

IL LATTE E I LATTICINI DI MUCCA

SOMMARIO

- ? [Premessa.](#)
- ? [Come sono allevate le mucche da latte?](#)
- ? [Come vengono alimentate le mucche da latte.](#)
- ? [Il latte e i formaggi non hanno alto valore nutritivo.](#)
- ? [Trasmutazione del Calcio con cibi vegetali.](#)
- ? [IL CALCIO, UN PREZIOSO ELEMENTO.](#)
 - ? [Alcune note di biochimica sul Calcio.](#)
 - ? [Il calcio del latte è dannoso!](#)
 - ? [Come avere calcio senza latticini.](#)
 - ? [Allergie alimentari.](#)
 - ? [Allergie cutanee.](#)
 - ? [Asma.](#)
 - ? [Autoimmunità.](#)
 - ? [Raffreddore da fieno.](#)
- ? [Latticini, cibo animale ed estetica.](#)
- ? [CIBI CHE CONTENGONO CALCIO.](#)
- ? [RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI.](#)
- ? [BIBLIOGRAFIA](#)

Premessa

Con l'avvento dei mangimi artificiali, antibiotici ed altre sostanze il latte attuale ha perso i valori nutritivi di un tempo, ed è diventato un alimento non salutare, così pure dicesi dei formaggi fatti con latte di mucca. Quelli prodotti con latte di capra sono decisamente migliori.

Il latte e i formaggi che troviamo in commercio non sono di certo prodotti di alto valore nutritivo. Per mezzo della pastorizzazione il latte cosiddetto fresco vale ben poco, e il latte sterilizzato di lunga conservazione non ha nessun valore nutritivo. Quello omogeneizzato, invece, è difficile da digerire perché l'omogeneizzazione rallenta la separazione dei grassi dal siero ed il latte non riesce a cagliare.

A questo si aggiunga che una buona parte dei veleni (diserbanti, ecc) che si trovano nell'alimentazione delle mucche finisce nel latte.

Come assumere il calcio necessario?

Per garantirsi sull'apporto giornaliero del Calcio è sufficiente utilizzare: cereali, frutta fresca, noci e semi crudi, frutta secca e verdura. In caso di necessità si potrà usufruire del decotto di equiseto fatto bollire lentamente almeno 12 minuti.

Il latte: alimento antico o recente? (1)

Il latte animale è la sostanza di base da cui derivano tutti i latticini. Non si sa con precisione da quanto tempo venga usato come cibo dagli uomini, ma una cosa è abbastanza chiara: il latte di capra e di altri animali fu usato da popoli nomadi molto tempo prima di quello delle mucche domestiche.

Gli europei introdussero il latte di mucca negli Stati Uniti intorno al 1625; poco dopo fu formata la prima mandria degli Stati Uniti per la produzione di latte. L'attrattiva che il latte esercitò fu forte, soprattutto grazie alla strenua propaganda di un gruppo entusiasta di uomini d'affari, che furono i fondatori di una delle più grosse e influenti industrie alimentari degli Stati Uniti, ed al supporto che diede loro il governo stesso nel promuovere il latte come un cibo importante per l'alimentazione dell'uomo.

A partire dal 1830 la domanda costrinse i produttori a meccanizzare la produzione, e a partire da allora praticamente tutto quello che poteva essere fatto al latte fu fatto, irradiazione compresa. Con l'avvento della pastorizzazione, dell'omogeneizzazione e dei mezzi di trasporto refrigerati, la disponibilità di latte crebbe, e alla fine della Seconda guerra mondiale il latte era diventato il simbolo del modo di mangiare ben congegnato e dieteticamente superiore, tipico di quell'"american way of life" (tipo di vita americana) che negli anni successivi andrà ad imporsi in tutto il mondo.

Il latte, cibo definito "puro e perfetto" a causa del suo alto contenuto di calcio, di proteine e di profitto, sta venendo rapidamente smascherato come qualcosa che non è affatto perfetto come siamo stati indotti a credere. Infatti molti nutrizionisti e molti degli stessi consumatori, hanno iniziato a ricredersi circa la sua importanza e persino sulla sua sicurezza come cibo da usarsi tutti i giorni.

Ma, purtroppo, l'uso eccessivo che si è fatto del latte e dei suoi derivati ha già provocato l'indebolimento del sistema immunitario di molti uomini, della loro costituzione fisica e del loro carattere, e ci vorrà molto tempo per cancellare le cicatrici che questi alimenti hanno lasciato su almeno tre generazioni.

Come sono allevate le mucche da latte? (2)

Il Professor Michael Brawford, biochimico specialista in problemi nutrizionali, autore del libro *The Driving Force* osserva che nel corso del nostro secolo mentre l'uomo è riuscito a progredire tecnologicamente, è anche tragicamente regredito nel campo ecologico. Nel corso di cinquant'anni l'uomo si è trovato intorno un ambiente che ha subito drastiche trasformazioni che hanno provocato, di conseguenza, traumi che l'hanno messo in crisi.

L'incremento molto alto di grassi animali nell'alimentazione umana, che negli Stati Uniti d'America ha provocato l'incremento dell'obesità del 30 per cento sulla popolazione, ha notevolmente penalizzato l'assunzione di altre sostanze, come ad esempio i cereali, che fungono da antiossidante che regola lo sviluppo del cervello. L'obesità e altre malattie legate ad un'alimentazione tanto sbilanciata, sono fra le cause principali della mortalità.

L'errore alimentare non solo mette a rischio la vitalità dell'uomo, ma produce un decadimento mentale progressivo. Urge quindi al più presto avviare serie campagne educative, ben più radicali e incisive di quelle tutt'oggi esistenti.

Come vengono alimentate le mucche da latte? (2)

La vita media all'aria aperta è di 20 anni, in allevamento (chiuse in stalla) la vita media s'aggira intorno ai cinque o sei anni. Per produrre a ritmi intensivi latte e vitelli, solo il 25% degli animali riesce a raggiungere sette anni d'età.

La dieta naturale delle mucche è l'erba da pascolo, nell'allevamento industriale si utilizzano: erbaggi, spazzatura, rifiuti non solidi tritati, letame e feci animali, residui intestinali della macellazione di altri animali. In sostanza si stravolge l'alimentazione di un animale erbivoro, inserendo sostanze di origine carnea e organica che provocano conseguenze terribili.

Oltre alle conseguenze comuni dell'allevamento in batteria, dovute alla mancanza di movimento e di ruminare, alle mastiti mammellari che rendono impossibile l'allattamento dei vitelli, s'arriva a provocare conseguenze di estrema gravità, che sono state indicate sotto il termine di una forma di pazzia. Il fenomeno della "mucca pazza" ne è una tristissima realtà.

Il latte e i formaggi non hanno alto valore nutritivo (3)

Il latte e i formaggi che troviamo in commercio non sono di certo prodotti di alto valore nutritivo. Per mezzo della pastorizzazione il latte cosiddetto fresco vale ben poco, e il latte sterilizzato di lunga conservazione non ha nessun valore nutritivo.

Per essere assimilato il latte deve prima cagliare e, se è stato omogeneizzato (trattamento che viene fatto solo al latte destinato al consumo diretto), non può cagliare. L'omogeneizzazione rallenta infatti la separazione dei grassi dal siero, in pratica limita che si formi "il fondo" dentro i contenitori. Va notato che l'omogeneizzazione è solo un trattamento meccanico che non altera le qualità nutrizionali del latte, ma lo rende non idoneo alla caseificazione.

Una buona parte dei veleni (diserbanti, ecc) che si trovano nell'alimentazione delle mucche finisce nel latte, e quest'ultimo diventa maggiormente tossico all'inizio della primavera e quando le mucche sono malate (cosa assai frequente per gli animali che vivono quasi sempre dentro le stalle).

Per legge della natura, il latte serve esclusivamente per nutrire i piccoli della propria specie fino allo svezzamento. Così il latte di mucca è un alimento completo, ma solo per il vitello fino allo svezzamento.

La specie umana dovrebbe prendere il latte solo dalla propria madre, normalmente fino all'età di cinque anni circa.

Gli adulti che desiderano bere il latte dovrebbero andare a popparlo dal seno della madre o dal seno di un'altra donna. Quanti adulti ci sono che se la sentono di bere il latte in questo modo? Se gli uomini adulti non se la sentono affatto di poppare il latte direttamente dal seno materno è semplicemente perchè tutti gli animali adulti non devono più prendere il latte, e ancora meno farne del formaggio.

Andando contro questa regola naturale non ci si guadagna niente in salute. L'energia vitale del latte alla mungitura è di 6500 A° (Armostrong, N.d.R.), dopo sei ore 6000 A°, dopo 48 ore dalla mungitura 2000 A°. I formaggi fermentati non emettono quasi nessuna radiazione vitale, quelli non fermentati hanno 7500 A° di radiazione, ma non essendo questi, cibi naturali, si possono consumare solo raramente.

Trasmutazione del Calcio con cibi vegetali (4)

Il nostro sangue deve contenere Sodio e Calcio in abbondanza perché, secondo la mia esperienza un sangue sano contiene più Sodio e Calcio di uno malato. Non ritengo giusto tuttavia raccomandare il latte per avere più Calcio. Il Sodio e Calcio sono elementi provenienti soprattutto da cibi animali, mentre Potassio e Magnesio sono elementi che derivano principalmente dai cibi vegetali.

Secondo la teoria della trasmutazione di Kervran (?), questi quattro elementi si possono trasmutare l'uno nell'altro. Il Calcio può essere prodotto a partire dal Magnesio, presente nella clorofilla, per combinazione con l'ossigeno. Perciò è possibile ottenere il Calcio a sufficienza mangiando unicamente verdure: infatti le mucche e molti altri mammiferi che mangiano solo erba hanno una struttura ossea molto sviluppata.

Un vitellino appena nato pesa intorno ai cinquanta chili, mentre dopo un mese ne peserà circa una novantina ed a questo punto sarà in grado di andarsene in giro da solo. Questa rapida crescita richiede un rapido sviluppo della struttura del corpo ed in particolare delle ossa, in base alle richieste del peso e del movimento dell'animale. Questa è la ragione per cui il latte della vacca contiene una così grande quantità di calcio tre o quattro volte di più del latte umano.

Il latte materno contiene fosforo. Questo elemento è molto importante per la crescita e lo sviluppo del cervello. Il piccolo dell'uomo sviluppa dapprima il cervello, mentre l'animale sviluppa prima la sua struttura ossea. Perciò è giusto che il latte destinato ad un piccolo essere umano sia diverso da quello per un grande animale. Nutrire con latte vaccino un neonato, senza prima riflettere sull'ordine naturale delle cose, è troppo semplicistico.

La scienza presta attenzione alle calorie, alle vitamine, alle proteine, agli zuccheri ecc., senza però conoscere esattamente in base a quale meccanismo il latte di mucca crei le mucche e il latte umano faccia diventare esseri umani i bambini. Quando la scienza raggiungerà una più completa comprensione della differenza tra mucche ed esseri umani sicuramente proclamerà che il latte di mucca non deve essere dato agli uomini. Il latte vaccino è adatto ai vitelli.

IL CALCIO, UN PREZIOSO ELEMENTO

Il Calcio è necessario per la propagazione degli impulsi nervosi, la salute delle ossa e denti e la regolazione del battito cardiaco.

Equilibra il sistema nervoso ed interviene nell'attività ritmica del cuore. Evita: carie dentarie, crampi alle gambe, unghie fragili, irritabilità e alcune forme di mal di testa. L'assimilazione di questo prezioso elemento è controllato dalla ghiandole endocrine ed il corpo è capace di ricavare tutto il Calcio che gli è necessario da una dieta sana e naturale. Per garantirsi sull'apporto giornaliero del Calcio è perciò sufficiente utilizzare: cereali, frutta fresca, noci e semi crudi, frutta secca, germe di grano, avena, e verdure con foglie verdi. In caso di necessità si potrà usufruire del decotto di equiseto fatto bollire lentamente almeno 12 minuti. Attenzione: l'aceto, ed i sottaceti, sono pericolosi nemici del calcio e vanno usati con molta cautela.

Alcune note di biochimica sul Calcio

Il Calcio è necessario per la propagazione degli impulsi nervosi, la salute delle ossa e denti e la regolazione del battito cardiaco. In questi ultimi anni, si è diffusa la credenza che sia necessario utilizzare latte e formaggio per essere sicuri di averne sempre a disposizione. Questa è un'idea piuttosto falsa come vedremo in questa breve trattato. Infatti, i mammiferi, durante la loro infanzia, ricevono il calcio dal latte materno e, una volta cresciuti, i carnivori lo ricevono dalle loro prede e gli erbivori dal regno vegetale. Nessuno di loro lo prende dal latte!

Secondo la teoria della trasmutazione di Kervran, Sodio, Calcio, Potassio e Magnesio si possono trasmutare l'uno nell'altro. In particolare la trasmutazione del Silicio in Calcio è molto diffusa in natura anche nelle piante.

Su queste basi, diventa comprensibile l'effetto remineralizzante e ricalcificante osseo, di alimenti ricchi di Silicio come il miglio e il frumento (65/68 per cento) e ricchi di Magnesio come il grano saraceno. Non è un caso, infatti, che da sempre in medicina popolare si usi l'equiseto (*Equisetum arvensis* detto anche Coda cavallina) sotto forma di decotto, carbone vegetale o altre preparazioni come ricalcificante nelle fratture ossee e cartilaginee, nell'osteoporosi, per le unghie soggette a facili fratture, nelle carie, ecc.

Nella formazione di Calcio, il Magnesio non è certo meno importante del Potassio e del Silicio. È questa trasmutazione (Magnesio + Ossigeno = Calcio) che ci spiega ad esempio il meccanismo di formazione della corazza di aragoste e granchi e della costituzione del corallo.

La mania di usare molti latticini, per non restare senza calcio, non è pertanto fondata su verità. Diremo anzi che è pericolosa, visto che recenti ricerche hanno dimostrato come l'osteoporosi ed il cancro al seno siano più diffuse nei paesi dove vi è un maggior consumo di latte e formaggio. Pertanto è preferibile ottenere il Calcio necessario mangiando cibi che provengono dal regno vegetale; che ne danno conferma le mucche e molti altri mammiferi che mangiano solo erba ed hanno una struttura ossea molto sviluppata. In questi ultimi anni, si è diffusa la credenza che sia necessario utilizzare latte e formaggio per essere sicuri di averne sempre a disposizione. Questa è un'idea piuttosto falsa come vedremo in questa breve trattato, infatti, durante l'infanzia i mammiferi ricevono il calcio dal latte materno e, una volta cresciuti, i carnivori lo ricevono dalle loro prede e gli erbivori dal regno vegetale se erbivori. Nessuno di loro lo prende dal latte!

Il calcio del latte è dannoso! (5)

Il calcio è una pericolosa mania che è nata tra i medici e tra la gente. Questa mania è cresciuta a tal punto che le industrie latteo-casearie stanno prosperando. Osserviamo in che modo siamo presi in giro.

Nessuna specie al mondo si è mai preoccupata del calcio né della mancanza di calcio. Durante l'infanzia, il calcio viene fornito dal latte materno; dopo lo svezzamento i carnivori ricavano calcio dagli animali predati e gli erbivori dal regno vegetale. Ma nessun animale lo riceve dai derivati del latte.

L'assimilazione di calcio nel corpo umano avviene solo quando è in rapporto 2:1 con il fosforo. Nessun latte animale ha questo rapporto, perciò nell'uomo non avviene nessuna assimilazione di calcio (Dr. Frank Oski, pediatra, New York).

Da dove prende il calcio il vitello, i cui bisogni di tale minerale sono molto più alti di quello dell'uomo?

Come può essere adatto all'uomo il calcio del latte di mucca che è stato creato per il vitello? Vuol dire che qualsiasi cosa contenga calcio può essere consumata dall'uomo anche se è una pianta velenosa, carne o latte?

Se il calcio serve allo sviluppo delle ossa e alla crescita fisica, perché abbiamo bisogno di calcio anche quando la crescita è completa? Il bisogno di calcio non si riduce dopo la maturità? Dove andrà questo eccesso di calcio? Nessun dubbio, sarà depositato nei vari organi, arterie, articolazioni o espulso, sovraccaricando così gli organi escretori in modo da esaurirli o squilibrarli.

Il calcio è necessario per la propagazione degli impulsi nervosi, costituisce un elemento necessario per tenere insieme le cellule nei tessuti del corpo; contribuisce a mantenere regolare il battito cardiaco; è fondamentale per la salute di ossa e denti. È naturale chiedersi come si fa ad avere calcio a sufficienza se non si beve latte e non si mangiano latticini.

Come avere calcio senza latticini

Prima di tutto, serve solo una piccola quantità di calcio per far fronte a tutte queste funzioni vitali. L'assimilazione del calcio nel corpo è controllata dalle ghiandole endocrine e il corpo può ricavare tutto il calcio di cui ha bisogno da una dieta sana e naturale.

La questione, in definitiva, non è su qual è il modo di aumentare la quantità di calcio assunta, ma piuttosto cosa è che trattiene o porta via il calcio. Il calcio si trova in tutti i cibi che crescono sulla terra. Essi forniscono facilmente sufficienti quantità di calcio per far fronte alle richieste sia dei bambini in fase di crescita che degli adulti. Le piante assorbono il calcio dal terreno incorporano nella loro struttura. Gli animali mangiano piante e assorbono il calcio. così che la mucca si procura calcio.

È stato stabilito chiaramente che i vegetali a foglia verde sono una fonte primaria di calcio utilizzabile nella nutrizione umana. In aggiunta, hanno calcio a sufficienza tutte le noci e i semi crudi, i cereali e la

frutta fresca, la frutta secca e le verdure. Affermazioni del tipo "non possiamo soddisfare il nostro bisogno di calcio con una dieta senza latticini" sono palesi bugie, false, inqualificabili e menzogne estremiste. Ricorda che alcuni ricercatori hanno dimostrato che la deficienza calcio non è presente tra persone che adottano una dieta naturale.

Allergie alimentari (6).

Le allergie alimentari sono causate principalmente da un ristagno nella funzione intestinale, causato soprattutto dal consumo prolungato di latticini. Altri cibi che contribuiscono a tale ristagno dell'intestino sono i farinacei, in particolar modo quelli lievitati e cotti al forno, lo zucchero e i dolci, i cibi grassi e oleosi, la frutta tropicale e i succhi da questa ricavati, gli additivi chimici o le medicine, e il consumo abituale di insalate e altri cibi crudi.

Allergie cutanee (6).

In genere, le allergie cutanee sono causate dall'aver consumato per lungo tempo quantità eccessive di latticini, di cibi grassi e oleosi, di zucchero, di dolci, di farina e altri derivati dei cereali raffinati, di spezie, di medicine e di additivi chimici: inoltre svolgono un importante ruolo anche cibi di origine animale, come uova, pollame, pesce azzurro o a carni rosse.

Asma (6).

Spesso l'asma può essere ricondotta ad un consumo eccessivo di latticini, di cibi contenenti grassi e olio, zucchero, dolci e frutta tropicale. Il consumo eccessivo di liquidi e bibite analcoliche, bevande fredde, latte e bevande a base di latte e succhi di frutta sono spesso una causa determinante dell'asma.

Autoimmunità (6).

In parole povere, l'autoimmunità è la capacità del corpo di distinguere ciò che è suo da ciò che non lo è. Quando il sistema immunitario si sbaglia nel fare tale distinzione, reagisce contro una serie di costituenti del corpo, e tutte le funzioni immunitarie sono compromesse.

La malattia autoimmune (tra cui sclerosi multipla, epatite, artrite reumatoide, vari disturbi renali, ecc.) sta diventando sempre più frequente nei paesi ricchi. Ma se questa malattia non viene compresa nelle sue cause, continuerà a diffondersi e a interessare la vita di milioni di persone.

L'artrite, per esempio, nella quale è a volte coinvolta una reazione autoimmunitaria, è assai spesso causata da cibi come frutta, succhi di frutta (soprattutto di origine tropicale o semitropicale), spezie, eccitanti ed erbe e bevande aromatiche, bibite analcoliche, zucchero, cioccolato, aceto pomodori, melanzane e altre verdure di origine tropicale.

Altre forme di artrite sono dovute al consumo di cibi con carne, pollame, uova, formaggi stagionati e altri cibi animali, e da grandi quantità di sale e altri minerali. In entrambe le forme citate vi è il consumo eccessivo e prolungato nel tempo latticini e zucchero raffinato. Il gelato e altri latticini trattati dall'industria alimentare sono un'altra causa fondamentale di tutte le forme di malattia autoimmune.

Raffreddore da fieno (6).

Il raffreddore da fieno è il risultato di un consumo prolungato di latticini, di cibi contenenti grassi e olio, di farinacei e di cereali raffinati insieme a frutta e succhi di frutta, zucchero, dolci e frutta tropicale.

Latticini, cibo animale ed estetica (7)

Seguono gli effetti di un'alimentazione a base di carne in genere (pesce, pollame, salumi, insaccati, ecc.) e latticini:

- ? Capelli chiari, dritti e sottili.
- ? Peli più diffusi e spessi sul corpo e sul viso, anche nelle donne.
- ? Odore del corpo sgradevole.
- ? Capelli con doppie punte.
- ? Calvizie al centro della testa.
- ? Alopecia (diradamento generale dei capelli).
- ? Pelle secca e squamosa; unghie più dure e spesse.
- ? Colorito estremamente pallido; chiazze bianche sulla pelle (anche vitiligine).
- ? Rughe sul viso, soprattutto sulla fronte e fra le sopracciglia; "borse" scure o violacee sotto gli occhi.
- ? Acne e foruncoli in genere.
- ? Cellulite (se localizzata nella parte alta del corpo, con un seno molto grande, si consumano più latticini freschi, molli e zuccherati; se la cellulite riguarda maggiormente la parte bassa del corpo, si fa più uso di formaggi salati e stagionati); grasso superfluo.

CIBI CHE CONTENGONO CALCIO (8)

ALGHE

Alimento	Quantità	
Agar agar	100 gr	400
Dulse	100 gr	567
Hiziki	100 gr	1.400
Kelp	2 cucchiari	1.093
Kombu	100 gr	800
Wakame	100 gr	1.300

BEVANDE

Birra	33 cl	14
Caffè	17 cl	13
Latte di soia	100 gr	47
Tè	23 cl	5
Vino bianco	10 cl	7
Vino rosso	10 cl	7

CEREALI E DERIVATI

Ciambelle lievitate	una	13
Crackers	1	1
Crepes di saraceno	10 cm	59

Crepes integrali	10 cm	50
Crepes normali	10 cm	27
Farina d'avena	1 tazza	20
Farina di frumento	1 tazza	56
Focaccia integrale	una	42
Frumento integrale	1 tazza	49
Frumento soffiato	1 tazza	3
Germe di grano	1 tazza	50
Grano saraceno	1 tazza	33
Granola	1 tazza	71
Mais	1 tazza	7
Miglio	1 tazza	45
Pane di mais	5 cm	54
Pasta integrale	110 gr	20
Pizza margherita	35 cm	14
Riso integrale	1 tazza	64
Riso brillato	1 tazza	11
Rosette integrali	una	37
Semolino	1 tazza	51
Torta di zucca	1/6	76

FRUTTA SECCA

Albicocca	cinque	16
Fichi	dieci	269
Mela	10 anelli	9
Uvetta	1 tazza	46

LEGUMI

Ceci	1 tazza	300
Fagioli bianchi	1 tazza	95
Fagioli borlotti cotti	1 tazza	257
Fagioli lima cotti	1 tazza	54
Fagioli neri secchi	1 tazza	131
Fagioli rossi	1 tazza	70
Lenticchie cotte	1 tazza	50
Piselli secchi cotti	1 tazza	22
Tofu (formaggio di soia)	100 g	100
Fagioli di soia cotti	1 tazza	131

SEMI

Arachidi	1 tazza	104
Burro di arachidi	1 cucchiaio	11
Castagne arrostate	100 g	83
Castagne fresche	1 tazza	43
Mandorle	1 tazza	332
Nocciole	1 tazza	282
Noci	1 tazza	99
Semi di girasole	1 tazza	174
Semi di sesamo	1 tazza	165
Semi di zucca	1 tazza	71
Tahin	1 cucchiaio	64

VERDURE

Broccoli	1 tazza	42
Broccoli al vapore	1 tazza	136

Carciofo romano	uno	61
Carota	1 tazza	30
Cavolfiore	1 tazza	28
Cavolini di Bruxelles	1 tazza	36
Cavolo	1 tazza	32
Cavolo cinese	70 g	74
Cavolo rapa	1 tazza	90
Cetrioli	1 tazza	14
Cipolle verdi	1 tazza	53
Crauti	1 tazza	85
Crescione	100 g	151
Fagiolini	1 tazza	41
Foglie di cavolo	1 tazza	157
Foglie di rapa	1 tazza	105
Foglie di rapa al vapore	1 tazza	267
Germogli di alfa alfa	1 tazza	10
Piselli	1 tazza	36
Porro	1 tazza	73
Prezzemolo	1 tazza	122
Rape	1 tazza	51
Sedano	1 tazza	44
Zucca	1 tazza	57
Zucchine	1 tazza	36

Conclusione

Non vorremmo che queste informazioni spaventassero i nostri lettori, vanno comunque tenute presenti quando si considera la salute come una cosa preziosa. Noi suggeriamo di non utilizzare il latte di nessun tipo e, qualora piacciono i formaggi, tener presente che quelli di capra sono molto migliori.

Per garantirsi sull'apporto giornaliero del Calcio è sufficiente utilizzare: cereali, frutta fresca, noci e semi crudi, frutta secca e verdura. In caso di necessità si potrà usufruire del decotto di equiseto fatto bollire lentamente almeno 12 minuti.

Riferimenti bibliografici

1. Da: S. Gagné, *Energetics of food, Spiral sciences*.
Citato in *Latte e formaggio, rischi e alternative*, p. 15.
2. *La voce dei senza voce*, primavera 1996, p. 33.
3. *Come alimentarsi per acquistare salute*,
Edizioni Miche Manca, via Pinetti, 91/4 - 16144 Genova.
4. Antognetti, *Latte e formaggio, rischi e allergie per adulti e bambini*.
Macro/Edizioni, Cesena (FO).
5. Ibid.
6. Michio Kushi, *Allergies*, Japan publications.
Citato in *Latte e formaggio, rischi e alternative*, p. 21.
7. *Latte e formaggio, rischi e alternative*, p. 25,
Associazione per la protezione della salute, via Isei, 29/31, 47023 Cesena (FO).
8. Ibid., pp. 2-3.

Bibliografia.

- ? *Comunicato Andromeda* n. 4/1991,
Andromeda, via S. Allende 1, 40139 Bologna.
- ? P. Antognetti, *Latte e formaggio, rischi e allergie per adulti e bambini*.
Macro/Edizioni, Cesena (FO).
- ? A. Kushi, *Dieta salute e bellezza*.
Edizioni Mediterranee, Roma.

* * *