

LA FILOSOFIA VEGETARIANA

ALIMENTOS Y FUERZAS (ENERGIAS) DEL UNIVERSO

Somos lo que comemos. Esos deliciosos bocados de alimentos que echamos a nuestra boca, eventualmente desarrollan cada célula de nuestro cuerpo y afectan no sólo nuestra salud física, sino también nuestro pensamiento. Recientes experimentos han mostrado que ciertos alimentos influyen directamente al trabajo del cerebro afectando a los neurotransmisores físicos del cerebro que implican a diferentes funciones mentales y físicas: a la memoria, sueño, coordinación motriz, dolor, depresión, aprendizaje, e incluso a nuestra percepción de la realidad.

Comiendo alimentos ricos en lecitina, (por ejemplo los granos de soja), se puede aumentar la capacidad de memoria; mientras que comer una comida rica en carbohidratos y pobre en proteínas es el camino seguro de adormecer el cerebro durante horas inmediatamente después* (* los carbohidratos estimulan la producción de insulina, que incrementa el nivel de serotonina en el cerebro y nos adormece.*). Algunos investigadores han indicado que incluso los síntomas de esquizofrenia, hiperactividad y algunos otros desordenes mentales pueden ser aliviados con una terapia dietética correctiva.

Hace miles de años, sabios yoguis comprendieron la gran importancia de la comida que tomamos sobre el estado de nuestros cuerpos y mentes. A través de sus profundas e introspectivas investigaciones en la naturaleza del universo, aquellos antiguos yoguis comprendieron lo que los modernos científicos desde Einstein acaban justamente de descubrir, que la totalidad del universo manifestado está compuesto de vibraciones de energía y, en último caso, vibraciones de conciencia. En este universo de múltiples ondas, que llamamos sustancias (sólidas, líquidas y gaseosas), el sonido, la luz y el pensamiento, son simplemente ondas vibrando a diferentes frecuencias, desde lo denso a lo "sutil". Todos los alimentos están también impregnados de sus propias vibraciones sutiles a diferentes frecuencias, y estas vibraciones en reciprocidad afectan al cuerpo y a la mente de las personas que los comen.

Después de amplios experimentos con diferentes alimentos en sus cuerpos y en sus mentes (los yoguis eran científicos prácticos y empíricos, no solamente teóricos). Estos ancianos videntes catalogaron los alimentos en tres categorías correspondientes a las tres fuerzas que operan simultáneamente en cualquier lugar del universo sobre todos los entes. Cuando alguno de estos flujos vibracionales, o fuerzas energéticas, predomina en un objeto o criatura, ésta toma las cualidades de esa fuerza.

LA FUERZA SUTIL* (*Sattvaguna en sánscrito) Y LOS ALIMENTOS SUTILES (SATTVIKOS).

La primera de estas fuerzas universales es la fuerza sutil de la autoprotección, el amor, la paz la fuerza y la alegría. Cuando esta fuerza predomina en nuestra mente, nos sentimos en paz, relajados y calmados, y nuestra mente fluye fácilmente a altos niveles de conciencia.

Alimentos sutiles son aquellos en los que la fuerza sutil predomina, lo que hace a nuestras mentes claras y calmadas. Estos alimentos son la base de la dieta yóguica, porque son los más conductivos hacia la salud física y la paz mental; son la mejor dieta para aquellos que buscan elevar sus mentes a altos estados de conciencia y alcanzan la autorrealización** (**

De hecho,

Este grupo de elementos incluye frutas, la mayoría de los vegetales, legumbres, frutos secos, granos de cereales, leche y productos lácteos y cantidades moderadas de hierbas y especias. La dieta sátvica (llamada a veces lacto-vegetariana porque incluye leche y productos lácteos) provee de una variedad de nutrientes suministradores de proteínas, carbohidratos, grasas, y todas las vitaminas y minerales esenciales.

LA FUERZA MUTATIVA Y LOS ALIMENTOS MUTATIVOS (RAJASIKOS)

El segundo flujo universal es la fuerza mutativa*, (*Rajaguna, en sánscrito*) la fuerza del movimiento, la fuerza del movimiento inquieto, activo o cambiante. Cuando esta fuerza es la predominante en nuestras mentes, nos volvemos agitados, nerviosos y revueltos, incapaces de conseguir tranquilidad y relax. Los alimentos mutativos son aquéllos que estimulan el cuerpo y la mente y deben ser tomados sólo con moderación para mantener nuestro equilibrio mental. De hecho, comiendo mucho de este tipo de alimentos estimulantes se enturbia la mente y es imposible fijarla en objetivos mentales tales como la meditación. En esta categoría se incluyen: bebidas cafeinadas tales como café y té, bebidas carbonatadas, chocolate, especias picantes tales como pimienta roja, comida fermentada y ciertas drogas y medicinas.

LA FUERZA ESTÁTICA Y LOS ALIMENTOS ESTÁTICOS (TAMASIKOS)

La tercera fuerza es la fuerza estática* (*Tamaguna en Sánscrito*), la fuerza de la torpeza, decadencia y muerte. La muerte ocurre cuando las otras dos fuerzas en cualquier entidad han desaparecido completamente y sólo la fuerza estática predomina. Cuando ésta opera en nuestra mente, nos sentimos adormecidos, pesados, negligentes, faltos de energía e iniciativa. Los alimentos estáticos incluyen carnes, pescados, cebolla, ajo, huevos, hongos, alcohol, cigarrillos, medicamentos y alimentos que rancios y estropeados. Estos alimentos deberán ser evitados por aquellos que buscan alcanzar la salud del cuerpo y la elevación de la mente, sin embargo, en ciertas situaciones, según el clima o actividad de un individuo, pueden ser comidos. Por ejemplo en climas extremadamente fríos en donde la carne o cantidades pequeñas de alcohol pueden ser necesarias para mantener el cuerpo caliente.

CHAMPIÑÓN

Algunos vegetarianos consideran que los champiñones son una fuente alternativa de proteínas para sustituir a la carne. De hecho los champiñones son altos en proteínas pero su excesivo efecto puede ser tóxico para la mente y el cuerpo. Así como otras plantas viven gracias a la fotosíntesis (derivando energía de la luz del sol), a los champiñones les falta clorofila y no pueden utilizar la energía del sol. Así tienen que tomar sus nutrientes de plantas muertas, animales, heces de animales, etc.

Al extraer su energía de la muerte y la oscuridad, pasan sus cualidades estáticas directamente al consumidor. Incluso las más apreciadas especies de champiñones son conocidas por su dificultad para digerirlas. Consumiendo en cantidad, inducen a la torpeza mental, letargo físico y somnolencia. En muchos casos, la energía necesaria para extraer nutrientes de los champiñones es mayor que la energía generada por ellos* (*las reacciones personales ante el consumo de champiñones son variables; los hongos que para unos tienen mínimas reacciones, pueden ser altamente tóxicos para otros. Naturalmente el efecto maligno del champiñón es

más pronunciado en aquellos cuyos cuerpos son relativamente más sutiles y sanos.*)

Los champiñones también se descomponen muy rápidamente produciendo alto índice del alcaloide tóxico (). Algunos champiñones recolectados en día caliente y almacenados sin ventilación adecuada pueden corromperse totalmente para el momento de llevarlos a casa. Por eso muchos vegetarianos evitan el grupo de () como alimentos fuerza. Por eso todos los elementos necesarios para sustentar nuestra salud física pueden ser obtenidos en una dieta fresca sátvica.

CEBOLLA Y AJO

Muchos doctores sostienen que el ajo y la cebolla aumentan la acidez del estómago y puede causar o agravar las úlceras. Dado que la acidez es una de las principales causas de la enfermedad (ver pág. 71?). comer ajos y cebollas puede ser nocivo para la salud. Más aún, no sólo estas comidas crean mucho calor en el cuerpo, sino que perturban también la mente. De la misma forma que las cebollas y el ajo irritan los tiernos tejidos del ojo hasta producir las lágrimas, así también agitan la mente y tienen que ser evitados por aquellos que buscan mantener la paz mental o alcanzar altos niveles de conciencia.

HUEVOS

Los huevos contienen una alta cantidad de colesterol (ver pág. 26?) que es una de las principales causas de la alta presión en la sangre y de las enfermedades cardíacas. Cada huevo contiene 200 mg. de colesterol, dos veces la cantidad de un filete. Por eso, muchos doctores advierten a sus pacientes de corazón que eviten totalmente los huevos, y expertos en nutrición sostienen que todos los beneficios de una dieta vegetariana pura pueden ser completamente arruinados comiendo demasiados huevos.

¿QUE HAY DE MALO EN COMER CARNE?

La primera cosa que mucha gente pregunta cuando oyen hablar de la dieta vegetariana es ¿Qué hay de malo en comer carne?, millones de personas lo hacen, ¿por qué debo yo dejarlo? Hay muy importantes razones por las que es preferible no comer carne -no razones emocionales o sentimentales, sino convincentes y científicas-. Si usted considera estos puntos cuidadosamente, seguramente usted querrá intentar una dieta vegetariana desde ahora.

¿PERO, NUESTROS ANTEPASADOS SIEMPRE HAN COMIDO CARNE, NO ES CIERTO?

¡No! Después de muchos estudios e investigaciones recientemente hechos, los científicos han llegado a la conclusión de que nuestros primeros antepasados fueron vegetarianos que sólo comían carne en tiempo de extrema necesidad. Fue sólo durante la última era glacial, cuando no podían conseguir su dieta normal de frutas, nueces y vegetales, que los primeros humanos tuvieron que empezar a comer carne de animales para poder sobrevivir. Desafortunadamente, por imperiosa necesidad (como los esquimales que viven sobre territorio donde sólo se ve nieve) por acondicionamiento o por falta de conocimiento apropiado, la costumbre de comer carne continuó después de la era glacial. Sin embargo, através de toda la historia humana, han existido muchos individuos que han comprendido la importancia de una dieta pura para la salud, la claridad mental, o por razones éticas y espirituales, y por lo tanto han permanecido

vegetarianos.

¿ENTONCES NO ES NATURAL PARA LOS SERES HUMANOS COMER CARNE?

¡No! Los científicos saben que la dieta de cualquier animal corresponde a su estructura biológica. La filosofía, así como las funciones del cuerpo y del aparato digestivo humano difieren completamente del de los animales carnívoros.

De acuerdo con la dieta, podemos dividir a los animales en tres grupos: los consumidores de carne, los de pasto y hojas y los de frutas. Veamos de cerca cada grupo para analizar a cuál pertenecen los seres humanos.

CONSUMIDORES DE CARNE

Los carnívoros, incluyendo leones, perros, lobos, gatos, panteras, etc., tienen muchas características particulares que los apartan de todos los demás miembros del reino animal.

Todos los carnívoros poseen un sistema digestivo muy simple y corto (sólo tres veces el largo de sus cuerpos), debido a que la carne se descompone rápidamente y si este producto descompuesto permanece demasiado tiempo en el organismo, envenena el flujo sanguíneo. Así es como su tracto digestivo es corto para permitir la rápida expulsión de las bacterias putrefactas de la carne en proceso de descomposición. A esto tenemos que agregar que su estómago (para poder digerir los tejidos fibrosos, huesos, cartílagos, etc.) segrega diez (10) veces más ácido clorhídrico que el de los animales no carnívoros.

Los animales carnívoros que cazan durante la noche para dormir durante el día, no necesitan glándulas sudoríparas para refrescar sus cuerpos en los días calurosos; por esta razón no transpiran a través de su piel sino por medio de su lengua. Por otro lado, los animales vegetarianos como la vaca, el caballo, la cabra, el venado, etc., pasan muchas horas bajo el sol buscando su alimento y transpiran libremente a través de su piel para equilibrar la temperatura del organismo.

Pero la diferencia más significativa entre los carnívoros y los animales que no comen carne reside en sus dientes. Además de sus garras afiladas, los consumidores de carne matan principalmente con sus dientes alargados y puntiagudos, cuya finalidad es la de atravesar la piel y desgarrar la masa de carne. No tienen molares como los animales vegetarianos. Al contrario de los granos, la carne no necesita ser masticada para ser digerida por la boca; es digerida mayormente en el estómago y en los intestinos. Un gato, por ejemplo, apenas si mastica del todo.

CONSUMIDORES DE PASTO

Los animales que comen pasto y hojas, (como el elefante, la vaca, la oveja, la llama, etc.) comienzan la digestión en la boca; para tal efecto la saliva contiene enzimas de ptialina. Es por esta razón que los alimentos deben ser masticados y mezclados esmeradamente con la saliva; de ahí que los animales que comen hojas y pasto poseen 24 molares especiales y un ligero movimiento de lado a lado para moler su alimento, en oposición al movimiento hecho por los carnívoros de arriba hacia abajo.

No tienen garras ni dientes filosos; toman el agua absorbiéndola, contrariamente a los carnívoros que la toman levantándola con la lengua.

Puesto que su alimento tarda más tiempo que la carne en descomponerse, tienen un sistema

digestivo mucho más extenso (intestinos que tienen diez veces el largo de sus cuerpos). Recientes estudios han demostrado que una dieta de carne puede tener efectos extremadamente dañinos en los animales consumidores de pasto y hojas. El doctor Williams Collins, científico del New York Maimonedas Medical Center, encontró que los animales carnívoros tienen una casi ilimitada capacidad para manejar las grasas saturadas y el colesterol. Así, agregándole un cuarto de kilo de grasa animal a la dieta de un conejo durante cierto tiempo, los vasos sanguíneos se le cubrían de grasa y, a los pocos meses, el animal desarrolla una seria enfermedad denominada arteriosclerosis. El sistema digestivo humano (como el de los conejos) no está capacitado para consumir carne y más gravemente se enfermará cuanto más carne consuma, como veremos más adelante.

CONSUMIDORES DE FRUTAS

Entre estos animales se hallan principalmente los monos antropoides, los animales fisiológicamente más parecidos al hombre. Su dieta se compone mayormente de frutas y nueces. Su piel contiene millones de poros por donde transpira y regula la temperatura interna; su saliva es alcalina y contiene *ptialina*, la cual ayuda en el proceso de la digestión (al igual que los animales consumidores de pasto y hojas). Sus intestinos están bastante desarrollados y miden doce veces el largo de sus cuerpos, debido principalmente a la lenta descomposición de las frutas y los vegetales.

LOS SERES HUMANOS

Las características humanas son, en todo sentido, iguales a las de los consumidores de frutas, bastante diferentes de los consumidores de carne. En efecto, tanto el sistema digestivo como la estructura de los dientes y mandíbulas del ser humano, son totalmente diferentes a las de los animales carnívoros. Como en el caso del antropoide, los intestinos del hombre miden doce (12) veces el largo de su cuerpo: su piel contiene millones de poros por donde transpira para equilibrar la temperatura interna; toma el agua absorbiéndola, como lo hacen los animales vegetarianos; su saliva es alcalina y contiene *ptialina* que le sirve para la pre-digestión de los granos.

Está claro que los seres humanos, por nuestra fisiología, **NO SOMOS CARNIVOROS**. Nuestra anatomía y sistema digestivo demuestran que la conformación actual de nuestro organismo se debe a que, durante millones de años, nuestros remotos antepasados sólo consumieron frutas y vegetales.

Por otra parte, nuestros instintos naturales no son de carnívoro. Muchas personas hacen que otros maten a los animales cuya carne van a consumir y se sentirían mal si tuvieran que hacerlo directamente ellos mismos.

En vez de comerse cruda la carne (como lo hacen los animales carnívoros), los hombres la cocinan, la asan o la frien, además de que la disfrazan con toda clase de adobos, salsas y especias, de manera que no recuerdan para nada su estado crudo. Un científico lo ha explicado de esta manera: "Un gato comienza a salivar con solo oler un pedazo de carne cruda, pero de ninguna manera reaccionará así ante una fruta. Si el hombre pudiera alimentarse agarrando a un pájaro y arrancándole con los dientes sus miembros aún vivos y chupándole la sangre caliente, podría concluirse que sus instintos son de carnívoro. Por otro lado si, por ejemplo, ve un jugoso durazno (fruto parecido al melocotón pero algo más

pequeño) se le hará la boca agua y aunque no tuviera hambre se comerá la fruta porque sabe bien".

Los científicos y los naturalistas, incluyendo al gran Charles Darwin (autor de la teoría de la evolución) están de acuerdo en que los primeros seres humanos comían frutas y vegetales y que, a través de la Historia, nuestra anatomía no ha variado.

El eminente científico sueco Von Linne afirma que "la estructura externa e interna del hombre, comparada con la de otros animales, demuestra que su alimento natural lo constituyen las frutas, los granos y las verduras".

Entonces, como se puede concluir de estudios científicos, es claro que fisiológicamente y por sus instintos, el hombre está perfectamente dotado para una dieta de frutas, verduras y granos. Observemos el siguiente cuadro sintético:

CONSUMIDORES DE CARNE

1. Poseen garras.
2. No tienen poros en la piel; transpiran a través de la lengua, para enfriar el cuerpo.
3. Tienen dientes frontales puntiagudos para desgarrar la carne.
4. Poseen glándulas salivares muy pequeñas (no las necesitan para predigerir granos y verduras).
5. La saliva es ácida; no contiene ptialina.
6. No tienen molares lisos.
7. El estómago contiene ácido clorhídrico muy concentrado (indispensable para digerir huesos, cartílagos, nervios, músculos, etc.).
8. El tracto intestinal mide tres veces el largo de sus cuerpos, para que la carne que se descompone rápidamente, pueda salir enseguida del cuerpo.

CONSUMIDORES DE PASTO Y HOJAS

1. No poseen garras.
2. Tienen millones de poros en la piel; transpiran a través de ellos.
3. No tienen dientes frontales filosos y puntiagudos.
4. Poseen glándulas salivares bien desarrolladas (necesarias para predigerir granos y verduras).
5. La saliva es alcalina; contiene mucha ptialina, necesaria para predigerir granos y frutas.
6. Tienen molares chatos para moler el alimento.
7. El estómago contiene ácido clorhídrico en una concentración 20 veces menor que la de los animales carnívoros.
8. El tracto intestinal mide 10 veces el largo de sus cuerpos. Los granos y vegetales que no se descomponen rápidamente pasan por el cuerpo más lentamente.

CONSUMIDORES DE FRUTAS

1. No poseen garras.
2. Tienen millones de poros en la piel; transpiran a través de ellos.
3. No tienen dientes frontales filosos y puntiagudos.
4. Poseen glándulas salivares bien desarrolladas (necesarias para predigerir granos y verduras).

5. La saliva es alcalina; contiene mucha ptialina, necesaria para predigerir granos y frutas.
6. Tienen molares chatos para moler el alimento.
7. El estómago contiene ácido clorhídrico en una concentración 20 veces menor que la de los animales carnívoros.
8. El tracto intestinal mide 12 veces el largo de sus cuerpos. Los granos y vegetales que no se descomponen rápidamente pasan por el cuerpo más lentamente.

SERES HUMANOS

1. No poseen garras.
2. Tienen millones de poros en la piel; transpiran a través de ellos.
3. No tienen dientes frontales filosos y puntiagudos.
4. Poseen glándulas salivares bien desarrolladas (necesarias para predigerir granos y verduras).
5. La saliva es alcalina; contiene mucha ptialina, necesaria para predigerir granos y frutas.
6. Tienen molares chatos para moler el alimento.
7. El estómago contiene ácido clorhídrico en una concentración 20 veces menor que la de los animales carnívoros.
8. El tracto intestinal mide 12 veces el largo de sus cuerpos. Los granos y vegetales que no se descomponen rápidamente pasan por el cuerpo más lentamente.

HISTORIA DEL VEGETARIANISMO

Desde los comienzos de la historia conocida, encontramos que la dieta vegetariana fue considerada como la dieta natural de la humanidad. En efecto, los antiguos griegos, egipcios y hebreos describían al hombre como un consumidor de frutas; los sabios sacerdotes del antiguo Egipto nunca comieron carne. Muchos grandes sabios de Grecia (incluyendo a Platón, Sócrates y Pitágoras) eran fuertes defensores de la dieta vegetariana. La dieta de la civilización de los Incas contenía escasa proteína animal. En India, Buda insistía a sus discípulos que no comieran carne.

Los santos y sabios taoístas fueron vegetarianos. Los primeros judíos y cristianos también fueron vegetarianos. La Biblia dice claramente: "Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla que está sobre toda la tierra, y cada árbol que da fruto y serán para vosotros como carne" (Génesis 1-29). Más adelante la Biblia prohíbe que se coma carne: "Todo lo que se mueve y vive, os será para alimentación, como las legumbres y plantas verdes, os lo he dado todo. Pero carne con su vida, que es su sangre, no comeréis".(Génesis IX 3 y 4). San Pablo, uno de los santos de la Iglesia, escribió en una de sus cartas a los Romanos: "No destruyas la obra de Dios por causa de la comida. Todas las cosas a la verdad son limpias; pero es malo que el hombre haga tropezar a otros con lo que come. Bueno es no comer carne...".(Romanos IXV 20-21).

Los historiadores recientemente han descubierto antiguos textos similares al Nuevo Testamento, describiendo la vida y enseñanzas de Jesús, dicen: "Y la carne de las bestias muertas, en el estómago de las personas, se convertirá en sus propias tumbas. Porque en verdad os digo que quien mata, se mata así mismo, y quien come la carne de bestias

sacrificadas, se come el cuerpo de la muerte". Los antiguos hindúes (en India) siempre prohibieron comer carne. El libro sagrado del Islam, esto es, el Corán, prohíbe comerse animales muertos, sangre y carne". Uno de los primeros profetas después de Mahoma, su propio sobrino, aconsejó a los discípulos más elevados: "No hagan de sus estómagos tumbas de animales".

Vemos así que, a lo largo de toda la historia gente sabia ha adoptado la dieta vegetariana e instado a otros para hacer lo mismo.

¿CUALES SON LOS PELIGROS DE COMER CARNE?

Los esquimales, que principalmente viven de carne y grasa animal, envejecen rápidamente y tienen un promedio de vida de 27 años. Los Kirgises, una tribu nómada del Este de Rusia que vive predominantemente de la carne, maduran y mueren pronto; pocas veces pasan de los 40 años.

Por el contrario, las investigaciones hechas por antropólogos de culturas nómadas que se alimentan sin carne, han documentado la radiante salud, el vigor y la longevidad de que gozan tales culturas, como por ejemplo la de los Hunzas de Pakistán, la tribu de los Otomi (nativos de México) y la gente nativa del sur-oeste norteamericano. No es extraño encontrar en tales tribus a individuos sanos y activos de 110 o más años. Las estadísticas de la salud mundial demuestran fehacientemente que las naciones que consumen más carne tienen el más alto índice en enfermedades (cáncer, cardíacas, etc.) y que grupos de vegetarianos, en los diferentes países tienen el más bajo índice de enfermedades.

¡ POR QUE LOS QUE COMEN CARNE ENFERMAN, ENVEJECEN Y MUEREN ANTES?

ENVENENAMIENTO

Justo antes y durante la agonía de la muerte ocasionada por el sacrificio, la bioquímica de los animales que, horrorizados e impotentes, luchan inútilmente por conservar la vida, sufre profundos cambios; subproductos tóxicos son enviados por todo el cuerpo, envenenándolo. La Enciclopedia Británica señala que los venenos del cuerpo como el ácido úrico y otros desechos tóxicos están presentes en la sangre y los tejidos. Dice además que "las proteínas obtenidas de las nueces, legumbres, lentejas, granos, etc., y productos lácteos, son relativamente puros comparados con la carne vacuna y su contenido de 56 % de agua impura".

Así como se enferman nuestros cuerpos en momentos de intensa ira o miedo, asimismo los animales sufren profundos cambios bioquímicos en situaciones peligrosas. El nivel de hormonas en la sangre animal (especialmente de adrenalina) cambia radicalmente cuando los animales ven morir otros animales alrededor de ellos. Estas grandes cantidades de hormonas permanecen en la sangre y envenenan la carne y, posteriormente los tejidos humanos.

El Nutrition Institute of América dice que "la carne de un cadáver de animal está cargada de sangre tóxica y otros subproductos de desechos".

CANCER

Estudios recientes realizados sobre 50.000 vegetarianos (los Adventistas del Séptimo Día), revelaron resultados que impactaron al mundo de los investigadores del cáncer, pues se

demonstró claramente que este grupo tenía una proporción sorprendentemente baja comparada con la que tenían otros grupos y señaló que las expectativas de vida de los adventistas investigados eran significativamente más largas que las de los grupos no vegetarianos.

Un reciente estudio hecho en California sobre los mormones, concluyó que el cáncer ocurre entre ellos en un 50% menos que entre la población normal. Los mormones consumen muy poca carne.

¿Por qué los que comen carne se enferman más de cáncer? Una razón puede ser que la carne con varios días, por el proceso natural de descomposición, se torna de un color gris verdoso que la industria de la carne trata de ocultar agregándole nitritos y otros aditivos para la preservación.

Estas sustancias hacen que la carne aparezca ante los ojos del comprador de color rojo sangre. Pero en los últimos años se ha demostrado científicamente que tales sustancias son agentes altamente cancerígenos (que inducen al cáncer). El doctor William Lijinsky, investigador del cáncer en el Oak Ridge National Laboratory de Tennessee, dijo que: "Ni a mi gato le doy de comer alimentos cargados de nitritos", refiriéndose a las funestas consecuencias que sobre el organismo humano tienen tales agregados químicos.

Científicos norteamericanos e ingleses han comparado las bacterias en los intestinos de los que comen carne y de los vegetarianos, encontrando diferencias significativas.

Las bacterias en los intestinos de los que ingieren carne reaccionan con los jugos digestivos produciendo sustancias químicas que originan el cáncer. Esto puede explicar por qué razón el cáncer de los intestinos es muy frecuente en áreas donde se consume carne, como Estados Unidos y Europa Occidental, mientras que es extremadamente escasa en países con gran cantidad de vegetarianos como la India. En Estados Unidos, por ejemplo, el cáncer de los intestinos aparece en segundo lugar entre la diversidad de cáncer reconocidos (después del cáncer de pulmón) y la gente de Escocia que come un 20 % más carne que los ingleses tienen una de las más altas tasas de cáncer intestinal.

DIETA QUIMICA

En la naturaleza hay una larga cadena de comensales: las plantas se alimentan de luz solar, tierra, aire y agua; los animales, de las plantas y algunos animales y seres humanos, de otros animales. Ahora bien, en todo el mundo están tratando la tierra con sustancias químicas venenosas (fertilizantes e insecticidas). Estos venenos son retenidos en los cuerpos de los animales que consumen plantas y pastos. Los cultivos son rociados, por ejemplo, con DDT, un compuesto químico muy fuerte del cual los científicos han dicho que causa el cáncer, esterilidad, afecciones hepáticas, etc. El DDT e insecticidas similares son retenidos en la grasa animal y, una vez almacenados, es sumamente difícil eliminarlos. Así como las vacas comen pasto y otros forrajes, asimismo cuando usted come carne, incorpora a su organismo todas las concentraciones del DDT y demás sustancias químicas que se han ido acumulando durante la vida animal. Por eso los hombres se han convertido en los últimos consumidores de la cadena alimenticia y, por lo mismo, en los receptores de las más altas concentraciones venenosas de insecticidas y fertilizantes. En efecto la carne contiene trece veces más de DDT que las verduras, las frutas y los pastos. La Iowa University llevó a cabo experimentos que demostraron cómo el DDT de los cuerpos humanos proviene de la ingestión de la carne.

Pero la intoxicación de la carne no termina allí. La carne de los animales es tratada

con muchas sustancias químicas con el fin de incrementar el crecimiento, mejorar el color, engordarla rápidamente, etc. Para que produzcan más carne, los animales son sobrealimentados a la fuerza, se les inyectan hormonas para estimular su crecimiento, se les proporciona estimulantes para el apetito, se les dan antibióticos, sedantes y todo género de mezclas y alimentos químicos. El New York Times reportó el 18 de Septiembre de 1.971: "Pero, el peligro mucho más grande para la salud, son los contaminantes ocultos tales como las bacterias (salmonella) y residuos del uso de insecticidas, nitratos, hormonas, antibióticos y otras sustancias químicas".

"Se ha encontrado pues, que muchas de esas sustancias químicas son cancerígenas en alto grado y, efectivamente, miles de animales mueren de esta enfermedad antes de ser llevados a la matanza".

Como las granjas se han convertido en fábricas de animales, muchos animales nunca ven la luz del sol, pasan su vida en ambientes apretados y crueles que culminan con una muerte brutal. Un ejemplo de esto son cierto tipo de criaderos de pollos. Según un artículo del Chicago Tribune, los huevos son empollados en los pisos más altos de las incubadoras; los pollitos son estimulados, drogados y sobrealimentados; comen vorazmente en sus jaulitas y nunca pueden moverse suficientemente y obtener aire fresco. Conforme van creciendo son mudados a pisos más bajos, cuando llegan al último piso son privados de la vida. Tales prácticas antinaturales no solamente desequilibran la bioquímica de los pollitos y destruyen sus hábitos naturales sino que, desafortunadamente, el crecimiento originado de esta manera ocasiona tumores malignos con bastante frecuencia.

ANIMALES ENFERMOS

Otro peligro que se cierne sobre los consumidores de carne es que los animales frecuentemente están afectados de enfermedades, la mayoría de las cuales no han sido detectadas o simplemente son ignoradas por los productores o los inspectores. A menudo, cuando un animal tiene cáncer, se le saca la parte cancerosa y el resto es vendido en el mercado o, peor aún los tumores mismos son incorporados a las carnes mezcladas, como perros calientes, hamburguesas, etc. En un lugar de EE.UU., se vendieron para carne 25.000 vacunos que padecían de cáncer en los ojos.

Los científicos han comprobado por medio de múltiples experimentos, que si se les da hígado de animales enfermos a los peces, éstos se enferman de cáncer. Un famoso vegetariano, el doctor J.H. Kelloggs (el de los cereales), observó una vez cuando se sentaba a comer una cena vegetariana: "Es agradable comer y no tener que preocuparse de qué se podrá haber muerto el animal cuya carne es el alimento de uno".

ENFERMEDADES CARDIACAS

Tal vez el argumento más predominante para una dieta sin carne sea toda la innegable y bien documentada relación entre el comer carne y las enfermedades cardíacas.

En Estados Unidos (uno de los países en donde se consume más carne), una persona de cada dos muere del corazón o bien de enfermedades circulatorias, mientras estas enfermedades prácticamente son desconocidas en sociedades donde la ingestión de carne es baja. El Journal of the American Medical Association informó en 1.961 que una dieta vegetariana puede prevenir del 90 al 97% de las enfermedades cardíacas (tromboembolia y oclusiones

coronarias)".

¿Qué es lo que hace tan dañina la carne al sistema circulatorio? Las grasas de la carne animal, tal como el colesterol, no se desdoblan bien en el cuerpo humano. Estas grasas comienzan a cubrir las paredes de los vasos sanguíneos, las arterias y las venas. Con el proceso de continua acumulación van teniendo una menor apertura, dejando pasar cada vez menos y menos sangre. Esta condición tan peligrosa se denomina con el nombre de arterioesclerosis; ella sobrecarga tremendamente el trabajo del corazón, el cuál tiene que bombear con más y más fuerza para enviar la sangre a través de vasos, arterias y venas cada vez más estrechos.

Como resultado de esto, podemos hacer mención de la hipertensión arterial y los ataques cardíacos. Recientemente científicos de Harvard encontraron que el promedio de presión sanguínea en un grupo de vegetarianos era significativamente más baja que el otro grupo similar de no vegetarianos. Durante la guerra de Corea, fueron examinados 200 cuerpos de soldados jóvenes muertos (con una edad promedio de 22 años) y se encontró que las arterias de casi el 80% estaban obstruidas por el desecho de las carnes ingeridas. Al examinarse a soldados coreanos de la misma edad, se encontró que los vasos sanguíneos estaban libres de este daño. Los coreanos son básicamente vegetarianos.

Se ha reconocido ahora que el asesino número uno de la humanidad son las enfermedades cardíacas, las cuales han alcanzado proporciones epidémicas. Cada vez más médicos de distintas organizaciones como la American Heart Association, están restringiendo severamente la cantidad de carne que pueden comer sus pacientes cardíacos, o directamente, les prohíben terminantemente su ingestión.

Los científicos ahora reconocen que la fibra de la dieta vegetariana realmente hace bajar el nivel de colesterol en la sangre. El doctor U.D.Register, Director del Departamento de Nutrición de la Universidad de Loma Linda en California, Estados Unidos, describe cómo experimentos llevados a cabo en los que se proporcionó a determinado número de personas una rica dieta de legumbres, arvejas y otros cereales, redujo mucho el nivel de colesterol en su sangre, como consecuencia de la dieta, aún cuando algunos de los sujetos comían grandes cantidades de manteca.

PUTREFACCION

Tan pronto un animal muere, se coagulan las proteínas y se liberan las enzimas autodestructoras (no como las plantas que se descomponen lentamente porque tienen paredes celulares rígidas y un sistema circulatorio muy simple). Pronto se forman las sustancias desnaturalizadas llamadas potamainas, que son liberadas inmediatamente después de la muerte, la carne y los huevos tienen una propiedad común: la descomposición y putrefacción. Desde que el animal es sacrificado, guardado en lugar frío, puesto a olear, transportado a las carnicerías, vendido y llevado a casa, nuevamente guardado y luego preparado, hasta que es ingerido, ¿puede imaginarse uno en qué estado de descomposición se hallará esa comida!

La carne pasa muy lentamente por el sistema digestivo humano, el cual, como hemos visto, no está hecho para digerirla. La carne tarda alrededor de cinco días para salir del cuerpo (al contrario que el alimento vegetariano que sólo tarda un día y medio) y durante ese tiempo las bacterias causantes de enfermedades están en permanente contacto con los órganos de la digestión. El hábito de comer carne, en su característico estado de descomposición crea un medio intoxicante en el colon y desgasta prematuramente el tracto intestinal.

Al estar la carne en estado de descomposición permanente, puede contaminar las manos de cocineros y cocineras y todo lo que ellos tocan. Después de una intoxicación por alimento, originada en los mataderos, los funcionarios británicos de salud advirtieron a las amas de casa que debían tratar la carne "como si fuera majada de vaca". Muchas veces las bacterias no son destruidas con la cocción especialmente si la carne permanece medio cruda, asada a la parrilla, en el horno o en la plancha, convirtiéndose en una notable fuente de infecciones.

ENFERMEDADES DEL RIÑÓN, ARTRITIS, GOTA, ETC.

Entre los desechos más notables que tiene que soportar el organismo de un consumidor de carne, se encuentra el ácido úrico (compuestos de nitrógeno); el beefsteack, por ejemplo, contiene 14 gramos de ácido úrico por libra. Un médico norteamericano analizó la vida de vegetarianos y consumidores de carne y halló que, para poder eliminar los intoxicantes de compuestos derivados del nitrógeno, los riñones de los consumidores de carne tenían que trabajar el triple que los riñones de los vegetarianos. Cuando la gente es joven no se nota tanto los daños ni las enfermedades, puesto que los riñones todavía están en condiciones de llevar esa pesada carga. Pero, a medida que los riñones se envejecen y desgastan prematuramente, ya no pueden hacer su trabajo eficientemente y se enferman muy a menudo. Cuando los riñones ya no pueden con el exceso de trabajo que les impone la dieta con carne, el ácido úrico no es expulsado sino depositado en todo el organismo. Allí es absorbido por los músculos (que actúan como esponjas cuando se llenan de agua) y, más tarde, se endurece y forma cristales, dando lugar a enfermedades tan dolorosas como la gota y el reumatismo; si el ácido úrico se deposita en las articulaciones resulta la artritis, y cuando el depósito es hecho en los nervios resulta la neuritis y la ciática. Ahora muchos médicos aconsejan a sus pacientes que sufren de estas dolencias, el evitar comer carne o reducir drásticamente su consumo.

ELIMINACION POBRE

Puesto que nuestro sistema digestivo no está hecho para una dieta con carne, la eliminación pobre es la consecuencia natural y la angustiada queja, por cierto muy común, de los consumidores de carne. Al tener muy poca fibra, siendo esta su mayor desventaja, la carne se mueve muy lentamente a través del sistema digestivo humano (cuatro veces más despacio que los granos y vegetales) haciendo, de esta manera, que el estreñimiento crónico sea una enfermedad muy común entre los consumidores de carne. Muchas investigaciones recientes han demostrado que una eliminación sana necesita de las fibras naturales que sólo son proporcionadas por la dieta vegetariana. Las verduras, granos y frutas, al contrario de la carne, mantienen la humedad y se compactan para pasar fácilmente a través del sistema digestivo. Los vegetarianos obtienen generosas porciones de fibras naturales alimenticias y se benefician tremendamente al recibirlas, ya que éstas se caracterizan por prevenir enfermedades. De acuerdo con la investigación presente, las fibras naturales pueden impedir las úlceras la apendicitis, la diverticulitis, el cáncer del colon, la litiasis (cálculos), los cólicos nefríticos, el insomnio, la irritabilidad, la histeria, las depresiones, la obesidad, las enfermedades cardíacas y el mal aliento.

LOS VEGETARIANOS SON MUCHO MAS SANOS QUE LOS CONSUMIDORES DE CARNE?

Como hemos visto, la carne no es la dieta natural o la más sana para los seres humanos. Podemos sobrevivir con ella, por supuesto, pero a cambio de muchas enfermedades. Un motor de gasolina puede trabajar con queroseno, pero se tapaná frecuentemente, se arruinará y se romperá más rápidamente que si hubiera trabajado con gasolina. Pero nuestros cuerpos no son máquinas sino hermosas y complejas creaciones, que deben servirnos durante toda nuestra vida. Por lo tanto está comprobado que es necesario darle la alimentación para la cual ha sido construido, es decir, una dieta natural de frutas, nueces, legumbres, verduras, granos y productos lácteos.

No es de extrañar, que incontables estudios hayan demostrado cómo los vegetarianos, en todo el mundo, viven más sanos que aquellos que ingieren carne.

Durante las crisis económicas de las guerras, la gente se vió forzada a vivir con una dieta vegetariana, mejorando la salud notablemente. En Dinamarca, durante la II Guerra Mundial, hubo el peligro de una escasez aguda, debido al bloqueo de los ingleses. El gobierno de Dinamarca le encargó a la Sociedad Vegetariana Nacional la dirección del Programa de Racionamiento. Mientras duró el bloqueo, los daneses se vieron obligado a vivir de granos, de verduras, frutas y productos lácteos. En el primer año, la tasa de mortandad bajó en Dinamarca en un 17%. En Noruega, cuando la gente hubo de alimentarse con una dieta vegetariana debido a la falta de carne, también durante la II Guerra Mundial, se presentó una inmediata baja en la tasa de muertes por enfermedades circulatorias.

Cuando la gente, tanto de Noruega como de Dinamarca, volvió a comer carne después de la guerra, la tasa de muertes por enfermedades cardíacas subió inmediatamente a los niveles anteriores a la guerra.

Los Hunzas, una tribu del Norte de la India y Pakistán, se volvió famosa internacionalmente por estar libre de enfermedades y, por lo tanto, gozar de una larga vida. Científicos de muchos países, se acercaron a sus pueblos con el fin de descubrir el secreto de esta cultura, donde las enfermedades son casi desconocidas y los nativos llegan a edades de 115 o más años, y constataron que su dieta se componía de granos integrales, frutas frescas, verduras y leche de cabra. Sir Rob McGarrison, general y médico británico, escribió: "Nunca ví un caso de apendicitis, colitis o cáncer entre los Hunzas".

Recientemente un grupo de médicos y trabajadores científicos de la Universidad de Harvard fueron a Vilcabamba, pueblo ubicado en las montañas ecuatorianas. Les llamó mucho la atención la edad avanzada que tenían muchos de estos nativos. Un hombre dijo tener 121 años y varios más afirmaron tener más de 100 años. Fueron examinados esmeradamente los que pasaban de 75 años y de éstos solamente dos mostraban evidencias de afecciones cardíacas. Los habitantes del pueblo eran puramente vegetarianos. Los médicos calificaron estos descubrimientos de "extraordinarios" y dijeron que los exámenes efectuados en una población similar en edad en Estados Unidos, hubieran demostrado por lo menos un 95% de enfermedades cardíacas.

Según estadísticas, los vegetarianos son, en Estados Unidos, más sanos y delgados; más del 50% de los norteamericanos pesan demasiado, mientras que los vegetarianos pesan un promedio de 10 Kilos menos que los consumidores de carne. El American National Institute Of Health encontró en un estudio que hizo de 50.000 vegetarianos que éstos comparados con los consumidores de carne, viven mucho más, tienen una incidencia significativamente más baja en enfermedades cardíacas y en cáncer.

En Inglaterra, los vegetarianos tienen que pagar menos por sus seguros de vida que los consumidores de carne, porque es menos probable que se enfermen del corazón y, por lo tanto, son un riesgo menor para las compañías de seguros. Y los restaurantes vegetarianos pagan menos por sus pólizas de seguros contra intoxicaciones, puesto que sus clientes corren menos riesgos de intoxicarse por sus alimentos que en restaurantes donde se sirve carne.

En la Universidad de Harvard, un médico ha demostrado que con una dieta vegetariana se pueden reducir los resfriados y alergias. Así se ha demostrado una y otra vez que el consumir carne es definitivamente dañino para el cuerpo humano, mientras que una bien seleccionada dieta en armonía con las leyes de la naturaleza, nos ayudará a tener un cuerpo dinámicamente mucho más sano.

¿LOS VEGETARIANOS ESTAN EN MEJOR FORMA QUE LOS CONSUMIDORES DE CARNE?

Uno de los conceptos más erróneos respecto de la dieta vegetariana es que dará como resultado personas débiles, pálidas y enfermizas. Pero nada puede estar más lejos de la verdad. En efecto, muchos estudios han demostrado que los vegetarianos son más fuertes, más ágiles y tienen más resistencia que los consumidores de carne.

* En la Universidad de Bélgica, el doctor H. Shouteden ha dirigido pruebas para comprobar la resistencia, la fortaleza y la rapidez para recobrase de la fatiga, entre vegetarianos y consumidores de carne. Sus estudios y descubrimientos indican que los vegetarianos fueron sustancialmente superiores en todos los tres casos.

* En la Universidad de Yale, el doctor Irving Fischer condujo en 1906 y 1907 test de resistencia. Los atletas, instructores, médicos y enfermeras de Yale participaron en el estudio. Su comprobación sorprendente reveló que los vegetarianos tienen casi el doble de vigor que los consumidores de carne. Pruebas similares hechas por J.H. Kellog en Battle Creek Sanitarium en Michigan confirmaron los descubrimientos de Fischer.

* En la Universidad de Bruselas, los doctores J. Ioteyco y V. Kipani hicieron estudios que resultaron similares a los del doctor Fischer. En las pruebas de resistencia los vegetarianos eran capaces de aguantar, antes de caer exhaustos, dos o tres veces más el tiempo que aguantaban los consumidores de carne, y sólo tardaban la quinta parte del tiempo que necesitaban sus contrincantes consumidores de carne para reponerse de la fatiga, después de las pruebas.

Estos resultados impresionantes demuestran que la dieta vegetariana es superior para la fortaleza física, la resistencia y la eficiencia. En verdad los animales del mundo que más fuertes son y más tiempo viven, son todos los vegetarianos: el caballo, el buey, el búfalo y el elefante; todos tienen cuerpos sanos y grandes, una capacidad de resistencia y una fuerza fenomenales que los capacita para soportar grandes cargas y realizar trabajos muy pesados. Ningún animal carnívoro tiene el vigor ni la resistencia de las bestias de carga.

También es interesante analizar cómo los grandes atletas que impusieron récords mundiales, fueron vegetarianos.

* El Vegetarian Cycling Club (de Inglaterra), ha mantenido más del 40 % de los récords nacionales de ciclismo y en toda Europa consecuentemente los ciclistas vegetarianos han hecho un porcentaje más alto de ganadores que el de los ciclistas consumidores de carne, teniendo en cuenta que por cada ciclista vegetariano participa un enorme número de ciclistas consumidores de carne.

* El gran nadador vegetariano Murray Rose ha sido el campeón más joven de tres medallas olímpicas (de oro), y es considerado como uno de los más grandes nadadores de todos los tiempos por haber roto muchos récords.

Un nadador británico nadó a través del Canal de la Mancha. Ninguno ha logrado igualar su rapidez, contabilizada en 6 horas y 20 minutos.

* Muchos atletas internacionalmente famosos se cambiaron a una dieta vegetariana como por ejemplo el levantador de pesas austriaco A. Anderson, quien ganó muchos récords mundiales y Johnny Weismuller, quienes impusieron 56 marcas mundiales de natación. Al hacerse vegetarianos no evidenciaron ninguna mengua en su fortaleza física; de hecho, su capacidad pareció aumentar.

* Bill Walton, aclamado como estrella central de Béisbol en Estados Unidos, es famoso por su agresividad y su juego duro. Su experiencia personal le ha convencido de los beneficios que reporta una dieta vegetariana y reiteradamente aconseja a los demás su dieta.

* En todo el mundo muchos atletas vegetarianos han impuesto numerosas marcas en lucha libre, boxeo, caminatas, fútbol, carreras de atletismo, etc. Los vegetarianos, realmente tienen más resistencia y energía porque sus cuerpos no tienen que desperdiciar tremendas cantidades de energía para digerir la carne y para contrarrestar los venenos de la carne.

¿OBTENDRE SUFICIENTE NUTRICION SIN COMER CARNE?

Una de las preocupaciones de la gente cuando piensa en adoptar una dieta vegetariana es: "¿Voy a nutrirme suficientemente sin necesidad de comer carne? ¿Conseguiré suficientes proteínas?". Pues bien, no tiene por qué preocuparse, a pesar de las campañas masivas de propaganda. Una dieta vegetariana puede proveer al organismo de todas las proteínas necesarias. De hecho muchos estudios han demostrado que una dieta vegetariana proporciona mucha más energía nutritiva que una con carne.

De todos los nutrientes necesarios para nuestro cuerpo, uno de los más importantes es la proteína.

Dado que nuestros tejidos corporales son formados por proteínas, éstas son necesarias para el crecimiento. Es también un importante componente en el sistema hormonal y enzimático de nuestro cuerpo que regula y dirige muchos de nuestros procesos corporales y es esencial para producir anticuerpos en la sangre para luchar contra la infección y la enfermedad.

DEMASIADAS PROTEINAS SON NOCIVAS PARA LA SALUD

Mucha gente cree que necesitamos comer una gran cantidad de comida durante el día, especialmente si estamos activos.

Hemos sido condicionados esencialmente por muchas campañas de publicidad a creer que comer carne es esencial para la salud. Esta es una gran equivocación. De hecho, necesitamos menos proteínas de lo que pensamos, y recientes investigaciones médicas han probado que comer demasiadas proteínas perjudica el hígado y los riñones y es la causa de muchas enfermedades. Millones de personas en las naciones ricas industrializadas que están consumiendo tremendas cantidades de carne, están actualmente comiendo dos o tres veces la cantidad de proteínas que necesitan. El exceso se convierte en carbohidratos y se almacenan como grasa. Así, alrededor del 50% de los americanos tienen exceso de peso.

LA FILOSOFIA VEGETARIANA .CONTINUACION.

CALCIO

El calcio es necesario para la estructura de los huesos y de los dientes. Cataliza también muchas reacciones biológicas y es necesario en la transmisión de los impulsos nerviosos a través del cuerpo. La deficiencia de calcio puede provocar frecuentes dolores de espalda, tensión nerviosa, cansancio, irritabilidad e insomnio. La mejor fuente de calcio es la leche: una "cura" natural para el insomnio es beber un vaso de leche caliente por la noche antes de acostarse. Otras fuentes excelentes de calcio son:

ALIMENTOS

Nabos verdes

	CONTENIDO EN CALCIO (100 mgm)
Almendras	246 mgm
Leche	234 "
Sésamo	179 "
Espinacas	118 "
Brócoli	110 "
Granos de soja	93 "
Albaricoques secos (orejones)	88 "
	73 "
	67 "

YODO

El yodo es esencial para el funcionamiento de una de las más importantes glándulas del cuerpo: la glándula tiroidea., que regula el metabolismo y crecimiento de todo el cuerpo. La falta de yodo produce fatiga, baja presión sanguínea y tendencia a engordar con facilidad. En casos graves puede ser causa del bocio, o ensanchamiento de la glándula tiroidea. Las verduras del mar son especialmente ricas en yodo. Otras fuentes ricas en yodo son las espinacas, los nabos, la leche, (radishes), sal sin refinar y sal refinada yodada.

SODIO Y POTASIO

El sodio y el potasio son esenciales para mantener el pH y el equilibrio de fluidos del cuerpo. Ambos están implicados en la relajación muscular y una deficiencia de potasio puede causar tensión muscular. Un exceso de sodio (de la sal) reducirá la cantidad de potasio en el cuerpo, por eso la carencia de potasio está generalmente relacionada con un excesivo consumo de sal. Así, el consumo de una gran cantidad de sal contribuye directamente a la tensión muscular. (Sin embargo las mujeres embarazadas necesitan aparentemente más cantidad de sodio que otras personas). El potasio es fácilmente soluble en agua, por lo que hay que cuidar las aguas de cocinar.

FOSFORO

El fósforo es necesario para la energía del metabolismo, y se encuentra en los productos

lácteos, levadura de cerveza, salvado y germen de trigo, salvado de arroz, nueces y semillas.

MAGNESIO

El magnesio es necesario en proporción directa a la cantidad de calcio que se necesite. Se estima que la deficiencia en magnesio aumenta las enfermedades cardio vasculares. Una buena fuente de magnesio son las nueces, granos de soja, granos integrales y vegetales.

VITAMINAS

Las vitaminas no son alimentos, sino catalizadores que dirigen las reacciones químicas en nuestro metabolismo corporal. Están presentes en muy pequeñas cantidades en la mayoría de los alimentos y si éstas faltan en la dieta pueden ocurrir una amplia lista de enfermedades. Las vitaminas más importantes son las siguientes:

- VITAMINA A:

La Vitamina A es importante para los ojos: una ligera deficiencia disminuye la visión. Un síntoma común de falta de vitamina A es la "ceguera nocturna" y frecuente bizqueo. Quienes trabajan con luces muy brillantes u opacas o quienes leen o cosen mucho, necesitan abundante vitamina A en su alimentación ya que de otra forma resulta una disminución de la visión. La vitamina A es también necesario para una piel y un pelo saludables. Su deficiencia puede causar granos, (dandruff), piel seca o áspera, pelo seco y apagado uñas partidas. La vitamina A ayuda también a mantener la salud de las membranas mucosas en las vías respiratorias y en otras partes del cuerpo y de su ausencia resultan algunas infecciones en estas áreas. La mejor fuente de Vitamina A son las zanahorias crudas, pero también se encuentran en los vegetales verdes, patatas dulces, brócoli, calabaza, albaricoque y leche. Sirviéndose cualquiera de estos vegetales se obtiene las necesarias aportaciones diarias de vitamina A.

ALIMENTOS

Zanahorias (crudas)

	VITAMINA A (POR UNIDADES)
Espinacas	11.000
Patatas dulces	8.100
Albaricoques frescos	8.100
(Kale)	8.000
Remolacha verde	7.400
Calabaza	5.100
Mantequilla	4.200
Broccoli	3.300
Leche	2.000
	140

- LAS VITAMINAS B

Las vitaminas B son componentes estrechamente relacionados que se encuentran juntos en los alimentos e intervienen en docenas de funciones corporales, incluyendo el crecimiento, la energía del metabolismo, el mantenimiento del sistema nervioso, el funcionamiento

de la limpieza del riñón, etc. Cada célula del cuerpo necesita la vitamina B y si éstas son deficientes el cuerpo entero sufre. Esta carencia puede ocasionar un crecimiento lento en los niños. El síntoma más común de esta deficiencia incluye irritabilidad, ineficiencia, depresión mental, indolencia, fatiga, confusión, pena, inestabilidad, tristeza, respiración dificultosa y llagas ulcerosa en la boca.*

Las fuentes vegetarianas del complejo vitamínico B son los vegetales, granos integrales, levadura nutritiva, germen de trigo, arroz limpio, y coles. Los comedores de carne comen frugalmente, si es que comen algo, de la mayoría de estos alimentos, y esto junto con la prevalencia de alimentos procesados y refinados con que se alimentan da como resultado desafortunado una carencia de vitamina B cada vez más creciente.

*Una indicadora segura de la deficiencia en vitamina B es la lengua: las papilas gustativas de la parte superior y de los lados se vuelven planas y gradualmente se formarán estrías en la lengua, especialmente abajo en el centro.

La levadura contiene un equilibrio de vitaminas B cercano a la proporción encontrada en el cuerpo humano y puede ser tomada como una vitamina B natural complementaria cuando sea necesario restaurar la salud. Mucha gente piensa que mezclar un cucharadita o dos de levadura en el zumo de naranja o leche es la forma más fácil de tomar la levadura.

Todas las vitaminas B son solubles en agua así que el agua de cocer los vegetales debería ser siempre consumida, nunca desechada.

-VITAMINA B3 (NIACINA)

¿Se siente usted a menudo triste e irritable?. Puede ser debido a la carencia de Vitamina B3, llamada a menudo "vitamina moral". La Niacina juega un importante papel en la liberación de energía de los alimentos que comemos y si ésta falta nuestros cuerpos no reciben suficiente energía para funcionar sea cual sea la cantidad de alimentos que comamos. Los voluntarios de experimentos científicos que deliberadamente comieron una dieta carente de vitamina B3 se volvieron pronto temerosos, ansiosos y confusos mentalmente. Se volvían cada vez más y más tensos, tristes, olvidadizos y deprimidos. Sin embargo estos síntomas fueron eliminados en pocas horas con suficientes dosis de vitamina B3 (Algunas deficiencias de esta vitamina concluyen además en problemas digestivos y pelagra). Así, muchos médicos están tratando ahora a pacientes mentales aplicando con éxito dosis masivas de Vitamina B3. Las mejores fuentes naturales de Vitamina B3 son :*

ALIMENTOS

	VITAMINA B (POR 100 gm.)
Levadura	
Salvado de trigo	38 mg.
Frutos secos	21 "
Almendras,	17,2 "
judías	3 "

*Algunos doctores sostienen que aquellos con síntomas de carencia de vitamina B la consiguen con una dieta equilibrada, pero son incapaces de utilizarla debido a la debilidad de las glándulas adrenales. Las posturas del yoga fortalecen las glándulas adrenales y son la cura más natural y económica para mejorar estas condiciones.

-VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)

La vitamina B2 es necesaria para ayudar al cuerpo a producir y usar las proteínas que necesita. De una carencia en Vitamina B2 resultan llagas e inflamaciones de la boca, labios, piel secas y escamosa, ojos acuosos y enrojecidos, bizqueo y sensibilidad a la luz. Algunas de las mejores fuentes de vitamina B son:

ALIMENTOS

	VITAMINA B2 (POR 100 GRMS.)
Levadura	4,28 mg.
Almendras	0,92 "
Germen de trigo	0,68 "
Leche	0,17 "
Pan de trigo integral	0,15 "
Espinacas	0,14 "
Nueces	0,13"

- VITAMINA B1 (TIAMINA)

Como la vitamina B3, la vitamina B1 es también necesaria para ayudar al cuerpo a producir energía de la comida que tomamos. y su ausencia puede ocasionar también fatiga y extenuación. La vitamina B1 también ajusta la presión sanguínea, activa los nervios y ayuda a mantener el nivel metabólico del cuerpo. Su carencia produce ácidos tóxicos que dañan el cerebro y las células nerviosas. Los voluntarios que comieron una dieta carente de Vitamina B1 pronto se convirtieron en personas irritables, olvidadizas y deprimidas. Poco después experimentaron una extrema fatiga, somnolencia, palpitaciones cardiacas, estreñimiento y otros problemas digestivos, neuritis, anemia y baja presión arterial. Se vieron afectados por ataques de dolor de cabeza, náuseas y vómitos y al estar tan exhaustos eran incapaces de trabajar.

Al cabo de unas pocas horas de suministrarles vitamina B1 desapareció su fatiga y su depresión y llegaron a estar enérgicos, saludables y atentos. Los alimentos ricos en esta importantísima vitamina son : germen de trigo, arroz limpio, nueces, judías secas, guisantes, granos de soja, etc.

-VITAMINA B12

La Vitamina B12 es necesaria para el crecimiento y la formación de la sangre y para el mantenimiento de la salud del tejido nervioso. Si esta vitamina falta, especialmente cuando otras vitaminas B son deficientes, puede producirse anemia. Este es el único nutriente que las plantas alimenticias no pueden suministrar por muchos doctores recomiendan a los vegetarianos que cuiden de incluir en su dieta la vitamina B12. La mejor fuente de vitamina B12 está en la leche, en el germen de trigo y en "sea kelp"). La leche es por eso un alimento esencial para los vegetarianos. El Secretario de la Academia Nacional de Ciencias de Estados

Unidos ha dicho "Si bebe leche, muchas cosas estarán a su favor. Además de proveer de calcio, vitamina B12 y una alta calidad de proteínas por sí misma, la leche eleva el valor de otros alimentos añadiendo algunos aminoácidos esenciales que le faltan".

Incluso si no se toman muchas vitaminas B las bacterias intestinales las sintetizan por uno. Los productos lácteos como yogures o mantequilla ayudan a mantener la población de estas benéficas bacterias. Si por alguna razón se deben tomar antibióticos que destruyen a menudo las bacterias intestinales, inmediatamente después se debe tomar abundante cantidad de yogures para reemplazar las bacterias, o tomar vitamina B suplementaria durante un periodo.

VITAMINA C (ACIDO ASCORBICO)

La vitamina C es seguramente la más conocida de todas las vitaminas. Ayuda a formar el tejido conjuntivo que une a las células y forma ligamentos, cartílagos y paredes de vasos sanguíneos. Si falta la vitamina C las paredes de los vasos sanguíneos se vuelven débiles, dejando que la sangre penetre en los tejidos. Como consecuencia, se forman cardenales fácilmente, las encías sangran, los dientes se caen con facilidad y a menudo hay dolor en las articulaciones. Todas estas son señales de carencias de vitamina C. De hecho, muchos de los síntomas de la vejez -- arrugas, caída de dientes, y huesos quebradizos-- son síntomas actuales de carencia de vitamina C.

El ácido ascórbico facilita también la absorción y utilización de otros nutrientes, especialmente el hierro; aquellos que están anémicos pueden conseguir suficiente hierro pero no suficiente vitamina C para utilizarla propiamente. La vitamina C se concentra en la lente de los ojos y es necesaria para una buena visión. Una amplia dosis de vitamina C puede mejorar la infección de ojos y las cataratas.

Pero el papel más importante de la vitamina C es el de ser desintoxicante de la sangre. Esta combina con cualquier veneno o sustancia tóxica que entre en el cuerpo y la elimina purificando así el cuerpo. Cualquier sustancia extraña, incluso las medicinas que entran en la sangre son más o menos veneno para el cuerpo. La vitamina C elimina el veneno pero es ella misma destruida en el proceso.*. Durante la infección y la enfermedad, cuantas más vitaminas C se suministren, (a veces incluso de 20 a 40 veces más de la cantidad normal) más rápidamente se recupera el enfermo. En numerosas infecciones y enfermedades estudiadas, incluyendo meningitis, neumonía, resfriados, infecciones oculares, alergias, dolores de cabeza y artritis, se ha detectado que la vitamina C las alivia todas ellas.

El doctor Fred Klenner de Estados Unidos describió dramáticos éxitos usando vitamina C para tratar a pacientes seriamente enfermos con meningitis, neumonía y otras enfermedades serias. A estos pacientes se les había suministrado altas cantidades de antibióticos sin éxito y sus fiebres se habían elevado por encima de los 40°. En pocas horas después de que la vitamina C fue inyectada, la fiebre remitió y fueron dados de alta en el hospital. Sólo unos pocos minutos después de que se les inyectará la Vitamina C, no había restos de ella ni en la sangre ni en la orina. El doctor Klenner cree que la vitamina C se combina inmediatamente con los venenos y los virus haciendo que la fiebre descienda.

Cuando se pone una compresa mojada con solución de vitamina C sobre un paciente con quemaduras severas, desaparece la mayoría del dolor y las quemaduras mejoran rápidamente. Venenos químicos, mordeduras de culebras y arañas intoxicación de ortigas y monóxido de carbono se mejoran con cantidades abundantes de vitamina tomadas oralmente. Muchos

doctores admiten "si algo debe ser llamado una droga milagrosa, esto es la vitamina C".

La vitamina C parece que también desintoxica y elimina los residuos tóxicos del metabolismo corporal (tales como el ácido láctico) que causa fatiga, especialmente después de un extremo esfuerzo. Algunos experimentos con soldados demostraron que cuando los soldados portaban un equipo pesado o hacían largas y pesadas marchas y se les suministraba vitamina C experimentaban menos fatiga, se recuperaban rápidamente no sufrían de agujetas. A los soldados que no se les dio vitamina C sufrían agujetas, estaban tremendamente exhaustos y no se recuperaban en varios días. Por eso a muchos soldados se les suministraba grandes dosis de vitamina C antes de salir a misiones difíciles.

*Siempre que se tomen fuertes medicinas alopáticas, uno debe suministrar al cuerpo cantidades suficientes de Vitamina C al mismo tiempo para desintoxicarse de estas drogas. Esta vitamina efectiva es también útil para aliviar el stress mental. para las emociones intensas, especialmente las negativas que producen muchas toxinas en el cuerpo. Las personas con desordenes emocionales o nerviosos se han aliviado gratamente tomando vitamina C. Muchos doctores recomiendan ahora suficientes dosis de vitamina C a aquellos pacientes que deben sobrellevar una estresante situación.

La mejor fuente de vitamina C es el zumo de limón (naranjas, limones, uvas, mandarinas, etc). Los pimientos verdes tienen alto contenido de vitamina C y los tomates y vegetales verdes son otra buena fuente; pero se contienen en casi todos los crudos, frutas frescas y vegetales. Son necesarias relativamente pequeñas cantidades de esta vitamina para las personas sanas, y estas cantidades pueden ser fácilmente obtenidas de fuentes naturales sin necesidad de acudir a recursos suplementarios. Diariamente el mínimo requerido es de 50 mg. o un vaso de zumo de naranja o de limón. El zumo de limón con miel o sal está especialmente recomendado para purificar el cuerpo y relajar la mente.

La vitamina C es una vitamina delicada que se destruye fácilmente con el calor, el oxígeno, la luz y las sustancias alcalinas. Poco después de pelar una fruta o exprimirla, la vitamina C se elimina por eso es mejor comer las frutas y vegetales poco después de partirlas. La efectividad de la vitamina C disminuye también con el calor, el procesado y el congelado. Dado que es muy soluble, el agua de cocinado debe ser usada y no destruida.

ALIMENTOS

Pimientos verdes (crudos)

	VITAMINA C (POR 100 GRMS)
Brócoli	128 mg
Coles de Bruselas	90 "
Remolacha verde	87 "
Naranjas	69 "
Limones	61 "
Repollo	53 "
Uvas	38 "
Mandarinas	31 "
Tomates	23 "

VITAMINA D

La vitamina D interviene en la absorción del calcio y es además importante no sólo en la formación de los huesos, sino también para el funcionamiento correcto de los nervios. Una falta de vitamina D puede causar raquitismo y otras enfermedades de huesos, debilidad de dientes y encías, nerviosismo extremo e insomnio. La vitamina D puede formarse en la piel con el contacto de los rayos ultravioletas del sol y también se obtiene de la leche y la mantequilla.

VITAMINA E

La vitamina E ayuda en la circulación de la sangre y facilita la conservación del oxígeno gracias a la eliminación de los ácidos grasos que comemos combinándolos con oxígeno y así destruyéndolos. Si falta la vitamina E, el oxígeno de nuestras células se desperdicia continuamente. Los atletas y ciclistas que toman abundante vitamina E tienen más fortaleza que aquellos que no la toman. Es especialmente valiosa en enfermedades en las que el suministro de oxígeno es limitado, tales como el asma y el enfisema. Esta vitamina también ayuda a sanar el cuerpo sin sobresaltos, cosa que ocurre cuando los tejidos están privados de suficiente oxígeno. Puede también prevenir el dolor de las quemaduras graves. Ayuda en la circulación sanguínea y disuelve los coágulos en los vasos, previniendo los ataques cardíacos y las venas varicosas. La vitamina E es necesaria para una fuerte musculatura y buena postura. Las mujeres embarazadas con carencia de esta vitamina suelen tener niños con músculos débiles y con dificultades para aprender a andar. La falta de vitamina es la causa más destacada en el nacimiento de niños prematuros.

La vitamina E se encuentra en los aceites de todos los frutos secos, nueces y semillas pero una gran parte de su valor se pierde al freírlos. El aceite de soja es muy rico en vitamina E. Otras buenas fuentes son nueces, germen de trigo, guisantes y judías, hojas verdes, patatas dulces y mantequilla.

ALIMENTOS

Aceite de soja

Patatas dulces

Judías y guisantes

Mantequilla

Remolacha verde

VITAMINA E (POR 100 GMS.)

14 mg.

3,6 "

2,4 "

2 "

2 "

CUAL ES EL PRINCIPIO VITAL DE LA VIDA?

El principio vital de la vida establece que algunos alimentos contienen más fuerza de vida (prana) que otros. La importancia de la vitalidad de los alimentos fue apreciada hace 2.500 años por Pitágoras que dijo : "Sólo los alimentos vivos y frescos pueden capacitar a los seres humanos para aprehender la verdad".

Sabemos que toda la vida vive en energía del sol y esta energía es almacenada en las plantas verdes, frutas, nueces, granos y vegetales. Cuando nosotros comemos éstos, consumimos la energía solar directamente. En otras palabras, nos alimentamos de alimentos "vivo", con casi toda la energía vital aún intacta. Muchas plantas retienen su energía vital durante muchos días después de ser recogidos. De hecho permanecen aún capaces de crecer. Para el momento en que la carne es consumida, sin embargo, ésta ha entrado en un proceso de decadencia desde varios días atrás.

Por eso cuando comemos carne, nos tragamos "alimentos muertos" --alimentos de los que la energía vital ha decaído mayormente.

Durantes miles de años los yoguis y sabios han enseñado que ambos, el cuerpo y la mente, están profundamente influidos por lo que comemos. Según el gran maestro espiritual P.R. Sarkar, " El cuerpo humano está constituido de innumerables células vivas. La naturaleza de nuestras células vivas se formará de acuerdo con el tipo de comida que se tome y en último extremo esto afectará también a la mente. Si las células del cuerpo humano crecen en alimentos podridos y malolientes procedente de la carne de animales en los que predominan las tendencias mezquinas, es natural que la mente se incline hacia la mezquindad".

En la actualidad la palabra "vegetariano" no procede de "vegetal", sino de la palabra latina "vegetare" que significa "recrearse". Cuando los romanos usaban el término "homo vegetus" no querían decir un comedor de vegetales, sino una persona vigorosa, dinámica y saludable.

LO QUE HAY QUE COMER: ALIMENTOS NUTRITIVOS

Para maximizar el valor nutritivo de su dieta tanto como sea posible, trate de comer:

- ALIMENTOS CRUDOS LLENOS DE ENERGIA VITAL.

Cuanto más próximo esté el alimento de su estado natural, mayor valor nutritivo tendrá. Muchas vitaminas y nutrientes esenciales se destruyen completa o parcialmente al cocinarlos, especialmente cuando se cuecen demasiado. Los alimentos crudos están llenos de energía vital(prana).En la actualidad comemos alimentos para obtener esta prana para nuestros cuerpos, por lo que es lógico que comamos alimentos que poseen la mayor cantidad de energía vital posible. Los sabios antiguos acostumbraban a vivir exclusivamente de frutos crudos, nueces y raíces de los bosques y las montañas, y vivieron vidas largas y saludables. Por eso, siempre que sea posible, trate de comer alimentos en su estado natural, lo más frescos posibles -abundantes frutas frescas y ensaladas cada día. Semillas frescas germinadas, legumbres y granos son alimentos ideales, llenos de energía vital. Reducid la cantidad de alimentos procesados y en conserva, empaquetados y embotellados, envasados y adobados que comais --porque éstos contienen grandes cantidades de productos químicos y conservantes añadidos para prevenir su fecha de caducidad. (Son especialmente malas para la salud las bebidas azucaradas y embotelladas tales cocas colas).

Y cuando cocine, no se exceda en la cocción de los alimentos -el prana y las vitaminas se pierden con un largo proceso de calor, Los vegetales al vapor son preferibles a hervidos; pero si usted cuece los vegetales en agua, beba el caldo, no lo deseche. El estilo chino de cocinar es excelente porque los vegetales se cocinan rápidamente y retienen mucho de su valor nutritivo.

- GRANOS INTEGRALES Y ALIMENTOS NO REFINADOS

El arroz blanco y la harina blanca y especialmente el azúcar blanca tienen muy poco valor alimenticio comparados con el arroz integral, la harina integral de trigo y el germen de trigo, molasas y miel.

-PROTEINAS SUFICIENTES, PERO NO EXCESIVAS

No hay que preocuparse innecesariamente por las proteínas; y se bebe un vaso de leche diariamente o se comen productos de soja, legumbres o frutos secos, y abundantes vegetales frescos, el cuerpo obtiene todas las proteínas que necesita. De hecho, demasiadas proteínas vuelven el cuerpo ácido y pueden originarse muchas enfermedades (ver pag. 79?). El germen de trigo es excelente para la salud porque no sólo contienen proteínas sino que también es la fuente superior de vitamina B la cual ayuda al cuerpo a utilizar la proteína eficazmente. (El germen de trigo crudo es más nutritivo pero requiere un almacenamiento frío)

-POCA AZUCAR, GRASAS Y ALIMENTOS ACEITOSOS

Estos productos contienen mucho ácido y pueden crear sobreacidez en el cuerpo, lo que da

origen a muchas enfermedades (ver pag.79?). Siempre que sea posible sustituir con miel o molasas el azúcar, y hervir, pasar a la plancha o al vapor los vegetales en vez de freírlos.

COMO COMER. HABITOS DE COMIDA

1) NO COMER EN EXCESO

Los médicos nos previenen repetidas veces de no comer en exceso porque el exceso de comida carga el sistema digestivo completo e impide la propia digestión de los alimentos. Los alimentos a medio digerir forman entonces un producto putrefacto, la masa se degenera en el cuerpo y envenena el circuito sanguíneo y finalmente debilita el sistema completo (ver pag. 115?). Según la ciencia yogui, no importa cuán saludable o puro sea el alimento, pero si se toma en exceso automáticamente se convierte en alimento "estático", densificando la mente y el cuerpo. Por los yoguis toman la precaución de llenar su estomago la mitad con alimentos, un cuarto con agua y un cuarto con aire.

Parad de comer mientras aún tengáis hambre; os sentiréis "lentos" tan pronto como los azúcares y otros nutrientes tengan tiempos de entrar en el riego sanguíneo y afecten al cerebro.

2) COMER EN PAZ Y CON TALANTE ALEGRE

Actualmente es tan importante el cómo se come tanto como el cuánto se come. Si usted comer con prisa, o en un estado mental cansado, confuso o infeliz, su alimento no será digerido limpiamente y toda la nutrición se perderá. Cuando la mente está triste, el cuerpo completo se vuelve triste también. Las fotografías tomadas de estómagos de individuos en un estado de ansiedad muestran un estomago hinchado, rígido y rojo, sin flexibilidad o movimientos peristálticos. Obviamente la digestión es imposible en tal estado de mente y cuerpo. Cuando comemos con un talante excitado, no sólo ocurre que la comida no se digiere propiamente, sino que la comida indigesta produce ácidos dañinos y toxinas en nuestro cuerpo. Es mejor es estos caso no comer en absoluto.

Por esta razón usted debe tratar de comer lo más posible con un talante tranquilo, en un ambiente sereno y feliz; evitar restaurantes ruidos y displacenteros. Es conveniente hacer una pausa de silencio durante un momento antes de comer para calmar la mente y recordar que los alimentos son actualmente, en su esencia, pura conciencia. Entonces comed con otros en una atmósfera alegre y recordad que la risa ayuda en la digestión.

3) NO COMER DEMASIADAS VARIEDADES DE COMIDA

Forzar el sistema digestivo digiriendo muy variados tipos de alimentos también lo lastima y lo debilita. Por esta razón, es prudente no comer más de cuatro diferentes variedades de alimentos en una comida. Traten de preparar sus comidas lo más simples posibles, y evitar comer demasiados alimentos con especias.

4) MASTICAR LA COMIDA CONSCIENTEMENTE

Especialmente los alimentos almidonados como el arroz, el pan, los tallarines, etc cuya digestión comienza en la boca, donde la saliva debe mezclarse concienzudamente con ellos para prepararlos para ir al estomago. Masticad cuidadosamente, no atravesad con prisa el alimento hacia la garganta o pasará indigesto hacia el estomago y liberará toxinas que debilitará el sistema digestivo completo (la saliva es altamente alcalina y así si se mezcla bien con los alimentos puede ayudar a neutralizar los efectos malignos de los alimentos ácidos. (ver pag.79?).

5) SENTARSE EN UNA POSTURA ADECUADA MIENTRAS

Sentaos con la espalda recta, así la energía puede fluir libremente a lo largo de la espina y no hay presión sobre los órganos digestivos. Actualmente la mejor posición para la digestión es sentado con las piernas cruzadas; en India donde la gente ha comido tradicionalmente en esta posición durante siglos, se le llama "bhojanasana", o "postura alimenticia". Nunca comáis o bebáis de pie.

6) TRATAR DE DESCANSAR DESPUES DE LAS COMIDAS Y MANTENER LA NARIZ DERECHA ABIERTA

No participar en ninguna actividad extenuante física o mental después de las comidas. En este momento, toda la energía del cuerpo y la sangre es necesaria para los órganos digestivos y dirigirla hacia los músculos para realizar una labor física o hacia el cerebro para concentrar el pensamiento reduce la eficacia tanto del físico y la mente como de la función digestiva.

Hay dos principales canales de energía sutil en el cuerpo * que se entretajan a lo largo de la espina dorsal y finalizan en cada nariz. Cuando la respiración está fluyendo principalmente a través de la fosa izquierda de la nariz, el cuerpo permanece frío; la energía espiritual, sutil, fluye a través del cuerpo y la mente se eleva hacia un estado de conciencia más espiritual, más sutil. Este es el momento más apropiado para un pensamiento profundo o meditación.

Cuando la respiración fluye predominantemente a través de la fosa derecha de la nariz, el cuerpo está más caliente y la mente y el cuerpo están preparados para actividades físicas en el mundo material. Porque el cuerpo necesita calor para la digestión, la fosa derecha de la nariz debería siempre estar abierta durante y después de las comidas. Si en el momento de comer la nariz derecha está cerrada y la izquierda está abierta, es mejor no tomar alimentos sólidos o pesados porque será más difícil poderlos digerir. Los alimentos líquidos o comidas ligeras son mejores en este caso. Después de las comidas, mantener la respiración flotando a través de la nariz derecha, es aconsejable tumbarse sobre el lado izquierdo; esta posición abre inmediatamente la nariz derecha.

* Llamados "Ida" y "piungala" en sanscrito

7) EVITAR COMER ENTRE COMIDAS

El alimento tarda alrededor de cuatro horas en dejar el estómago y en permitir acumularse de nuevo a los jugos digestivos para la siguiente comida. Si usted come muchas veces al día, los jugos digestivos nunca tienen la oportunidad de acumular su fuerza total y entonces estos jugos debilitados no pueden digerir los alimentos adecuadamente. Así es mejor comer sólo cuando se está realmente hambriento (nunca cuando su estomago está ya lleno) y no más de cuatro veces al día.

8) NO COMER DEMASIADO TARDE POR LA NOCHE, DEMASIADO CERCA DE LA HORA DE ACOSTARSE.

Es mejor comer alrededor de una hora u hora y media antes de irse a la cama, porque de lo contrario, el calor de la digestión producirá gases que afectarán al cerebro y causarán muchos sueños excitados. Pasear al aire libre antes de retirarse ayudará a digerir los alimentos y a relajarse antes de ir a la cama. Si usted tiene problemas para dormir por la noche, beba un vaso de leche caliente antes de ir a la cama.

9) BEBA ABUNDANTE AGUA DIARIAMENTE

El agua es el limpiador natural que mantiene el cuerpo puro y libre de veneno y desperdicios. Una persona saludable suele beber alrededor de tres o cuatro litros de agua u otros líquidos al día; una persona enferma, especialmente una con enfermedades de la piel, debería beber de cuatro a cinco litros. (Si usted no está acostumbrado a beber mucha agua, no empiece bebiendo mucha de golpe, sino que más bien incremente la ingesta diaria) Beba una pequeña cantidad cada vez, medio vaso por ejemplo, muchas veces al día, pero no mucha con las comidas, pues de lo contrario los jugos digestivos se diluyen y la digestión se daña. Añadir un poco de limón y sal (o miel) al agua que bebáis.

10) NO COMER ALIMENTOS MUY CALIENTES O MUY FRIOS.

Los alimentos demasiado calientes recalientan el cuerpo e interfieren con la acción de las enzimas digestivas, muchas de las cuales pueden funcionar sólo dentro de un grado limitado de temperatura. Estas pueden dañar las membranas mucosas que alinean también el tracto digestivo.

Dejad la comida enfriar un poco antes de comerla. Demasiado fríos por otra parte comprimen el canal digestivo, haciendo la digestión más difícil y afectan peligrosamente a la garganta. Los alimentos fríos pueden comprimir el delicado tubo respiratorio que conduce de la nariz a los pulmones, haciéndolos más sensitivos. A veces el beber bebidas frías puede provocar un ataque de asma u otras alergias.

11) ABUNDANTE AIRE FRESCO Y EJERCICIO

El cuerpo necesita ejercicio para estimular y fortalecer los órganos digestivos y facilitar la digestión, y los fuegos de la digestión necesitan abundancia de oxígeno "fuel". Si su cuerpo está lento y perezoso, su digestión y la salud global sufrirá. Una de las mejores curas para el estreñimiento es hacer mucho ejercicio cada día: al menor pasar diariamente al aire libre cada día.

12) HACE "MEDIO BAÑO" ANTES DE CADA COMIDA

El cuerpo produce mucho calor durante y después de las comidas por lo que es necesario enfriarlo antes de comer. Antes de cada comida (asi como antes de la meditación, ejercicios de yoga, o acostarse) se debe hacer un "medio baño".

- 1- Derramar agua fría en el área genital
- 2- En las piernas desde las rodillas abajo
- 3- En los brazos desde los codos abajo
- 4- Manteniendo agua en la boca, echar agua en los ojos abiertos, 12 veces.
- 5- "Beber" agua a través de la nariz y escupirla por la boca, 3 veces.
- 6- Lavar las orejas con los dedos y detrás de las orejas.
- 7- Lavar la nuca tras el cuello.

Esta práctica clama también el calor y es muy relajante para la mente y el cuerpo. Su práctica regular es excelente para la salud.

13) HACER "UTKSEPA MUDRA" CADA MAÑANA PARA EVITAR EL ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento y la digestión pobre son actualmente la causa de la mayoría de las enfermedades (ver pag.84). Para mantener el sistema digestivo limpio y claro, hacer el siguiente ejercicio de yoga cada mañana antes de levantarse de la cama:

Tumbado, inhalar aire y doblar las piernas y presionar las rodillas firmemente contra la barbilla. Mantener la respiración en esta posición durante unos momentos. Después estirar las piernas con fuerza, mientras se exhala el aire. Repetir el ejercicio 4 veces. Este movimiento estimula el movimiento peristáltico del sistema digestivo que se ha vuelto lento y perezoso mientras se duerme, y así se previene el estreñimiento. Luego levantarse con ánimo de la cama y beber un vaso de agua, o agua de limón con un poco de miel y sal. Los médicos han descubierto que beber agua con el estomago vacío permite sacar desperdicios del sistema y promueve la digestión. No tocar el agua con los dientes mientras se bebe; esto lleva al estomago todas las toxinas que se han depositado en los dientes durante la noche. Luego descubriendo el ombligo, pasear en torno la habitación durante cinco minutos, siempre con el ombligo desnudo. Esto vitaliza y fortalece el plexo solar (manipura chackra) que controla el calor y la digestión exponiéndolo al aire de la mañana fresca.

"Si alguien te invita con cordialidad sincera a cenar, tu debes alegremente aceptar, incluso si te ofrecen sólo vegetales

hervidos y arroz; pero si alguien te invita a cenar sólo para hacerte un show de su riqueza, tú nunca debes tomar allí el alimento".(P.R. Sarkar)

14) TRATAR DE COMER ALIMENTOS COCINADOS POR PERSONAS SENSIBLES

No sólo afecta a la digestión el alimento o el estado de la mente y el ambiente, sino también la manera en que está cocinado. Cada persona que toca el alimento deja impresa una vibración invisible en él, y cuanto más sensible se sea, más afectará. Trate de comer alimentos cocinados por gente pura y amorosa, y cuando usted prepare alimentos para otros mantenga sus pensamientos puros y felices y cante canciones elevadas mientras cocina.

LA COMIDA ES SU MEJOR MEDICINA

**"Sus alimentos deberán ser su remedio, y su remedio deberá ser sus alimentos".
(Hipócrates. El "padre" de la medicina)**

En realidad, la enfermedad no está causada por virus, bacterias, monstruos viciosos microscópicos o orígenes externos, que invaden nuestros cuerpos como un ejército de diablos. Estos virus y bacterias están alrededor nuestro y dentro de nuestro cuerpo todo el tiempo. ¿Por qué entonces caemos víctimas de ellos y nos ponemos enfermos unas veces y no otras?. La respuesta es simple: todas las enfermedades empiezan desde dentro de nuestros cuerpos y mentes, causadas por pensamientos erróneos, una forma de vivir falsa, y una manera de comer equivocada. Si viviéramos naturalmente, según las leyes de la armonía del universo, no caeríamos enfermos de mente o cuerpo. Sólo cuando desobedecemos estas leyes naturales universales, se produce la enfermedad. Una señal de advertencia para reencontrar nuestra perdida armonía con la naturaleza. Cuando nuestros cuerpos están llenos con venenos y desperdicios putrefactos materiales, se vuelven débiles e incapaces de resistir el ataque de bacterias y virus, y aparecen varias enfermedades. Así la causa inicial de todas las enfermedades no son los agentes externos de bacterias y virus, sino las impurezas de nuestros propios cuerpos causados por inadecuadas digestiones y eliminaciones de residuos.

ALCALINIDAD Y ACIDEZ

En su estado natural, el cuerpo es ligeramente alcalino, con un pH de 7,4. En estas condiciones los procesos químicos del cuerpo pueden funcionar más eficazmente y todos los productos de desecho de estos procesos son eliminados rápidamente. Sin embargo, si se come alimentos demasiado ácidos, y el cuerpo y la sangre permanecen ácidos en lugar de alcalinos, el bazo, hígado, corazón y riñones que son los órganos de purificación

de la sangre, se sobrecargan y finalmente se debilitan y son susceptibles de enfermar. Entonces los residuos tóxicos no pueden ser adecuadamente eliminados y se acumulan en las articulaciones, causando reumatismo y gota y buscan su eliminación a través de la piel, causando escamas, acné, úlceras y quemaduras. Las condiciones de acidez de la sangre deben ser mantenidas para evitar diferentes enfermedades, incluyendo el cáncer, la lepra, la parálisis, problemas de hígado y riñones, tuberculosis, impotencia, alta presión sanguínea y enfermedades del corazón, taquicardias y ataques del corazón, asma y otras alergias, etc. El tratamiento para las condiciones de acidez del cuerpo y así el remedio de muchas enfermedades es reducir al mínimo las cantidades de alimentos ácidos comidos e incrementar la cantidad de alimentos alcalinos.

"Nunca permitid que las frutas, raíces y vegetales (alimentos alcalinos) que comáis sean en menor cantidad que los alimentos ácidos y almidones. Cuanto menos ácido toméis, mejor". (Tratamiento de yoga y remedios naturales). por P. R. Sarkar.

ALIMENTOS ACIDOS

Los alimentos que producen acidez y deben ser evitados en casos de indigestión y mala salud son:

- * Especialmente carnes, pescados y huevos
- * Te, café y alcohol
- * Condimentos, adobos, salsas y vinagre
- +Almidones y granos, especialmente blancos, almidones refinados (arroz, pan, tallarines, cereales, etc)*
- * Especies
- * Cebollas, ajos y champiñones

* Ciertos granos pueden volverse menos ácidos cocinándolos adecuadamente. Por ejemplo si el pan está tostado, su almidón cambia a fructosa o "azúcar de fruta", el mismo carbohidrato fácilmente digerible de las frutas. Así, el pan tostado es más alcalino y digestible que el pan de barra y es aconsejable en caso de enfermedad. De forma similar, si el arroz blanco se embebe en agua durante 30 segundos antes de comerlo, mucho de su almidón ácido se elimina y no es tan dañino para el cuerpo. Muchos granos integrales (arroz integral, polvo de arroz, pan marrón, germen de trigo, etc) son mucho menos ácidos que los granos blancos refinados y deben ser sustituidos por éstos siempre que sea posible.

** Muchos doctores recomiendan evitar también el chocolate, porque contiene mantequilla de cacao, una grasa muy pesada y difícil de digerir que causa estreñimiento y erupciones cutáneas.

- * La mayoría de legumbres (incluyendo judías, lentejas y guisantes)
- * Algunos frutos secos, tales como cacahuetes y nueces
- * Aceites y todo tipo de alimentos grasos y aceitosos
- * Alimentos azucarados, especialmente azúcar blanca y sus productos: mermelada, sirope, caramelos, dulces, pasteles, helados, frutas almibaradas y muy dulces y bebidas dulces (son

altamente acidas y erosionan rapidamente los dientes)**.

ALIMENTOS ALCALINOS

Los alimentos alcalinos que deben incrementarse en la dieta son:

* Casi todos los vegetales, especialmente los vegetales verdes y de grandes hojas. Con estos pueden hacerse sopas. Las coles, especialmente son excelentes limpiadores del cuerpo y están llenas de vitaminas y minerales. Entre todas las legumbres, las judias de soja son las más alcalinas, excelente tratamiento para la sobreacidez.

* Leche, mantequilla y especilamente mantequilla de leche.

* Miel y molasas

* La mayoría de frutos secos especialmente almendras, nueces de brasil, castañas y avellanas.

* Frutas y zumos de frutas, especialmente zumos, porque son los alimentos más faciles de digerir, ya que pueden ser digeridos en sus propios fluidos y los órganos no tienen que hacer mucho esfuerzo para digerirlos. Los expertos en nutrición llaman a las frutas los "mejores alcalinizadores y limpiadores internos conocidos" y el "remedio más natural".

-PAPAYA contiene una enzima llamada papain, una ayuda digestiva y es así muy buena para el estómago.

-MANZANAS son muy ricas en potasio, lo que ayuda a neutralizar las toxinas de la boca, y así son excelentes limpiadoras de los dientes y las encias.

- HIGOS tienen una enzima especial llamada ficina que disuelve las toxinas en la circulación sanguínea y también contiene seratonina que se cree que fortalece y mejora la mente. Los estudiantes y sabios antiguos de la Edad Media acostumbraban a comer sólo higos y agua durante muchos días para alcanzar un poder mental superior.

- PIÑA contiene bromelina que limpia el pancreas.

-TOMATES son altamente alcalinos y buenos neutralizadores de la acidez.

-PLATANOS contienen una buena cantidad de potasio que es bueno para los nervios, y así son un excelente tónico para para las depresiones nerviosas cuando están vinculadas con la deficiencia de potasio. Son especialmente nutritivos cuando se toman con leche.

-COCO es un alimento muy alcalino, El agua de coco o la leche es un excelente tratamiento para cualquier enfermedad causada por la acidez. Lonchas de cocos con semillas de anís es otra fórmula.

-MELOCOTONES son una fuente excelente de vitamina A y hierro.

- LIMONES son altamente alcalinos y por esta razón el jugo de limón está prescrito por los yogis como una excelente medicina para casi todas las enfermedades. Beber agua de limón cada día, en pequeñas cantidades cada vez. Es mejor si se añade un poco de miel o sal. (Aunwue el limón y otros cítricos son ellos mismos ácidos, sin embargo producen una reacción alcalina durante la digestión). Las NARANJAS son también li

BAYAS Y FRESAS son alcalinas si se toman muy maduras, de lo contrario son ácidas.

ENFERMEDADES ESPECIFICAS

Más abajo se describe el tratamiento nutritivo de algunas enfermedades comunes. Para más información sobre el tratamiento vegetariano y ejercicios para estas enfermedades y otras más, consúltese el libro "Tratamiento de yoga y remedios naturales" de P.R. Sarkar (Calcuta, 1983).

DISPEPSIA.

La dispepsia o indigestión está causada por la sobreacidez en la sangre, como se ha descrito anteriormente. Cuando esta sobreacidez debilita los órganos digestivos hasta el punto de que no pueden funcionar eficazmente, los alimentos a medio digerir no se convierten en líquidos solubles y en su lugar se pudren o fermentan en el intestino y bloqueándolo parcialmente y provocando estreñimiento. Como resultado de esto se produce un gas tóxico y fétido que causa vómitos, distensión del área abdominal, pérdida de apetito, gases malolientes, debilidad física e irritabilidad extrema. Además a consecuencia de la dispepsia se originan otras enfermedades, tales como úlceras, (boils?), disentería e incluso tuberculosis.

El remedio alimenticio para la dispepsia es eliminar completamente los alimentos no vegetarianos y tóxicos de la dieta que son venenosos para los pacientes de dispepsia. Sopas de vegetales y yogur mezclado con agua y un poco de sal son aconsejables. Lonchas de coco mezcladas con semillas de anís ayudan también en esta enfermedad. Comer cuando no se tiene hambre o sólo ligero apetito es muy perjudicial, así como comer alimentos muy ricos. SE debe descansar después de las comidas y evitar el empacho: la regla general es llenar el estómago sólo por la mitad con alimentos, un cuarto con agua y mantener un cuarto vacío.

Lo mejor es evitar el desayuno, pero si uno se siente muy hambriento, se puede tomar dulces o jugos de frutas, especialmente mango, piña, zumos de limón o papaya. Es mejor cenar antes de las 8 PM y dar un paseo corto después; y las comidas deben ser tomadas cuando la respiración fluye por la nariz derecha (ver pag.73?). Ayunar dos veces al mes es también aconsejable (ver pag.-111?). ES esencial pasear diariamente al aire libre y hacer un poco de ejercicio físico cada día.

REUMATISMO

El exceso de acidez es también la causa principal de esta enfermedad y el tratamiento principal es reducir la cantidad de alimentos ácidos en la dieta. Si las tres cuartas partes de la alimentación se hace con productos alcalinos, el reumatismo se curará en pocas semanas. Los pacientes reumáticos deben beber de 4 a 5 litros de agua al día, de vez en cuando, y comer buena cantidad de frutas agri-dulces y raíces. Ayunar dos veces al mes es también beneficioso.

ADELGAZAMIENTO EN LA INFANCIA

Paradójicamente, el adelgazamiento en la infancia no es debido sólo a la pobreza o a la malnutrición, sino también a la sobrealimentación. Algunos padres alimentan a sus hijos con

alimentos no vegetarianos tales como huevos, pescados y carnes de tarrinas y como resultado el hígado y otros órganos digestivos de los niños se sobrecargan y debilitan y los niños se vuelven delgados.

La principal alimentación de los niños menores de cinco años debería ser leche, frutas y raíces vegetales. Cuantos menos carbohidratos y alimentos grasos tomen los niños, mejor, porque tales alimentos debilitan el hígado no desarrollado y los órganos digestivos de los niños. Bajo ninguna circunstancia los niños menores de cinco años deberían tomar alimentos no vegetarianos. A partir de esta edad en adelante, se les puede dar cantidades progresivas de almidones y alimentos grasos, pero frutas, raíces y toda clase de alimentos alcalinos son siempre la mejor dieta para los niños. Si los niños toman suficientes alimentos de este tipo, su palidez y delgadez puede ser completamente curada.

ULCERAS

Cuando debido a la sobreacidez o debilidad de los órganos digestivos, los alimentos fermentados se acumulan en el duodeno, el exceso de acidez puede causar úlceras gástricas y duodenales en los intestinos. Dado que la acidez es la causa principal de esta enfermedad*, los alimentos ácidos deben ser escrupulosamente evitados., especialmente los alimentos no vegetarianos y todo tipo de tóxicos, así como los muy dulces, con especias o salados. Todos los pacientes de úlceras deben tomar diariamente al menos dos o tres cucharaditas de miel mezcladas con agua o leche, y asegurarse un descanso después de las comidas antes de ponerse a hacer un esfuerzo físico o mental. Quienes tienen úlceras no debe comer mucho de una sola vez, sino más bien varias veces al día en pequeñas cantidades cada vez. La cura de esta enfermedad depende sobre todo de la dieta. (Ver "Tratamiento de yoga y remedios naturales" para instrucciones más detalladas).

OBESIDAD

Quienes padecen de obesidad son aquellos que generalmente hacen poco ejercicio físico pero comen mucha cantidad de alimentos con altas calorías, dulces, y alimentos no vegetarianos. Cuando estas grasas son almacenadas en la región abdominal, causa obesidad.

* Otras causas que contribuyen pueden ser una excesiva ansiedad mental acompañada de una carencia de ejercicio físico, o el uso de medicinas muy fuertes.

esterilidad en las mujeres e impotencia en los hombres, razón por la que mucha gente obesa no tiene hijos. Cuando envejecen y su hígado se debilita, estas personas comienzan a sufrir de acidez, estreñimiento o problemas intestinales, dificultades de respiración y alta presión sanguínea.

Alguna gente obesa trata sencillamente de comer menos para perder peso, pero esto es una aproximación incorrecta porque esta dieta puede debilitarles. Más bien es preferible que sigan una dieta simple y seleccionada cuidadosamente, por ejemplo:

- 1) Beber 4.5 litros de agua diaria, de vez en cuando, preferiblemente mezclada con limón y sal.
- 2) Evitar alimentos no vegetarianos y fritos completamente.
- 3) Beber 3/4 de litros de leche diluida diaria, de vez en cuando.

- 4) Comer en abundancia frutas, especialmente jugos de frutas acidas.
- 5) Reducir o eliminar de la dieta granos y legumbres y en su lugar comer abundantes vegetales verdes y sopas vegetales.
- 6) Reducir el uso del azucar y sustituirlo por el de miel (pero no más de 3 cucharaditas al día).
- 7) Ayunar dos vez al mes (ver pag 111?)
- 8) Hacer abundantes ejercicios (hay ejercicios específicos de yoga para la obesidad: ver "Tratamiento de yoga y remedios naturales").