

LA OPINIÓN DE JEAN SEIGNALET

Como por otra parte ya publicó Discovery DSALUD en los números 78 y 79 también el finado doctor Jean Seignalet -hematólogo, inmunólogo, biólogo, catedrático de Medicina de la Universidad de Montpellier durante muchos años y autor de más de doscientas publicaciones en prestigiosas revistas médicas- denunció en su obra *La Alimentación, la 3ª Medicina* que muchas patologías y la proliferación actual de otras se debe básicamente a cinco razones: el consumo de cereales domésticos, la ingesta de leche animal y sus derivados, la cocción de los alimentos, el refinado de los aceites y la contaminación alimenticia con la consiguiente carencia de vitaminas y minerales. Afirmando en lo que a la leche se refiere lo siguiente: “Muchas personas piensan que prescindir de la leche puede provocarles pérdida de calcio y problemas como la osteoporosis pues la televisión, la prensa y la mayoría de los médicos repiten que la solidez de los huesos depende de su cantidad de calcio y sólo el consumo diario de productos derivados de la leche puede aportarles en cantidad suficiente ese precioso calcio. Sin embargo, yo digo firmemente que NO. El peligro de la falta de calcio es una ilusión. Es cierto que la leche de vaca es rica en calcio pero una vez en el tubo digestivo humano la inmensa mayoría del mismo es precipitado en forma de fosfato de calcio y expulsado a través de las heces fecales. Sólo una pequeña parte es absorbida. El calcio asimilable es aportado en cantidad más que suficiente por los vegetales: hortalizas, legumbres secas, verduras, carnes crudas y frutos secos y frescos. Además el calcio es un mineral muy abundante en el suelo donde es recuperado por las raíces de las plantas. En definitiva, eliminar de la alimentación la leche animal no provoca carencia de calcio. Al contrario, el régimen hipotóxico -desprovisto de derivados de la leche- acompañado de magnesio y silicio bloquea 70 veces de cada 100 la evolución de la osteoporosis e incluso permite a veces recuperar parte del terreno perdido”.