

# CÓMO POSEER UN CEREBRO PRIVILEGIADO

COMO CONSERVAR LA JUVENTUD,  
POSEER UNA SALUD ILIMITADA  
Y DESARROLLAR UNA MENTE PODEROSA

## Lo invitamos a encaminarse hacia un universo superior

Sin duda alguna han existido en el curso de la historia seres extraordinarios que dieron gloria y sirvieron de ejemplo a la humanidad. Citaré algunos de los más grandiosos hombres del mundo antiguo y moderno, y conviene tenerlos en cuenta. Descubriremos en ellos algo sorprendente que, quizás, nos sirva en parte para alcanzar en poco tiempo una mente poderosa.

**Benjamín Franklin:** inventor del pararrayos, físico por excelencia, humanista, libertador.

**Emerson:** filósofo norteamericano, creador del trascendentalismo.

**Tolstoy:** famoso escritor ruso, autor de "La Guerra y la Paz" - Ana Karenina. Humanitario.

**Wagner:** compositor, director, dramaturgo poeta, escritor.

**Tagore:** poeta, defensor de La Naturaleza, premio Nobel.

**Pope:** gran escritor clásico, pensador, reformador, creador.

**Voltaire:** famoso escritor, poeta, dramaturgo, **filósofo**.

**Clement,** de Alejandría: doctor de la Iglesia, el más notable apologista.

**Wells:** autor de "La máquina del tiempo", "El hombre invisible", "La guerra de los mundos".

**Milton:** autor de "La creación y la caída del hombre", "El paraíso perdido".

**Plutarco:** célebre historiador y filósofo griego.

**Schweitzen:** Nobel de la Paz, teólogo, médico, músico y filántropo.

**Sinclair:** Insigne novelista americano, obras sociales.

**Shaw:** dramaturgo irlandés, autor de "El hombre y el superhombre",

Los citados seres no sólo fueron famosos en sus épocas; el eco de sus hazañas intelectuales llega hasta nuestros días y continuará resonando a través de un futuro indefinido.

Sabemos que el soto hecho de ser humanos constituye en sí una grandeza indecible; pero, **¿poseían los nombrados hombres un secreto, o una clave misteriosa, que iluminara sus mentes en alto grado?**

Quién sabe. . . pero sí sabemos de una idéntica costumbre que tenían cada uno de ellos: **¡Todos, sin excepción, fueron vegetarianos!**

Alguien dirá que también existieron otros hombres, de igual talla o aún más grandiosos

Fuera de los citados. Tienen razón: preguntamos a un destacado historiador americano: ¿cuáles serían, según su concepto, los tres sabios que hayan aportado más conocimiento científico a la humanidad, contando todas las épocas? no dudó en decir:

**LEONARDO DA VINCI  
ISAAC NEWTON  
ALBERT EINSTEIN**

Todos conocemos de sobra la grandeza de estos tres genios. Lo que, tal vez, algunos no sabían era que los tres fueron también vegetarianos.

Lo anterior es sorprendente pero, aparte de la ciencia existen otros campos en los cuales los humanos pueden sobresalir.

Preguntamos, pues, quiénes fueron los filósofos más elevados en la historia de la humanidad. La respuesta, por evidente, tú la sabes:

**PLATÓN  
SÓCRATES  
PITAGORAS**

Estos tres gigantes del pensamiento humano practicaron y enseñaron el vegetarianismo. 'Por otra parte, muchas personas coinciden en afirmar que, en cuanto a valores humanos, los tres hombres más grandiosos que hayan pisado de la Tierra (aparte de los avatares, que también eran vegetarianos) fueron

**BUDA  
SAN FRANCISCO DE ASÍS  
GHANDI**

**CRISTO, LOS PRIMEROS CRISTIANOS Y LOS ESCENIOS FUERON VEGETARIANOS Y PRACTICARON "LA NO VIOLENCIA (ver el artículo "¿Era Jesús vegetariano?" y las maravillosas enseñanzas de Cristo... que nos ocultaron)**

Por último, quién mejor que ninguno, podría aclararnos con su ejemplo este misterio, que el gran naturista y filósofo inglés **Charles Darwin**, autor de la teoría sobre "La evolución de las especies", por su vasto conocimiento sobre los animales, nos lustró con su ejemplo al ser vegetariano.

¿Por qué no comieron carne los seres que conmovieron al mundo? ¿Será alguna absurda coincidencia, o tendrían una razón muy poderosa? ¿Podría alguien pensar, entonces, que los excelsos genios de la humanidad hayan estado equivocados con respecto a la alimentación y, en cambio...

La masa multitudinaria -o sea el monstruo de muchas cabezas y poco cerebro- compuesta de gente en un 99 por ciento ignorante, esté en lo cierto en cuanto a sus hábitos desordenados y violentos al comer y beber, y, en cambio...

Los sabios, que nos brindaron el conocimiento, científico, filosófico y religioso se encuentren sumergidos en el error?

Alguien diría que la práctica del vegetarianismo les asienta bien a los sabios, filósofos y científicos, pero a la gente moderna les impide para sobresalir en sociedad. Todo lo contrario... veamos que los mas destacados artistas de la época son vegetarianos y algo pasa en el cerebro de ellos que les da la fuerza para sobresalir.

Lo anterior da mucho que pensar al lector inteligente y evolucionado. Los datos anteriormente citados, y los que a continuación expondremos, para tratar de despejar la incógnita, son totalmente comprobados.

Se investigaron numerosos libros, en varios idiomas, y se tuvieron en cuenta las valiosas opiniones de decenas de profesionales en el campo de la medicina.

## ¿QUE HAY DE MALO EN COMER CARNE?

### CONSUMIDORES DE PASTA Y HOJAS:

Los animales que comen pasto y hojas (elefantes, vaca, oveja, llama, etc.) viven de hierba y otras plantas, muchas de las cuales son toscas y abultadas. La digestión de este tipo de alimentos comienza en la boca con la encima "Ptialina" que está en la saliva.

Estos alimentos deben ser masticados bien y mezclados esmeradamente con la ptialina para ser desdoblados. Por esta razón los que comen hojas y pasto tienen 24 molares especiales y ejecutan un ligero movimiento de lado a lado para moler su alimento, en oposición del movimiento de arriba para abajo de los carnívoros.

Los vegetarianos no tienen garras o dientes filosos; toman el agua absorbiéndola con sus bocas, en oposición de los carnívoros que la toman levantándola con sus lenguas.

Puesto que su alimento puede tardar más tiempo para pasar, los vegetarianos poseen sistemas digestivos mucho más largos; los intestinos que tienen diez veces el largo de sus cuerpos.

Recientes estudios muy interesantes han demostrado que una dieta de carne puede tener efectos extremadamente dañinos en los consumidores de pasto y hojas. El Doctor William Collins, científico en el New York Maimonedes Medical Centerse, encontró que los animales carnívoros tienen una casi limitada capacidad para manejar las grasas saturadas y el "colesterol".

Agregándole un cuarto kilo de grasa animal diariamente a la dieta de un conejo durante un tiempo prolongado se le cubrirán los vasos sanguíneos de grasa y a los meses se le desarrollará una seria enfermedad llamada Arterioesclerosis. El sistema digestivo humano, como el de los conejos no está preparado para digerir carne, se enferma cuando más carne come, como veremos más adelante.

### CONSUMIDORES DE FRUTAS:

Principalmente los monos antropoides, los inmediatos antepasados de la humanidad. La dieta de estos animales consiste mayormente en frutas y nueces. Su piel tiene miles de poros para transpirar y también tienen molares para poder moler y masticar sus alimentos. Su saliva es alcalina y contiene Ptialina, como los animales consumidores de pastos y hojas, para su digestión. Sus intestinos están extremadamente desarrollados y son doce veces el largo de su cuerpo, por la lenta digestión de las frutas y los vegetales.

### LOS SERES HUMANOS

Las características humanas son en todo sentido iguales a las de los consumidores de frutas, bastante similares a los consumidores de pastas **y muy diferentes a los que comen carne**. El sistema digestivo del hombre, como la estructura de sus dientes y mandíbula, y las funciones de su cuerpo son totalmente diferentes de los animales carnívoros.

Como en el caso del mono antropoide los intestinos del hombre tienen doce veces el largo de su cuerpo; nuestra piel tiene millones de poros pequeñitos para evaporar agua y refrescar el cuerpo por medio de la transpiración.

Tomamos el agua absorbiéndola como todos los otros animales vegetarianos; la estructura de nuestros dientes y nuestras mandíbulas es vegetariana; y nuestra saliva es alcalina y contiene Pتيالina, para la pre digestión de los granos.

Está claro que los seres humanos, por su fisiología no son carnívoros. Nuestra anatomía y sistema digestivo demuestran que nosotros nos debemos haber desarrollado hace millones de años viviendo de frutas, nueces, granos y vegetales.

Además nuestros instintos naturales no son de carnívoros. Mucha gente hace que otros maten pues ellos y se enfermarían si tuvieran que matar ellos mismos.

En vez de comer cruda la carne, como los animales carnívoros, los hombres la cocinan, la asan o la fríen y la disfrazan con toda clase de salsas y especies, de manera que no recuerden para nada su estado crudo.

Un científico lo explicó de esta manera: A un gato se le hace agua la boca con solo oler un pedazo de carne cruda, pero de ninguna manera reaccionará ante una fruta. Si el hombre pudiera alimentarse agarrando un pájaro arrancándole con los dientes sus miembros, aún vivos, y chupándole la sangre aún caliente, podría concluirse que sus instintos son carnívoros.

Por otro lado si ve un reluciente racimo uvas se le hace agua la boca y, aunque no tiene hambre, se comerá la fruta porque. . . ¡esta rica!

**Los científicos Naturalistas incluyendo el gran Charles Darwin quien nos dio la teoría de la Evolución, están de acuerdo en los primeros seres humanos comían frutas y vegetales.** Y a través de la historia su anatomía no ha cambiado.

El gran científico sueco "**Van Linne**" dice: "La estructura externa e interna del hombre, comparada con la de otros animales, demuestra que su natural alimento lo constituyen la fruta y abundante verdura".

Entonces por medio de los estudios científicos queda aclarado que el hombre fisiológicamente, anatómicamente y por sus instintos esté perfectamente ajustado para una dieta de fruta, verduras y granos. Este está sintetizado en el siguiente cuadro:

Estados Unidos es el país donde más se consume la carne. También es el país portador del más alto índice en muertes del corazón.

Una de cada dos personas morirá del corazón, es increíble este dato. También es increíble que pululan las Clínicas cardíacas el mejor negocio de los médicos es remendar el corazón, encontrar válvulas plásticas, pilas y corazón artificiales; y, en vez de recomendar el método por el cual el corazón nunca enferme, se dedican a remendarlo.

El corazón es la bomba biomecánica más perfecta del Universo y puede durar, en excelentes condiciones, cientos de años. Pero el hombre acaba con ella en 40 ó 50 años al comer carne.

## HISTORIA DEL VEGETARIANISMO

Desde los comienzos de la historia conocida, encontramos que la dieta vegetariana fue considerada como la dieta natural de la Humanidad. Los antiguos griegos, egipcios, hebreos, describen a hombre como un consumidor de frutas...

Los sabios sacerdotes del antiguo Egipto, nunca comieron carne. Muchos grandes hombres sabios de Grecia -incluyendo a Platón, Sócrates y Pitágoras eran fuertes defensores de la dieta vegetariana. La gran civilización de los incas estaba basada en dieta vegetariana.

En India el Buda a sus discípulos les insistía en que no comieran carne. Los Santos y sabios teosos fueron vegetarianos. Los primeros Judíos y Cristianos también fueron vegetarianos La biblia dice claramente: **"Y Dios dijo: *He aquí Yo te he dado cada cimiento de legumbres y granos que hay sobre la faz de la tierra, y cada árbol en el cual hay frutas; será para ti como carne*". Génesis 29.**

Más adelante la Biblia prohíbe come carne: "Pero carne y sangre viva Tú no comerás" (Génesis 9:4). San Pablo, uno de los discípulos más grandes de Cristo, escribió en su carta a los Romanos: No es bueno comer carne (Romanos 14:21).

Los Historiadores recientemente han descubierto antiguos textos similares al nuevo testamento, describiendo la vida y palabras de Jesús.

En una de estas escrituras Jesús dice: **"Y la carne de bestias muertas en el estómago de las personas las llevarán a sus propias tumbas". "Porque ciertamente os digo' quien mata se mata a sí mismo, y quien quiera que coma la carne de bestias sacrificadas come el cuerpo de un cadáver".**

Los antiguos Hindúes en India siempre prohibieron comer carne. El Libro Sagrado del Islam (Mohamedamsmo) el Corán, prohíbe el comer animales muertos, sangre y carne. Uno de los primeros profetas después de Mohamed, su propio sobrino, aconsejó a los discípulos más elevados

"No hagan de sus estómagos tumbas para los animales". Así vemos que a lo largo de toda la historia hubo gente sabia y con conocimientos que han adoptado la dieta vegetariana e insistieron vehementemente en que otros hagan lo mismo.

## CUALES SON LOS PELIGROS DE COMER CARNE

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

**¿POR QUE LOS QUE COMEN CARNE SE ENFERMAN Y MUEREN MÁS PRONTO O ANTES?**

**ENVENENAMIENTO**

Justo antes y durante la agonía de ser sacrificado, la bioquímica de los animales aterrados sufre profundos cambios. Subproductos tóxicos son forzados a través de todo el cuerpo envenenado con el sufrimiento a toda la res.

Según la enciclopedia Británica, los venenos del cuerpo como el ácido úrico y otros desechos tóxicos están presentes en la sangre y los tejidos. Se dice que las proteínas obtenidas de las nueces, legumbres, lentejas y arvejas, etc. son relativamente puros comparados con carne vacuna con su contenido de 56% de agua impura.

Al igual como se enferman nuestros cuerpos en momento de intensa ira o miedo, así los animales no menos sufren profundos cambios bioquímicos en situaciones peligrosas: el nivel de hormonas en la sangre animal -especialmente la adrenalina— cambia radicalmente cuando los animales ven cómo mueren los otros alrededor de ellos mientras ellos luchan inútilmente por su vida y su libertad.

Estas grandes cantidades de hormonas permanecen en la sangre, luego envenenan la carne y después envenenan los tejidos humanos. Según el "Nutrition Instituto on of América" la carne de una res está cargada de sangre tóxica y otros subproductos de desechos.

## Cáncer

En estudios recientes hechos entre 50.000 vegetarianos los Adventistas del séptimo día, reveló resultados que sacudieron al mundo de investigación del cáncer. El estudio demostró claramente que este grupo tiene una proporción sorprendentemente baja que en otros grupos comparados de la misma edad y sexo.

El estudio también demostró que la expectativa de vida de los adventistas es significativamente más larga, un reciente estudio de Mormones en California demostró que el cáncer ocurre en estos grupos en un cincuenta por ciento menos que en la población normal. Los Mormones se caracterizan por comer muy poca carne.

¿Por qué los que comen carne se enferman más? Una razón puede ser que la carne que tiene varios días se vuelve de un color gris verde enfermizo. La industria de la carne trata de ocultar estas decoloraciones agregando nitritos y nitratos y otros productos conservadores.

Estas sustancias hacen aparecer a la carne de color rojo, pero en los últimos años muchos de ellos han demostrado repetidamente ser cancerígenos (que inducen al cáncer) dijo el Doctor William Lijinsky, un investigador del cáncer en el "Oak Ridge National Laboratory en Tennessee", ***"Ni a mi gato le doy de comer alimentos cargados de nitratos"***.

Científicamente americanos e ingleses han comparado la bacteria en los intestinos de los que comen carne y de los vegetarianos encontrando diferencias significativas. Las bacterias en los intestinos que ingieren carne reaccionan en los jugos digestivos producen sustancias químicas de las cuales se comprobó que producen cáncer.

Esto puede explicar por qué el cáncer de intestino es tan común en áreas donde se come carne como en Estados Unidos y Europa Occidental, mientras que es extremadamente escasa en países vegetarianos como en la India.

En los Estados Unidos, por ejemplo el cáncer de los intestinos aparece en segundo lugar entre la diversidad de cáncer conocidas (siguiendo solo al cáncer de pulmón) y la gente de Escocia que

come un veinte por ciento de carne más que los ingleses tienen una de las tasas más altas de cáncer intestinal.

## Dieta Química

A menudo se le llama al comer carne, "Comer en el último eslabón de la cadena". En la naturaleza hay una larga cadena de comensales: Las Plantas "comen" luz solar, aire y agua; los animales comen las plantas; los animales más grandes o los hombres comen animales más pequeños.

Ahora bien/en todo el mundo se está tratando con sustancias químicas venenosas (fertilizantes e insecticidas). Estos venenos son retenidos en los cuerpos de los animales que comen las plantas y pastos.

A las sembradías se les rocía por ejemplo con insecticida químico DDT, un veneno muy fuerte, del cual los científicos dicen que puede causar cáncer, esterilidad y serias afecciones hepáticas. El DDT e insecticidas similares son retenidos en la grasa animal (y la de los peces) y una vez almacenadas es sumamente difícil de desdoblarlos.

Así como las vacas comen pasto o son alimentadas con forraje u otra comida, cualquier insecticida que ingiere retienen en su mayoría así cuando usted come carne incorpora a su organismo todas las concentraciones de DDT u otras sustancias químicas que se han acumulado durante la vida de ese animal. Al comer al final de cada cadena alimenticia los hombres se han convertido en los consumidores finales y así en los receptores de las más altas concentraciones de los insecticidas venenosos.

En efecto, la carne contiene trece veces más DDT que las verduras, frutas y pastos. La Iowa University llevó a cabo experimentos que demuestran que el DDT en los cuerpos humanos proviene de la carne. Pero la intoxicación de la carne no se termina allí. La carne de los animales es tratada con muchas sustancias químicas más, para incrementar el crecimiento, para engordarlos más rápidamente, mejorar el color de la carne, etc.

Para producir más carne con la mayor ganancia los animales son sobrealimentados a la fuerza, se les inyecta hormonas para estimular su crecimiento, se les da estimulantes para el apetito, antibióticos, sedantes, mezclas alimentos químicos.

El New York Times reportó "Pero de peligro potencial mucho más grande para la salud son los contaminantes ocultos, tales como la bacteria (salmonella), y residuos del uso de insecticidas nitratos, nitritos, hormonas, antibióticos y otras sustancias químicas (julio 18 de 1981). Se ha encontrado que muchas de esas sustancias químicas cancerígenas, y, en efecto, muchos animales mueren antes de poder ser llevados a la matanza.

Como las haciendas se han convertido en fábricas de animales, muchos animales nunca ven la luz del sol, pasan su vida en ambiente apretados y crueles que culminan en una muerte brutal. Un caso para este punto, son los "high-rise chicken-farms" según un artículo en el Chicago Tribune, los huevos son empollados en incubadora en el piso más alto; los pollitos son estimulados, drogados, sobrealimentados; ellos comen vorazmente en sus jaulitas pequeñas y nunca pueden moverse suficientemente u obtener aire fresco.

Conforme van creciendo son mudados a niveles más bajos. Cuando llegan al último piso son matados. Tales prácticas antinaturales no solamente desequilibran la bioquímica de los pollos y destruyen sus hábitos naturales, sino que desafortunadamente el crecimiento de tumores malignos y

otras malformaciones resultan bastante comunes. Esto fuera del karma o castigo que acumulan los consumidores, según lo expuesto en el libro.

## ENFERMEDADES DE ANIMALES

Otro peligro al que se enfrentan los que comen carne es el que los animales frecuentemente están afectados de enfermedades las cuales no han sido detectadas o simplemente son ignorados por los productores o los inspectores.

A menudo, cuando un animal tiene cáncer, se les saca la parte cancerosa y el resto es vendido como carne, o peor aún. Los tumores mismos serán incorporados a las carnes mezcladas **como los perros calientes y elegantemente caratulados**. En un área de América se vendieron como carne

25.000 vacunos que tenían cáncer en los ojos. Los científicos han encontrado por medio de experimentos que si se les da hígado de animales enfermos a los peces, éstos se enferman de cáncer. Un famoso doctor vegetariano, Dr. J. H. Kelloggs, observó una vez cuando se sentaba a comer una comida vegetariana, "es agradable comer y no tener que estar preocupándose sobre de qué se podrá habermuerto el alimento de uno".

## ENFERMEDADES CARDÍACAS

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

En América (la nación que más ingiere carne en el mundo) una persona de cada dos morirá del corazón, o bien, de enfermedades circulatorias, cuando estas enfermedades prácticamente son desconocidas en sociedades en donde la ingestión de carne es baja, el Journal of the American Medical Association reportó en 1961 que **"Una dieta vegetariana puede prevenir 90 a 97% de las enfermedades cardíacas (Tromboembolia y Ocluidades cardíacas (Tromboembolia y Oclusiones Coronarias).**

¿Qué es,, lo que hace tan dañina la carne al sistema circulatorio? Las grasas de la carne animal, tal como el colesterol que no se desdobla bien en el cuerpo humano. **Estas grasas comienzan a cubrir las paredes de los vasos sanguíneos en las personas que consumen carne.**

Con el proceso de continua acumulación dichos vasos tienen una menor abertura dejando pasar, cada vez, menos y menos sangre. Esta condición tan peligrosa se denomina Arteriesclerosis; sobre carga tremendamente el corazón el cual tiene que bombear con más y más fuerza para poder mandar la sangre a través de los vasos cargados y estrechos.

Como resultados podemos hacer mención de la hipertensión arterial, hemiplejias y ataques cardíacos.

Recientemente científicos en Harvard encontraron que el promedio de presiones sanguíneas en un grupo de vegetarianos era significativamente más bajo que el de otro grupo similar de no vegetarianos.

Durante la guerra de Corea fueron estudiados 200 cuerpos de soldados jóvenes muertos; con un promedio de 22 años. Se encontró que las arterias del casi 80% estaban obstruidas por el desecho de las carnes ingeridas. Al examinarse a soldados coreanos de la misma edad se encontró que sus vasos sanguíneos estaban libres de ese daño. Los coreanos son básicamente vegetarianos.

Se ha reconocido ahora que el asesino número uno de la nación, es la enfermedad cardíaca, la cual ha alcanzado proporciones epidémicas. Más y más médicos (y la American Heart Association) están restringiendo severamente la cantidad de carne que pueden comer sus pacientes cardíacos, o directamente les prohíben totalmente la ingestión de carne.

Los científicos ahora reconocen que la cruz y la fibra de la dieta vegetariana realmente hace bajar el nivel del colesterol en la sangre.

El Dr. U. D. Register, Chairman del Departamento de Nutrición de la Universidad de Loma Linda en California, describe experimentos en los cuales una dieta rica en legumbres, arvejas, etc., realmente redujo el colesterol, aun cuando los sujetos comían grandes cantidades de manteca.

## PUTREFACCIÓN

Tan pronto un animal es muerto se coagulan las proteínas y se liberan las enzimas autodestructoras (no como las plantas que se descomponen lentamente porque tienen paredes celulares rígidas, y un sistema circulatorio muy simple). Pronto se forman las sustancias desnaturalizadas llamadas ptomáinas.

Debido a estas Ptomainas, que se liberan inmediatamente después de la muerte la carne de animales, pescado y los huevos, tienen una propiedad común, a saber, que se descomponen extremadamente rápido y se pudren.

Desde que el animal es sacrificado, guardado en Jugar frío, dejado orear, transportado a la carnicería, vendido y llevado a la casa, vuelto a guardar y luego preparado, hasta que alguien lo cene, ¿puede uno imaginarse en qué estado de descomposición está esa comida aunque su sabor se esconda bajo el condimento y el fuego?

La carne pasa muy lentamente por el sistema digestivo humano, el cuál, como hemos visto, no está hecho para digerirla. La carne tarde alrededor de cinco días para pasar y salir del cuerpo (contrario al alimento vegetariano que sólo tarda un día y medio) y durante ese tiempo los productos causantes de enfermedades están en constante contacto con los órganos de la digestión.

El hábito de comer carne en su característico estado de descomposición crea un medio intoxicante en el colon y gasta prematuramente al tracto intestinal. Es bueno saber que el 99% de las enfermedades del hombre se tramitan en la oficina del estómago... Al estar la carne cruda en estado de descomposición permanente contamina las manos de cocineros o cocineras y todo lo que ellos tocan.

Después de una intoxicación por alimento que se originó en los mataderos, los oficiales de la Salud Pública Británica, advirtieron a las amas de casa de "tratar a la carne cruda como si fuera bosta de vaca".

Muchas veces las bacterias no son destruidas con la cocción, especialmente si la carne permanece medio cruda, asada en parrilla, en el horno o en la plancha, es una notable fuente de infecciones.

## ENFERMEDADES DEL RIÑÓN, GOTA, ARTRITIS

Entre los desechos más importantes con los que tiene que cargar el organismo de un consumidor de carne se encuentra el ácido Úrico (compuestos de Nitrógeno), **el bife contiene 28gramos de ácido úrico por kilo.**

Un médico americano analizó la vida de consumidores de carne y vegetarianos, y encontró que, para poder eliminar los intoxicantes de compuestos de nitrógeno, **los riñones de los consumidores de carne tenían que trabajar el triple que los riñones de los vegetarianos.**

Cuando la gente es joven no se notan tanto los daños ni enfermedades puesto que el riñón todavía está en condiciones de llevar esa pesada carga. Pero a medida que los riñones se envejecen y se gastan prematuramente ya no pueden hacer su trabajo eficientemente y se presentan a menudo las enfermedades de los riñones. Así se acaba con la juventud y la persona envejece rápidamente.

**Cuando los riñones ya no pueden manejarse con la excesiva carga que le significa la dieta con carne, el ácido úrico no es excretado es depositado en todo el organismo. Allí es absorbido por los músculos que actúan como esponja cuando se llenan de agua, y más tarde pueden endurecerse y formar cristales. Si esto sucede, en las articulaciones resultan las dolorosas enfermedades como la Gota, Artritis y reumatismo.**

Muchos médicos aconsejan ahora a sus pacientes que sufren de esas dolencias de dejar de comer carne o le reducen drásticamente la cantidad a comer.

### ELIMINACIÓN POBRE:

Puesto que nuestro sistema digestivo no está hecho para una dieta con carne la eliminación pobre, es la consecuencia natural y la angustia y queja muy común de los consumidores de carne.

Al tener muy poca fibra, y siendo esto su mayor desventaja, la carne se mueve muy lentamente por el sistema digestivo humano (cuatro veces más despacio que los alimentos de granos y vegetales). Haciendo de esta manera, de la constipación crónica, una enfermedad muy común en nuestra sociedad. Muchas investigaciones recientes han demostrado que una eliminación sana y ejemplar necesita del bulto y las fibras que solo se obtienen con una buena dieta vegetariana.

Las verduras, granos y frutas, en contraste de la carne mantienen la humedad y se unen a la masa para poder pasar fácilmente. Los vegetarianos obtienen generosas porciones de fibras naturales alimenticias y se benefician tremendamente al recibir estas sustancias que se caracterizan por prevenir enfermedades.

Según la investigación presente, las fibras naturales pueden impedir la Apendicitis y Diverticulitis, cáncer del Colon, enfermedades Cardíacas y la obesidad.

**Los vegetarianos son mucho más sanos que los consumidores de carne:**

Como hemos visto, la carne no es la dieta natural o la más sana para los seres humanos.

Podemos sobrevivir con ella, por supuesto, pero ella gasta al cuerpo humano, y produce muchas enfermedades.

"Un motor de gasolina puede trabajar con kerosene, pero se tapaná frecuentemente, se desgastará más pronto y se romperá más rápidamente que si hubiera sido usado con gasolina.

Pero nuestros cuerpos no son máquinas sino hermosas y complejas creaciones las cuales deben servirnos durante toda nuestra vida. Por tanto, está claro que habría que darle la alimentación para la

cual ha sido construido, es decir, una dieta natural de frutas, legumbres, nueces, verduras y productos lácteos.

No es de extrañarse entonces que incontables estudios han probado que los vegetarianos, en todo el mundo, son más sanos que aquellos que comen carne.

Los Hunzas, una tribu asentada en el norte de India y Pakistán se volvió famosa internacionalmente por estar libre de enfermedades y su vida tan larga. Científicos curiosos de muchos países se cercaron a sus pueblos con el fin de descubrir cuál es el secreto de una cultura donde las enfermedades son casi desconocidas y donde los nativos llegan a edades de 115 años o más.

Su dieta consiste en granos integrales, fruta fresca, verduras y leche de cabra. Sir Rob McGarrison, un general británico y médico escribió: "Nunca vi un caso de apendicitis, colitis o cáncer".

Recientemente un grupo de médicos científicos investigadores de Harvard se fueron a un pueblo remoto de 400 habitantes en las montañas del Ecuador. Les llamó mucho la atención la edad avanzada a que llegaban muchos de estos nativos. Un hombre dijo tener 121 años y varios más tenían más de cien años. Se examinaron esmeradamente a aquellos que tenían más de 75 años y no mostraron evidencias de alecciones cara lacas. Los namianies del pueblo eran puramente vegetarianos.

Los médicos denominaron a estos descubrimientos como "extraordinarios", y dijeron que "exámenes efectuados en una población similar en edad, en los Estados Unidos hubieran demostrado un 95% de enfermedades cardíacas.

Estadísticamente los vegetarianos en los Estados Unidos son más sanos y delgados. Más del 50% de los americanos pesan demasiado; mientras que los vegetarianos pesan un promedio de 10 kilos menos que los consumidores de carne.

El American National Instituto of Health, encontró en un estudio de 50.000 vegetarianos que comparados con los consumidores americanos de carne viven mucho más, tiene una incidencia significativamente más baja en afecciones cardíacas, una tasa muy baja en cáncer y se ven más jóvenes.

En Inglaterra los vegetarianos tienen que pagar menos por sus seguros de vida que los consumidores de carne, porque es menos probable que se enfermen del corazón y, por tanto, son un riesgo menor para las compañías de seguros.

Los restaurantes vegetarianos pagan menos por sus pólizas de seguros contra intoxicaciones, puesto que sus clientes corren menos riesgos de intoxicarse por sus alimentos que en restaurantes donde se sirve carne.

En la Universidad de Harvard un médico ha demostrado que con la dieta vegetariana se puede reducir los resfríos y alergias.

Así se ha demostrado una y otra vez que el consumir carne es definitivamente dañino para el cuerpo humano, mientras que una bien seleccionada dieta en armonía con las leyes de La Naturaleza nos ayudará a tener un cuerpo dinámicamente sano, elevándose el coeficiente de inteligencia y el nivel energético de la mente.

**LOS VEGETARIANOS ESTÁN EN MUCHO MEJOR FORMA QUE LOS CONSUMIDORES DE CARNE:**

Uno de los conceptos más erróneos de la dieta vegetariana es que producirá personas débiles, pálidas y enfermizas. Nada podría estar más lejos de la verdad. En efecto, muchos estudios han demostrado que los vegetarianos son más fuertes, más ágiles y que tienen más resistencia que los consumidores de carne.

El Dr. H. Schouteden ha conducido, en la Universidad de Bélgica, pruebas para comparar la resistencia, la fortaleza y la rapidez para recobrase de fatiga entre vegetarianos y consumidores de carne. Sus estudios y descubrimientos indican que los vegetarianos fueron sustancialmente superiores en todos los tres casos.

El Dr. Irving Fischer, de la Universidad de Yale, condujo test de resistencia. Los atletas, instructores, médicos y enfermeras de Yale participaron en el estudio. Su comprobación sorprendente reveló que los vegetarianos tienen casi el doble de vigor que los consumidores de carne. Pruebas similares hechas por J. H. Kellogg en Battie Creek Sanitarium en Michigan confirman los descubrimientos de Fischer.

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

Estos resultados impresionantes demuestran que la dieta vegetariana es superior para la fortaleza física, la resistencia y eficiencia. En verdad los animales del mundo que más fuertes son y más tiempo viven son todos vegetarianos.

El caballo, el buey, búfalo y elefante, todos tienen cuerpos sanos y grandes, la capacidad de resistencia, y una fuerza fenomenal que los capacita para llevar grandes cargas y hacen trabajos pesados para el hombre.

Ninguno de los animales carnívoros, tiene el vigor ni la fuerza para ser bestia de carga.

También es interesante puntualizar cuantos grandes atletas que hicieron records mundiales fueron vegetarianos:

El Vegetarian Cycling Club en Inglaterra ha mantenido más del 40% de los records nacionales de ciclismo, y en toda Europa consecuentemente los ciclistas vegetarianos han hecho un porcentaje más alto de ganadores que los ciclistas consumidores de carne.

El gran nadador vegetariano, Murray Rose, fue el ganador más joven de tres medallas de oro, en las Olimpiadas. Ha sido festejado como uno de los más grandes nadadores de todos los tiempos y ha roto muchos records. Un vegetariano británico nadó a través del Canal de la Mancha más rápido que cualquiera en la historia en seis horas y veinte minutos.

Muchos atletas internacionales famosos cambiaron para ser vegetarianos, por ejemplo, el austríaco levantador de pesas A. Anderson, quien ganó muchos records mundiales y Johnny Weismuller, quien hizo 56 records mundiales de natación. Ellos no evidenciaron ninguna mengua en su fortaleza; de hecho su capacidad pareció aumentar o permanecer igual.

Bill Walton, nacionalmente aclamado como estrella central de basketball, es famoso por su agresividad y su juego duro. Su experiencia personal lo ha convencido tanto de los beneficios de una dieta vegetariana que reiteradamente aconseja su dieta a los demás.

En todo el mundo muchos atletas vegetarianos han hecho muchos records, en lucha libre, boxeo, caminar, football, carreras (cross-country) etc. Los vegetarianos realmente tienen más resistencia y energía porque sus cuerpos no tienen que gastarse con tremendas cantidades de energía tratando de contrarrestar los venenos de la carne.

## **¿OBTENDRÉ SUFICIENTE NUTRICIÓN SIN COMER CARNE?**

Una de las preocupaciones de la gente cuando piensan adoptar una dieta vegetariana es: ¿Voy a nutrirme suficientemente sin carne? ¿Conseguiré suficiente proteína?

No tienen por qué preocuparse, a pesar de las campañas masivas de propaganda. Una dieta vegetariana puede proveer al organismo todos los alimentos necesarios. De hecho muchos estudios han demostrado que una dieta vegetariana provee mucho más energía nutritiva que una dieta de carne.

Hemos sido condicionados para creer que el comer carne es necesario para la salud. En los años cincuenta los científicos clasificaron a la proteína de las carnes como de "primera clase" y a las vegetales como de "segunda". Sin embargo, se ha desechado completamente esta idea, porque se ha encontrado que las proteínas vegetales tienen más valor efectivo y nutritivo que las proteínas de la carne. La distinción ya no la hacen más que los médicos caducos y los ignorantes en el aspecto alimentario.

Hay una gran línea de contenidos proteicos en el alimento vegetariano pasando por los cereales que contienen de 8 a 12% a la soya que es increíblemente rica en proteínas conteniendo 40%, el doble de lo que se encuentra en la carne. (Aún el corte más magro de carne para bife, solo contiene 20% de proteína útil). Muchas nueces, semillas y legumbres contienen 30%.

En 1972 el Dr. Frederick Stare de la Universidad de Harvard condujo un estudio de largo alcance sobre el vegetarianismo, incluyendo hombres y mujeres adultas, mujeres embarazadas, y adolescentes. Encontró que todos consumían el doble de la cantidad mínima necesaria de proteína.

En 1954 los científicos hicieron un estudio detallado en Harvard y encontraron que cuando se come variedad de verduras, cereales y productos lácteos en cualquier combinación siempre habrá más que suficiente proteína. No pudieron encontrar ninguna deficiencia en proteína, no importaba qué combinación se usara.

Los científicos llegaron a la conclusión que es muy difícil comer una dieta vegetariana variada que no exceda la cantidad de proteína que el cuerpo humano necesita.

## **¿HAY ALGUNA CONEXIÓN ENTRE NUESTRA COSTUMBRE DE COMER CARNE Y EL HAMBRE DEL MUNDO?... SI:**

Si conservamos nuestra provisión de granos y se la damos a los pobres y mal nutridos, en vez de dársela a la hacienda vacuna, podríamos darle de comer fácilmente a casi todos los seres humanos crónicamente hipoalimentados del mundo.

Si comiéramos la mitad de la carne, podríamos alimentar, con la comida que así liberaríamos, a todo el mundo en desarrollo.

Un nutricionista de Harvard Jean Mayer estima que reduciendo la producción de carne solo en 10% quedaría suficiente grano para alimentar a 60 millones de personas.

La horrible y trágica verdad es que del 80 a 90% de todo el grano que se crece en América, es utilizada para alimentar animales de carne de consumo.

20 años atrás los americanos comían un promedio de 25 kilos de carne por persona. Este año comerán 64.5 kilos de "Beef" solamente.

Debido a la "fijación por la carne" de los americanos, la mayoría come el doble de la cantidad recomendada. Es fundamental enterarse de lo que hay detrás de la escasez de alimentos para comprender cómo podemos utilizar apropiadamente los recursos mundiales.

Más y más científicos economistas mundiales recomiendan vehementemente una dieta vegetariana para resolver los tremendos problemas alimenticios de nuestro planeta, porque, según dicen ellos, el comer carne es una de las causas principales de estos problemas. O sea que, cuando una persona come carne, a la vez que está envejeciendo prematuramente, le está robando el alimento a diez personas que están muriendo de hambre.

### **PERO COMO SE RELACIONA EL VEGETARIANISMO CON LA FALTA DE ALIMENTOS:**

La respuesta es simple: La carne es el alimento más anti-económico e ineficiente que podemos comer; el costo de un kilo de proteína de carne es VEINTE VECES MAS ALTO, que igual cantidad de proteína vegetal. Solamente el 10% de la proteína y calorías con que alimentamos a nuestro ganado se vuelve a recobrar con la carne que comemos, el resto se va por la cloaca.

Se usan vastas áreas de campo para cultivar alimento para nuestro ganado. Estos acres de campo podrían ser usados mucho más provechosamente si en ellos se sembraran granos, habas y otras legumbres para que lo coman los hombres directamente.

Por ejemplo, un acre para criar un toro proveerá de medio kilo de proteína; pero este mismo campo plantado de soya producirá 8 kilos y medio de proteína. . . En otras palabras para comer carne necesitamos 17 veces más campo que la cantidad necesaria para cultivar granos de soya, Y a más de eso la soya es más nutritiva, contiene menos grasa y está libre de venenos de la carne.

Criar animales para el consumo es un tremendo derroche de los recursos mundiales no solamente por el campo sino también por el agua.

Para criar alimentos para una dieta con carne se usa estimativamente ocho veces la cantidad de agua que se necesita para cultivar verduras y granos.

Esto significa que, mientras millones de personas mueren de hambre en todo el mundo, unos pocos ricos derrochan vastas extensiones de campo, agua, y granos para poder comer carne, ¡a cual lentamente va destruyendo sus organismos.

Los americanos consumen arriba de una tonelada de grano por persona al año (a través del alimento para ganado de consumo) mientras que en el resto del mundo como término se consume 200 kilos por persona.

El secretario general de las Naciones Unidas Kurt Waldheim dijo que el consumo de alimentos de los países ricos es la causa clave del hambre en el mundo. Y las Naciones Unidas han recomendado vehementemente que esas naciones bajen su consumo de carne.

La primera solución para resolver la crisis Global de alimento es, según dicen muchos científicos la de ir dejando gradualmente la dieta con carne para llegar a una dieta vegetariana.

Si fuéramos vegetarianos podríamos borrar el hambre de esta tierra.

Los niños nacerían y crecerían bien alimentados y podrían vivir vidas más felices y sanas.

Los animales serían libres para vivir como animales salvajes y naturales, no forzados a reproducirse en grandes cantidades para ser engordados para el carnicero, con alimentos que deberían comer la gente hambrienta". (B. Pinkus, VEGETABLE BASED PROTEIN).

La tierra tiene suficiente para las necesidades de cada uno, pero no bastante para la codicia de cada uno" (Mahadma Gandhi).

Según Buckminster Fuller, hay suficientes recursos en el presente para alimentar, vestir, dar casa y educación a cada ser humano en el planeta, al standard de un americano clase media.

Recientes estudios hechos por el Institute of Food and Development Polici han demostrado que no hay país en el mundo donde la gente no pueda alimentarse de sus propios recursos...

## ¿POR QUE SE HACE CADA VEZ MAS CARO EL ALIMENTO?

Una de las maneras como las corporaciones gigantes se capacitan para controlar el mercado; esto es, haciéndose cargo gradualmente de todas las fases del sistema alimenticio. Por ejemplo una corporación gigante producirá máquinas agrícolas, alimento, fertilizantes, combustibles, envases para alimentos, comprará cadenas de supermercados, comercios mayoristas, y plantas procesadoras y cultivará el alimento.

Un pequeño granjero no puede competir con esto mente los precios, eliminando al pequeño granjero.

Luego la corporación recupera las pérdidas elevando artificialmente los precios en áreas donde ya ha eliminado a la competencia. Así vemos que desde la segunda guerra mundial el número de granjas ha disminuido a la mitad.

Más de mil granjeros independientes abandonan sus granjas cada semana. Y sin embargo, un estudio del Departamento de Agricultura de Estados Unidos ha demostrado recientemente que una granja independiente es capaz de producir alimento en forma mucho más barata y eficiente que las granjas agrícolas comerciales gigantes.

Poder Económico: en los Estados Unidos por ejemplo, menos de un décimo de todas las corporaciones son dueñas del más del 50% de todo el caudal corporativo. Por ejemplo, el 90% del mercado de granos es controlado por sólo seis compañías.

Poder de Decisión: Las corporaciones agrícolas-comerciales deciden qué cosecha ha de producirse, cuánta y de qué calidad, y a qué precio se ha de vender. Tienen el poder de retener la producción o de almacenar descomunales provisiones de alimento, creando así escasez artificial (lo cual es importante para aumentar los precios).

Los multinacionales están comprando más y más tierra. Un estudio en 83 países revela que sólo el 3% de los terratenientes controlan el 80% de la tierra agrícola.

Si bien este ejemplo ha dado grandes ganancias para unos pocos, ha sido en detrimento para muchos. No hay "escasez de tierras", o "falta de alimento" realmente. Si la meta fuera el de utilizar los recursos mundiales para llenar las necesidades humanas, esa meta podría y sería fácilmente alcanzable.

mas para unos pocos. Tenemos la trágica historia de un planeta con la mitad de su población con hambre. La verdad, la aspiración de enriquecerse explotando a otros es una especie de enfermedad mental, un mal que lleva a toda clase de distorsiones en nuestra Tierra.

En América Central, donde un 70% de los niños tienen hambre, 50% de las tierras es usada para "cosechas de dinero" (cosechas tales como lirios, que reditúan rápidamente grandes ganancias pero son de poco uso para la supervivencia humana).

Mientras las corporaciones multinacionales usan la mejor tierra para sus cosechas de dinero (café, té, tabaco, alimentos exóticos), la gente del lugar se ve obligada a usar tierra en laderas erosionadas para cultivar alimento, lo cual es muy difícil.

La producción de carne es el resumen de este sistema difundido. "El grano del pobre es llevado para alimentar la vaca del rico", dice el director del Unites Nations Protein Advisory Group.

Como la demanda de carne ha aumentado, las naciones ricas compran más y más grano para alimentar a los cerdos y vacunos. Las provisiones de grano que en un tiempo se usaron para alimentar a la gente, se venden al mejor postor, e innumerables seres humanos son realmente condenados a morir de hambre. "Los ricos pueden competir para adquirir el alimento del pobre; el pobre no puede competir del todo".

De todas formas, no estamos sin recursos. Y aún las dificultades con las que la humanidad se enfrenta pueden parecer insuperables, mucha gente siente que estamos en vísperas de una nueva era, en que los seres humanos por todas partes se den cuenta de. la simple verdad de la sociedad humana es una e indivisible; tal que el todos...

**CUANDO TODA LA PROPIEDAD DE ESTE UNIVERSO HA SIDO HEREDADA POR TODAS LAS CRIATURAS, COMO PUEDE HABER ENTONCES UNA JUSTIFICACIÓN PARA UN SISTEMA EN EL CUAL, UNO RECIBE UN RIO DE ENORME EXCESO, MIENTRAS QUE OTROS SE MUEREN POR FALTA DE UN PUÑADO DE GRANOS".**

P. H. Sarkar

Discutiendo como se puede establecer una sociedad basada en el Universalismo, P. H. Sarkar exclamó: "Una sociedad armónica se puede lograr movilizandolos Espíritus vivientes de aquellos quienes desean establecer una sociedad humana Única... Los que están al frente de tales movimientos moralistas serán los líderes de la integridad moral, líderes cuya meta no son la fama, la riqueza ni el poder sino los intereses de toda la sociedad humana". (Ver manifiesto Mundo Unido).

Tal como la llegada de un amanecer color carmecí es inevitable después de la oscuridad de una noche sin luna, exactamente de la misma manera. Yo se que también vendrá un capítulo Glorioso y brillante después del derroche sin fin y la humillación de la sociedad humana descuidada de hoy.

Aquellos que aman a la humanidad, aquellos que desean el bienestar de los seres vivos deberían ser vigorosamente activos desde este mismo momento, después de haberse sacudido el letargo de la pereza, de tal modo que la hora más auspiciosa, llegue lo más pronto posible...

Este esfuerzo. El bienestar de la raza humana concierne a cada uno; es vuestro y nuestro.

Podemos afrontar e ignorar nuestros deberes, pero nunca podremos evadir nuestras responsabilidades. El olvidar nuestras responsabilidades implica la humillación de la raza humana".

Shrii Shrii Ananda Murti

## "AHIMSA": NO DAÑAR A LOS SERES VIVIENTES

Todas las razones prácticas antes mencionadas (salud, economía, etc.) no son las únicas razones para no comer carne. Una de las razones más importantes es que no debemos quitar la vida innecesariamente ni aún a los animales.

Muchas religiones y grupos espirituales han abogado por una dieta vegetariana, por lo sagrado de toda vida y la necesidad de vivir sin causar daño.

De acuerdo a su punto de vista, un ser humano ve en los animales; no a esclavos y alimento, sino a hermanos menores, y siente que no tenemos el derecho de causarle agonía y quitarle brutalmente sus vidas a menos que nuestra supervivencia dependa absolutamente de ello.

Puesto que nos es posible vivir vidas más sanas sin comer jamás carne, cabe la pregunta, si el comer carne es una costumbre moral y humana. Está claro que los animales no nos dan su vida voluntariamente para que nos demos el lujo de comer su carne. Cada cual ha visitado un matadero, puede atestiguar el hecho que los animales sufren horriblemente antes y durante su muerte.

En los Estados Unidos solamente son matadas 9 millones de criaturas DIARIAMENTE para supuestas necesidades dietéticas. Aquellos de nosotros lloraríamos si nos matan un gato o un perro, pero calladamente perdonamos la matanza inútil de millones de animales cada día.

***"Desde mi primera edad juré no consumir carne, y el tiempo vendrá que los hombres miren a los asesinos de los animales como hoy miran a los asesinos de los hombres..."***

***Leonardo Da Vinci***

Los alimentos cárnicos los eligen los que tienen la conciencia menos desarrollada. Por ejemplo, si se puede conseguir vegetales no debería matarse animales. Segundo, antes de matar a cualquier animal, tenga la conciencia desarrollada o subdesarrollada, consideren una y otra vez si es posible vivir en un cuerpo sano sin quitar tales vidas.

Muchos otros grandes santos han compartido este punto de vista. Durante los primeros tiempos de la Cristiandad; por ejemplo, un gran número de sectas cristianas y judías se oponían a comer carne porque era lujo costoso y cruel.

A través de toda la historia hombres sabios y líderes espirituales han avisado que nunca seremos capaces de evolucionar hacia estados más elevados de conciencia o crear una sociedad basada en el amor, a menos que abandonemos el hábito cruel de comer carne.

***"Es mi punto de vista que la manera de vivir vegetariana por su efecto puramente físico sobre el temperamento humano beneficiará la suerte del género humano".***

***Albert Einstein***

"Los animales son mis amigos... y yo no me como a mis amigos".

"¡Esto es espantoso! No solamente el sufrimiento y la suerte de los animales, sino que el hombre reprime innecesariamente en sí mismo la capacidad espiritual más elevada, aquella de simpatía y lástima hacia las criaturas vivas como él, y al violentar sus propios sentimientos llega a ser cruel...".

George Bernard Shaw

"Verdaderamente, el hombre es el rey de las bestias, ya que su brutalidad excede la de ellas. Vivimos de la muerte de otros. ¡Somos cernen-

"¿Cómo podemos esperar cualquier condición ideal en la tierra mientras que seamos las tumbas vivas de los animales asesinados...?"

Leo Totstoy

"La paz del mundo, o cualquier paz, depende en gran parte de la actitud mental. El vegetarianismo puede traer la correcta actitud para la PAZ. . . Mantiene un modo de vida mejor, que, si practicado universalmente puede llevar a una comunidad de naciones mejor, más justa y más pacífica...".

U. Nú; antes Primer Ministro de Burma

## ¡QUE ES EL PRINCIPIO DE VIDA VITAL!

El principio de vida vital enuncia que algunos alimentos contienen más fuerza vital (Prana) que otros.

La importancia de la vitalidad en los alimentos fue apreciado 2.500 años atrás por Pitágoras, quien dijo: "Solamente alimentos frescos y vivos pueden capacitar al hombre para aprehender la verdad".

El Novelista ruso Tolstoy dijo: "Alimentarse de una res de un animal sacrificado tiene algo de mal gusto".

Sabemos que todo lo vivo vive de la energía solar, y que esta energía es almacenada dentro de las plantas verdes, la fruta, nueces, granos y verduras. Cuando las comemos consumimos energía solar directamente.

En otras palabras, nos alimentamos de alimento "vivo" con casi toda la energía vital aún intacta. Muchas plantas mantienen su energía m vnai uuianib muciius oías después de haber sido cosechadas. En efecto, permanecen aún con la capacidad de brotar y crecer.

La carne, por otro lado, ha estado en un proceso de descomposición durante varios días.

Durante milenios los yoguis y los sabios han enseñado que tanto el cuerpo como la mente son profundamente influenciados por lo que comemos.

"Eres lo que comes" es un dicho que cabe tanto para la mente como para el cuerpo Según un Yogui, "El cuerpo humano está constituido por innumerables células vivas... La naturaleza de tus células vivas se formará de acuerdo al alimento que ingieras.

Finalmente estas juntas afectarán tu mente en alguna medida. Si las células crecen con el alimento putrefacto y maloliente de la carne de animales en los cuales predominan las tendencias bajas, no es más natural que la mente se inclinará hacia la bajeza...".

Verdaderamente, la palabra "vegetariano" NO proviene de vegetales sino más bien de la palabra iatina VEGETARE, la cual significa "VIVIFICAR". Cuando los Romanos usaban el término HOMO VEGETUS se referían a un hombre vigoroso y de una salud dinámica; sin embargo, la gente hoy piensa que un vegetariano es uno que come vegetales. Vegetariano es, pues, un ser vigoroso.

## **AUN ME GUSTA COMER CARNE ¿QUE DEBO HACER?**

Un antiguo principio yogui sugiere que para arrancar una costumbre muy arraigada la mejor manera NO es tratar de sacarla de cuajo (algo casi imposible), sino mas bien plantar, nutrir y cultivar un hábito opuesto a} lado del otro y darle a ese hábito nuevo un montón de cuidados, amor y atenciones lo mismo que si cultivara un rosal mental.

Muy pronto este nuevo hábito crecerá fuerte y hermoso, y, con apenas un esfuerzo, la antigua yerba mala, p.e. la costumbre de comer carne, se marchitará y desaparecerá de la vista. Aquí hay algunas sugerencias para cultivar su nuevo "rosal mental".

Compre dos o tres libros de cocina vegetarianos y téngalos donde los pueda ver a menudo.

Esta es una gran estrategia para ahorrar dinero una imaginativa, deliciosa dieta vegetariana altamente proteica puede rebajar su cuenta de gastos por alimentos en 50%.

Aprenda a preparar uno o dos platos vegetarianos fáciles de hacer y sustituya con ellos ocasionalmente alguna comida de carne.

Visite algún negocio de alimentos naturistas, o su cooperativa local. Mire a su alrededor y haga preguntas.

La tarea de cambiar de una dieta carnívora a una dieta de alimentos vivos, frescos y nutritivos, es mucho más fácil de lo que inicialmente podría parecer. Hay literalmente miles de platos sabrosos y nutritivos que, los no vegetarianos, jamás han tenido la oportunidad de probar, debido a la costumbre, el acondicionamiento y la falta de información.

La mayoría de la gente se sorprende al descubrir tantos platos altamente proteicos hechos con ingredientes a los que están totalmente desacostumbrados -mijo, trigo integral, avena, garbanzo, lentejas, arroz integral, y tofu para nombrar solo algunos pocos-. Aprender la cocina vegetariana es tal vez mucho más fácil de lo que se imagina. Muchas principiantes cuentan que por primera vez en su vida les gusta cocinar.

Un inesperado placer de la cocina vegetariana es el hecho que después de haber aprendido algunos principios básicos (con un buen libro de cocina a mano) uno fácilmente puede aplicarlos a un número aparentemente sin fin de granos, legumbres, verduras y nueces.

Si todo falla en su esfuerzo para convertirse en vegetariano, tómese una tarde libre y visite un matadero -esto será todo el estímulo que usted necesitara.

Usted puede esperar alguna dificultad haciendo el cambio al principio, pero ni aproximadamente tanto como al dejar de fumar, por ejemplo. La mayoría de la gente encuentra las recompensas. Un nivel de energía más alto, un sistema de energía más limpio, una creciente claridad mental, un olor del cuerpo más agradable. Tan gratificantes que el proceso del cambio se convierte en una experiencia sensacional.

La radiante salud que sobreviene no es solamente del orden físico. Usted sentirá alegría al poner en acción sus ideales humanitarios y la felicidad al efectuar un servicio de amor a todas las criaturas vivientes, sean humanas o no, de este planeta.

Al comer una dieta vegetariana, la dieta natural para los seres humanos, se hace el menor daño a las criaturas vivientes de nuestro mundo, y nos ayuda a darnos cuenta cada vez más de la unidad de la vida y a realizar la Conciencia Infinita Única que está presente en todos los seres vivientes.

**Las neuronas funcionan en forma óptima, se obtiene un cerebro privilegiado dejando el terreno abierto a la conquista de la inteligencia.**

**Y lo que dijeron acerca de...  
(Frases originales, confirmadas.)**



## **Sócrates** (?470-399 AC)

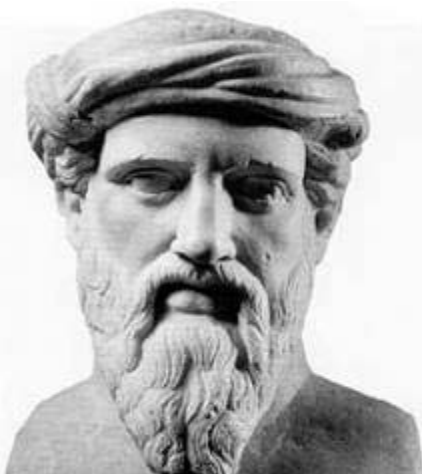
*Sócrates:* ¿No requeriría este hábito de comer animales que masacremos animales que conocemos como individuos, y en cuyos ojos podemos vernos reflejados, unas cuantas horas antes de nuestra comida?

*Sócrates:* Y si seguimos con este tipo de vida, ¿no tendremos necesidad de visitar al doctor más a menudo?

No mojes nunca tu pan, ni en la sangre ni en las lágrimas de tus hermanos: Una dieta vegetariana nos proporciona energía pacífica y amorosa; no solo a nuestro cuerpo sino, sobre todo, a nuestro Espíritu.

Mientras los hombres sigan masacrando y devorando a sus hermanos los animales, reinará en la Tierra la guerra y el sufrimiento; y se matarán unos a otros; pues, aquel que siembra el dolor y la muerte, no podrá cosechar ni la alegría, ni la paz.

Filósofo y matemático griego. Fundó una hermandad religiosa, que seguía una vida de ascetismo estricto e influyó enormemente el desarrollo de las matemáticas y su aplicación a la música y la astronomía.



El primer vegetariano moderno prominente fue el filósofo griego **Pitágoras** quien vivió a finales del siglo VI a.C. La dieta pitagórica vino a significar el evitar la carne de animales masacrados.

La ética pitagórica se convirtió primero en una moral filosófica entre 490-430 a.C. con el deseo de crear una ley universal y absoluta incluyendo una orden de no matar "criaturas vivas", abstenerse de la "desagradable matanza estridente", en particular sacrificios de animales, y "nunca comer carne" - de "El Festín de los herejes" de Colin Spencer.

Pitágoras, el antiguo sabio griego que nos dio el teorema de Pitágoras, fue también el padre del vegetarianismo en Occidente.

De hecho Berry explica que hasta antes del siglo XIX la gente que comía dietas sin carne fueron llamados "Pitagóricos" - *de la reseña del profesor Rynn Berry "Vegetarianos famosos"*.

**Citas:** ¡Ah, qué maldad introducir carne en nuestra propia carne, engordar nuestros cuerpos codiciosos rellenándolos con otros cuerpos, alimentar a una criatura viva con la muerte de otra!

¡En medio de tanta riqueza como la tierra, la mejor de las madres, provee, nada en verdad te satisface, sino comportarte como los Cíclopes, haciendo heridas penosas con dientes crueles!

**¿No puedes aplacar el antojo de tu maldito y glotón estómago más que destruyendo la vida de otro?**- Representado en *Ovidio: La metamorfosis, traducido por Mary M. Innes*.

Mientras el hombre continúe siendo el destructor despiadado de seres inferiores no conocerá la salud ni la paz. Mientras el hombre masacre animales, se matarán unos a otros.

Ciertamente, aquél que siembra la semilla del asesinato y dolor no puede cosechar gozo y amor**Los animales comparten con nosotros el privilegio de tener alma.**

Si los hombres con carne mortal deben ser alimentados, y masticar con dientes sangrientos el pan que respira...

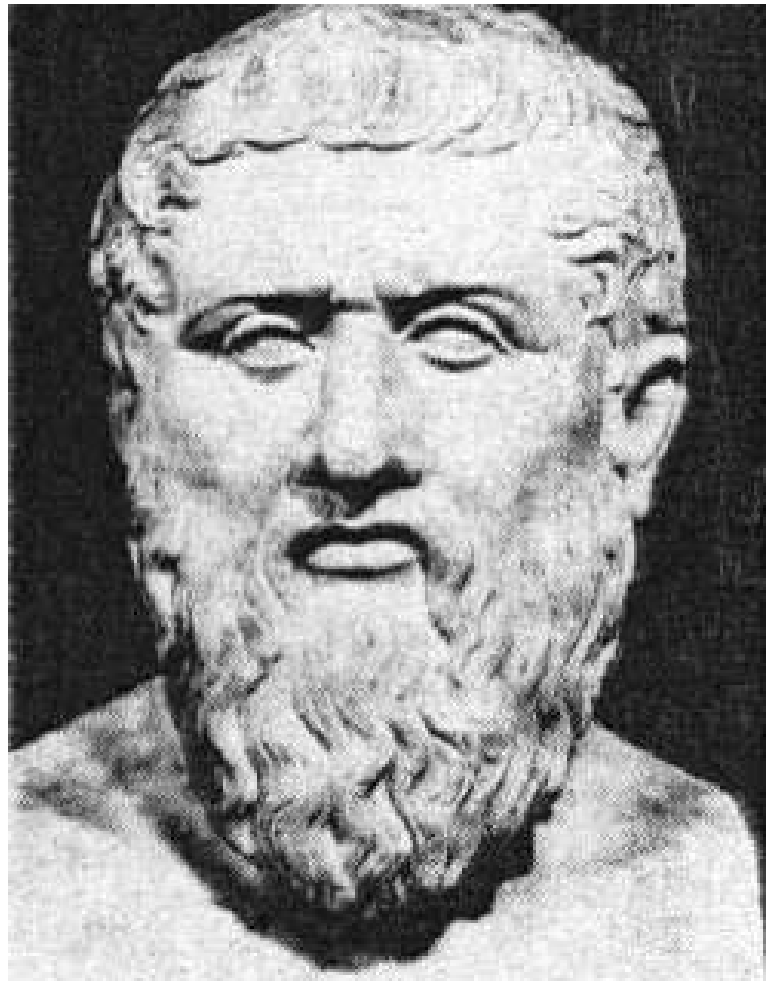
¿Qué es esto sino devorar a nuestros invitados, y bárbaramente reiniciar el festín del Cíclope?

Mientras la tierra no sólo puede satisfacer tus necesidades, sino que, de su abundante tienda, provee lujo, un festín sin culpa administra con gusto, y sin sangre es pródiga al satisfacer con amor todas tus necesidades.

**...Esta es la causa por la cual, entre los griegos, son impotentes los médicos frente a la mayor parte de las enfermedades; porque desconocen el verdadero alimento del cuerpo y del alma.**

**Es imposible que una parte del cuerpo pueda estar bien, si se comen alimentos que también dañan el alma.**

**PITÁGORAS**



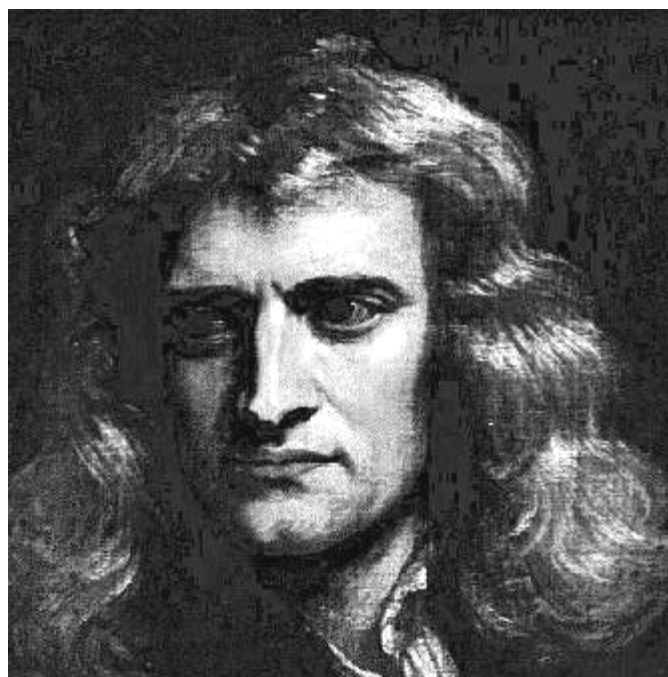


## LEONARDO DA VINCI

Llegará un tiempo en que los seres humanos se nutrirán mejor con una alimentación vegetal, y se considerará la matanza de un animal como un crimen, igual al asesinato de un ser humano.

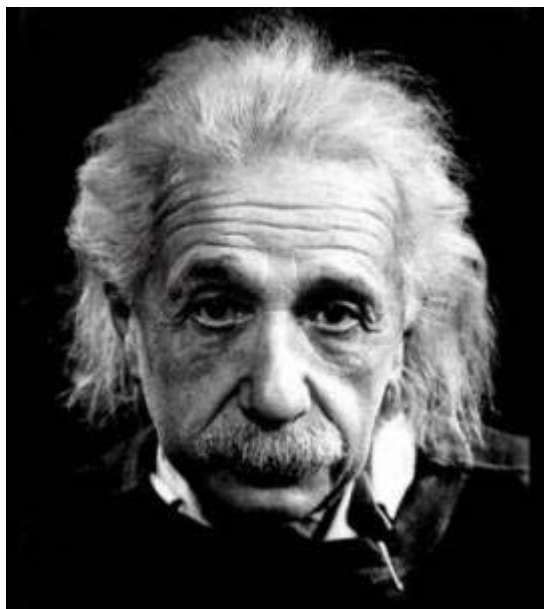
## ISAAC NEWTON

El hombre no podrá comprender el misterio del Universo mientras no respete, primero, a las criaturas que en Él viven.



## ALBERT EINSTEIN

Nada beneficiará tanto la salud humana e incrementará las posibilidades de la vida sobre la Tierra, como la evolución hacia una dieta vegetariana.



[www.magnumastron.org](http://www.magnumastron.org)

**LIBROS**

**HOME**