

YOGA Y DIETA VEGETARIANA

Swami Satchidananda

página de muestra

... Introducción a la vida vegetariana

“¿Por qué habría de querer uno volverse vegetariano?” Muchas, muchísimas personas me han hecho esta pregunta. Y en esta época científica, la gente quiere tener alguna demostración antes de probar lo que sea. Por eso presento aquí los resultados de dos estudios en los que participé.

En 1977 fui invitado a hablar en el Baylor College of Medicine, en Houston, Texas. En ese centro médico se realizan más operaciones de bypass coronario que en ningún otro lugar de Estados Unidos. Estudiantes y doctores se mostraron muy interesados en mi charla sobre dieta vegetariana y yoga.

Uno de los doctores de Baylor, un estudiante mío llamado Dean Ornish, se propuso estudiar los efectos de la dieta vegetariana y del yoga en las cardiopatías coronarias. Trabajó con un grupo de pacientes con problemas agudos de corazón; la mayoría de esas afecciones cardíacas no se podían remediar con cirugía. El Hotel Plaza de Houston ofreció generosamente el uso de diez cuartos para el estudio durante un mes. Algunos de los pacientes pasaron todo el tiempo allí; otros iban a trabajar durante el día y regresaban al hotel por la noche. Todos fueron puestos en un programa de estricta dieta vegetariana, posturas simples de yoga, ejercicios de respiración, relajamiento profundo progresivo y visualización sanadora.

Al cabo del mes, la mayoría de los pacientes manifestaban una mejoría sustancial. Muchos quedaron libres de dolores. Muchos de los que desearon regresar al trabajo de tiempo completo pudieron hacerlo. Lo más importante es que los análisis indicaban que, gracias al tratamiento, su corazón estaba en capacidad de recibir mayor flujo sanguíneo. Esto nunca había sido documentado de tan evidente manera.¹

Más adelante repetimos el estudio de un modo más definitivo. En este segundo estudio, 48 pacientes del corazón, voluntarios, fueron divididos al azar en dos grupos iguales. Un grupo siguió el programa de dieta vegetariana y yoga durante tres semanas y media; el otro grupo recibió sólo su atención médica usual en el mismo período. Al realizar los análisis después del programa, el grupo vegetariano mostró mejoras sustanciales. Estos pacientes experimentaron una reducción de 91% de angina de pecho (dolor en el pecho), mayor capacidad para realizar ejercicios, menor presión sanguínea y niveles más bajos de colesterol. Los análisis de cardiología nuclear indicaban que el corazón de cada uno de ellos latía y bombeaba la sangre con mayor efectividad. Por el contrario, el grupo de control no mostró ninguna de estas mejorías.

También se han efectuado otros estudios científicos sobre vegetarianismo y han mostrado efectos muy positivos.³ ¿Por qué es así? Existen muchas razones, algunas de las cuales brindaré en las siguientes páginas. Hay que tomar en cuenta, no obstante, que la salud no es el único argumento a favor de la dieta vegetariana. La dieta vegetariana se puede examinar también desde el punto de vista de la filosofía, de la religión, de la ética, de la ecología y de la economía. Por ejemplo, es posible considerar para qué clases de alimentos está diseñado fisiológicamente el cuerpo humano. Y en el caso de las personas interesadas en averiguar los efectos de la comida sobre la mente, se puede indagar qué dieta conduce al bienestar mental. Ya sólo tomando en cuenta uno de estos puntos podría alguien decidirse resueltamente a adoptar una dieta vegetariana. Cuando se revisa la totalidad de esos aspectos, la evidencia aparece harto convincente. Así, en pro de nuestro bienestar físico y mental y por el futuro de nuestro amado planeta Tierra, presento los siguientes datos sobre el vegetarianismo. Mi sincera esperanza y anhelo es que esta información abra la mente del lector a las posibilidades de una vida más saludable y dichosa...