

380 ENFERMEDADES PRODUCIDAS POR CARNES ROJAS (DE VACA, CERDO, ETC). LECHE, QUESOS Y OTROS LÁCTEOS DE ORIGEN ANIMAL (ENTRE OTRAS CAUSAS) ORDEN ALFABÉTICO. AL FINAL PUEDEN VERSE LINKS PARA AMPLIAR FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS DE ESTO Y LOS SALUDABLES REEMPLAZOS PARA EVITAR CARENCIAS

Acné; ACV y Secuelas; Addison. Enf. de; Adenoma y Pólipos de Colon; Adenoma de Próstata; Alergias Respiratorias, en Piel y Digestivas; Alopecia (Caída del Cabello); Alzheimer y Otras Demencias; Amigdalitis; Amiloidosis; Anginas o Catarros Frecuentes; Amigdalitis; ANO (Enf. del): Hemorroides, Trombosis Hemorroidal. Aplasia Medular; Ardor en los Ojos; Arrugas y Envejecimiento de la Piel; Artritis Psoriásica (x Psoriasis); Artritis Reumatoidea; Artritis Séptica (Infecciosa); Artrosis; Ascitis; Asma Bronquial; Autismo. BOCA, LABIOS, LENGUA Y GLÁND SALIVALES. (Enf. de): Estomatitis, Gingivitis, Glositis, Periodontitis, Queilitis, Sialolitiasis, Sialoadenitis, Halitosis o Mal Aliento, Trastornos del Gusto: Enf. Virósicas, Bacterianas y Micóticas de la Boca, Enf. Dermatológicas y Sistémicas que afectan la Boca, Tumores Benignos y Lesiones Premalignas de la Boca, Manifestaciones Orales del SIDA; Bronquiectasias; Bronquiolititis; Bronquitis Aguda y Crónica.
Cálculos Biliares o Litiasis Biliar y Barro Biliar; Canas Precoces; Cáncer de Amígdalas; Cáncer de Ano; Cáncer de Boca; Cáncer de Cávum; Cáncer de Cerebelo y Sistema Nervioso: Tronco Cerebral, etc.; Cáncer de Cerebro; Cáncer de Colon/Recto; Cáncer de Cuello de Útero; Cáncer de Endometrio; Cáncer de Esófago; Cáncer de Estómago; Cáncer de Faringe; Cáncer de Hígado; Cáncer de Intestino Delgado; Cáncer de Labio; Cáncer de Laringe; Cáncer de Lengua; Cáncer de Mama; Cáncer de Oído; Cáncer de Ojo; Cáncer de Ovario; Cáncer de Páncreas; Cáncer de Parótida y otras Glánd. Salivales; Cáncer de Pene; Cáncer de Piel: Melanoma y No Melanoma; Cáncer de Próstata; Cáncer de Pulmón; Cáncer de Riñón; Cáncer de Suprarrenal; Cáncer de Testículo; Cáncer de Tiroides; Cáncer de Úter; Cáncer de Úvula; Cáncer de Vagina y Vulva; Cáncer de Vejiga; Cáncer de Vías Biliares; Cáncer Óseo Metastásico o Primitivo; Candidiasis Dérmica y de las Uñas (Ónicomicosis); Candidiasis Vaginal; Candidiasis, Micosis, Hongos en general; Cataratas; Cefalea, Jaqueca, Migrañas; Celiacía o Enfermedad Celíaca; Celulitis; Cicatrices Queloides; Cirrosis Hepática; Cistitis; Colesterol Elevado;
Cólico Renal; Colitis; Colitis y Rectitis Ulcerosa; COLON (Otras Enf. del): Colon Irritable, Constipación o Estreñimiento; Conjuntivitis y otros Cuadros Infecciosos/Alérgicos del Ojo; Corioncarcinoma; Córnea: Opacidad, Úlceras; Crohn (Enf de); Cushing (Enf. de).
Dacriocistitis y Dacrioadenitis (Inflam. Glánd. y Saco Lacrimal); Dermatomiositis; Derrame Pericárdico/Pericarditis; Diabetes Insípida; Diabetes Mellitus Tipo I y II; Dificultad de Aprendizaje; Disfagia (Dificult p/Tragar); Dishidrosis; Dislipidemias; Dispepsia y Flatulencia; Disquinesia Biliar, Vesícula Perezosa; Diverticulitis y Diverticulosis; Dolor Abdominal, Apendicitis y Abdomen Agudo; Dolor Crónico y Agudo (incl. x Cáncer); Duodenitis.
Eczemas; Edemas en General; ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica); Embolias; Encefalitis y Meningitis; Endocarditis; Endometriosis; ENFERMEDADES AUTOINMUNES (todas); Enf. de La Peyronié (Pene Curvo); ENF. DE LA VESÍCULA BILIAR: Cálculos Biliares, Barro Biliar y Pólipos Biliares, Disquinesia Biliar; ENF. DEL HÍGADO: Hepatitis Aguda y Crónica, Cirrosis, Esteatosis o Hígado Graso; ENF. DEL INTESTINO DELGADO: Enteritis, Síndrome Diarreico y Mala Absorción, Celiacía, Crohn, Fiebre Intestinal, Diarrea Estival, Enf. Infecciosas, Vasculares y Tumorales del Intest. Delg., Pólipos y Otras Enf. del Intestino Delgado; ENF. DEL PÁNCREAS NO ENDÓCRINAS: Pancreatitis Aguda y Crónica, Insuficiencia Pancreática Exócrina, Enf. Fibroquística y Tumores; Enfermedades Bacterianas en General (caldo de cultivo); Enf. por Parásitos (Protozoos y Helminths); Epilepsias; EPOC (Bronquitis Crónica y Enfisema); Esclerodermia; Esclerosis Múltiple; ESÓFAGO (Enf. del): Disfagia, Dolor Esofágico, Hernia Hiatal, Regurgitación, Várices Esofágicas, Esofagitis, Trastornos Motores Primarios (Acalasia, etc.) y Secundarios, Reflujo Gastro-Esofágico (RGE) y sus consecuencias (Estenosis Esofágica, Esófago de Barret, Úlcera Péptica Esofágica, Hemorragia Esofágica, Esofagitis Infecciosa, Divertículos Esofágicos, Membranas y Anillos Esofágicos, Desgarros Unión GE (Mallory Weiss), Rotura Espontánea de Esófago y Cáncer de Esófago; Esquizofrenia y Delirios; Esterilidad Femenina; Esterilidad/Infertilidad Masculina; ESTÓMAGO Y DUODENO (Enf. del): Gastritis Aguda, Crónica y Autoinmune, Úlcera GD, Acidez Gástrica, Duodenitis, Dispepsia, Síndr. de Zollinger Ellison (SZE), Tumores Benignos y Malignos del Estómago y Duodeno, Divertículos Gástricos; Estrías; Estrabismo.
Fallas Memoria y Pérdida Concentración; Fibroadenoma Mamario; Fibroma/Mioma Uterino; Fibromialgia (Reumatismo Muscular); Fibrosis Pulmonar; Fiebres o Febrículas Repetición; Fimosis; Flebitis; Flujo Vaginal por Cándidas y Tricomonas; Fracturas y Fisuras Óseas;

Galactorrea; Glaucoma; Glomérulonefritis y Pielonefritis; Gripe
Hashimoto (Tiroiditis de Hashimoto); Hematuria; Hemiplejía y Otras Parálisis (incluso Facial); Hemorragias;
Hepatitis Autoinmune; Hernia Hiatal o Diafragmática; Herpes Simple;
Herpes Zooster (Culebrilla); Hidrocele; Hiperparatiroidismo; Hipertensión Arterial;
Hipertiroidismo y Nódulos Tiroideos Calientes; Hipertrofia Prostática Benigna; Hipoacusia/Sordera;
Hipoparatiroidismo; Hipotiroidismo y Nódulos Tiroideos Fríos;
Hodgkin (Linfoma de o Enf. de);
Impotencia Sexual; Infección Urinaria Alta y Baja; Insuficiencia Cardíaca; Insuficiencia Renal Crónica y Aguda;
Lactancia (Trastornos de); Laringitis; Leucemias; Leucopenia; Linfedema (Edema Linfático);
Linfomas (Hodgkin y No Hodgkin); Litiasis Lacrimal; Litiasis y Arenilla Renal; Lupus Eritematoso Sistémico
(LES).
Maculopatías; Manchas de la Piel; Mareos; Mastitis (inflamación de mamas) Menopausia (Síntomas de la);
Metrorragia; Miastenia Gravis; Mielodisplasias; Mieloma Múltiple;
Miocardiopatías; Mola Hidatiforme.
Neonatales (Trastornos); Neumonía; Neuralgia del Trigémino, Parálisis Facial, Parálisis cerebral y otras, Atrofia
Cerebelosa y Polineuritis y Guillain Barré. Neuritis Óptica;
Neurofibromatosis (Von Recklinhausen); Nódulos Mamarios;
Obesidad; Obstetricia; Trastornos del Embarazo y Parto; Oligofrenia; Opresión en el Pecho y en el Cuello (cara
anterior); Orquiepididimitis; Osteoporosis y Osteopenia; Osteosarcoma;
Otitis Aguda Externa y Media y Otitis Crónica.
Palpitaciones; Parkinson, Parkinsonismos; Pénfigo; Pleura, Derrame Pleural y Mesotelioma;
Poliartralgias Migratrices (Dolores Articulares Móviles); Pólipos Laríngeos; Pólipos Nasales; Poliquistosis
Renal; Prostatismo; Proteinuria; Prurito o Picazón; Psoriasis; Pterigion; Púrpura.
Queratosis; Quiste Renal Simple;
Quistes Ováricos; Quistes, Nódulos y Tumores Benignos de todo tipo en mujeres y hombres
Resfrío Común; Resistencia Insulínica (Ver SEDA); Retinitis y Retinosis Pigmentaria;
Retinopatía Hipertensiva; Retinopatías Diabética; Rinitis Alérgica.
Sarcoma de Ewing; Sarcoma de Partes Blandas; Secreción Inadecuada de Hormona Antidiurética (HAD);
SIDA/HIV y Linfocitopenia Idiopática de los CD4; Síndrome de Sjögren (Ojos/Boca Secos); Síndrome de Fatiga o
Cansancio Crónico; Síndr. Nefrítico; Síndr. Nefrótico; Sinusitis Aguda y Crónica
Telangiectasias (Arañitas); Temblores; Traqueo-Bronquitis; Triglicéridos Elevados;
Trombocitopenia; Trombocitosis; Tromboflebitis; Trombosis Venosa; Tuberculosis; Tumores del Ojo Benignos y
Malignos. Uretritis; Uveítis.
Valvulopatías; Várices y Síndr. Varicoso; Varicocele; Verrugas; Vértigo;
Virosis o Enfermedades por Virus de todo tipo (“el germen no es nada, el terreno lo es todo”, terminó admitiendo
 el mismo Louis Pasteur, creador de la Microbiología); Vitiligo. Zumbido de Oídos.
LINKS PARA AMPLIAR INFORMACION SOBRE ESTE TEMA:
8 MECANISMOS FISIOPATOLÓGICOS POR LOS CUALES CARNES ROJAS, FIAMBRES, ACHURAS, EMBUTIDOS
Y POLLO COMÚN, PROVOCAN TANTAS ENFERMEDADES:
[https://www.dropbox.com/scl/fi/nehltfpyv0aq240es70g/8-Mecanismos-Fisiopatol-gicos-por-los-cuales-las-Carnes](https://www.dropbox.com/scl/fi/nehltfpyv0aq240es70g/8-Mecanismos-Fisiopatol-gicos-por-los-cuales-las-Carnes.pptx?dl=0&rlkey=hnz3gl00qore1pu36lsz84m9k)
[.pptx?dl=0&rlkey=hnz3gl00qore1pu36lsz84m9k](https://www.dropbox.com/scl/fi/nehltfpyv0aq240es70g/8-Mecanismos-Fisiopatol-gicos-por-los-cuales-las-Carnes.pptx?dl=0&rlkey=hnz3gl00qore1pu36lsz84m9k) 12
MECANISMOS FISIOPATOLÓGICOS POR LOS CUALES LECHE, QUESOS Y OTROS LÁCTEOS, PROVOCAN
(JUNTO A OTRAS CAUSAS) TANTAS PATOLOGÍAS:
<https://www.dropbox.com/scl/fi/msb2h2zzaaxuyc5y6eb1g/L-cteos-Mecanismos-Fisiopatol-gicos.pptx?dl=0&rlkey=kagy3lgt2xryvhraqac7l6r2d>
 DENUNCIA
 PENAL PRESENTADA ANTE LA JUSTICIA ARGENTINA, POR PLAGUICIDAS PROHIBIDOS DETECTADOS EN EL
 90% DE LÁCTEOS PARA NIÑOS. INCLUSO EN LECHEs MATERNIZADAS, EN UN TRABAJO CIENTÍFICO DE LA
 FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DE LA UNIV. DE BS.AS., DENUNCIA CAJONEADA POR UN CORRUPTO
 Y MEDIÁTICO JUEZ, LO CUAL PROVOCA TANTAS LEUCEMIAS, LINFOMAS, SARCOMA DE EWING,
 NEUROBLASTOMA, RETINOBLASTOMA Y CÁNCER DE CEREBRO EN NIÑOS:
[https://www.dropbox.com/scl/fi/6srg08dn02tc86zaajnum/PLAGUICIDAS-PROHIBIDOS-EN-LACTEOS-PARA-NI-OS.](https://www.dropbox.com/scl/fi/6srg08dn02tc86zaajnum/PLAGUICIDAS-PROHIBIDOS-EN-LACTEOS-PARA-NI-OS.doc?dl=0&rlkey=6rykad8uyjuzzww41jsuxl1vr)
[doc?dl=0&rlkey=6rykad8uyjuzzww41jsuxl1vr](https://www.dropbox.com/scl/fi/6srg08dn02tc86zaajnum/PLAGUICIDAS-PROHIBIDOS-EN-LACTEOS-PARA-NI-OS.doc?dl=0&rlkey=6rykad8uyjuzzww41jsuxl1vr)
 PARA AMPLIAR INFORMACIÓN SOBRE EL FACTOR X-O DE LOS LÁCTEOS, LLAMADO EL ASESINO SERIAL N°1
 DE LA HUMANIDAD AL SER PRINCIPAL CAUSA DEL 30% DE TODAS LAS MUERTES EN EL MUNDO (DEL 60%

DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES):

<https://www.dropbox.com/scl/fi/r1c65ayglksqajlsj4fru/Homogeneizada.docx?dl=0&rlkey=a7tbixtd1v49anfxjyskvu>
LINK PARA VER

IMPERDIBLE DOCUMENTAL SOBRE ESTOS TEMAS: "WHAT THE HEALTH"

<https://www.youtube.com/watch?v=4FV3ielwsrM>

REFERENCIAS Y

ESTADÍSTICAS DE EFECTIVIDAD DEL SHEDAL EN ESTAS Y OTRAS PATOLOGÍAS(550)

<https://www.dropbox.com/scl/fi/40eashli4g808sd809s3e/S-ntesis-Patolog-as-Investigadas-A-a-Z-completo-y-corregido.docx?dl=0&rlkey=qhlg9xzuykfpshnly2a34edmj> **SALUDABLES**

REEMPLAZOS DE LACTEOS Y CARNES ROJAS:

Cereales

integrales en grano (siempre mejor orgánicos como los demás alimentos, consultar x

productores ecológicos en su zona): Arroz: yamaní, blue bonnet, carolina, motti. Trigo: pan, candeal, burgol, sarraceno. Maíz: blanco, rojo, pisingallo, choclo. Avena: grano integral, arrollada. Cebada: integral. Centeno, Quinoa, Amaranto y Mijo pelado.

Derivados de la Soja (Orgánica y no Transgénica): Leche, Yogurt, Quesillo, Queso (tofu) (marca Soyana es de soja orgánica certificada). Salsa de soja (shoyu o tamari). Miso (pasta fermentada de soja para condimentar la sopa). Harina, Brotes. Carne (proteína texturizada o hilada de soja). Tempeh (carne blanca de soja).

Sésamo: Tostado y molido. Tostado, molido y con sal (gomasio) o con miso (gomamiso). Aceite de primera presión en frío. Tahini (pasta de sésamo).

Frutas secas y semillas oleaginosas: Almendras y Pistacho. Nueces y Lino. Castañas y Avellanas. Girasol. Alfalfa. Zapallo.

Huevo (optativo, no en veganos):

Entero o clara sola (la mejor proteína) (mejor orgánico o de campo) 1 ó 2 por semana. Clara sola no cruda más frecuente. **La mejor y más barata fuente natural de calcio:** Cáscara de huevo molida luego de limpiarla bien y hervirla (con su tela interna) en agua y sal por tres minutos para matar restos de bacterias (salmonellas) de la materia fecal de la gallina. Luego macerarla en jugo de 3 limones durante 3 días en la heladera. Tomar 1/3 del líquido blanco que se forma todos los días. Esto cubre el requerimiento mínimo de calcio. (1/2 x día para mujeres post-menopáusicas, embarazadas o dando lactancia). Para niños, según su peso (considerar que una cáscara aporta 2 gramos de calcio perfectamente absorbible si se prepara de esta forma que lo convierte en 95% de citrato de calcio). Este líquido se incluye con cualquier comida.

Otros Condimentos o Complementos Dietéticos: Tekka (25 veces más hierro que la carne).

Germen de trigo. Polen de abeja (el Polen Reconvertido Crinway es 1500 veces más concentrado que el polen común, tiene 94 enzimas distintas y está depurado de sustancias alergénicas).

Levadura de cerveza. Suplementos vitamínico/minerales preferentemente naturales libres de caseína o caseinatos. Aceite de Onagra-Girasol- Lino-Cártamo-Sésamo-Germen de trigo-Kombucha

Algas: Nori, Hiziki. Kombu (Kelp), Wakame, Arame, Agar-agar, Espirulina. Luche y cochayuyo.

Legumbres: Arvejas secas o frescas. Porotos: Azuki o aduki, negros, pinto o rojos, de manteca, tape, garbanzos, lentejas, mung. Habas.

Frutas (todas con moderación no más de 2 x día tamaño manzana y no juntas) Mejor orgánicas:

Manzana, pera, frutilla, cereza, guinda, frambuesa, papaya, cítricos maduros (limón, naranja, pomelo, mandarina, kiwi). Pasas de uvas, ciruelas, duraznos, damascos, melón, sandía, etc.

Manzana roja y pera amarilla son las únicas neutras que combinan bien con otras frutas y comidas,

las demás deben consumirse lejos.

Alimentos de origen animal recomendables (optativamente, además del huevo, no en veganos):

Pescado de mar, lo más fresco posible, de ríos no contaminados (evitar los de criaderos) 2-3 veces por semana, no más del 20% del plato y ocasionalmente mariscos. Pollo de campo u orgánico o ecológico sin piel para consumo inferior a 1 porción semanal. Nada animal con la cena.

Excepcionalmente podría aceptarse alguna carne de animal silvestre (perdiz, liebre, ciervo) no de zonas donde se fumigue pues si sobreviven a esto, en sus grasas concentran los venenos ingeridos.

Derivados de cereales: Harinas integrales en pan, pastas, tortas, empanadas, etc. Seitán (carne vegetal derivada del trigo que tiene mucho gluten). Germen de trigo. Salvado de trigo o de avena.

Hierbas: (utilizadas como infusión o como condimento). Te Bancha, Angélica, Diente de León, Albahaca, Cedrón, Coriandro, Manzanilla, Tomillo, Estragón, Pulmonaria, Romero. Ambay, Enebro, Anís estrellado, Canela, Regaliz, Jengibre, Cola de caballo, Fenogreco, Barba de choclo, Comino, Llantén, Nuez moscada, Carqueja, Laurel, Salvia, Cúrcuma, Uva Ursi, Ginseng, Semillas de hinojo.

Vegetales:

Perejil, Diente de León, Nabiza, Nabo: Redondo y largo (daikón) y sus hojas. Chauchas. Zanahoria. Repollo blanco, Repollito de Bruselas. Brócoli, Hakusai. Acelga china, Berro. Hinojo, Radicheta, radicha. Bardana. Hongos: champiñones, morillas, shiitake, oreja de árbol negra y blanca, de pino, etc. Brotes de soja, alfalfa, etc. Salsifi, Escarola. Apio, Rabanito y sus hojas. Grelos. Lechuga, acelga, espinaca. Zapallitos. Cebolla redonda y de verdeo, Puerro, Zapallo: Calabaza, hokaido, redondo verde. Alcaucil, Pepino. Batata. Papa (no combinar con cereales) y tomate, no frecuentes. **CALCIO,**

HIERRO, VITAMINA B12. VITAMINA C y PROTEINAS: Cómo dejar de robarlos y evitar sus carencias, incluso en veganos.

VER TODO ESTO EN LAS REVISTAS HOLÍSTICAMENTE 4, 6 y 11 que se bajan gratuitamente de www.holisticamente.com.ar y allí ver también el mejor libro de Nutrición de la Historia “El Estudio China” de T. Colin Campbell, de Univ. de Cornell, considerado por varios Premios Nobel, como el Einstein de la Nutrición, que presenta 38 páginas en letra chica con citas bibliográficas de las mejores Revistas Científicas y Universidades del Mundo, que respaldan lo que aquí decimos y se complementa con el video llamado “Forks over Knives” (“Tenedores sobre Cuchillos”) que puede verse en Netflix.

SI TIENE UD. DUDAS CON RESPECTO A LA VERACIDAD DE LA RELACIÓN CAUSAL DE CARNES ROJAS Y LÁCTEOS EN ESTAS 380 PATOLOGÍAS, SI UD. PADECIERA ALGUNA, HAGA LA PRUEBA DE DEJAR ESTOS ALIMENTOS COMPLETA Y CUIDADOSAMENTE (INCLUSO DEJANDO DE DESEARLOS) CORRIGIENDO ADEMÁS, SI ES POSIBLE, OTRAS CAUSAS DIETÉTICO-AMBIENTALES Y PSICO-SOCIO-ESPIRITUALES QUE SE DETECTEN, AL MENOS X 3 MESES Y VEA SI MEJORA O SE CURA Y LUEGO REINCORPÓRELOS Y VEA SI VUELVE A REACTIVARSE ESA ENFERMEDAD O NO. LA VERDAD NO PUEDE TRANSMITIRSE DE UNA PERSONA A OTRA, ES UNA VIVENCIA PERSONAL. DESCUBRA LA SUYA: UN GRAMO DE PRÁCTICA, PESA MÁS, QUE UNA TONELADA DE TEORÍA.
-Dr. Jorge V. Esteves- elumbral3@yahoo.com.ar www.holisticamente.com.ar +5493417509279