía (Am J Dis Child, Nov 1917); la leche fresca previene la caída de los dientes, incluso en niños que consumen mucha azúcar (Lancet, p1142, 5/8/37); la leche fresca es mejor que la leche pasteurizada para promover la absorción de calcio (Ohio Agricultural Experiment Station Bulletin 518, p8, 1/33); la sustancia presente en la crema fresca (pero no en cremas pasteurizadas) previene rigidez de las articulaciones y los dolores de la artritis (Annual Review of Biochemistry, 18:435, 1944); y los niños que toman leche fresca tienen menos problemas de alergias a la piel y mucho menos asma que los niños que toman leche pasteurizada (Clinical & Experimental Allergy. Mayo 2007; 35(5) 627-630).

Muchos padres comprueban una mejora en la conducta de sus niños cuando cambian de leche pasteurizada a leche fresca.

La leche fresca contiene numerosos componentes que mata bacterias patógenas de la leche, fortalece el sistema inmunológico, protege el tracto intestinal, previene la absorción de toxinas y asegura la completa asimilación de todos los nutrientes propios de la leche. Los cuales son completamente destruidos por la pasteurización.

*Contribuciones a la campaña POR UNA LECHE FRESCA ayudan a pagar por educación y legislación al respecto. Porfavor envía tu donación deducible de impuestos a Weston A. Price Foundation.