

CONSUMO DE PRODUCTOS LACTEOS Y SU INCIDENCIA EN TUMORES DE MAMA, OVARIOS, PRÓSTATA y otros.

La historia de la profesora Jane Plant, geofísica y jefa científica del British Geological Survey -una prestigiosa institución pública británica que se dedica a la investigación en materia de Geología-, puede constituir un significativo ejemplo para muchas mujeres ya que ha sobrevivido a 5 tumores mamarios y a las prácticas médicas convencionales para tratar su cáncer.

"A raíz de un viaje de mi marido a China -cuenta en su obra- empecé a pensar en que mi enfermedad era virtualmente inexistente en dicho país. De hecho sólo una de cada 10.000 mujeres muere de cáncer de mama en China mientras que sólo en el Reino Unido las cifras oficiales hablan de una de cada 12. Entonces mi marido quien también es científico- y yo misma, empezamos investigar sobre la forma de vida y alimentación de los orientales hasta que llegamos a la idea que me salvó la vida: las mujeres chinas no enfermaban de cáncer de mama ni los hombres desarrollaban tumores prostáticos porque son incapaces de tolerar la leche y, por tanto, no la toman. Es más, supimos que los chinos son incapaces de comprender la preocupación occidental por tomar leche de vaca. Ellos nunca la utilizan ¡y menos para amamantar a sus bebés! Y si te paras a pensarlo no puede ser una simple casualidad que **más del 70% de la población mundial haya sido incapaz de digerir la lactosa**. Hoy lo que creo es que la naturaleza intenta avisarnos a tiempo de que estamos comiendo un alimento equivocado".

He vencido el cáncer tras 5 tumores mamarios y los tratamientos convencionales en hospital, de una forma muy sencilla: Eliminando todos los lácteos de mi dieta.

Su historia es parecida a la de otras muchas mujeres. Sintió el mismo pánico cuando le diagnosticaron cáncer de mama y confiada en el buen saber y hacer de los médicos se sometió a una mastectomía y a la irradiación de sus ovarios porque le dijeron que así se provocaba la menopausia, se suprimía la producción de estrógenos y se podría curar el cáncer.

Pero todo resultó falso. De hecho el cáncer se le reprodujo hasta 4 veces.

"Sufrí la amputación de una mama, me sometieron a radioterapia y a una quimioterapia muy dolorosa. Me vieron los especialistas más eminentes de mi país pero en mi fuero interno estaba segura de que me estaba enfrentando a la muerte. Y estuve a punto de tirar la toalla", cuenta la profesora Plant en su libro *Your life in your hands* (Tu vida en tus manos) en el que relata su propia experiencia y explica cómo llegó a la idea que ha salvado su vida:

Cuando Jane Plant se planteó todo esto se estaba tratando con quimioterapia su quinto tumor mamario. Y fue entonces cuando **decidió suprimir por completo la ingesta de lácteos, incluidos todos los alimentos que contienen algo de leche: Sopas, galletas, pasteles, margarinas, etc.** ¿Y qué sucedió?

"En sólo unos días -recoge en su libro- el tumor empezó a encogerse. Dos semanas después de mi segunda sesión de quimioterapia y una semana después de haber suprimido la leche y sus derivados, el tumor empezó a picarme.

Luego se ablandó y comenzó a menguar. **Unas seis semanas después había desaparecido.**

De hecho mi oncólogo del Charing Cross Hospital de Londres no pudo reprimir exclamar un maravillado "¡No lo encuentro!" cuando examinó la zona donde había estado el bulto. Por lo visto no esperaba que alguien con un cáncer tan avanzado -ya había invadido mi sistema linfático- pudiera sobrevivir.

Afortunadamente aquel oncólogo logró superar su escepticismo inicial y en la actualidad recomienda una dieta sin lácteos a sus pacientes.

Convencida de que dejar de tomar lácteos era lo que le había salvado la vida, Jane Plant decidió plasmar sus conocimientos y su experiencia en el libro antes mencionado. Y de inmediato más de 60 mujeres aquejadas de cáncer de mama se pusieron en contacto con ella para pedirle consejo. Sus tumores también desaparecieron. "Aunque no fue fácil aceptar que una sustancia tan 'natural' como la leche pudiera tener tales repercusiones para la salud explica Plant ahora **no me cabe duda de que la relación entre los productos lácteos y el cáncer de mama es similar a la que existe entre el tabaco y el cáncer de pulmón.** Pero no sólo eso porque, por ejemplo, ya en 1989 el doctor Daniel Cramer de la Universidad de Harvard- determinó que estos productos están implicados en la aparición del **cáncer de ovarios.** Y los datos sobre el **cáncer de próstata** conducen a conclusiones similares. La propia Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que el número de hombres que padecen este cáncer en China es de 0,5 por cada 10.000 mientras que en el Reino Unido la cifra es 70 veces mayor. La clave está pues, sin duda, en el consumo de lácteos".

Para la profesora Plant **la leche de vaca es un gran alimento...¡Pero sólo para los terneros!** Y afirma convencida que la naturaleza no la ha destinado a ser consumida por ninguna otra especie. "De hecho estoy convencida de que salvé mi vida por dejar de consumir leche de vaca".

"Sólo deseo que mi experiencia puede servir a más mujeres y hombres que, sin saberlo, pueden estar enfermos a causa de los lácteos que consumen". En su libro, además de detalles de su propia experiencia e interesantes datos sobre sus investigaciones acerca de los efectos de la leche de vaca sobre nuestra salud, se recogen una serie de **recomendaciones nutricionales que se resumen en alimentarse básicamente de leche de soya, té de hierbas, semillas de sésamo, tofu, nueces, mucha fruta y verduras frescas.**