

# EL MITO DE LA VITAMINA B12 - AAA

Por: Aldemar Guzmán Castaño. Medellín-Colombia. Publicado en el blog: MIS HEREJÍAS SIGLO 21.

**Un sensible e interesante tema para vegetarianos o para personas a las que por una u otra razón el médico les prohibió el consumo de carnes, huevos o grasas de origen animal. También deben leerlo aquellas personas que con sinceridad deseen practicar una verdadera Medicina Preventiva, que les permita tanto a ellos, como a sus hijos y familiares, disfrutar de una muy buena salud integral (cuerpo, mente y espíritu)**

*Ante el gran aumento de personas que cada día -sabia y valientemente- deciden cambiar radicalmente su antinatural y enfermiza dieta carnívora por una refrescante, saludable y natural dieta vegetariana, los médicos y los laboratorios que producen medicinas y productos farmacéuticos, se han dado a la tarea de promover y difundir el rentable mito de la **vitamina B12**. Según este mito (“**sabiduría**” **medico-comercial**), los vegetarianos, al no consumir carnes, ni huevos, ni grasas de origen animal, necesitan consumir suplementos de **vitamina B12**, ya que según su “**sabiduría**”, la **vitamina B12** sólo se encuentra en esos productos (carnes, huevos y grasas de origen animal), lo que realmente es totalmente falso y absurdo ¡es un mito!. En todo esto solo hay una sucia y abusiva estrategia comercial.*

Es totalmente falso que los vegetarianos necesitemos consumir suplementos de **vitamina B12**, o de cualquier otro suplemento para obtener una completa alimentación y así disfrutar de buena salud. Utilizando el **sentido común** y la **razón natural**, desmontemos este rentable mito que genera millonarias ganancias a las poderosas mafias que comercian con la salud humana. Para empezar, hagamos una corta observación muy sencilla y obvia. Veamos: Los animales mas fuertes, musculosos, resistentes y saludables como el toro, el elefante, el caballo, las jirafas, las cebras, los burros, los búfalos, los camellos y los rinocerontes al igual que los grandes simios y muchos animales mas, no consumen carne de otros animales, pues son estrictos vegetarianos. Aquí la pregunta obligada es: ¿De dónde se proveen de **vitamina B12**? En los establos y en las fincas ganaderas (Hatos), nunca se les suministran suplementos de **vitamina B12** a los caballos ni a los toros; ni en las selvas hay árboles o plantas que produzcan píldoras o capsulas de esta vitamina para que los elefantes, los búfalos, etc., los tomen.

¿Acaso a la naturaleza con su Inteligencia Creadora, o a **DIOS** con su Infinita Sabiduría, se les olvidó colocar en el organismo de los seres humanos los mecanismos necesarios para procesar y abastecer de esta vitamina al cuerpo de su criatura más preciada? ¿Si será que la **Sabiduría Divina** que controla la creación diseñó al organismo humano con la **incapacidad** de producir la **vitamina B12**, y así obligarlo a **asesinar animales** para poder obtenerla?. Es que si de verdad los humanos tenemos que matar animales para comer su carne y así poder obtener la **vitamina B12**, entonces eso iría en contra de la razón y de la lógica elemental de la SABIDURÍA, pues al toro, al caballo, al elefante, etc., no los obliga a asesinar, pero al hombre que debe ser una expresión viva de amor y **no violencia**, sí lo obligaría a ser cruel, sanguinario e insensible. ¡**ESO ES IRRACIONAL!** eso choca de frente con cualquier razonamiento inteligente, lógico y coherente.

Si fuera cierto que los humanos tenemos que consumir carnes y grasas de origen animal para lograr una completa nutrición y así obtener la **vitamina B12**, entonces el cuerpo humano, en vez de sensibles y delicados dedos tuviese garras afiladas y dientes puntiagudos, para matar y rasgar la piel de sus víctimas, **¡pero no!**, eso no es así.

A los dedos llega toda una compleja red de terminales nerviosas que con sólo palpar nos permiten percibir la divina y sutil vibración de la vida en la naturaleza; nos permiten percibir la fragancia y la belleza de la vida, también nos permiten dar ternura a través de caricias, y nos permiten además moldear formas y crear figuras para expresar, a través del arte y de la música, los más puros y nobles sentimientos de la existencia humana. Esos dedos no son para causar dolor y asesinar; esos dedos no son para apagar la vida, son para alimentarla y protegerla. Es más, la gran mayoría de personas que consumen carnes, son incapaces de matar ellos mismos al indefenso animal; es que hasta les resulta traumático ver el macabro espectáculo.

A la gran mayoría de humanos les parece *asqueante (asqueroso)* entrar a una carnicería, o tan siquiera tocar la carne cruda. El ambiente dentro de las carnicerías es macabro y siempre resulta repugnante. **Nuestro natural instinto vegetariano** y nuestras sensibles células se estremecen y se contraen con los cadavéricos olores que flotan en las carnicerías y sus alrededores, tanto que nos alejamos conteniendo muchas veces las nauseas y los deseos de vomitar. Pero cuando estamos en medio de frutas, verduras, granos y hortalizas el apetito se enciende y las papilas gustativas se activan provocando morder y degustar toda esa abundante despensa de **nutritivos, saludables y apetitosos alimentos** que la naturaleza nos brinda sin necesidad de ser crueles, insensibles y sanguinarios; sin necesidad de obligar a nuestra conciencia a ser indiferente al dolor y al sufrimiento. Sin necesidad de manchar nuestras manos con la sangre de nuestros hermanos menores: **Los Animales**

**Ritual previo al consumo de carne: A)** Asesinar al indefenso animal y descuartizarlo (**Acción cruel, insensible y sanguinaria que por obvias razones no ejecuta el que va a comer la carne**). **B)** Disfrazar totalmente el trozo de carne seleccionado: A la carne se le cambia totalmente su apariencia: Se le cambia su color, su olor, su sabor y su textura. Luego de disfrazar **el trozo de cadáver**, el hombre lo consume; antes no ¿Por qué? Porque los seres humanos no somos criaturas carnívoras. Para consumir un trozo de carne necesitamos engañarnos a nosotros mismos: engañar nuestro instinto, nuestras papilas gustativas, nuestra sensibilidad, nuestros sentidos; y lo peor, engañar a nuestra consciencia, o al menos intentar engañarla.

Los animales carnívoros como el león, el tigre, el gato y el perro; poseen una anatomía diseñada para matar y consumir inmediatamente la carne de su presa. Tienen dientes puntiagudos y garras afiladas, y un organismo apto para digerir la carne caliente y sangrante de la presa, algo que no poseen los humanos. Por malsana tradición, por errada y absurda creencia religiosa, y por mandato medico (**estrategia comercial**), los humanos consumen carnes, sangre y grasas de origen animal. Para ampliar este concepto leer en el blog: **Mis Herejías Siglo 21**, dos cortos artículos titulados: **¿Por qué los Médicos Recomienda el Consumo de Carne?**, y **La Salud un Asunto de Honestidad**. Y si se quiere profundizar un poco más, leer: **El Árbol de la paz**; y si todavía se quiere profundizar con algo mas sangriento, crudo y objetivo, entonces leer: **Violencia Extrema**.

Tanto las personas que consumen carnes, al igual que las personas vegetarianas, mantienen en sus cuerpos reservas de **vitamina B12** mínimo para cinco años (5), con la sorpresa que en los vegetarianos, incluyendo los más estrictos como los **veganos y los naturistas**, sus reservas pueden alcanzar hasta para 10 años. Cuando una persona sufre de deficiencia de la **vitamina B12**, es porque padece cierta enfermedad o algunos desordenes digestivos que impiden que el organismo funcione normalmente y así no puede producir, almacenar o abastecer esta vitamina; también pueden sufrir deficiencia de la **vitamina B12** los fumadores y bebedores empedernidos y los que consumen drogas y ciertos medicamentos. También les puede faltar a las personas que han sido operadas quirúrgicamente del intestino delgado o del estómago. Esta deficiencia también puede estar presente en las personas mayores de cincuenta años siempre y cuando no hayan llevado una vida muy sana. Pero hay que aclarar que no todas estas personas sufren de esta deficiencia, pues según los “especialistas” de la salud, es en estas personas en las que mas fácilmente **podría** darse la deficiencia, óigase bien, **podría** darse la deficiencia.

El Intestino delgado produce pequeñas cantidades de esta vitamina, pero como es tan poca la cantidad que el organismo humano necesita para su normal funcionamiento, por eso es que mantiene reservas que pueden durar hasta 10 años. Realmente tomar suplementos de **vitamina B12**, sin estar seguros de que es necesaria después de un examen de laboratorio serio y riguroso, resulta perjudicial e innecesario; es como continuar vertiendo agua en un recipiente que ya está lleno.

En este caso de la **vitamina B12**, los conceptos siempre son especulativos, no hay afirmaciones concretas al respecto desde el punto de vista médico (*de los médicos de la medicina facultativa o convencional*). Se ha tomado como **caballito de batalla** a los vegetarianos que realmente es a los que menos les hace falta en su organismo la **Vitamina B 12**. Cuando se detecta esta deficiencia **NO** está asociada con el hecho de ser vegetariano; esta deficiencia la puede llegar a sufrir cualquier persona independientemente de su dieta alimentaria. Ahora, si por cualquier razón se confirma la falta de esta vitamina después de un examen de laboratorio serio y riguroso, entonces hay que atender las recomendaciones médicas y consumir los suplementos de **Vitamina B12**.

No hay ningún registro serio, científico y objetivo que demuestre que los vegetarianos, **POR SER VEGETARIANOS**, estamos expuestos a la deficiencia de esta vitamina, pues todo lo que se conceptúa al respecto siempre es especulativo. Los médicos sencillamente **suponen** que si un ser humano no consume carnes, huevos y grasas de origen animal, le hace falta la **vitamina B12**, además de estar anémico, escuálido, desnutrido, extenuado, débil y propenso a mil enfermedades **¡QUÉ IGNORANCIA!**...ignorancia cultivada, porque en el ambiente flota ya suficiente información, clara, científica, inteligente y muy concreta que con sólo utilizar un poco de **sentido común**, derrumba ese importante pilar que sostiene la “**sa-bi-du-rí-a**” médica.

Es que de verdad, que hoy, en pleno **siglo 21**, los médicos y las universidades no tengan como tarea prioritaria enseñarle a la humanidad a alimentarse correctamente, eso pues, si raya en la pura insensatez y en la más clara deshonestidad que va más allá de la perfecta **estulticia humana** (*estupidez en su máxima expresión*).

**No esperemos a enfermarnos para cambiar la dieta alimentaria. Es mucho más sabio, más inteligente y mucho más sensato,**

***alimentarnos correctamente hoy con alimentos propios para seres humanos, que pagar un costoso seguro que nos garantice, en el futuro, el tratamiento de las múltiples enfermedades que sufriremos por no alimentarnos hoy correctamente. No consumir carnes, huevos y grasas de origen animal, es sinónimo de salud y bienestar general. Ser vegetariano es practicar la mejor medicina preventiva.***

**El mejor regalo que le podemos hacer a nuestros jóvenes, niños y adolescentes es la salud; y esa salud se obtiene por medio de una sana y correcta alimentación. Como adultos y como padres de familia debemos ser responsables y honestos. Es nuestro deber y nuestra obligación asegurarnos de alimentarlos correctamente. Si los adultos, por ignorancia o por irresponsabilidad nos hemos alimentado mal y ya estamos condenados a sufrir mil enfermedades, no por eso debemos condenar a nuestros niños, jóvenes y adolescentes a la misma suerte *¡no, eso no debe ser así!*. Por medio de una correcta y sana alimentación asegurémonos de dejarles la mejor herencia: LA SALUD.**

Los vegetarianos no debemos caer en la trampa del innecesario consumismo vitamínico y nutricional. Este solo es un mercantilismo abusivo y morboso; con el agravante que la mayoría de los médicos irresponsablemente se prestan para esto. Si somos honestos, sinceros, coherentes, racionales, y si de verdad nos interesa la salud y el bienestar de la humanidad, ya hoy pues, en pleno **siglo 21 (era pos-modernista)** no se puede justificar que los médicos, las facultades de medicina y los “especialistas de la salud”, continúen predicando, estimulando y ordenando el consumo de carnes, huevos y grasas de origen animal.

Si leemos en internet la abundante literatura, que sobre la **vitamina B12** se encuentra vamos a ver que en medio de mil explicaciones y mil argumentos (siempre especulativos e incoherentes) hay un marcado interés de condicionarle la mente a los vegetarianos de una forma muy sutil y astuta para que **-por ser vegetarianos-** se vuelvan adictos al consumo de esta vitamina. Esto queda mas evidenciado aun al observar que la mayoría de artículos que hablan de la supuesta necesidad que tienen los vegetarianos de consumir **vitamina B12** provienen de laboratorios o entidades que la producen y la comercializan, o de empresas que producen alimentos enriquecidos con esta vitamina. **Los vegetarianos, por el hecho de ser vegetarianos, no necesitamos consumir suplementos de vitamina B12 ni de ningún otro suplemento vitamínico o de proteína alguna.**

Toda esa propaganda que se hace para estimular el consumo de suplementos de **vitaminas B12**, o de alimentos que la contengan (**enriquecidos artificialmente**) obedece a oscuros intereses comerciales. Detrás de esto hay toda una maquinaria comercial que genera millonarias ganancias; y más, sabiendo que cada día son más las personas sensibles, amantes de

la vida y de la salud que entran de lleno al vegetarianismo. La gran mayoría de vegetarianos no consumen licores o al menos no abusan de ellos; no fuman e ingieren muy poca comida chatarra. Muchos practican algún tipo de **meditación o de yoga**; llevan una vida altruista. Muchos se vuelven amantes de las medicinas naturistas o alternativas, lo que los lleva a consumir muy pocas medicinas convencionales o de farmacia. Estos cuidados en la alimentación y esta forma de vida, fortalecen al organismo físico y eleva sus defensas, sensibiliza la mente y activa canales superiores de sabiduría y entendimiento, lo que se traduce en bienestar y armonía integral (cuerpo, mente y espíritu) y en pocas enfermedades, y cuando estas aparecen no son tan traumáticas, tan costosas, ni tan dolorosas y son fácilmente tratadas.

Es muy normal que los médicos, sin un examen de laboratorio y por simple suposición, **irresponsablemente** formulen suplementos de **vitamina B12** cuando descubren que su paciente es vegetariano. Esa absurda **fijación mental** que tienen los médicos de que los vegetarianos estamos mal alimentados, desnutridos y expuestos a mil enfermedades –**por ser vegetarianos**– es ridícula y tonta. Eso demuestra el poco conocimiento que poseen del organismo humano y una ignorancia total de como alimentar seres humanos para garantizarles su salud y su bienestar; claro que al final hay que entenderlos pues en ellos lo que prima es un interés comercial, no la salud humana como tal.

En el ambiente flota ya demasiada información inteligente, científica, clara y objetiva que demuestra todo lo contrario de lo que ellos predicán y aconsejan en relación a la alimentación y a la nutrición cuando ordenan y estimulan el consumo de carnes, huevos y grasas de origen animal. La cantidad de vegetarianos cada día es mayor, y si preguntamos en las clínicas y hospitales por el número de pacientes vegetarianos, la respuesta siempre es vaga, pues son tan escasos los pacientes vegetarianos en las clínicas y hospitales que pasan inadvertidos. Y cuando hay uno o dos no es por ser vegetarianos, es por un accidente o por alguna enfermedad contraída antes de ser vegetariano. Hasta los mismos médicos se sorprenden cuando se les pregunta por el número de pacientes vegetarianos que les toca atender, la respuesta casi siempre es: **Puesss nnoo.**

Si gastamos un poquito de tiempo e investigamos el origen de las principales enfermedades que aquejan a la humanidad como: ataques cardíacos, hipertensión arterial, diferentes tipos de cáncer, angina de pecho, arteriosclerosis, artritis, mala circulación de la sangre, acumulación de grasa saturada en las venas, enfermedades cardiovasculares, artrosis, cirrosis, gastritis, gota, osteoporosis, trombosis, reumatismo y otras muchas enfermedades, nos daremos cuenta por **lógica elemental**, que todas estas enfermedades tienen su origen en el consumo de carnes, huevos y grasas de origen animal; **eso es innegable y los médicos lo saben**, pero también saben que el tratamiento de tantos males genera incalculables ganancias **¡negocio redondo!** Alimentación incorrecta es igual a: más y más enfermedades, más y más enfermos, más y más clínicas y hospitales, mas y mas medicamentos y costosos equipos de laboratorio; ¡y lógico ¡ mas y mas multimillonarias ganancias para las mafias internacionales que trafican con el dolor y el sufrimiento humano.

Ahora hagamos una importante reflexión que los vegetarianos no debemos pasar por alto: Cuando una persona entra al vegetarianismo, automáticamente todo su cuerpo inicia un proceso de desintoxicación celular y su organismo inicia una etapa de reacomodamiento de sus funciones debido a que deja de trabajar forzado por culpa de los alimentos ya mencionados. Todo el aparato digestivo se torna suave y liviano. Todos los trillones de células que conforman el

cuerpo humano respiran agradecidos y se manifiestan a través de una sensación de contento, de armonía y de cierta paz que nos permite sensibilizarnos cada vez más y comprender los beneficios tan grandes para nuestra salud y nuestro bienestar en general, que trae alimentarnos correctamente con alimentos propios para seres humanos.

Cuando nos alimentamos correctamente, las defensas de nuestro organismo se fortalecen y algunas enfermedades que estén activas o que se van a activar, se pueden llegar a curar sin necesidad de tratamiento médico, y si nos atacan fácilmente son curadas. Sin embargo los vegetarianos estamos en desventaja médica cuando de tratamientos médicos convencionales se trata ¿Por qué? muy sencillo: porque los médicos y en general la medicina facultativa, no está preparada para atender pacientes cuyos organismos no sean víctimas de las toxinas cadavéricas y putrefactas que se acumulan en la sangre y en el sistema cardiovascular y en todo el cuerpo humano por consumir carnes, huevos, sangre y grasas de origen animal.

Las universidades, las facultades de medicina y en general toda la infraestructura educacional que prepara a sus estudiantes y aprendices para que atiendan a los millones y millones de pacientes que desde niños ya tienen sus organismos intoxicados y su sangre envenenada por ingerir alimentos de origen animal, **no** están preparadas para enseñar a atender a los pocos pacientes vegetarianos.

A los médicos y a las enfermeras, **no** se les educa para atender pacientes cuyos organismos estén libres de todos los venenos y toxinas que se acumulan en el organismo por consumir estos “alimentos” de origen animal. Un paciente que lleve 5, 10, 20 o mas años practicando una dieta vegetariana, no se debe tratar igual que a un paciente que toda su vida ha consumido la enfermiza dieta carnívora, esto es obvio por muchas razones de simple **sentido común**.

Los “eminentes” médicos que se gradúan con honores en las universidades y sus facultades de medicina, **salen con un bisturí y un lápiz en la mano**, listos para rebanar cuerpos, recetar mil medicamentos y ordenar mil exámenes en los, cada vez más, costosos y sofisticados equipos de laboratorio. Ellos no salen de sus universidades a predicar una medicina preventiva, basada en una sana y correcta alimentación. Ellos no salen a enseñarles a los padres de familia como alimentar correctamente a sus hijos, para que en el futuro sean personas sanas, fuertes, alegres y vigorosas. **Ellos no salen como apóstoles de la salud**; pues si así fuera, los médicos, enfermeras y especialistas de la salud, saldrían de las universidades a enseñar y a predicar una alimentación totalmente vegetariana; **es más, ¡es que todos ellos deberían ser vegetarianos!**

Cuando una persona lleva seis o mas años de vegetariano, su sangre queda libre de las enfermizas toxinas y residuos cadavéricos que son los que generan la mayoría de enfermedades que aquejan a los que consumen alimentos de origen animal. Entonces, cuando un paciente vegetariano, por una u otra razón, es sometido a una intervención quirúrgica en la que se le suministre sangre o algún tipo de plasma sanguíneo, le hacen un daño muy grande, ya que después de un proceso de desintoxicación y limpieza de seis, diez o mas años, vuelven a contaminarle su organismo; y lo mas grave de todo es que ningún hospital o clínica, tiene reservas de sangre proveniente de donantes vegetarianos.

La gran verdad es que ningún vegetariano debería admitir que le suministraran sangre ajena, pero si por fuerza mayor se da el caso, debería ser sangre de donantes vegetarianos

serios y rigurosos. Para tener una información clara y detallada de este punto, sería muy bueno consultar a los hermanos cristianos **Testigos de Jehová** y solicitarles literatura al respecto, ya que ellos, aunque no son vegetarianos, manejan muy bien y con gran profesionalismo este tema de la sangre y las transfusiones, pues ellos por razones bíblicas no admiten transfusiones ni ningún tipo de suministro sanguíneo, cuando se ven abocados a una intervención quirúrgica. En todo el mundo ellos, valientemente, han librado verdaderas batallas jurídicas defendiendo su derecho a la elección de cómo ser tratados médica y quirúrgicamente, obligando así a los médicos y hospitales a que los atiendan exitosamente con otros recursos **¡que los hay!**

Y si estudiamos el tema desde una óptica mas trascendental, veremos que el hecho de recibir sangre ajena, significa recibir parte de la **carga kármica** del o de los donantes; pero bueno, no nos metamos con este tipo de conocimientos, que eso ya es tema de áreas superiores de conocimiento y sabiduría y ese no es el tema que nos ocupa ahora.

Admitir que los vegetarianos necesitamos consumir suplementos de **vitamina B12**, es tanto como admitir que el vegetarianismo es una enfermedad, cuando realmente es todo lo contrario: El vegetarianismo es sinónimo de salud y bienestar integral (**Cuerpo, Mente, Espíritu**). **Todo vegetariano puede tener la absoluta certeza que por el hecho de ser vegetariano, no necesita consumir suplementos de vitamina B12, ni costosos alimentos enriquecidos artificialmente que la contengan.**

Definitivamente, este es un mito difundido por la rentable e inescrupulosa industria farmacéutica y su jauría de lobos que trafican con la salud humana; como también es un mito el que la carne es “alimento” necesario en los seres humanos; igual que el moderno y también muy rentable mito del **Omega 3**. Lo mas grave de todo es que los humanos como que somos felices viviendo en el engaño y la mentira, (**mitos, leyendas y creencias**) situación que es muy bien aprovechada por los mas astutos, ambiciosos, mañosos y deshonestos. **(Si queremos desmontar un mito y unas creencias con las que por muchos siglos, gran parte de la humanidad se ha alimentado religiosa y espiritualmente, entonces leamos, en este blog (Mis Herejías, Siglo 21) el tema titulado: Ovnis Antiguos).**

En el punto relacionado con la comercialización de la **vitamina B12**, hay que admitir que muchos vegetarianos se prestan para el deshonesto juego, bien por ignorancia o bien porque venden productos **-casi siempre muy, muy costosos-** de innecesarias concentraciones alimentarias o nutricionales.

Hay un caso repetitivo que es bueno comentar: Hay personas que entran al vegetarianismo y al poco tiempo vuelven a consumir carne porque según ellos, por culpa de esa dieta se enfermaron. Pero lo que pasa en estos casos es muy sencillo: A estas personas, su organismo estaba a punto de manifestarles una u otra enfermedad, pero por coincidencia, en ese tiempo que hicieron el cambio de dieta, se enfermaron; entonces, la persona, por ignorancia, por debilidad de carácter o porque la fuerte adicción a la carne la tenía traumatizada, estaba esperando pues una justificación para volver a consumir sus enfermizos trocitos de cadáver. Y para rematar, el médico le da la estocada final: **¡Claro!, vea como esta de desnutrida, de pálida y horrible por estar alimentándose tan mal.** Y la persona, ignorando la voz de su consciencia y de la razón, sale feliz del consultorio porque el médico le dijo que tenía que seguir consumiendo carne.

Hoy, en este año 2011, este autor tiene una experiencia, o mejor, un experimento de 20 años para compartir: Hace 20 años, junto con mi esposa y mis dos hijos de 6 y 7 años, entramos de lleno y con gran compromiso al fantástico mundo del vegetarianismo. Desde un principio investigué a fondo el tema y me di cuenta que si mi naturaleza y mi organismo no eran carnívoros, sino vegetariano, no tenía que preocuparme por reemplazar la carne o por consumir costosos suplementos vitamínicos o nutricionales, ya que si a los animales mas fuertes, musculosos y resistentes como el caballo, el burro, el toro, el elefante, el camello, los rinocerontes, los búfalos y muchos mas, la sabia naturaleza les dio como dieta alimentaria agua, hojas hierbas y algunas frutas, entonces, ¿por qué iba yo a preocuparme por buscar reemplazar la carne y buscar suplementos alimenticios?; sí la sabia naturaleza me ofrecía una gran despensa repleta de agua, verduras, hortalizas, granos, frutas y semillas, y además, una capacidad inagotable de elaborar ricas recetas para preparar y servir apetitosos y saludables platos.

Puedo asegurar, poniendo mi fervor religioso y mi espiritualidad como testigos, que ni mis hijos, ni mi esposa, ni yo, hemos consumido, en estos 20 años, ningún suplemento nutricional o vitamínico y menos suplementos de **vitamina B12**.

Hoy pues, en pleno año 2011, 20 años después de haber iniciado y mantenido la dieta vegetariana, tanto mis hijos, como mi esposa y yo, disfrutamos de una muy buena salud física y mental; sin desconocer que fugazmente se habrán presentado pequeños quebrantos de salud, los que han sido tratados sin mayores traumatismos. Pero ese no es solo mi caso, cualquier vegetariano serio y comprometido tendrá muchos testimonios para compartir.

Y para corroborar aún más que por el hecho de ser vegetariano no es necesario consumir ningún tipo de costosos suplementos alimenticios, nutricionales o vitamínicos, en este año 2011, a mi esposa, la entidad de salud a la que estamos afiliados, le practicó una serie de exámenes de laboratorio entre los que se incluyó el de la **vitamina B12**, el cual salió muy superior a los niveles mínimos de tolerancia para diagnosticar su insuficiencia.

Es normal que al conversar con personas adultas sobre los perjuicios que trae el consumo de carne, digan: *Bueno, pues la verdad es que uno sabe que realmente la carne es muy dañina, no ve que de ahí es que vienen casi todas las enfermedades, pero es que a mi me hace mucha falta, porque eso es lo que mis papas me enseñaron a comer; aparte de eso uno no sabe cocinar si no es con carne... ¡es qué me hace tanta falta!* Ese razonamiento es apenas normal y muy lógico, ¡pero no inteligente! Es el razonamiento de personas cuya mente e intelecto no están estructurados con conocimientos sobre salud, nutrición o sana alimentación, y mucho menos sobre medicinas preventivas o sobre anatomía o fisiología humana. Eso pues es razonable y entendible, sin desconocer que también es una muestra clara de muy poca fuerza de voluntad y de muy poco interés sincero de disfrutar de una buena salud; pero bueno, al final es entendible.

Pero lo que no se puede perdonar ni justificar bajo ningún aspecto, es que hoy, los médicos y los especialistas de la salud sigan promoviendo el consumo de carnes, huevos, sangre y grasas de origen animal, eso ya no tiene presentación lógica, coherente, inteligente y mucho menos racional.

**¡Dios mío!... ¿Qué es lo que esta gente estudia e investiga durante tantos años?...** es que es tan elemental y tan obvio descubrir que los seres humanos no somos criaturas carnívoras, que uno no se cansa de preguntarse ¿Qué es pues, lo que los médicos estudian



durante tantos años?. Una persona, por lenta en su entendimiento que sea, o así solo tenga **medio cromosoma de inteligencia en su ADN**, pero si utiliza solo un poquito de **sentido común**, descubre, sin necesidad de complicados malabares investigativos, que los seres humanos, de verdad, no somos criaturas carnívoras, y que la mayoría de enfermedades más graves que nos aquejan provienen precisamente del consumo de estos “alimentos” de origen animal **¡eso lo indica la razón natural!**

Ante estos razonamientos tan obvios y tan elementales, solo queda concluir que los médicos de la medicina facultativa **no tienen cromosomas de inteligencia en su ADN**, o muy conscientemente, se prestan para mantener a la humanidad sufriendo de mil enfermedades y así, el macabro, mezquino y rentable negocio de la salud, siga dando sus multimillonarios frutos, **¿Una de dos?**. Sin embargo, tampoco debemos descartar lo siguiente: Que a los médicos, enfermeras y “especialistas” de la salud, en las facultades de medicina les hacen un lavado de cerebro tan profundo y una castración mental tan tenaz, que realmente los pobrecitos quedan inválidos mentalmente para pensar, razonar y actuar con inteligencia y sabiduría en este sentido **¡es una hipótesis que no debemos descartar!**

Porque si personas humildes y sin formación académica saben que la carne y sus derivados generan mil enfermedades en los seres humanos, ¿Cómo entender pues que los médicos después de años de estudio y de mil especializaciones, no hayan descubierto que la carne sea tan dañina en nuestros organismos?.



***Gracias a que su carne no es apetecida por la enfermiza y desordenada glotonería de los humanos, es que el perro sigue siendo el mejor amigo del hombre.***

*Puede descargarse a color, en tamaño oficio e imprimirse en papel fotográfico del blog: Mis Herejías, Siglo 21. Al entrar al blog, hacer click en la pestaña: Imágenes, parte superior de la pantalla.*

Unos niños y unos jóvenes alimentados correctamente hoy, sin carnes, ni huevos, ni grasas de origen animal, serán en el futuro personas muy saludables, sensibles, alegres y muy vigorosas, que visitaran muy poco a los médicos y consumirán muy pocas medicinas, y

prácticamente no tendrán que ocupar clínicas ni hospitales. Eso lógicamente va en contra de los multimillonarios y mezquinos intereses comerciales de los laboratorios farmacéuticos y grandes empresas que producen medicamentos y equipos quirúrgicos y de laboratorio.

Una humanidad alimentada correctamente hoy será en el futuro una humanidad sana; y una humanidad sana no genera ganancias a las poderosas mafias que trafican con la salud humana. Por favor pues leer en el Blog: **MIS HEREJIAS SIGLO 21: Por qué los médicos recomiendan el consumo de carne.** Imprimamos este artículo y fotocopiémoslo varias veces y compartámoslo. Compartir ideas y conocimientos sanos es la mejor forma de ayudarnos, ayudar a muchas personas y ayudar al planeta *¡animo!* todos podemos, la inversión es poca y es por causas muy nobles como: la salud, el bienestar humano y la no violencia ni el maltrato a los animales.

**NOTA:** Otros temas, que se pueden imprimir y compartir, incluidos algunos en contra del maltrato y abuso a lo animales y sobre a paz en: [aldemarguzman.wordpress.com](http://aldemarguzman.wordpress.com); o simplemente en **Google** buscar: **Mis Herejías Siglo 21.** Temas recomendados: **Los Siete Hijos de María** y **El Árbol de La Paz.** Para compartir temas cortos al entrar al blog hacer click en la pestaña: **Para compartir**, parte superior de la pantalla. Temas recomendados a profesores y coordinadores de grupos: **Urgente, una Frágil Criatura necesita tu ayuda** y **El Sagrado Nido de la Vida.** Para ubicar todas las publicaciones, hacer clic en la pestaña: **Todos los temas.**

## ***Cuando el deseo es sincero, la voluntad se fortalece.***

Para obtener una información mucho más amplia y detallada sobre la **vitamina B12** y del afán de mercadearla, buscar en Google: **Vitamina B12, AAA el mito; allí hay suficientes artículos para conocer mas afondo del tema y corroborar los comentarios anteriores.** También se recomiendan buscar en Google: **Nutritiva Carne de Lentejas, ¿Por qué no Comer Carne? y Recetas Vegetarianas.**

---

### ***BENDICION A LOS ALIMENTOS:***

Gracias Amado Señor por estos alimentos. Humildemente Te pedimos que los bendigas y los conviertas en **Parshad** (alimento sagrado), para que sean luz para nuestras almas y salud para nuestros cuerpos. Bendice también las almas y las manos de aquéllos que los prepararon, y las de aquéllos que los van a tomar. Haz que la Luz de Tu Amor y Tu Sabiduría iluminen nuestras vidas para que nuestros defectos se conviertan en virtudes; y así, con Tu Infinita Misericordia, estar más cerca de Ti

### ***¡GRACIAS AMADO SEÑOR!***

Esta oración puede descargarse del blog: **Mis Herejías, Siglo 21** e imprimirse a color y en papel fotográfico; al entrar al blog, hacer clic en la pestaña: **Imágenes**, parte superior de la pantalla

---

# **LENTEJAS. APETITOSO ALIMENTO ANTIGUO.**

El fin de estos pequeños volantes, es que compartamos a muchas personas la idea de preparar la nutritiva, saludable y económica: **CARNE DE LENTEJAS**; ya que las lentejas por su bajo costo y su alto valor nutricional y medicinal, debe formar parte diaria de nuestra alimentación, especialmente entre las comunidades que poseen pocos recursos económicos. Sin mayor esfuerzo podemos contribuir a la economía, a la nutrición y a la salud de muchos hogares. ¿Qué tal si le proponemos al señor o a la señora de la tienda, del mercado, del almacén, de la farmacia o de cualquier negocio, que comparta estos pequeños volantes a sus clientes? ... ¿Qué tal si fotocopiamos esta hoja y se la regalamos a varios negocios? ¡ANIMO!, la inversión es poca. (Nota: Un artículo corto recomendado en el blog: [aldemarguzman.wordpress.com](http://aldemarguzman.wordpress.com), es: **LA SALUD, UN ASUNTO DE HONESTIDAD**). Para compartir otros artículos cortos, al entrar al blog, hacer clic en la pestaña: Para Compartir, parte superior de la pantalla.

[aldemarguzman@hotmail.com](mailto:aldemarguzman@hotmail.com)

Puede descargarse del blog: **Mis Herejías, Siglo 21**

## **NUTRITIVA CARNE DE LENTEJAS:**

Con el dinero equivalente a lo que cuesta media libra de carne de regular calidad en la carnicería, se pueden preparar hasta tres libras de la nutritiva, saludable y económica **Carne de Lentejas (PROTEINA VEGETAL)**, especial para elaborar rollos, hamburguesas, albóndigas, tortas, carne molida, pasabocas, etc. La receta puede descargarse gratis del blog: [aldemarguzman.wordpress.com](http://aldemarguzman.wordpress.com), o simplemente buscar en Google: **Mis Herejías Siglo 21**. Leer también: **Mi Pequeño Negocio**, una magnífica propuesta para iniciar, ya mismo, un rentable negocio con este apetitoso y saludable producto.

## **NUTRITIVA CARNE DE LENTEJAS:**

Con el dinero equivalente a lo que cuesta media libra de carne de regular calidad en la carnicería, se pueden preparar hasta tres libras de la nutritiva, saludable y económica **Carne de Lentejas (PROTEINA VEGETAL)**, especial para elaborar rollos, hamburguesas, albóndigas, tortas, carne molida, pasabocas, etc. La receta puede descargarse gratis del blog: [aldemarguzman.wordpress.com](http://aldemarguzman.wordpress.com), o simplemente buscar en Google: **Mis Herejías Siglo 21**. Leer también: **Mi Pequeño Negocio**, una magnífica propuesta para iniciar, ya mismo, un rentable negocio con este apetitoso y saludable producto.

**REFLEXION:** Si hacemos las cosas bien buscando los aplausos del mundo, entonces el mundo nos aplaudirá, nuestro ego se hinchará y hasta nos volveremos soberbios, arrogantes y prepotentes. Pero si hacemos las cosas bien, por el simple placer de hacerlas bien, entonces, en silencio, todo nuestro ser se recreará, nuestra conciencia se expandirá, y allá, en lo más profundo de nuestro ser, sentiremos los amorosos y paternales aplausos de **DIOS**, de **DIOS TODOPODEROSO**. Buscar en Google: **Mis Herejías Siglo 21**, otros temas.

**REFLEXION:** Si hacemos las cosas bien buscando los aplausos del mundo, entonces el mundo nos aplaudirá, nuestro ego se hinchará y hasta nos volveremos soberbios, arrogantes y prepotentes. Pero si hacemos las cosas bien, por el simple placer de hacerlas bien, entonces, en silencio, todo nuestro ser se recreará, nuestra conciencia se expandirá, y allá, en lo más profundo de nuestro ser, sentiremos los amorosos y paternales aplausos de **DIOS**, de **DIOS TODOPODEROSO**. Buscar en Google: **Mis Herejías Siglo 21**, otros temas.

## **NUTRITIVA CARNE DE LENTEJAS:**

Con el dinero equivalente a lo que cuesta media libra de carne de regular calidad en la carnicería, se pueden preparar hasta tres libras de la nutritiva, saludable y económica **Carne de Lentejas (PROTEINA VEGETAL)**, especial para elaborar rollos, hamburguesas, albóndigas, tortas, carne molida, pasabocas, etc. La receta puede descargarse gratis del blog: [aldemarguzman.wordpress.com](http://aldemarguzman.wordpress.com), o simplemente buscar en Google: **Mis Herejías Siglo 21**. Leer también: **Mi Pequeño Negocio**, una magnífica propuesta para iniciar, ya mismo, un rentable negocio con este apetitoso y saludable producto.

## **NUTRITIVA CARNE DE LENTEJAS:**

Con el dinero equivalente a lo que cuesta media libra de carne de regular calidad en la carnicería, se pueden preparar hasta tres libras de la nutritiva, saludable y económica **Carne de Lentejas (PROTEINA VEGETAL)**, especial para elaborar rollos, hamburguesas, albóndigas, tortas, carne molida, pasabocas, etc. La receta puede descargarse gratis del blog: [aldemarguzman.wordpress.com](http://aldemarguzman.wordpress.com), o simplemente buscar en Google: **Mis Herejías Siglo 21**. Leer también: **Mi Pequeño Negocio**, una magnífica propuesta para iniciar, ya mismo, un rentable negocio con este apetitoso y saludable producto.