

## YOGA Y DIETA VEGETARIANA

Swami Satchidananda

### índice del libro

PRÓLOGO

PREFACIO

RECONOCIMIENTOS

#### PARTE I — ¿POR QUÉ SER VEGETARIANO?

- Introducción a la vida vegetariana
- Nuestra dieta natural
- La comida: sus efectos en el cuerpo y la mente
- Consideraciones para la salud
- Alimentos vivos y alimentos muertos...Toxicidad de la carne... Proteínas... Flexibilidad y soltura... Fuerza física
- Ahimsa: la no violencia
- Comasión y responsabilidad moral
- Considerandos económicos y ecológicos
- “Pero Jesús comía carne...”
- Dos maneras de volverse vegetariano
- Convivencia con no vegetarianos
- ¿También las mascotas se han de volver vegetarianas?
- ¿Qué hacer con las plagas de los huertos?
- ¿Se necesita ser vegetariano para alcanzar la iluminación?
- ¿Y qué decir de huevos y lácteos?

#### PARTE II — LO BÁSICO DE LA DIETA YÓGUICA

- Introducción a la dieta yóguica: saber qué, cuándo y cómo comer
- Cuánta comida... Fuego digestivo... La Ciudad de las Nueve Puertas... Líquido, sólido, gas... Cuándo comer... Hacer los cambios lentamente... Cómo comer
- Las propiedades de los alimentos
- Monodieta y combinación de alimentos
- Alimento y dolor

•Ayuno

Qué comer durante el ayuno... Enemas y purgas... Síntomas de limpieza... Cuánto tiempo ayunar...Cómo romper el ayuno...

Ayuno y mente

•Comer compulsivo

Exceso de peso... A los corpulentos de nacimiento... Sugerencias prácticas

•Adicciones

•Dieta y curación

•Vitaminas

•Algunos remedios simples

Remedio para gargantas irritadas... Baño en aceite de ajonjolí para la artritis y el reumatismo...

Jabones naturales

•Los alimentos y la práctica del yoga

•Conclusión

#### PARTE III — CONSEJOS Y RECETAS PARA EMPEZAR

- Dieta balanceada, vida balanceada por Sandra Amrita McLanahan, M.D.
- Recomendaciones útiles para vegetarianos noveles Por Swami Premananda Ma
- Alternativas vegetarianas a productos cárnicos
- Rápida lista de ingredientes básicos
- Métodos saludable de cocinar
- Plegaria para antes de comer
- Plan de menús vegetarianos para siete días
- Recetas

#### QUIÉN ERA H. H. SRI SWAMI SATCHIDANANDA

APÉNDICE

Notas y bibliografía

RECURSOS

GLOSARIO