



## **COMIDA SATVICA Y SALUD PARA PADRES, HIJOS Y MAESTROS POR LAS PROPIAS PALABRAS DE SATHYA SAI BABA**

El libro y el trabajo que implica son dedicados humildemente a mi más amado Bhagavan Sri Sathya Sai Baba por gratitud y por amor y por servicio a sus criaturas.

### **EL ADECUADO CUIDADO DE LOS NIÑOS ES LA BASE DE UNA CULTURA**

#### **CONTENIDO:**

<b>Prefacio</b>	2
<b>Divinos Mensajes de Sri Sathya Sai Baba</b>	
1. El Templo Móvil	5
2. Cuerpo, Mente y Espíritu	7
3. Los Tres Gunas	9
4. Salud y Enfermedad	11
5. Control de los Sentidos	12
6. Una Amplia Dieta Sátvica	12
7. Comida y Carácter	13
8. La Causa Principal de la Salud Enferma	14
9. Comida Sátvica, Comida Rajásica y Comida Tamásica	14
10. La Purificación de Nuestro Alimento	17
11. El Gayatri Mantra	18
12. Comida Sátvica	19
13. Comida Rajásica	20
14. Comida Tamásica	21
<b>APÉNDICE: AYURVEDA Y NATUROTERAPIA OCCIDENTAL</b>	<b>22</b>
1. Ayurveda	22
2. Naturoterapia Occidental y Alimento Sin Cocer	24
3. Los Ciclos Físicos Naturales	24
4. El Cambio Hacia la Comida Cruda	25
5. El Segundo Paso Hacia la Comida Cruda	26
6. La Clasificación de los Alimentos	27
7. El Principio de las Combinaciones Correctas de los Alimentos	28
8. El Cuarto Paso Hacia Los Alimentos Con Vida	30
9. Proteínas, las Sustancias Nutritivas Más Importantes	30
10. Cereales, Legumbres y Semillas Germinados	32
11. Los Carbohidratos	33
12. Los Aceites y Grasas	34
13. Vitaminas, Minerales, Elementos Reconstituyentes y Fibras Sin Refinar	34
14. Algunas Instrucciones y Recetas	36
15. Alimento Con Vida y Maternidad	41
16. Ejercicio Físico, Aire Fresco, Baño y Luz Solar	42
17. Naturoterapia Occidental y Ayurveda	42
18. Hierbas y Especies Ayurvédicas	44
19. Comida Sátvica y Vida Familiar	45



### **Prefacio**

“El cuidado adecuado de los niños es la base de una cultura”, “la prevención es mejor que la cura” y “la salud es riqueza”, son dichos preciosos. La salud y la felicidad van juntas. Por eso, los padres deben enseñarles a sus hijos, y los maestros deben instruir a sus alumnos, cómo prevenir y curar enfermedades, cómo mantener la salud física y mental.

Es muy conocido, entre médicos alópatas y naturoterapeutas, que el estado corriente de la salud, especialmente en la gente joven, da origen a una gran ansiedad. Las enfermedades se presentan a una edad cada vez menor. Las así llamadas enfermedades urbanas y de polución, tales como las enfermedades vasculares y el cáncer, ocurren más y más. Únicamente el debido acatamiento de las leyes de la naturaleza, de Dios, puede prevenir estas enfermedades.

La mayor parte de las enfermedades son enfermedades tóxicas causadas por una manera incorrecta de vivir y de comer. Los actuales hábitos de comer enferman y debilitan al hombre, acortan su tiempo de vida y constituyen un impedimento para sus objetivos espirituales.

Según los Vedas, en un lapso de vida de 116 años, el hombre debe alcanzar la liberación (moksha) de la esclavitud a su cuerpo.

El hombre moderno no tiene noción de la importancia de ingerir la comida correcta para su salud, para el desarrollo de sus facultades espirituales y para alcanzar su objetivo final: hacerse conciente de su Yo superior (Atma). Aun mucha gente espiritual no sabe esto.

La mayoría de las personas y también muchos médicos ignoran las artes de curación naturales del occidente.

En diferentes partes del mundo habían y aún hay naturoterapeutas e institutos que pueden demostrar que la mayoría de las enfermedades son causadas por comida incorrecta y, más aún, que las enfermedades pueden ser curadas sólo con la comida adecuada como remedio. Además, varios naturoterapeutas y bioquímicos prominentes dicen que ningún tratamiento aislado, ni siquiera un tratamiento a través de un practicante de curación natural, un homeópata o un acupunturista, puede ser efectivo mientras que no se siga una buena dieta.

Sathya Sai Baba pone énfasis en la importancia de la comida sátvica. Con la comida sátvica, el hombre puede resistir a la mayoría de las enfermedades con un franco buen resultado, y lograr una vida más prologada. Con la comida sátvica el hombre tiene a su disposición más energía y se torna capaz de mayores esfuerzos físicos y mentales.

En el ayurveda pueden encontrar las mismas enseñanzas que en varias importantes escuelas de naturoterapia occidental. Todas dicen que la comida es de suprema importancia y que la dieta es la esencia de un auto-cuidado efectivo. Por eso, padres,



enseñen a sus hijos a comer únicamente comida sátvica, y niños, enseñen a sus padres a comer únicamente comida sátvica.

Según Sathya Sai Baba los tubérculos, raíces, verduras, cocos, nueces, frutas sin irradiación, crudos, sin cocer, frescos y con vida y las legumbres en remojo o recién germinadas, siempre que se coman con moderación y se cultiven sin la ayuda de fertilizantes artificiales y otras sustancias químicas, son la mejor clase de comida sátvica.

Si es necesario, las verduras pueden ser cocinadas muy brevemente, siempre que se consuman inmediatamente después. Pequeñas cantidades de leche cruda libre de gérmenes biológicos, obtenida del ganado cuidado con amor y sabiduría, y los productos lácteos preparados a partir de esta leche (a poca temperatura), tales como suero de manteca, yogurt, cuajada y manteca, también son alimento sátvico; el suero de manteca es mejor que la leche.

Además de eso, pequeñas cantidades de sustancias comestibles conteniendo almidón, tales como ragi y arroz, por ejemplo en forma de potaje líquido, o arroz remojado en cuajada. El arroz también puede cocinarse muy brevemente. Aquí, también, es importante que el arroz caliente sea consumido inmediatamente. Lo que es más, una comida puede ser llamada sátvica únicamente si uno la come en forma limitada y con la correcta actitud mental.

Sathya Sai Baba atribuye mucho valor al agua pura. Por razones higiénicas, a veces es necesario cocinar la comida.

Este pequeño libro consiste de dichos y textos de Sathya Sai Baba Mismo. Pueden encontrar estos dichos y textos en mi libro: "Conócete a ti mismo, la entrada a la salud física, mental y espiritual, Mensajes de Sathya Sai Baba en Sus Propias Palabras" (400 páginas).

En "Conócete a ti mismo", siempre he mencionado con exactitud las fuentes.

He compilado el apéndice para ayudar al lector a cambiar hacia la comida sátvica. Mediante este cambio, el cuerpo está libre de venenos

Estos venenos ingresan a la sangre; esto puede originar toda clase de complicaciones y problemas. Además, el aparato digestivo de la mayoría de la personas se ha ido degenerando a través de los años al comer alimentos equivocados y se ha hecho incapaz de digerir la comida cruda. Así, es mejor cambiar un paso por vez. Algunas personas logran cambiar de un día para el otro, otras demoran meses o hasta años.

Les aconsejo, especialmente a los enfermos, a ser guiados por un experto (médico) en naturoterapia. De todos modos, todos deben orientarse a sí mismos lo mejor que puedan. Principalmente son los niños quienes no tienen problema alguno. Por eso, permítanles comenzar a comer alimento sátvico a temprana edad.

La mejor forma de recuperar la salud física, mental y espiritual es dirigir la atención hacia Dios y utilizar las cuatro "medicinas de Sri Sathya Sai Baba" mencionadas a continuación.



(+) Silencio, tanto interno como externo (control de los sentidos y control mental); hablen solamente cuando existe una necesidad importante;

(+) Alimento sátvico por vía de todos los sentidos, especialmente la lengua; los buenos modales asociados al comer, tales como comer con pensamientos y sentimientos sátvicos, masticar bien, comer lentamente, moderadamente, en silencio, con personas devotas, en un ambiente limpio y una o dos veces al día, y ayunar una vez a la semana, y hábitos de dormir regulares, el empleo disciplinado del tiempo, buena música, suficiente ejercicio (caminar, ir en bicicleta) y que la luz del sol, aire, fresco, agua pura y un buen entorno de vida;

(+) El Sadhana (esfuerzos espirituales) incluye la devoción (bhakti yoga), el servicio desinteresado (seva) o el trabajo (karma yoga), la adquisición de sabiduría y conocimiento espiritual a través de la auto-indagación y la lectura de las Sagradas Escrituras (gana yoga) y la meditación (dhyana yoga), vivir de acuerdo a los cinco valores humanos fundamentales: Verdad (sathya), rectitud o conducta recta (dharma), amor (prema), ecuanimidad (shanti), y no violencia (ahimsa), y resolver y evitar las emociones negativas tales como ira, temor y preocupación y esforzarse por la bienaventuranza (ananda); la pureza, la paciencia y la perseverancia son muy importantes;

(+) Cantar Bhajans (himnos a la gloria de Dios) o repetir el nombre del Señor (namasmarana), y hablar sobre las glorias de Dios con forma. Recitar plegarias y cantar mantras en la forma correcta. El Gayatri Mantra es el mantra más importante; nunca debe abandonarse. Escuchen solamente música buena y celestial.

Recuerden: las letras SSSB son las iniciales de Sri Sathya Sai Baba.

Deseo expresar mi reconocimiento y gratitud a todos aquellos que han hecho posible la realización de este libro, en particular a Martina de Pater quien ha hecho las hermosas ilustraciones.

Que todos caminen en la Luz de Dios y que Dios los bendiga a todos con buena salud, larga vida, paz, prosperidad y esclarecimiento espiritual.

Loka samastha sukhino bhavantu

Que todos los seres, de todos los mundos tengan paz y felicidad.

Om Hamah Shivaya

Om. A los pies de Dios

Gerard T. Satvic

Enero 1995

Holanda



## **LOS DIVINOS MENSAJES DE SRI SATHYA SAI BABA**

### **1. El Templo Móvil**

Todas las religiones enseñan una disciplina básica: eliminar de la mente el egoísmo, aquello de correr detrás de las pequeñas alegrías. Todas las religiones enseñan al hombre a llevar su ser con la gloria de Dios, y a expulsar la mezquindad del engaño. Toda religión educa al hombre en métodos de desapego y discernimiento, para que él pueda apuntar elevado y lograr la liberación. El hombre puede liberarse a sí mismo del ciclo de nacimiento y muerte a través del desapego de los sentidos y el apego a la investigación de su naturaleza real.

Confíen en que todos los corazones son motivados por el uno y único Dios; en que todas las creencias glorifican al uno y único Dios; en que todos los nombres en todas las lenguas y todas las formas pueden concebir, denotar el uno y único Dios. El mejor modo de Su adoración es a través del amor. Cultiven la actitud de unidad entre los hombres de todos los credos, todos los países y todos los continentes.

El hombre no reconoce la enfermedad que lo está torturando. La enfermedad se debe a la "deficiencia vitamínica", como dicen las Escrituras de todas las culturas: Las vitaminas son Sathya (Verdad), Drama (Conducta correcta, moralidad), Shanto (Paz), Prema (Amor) y Ahimsa (no Violencia). Asímanlos y se recuperarán, asimílenlos en vuestro carácter y conducta y brillarán con excelente salud física y mental.

¿Dónde está Dios?

¡Dios está en todas partes! Dios es omnipresente, omnipotente, omnisciente. Vean a Dios en todo, en todas las plantas y en todos los animales. Dios está en el hombre, no, el hombre mismo es Dios. Dios está justo dentro vuestro, se miran con discernimiento.

¿Cuál es el camino hacia Dios?

Sean buenos, hagan el bien, vean el bien, piensen bien, hablen bien. No hagan el mal, no vean mal, no escuchen el mal, no piensen mal, no hablen mal. Amen a todos, sirvan a todos. El servicio al hombre es servicio a Dios. La rectitud (drama) es armonía de pensamiento, palabra y acción.

La entrega es hacer uso de vuestras facultades dadas por Dios y la energía para llevar a cabo vuestro trabajo legítimo, dedicando todas vuestras actividades al Señor sin un falso sentido de hacedor y sin un interés indebido por los resultados de vuestros actos.

Amen y sirvan a vuestros padres y a vuestra madre patria. El cuerpo es fuerte o débil, según la comida, las recreaciones y hábitos de los padres de uno. Aún, a pesar de que el cuerpo es transitorio, deben cuidarlo porque es el templo móvil de Dios.

La salud es riqueza. Una mente sana necesita de un cuerpo sano, La salud es el prerrequisito esencial para el éxito en todos los aspectos de la vida, para realizar los cuatro ideales que deben guiar a los humanos, es decir, una vida normal (drama), prosperidad (artha), cumplir deseos benéficos (kama) y liberación (moksha).



La ira, los celos, el temor, la preocupación, los malos pensamientos, la mala compañía y la mala alimentación son suelo fértil para la enfermedad, en donde prospera. Muchas enfermedades son producidas por los hábitos alimenticios incorrectos. Krishna dijo: “La conducta moral, los buenos hábitos, el esfuerzo espiritual, todos dependen de la calidad de la comida; las enfermedades, la debilidad mental, la flojedad espiritual, todas son producidas por el alimento incorrecto”.

La comida desempeña un papel crucial en la determinación de nuestros pensamientos, sentimientos, palabras y acciones. La comida es la causa de todos los conflictos. Las Escrituras clasifican a la comida como sátvica, rajásica y tanásica y relaciona estas tres clases con los tres gunas. Controlen vuestro cuerpo y sentidos, conquisten vuestra mente, coman con moderación y vivan mucho tiempo. Coman solamente comida sátvica; esto conduce a la auto-realización.

Es más sabio prevenir la enfermedad que dedicarse a diferentes remedios, más adelante, cuando se haya desarrollado fuera de control. En el pasado, la enfermedad se curaba con remedios simples proporcionados por la naturaleza, descanso, la regularización de la dieta y también a través de la disciplina espiritual.

El nombre de Dios es la medicina más confiable y eficiente. Las mejores máximas para ayudar a la gente son: “Ayúdales para que se ayuden” y “la auto-ayuda es la mejor ayuda”.

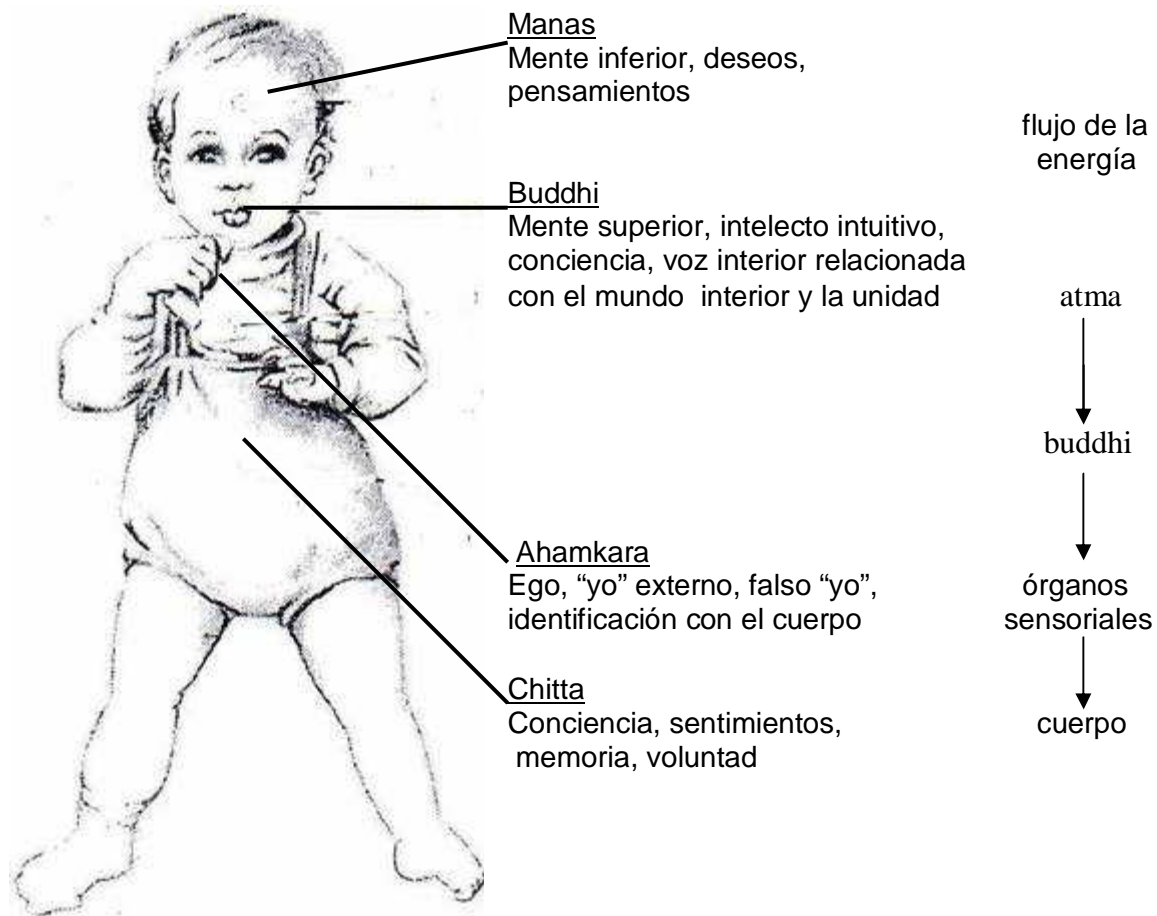
La educación es la más eficiente protección contra la enfermedad de la salud física y mental. Desarrollen la salud tanto en el cuerpo como en la mente. Los estoy instando a esto, pues ustedes aún deben presenciar y disfrutar de muchos más juegos divinos y milagros de Swami y muchas más maravillas, victorias y triunfos entre los hombres.



## 2. Cuerpo, Mente y Espíritu

En el comienzo sin comienzo, Dios era uno. En El surgió el pensamiento: “Yo soy uno, Me convertiré en muchos”. El hombre es la combinación de cuerpo, mente (cuerpo sutil) y alma (atma). Es el deber primario del hombre, cuidar esmeradamente de su cuerpo por que guarda como una reliquia al divino atma, el verdadero “Yo”.

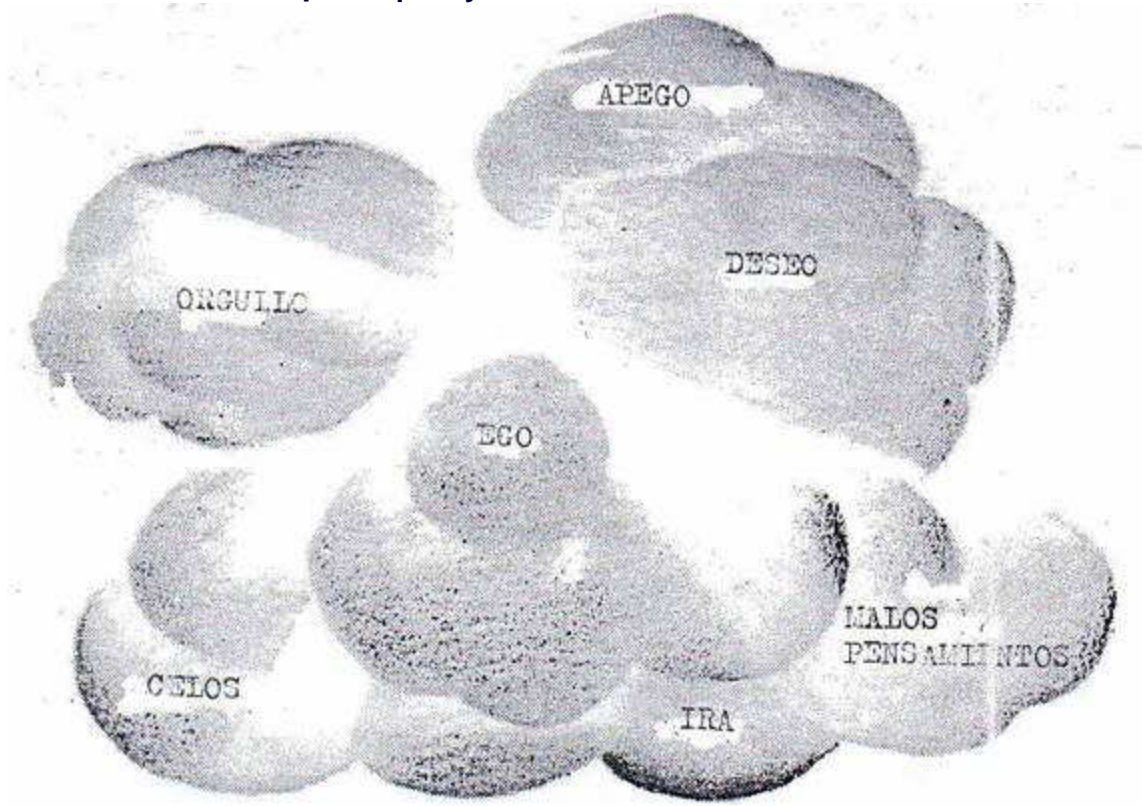
Ubicación de los cuatro aspectos de la mente



El cuerpo físico y el cuerpo sutil (mente), hechos de los cinco elementos: éter, aire, fuego, agua y tierra, son impermanentes. El atma es invariable y permanente. Desarrollen las firmes convicciones: “Yo no soy ni el cuerpo ni la mente, yo soy el siempre bienaventurado atma, Yo soy Dios”. La mente es la morada de todos los deseos, gustos, aversiones, apegos y aborrecimientos. La mente consiste en la mente inferior (manas), e intelecto intuitivo (buddhi), el ego (ahamkara) y la conciencia (chitta).



“Nubes negras oscurecen el sol (atma).  
¡Purifiquen y controlen vuestra mente!”



Por muy eficientes que sean el cuerpo (carruaje), los órganos sensoriales (caballos) y la mente (afectos), no cumplen propósito alguno ante la ausencia del buddhi (auriga), En el tránsito de la vida, el buddhi es de suprema importancia. El buddhi tiene el poder de la deliberación, discernimiento (bien mal), conocimiento profundo, indagación y juicio imparcial.

Como los órganos sensitivos son altamente potentes, la primera y principal tarea para los hombres bajo su control con el propósito de poder conducir una vida ideal. Ustedes pueden obtener fuerza y paz sólo a través del amor del servicio junto con el control de los sentidos.





### **3. Los tres Gunas**

El universo está penetrado por lo Divino en la forma de las tres cualidades (gunas): satva, rajas y tamas. Los hombres y las mujeres están sujetos a las leyes universales de la naturaleza. La mente humana es activada hacia el equilibrio dinámico por los tres gunas. El tamoguna provoca turbación en la mente; el rajaguna incita a la mente a vagar de acá para allá (mente de mono), y el satvaguna aquieta a la mente hacia la contemplación del uno (concentración).

Únicamente aquel que está saturado en satvaguna puede presenciar la imagen del atma dentro de uno. La cualidad rajásica amplía y profundiza el contacto de los sentidos con el mundo exterior; crea afecto y apego, y de esta manera, a través del influjo dual de felicidad y tristeza, el hombre es sumergido cada vez más profundamente en la actividad.

¿Y la cualidad de tamas? Bien, ciega la visión, y disminuye el buddhi, multiplicando la pereza, el sueño y el embotamiento, guiando al hombre por la senda incorrecta, alejándolo del objetivo. El primer paso en la disciplina espiritual (sadhana) es ponerle fin a la cualidad tamásica. Es esencial eliminar el rajas y el tamas y promover la naturaleza sátvica, la comida sátvica, un entorno favorable y buena compañía.



### SATVAGUNA

Maheshvara  
blanco  
verdad, amor,  
rectitud,  
ecuanimidad,  
no violencia,  
sabiduría,  
belleza, bondad  
fraternidad,  
bienaventuranza,  
claridad,  
tolerancia, pureza,  
paciencia,  
perseverancia,  
auto-confianza,  
armonía, unidad,  
fe,  
devoción,  
santidad

veneno en los ni-  
veles tempranos  
y néctar próximo  
a la fruición

no egoísta  
incondicionales,  
amor divino (prema)

4 a.m. – 8 a.m.

### RAJOGUNA

Vishnu  
rojo  
actividad,  
agresión,  
producción de ilu-  
siones, terquedad,  
emotividad,  
ambición, poder,  
lujuria, ira,  
celos, orgullo,  
malicia, odio,  
gula,  
engreimiento,  
embuste,  
gustos y aver-  
siones, desaso-  
siego, prisa,  
avetura,  
irritabilidad

al comienzo nec-  
tarino, luego des-  
lizamiento hacia  
la miseria.

amor por superio-  
res, gente en el  
poder y gente ri-  
Ca

8 a.m. – 4 p.m.

### TAMAGUNA

Brama  
negro  
pasividad,  
depresión,  
ignorancia, temor,  
apeo, ego  
posesividad,  
insensatez,  
falta de visión,  
disminución del intelec-  
to,  
estupidez, torpeza,  
pereza, indolencia,  
somnia, somnolencia,  
sumisión,  
crueldad,  
obstinación

indiferencia ante los  
problemas del mundo,  
obstinación,  
negligencia.

basado en las relaciones  
físicas,  
apego a parientes y ami-  
gos, confinarse a un pe-  
queño círculo

8 p.m. – 4 a. m.



#### **4. Salud y Enfermedad**

La salud mental es preservada y promovida a través de la atención a los tres gunas: satva, rajás y tamás; la salud física a través de la atención de los tres humores vata (aire, fuerza de vida), pitta (cólera, fuego) y kapha (apatía, agua). Recurren a la plegaria, a la disciplina espiritual, a la constante repetición de los nombres de Dios y a la meditación. Estas son las vitaminas que necesitan.

El Veda, conocimiento, que confiere vida (ayu) es ayur-veda. El ayurveda puede prolongar la vida, preservarla y protegerla de los peligros. El ayurveda no se ocupa únicamente de curar enfermedades, sino también de su prevención. El ayurveda afirma que la pureza de la mente es esencial para la buena salud.

La alopátia no toma en cuenta el rol de la mente y del atma en la curación de las enfermedades. La alopátia considera que únicamente la destrucción de los gérmenes patógenos puede restablecer la buena salud. Los médicos deben integrar la esencia del ayurveda y la alopátia.

La buena comida, la moderación en comer, la moderación en el hablar, en los deseos y en las pretensiones, el estar contento con todo lo que se obtenga a través del trabajo honesto, el ansia por servir a todos; todas estas cosas son los tónicos más poderosos y los preservadores de la salud conocidos para la ciencia de la salud, sanātana ayurveda.

Los mayores tienen una gran responsabilidad para con la generación que está desarrollándose. Si la casa está repleta de la clara fragancia del contento y de paz, todos sus ocupantes serán felices y saludables. La virtud confiere salud, frescura, habilidad y años de juventud.

La enfermedad acontece por dos razones: comida defectuosa y actividades defectuosas. ¡Es únicamente a través de la comida que los pájaros y las bestias rectifican su salud! El cuerpo es dañado por comida y bebidas de las clases rajásicas y tamásicas, y también por las emociones rajásicas y tamásicas como la ira, el odio, la codicia, etc. (rajásicos); o la pereza, el sueño y la inactividad (tamásicos).

Los malos pensamientos, los malos hábitos, el pesar, los celos, la desesperanza, todo esto causa enfermedades. El temor, la ira y el afecto son los compañeros más cercanos del apego. Cuando ustedes se enojan con alguien, repitan tranquilamente el nombre del Señor, o tomen un vaso de agua fría, o recuéstense, o vayan a dar una larga caminata, hasta que pase el arrebató de ira.

El cáncer, las enfermedades cardíacas han aumentado como resultado de los hábitos nocivos, tales como fumar, beber, permanecer sentados por horas en cines y teatros, y exponiéndose a toda clase de conmociones y tensiones. ¿Cuál es la razón para las enfermedades del corazón? La prisa, la preocupación y la grasa. Las enfermedades del corazón son más frecuentes entre los no vegetarianos.



## **5. Control de los Sentidos**

El control de los sentidos debe ser el objetivo primordial de los hombres. Los sentidos son la causa básica de todas las alegrías y tristezas de la humanidad. De todos los órganos sensitivos, la lengua tiene una influencia y una importancia predominantes. El dominio de este órgano permite dominar con facilidad al resto de los órganos sensitivos.

La puerta principal que conduce al yoga, la unión con Dios, es el control de la lengua. Esto debe ejercitarse tanto en el área del sabor (comida) como en el área del habla. En el Gita, el Señor alaba al devoto que ha logrado el completo control de su lengua.

Por lo general, la comida es despreciada por los aspirantes espirituales ascéticamente dispuestos (sadhakas) y por los buscadores y es tratada como algo que no merece atención. Pero como el cuerpo y la mente son poderosamente interdependientes, nadie puede permitirse despreciarla.

Mantengan vuestra conversación estrictamente bajo control. No ejerciten únicamente el silencio ante la ausencia del habla, sino sean silenciosos también en el pensamiento. La conversación interior y la charla polémica continúan desde la mañana hasta la noche; causando una salud enferma y el arribo temprano a la vejez.

En la actualidad, la gente joven no sabe como sentarse correctamente al leer, etc. Se sientan con sus espaldas encorvadas, lo cual causa varias enfermedades. Al caminar o estar sentados, deben estar derechos como una vara, manteniendo la columna recta. Al dormir, la gente joven debería tender su cuerpo en forma recta.

## **6. Una Amplia Dieta Sátvica**

Una dieta sátvica no significa simplemente la comida que tomamos a través de nuestras bocas, sino significa también el aire puro que inhalamos por nuestra nariz, la visión pura que vemos a través de nuestros ojos, los sonidos que oímos a través de nuestros oídos y los objetos puros que tocamos con nuestros pies.

Ver sátvico es ver la belleza de la naturaleza, (imágenes de) santos y sabios, concurrir a festividades en los templos.

Aromas sátvicos, perfumes sátvicos, comida sátvica, bebidas sátvicas.

Oír sátvico es oír las historias, las experiencias y los mensajes de santos y sabios que aspiran a Dios, que lo realizaron, discursos sátvicos, música sátvica, canciones sátvicas.

Los sonidos, las visiones, las impresiones, las ideas, las lecciones, los contactos, los impactos, todo debe promover reverencia, humildad, equilibrio, ecuanimidad y sencillez. El lugar donde uno pasa su vida también tiene influencias sutiles en el carácter y en los ideales. El satsana, o la compañía de los virtuosos, es de suprema importancia.



## 7. Comida y Carácter

La humanidad es una unidad inseparable. Aún así, vemos que el hombre tiene diferencias de opinión, que existen continuos conflictos entre las diferentes religiones, que hay tensiones entre las castas, y que un país es enemigo de otro.

¿Cuál es la causa de estos conflictos? La causa de todos estos conflictos y deferencias de opinión es el alimento (arma). La comida que comen causa todas estas diferencias, ya que es la comida que ustedes comen la que determina finalmente lo que ustedes son.

Hay tres cualidades en la comida que comen: satva, rajas y tamas. Algunas personas comen únicamente comida sátvica, otras come sólo comida rajásica, mientras que otras comen comida tamásica o combinaciones. La diferencia en el comportamiento está determinada por la diferente comida que comen.

Una amistad duradera puede existir solamente si ambas personas comen únicamente comida sátvica. Si desean tener una relación y amistad duradera con Dios, vuestros hábitos y pensamientos deben ser sátvicos. Es la comida la que determina la condición y la forma de la mente.

La comida limitada y la comida sátvica son esenciales para el progreso espiritual. Los ejercicios espirituales (sadhana) no darán resultado alguno, a menos que modifiquen vuestros hábitos de comida. Las personas de todas las épocas y de todas las regiones deberían hacer lo posible por comer alimento sátvico.

Ustedes pueden recitar todos los Vedas, estudiar el Vedanta y poner en práctica todas las actividades espirituales, pero recuerden que todo esto debe ir acompañado de la purificación del corazón y de la conciencia y es allí donde la comida desempeña un papel dominante.

En la compañía de quién consumimos la comida, el lugar, los recipientes en los cuales se cocina, las emociones que agitan la mente de la persona que la cocina y la sirve, todo esto tiene influencias sutiles en la naturaleza y en las emociones de la persona que come el alimento.

La parte densa de la comida es excretada como heces. La parte sutil de la comida toma la forma de sangre. La parte entre la sutil y la densa toma la forma de músculos en nuestros cuerpos. La parte que ustedes pueden llamar esencia toma la forma de la mente.

De la misma manera, el agua que tomamos debe ser pura. Si e agua es pura, la parte densa de ella es excretada como orina, y la parte sutil forma el prana (vida, aliento vital, esencia de vida).

El agua toma la forma de vida. La comida toma la forma de mente. Ahora comprenden qué estrechos son los vínculos entre la mente y la comida que ingieren y beben.



## **8. La Causa Principal de la Salud Enferma**

¿Cuáles son las principales causas de la salud enferma? De las 8.400.000 especies de seres vivos sobre la Tierra, 8.399.999 especies de criaturas, como aves y otros seres animales, viven de los que es provisto por Dios en la naturaleza, y en consecuencia generalmente no sufren enfermedades.

Con el objeto de complacer a su paladar y demás sentidos, el hombre cambia la composición y características de las cosas provistas por la naturaleza y prepara, por medio del proceso del hervido y del mezclado, mixturas que no poseen remanentes de vitalidad en ellos.

Las aves y bestias no adoptan tales métodos destructivos. Ellos comen las cosas crudas y consumen la esencia vital dadora de energía. Por eso, no caen víctimas de las muchas enfermedades que el hombre se causa a sí mismo. Planten una legumbre hervida en el suelo: no brotará.

¿Cómo, entonces, puede aportar vida a la vida? Las vitaminas y proteínas, los valiosos ingredientes, son destruidos cuando es cocinada para agradar al paladar. La gente joven debe estar satisfecha con 2000 calorías de comida por día. Para una vida saludable, el hombre necesita solamente 1500 calorías de comida por día.

Nuestros antepasados solían comer dos veces al día y nuestros antiguos sabios solían comer sólo una vez al día. Ellos afirmaban que el hombre que come solamente una vez al día es un yogui, aquel que come dos veces por día es un bhogui (disfrutador) y aquel que come tres veces al día es un rogi (enfermo).

## **9. Comida Sátvica, Comida Rajásica, Comida Tamásica**

¿Qué es la comida sátvica?. Comida sin cocer, nueces y frutas y legumbres crudas sin cocer recién brotadas son los mejores, y deben ser los elegidos. Aseguran una larga vida. La manera de comer legumbres como el mung, dal (lentejas), porotos de soja, es remojarlos en agua y entonces, cuando estén masticables, cómanlos.

El coco es un buen alimento sátvico. La pulpa del coco, el agua de coco, las hortalizas y las verduras sin cocer o semi-cocidas son buenas para la salud. Las raíces y los tubérculos son sátvicos. Las verduras que crecen por encima de la tierra son más conducentes al buen desarrollo mental que las raíces que crecen bajo tierra.

La harina, la leche, la fruta y las semillas son sátvicas. El suero de manteca es mejor que la leche. La comida que hace felices a los hombres, que es atractiva, jugosa, aceitosa, tierna, sabrosa y deliciosa, muchas veces puede ser comparada a la comida sátvica.

¡La comida sátvica puede asociarse con el aceite, no con la grasa!



La generación más antigua de este país (India) solía tomar una pequeña cantidad de arroz remojado en cuajada como su primera comida en la mañana. Es comida sátvica; o tomaban algo de potaje de ragu, que es igualmente bueno. No comen demasiado arroz.

Beban grandes cantidades de agua, hervida y cocida, no durante las comidas, sino cierto tiempo antes y después de ellas. Comen a intervalos regulares de acuerdo con el horario bien establecido. La gente puede vivir más tiempo y más saludablemente si solamente comiera lo mínimo.

Algunas personas tienen la falsa impresión de que la comida sátvica debe consistir tan sólo de leche, yogurt, dulces y frutas. Ellas creen que se convertirán en Sátvicos al consumir grandes cantidades de estas delicadezas. Están totalmente equivocados.

El consumo excesivo e inmoderado de leche y sus productos despierta y agrava las cualidades rajásicas y tamásicas en el hombre. La calidad y la cantidad de la comida que ingerimos determina nuestros pensamientos y sentimientos.

La comida que el hombre consume en la actualidad, es esencialmente rajásica y tamásica. Esta es la razón por la cual existe la crueldad y la inquietud en la mente de los hombres. Su salud física es demasiado pobre. La comida determina el guna, el guna busca la comida análoga a él; de esta manera se mueve el círculo vicioso.

Ahora ustedes están alimentando las plantas, las verduras con abono artificial y ellas no tienen la fuerza innata que debieran tener. Los fertilizantes actuales están llenos de defectos. Como resultado, ustedes encuentran un incremento en la cantidad de casos de cáncer y enfermedades cardíacas.

La causa principal del cáncer es el azúcar comercial. Demasiada medicación también es mala. Déle a la naturaleza pleno campo de acción para combatir la enfermedad y ponerlos bien. Adopten más y más principios de la naturoterapia, y dejen de correr detrás de los médicos. Para todas las enfermedades el estómago es la clave.

¿Qué es la comida rajásica? La comida rajásica es la opuesta a la sátvica. Es demasiado salada, demasiado dulce, demasiado amarga, demasiado ácida, demasiado condimentada, demasiado aromática. Una comida así, excita e intoxica. Tampoco la comida sin aceite, que por eso es totalmente seca, debe ser comida. Los hindúes usan mucho tamarindo, lo cual es perjudicial para la salud.

La comida que está muy caliente, condimentada o ácida puede compararse al vino y a la carne. Lo que ustedes llaman adobar es, literalmente, poner la comida en sal. El efecto de la sal es peor que el del vino. Les aconsejo a aquellos con presión sanguínea alta que no utilicen sal, porque la sal contamina la sangre.

Las bebidas alcohólicas y el comer carne estimula el rajoguna. Al comer se desarrollan las tendencias violentas y las enfermedades animales. La carne estimula las cualidades demoníacas en ustedes. Es posible que los soldados en el ejército necesiten este alimento, pero no así los aspirantes espirituales.



Además de esto, es importante destacar que aquellos que viven de comida vegetariana son menos propensos a contraer enfermedades, mientras que los no vegetarianos están afectados a más enfermedades. La comida vegetariana no sólo afecta el cuerpo del hombre, sino que también tiene efectos nocivos sobre la mente.

Es un poco matar animalitos inocentes con la finalidad de llenar nuestros estómagos. Dios está en cada criatura, por lo tanto, ¿cómo pueden causar semejante pena?. Los animales no vinieron con el propósito de suministrarle aliento a los seres humanos, vinieron para llevar a cabo sus propias vidas en el mundo.

¿Qué es la comida tamásica? La comida que deprime, desorganiza y enferma es tamásica. La comida tamásica mata al intelecto intuitivo (buddhi). La comida en exceso conduce al desarreglo mental. Entregarse a una variedad de comida sabrosa es tamásica.

Si han cocinado comida, no deben guardarla para otras personas; se convierte en comida tamásica. La comida calentada que se ha enfriado totalmente es comida tamásica. No guarden comida por uno o dos días, o aún por más tiempo, pues se convierte en comida tamásica.

Coman la comida cocida inmediatamente después de que ha sido cocinada. Cuanto más esperen, más tamática se vuelve. La comida no perecedera es tamática, La comida que comienza a tener olor también es tamática. El vino y la carne proveen cantidades de cualidades tamáticas.

Los pensamientos bajos vienen del pescado. El pescado es comida tamática. Debe evitarse la comida con demasiada grasa y almidón, que es tamática en sus efectos sobre el cuerpo. ¿Cómo pueden curarse la diabetes y los problemas con la presión sanguínea? ¡El principio o fórmula de oro es el control de la dieta!

Aquellos que saben que la salud física es el mayor tesoro, tienen gran cuidado en comer solamente comida sátvica. La comida rajásica y la tamásica esclavizan a la mente. Coman comida sátvica, entonces vuestra naturaleza consagrada se expresará.

El mundo immaculado surge de la comida sátvica.





## **10. La Purificación de Nuestro Alimento**

Justo antes de ingerir vuestro alimento deben orar y ofrecer toda la comida a Dios, para limpiarlo y purificarlo; se convierte en comida sagrada (prasadam). Adondequiera que vayan, antes de comer vuestro alimento, deben recordar los siguientes dos versos del Gita y la oración Asatoma.

Brahmarpanam, Brama havir, Brahmagnau  
Brahmana hutam; Brahmaiva tena gentavyam,  
Brama karma samadhina. IV:24

El acto de ofrecer es Brahman, la ofrenda misma es Brahman, ofrecida por Brahman en el fuego sagrado que es Brahman. A Brahman únicamente lo alcanza aquel que, en todos sus acciones, está totalmente embebido en Brahman.

Aham Vaishvanaro bhutva, praninam dehamashritah,  
Branapana sama yuktah, pachami annam chatur vidham. XV:14

Yo soy Vaishvanaro, la energía cósmica interpenetrante alojada en los cuerpos de todos los seres vivos. Estando unido con sus alientos de vida inhalados y exhalados, yo consumo todos los diferentes (cuatro) tipos de alimento.

Antes de ofrecer esta oración, la comida es simplemente comida, pero una vez que se la ofrecen al Señor se convierte en prasadam (alimento consagrado). Esta oración elimina todos los defectos y fallas en los recipientes y en la comida, como así también toda la influencia negativa adquirida durante el proceso de cocinarla.

El propósito de recitar el décimocuarto verso del décimoquinto capítulo del Gita es obtener éxito en los asuntos mundanos y para salvar los obstáculos en la senda espiritual. Aquí, la comida determina, de muchas maneras, lo que vamos a llegar a obtener en el futuro para nosotros mismos. La comida que ingerimos determina la clase de ideas que brotan en nosotros.

Cuando tomamos nuestra comida, no debemos pensar en otras actividades y en otras ideas. Si al ingerir nuestra comida usamos palabras provocativas, surgirán en nosotros ideas relacionadas a las palabras provocativas. Demasiada charla mientras comemos también nos causará daño.

Asatoma sadgamaya, tamaso ma jyotir gamaya,  
Mrityor ma amritangamaya,  
Aum shanti, shanti, shantihi.

Codúceme desde la irrealidad a la realidad,  
De la oscuridad a la luz,  
De la muerte a la inmortalidad.  
Aum, paz, paz, paz.

Antes de las comidas también pueden cantar el Gayatri mantra.



## 11. El Gayatri Mantra

Aum, Bhur, buba svaha,  
Tat Savitur Varenyum,  
Bhargo Devasta dheemahi,  
Dhiyo yo nah prachodayat.

Oh Madre, Quien subsiste en todos los tres kalas (tiempo: pasado, presente y futuro), en todos los tres lokas (mundos: cielo, tierra y regiones inferiores) y en todos los tres gunas (atributos: satva, rajas y tamas); Te ruego que ilumines mi intelecto y disipes mi ignorancia. Te ruego que serenes e ilumines mi intelecto.

Niños, exactamente ahora es el momento de oro para ustedes. Abran sus corazones y reciten este mantra y serán exitosos en la vida.

Si cantan el Gayatri mantra y además respetan a vuestros padres como a Dios, entonces los efectos de estas dos cosas trabajarán conjuntamente, se fundirán en uno y producirán un gran efecto en vuestras vidas dándole a ustedes refulgencia y resplandor.

El Gayatri mantra puede usarse siempre y en todas partes. Les aconsejo a ustedes jóvenes que lo reciten cuando estén bañándose. No cantes canciones vulgares y contaminantes. El Gayatri mantra los protegerá de cualquier daño dondequiera que se encuentren, en un ómnibus, en un tren, en un avión, en un bazar o en la calle. Jamás renuncien al Gayatri mantra.

El Gayatri mantra es una plegaria universal guardada como reliquia en los Vedas, las más antiguas Escrituras del hombre. El Gayatri mantra tiene en él el valor de los Vedas. Contiene la esencia de las enseñanzas Védicas. El Gayatri mantra es considerado Vedashara; es la esencia de la plegaria, y la plegaria alimenta y agudiza la facultad del conocimiento inherente. El Gayatri es descrito como la madre de todos los Vedas. Un significado del Gayatri es, que es un mantra que protege o nutre a los jivis (individuos).



## **12. Comida Sátvica**

El alimento ofrecido a Dios

Aquel que los coloca a ustedes en el sendero del dharma

### **ALIMENTO PURO, NATURAL, CRUDO, SIN COCINAR**

Fruta biológica cruda

Nueces biológicas crudas (remojadas en agua)

La pulpa del coco y la leche de coco fresca

Semillas de sésamo biológicas crudas

Tubérculos y raíces biológicos frescos

Verduras biológicas sin cocinar, frescas (de ser necesario semicocidas)

Legumbres biológicas crudas, tales como los porotos de soja, los porotos mung y las lentejas (remojadas en agua)

Brotos de legumbres

Un poco de arroz remojado en agua o cuajada

Gachas de ragi

Alimentos con contenido de aceite natural

Un poco de miel (no calentada)

Salvado

Un poco de leche cruda (obtenida de ganado atendido con amor y sabiduría)

Un poco de suero de manteca

Un poco de yogurt

Un poco de cuajada

Un poco de manteca, manteca clarificada

El suero de manteca es mejor que leche

### **AGUA PURA**

### **AIRE PURO**

No demasiada cantidad

No demasiado caliente

No demasiado salado

No demasiado dulce

No demasiado ácido

No demasiado avinagrado

No demasiado condimentado

Coman moderadamente

Coman en silencio

Coman a intervalos regulares

Coman lentamente

Coman en un ambiente limpio

Coman en buena compañía



Coman con la actitud mental correcta

una comida por día  
ayunar un día a la semana  
no beber durante las comidas  
beber mucha cantidad de agua pura entre las comidas

sonidos, visitas, aromas y contactos puros  
medio ambiente puro

suficiente ejercicio (caminar, andar en bicicleta)  
descansar y dormir lo suficiente

suficiente LUZ SOLAR

### **13. Comida Rajásica**

Alimento cultivado con fertilizantes y otro químicos

Comida calentada

Comida sin aceite

Pimienta

Tamarindo

Drogas / medicación

Tabaco

Bebidas alcohólicas

Demasiada leche y productos lácteos

Demasiada fruta

Carne, pescado

Huevos

Café, té

Sal

Demasiada cantidad  
Demasiado caliente  
Demasiado salado  
Demasiado dulce



Demasiado avinagrado  
Demasiado amargo  
Demasiado condimentado

Muchos libros, películas, revistas y periódicos

Escenas sensuales, escenas excitantes,  
Sonidos agresivos

#### **14. Comida Tamásica**

Alimento cultivado con fertilizantes y otros químicos

Comida calentada que se ha enfriado totalmente (pan, etc.)  
la mayoría de los alimentos industrializados  
comida artificial

tamarindo

drogas / medicación

tabaco  
bebidas alcohólicas

demasiada leche y productos lácteos  
leche y productos lácteos pasteurizados  
demasiada fruta

carne, pescado

café, té

chocolate  
azúcar comercial

grasa  
fécula

argumentar y  
cuestionar sin sentido

muchos libros, películas, revistas  
y periódicos

escenas horripilantes,  
olores desagradables



## **APÉNDICE: Ayurveda y naturoterapia occidental**

En la actualidad, la mayoría de las personas come siempre alimentos rajásicos o tamásicos: comida industrializada, comida calentada y recalentada, pan, toda clase de estimulantes como el alcohol, bebidas gaseosas, chocolate, café, té, azúcar refinada, tabaco, condimentos rajásicos y tamásicos y sal, además de carne, pescado, grasas animales y huevos.

Muchas clases de nueces (generalmente calentadas), verduras, raíces, tubérculos, legumbres, semillas y productos lácteos son predominantemente tamásicos. Existen varias causas para esto, como el cultivo con fertilizantes artificiales y otras sustancias químicas (pesticidas, herbicidas y fungicidas, etc.) el tratamiento con diferentes sustancias químicas para el almacenamiento y el transporte, irradiación, manipulación genética, la cosecha demasiado temprano y la venta de artículos comestibles rancios y viejos.

Al digerir estos alimentos, se liberan tantas sustancias tóxicas que el cuerpo ni puede eliminar. La sangre es contaminada, aparecen síntomas de putrefacción en los intestinos, los tejidos se acidifican y el sistema nervioso se degenera, el cuerpo, literalmente, es envenenado y acidificado. De esta manera se debilita el sistema inmune del cuerpo, dándole oportunidad a todo tipo de enfermedades.

El cambio de los actuales hábitos de comer, con sus patrones de comida, hacia los hábitos de alimentación sátvica y hacia la comida sátvica es fuerte. Se necesita mucha disciplina y perseverancia. El propósito de este apéndice es enseñar el conocimiento necesario de las artes de sanación natural para que el cambio hacia la comida sátvica sea lo más afectivo posible.

Sathya Sai Baba dijo: “Coman el mejor alimento que puedan encontrar”. Esta es una afirmación muy importante. Es difícil encontrar alimentos sátvico pero, al mismo tiempo, es posible. De ser factible, cultiven algunas hierbas y verduras y planten algunos árboles frutales en vuestro jardín; tengan vuestra propia cabra para la leche.

### **1. Ayurveda**

El ayurveda, la ciencia de vida, es parte de los Vedas, las antiguas Escrituras de Sanatana Drama, la eterna religión. El ayurveda no acepta el cuidado de la salud sin religión. Afirma que el auto-cuidado es el mejor cuidado de la salud; la disciplina espiritual, el descanso y el silencio, la dieta, las hierbas y los ejercicios simples (yogasanas) son sus medicinas. El ayurveda es en primer lugar una forma sátvica de sanación, la cirugía es rajásica y las drogas son temáticas a la larga.

Según el ayurveda, hay tres fuerzas vitales en el cuerpo, o tres humores biológicos. Estas se llaman vata, pitta y capa.

Vata (aire, viento) gobierna nuestras actividades y energías, pitta (fuego, cólera) nos da calor y la capacidad de transformar sustancias en el cuerpo y capa (agua, apatía) forma



nuestra carne y las secreciones. El sitio principal de vata es el colon, el de pita es el intestino delgado y el de capa es estomago.

Por lo general predominan uno o dos humores. Si predomina vata, tendremos una constitución vata. De esta manera hay constituciones vata, pitta, capa, vata-pitta, vata-kapha, pitta-kapha y vata-pitta-kapha. De acuerdo con el ayurveda, tanto las enfermedades mentales como las físicas

Generalmente, todas las enfermedades a las que una persona es propensa, pueden tratarse con métodos para equilibrar la constitución. Un método de equilibrar los tres humores es cambiar de sus lados tamásicos y rajásicos hacia su lado sátvico. Es decir, donde la comida sátvica es de suprema importancia. Una dieta sátvica ayuda en la tonificación y en la reconstitución de una más elevada calidad de tejidos en el cuerpo. El ayurveda se ocupa fundamentalmente de las energías de la comida y no en lo que respecta a los requerimientos nutricionales, tales como vitaminas y minerales.

En la primera parte de este libro, han leído las enseñanzas de Sathya Sai Baba sobre la comida sátvica, rajásica y tamásica. En el ayurveda existen las mismas enseñanzas. En el eyurveda pueden encontrar los siguientes agregados.

De los seis sabores, solamente el dulce es considerado sátvico. Se dice que la leche, especialmente la leche de vaca, es el primero entre los rejuvenecedores y revitalizantes. Se considera al suero de manteca como lo mejor para los desórdenes de asimilación. La leche pasteurizada y los demás productos pasteurizados son tamásicos. Las uvas son las mejores de las frutas.

Las nueces y las semillas son de naturaleza sátvica. Particularmente son buenas las almendras, las nueces de nogal y los piñones. Las nueces y las semillas se vuelven fácilmente rancias, se vuelven tamásicas; las nueces muy tostadas y saladas son tamásicas. El aceite de sésamo, el aceite de coco y el aceite de oliva son aceites buenos. El aceite de cártamo es excesivamente irritante y provoca a todos los humores. Los granos enteros son generalmente de naturaleza sátvica, especialmente el arroz basmati.

Las verduras picantes – ajo, cebollas, rábanos y ajíes- son rajásicas y tamásicas. El exceso de verduras de la familia de las coles-col, brócoli, repollo y coliflor en menor grado – es rajásico. La mayoría de las habas son rajásicas. La comida frita, la mayonesa, la crema agria y el vinagre son rajásicos. A los hongos se los considera tamásicos. El azúcar blanca y la harina blanca son tamásicas.

Las especias cardamomo, coriandro, comino, hinojo, jengibre y cúrcuma son sátvicas; la mayoría de las demás especias, como el asafétido, la pimienta negra, el pimentón, la canela y la mostaza son rajásicas. El tamarindo es rajásico y tamásico. Sathya Sai Baba ha dicho literalmente: “Los hindúes utilizan mucho tamarindo, lo cual es perjudicial para la salud”. La nuez moscada y la valeriana son tamásicas.

Las hiervas sátvicas son: gel de aloe, amalaki, ashwagandha, estrágallo, albahaca, tulsi, bhringaraj, cálamo aromático, manzanilla, apio, raíz de consueldo, ginseng, gota kola



(brahmi), gaduchi, guggul, haritaki, jatamansi, loto, menta, rosa, azafrán, madera de sándalo, sakhapushpi y shatavari.

Los rasayanas (rejuvenecedores) sátvicos son: compuesto de ashwagandha, brama rasayan, chyvan prash, compuesto de shtavari, shilajit triphala.

Coman en proporción –coman después de haber hecho la digestión de la comida anterior. No hablen o rían al comer.

## **2. Naturoterapia Occidental y Comida sin Cocer**

En la dieta de comida natural y en la terapia nutricional de la naturoterapia occidental, es central el alimento biológico, crudo y sencillo. La comida sin cocer ha sido comida en todo el mundo desde inmemoriales. Los alimentos clasificados como comida sin cocer, si durante su preparación se ha evitado temperaturas superiores a los 40° C.

La temperatura de nuestro cuerpo es de 37° C. A esta temperatura las sustancias alimenticias no son dañadas al ser digeridas. Por encima de los 40° C comienza el daño. La temperatura de ebullición del agua es de aproximadamente 100°C. La temperatura del freído de la manteca, el aceite y la grasa se encuentra por encima de los 200°C. A estas temperaturas, varias sustancias nutritivas se pierden parcial o totalmente.

Los componentes más importantes de la comida son las proteínas, carbohidratos (almidón y azúcares), aceites y grasas, enzimas, vitaminas, minerales, oligoelementos, fibras, condimento y agua. Cuando la comida es cocinada aproximadamente el 85% de las sustancias nutritivas existentes son destruidas o inutilizadas para el cuerpo.

Un cuerpo con vida se mantiene junto mediante la comida con vida, la cual contiene mucha agua. Esta agua es necesaria para el transporte de las distintas sustancias alimenticias hacia las células del cuerpo y para la expulsión de los productos tóxicos de desecho. La fruta y la verdura fresca contienen todos los elementos necesarios para el cuerpo y mucha agua. La comida sin cocer tiene un gran poder sanador.

## **3. Los Ciclos Físicos Naturales**

En cada día de nuestra ingestión de comida y digestión, hay tres ciclos físicos distinguibles:

Ciclo 1: 12 del mediodía a 8 p.m.= ingesta de comida (comer y digestión).

Ciclo 2: 8 p.m. a 4 a.m. asimilación (absorción y utilización).

Ciclo 3: 4 a.m. a 12 del mediodía = eliminación (del desecho corporal y de los remanentes de la comida).

Una comida correctamente combinada permanecerá en el estómago por aproximadamente tres horas. Una comida erróneamente combinada puede permanecer en el estómago tanto como doce horas. Por lo tanto, coman buen alimento con vida y





mantengan en mente el principio de las combinaciones correctas del alimento. Más aún, de noche coman lo más temprano posible.

Los mejores horarios para comer son desde las 12 del mediodía hasta las 2 p.m. y desde las 5 p.m. Es bueno mantener cinco horas entre comida y comida. Es muy beneficioso suprimir el desayuno tradicional y no comer nada o solamente fruta antes de las doce del mediodía. Las frutas completas son mejores que sus jugos.

Probablemente, el mediodía es la mejor hora para una comida con almidón, mientras que a la noche sería mejor ingerir una comida proteica. No beban durante las comidas. Pueden beber agua quince minutos antes de la comida. Siempre beban agua pura. Si siguen con afán las reglas de la alimentación y tienen un descanso nocturno completo, el cuerpo podrá finalizar el ciclo de asimilación a las 4 a.m.

Cuanto menor sea el tiempo de tránsito o de permanencia en el aparato digestivo, mejor. El tiempo de tránsito normal es de doce horas. Muchas personas tienen un tiempo de tránsito demasiado largo.

Las personas saludables van de cuerpo tres veces diarias. Entonces la materia fecal es inolora, pulposa, homogénea y de color claro.

La materia fecal nos indica la calidad de la digestión. Mantengan en mente: ¡la mayoría de las enfermedades se originan por un funcionamiento pobre o incorrecto del aparato digestivo!

#### **4. El Cambio Hacia la Comida Cruda**

El cambio de la comida cocida (muerta) hacia la cruda (con vida), en muchos casos no se puede hacer de un día para el otro, requerimos de tiempo para ello. Para muchas personas puede ser un largo tiempo porque sus intestinos están degenerados, de forma tal que trabajan insuficientemente. Paso a paso, se deberían ir reemplazando las comidas calentadas por comidas con vida. La comida cruda debe ser comida lentamente y muy bien masticada.

Según vuestra edad y la cantidad de toxinas acumuladas en vuestro cuerpo, el cambio hacia la comida sin cocinar, especialmente al comienzo, acarreará más molestias. Pueden llegar a tener dolores de cabeza o molestias, puede ser que se sientan repentinamente cansados o asustados, estar aturridos, tener diarrea, estar irritables o depresivos y hasta enfermarse. Las molestias pueden durar un par de días o hasta algunos meses.

La mezcla de alimentos debería contener todos los nutrientes necesarios. Las frutas, verduras y nueces contienen todo lo que el cuerpo necesita. Sólo corremos el riesgo de tener falta de vitamina B12 cuando cambiamos hacia una dieta exclusivamente vegetariana, porque la vitamina B12 se encuentra especialmente en la carne, el pescado, huevos y productos lácteos. Si usamos algunos productos lácteos no necesitamos carne, pescado ni huevos.

Generalmente, el cambio hacia la fruta cruda no es difícil, la fruta es el alimento más fácil de digerir. Coman las frutas siempre lentamente y mastiquen bien. El cambio hacia



las verduras sin cocinar es mucho más difícil para la mayoría de las personas. Las verduras de hoja crudas, como la endibia, el repollo, la lechuga, la coliflor y la achicoria son difíciles de digerir y pueden causar todo tipo de problemas. Todas estas verduras deben ser muy bien picadas y, preferentemente, comidas junto con puré de papas o papas hervidas a vapor.

¿Cuál es la forma correcta de comer la fruta? En primer lugar: ¡fresca! Y esto también se aplica a los jugos de frutas. Las manzanas al horno, todas las frutas en conserva, la compota de manzana y las tartas de frutas son todas perjudiciales para la salud. La fruta cruda tiene un gran efecto desintoxicante por su alto porcentaje de agua y la abundancia de enzimas, vitaminas y minerales. Por esto, es un alimento muy adecuado para comer en las horas de la mañana (horario de eliminación). Olviden el desayuno tradicional y no coman nada o únicamente fruta antes del mediodía.

La fruta permanece durante veinte o treinta minutos en el estómago; las bananas, los dátiles y la fruta seca, durante cincuenta a sesenta minutos. No coman fruta durante o inmediatamente después de comer otros alimentos. De hacerlo, la fruta quedará atrapada en el estómago por la otra comida; como resultado la fruta comenzará a fermentar y producirá todas clases de toxinas. Como consecuencia de esto, la comida restante también se estropeará, especialmente en los intestinos.

Por esto, la regla de oro: “Ingieran fruta y jugo de fruta únicamente en un estómago vacío”. No coman ninguna fruta entre comidas ni tampoco jugo de frutas. El cambio hacia la comida sin cocinar debería hacerse paso a paso. Aplicar el consumo correcto de fruta, eliminando el desayuno tradicional, es probablemente el mejor primer paso.

## **5. El Segundo Paso Hacia La Comida Cruda**

Si se digiere comida procesada y erróneamente combinada, entonces, bajo la influencia de las bacterias fermentativas y putrefactivas en el canal gástrico-intestinal, se desarrollarán allí varias toxinas. Los carbohidratos (almidón y azúcar) pueden comenzar a fermentar, mientras que las proteínas pueden echarse a perder.

Por lo tanto, es aconsejable dejar lentamente de lado el uso de alimento procesado, es decir, suprimir las sustancias alimenticias refinadas, blanqueadas, preservadas en conserva, enlatadas, ahumadas, químicamente tratadas y embotelladas. También el uso de alcohol, vinagre, gaseosas, café, té y chocolate debería ser suprimido.

Lo mismo se aplica al uso de azúcar refinada, sal de cocina y las especias rajásicas y tamásicas. El azúcar refinada es extremadamente dañina para la salud. No beban café ni té; hay muchos tipos de tes de hierbas. Las especias como la asafétida, la pimienta negra, el pimentón, la canela, el clavo de olor, la mostaza, la nuez moscada y el tamarindo deberían ser reemplazados por hierbas y especias sárvicas.

No hay objetivo más saludable que tratar de dejar de fumar. No coman carne ni pescados ni huevos. El único efecto que tienen la carne y el pescado sobre nuestra salud es que la debilitan. Entre otras cosas, debido al contenido graso, la carne causa todas las formas de cáncer, hipertensión y ataques al corazón.



No es necesario para el hombre comer carne y pescado. Necesitamos únicamente un poco de proteína: probablemente sólo 25-50 gramos diarios. La leche de vaca, las nueces, las frutas y las verduras contienen proteínas. Los huevos fritos son difíciles de digerir. La leche pasteurizada, esterilizada, leche UAT y sus derivados, están relacionados a una gran cantidad de enfermedades, no los consuman.

## **6. La Clasificación de Alimentos**

Todas las sustancias alimenticias contienen proteínas, almidón, azúcares, grasas y ácidos libres en una proporción específica. Por lo general, predomina una de estas cinco sustancias nutritivas. Esa sustancia nutritiva es llamada dominante. En una sustancia nutritiva ya rica en proteínas, la proteína es la dominante. De esta manera, es el alimento rico en proteínas, rico en almidón, etc.

+ Alimento rico en proteínas. Si el alimento contiene más del 10% de proteínas, es llamado rico en proteínas. Distinguimos entre proteínas animales presentes es la carne, el pescado y en los mariscos, las proteínas lácteas en la leche, en el suero de manteca, en el yogurt, en el queso, en la cuajada y en los huevos, y las proteínas vegetales en el maní, en las nueces, e los cereales, legumbres y semillas.

+ Alimento rico en almidón. Las sustancias con almidón son los cereales (trigo, centeno, avena, cebada, maíz), el arroz, el trigo sarraceno, el pan, las galletas, los productos de pastelería, los fideos, los macarrones, las papas, las castañas, el jengibre, el rábano picante, los guisantes, los garbanzos, los porotos de soja y las lentejas. Las sustancias alimenticias con mediano contenido de almidón son el ajo, la calabaza, el rábano negro, el rábano, el colirrábano (nabo-repollo), la achicoria, el espárrago, la escarola, el pimentón y el perejil.

+ Alimento rico en azúcar. La leche de todo tipo contiene azúcar (lactosa). El azúcar industrial se encuentra en el almíbar, el chocolate, las mermeladas, los dulces, las gaseosas, etc. Las siguientes frutas contienen más del 10% de azúcares: la fruta seca, las bananas, el arándano, las uvas, el kaki, la ciruela verdal, los higos, el mango, las cerezas, el melón rocío de miel, y las ciruelas.

+ Alimento rico en grasas. Distinguidos entre las grasas animales presentes en las carnes y el pescado, las grasas lácteas en la leche y en los productos lácteos, y las grasas vegetales en la margarina, el aceite de girasol, el poroto de soja (aceite), las aceitunas (aceite), el maíz (aceite), la semilla de lino (aceite), la semilla de sésamo (aceite), la nuez (aceite), el maní (aceite), el coco (aceite), las paltas, etc.

+ Alimento rico en ácido: Hay ácidos convenientes, como el vinagre y la lavanda, las gaseosas amargas, los vinos, la cerveza, etc. Las verduras ácido-lácteas y las frutas ácidas, semiáridas y moderadamente ácidas. Por ejemplo, la papaya, el mango, la banana, las uvas, los duraznos, la naranja y el ananá son moderadamente ácidos; el damasco, el kiwi y el pomelo son semi-ácidos.



## **7. El Principio de las Correctas Combinaciones de Alimentos**

La manera correcta de combinar los alimentos desempeña una parte destacada para la digestión óptima y el peso corporal correcto. Las buenas combinaciones de los alimentos llevan hacia una cantidad máxima de energía, forma mínimas cantidades de toxinas, estimula la desintoxicación del cuerpo y previene todo tipo de trastornos y enfermedades digestivas. El consumo adecuado de fruta es la primera y más importantes regla sobre la combinación de alimentos.

Si se combinan varios alimentos, pueden haber varios dominantes; estos dominantes pueden neutralizarse mutuamente y causar serios problemas, originando la fermentación de los carbohidratos (almidón y azúcares) y la putrefacción de las proteínas y por esto, alteraciones en el sueño, flatulencias, eructos ácidos, dilatación del estómago y de los intestinos, alergia a comidas, corpulencia, constipación, diarreas de fermentación, diarreas de putrefacción y otras dolencias.

Una comida correctamente compuesta tiene un dominante. Nuestro aparato digestivo no es capaz de digerir una comida con varios dominantes. Las lentejas tienen dos dominantes: almidón y proteínas. Esta es la razón por la cual las legumbres son difíciles de digerir. El arroz es un grano más fácil de digerir.

Hay diez combinaciones de alimentos de suprema importancia, cuatro combinaciones buenas y seis combinaciones malas. Las buenas combinaciones son: proteína-grasa, almidón-grasa, azúcar-ácido libre, grasa-ácido libre. Las malas combinaciones son: proteína-almidón, proteína-azúcar, proteína-ácido libre, almidón-azúcar, almidón-ácido libre y grasa-azúcar.

+ La digestión de las sustancias alimenticias que contienen tanto proteínas como grasas, tales como el queso, la leche y las nueces, requiere más tiempo que la digestión del alimento de proteínas como muy poca grasa. Este efecto es neutralizado por la abundancia de verduras de hoja fresca y sin cocinar. La leche se debe tomar siempre muy lentamente y no puede ser mezclada con otras sustancias alimenticias.

+ Los alimentos con almidón pueden combinarse bien con los aceites y las grasas, como las papas y los cereales con manteca de leche o aceites vegetales.

+ Todas las frutas, por naturaleza, son combinaciones de azúcar-ácido. Las frutas ácidas, semiáridas y dulces forman una buena combinación.

+ El agregado de ácido, como el ácido cítrico (jugo de limón), hace que la grasa sea digerida más fácilmente. Las salsas de aceites ácidos forman buenas combinaciones con las verduras pero no con los alimentos ricos en almidón o proteínas.

+ Generalizando, la comida rica en almidón y la comida rica en proteínas no pueden ser combinadas. Las sustancias alimenticias almidáceas, como las papas, los cereales, los fideos, los macarrones, el pan y el arroz no pueden combinarse con sustancias alimenticias proteicas, como los productos lácteos, los productos de soja, huevos,



carne, pescado, nueces legumbres. El arroz y las legumbres forman una combinación aceptable.

- + Los alimentos proteicos y el azúcar no pueden combinarse.
- + Nunca combinen alimento proteico con alimento ácido, como la carne con fruta amarga.
- + Las sustancias alimenticias almidáceas no pueden combinarse con azúcar de remolacha, azúcar de caña, mermeladas, almíbar, mil, dátiles, pasas de uva, higos y otras frutas. Se pueden combinar dos diferentes clases de alimentos almidáceos, como las papas y los cereales.
- + No combinen papas o cereales con vinagre, pepinillo en vinagre, frutas, tomates, chucrut, etc. Los fideos y los macarrones combinados con tomates y queso o carne son malas combinaciones. Pan levadura es una combinación almidón-ácido y por ello es difícil de digerir. Las salsas industrializadas son muy ácidas, no las usen nunca.
- + Las combinaciones grasa-azúcar son malas combinaciones. Por lo tanto, no coman nueces con pasas (matrimonio), pasta de nuez con miel, crema endulzada, helado, mazapán, nougat, etc.
- + Las verduras crudas son difíciles de digerir. Con una salsa de aceite permanecen por más tiempo en el estómago, por lo cual se pueden digerir mejor.
- + Las frutas acuosas son consideradas verduras. El pepino, el tomate, los pepinillos, el pimiento, la berenjena, el calabacín y la calabaza pueden ser combinados con otras verduras. El melón no debería ser combinado con ningún otro alimento, ni tampoco con otra fruta.
- + La verdura y las frutas forman combinaciones difíciles.
- + Las verduras combinan bien con las sustancias alimenticias almidáceas o sustancias alimenticias proteicas.
- + Para la mayoría de las personas, todas las legumbres son difíciles de digerir y combinan mal. Únicamente las personas con un aparato digestivo muy saludable pueden digerir bien las legumbres, y pueden combinar maníes, legumbres, porotos y guisantes como almidón. Consúmalos en combinación con verduras de hoja.
- + Combinen legumbres, semillas y cereales germinados como alimento almidáceo o verduras almidáceas. Combinen brotes como verduras.
- + La elección del plato principal determina, por lo general, toda la comida. Una ligera sopa como antelación no influye al plato principal. Eventualmente se puede comer una fruta como primer plato. Un buen primer plato es una pequeña fuente de verduras crudas. Presten atención de que en todas vuestras comidas no haya más de una sustancia nutritiva que predomine.



## **8. El Cuarto Paso hacia El Alimento Con Vida**

Como ya se mencionó, el mejor primer paso sea probablemente el correcto uso del consumo de fruta, suprimiendo el desayuno tradicional. Al mismo tiempo, o como un segundo paso, todos los estimulantes y las sustancias alimenticias procesadas deberían ser suprimidas. Como un tercer paso hemos mencionado la aplicación del principio de las correctas combinaciones de los alimentos.

El cuarto y último paso es indudablemente el paso más difícil. El pan y otros productos de grano son alimentos muertos. Tanto en el pan como en los productos de pastelería y en las galletas pueden haberse incorporado grasas animales, azúcares y fruta. De todas maneras, no usen harina blanca, pan, productos de pastelería, galletas, fideos, macarrones y chapatis hechos con harina blanca.

Lo mejor sería que ustedes mismos hornearan el pan hecho con harina integral fresca; mejor aún es suprimirlo completamente. Mientras aún se consume pan, no se olviden de consumir verduras sin cocinar, con el pan. Es conveniente preparar un potaje espeso de granos frescos y agua pura no más caliente que 40°C.

Los cereales de grano también pueden ser remojados en agua y hechos copos por ustedes mismos en una máquina de hacer copos. No usen copos industriales. Eso es comida sin vida. El pan puede ser enmantecado. Las papas no se deberían freír. Es mejor comer las papas crudas o apenas hervidas al vapor; de ser necesario, pueden hacer puré con ellas agregándoles manteca y agua calientes. Usen solamente aceite de coco, aceite de oliva, manteca clarificada o manteca para freír.

Tenemos un grupo de alimentos cuyo valor se percibe crecientemente y que no son caros. Son los brotes de cereales, legumbres y semillas. Estas fuentes nutritivas naturales en germinación pueden ser las sustancias alimenticias menos contaminadas que podamos hallar en este momento. Y es comida con vida. Son más fáciles de digerir que los no germinados y contienen todas las sustancias nutritivas requeridas.

## **9. Proteínas, las Sustancias Nutritivas Más Importantes**

Las proteínas son los ladrillos de construcción indispensables para las plantas, animales y hombres. Las proteínas vegetales se encuentran en nueces, cereales, arroz, legumbres, semillas, paltas y aceitunas y también en pequeñas cantidades en frutas y verduras. La mitad de la sustancia seca de las células del cuerpo consiste en proteínas. Las enzimas y ciertas hormonas son proteínas muy importantes.

Las almendras, los maníes y los porotos de soja son las únicas fuentes vegetales de proteína completa. La almendra es el rey de las nueces. La falta de proteínas origina desnutrición y pérdida de fuerza. Un exceso de proteína causa todo tipo de enfermedades. La mayoría de las personas en Europa y en América comen demasiada proteína.



El hombre necesita un mínimo de 15 gramos diarios. Una cantidad adecuada probablemente sea de 25-50 gramos por día. La comida cruda contiene proteínas altamente valiosas, por lo cual la cantidad requerida es menor. Cuando mejor funcione el aparato digestivo, menor es el requerimiento diario de proteína. Los alimentos ricos en proteínas, como la carne, el pescado, el queso y las legumbres, contaminan el cuerpo.

Usen solamente leche cruda, fresca, biológica, libre de gérmenes y los productos preparados de esa leche a una temperatura baja (menor a 40°C), todos producidos bajo condiciones de completa higiene. El ganado debe ser cuidado con amor y sabiduría, debe ser alimentado con buen alimento, y se debe permitirle una muerte natural.

Para un bebé, la leche materna es el mejor alimento. Después de la leche de pecho, por lo general se cambia a la leche de vaca. En Asia, mucha gente enferma después de beber leche por la intolerancia a la lactosa. Estas personas pueden usar productos lácteos agriados por el bacilo ácido-láctico, como el yogurt. El bacilo ácido-láctico influye favorablemente en la flora intestinal.

La leche no puede combinarse con la mayoría de las sustancias alimenticias o con los cereales. El suero de leche y el yogurt combinan bien con las verduras, con casi todas las frutas y con los aceites y grasas. Por eso, preferimos los productos lácteos agriados, como el suero de leche, el yogurt y la cuajada. La cuajada puede usarse para todo tipo de salsas.

La cuajada es un queso suave; contiene de un 10% a un 15% de proteínas. La cuajada baja en grasas, o el queso cottage, es un producto maravilloso. Muchas clases de queso contienen hasta un 25% de proteínas; es por esto que la digestión del queso es particularmente dificultosa. No es conveniente comer queso. Jamás coman queso graso no queso viejo. Nunca coman pan con queso.

Es increíble lo que las nueces tienen para ofrecer. Las nueces son alimento impelente. Es posible vivir exclusivamente de nueces, frutas y verduras. Desgraciadamente, la mayoría de las nueces son descascaradas, secadas y calentadas. Esto es alimento muerto. Por eso, siempre deberían intentar conseguir nueces sin descascarar. Las nueces (al igual que la fruta seca y los frutos de mar) son mucho mejores que cualquier comprimido de minerales.

Especialmente en invierno, es aconsejable como mínimo treinta gramos diarios de nueces cultivadas biológicamente. Remojen las almendras durante ocho horas en agua pura. La leche de coco fresca es muy saludable y la pulpa de coco es rica en selenio, lo que la hace conveniente para la construcción del sistema de inmunidad.

La semilla de sésamo integral es indigerible, por eso debería ser descascarada. La semilla de sésamo es muy rica en calcio. Los maníes no son nueces sino que son legumbres; casi siempre son calentados. Remojen los maníes en agua pura. Además, tenemos la semilla de lino, la semilla de mostaza y las semillas de girasol.



## **10. Legumbres, semillas y cereales germinados**

Muchos naturoterapeutas concuerdan en que la fruta es el alimento ideal; se refieren a la fruta fresca, sin manipulación genética, que se ha cultivado sin fertilizantes químicos ni insecticidas. Desgraciadamente, este tipo de fruta es cara. Las semillas, los cereales y las legumbres y también pastos germinados., como el pasto de trigo, cultivados biológicamente son buenos y son sustancias alimenticias buenas, frescas y económicas, con alto contenido de vitaminas, minerales, enzimas y clorofila.

También se les llama brotes de verduras. Por muy poco dinero se pueden obtener una gran ensalada de brotes. Las legumbres germinadas son mucho más digeribles que las legumbres únicamente remojadas o cocinadas. La germinación es una especie de predigestión. Las semilla, las legumbres y los cereales germinados, los vegetales nuevos y las nueces poseen cualidades regenerativas y rejuvenecedoras y se utilizan durante la curación de varias enfermedades.

La alfalfa, el fenogreco, la semilla de sésamo, el trigo sarraceno, el trigo, los porotos aduki, los porotos mug, las lentejas, los porotos de soja y los garbanzos biológicamente cultivados pueden ser germinados fácilmente sin el uso de tierra en un pote (de vidrio). La germinación en un pote de vidrio es el método más sencillo. Primero, antes de germinar, desechen las semillas dañadas, porque se pudren.

El método biogénico de hacer germinar legumbres, cereales y semillas consiste de cinco pasos:

1. Desquimicalizar. El remojo inicial en mucho agua templada para eliminar los químicos inherentes de protección de las legumbres, cereales y semillas, como así también los químicos sintéticos que probablemente fueron agregados. Después del remojo, el agua debe ser tirada ya que puede contener sustancias tóxicas.

Los porotos de soja requieren doble desquimicalización, con cambios de agua adicionales.

2. Potencialización. Un segundo remojo en agua apropiada, en cantidad suficiente como para cubrir solamente el alimento y para que sea absorbida. Esto produce enzimas vegetales y hormonas vegetales, originando la hidrólisis de la sustancias y deshaciéndose de ellas. El agua que queda debe ser eliminada. Remojen las semillas más pequeñas durante unas tres horas, las otras durante unas doce horas (el trigo sarraceno, durante quince minutos).

3. Germinación. Cubran el pote con un pequeño paño de gasa y colóquenlo dado vuelta, en la (semi)oscuridad en una bandeja inclinada. Laven cuidadosamente los cereales, las legumbres o las semillas germinadas, de forma suave y regular dos veces al día. Tiren el agua.

4. Brotes. Los incrementos adicionales de enzimas y hormonas vegetales en la oscuridad húmeda, crean un completo embrión vegetal. Entre los tres y cinco días siguientes estarán listos los brotes de cereal, legumbres o semillas.





5. Clorofilización. (Opcional). Para las germinaciones de cereales, legumbres y semillas son suficientes los cuatro primeros pasos, con un agregado de medio día de luz indirecta para adicionar algo de clorofila.

Exponer los embriones vegetales desarrollados a la luz (no a la luz solar directa) hasta que alcancen un mínimo de 5 cm.; máximo 10 cm. De altura, convirtiéndose en unos tiernos vegetales bebés, de color verde oscuro (desarrollo total a temperatura normal, en una semana aproximadamente). Los vegetales bebés de trigo y de semillas de girasol necesitan un suelo de algunos centímetros de espesor para permanecer húmedos mientras dure el crecimiento. Los vegetales bebés pueden ser cosechados dos veces con unas tijeras.

Realicen la germinación (brotes), siempre bajo condiciones favorables: 20 a 25° C, sin exposición al sol, pero con suficiente aire, etc. Tomen cereales, legumbres y semillas de la mejor calidad y siempre de calidad biológica. Las semillas de mala calidad y las semillas viejas se pudren muy rápidamente.

También se pudren al haber demasiada humedad y agua sucia.

## **11. Los Carbohidratos**

El almidón, la celulosa y los azúcares son carbohidratos. Las sustancias almidáceas (en especial aquellas hechas con harina blanca), pan, productos de repostería, galletas, fideos, macarrones y chapatis, todas las azúcares refinadas, incluyendo aquellas que están coloreadas de marrón, y todas las bebidas alcohólicas necesitan gran cantidad de vitamina y minerales para su digestión y, por lo tanto, son perjudiciales para la salud. Evitemos lo máximo posible.

Sathya Sai Baba dice que el alimento calentado que luego es completamente enfriado es tamásico, y que almidón tiene un efecto tamásico en el cuerpo. Por lo tanto, el pan horneado, así como el pan de harina integral, es comida tamásica. El pan puede combinarse con manteca y verduras, pero de ninguna manera con leche, suero de leche, yogurt, cuajada, queso, carne, pescado, huevos, pasta de sésamo, pasta de nuez, manteca de maní, chocolate, miel, mermelada, azúcar o frutas.

En especial, coman granos en la forma de potaje líquido, únicamente remojados o granos germinados. Siempre desquimicalicen los granos antes de utilizarlos. No todos los tipos de granos son sátvicos. Probablemente, los mejores granos son algunas clases de arroz, tales como el arroz basmati, el arroz rojo y el arroz maha Sali, ragi, mijo, maíz azul de Norteamérica, quinoa de América del Sur y trigo kamut de Egipto.

El arroz integral (y el arroz blanco) puede ser comido muy moderadamente y no todos los días. El almidón de las papas es fácil y rápido de digerir. Las papas contienen mucha agua, varias enzimas y muchas vitaminas y minerales. Las papas hasta pueden ser comidas crudas. Si comemos suficiente fruta, verduras, papas y cereales, legumbres y semillas germinados, no tendremos necesidad de productos de grano como el pan, los fideos, los macarrones y los chapatis.



La energía es esencial para una vida saludable. Probablemente, necesitemos acerca de 200 granos de carbohidratos diarios; estos producen 800 kcal.; 25 a 50 gramos de proteínas diarios equivale a 100/200 kcal.; 40 a 80 gramos de grasas por día equivalen a 400-700 kcal. La suma de todo esto da 1300-1700 kcal. Diarias. Sathya Sai Baba dice que un adulto necesita aproximadamente 1500 kcal. Diarias y la gente joven 2000 kcal. diarias.

### **12. Aceites y Grasas**

Distinguidos entre grasas animales, grasas lácteas como la manteca y la crema, la leche materna y los aceites y grasas vegetales. Los aceites y las grasas están compuestos de ácidos grasos y glicerol. No utilicen grasas animales. En muchos alimentos procesados, se encuentran incorporadas grasas animales de una baja calidad. Probablemente necesitemos entre 40 a 80 gramos de grasa diarios.

El aceite de sésamo, el aceite de oliva y el aceite de coco son buenos aceites. El aceite de semillas de lino tiene un buen efecto en el estómago y en los intestinos. Jamás frían con aceites vegetales que sean ricos en ácido grasos poli-insaturados como el aceite de girasol, el aceite de cártamo, el aceite de porotos de soja, y el aceite de brotes de maíz. Usen únicamente aceite de coco, aceite de oliva, manteca clarificada o manteca para freír.

Usen únicamente aceites vegetales de primer prensado-en frío (máximo 70° C) de semillas cultivadas biológicamente. El segundo (caliente) prensado llega casi hasta los 180°C. De todos modos, no usen aceites extractados y refinados. La margarina, también de un almacén dietético, es comida tamásica, alimento muerto. De ser posible, utilicen sustancias alimenticias que contengan aceites, como las nueces, almendras y semillas en lugar de los aceites.

### **13. Vitaminas, Minerales, Alimentos Reconstituyentes, Fibras Sin Refinar**

Si comemos suficiente fruta, nueces, verduras y cereales, legumbres y semillas germinadas, de hecho, no necesitamos preocuparnos por una falta de vitaminas, minerales, elementos reconstituyentes y, sin dudas, aún muchas más vitaminas y sustancias desconocidas, necesarias para la vida. Al calentar la comida, la mayoría de las enzimas, vitaminas, minerales y los compuestos de elementos reconstituyentes, las fibras sin refinar y otras sustancias vitales son total o parcialmente destruidos. Algunas vitaminas se destruyen a temperaturas de congelamiento, o por oxidación, o por demasiada luz solar, etc. Las hojas externas de varios vegetales contienen más vitaminas y minerales que las hojas internas.

Hay dos grupos de vitaminas:

- + Aquellas vitaminas solubles en grasa, como las vitaminas A, D, E, F y K.
- + Aquellas vitaminas solubles en agua, como las vitaminas del complejo B y C.



La vitamina A es necesaria para el proceso de crecimiento de los niños. La vitamina D es de vital importancia para los huesos y dientes. Las vitaminas que constituyen la familia del complejo-B son de suprema importancia para la vida.

La vitamina C es esencial para la formación y el mantenimiento de todos los órganos y tejidos; estimula la resistencia a las infecciones.

Las emociones, los sentimientos y los pensamientos positivos, las vitaminas A, del complejo-B, D, C y E y muchos minerales y elementos reconstituyentes como el magnesio, hierro, zinc, selenio y yodo fortalecen el sistema inmune.

El sistema inmunológico controla el crecimiento y la reparación de todos los tejidos del cuerpo y protege al cuerpo contra micro-organismos, tales como bacterias, virus y también contra los venenos y las células cancerígenas.

A los animales y a los hombres les resulta muy difícil absorber minerales desde el agua y las tabletas minerales. Tanto los animales como los hombres deberían comer vegetales para cubrir su necesidad de minerales y vitaminas. Tengan cuidado con las vitaminas, minerales, etc. suplementarios (sintéticos). Un consumo excesivo de estos comprimidos puede causar enfermedades.

La falta de minerales en una persona se debe principalmente a:

- + Un mal funcionamiento del aparato digestivo, por lo cual los minerales no son absorbidos;
- + Falta de vitaminas, enzimas y co-enzimas;
- + El uso de sal;
- + El uso de alimentos procesados, azúcar refinada, harina blanca y alcohol;
- + El uso de ciertas medicinas.

Cada vez son más las personas que tienen problemas con sus espaldas, reumatismo, et. A una edad cada vez menor. El esqueleto del hombre actual muestra síntomas de declinar ya a los veinticinco años de edad. Esto se debe al consumo de comidas calentadas, carne, pescado, alcohol, azúcar refinada, chocolate y productos de grano equivocados y en demasiada cantidad. La semilla de sésamo y las frutas dulces son los mejores proveedores de calcio además de las papas, nueces, vegetales marinos y los productos lácteos.

Las fibras se encuentran en todas las frutas, plantas (verduras) frondosas y troncosas, nueces, cereales, legumbres, almendras y semillas. Los alimentos humanos deberían ser ricos en fibras. Necesitamos entre 40 a 60 gramos de fibras diarias. Las mejores fuentes de fibras son las frutas, en especial la fruta seca, y las verduras. La fruta seca siempre debe ser remojada en agua pura de seis a doce horas. En el caso de falta de fibras, la evacuación será difícil, la materia fecal es dura.



Las fibras acortan el tiempo de tránsito, o estadía, en el aparato digestivo. La mala comida junto con poca cantidad de fibras ocasionan un tiempo de tránsito de dos o tres días, a veces hasta un par de semanas. Las fibras absorben las toxinas y tienen un gran efecto sobre la sensación de estar satisfechos. En consecuencia, el apetito disminuye. Entonces es fácil comer moderadamente.

#### **14. Algunas Instrucciones y Recetas**

En la mayoría de las siguientes recetas, especialmente en las salsas, las sopas y los platos de verdura, pueden usar con moderación (no más de cucharadita de té) hierbas y especias

Sátvicas, tales como coriandro, comino, jengibre y cúrcuma (no los calienten, úsenlos crudos). Nunca usen hierbas y especias rajásicas y tamásicas.

En las horas de la mañana, es mejor no consumir nada o solamente frutas y jugos de fruta. Es mejor la fruta fresca que la fruta seca. Nunca consuman fruta seca tratada con azufre; y antes de comerlas, remojen bien de seis a doce horas en agua pura las frutas secas como damascos, ciruelas, pasas. Las pasas remojadas son buenos endulzantes. Los higos también son muy sabrosos. Además, al comer fruta, se debe recordar las correctas combinaciones de los alimentos. Nunca coman demasiada fruta a la vez. Coman la fruta lentamente y mastíquenla bien. No combinen más de tres tipos de fruta.

##### **Crema batida de frutas**

Para las comidas de fruta al mediodía y/o a la noche, casi todas las clases de fruta combinan muy bien con crema batida sin endulzar, aproximadamente 40 gramos de crema batida por persona. La fruta rica en azúcares forma con la crema batida, combinaciones difíciles. Los melones no se pueden combinar. Aparte de algo de proteínas y lactosa, la crema batida contiene 36% de grasas.

##### **Yogurt de frutas**

Todas las frutas, excepto los melones, combinan bien con el yogurt. Un plato hondo con 250 gramos de yogurt y pequeños trozos de fruta constituye una buena comida. De ser necesarios, le pueden agregar algo de crema batida, también se puede agregar un poco de miel y de aceite vegetal.

##### **Cuajada de fruta**

La cuajada y el cuerpo combinan bien con la fruta ácida y semiárida, pero forman una mala combinación con las frutas dulces, melones, miel y crema batida. La cuajada o el queso suave es fácil de digerir y contiene 10 a 14% de proteínas. Se prepara dejando que la leche se corte y separando la cuajada del líquido (suero). Preferimos la cuajada casera, de leche descremada. Es posible utilizar queso en lugar de cuajada, pero solamente queso de leche descremada, bajo ninguna circunstancia queso graso o queso viejo.

##### **Nueces-Frutas**

Las nueces pueden combinarse bien con frutas ácidas o semiáridas pero no con frutas dulces, melón, miel y crema batida.



Un ejemplo para una persona: 40 gramos de almendras, 10 gramos de nueces, 4 mandarinas dulces. Remojen las almendras durante ocho horas y las nueces durante tres horas en agua pura. No se olviden de renovar el agua. Luego eliminen la piel marrón de las almendras. Saquen las semillas de las mandarinas y mezclen dos mandarinas con las almendras en una batidora. Luego coloquen la pulpa en un plato y mézclenla con las otras dos mandarinas restantes, cortadas en trozos. Adornen el plato con nueces.

Un segundo ejemplo para una persona: Corten en trozos medio melón y un mango. Cubran con cuatro cucharadas de un coco fresco. Muelan con la ayuda de una licuadora.

### + Sopas Crudas

Fácil de digerir, la sopa es un agregado delicioso para cualquier comida. Se pueden preparar todo tipo de sopas crudas, como la sopa de coliflor, la sopa de verduras, la sopa de tomates, la sopa de zanahoria, etc. Son rápidas y fáciles de hacer. Además del agua se pueden utilizar los siguientes ingredientes: jugo de papas frescas para espesar la sopa, verduras, algunas hierbas, un poquito de aceite vegetal, manteca o manteca clarificada, de ser necesario un poquito de polvo de algas marinas, tamari o sal marina. Corten las hierbas y los vegetales lo más finas posibles. Usen, de ser posible, hierbas frescas, en caso contrario hierbas desecadas. Son adecuados para comer: perejil, apio, eneldo, tomillo, borraja, lavanda, romero, menta, salvia, ajedrea, albahaca y comino. Las hierbas frescas son mucho mejores que las hierbas desecadas. Durante el invierno pueden usar agua calentada pero no hervida. Alternativamente pueden verter la sopa en un recipiente de vidrio resistente al calor y colocarle agua caliente que esté calentada. Eviten el contacto directo con la fuente de calor para preservar las enzimas y las vitaminas de la sopa. Si usan paltas, tomen únicamente las maduras. Primero, calienten el agua, luego disuelvan en ella un poco de polvo de algas marinas, tamarin o sal marina y agreguen las hierbas. Al usar jugo de papas frescas, la temperatura debe ser bastante alta y el jugo debe agregarse rápidamente (antes de que se vuelva marrón). Revuelvan y finalmente agreguen las verduras.

La sopa debe ser comida a temperatura corporal.

### Un ejemplo: Sopa de tomate

Ingredientes para dos personas. Una o dos tazas de agua, de cuatro a ocho tomates, un pequeño copo de manteca de leche o de manteca clarificada, una cucharadita de té de manteca de leche o de azúcar de caña sin refinar, un poquito de polvo de algas, tamarin o sal marina y algunas hierbas como albahaca, salvia, tomillo, romero, apio, perejil y comino. Quitar la piel a los tomates poniéndolos unos instantes (lo menos posible) en agua caliente. Mezclen en una licuadora todos los ingredientes, menos la manteca de leche o el aceite de manteca clarificada, pongan la mezcla en agua caliente (temperatura corporal). Adornen la sopa con perejil y apio picados y un pequeño copo de manteca de leche o aceite de manteca clarificada.

### Un segundo ejemplo: Sopa de papas

Ingredientes para dos personas: Cuatro tazas de agua caliente, de cuatro a ocho papas, de diez a cincuenta gramos de manteca de leche, un poquito de polvo de algas, tamarin o sal marina, algunas hierbas, y, de ser necesario, media cucharadita de té de comino cultivado por ustedes mismos. Cocinen al vapor durante cinco minutos las papas sin



pelar; luego quítenles la piel. Mezclen todos los ingredientes en una licuadora. Si se usa jugo fresco de papas, éste debe agregarse rápidamente a la mezcla de los demás ingredientes. Si quieren, pueden agregar algunas verduras crudas; las verduras deben ser cortadas lo más finamente posible. Pueden utilizar escarola, espinaca, coliflor, pepino, pimiento, etc.

### + Platos de verdura

Aquí tenemos innumerables posibilidades. Por supuesto preferimos verduras sin cocinar (cultivadas biológicamente), pero también se pueden usar verduras semi-cocinadas al vapor, especialmente durante el período de cambio de la comida cocinada a la comida sin cocinar.

En especial, al comienzo es necesario ser muy cuidadoso con las verduras sin cocinar. Son bastante difíciles de digerir y pueden causar varios problemas intestinales. Por eso es necesario cortar muy bien las verduras y preferiblemente comerlas junto con pulpa de papa o puré de papas y, más adelante, quizás, con papas crudas ralladas.

También se pueden comer con arroz semi-cocido y, más adelante, con arroz crudo, el cual debería ser remojado de 24 a 48 horas o, por ejemplo, mijo (remojado durante 24 horas). No se olviden de renovar el agua para la desquimicalización. Utilicen únicamente las mejores clases de arroz o mijo disponibles. Antes de cocinar el arroz, siempre deberían remojarlo entre 24-48 horas; es suficiente cocinarlo por cinco minutos para obtener arroz semi-cocido.

Las verduras de hoja y de tronco forman una buena combinación con verduras de tronco, papas, cereales, pan, arroz, aceitunas, y paltas, nueces y semillas, legumbres, semillas y cereales germinados, crema batida, yogurt, suero de leche, cuajada, manteca, aceite de manteca clarificada y aceites vegetales prensados en frío como el aceite de oliva, el aceite de sésamo y el aceite de girasol.

Las verduras almidáceas son bastante difíciles de combinar con alimentos proteicos, azúcar, tomates y fruta; combinan bien únicamente con verduras de hoja o de tronco, hongos, yogurt, suero de maneca, papas, cereales, pan, macarrones, fideos, chapatis y aceites y grasas. Combinen verduras de hoja y de tronco tanto con alimentos almidáceos como alimentos proteicos, porque estos dos tipos de alimento son malos de combinarse entre sí.

Así, por ejemplo, combínenlos con papas o con yogurt, pero no con ambos. Lo mencionado en las recetas de frutas sobre crema batida, yogurt, cuajada, queso y nueces, también se puede aplicar a las comidas con verduras a la tarde o a la noche. Generalmente, las variedades de papas existentes son cultivadas utilizando diferentes ayudas químicas, como fertilizantes, insecticidas y pesticidas. Por eso, usen siempre papas cultivadas biológicamente. Por persona podemos comer entre 200 y 300 gramos de papas por comida. La papa sin cocer es un remedio, especialmente para enfermedades cardíacas, molestias estomacales, enfermedades del riñón, dolores reumáticos y cáncer.

Además de mucha agua, la papa contiene almidón (10% a 20%), el cual es fácil de digerir, 1% a 2% de proteínas, 1% a 2% de fibras y varias enzimas. Además de esto, la



papa sin cocer es rica en vitaminas del complejo B, A, K, F y C (22 miligramos cada 100 gramos), también calcio, fósforo y magnesio (importante para el esqueleto y los dientes) y aluminio, arsénico, bismuto, oro, cobalto, níquel, hierro, plata, zinc.

En una papa madura encontramos únicamente algo de solanina, la cual en pequeñas cantidades tiene poder curativo; en grandes cantidades es venenosa. Coman papas regularmente. Al cocinarlas pierden mucho de su valor nutritivo, se destruyen muchas vitaminas y los minerales se disocian orgánicamente. De hecho, queda claro que las papas son cocer son mejores que las papas cocidas.

Por lo menos, podemos consumir algunos trozos de papa cruda con nuestras comidas de verdura, La pulpa de la papa es lo más cercano a las papas sin cocer. Para ello, primero pelen y corten las papas en tajadas muy delgadas, luego tritúrenlas en una licuadora.

Colóquenlas en agua hirviendo y revuelvan, apaguen el fuego inmediatamente. No las cocinen jamás.

Para preparar puré de papas, es mejor cocer las papas con cáscara al vapor durante cinco minutos. Previamente córtelas en trozos, y luego de cocerlas al vapor, pélenlas. No preparen el puré con leche, sino con agua hirviendo y manteca de leche.

Las papas al vapor también se pueden comer sin hacerlas puré. Jamás cocinen las papas con sal, sino que usen hierbas como hojas de eneldo, o de ser necesario, un poquito de polvo de algas o sal marina. Nunca coman papas fritas. Se piensa que los aceites y grasas que son calentados por encima de los 180°C, causan cáncer.

Tanto con las papas como las verduras, pueden comer algo de manteca o manteca clarificada.

+ Salsas de aceite y salsas de aceite de hierbas.

Con las verduras como agente de ligamento, pueden utilizar salsas de aceite o salsas de aceite de hierbas. Se puede rociar las verduras con un poco de aceite prensado en frío, como el aceite de oliva, de sésamo o de girasol. El término “prensado en frío” es engañoso, porque las almendras y las semillas por lo general, son prensadas a una temperatura de 60° C a 90° C. El aceite prensado en caliente es prensado a una temperatura aún mayor (180°C). En realidad, el aceite prensado en frío ya no es alimento crudo.

Un ejemplo: Aderezo sencillo de ensalada

Ingredientes para dos personas: dos cucharadas de aceite vegetal, una cucharadita de ajedrea, una cucharadita de tomillo, una cucharadita de salvia, una cucharadita de romero, un poquito de semillas de comino, dos cucharaditas de azúcar de caña sin refinar, una cucharadita de jugo de limón y, de ser necesarios algo de sal marina. Pelen el pimiento y quítenle las semillas. Trituren todos los ingredientes y mézclenlos en la licuadora. Para espesar la salsa, se puede hervir por cinco minutos una papa grande cortada en trozos y después de haberla pelado, se le agrega un copo de manteca y agua caliente, se pisa y se mezcla con la salsa.

Salsa de papa y comino

Ingredientes para dos personas: dos papas grandes, un poco de manteca, dos cucharaditas de semillas de comino, media cucharadita de ajedrea, media cucharadita



de romero, una cucharadita de azúcar de caña sin refinar y, de ser necesario, un poco de sal marina. Corten las papas en trozos, luego hiérvanlas durante cinco minutos. Luego pélenlas. Ahora pisen las papas junto con un copo de manteca y algo de agua hirviendo. Mezclen el puré con las hierbas picadas y las semillas de comino.

### Potaje de arroz crudo

Remojen 100 gramos de arroz basmati durante 48 horas. Renueven el agua después de 12, 24 y 36 horas. Muelan el arroz con un poco de agua tibia y agreguen un poco de miel o de azúcar de caña sin refinar. También se le puede agregar un poco de manteca o de manteca clarificada. ¡Esta receta es únicamente para gente con un aparato digestivo sano!

### Helado

Procesan la fruta congelada a velocidad alta en un extractor de jugos y sirvan inmediatamente. Pueden utilizar frutas congeladas como: bananas, mangos, duraznos, frutillas, etc.

### Algunas observaciones:

- Las paltas, las bananas, los higos, las uvas, y los mangos contienen muchas enzimas.
- Todos los melones son alimento excelente y valioso por sus vitaminas, minerales, azúcares y agua pura.
- La fruta seca, como damascos, ciruelas y pasas contienen gran cantidad de minerales (también hierro y zinc). Las ciruelas secas son muy ricas en hierro y silicio.
- El chucrut casero (sin sal) es muy saludable. Debido a su contenido de celulosa y su fermentación láctica, estimula el desarrollo de bacterias intestinales favorables, útiles.
- La semilla de lino posee el mayor contenido de vitamina E que cualquier otra semilla conocida, sobresale en fibras completas, es mucilaginoso, de fácil digestión, es rica en proteínas completas y en minerales.
- El polvo de melladura y endulzante prístino hecho de caña de azúcar sin refinar son buenos endulzantes.
- Las algas marinas son un alimento milagroso que posee un complemento de minerales naturales. Son ricas en yodo. En las comidas siempre utilicen polvo de algas marinas en lugar de sal.
- Los chapatis son mejores que los panecillos, el pan común, los macarrones y los fideos. Se calientan únicamente por un corto lapso y se pueden preparar justo antes de la hora de comer y se pueden comer estando calientes.





- Cada uno es único. Las necesidades de nuestros cuerpos son diferentes y cambiantes, por lo tanto cada uno debe descubrir cuáles son los mejores alimentos para él o ellas, cuándo y dónde.
- La higiene es muy importante. Por razones higiénicas algunas veces es necesario cocinar la comida.

## **15. Alimento Con Vida y Maternidad**

¿Debe una mujer embarazada comer alimento natural, con vida? ¡Sí, por supuesto! Durante el embarazo se requiere una conciencia especial de las necesidades de la madre y del niño. La madre debería tener una salud óptima. Esto se puede garantizar mediante buena comida, suficiente descanso, ejercicio físico, aire fresco y luz solar y una actitud saludable y buena hacia la vida.

Con suficiente tiempo de antelación, seis o más meses antes del comienzo del embarazo, la salud de una mujer debería ser llevada a su nivel óptimo. Sin embargo, nunca es demasiado tarde. Además, durante el embarazo, los hábitos alimentarios pueden ser mejorados cuidadosamente, paso a paso. Se debe prestar especial atención a la inclinación a comer demasiado.

El comer demasiado y las combinaciones erróneas de los alimentos también causan falta de calcio. El calcio útil se encuentra en cantidades suficientes en semillas de sésamos (germinadas), frutas dulces, nueces, papas, repollo, vegetales marinos e higos.

Es tan obvio que la comida natural e ideal para un bebé es la leche de su propia madre, que apenas debe ponerse énfasis en ello.

La leche humana se adapta peculiar y específicamente a las necesidades de la criatura humana. La leche materna es fácilmente afectada por el tabaco, el alcohol, el café, el té, el chocolate, los narcóticos y casi todas las drogas; estas cosas deben evitarse.

El consejo es dar exclusivamente leche materna durante el primer año de vida. Después de esto, se puede comenzar con alimento suplementario como jugos de fruta fresca o leche de vaca o leche de cabra. Denle a vuestro bebé, leche materna el mayor tiempo posible. Se puede decir que el período de nutrición natural de la criatura humana se extiende durante tres a cinco años.

El mejor sustituto para la leche materna y el mejor alimento suplementario es el jugo de frutas frescas. Se recomienda especialmente el jugo de uva y el jugo de naranja. La leche y el jugo se deben dar a diferentes horarios. El jugo de frutas es recomendable entre cada toma de pecho. La leche de vaca y la leche de cabra son sustitutos para la leche materna; en caso necesario, éstas también pueden utilizarse como alimento suplementario, alternadas con jugos de fruta fresca.

Nunca den alimentos artificiales a los bebés; son alimentos muertos. Durante los primeros dieciocho meses de la vida del niño no se le deberá dar otro alimento excepto leche y jugos de frutas. Aproximadamente, a los dieciocho meses de edad se pueden



agregar frutas suaves a la dieta. Al comenzar el segundo año, se pueden agregar frutas, nueces y verduras a la dietas de la criatura. Las verduras se pueden dar crudas o semi-cocidas, preferiblemente rudas.

Antes de los dos años de edad no deberían darles alimentos almidáceos o cereales. Es un error darles antes de finalizar el segundo año, alimentos con almidón. Los niños menores de dos o tres años de edad tienen problemas para convertir el almidón en azúcar. ¡Deberían obtener su azúcar de las frutas! Muchos de los problemas que padecen los niños se deben a la costumbre de alimentarlos con comida almidácea.

Nunca se les debe alimentar con carne a los niños menores de seis años y, mejor aún, jamás. Es muy importante darles a los niños la correcta alimentación, tanto para su salud física como mental.

### **16. Ejercicio físico, aire fresco, baño y luz solar**

Es importantísimo combinar los hábitos de comer con el ejercicio físico necesario, para un buen funcionamiento de todos los ciclos del cuerpo, el corazón y la circulación de la sangre. De todos los ejercicios físicos posibles, caminar, especialmente el caminar rápido, andar en bicicleta y nadar son actividades excelentes. Lo mínimo necesario es una rápida caminata de veinte minutos. Una caminata en el bosque, a lo largo de la playa o una excursión en bicicleta obran milagros para nuestra salud.

Es de capital importancia dormir con la ventana abierta durante la noche. Durante este tiempo, el cuerpo elimina mucha agua y toxinas a través de la respiración y de la piel; cuando el cuerpo recibe aire fresco puede funcionar con un efecto mejor. Es muy bueno ducharse una o dos veces diarias. Los rayos de luz, los rayos de calor y otros rayos del sol son indispensables para las plantas, los animales y las personas.

Es muy importante respirar correctamente, para la salud mental y física. La respiración no sólo se encarga del suministro de oxígeno y de la descarga de dióxido de carbono y productos de desecho, sino también del suministro de prana (energía universal). Las fuentes de prana son los rayos solares, el agua, el aire y el alimento. El prana se toma por la piel (baño solar), la lengua (por ellos, la masticación prolongada), los orificios nasales y los pulmones. Es extremadamente importante respirar correctamente tener la columna derecha en todas las posturas.

Sathya Sai Baba dice: “Es necesarios limpiar el espejo de la mente de las impurezas que lo cubren. Esta limpieza se hace, regulando el alimento y otros hábitos de vida, incluyendo la recreación. Esto no se puede hacer en un día o en un mes. Esto requiere una práctica permanente y prolongada”.

### **17. Ayurveda y Naturoterapia**

Contrariamente a la naturoterapia occidental, la ayurveda no acepta el cuidado de la salud sin la espiritualidad. El ayurveda y la naturoterapia occidental concuerdan en que el mejor cuidado de la salud es el auto-cuidado. El ayurveda enfatiza que la dieta correcta es la esencia del auto-cuidado, y que la dieta incorrecta es el principal factor físico causante de enfermedades.



El ayurveda declara que las cosas que hacemos por nosotros mismos, tales como renunciar a los alimentos equivocados y vencer las emociones negativas como la ira, el temor y la preocupación, con el tiempo, harán más nuestra salud que tomar muchas medicinas y consultar varios médicos. La disciplina espiritual, el descanso y el silencio, la dieta, las hierbas y los ejercicios sencillos (yogasanas) son las medicinas más importantes del ayurveda.

La naturoterapia occidental dice que la mayoría de las enfermedades son causadas por la acumulación de toxinas (toxemia) y la deficiencia de los requerimientos nutricionales, tales como las enzimas, vitaminas y minerales. El ayurveda no se ocupa tanto de las enzimas, vitaminas y minerales, pero se ocupa principalmente de las energías de los alimentos. Según el ayurveda, los alimentos pueden clasificarse de acuerdo a los diferentes grados de aumento o disminución de los tres humores biológicos y de los tres gunas en el hombre.

Según el ayurveda, a pesar de que las enfermedades mentales y físicas son de muchas clases y los microbios patógenos son de muchas variedades, todos son productos de disarmonías de los tres humores biológicos (energías vitales), vata, pitta y capa. El ayurveda no trata los síntomas, sino se ocupa de las causas fundamentales. Al balancear los humores, la raíz del proceso de enfermedad es eliminada.

Generalmente, todas las enfermedades físicas y mentales a las cuales el hombre es propenso pueden ser tratadas a través de métodos para equilibrar los tres humores. Un método de balancear los tres humores es cambiarse desde vuestros lados tamásicos y rajásicos hacia vuestro lado sátvico. Esto debería hacerse mediante una dieta sátvica, originalmente creada para la purificación de la mente y la práctica del yoga.

Una dieta sátvica es muy importante en el tratamiento de desórdenes mentales, pero también lo es en el tratamiento de la mayoría de las así llamadas físicas. Estas enfermedades físicas, en su mayoría están fuertemente relacionadas a factores sociológicos. Una dieta sátvica ayuda a la tonificación y reconstrucción de un tejido de calidad superior en el cuerpo. Comer alimento sátvico es equivalente a la purificación de la mente y de la curación del cuerpo, al balancear los humores, eliminar las toxinas (ama), suministrar todos los requerimientos nutricionales y fortalecer el sistema inmune.

La mayoría de las enfermedades se originan por un funcionamiento pobre o incorrecto del aparato digestivo. Una dieta sátvica es importante, pero también lo es el funcionamiento correcto del fuego digestivo (gañí). El ayurveda enfatiza la importancia de agni. Agni no solamente absorbe los nutrientes, sino también destruye todos los microbios patógenos. La comida sin digerir es como un microbio patógeno en el cuerpo, criando toxinas (ama) y trastornando el sistema de inmunidad.

El fuego digestivo también debería ser alimentado y cuidado para darle el poder de digerir la comida adecuadamente. El ayurveda dice que las especias y las hierbas son, generalmente, lo mejor para incrementar el agni. Las hierbas y las especias también son lo mejor para destruir las acumulaciones de toxinas (ama). Ama bloquea el funcionamiento de agni y la asimilación de nutrientes. En la naturoterapia se le presta poca atención al uso de hierbas y especias.



El ayurveda y la naturoterapia concuerdan en que el estilo de vida actual es nocivo para la salud. La vida moderna es excesivamente rajásica. Siempre nos estamos entreteniendo con lecturas, televisión, todo tipo de deportes y viajes. No tenemos tiempo para la comunicación de corazón y para el silencio, la paz y la plegaria. A medida que envejecemos nos hacemos cada vez más tamásicos. La calidad de personas enloquecidas está aumentando y se está convirtiendo en un gran problema en la sociedad actual.

El alimento que consumimos es predominantemente rajásico y tamásico. Los medios masivos como un todo, tienen una influencia que agrava fuertemente el vata. Mirar televisión, leer periódicos y revistas, hablar y hacer negocios durante las comidas son hábitos muy malos. No se debería comer cuando estamos excesivamente nerviosos, pensativos o preocupados. Las drogas que alteran la mente, las drogas analgésicas son altamente destructivas.

### **18. Hierbas y Especies Ayurvédicas**

Las especias y las hierbas son como alimentos sutiles. El ayurveda enseña que casi todos deberían consumir hierbas y especias regularmente; son parte de nuestras sustancias alimenticias necesarias. La herboterapia requiere el apoyo de la comida adecuada para ser efectivo. La dieta puede acrecentar, neutralizar o contraatacar el efecto de las hierbas y de las especias. Puede demorar un mes o más para que un remedio natural tenga un efecto notorio, en particular al tratarse de una enfermedad de larga duración.

Muchas hierbas viejas o preparadas comercialmente pueden carecer de la potencia correcta. Hasta cierto punto es engañoso hablar de las propiedades generales de una hierba. Estas varían según la forma en que la hierba es cultivada, preparada y combinada. Se pueden encontrar poderes milagrosos en hierbas muy comunes cuando éstas son cultivadas y preparadas de manera especial. Las hierbas frescas tienen un poder especial.

Según el ayurveda el fuego digestivo (agni) es vital para la salud. Cuando el fuego digestivo está normal, hay buena digestión, circulación y complejión, energía adecuada y un sistema inmune fuerte. Cuando el fuego digestivo es anormal, hay digestión deficiente, circulación deficiente y mala complejión, olor corporal desagradable, flatulencias, constipación, energía baja y poca resistencia a las enfermedades.

El ayurveda dice que las especias son, por lo general, lo mejor para el fuego digestivo, para destruir las acumulaciones de toxinas de la indigestión (ama) y para inhibir la formación de ama. Por eso, la adecuada ingesta de especias puede ser una ayuda importante en el tratamiento de muchas enfermedades.

Cuando el fuego digestivo es alto, las especias deberían ser evitadas generalmente. Cuando el fuego digestivo es bajo, se pueden consumir todas las especias, pero preferiblemente especias sátvicas. Cuando el fuego digestivo es variable, se pueden usar especias como el comino y el jengibre. Cuando el fuego digestivo es normal, se pueden consumir especias sátvicas suaves – cardamomo, coriandro, hinojo, cúrcuma –



para mantener el equilibrio. Siempre utilicen las especias con moderación y conocimiento.

Algunas veces puede ser necesario usar especias, hierbas o alimentos tamásicos, y hasta medicinas alopáticas para curar el cuerpo, pero debemos comprender que al mismo tiempo la mente se vuelve más y más rajásica y tamásica. Después de haber llevado a cabo los cambios requeridos, deberíamos purificar la mente consumiendo comida sátvica y a través de otros métodos espirituales.

Las especias sátvicas pueden ayudar a equilibrar el efecto del exceso de fruta y productos lácteos. Según los sabios de la antigua India, la leche es un alimento ideal para los niños, si se consume adecuadamente y balanceada con las especias correctas. Además, la leche cruda libre de gérmenes, especialmente la leche de vaca, es considerada como el mejor rejuvenecedor revitalizador. Desgraciadamente, la mayoría de la leche es pasteurizada, por lo tanto es tamásica. Los productos lácteos incrementan el ama y forman mucosa, en particular al estar pasteurizados. Cuando no tengan otra elección, pueden agregarle especias que disminuyan la mucosa, tales como el cardamomo y el jengibre, para hacer a la leche más digerible.

La leche caliente es un buen sedante suave que mejora el sueño.

El yogurt es mejor si se consume mezclado con pepino fresco y especias como comino y coriandro. De todos los productos lácteos el queso es el mejor formador de mucosa, aquí el comino puede ser de ayuda. Los niños pueden usar hierbas y especias sátvicas; la cantidad es menor con la edad de la criatura.

Las hierbas y las especias deben cultivarlas sin fertilizantes ni otros químicos y no deben ser irradiados, de otra manera no serán sátvicos. Se usan en comidas y en medicinas ayurvédicas.

Los demás ingredientes para las medicinas ayurvédicas, como la manteca clarificada, azúcar mascabada o miel, también deben ser sátvicos.

### **19. Comida Sátvica y Vida Familiar**

A menudo, Sathya Sai Baba dice: "Aquel que come tres comidas diarias es una persona enferma (rogi); aquel que come dos veces por día es alguien que disfruta (bhorgi); aquel que como sólo una vez al día es un yogui". Si desean ser un yogui, está claro lo que se debe hacer. Sin embargo, muchos de nosotros aún son bhogis o en mayor o menor medida rogis. Por eso, estamos acostumbrados a comer dos o tres veces por día.

La comida sátvica es de importancia para nuestra vida espiritual y nuestra salud. Comer alimento sátvico es equivalente a la purificación de la mente y la curación del cuerpo equilibrando los humores eliminando las toxinas (ama), suministrando todas las sustancias nutritivas requeridas y fortaleciendo el sistema inmune. Para un devoto de Dios se hace necesario cambiar hacia la comida sátvica.

Cuando estamos enfermos, debemos desintoxicar completamente nuestro cuerpo y nuestra mente y cambiar hacia la comida sátvica paso a paso, usando la licuadora.



Licuar es más eficiente que una masticación sencilla y la mezcla en el estómago. Las comidas licuadas pueden restablecer la salud mucho más rápido que comiendo los alimentos como ensaladas. Comer alimentos nutricionalmente balanceados en forma licuada es de gran ayuda para el aparato digestivo y también para el sistema de inmunidad.

Cuando estamos relativamente sanos, debemos hacer lo mismo pero la purificación es más fácil; de todos modos, será necesarios utilizar enemas para limpiar nuestro colon y ocasionalmente la licuadora para ayudar a nuestro aparato digestivo.

Mucha gente cree que no es posible vivir de comida sátvica en un a familia. Esto es totalmente falso. Todos pueden eliminar el desayuno usual, y en su lugar, comer alguna fruta o un poco de atole hecho de agua, gramos frescos, como trigo o ragi, y un poco de miel. No se olviden de desquimicalizar los granos.

Todos pueden preparar comidas según las recetas del capítulo catorce. A la mayoría de esta recetas, especialmente a las salsas, sopas y platos de verduras, pueden agregarle hierbas y especias sátvicas – naturalmente con moderación (no más de media cucharadita de té)- tales como cardamomo, coriandro, comino, hinojo, jengibre y cúrcuma. Con estas especias, alimentan el fuego digestivo (agni).

En el ayurveda se dice que la cúrcuma destruye el proceso de envejecimiento y que llena el cuerpo de vitalidad juvenil. Ya sea en el norte o en el sur de la India, toda la cocina hindú tiene a la cúrcuma como un artículo indispensable. Además de hacer que las verduras u otros alimentos sean aromáticos y estéticamente más tentadores, la cúrcuma tiene un efecto antiséptico que reserva a la comida de una variedad de pequeños insectos que puedan contaminarla.

No usen especias rajásicas como asafétida, pimienta negra, pimentón, canela, clavos de olor, mostaza y especias tamásicas como nuez moscada y valerianas. Las verduras picantes: ajíes, ajos, cebollas y rabanitos, son rajásicas y tamásicas; evítenlas lo más posible.

Para la vida familiar pueden preparar todo tipo de platos sabrosos compuestos por papas semi-cocida, semi-cosidas al vapor, la pulpa de la papa o arroz semicocido y verduras semicocidas al vapor con salsas de aceite, salsas herbarias de aceite o adobos.

Pueden preparar un buen adobo con tomates, manteca clarificada, cúrcuma y coriandro.

Usen semillas, legumbres y cereales recién germinados y verduras bebés como el girasol y trigo sarraceno (capítulo 10). Existen muchas posibilidades; usen vuestra propia creatividad.

Las siguientes recomendaciones son importantes:

1. Jamás se olviden de rezar y de ofrecer la comida a Dios antes de consumirla.



2. Coman en silencio, con pensamientos y sentimientos sátvicos, en buena compañía, en una habitación limpia, lentamente y a intervalos regulares y mastiquen bien la comida.
3. Siempre coman con moderación, nunca coman en exceso.
4. Coman el mejor alimento que puedan conseguir y se puedan permitir.
5. Calienten vuestro alimento lo menos posible, nunca lo recalienten. Preferentemente coman alimento sin cocer.
6. Si es necesarios utilicen la licuadora, eviten los jugos puros, sino en su lugar los licuados.
7. No se olviden de las reglas para la correcta combinación de alimentos.
8. Utilicen cantidades moderadas de hiervas y de especias sátvicas para alimentar el fuego digestivo.
9. La mezcla de alimentos debe contener los nutrientes necesarios
10. Ayunen una vez a la semana.
11. Beban agua pura, té de hierbas, fruta, licuada o leche de almendras (almendras remojadas con agua pura).
12. Coman cereales en forma de atole, únicamente remojados o recién germinados.
13. La fruta y varios productos lácteos son sátvicos, siempre que se coman en moderación y se cultiven, se hagan de la manera correcta.
14. El cambio hacia la comida sátvica debe realizarse paso a paso, cuidadosamente y con el conocimiento y guía necesarios. Recuerden que todos somos únicos y que las necesidades de nuestros cuerpos son diferentes y cambiantes.

Eviten en lo posible las siguientes sustancias alimenticias:

1. Alimento cultivado con fertilizantes y otros químicos.
2. Alimento tratado con químicos para su almacenamiento y para su traslado.
3. Comida procesada industrialmente.
4. Comida vieja, rancia y recalentada. Nunca pongan alimento calentado en la heladera y luego recalentado para una comida.
5. La comida calentada que se ha enfriado completamente (pan, etc.)



6. Comida frita o asada.
7. Bebidas alcohólicas y gaseosas.
8. Tabaco o drogas (narcóticos)
9. Grasas animales, margarina, carne, pescado, mariscos y huevos.
10. Azúcar refinada, dulces y helado comercial.
11. Chocolate, café (también sus sustitutos) y té
12. Harina blanca y productos hechos de harina blanca como pan, galletas, repostería, panqueques, macarrones, fideos y hapatis. De ser posible, eviten también el pan de harina integral.
13. Leche pasteurizada, esterilizada y sus derivados.
14. Sal, vinagre, salsas industriales y especias e hierbas rajásicas y tamásicas.

El cuidado adecuado de los niños es la base de una cultura. “La prevención es mejor que la cura” y “la salud es riqueza” son dichos dorados. Por eso, los padres deben enseñar a sus hijos y los maestros deben instruir a sus alumnos cómo prevenir y curar enfermedades, cómo mantener la salud física, mental y espiritual. Esta es la razón por la cual los padres deben enseñar a sus hijos a comer únicamente comida sátvica.

En los países industrializados, cerca de la mitad de la población muere de enfermedades cardiovasculares, en el segundo Simposio Internacional de enfermedades cardiovasculares en Puttaparthi (21-23 de enero, 1994), Sathya Sai Baba dijo:

“La comida desempeña un papel en la conservación de la salud. Se debe prestar atención a que la comida que consumimos no tenga demasiado contenido de grasas, pues las grasas consumidas en gran cantidad son perjudiciales no sólo para la salud sino también que afectan la salud mental, por lo cual el hombre pierde los valores humanos. La carne y las bebidas alcohólicas le cuestan caro a la salud de las personas, causándole muchas enfermedades.

El hombre actual creció con sustancias alimenticias artificiales y una variedad de bebidas alcohólicas, que ponen en peligro su salud. Cuando el hombre observa moderación en la dieta, puede salvarse de las enfermedades. Debemos evitar ver televisión, videos, etc., mientras comemos, ya que causan disturbios mentales.

Apuro, preocupación y las comidas grasosas (hurry, worry and curry) son la causa primordial de los problemas cardíacos. La presencia de toxinas también causa igual daño. En mi opinión, es la responsabilidad primaria de cada individuo evitarse a sí





Sai-Med



Servicio de Ayuda Internacional de Medicina

mismo ser víctima de enfermedades cardíacas regularizando su comida y otros hábitos. La prevención es mejor que la cura”.

“La base del sadhana de un maestro es el amor. Únicamente cuando hay una relación muy fuerte de amor inegoísta entre el maestro y los estudiantes y la educación correcta es impartida desde el corazón, ese conocimiento florecerá en sabiduría”.