GNANI YOGA
(Yoga del conocimiento)

EL NATURISMO COMO ALTERNATIVA DE VIDA

Red Cultural GFU
Para la fraternidad humana

del 10 al 16 de abril

El naturismo es un sistema de vida, en el cual se trata de evitar hasta donde sea posible:

- Carnes; bebidas alcohólicas; bebidas excitantes como el café, el té, el tabaco; productos industrializados que han sido adulterados, etc.
- El uso de la medicina oficial (alopática).

FUNDAMENTOS ANDROPORMOFICOS:

- Tenemos muelas anchas y colmillos cortos y no largos y afilados.
- No tenemos garras, ni vista ni olfato agudos, no tenemos carrera rápida y fácilmente nos cansamos.
- Al tomar agua la sorbemos como los animales herbívoros y no la levantamos con la lengua como los carnívoros.
- Nuestro intestino es mucho más largo que el de los animales carnívoros, etc.

Red Cultural GFU Para la fraternidad humana

- FUNDAMENTOS FISIOLOGICOS:
- En la carne existen una gran cantidad de toxinas y sustancias cancerígenas, tales como el benzopireno, el metilcolantreno, ptomaínas, purinas, ácido láctico, etc.
- Contiene gran cantidad de adrenalina segregada por el animal al presentir el terror de la muerte. Al consumir carne se consume también gran cantidad de grasas saturadas, las cuales se han asociado con el desarrollo de enfermedades como la arterioesclerosis y enfermedades del corazón.
- FUNDAMENTOS ECONOMICOS:
- Las leguminosas producen 6 kgs. de aminoácidos esenciales en 4,000 m2 de tierra. Los vegetales como las papas, el arroz producen 20 kgs. en la misma superficie; en cambio, las reses, aves y corderos solamente producen 736 grs. de estos aminoácidos en la misma cantidad de tierra. De ello se deduce que, si en lugar de utilizar los campos para criar ganado cultivamos vegetales, tendremos mayor cantidad de proteínas a más bajo costo.

Red Cultural GFU Para la fraternidad humana

Bebidas excitantes del sistema nervioso: El café, te, el cacao, las bebidas alcohólicas.

Substancias toxicas:

- El tabaco: Causa inmensos daños a la salud. Su acción tóxica se debe:

a) A la nicotina, poderoso veneno alcaloide que es absorbido con gran facilidad por las mucosas de la boca, vía respiratoria e intestinos, ejerciendo acción letal sobre el sistema nervioso.

b) A otros alcaloides como la nicoteína, isonicoteína y nicotoína.

c) Otras sustancias como óxido de carbono, ácido cianhídrico, amoníaco, alcohol metílico, formaldehído, piridina y compuestos pirrólicos.

d) A los productos alquitranados que se derivan de la combustión del tabaco, como el benzopireno, que es el hidrocarburo más conocido como productor de tumores y al polonio radioactivo o polonio 210 presente en el humo.

Red Cultural GFU Para la fraternidad humana

Productos industrializados:

- Harinas refinadas, azúcar refinada.
- Recordemos que el azúcar refinado se encuentra en dulces, refrescos embotellados, paletas, nieve, etcétera. En los aceites vegetales el problema es que generalmente estos son extraídos por medio de solventes tales como el hexano, del cual quedan residuos que son ingeridos y que son tóxicos para el organismo. Los productos enlatados presentan también grandes problemas para nuestra salud.

Red Cultural GFU
Para la fraternidad humana

Los preceptos que la ley natural impone como condición para mantener la salud, quedan comprendidos en 10 mandatos:

- 1.- Respirar siempre aire puro.
- 2.- Comer exclusivamente productos naturales
- 3.- Estar sobrios constantemente.
- 4.- Beber únicamente agua natural.
- 5.- Tener suma limpieza en todos los aspectos.
- 6.- Dominar las pasiones.
- 7.- No estar jamás ociosos.
- 8.- Descansar y dormir sólo lo necesario.
- 9.- Vestir sencillamente y con holgura.
- 10.- Cultivar todas las virtudes, procurando siempre estar alegres.

Red Cultural GFU Para la fraternidad humana

PAX

FUENTE:

- Pérez Lezaeta, Rafael. (2006) Manual de alimentación sana. Editorial Pax. México, 2006.
- Lezaeta Acharán, Manuel. (2007). La medicina natural al alcance de todos. Editorial Pax. México.
- Del Rio, Eduardo "Rius". (2012). La panza es primero. Editorial Posada, México.
- Raynaud de la Ferrière, Serge. (1972). Los Grandes Mensajes, I al V. Editorial Diana. México.

Red Cultural GFU Para la fraternidad humana