

Preguntas y respuestas sobre la salud y alimentación vegetariana

por José Manuel Casado Sierra



El autor de la presente publicación advierte que en ningún momento ha estado en su ánimo, ni directa ni indirectamente, prescribir o diagnosticar, tan sólo ofrecer al lector un conjunto de informaciones útiles en el área de la salud.

En el caso de que el lector hiciera uso de tales informaciones para resolver sus propios problemas de salud, tanto el autor como el editor de esta publicación declinan cualquier responsabilidad que pudiera serles atribuida.

Copyright 2002 por José Manuel Casado Sierra

ISBN : 84-88722-12-5

Impreso en España

Editorial HIGEA

c/Los Residenciales, 13-5ºD

28770- Colmenar Viejo (Madrid)

Teléfono: 91.846.11.76. Fax: 91.846.42.16

E-mail: inf@higea.org . <http://www.higea.org>

SI NO TIENES E-MAIL Y DESEAS RECIBIR NUESTRO
CATÁLOGO DE PUBLICACIONES EN FORMATO
PAPEL PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS .

SI TIENES ACCESO A INTERNET TE RECOMENDAMOS
QUE VISITES NUESTRA WEB. SI NOS FACILITAS TU
E-MAIL TE AVISAREMOS PERIODICAMENTE
DE NUESTRAS NOVEDADES.

¡MUCHAS GRACIAS POR TU
CONFIANZA Y APOYO!

Introducción

En primer lugar, quiero agradecerte tu decisión de adquirir esta publicación. Espero que la información que vas a leer a continuación pueda ser útil e interesante para ti.

A lo largo de estos últimos diez años en los que hemos estado comprometidos en difundir una forma de vida acorde a nuestras adaptaciones biológicas, fisiológicas, emocionales y espirituales, multitud de personas a través de cartas, asesoramientos y charlas, nos han formulado diversas preguntas y nos han expuesto sus dudas e inquietudes sobre la salud y alimentación vegetariana. Ahora, he decidido exponer en esta guía algunas de esas preguntas y las respuestas que dimos según nuestro criterio y experiencia. Como son bastantes he recopilado aquellas que he considerado más significativas e interesantes. Quizás, en un tiempo no muy lejano y con la paciencia y trabajo que requiere, publiquemos más guías y libros con todas las preguntas y dudas que llegaron hasta nuestra sede o surgieron del devenir de nuestra vida y propia experiencia.

Muchas respuestas quizás no se ajusten a los criterios que tenga el lector respecto a la salud y a la alimentación. Si conseguimos, en ese caso, que le impulse a reflexionar y llegado el caso, a experimentar con la práctica diaria lo aquí leído, habremos entonces logrado uno de nuestros objetivos. Para aquellos otros lectores que conozcan el tema y sean practicantes de una vida sana y vegetariana, esperamos que las siguientes páginas puedan orientarles un poco más e incluso resolver las dudas que puedan tener.

Empecemos pues el camino. Gracias por tu interés. Como decía el Maestro a su joven discípulo un día soleado meditando en plena naturaleza...

Quién busca respuestas hace preguntas...

He leído sus publicaciones y las encuentro muy interesantes. ¿Tiene una prueba categórica de que la dieta de frutas y verduras sea superior a la dieta media normal? Le agradecería que me diese esa prueba.

Sí, tenemos una prueba categórica! En primer lugar, puedes probar esto mediante tus propios sentidos. Si estuvieras en la naturaleza, ¿dónde te enviarían tus instintos a por alimento? ¿A la hierba a por sus pequeñas semillas y/o briznas? ¿A la maleza? ¿A las ubres de las vacas? ¿Tras peces, conejos u otros animales? ¿O irías tras uvas, melones, manzanas, ciruelas, melocotones, higos, moras, peras y otras frutas? ¿Qué te harían comer tus instintos? Recuerda que en la naturaleza, no tienes recipientes. Ni estás equipado con cocinas y hornos. Tus sentidos de la belleza te impulsarían a buscar lo que es bueno para ti . Tus sentidos te dirigirán con toda seguridad hacia tu dieta natural. En la naturaleza no tenemos que demostrar nada a los animales, ¿verdad?

Ellos van de forma natural tras la dieta a la que están biológicamente adaptados. Sólo los humanos están pervertidos. Cuando adoptaste la dieta que la mayoría de las personas comen en general, ¿pediste prueba categórica de que era la mejor dieta para los seres humanos? ¿El estado de enfermedad casi universal entre nosotros no te demuestra nada? ¿El cáncer, causado por carcinógenos que introducimos en nuestros cuerpos, principalmente alimentos cocinados, drogas recreativas como el alcohol, café, refrescos, condimentos, etc., no te demuestra nada? ¿Los problemas cardiovasculares, causados básicamente por productos animales, especialmente grasas animales, colesterol y los desechos minerales de los alimentos cocinados, no te demuestran nada?