



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Dieta Número Uno: Frutas, frutos secos y verduras

Texto original en inglés, de Kirpal Singh, traducido por servicio para APKY Chile por Shabd Dev Kaur

Yogi Bhajan recomienda una dieta de sólo frutas, frutos secos y verduras para los estudiantes principiantes de yoga. Les animó a dar los pasos para romper con una dieta a base de carne y abrazar un estilo de vida saludable.

Mi primer profesor de yoga me inició en ella en un momento en que mis músculos estaban tensos y mi vida llena de tensión. No estaba en contacto con mi cuerpo y mis ritmos naturales. Él prometió que complementarían el proceso de limpieza iniciado por el yoga.

Un grupo de la clase nos comprometimos a hacerla durante 30 días. Me cambió la vida. No puedo decir que perdí peso; a los dieciocho años yo era un tipo delgado, pero muchos de los otros estudiantes bajaron mucho de peso. Para mí, el resultado más importante de esta dieta fue que me abrió los ojos a la alegría de comer liviano y conscientemente.

De acuerdo con el Maestro, "Esta dieta se usa en la India cuando la persona se ve avejentada, el cuerpo está desgastado y se vuelve impotente. Se dice que limpia el sistema y revitaliza el cuerpo. Los primeros días te puedes sentir débil, pero luego poco a poco tu fuerza aumentará y comenzarás a sentirte liviano y feliz".

La mejor temporada para hacer esta dieta son los meses más cálidos de primavera, verano y otoño, cuando las frutas y verduras frescas se encuentran fácilmente.

Propósito:

- Física: Limpieza, pérdida de peso, limpieza de la mucosidad
- Mental: Romper los hábitos alimentarios negativos, ser feliz
- Espiritual: Transición a una frecuencia de vibración con más energía y más alta; estar más en armonía con tu cuerpo y tu mundo.

Duración:

Yogi Bhajan dijo hacerla por 30 días. Se puede hacer por un máximo de 120 días. La primera vez la hice cuando tenía dieciocho años. Desde entonces he elegido esta dieta

en numerosas ocasiones como limpieza, para romper patrones alimentarios negativos, y simplemente para sentirme liviano y con energía. Si treinta días suena como demasiado, trata por dos semanas, lo que podría impulsarte a seguirla por el tiempo completo. Una vez que comiences la dieta, podría ser que durante los primeros días te sintieras débil o con poca energía. Esto es de esperar, sobre todo si vienes de una dieta rica en alimentos procesados o productos de origen animal. Mantenla. Permite que tu cuerpo se ajuste a una frecuencia más alta de energía. Nunca querrás volver a tus viejos hábitos.

Evita:

Carne, pescado, aves, huevos, bebidas alcohólicas, drogas de cualquier tipo (incluyendo la cafeína), lácteos, granos, legumbres, alimentos envasados, alimentos enlatados, azúcares concentrados, incluida la miel (excepto un poco de té yogui), frutos secos tostados, nuez mantequillas y alimentos fritos.

Comer:

- Un montón de ensaladas frescas de lechuga y otras verduras y brotes ligeramente aderezados con aceite prensado en frío y vinagre natural o jugo de limón, adicionando opcionalmente: brotes de alfalfa, brotes de porotos mung, verduras frescas, paltas, semillas de girasol crudas, semillas de sésamo.
- Verduras al vapor aderezadas con un poco de aceite, un poco de sal marina y pimienta negra o roja.
- Almendras crudas remojadas y peladas
- Calabaza al horno
- Papas -sí, también son verduras, y muy alcalinizantes para tu sistema. Prepáralas al estilo Punjabi con guisantes y cebollas, con coliflor fresca, o al horno, y servidas con un poco de salsa de soja y aceite de oliva.
- Fruta fresca en cualquier momento
- Batidos de frutas y vegetales -añadir un poco de jugo de fruta para el dulzor.
- Tés de hierbas
- Té Yogui con leche de almendras y un poco de miel

Fin:

Después de treinta días, añade gradualmente leche descremada, arroz y legumbres como transición a una dieta yógica de mantenimiento.

Notas:

Yogi Bhanan dio esta dieta en 1969 a los hippies que se presentaron en masa a sus primeras clases de yoga. Es una excelente introducción a un estilo de vida saludable con la amplia variedad de opciones posibles. Aún así, el ego puede sobresaltarte. Recuerda, nuestra relación con la comida y la dieta son hábitos profundamente arraigados, relacionados con la seguridad, la comodidad y la propia imagen. El cambio es un reto. La manera de afrontar el reto con gracia, es disfrutar a fondo las nuevas experiencias que llegan a través de tu lengua. Saborea cada bocado. Mastica bien los alimentos y disfrútalos. Si tienes sobrepeso, comenzarás el proceso de perder tu exceso. Haz yoga y respira profundamente. Tu nuevo yo podría sorprenderte.

Sugerencia: Hacer la dieta con amigos. Crear un grupo de apoyo. Si es posible, incluir a la familia. Cuanta más gente lo haga y cuánto más cerca esté, más fácil será. ¡Diviértanse!

[Siempre consulta a tu médico personal o profesional de la salud con licencia antes de hacer cualquier modificación importante en tu dieta, para asegurarte que las recetas y los ingredientes son apropiados para tu salud personal, y consistentes con cualquier medicamento que estés tomando. La información que aquí se presenta es la antigua sabiduría yóguica y no debe interpretarse como consejo médico.]

Texto Original en Inglés

Diet Number One: Fruits, Nuts and Vegetables



By Kirpal Singh

Yogi Bhajan recommended a diet of only fruits, nuts and vegetables to beginning yoga students. He encouraged them to take the steps to break away from a meat-based diet and embrace a healthy lifestyle.

My first yoga teacher introduced it to me at a time when my muscles were tight and my life was full of tension. I was out of touch with my body and my natural rhythms. **He promised that it would complement the cleansing process initiated by the yoga.**

A group of us from the class committed ourselves to thirty days. It changed my life. I can't say that I lost weight—at age eighteen I was a skinny guy anyway, but many of the other students did lose weight, lots of it. **For me, the most important result of this diet was that it opened my eyes to the joy of eating lightly and consciously.**

According to the Master, “This diet is used in India when the person looks old—the body is wearing out and becomes impotent. It is said to cleanse the system and revitalize the body. The first few days you may feel weak, but then gradually your strength will increase and you will start to feel light and happy.”

The best season for this diet is the warmer months of spring, summer and fall, when fresh fruits and vegetables are readily available.

Purpose:

- Physical: Cleansing, weight loss, clearing mucus
- Mental: Break negative food habits, be happy
- Spiritual: Transition to a more energetic and higher frequency vibration; to become more in harmony with your body and with your world.

Duration:

Yogi Bhanan said to do it for thirty days. It can be done up to 120 days. I first did it when I was **eighteen years old. Since that time I have chosen this diet on numerous occasions for cleansing, to break negative food patterns, and simply to feel light and energized.** If thirty days sounds like too much, try two weeks. It may give you confidence that you can continue it for the full time. Once you start the diet, there may be a short period when you feel weak or low energy. This is to be expected, especially if you are coming off a diet high in processed foods or animal products. Keep up. Allow your body to adjust to a higher frequency of energy. You will never want to go back to your old habits.

Avoid:

Meat, fish, fowl, eggs, alcoholic beverages, drugs of any kind (including caffeine), dairy, grains, legumes, packaged foods, canned foods, concentrated sugars, including honey (except a little in Yogi Tea), roasted nuts, nut butters and fried foods.

Eat:

- Lots of salads—fresh lettuce and other greens and sprouts dressed lightly with cold pressed oil and natural vinegar or lemon juice, with optional additions of: alfalfa sprouts, mung bean sprouts, fresh raw vegetables, avocados, raw sunflower seeds, sesame seeds
- Steamed vegetables garnished with a little olive oil, a touch of sea salt and black or red pepper
- Raw almonds soaked and peeled
- Baked squash
- Potatoes—yes, they are vegetables too, and very alkalizing to your system. Prepare them Punjabi style with peas and onions, with fresh cauliflower, or baked, and served with a little olive oil and soy sauce.
- Fresh fruit anytime
- Fruit and vegetable smoothies—add a little fruit juice for sweetness.

- Herbal teas

- Yogi Tea with almond milk and a little honey

End:

After thirty days, gradually add skim milk, rice and legumes and transition to a yogic maintenance diet.

Notes:

Yogi Bhajan gave this diet in 1969 to the flower children that showed up in droves to his first yoga classes. It is an excellent introduction to a healthy lifestyle with the wide variety of options possible. Still the ego may freak out. Remember, our relationship to food and diet are deeply ingrained habit patterns involving security, comfort and self-image. Change is a challenge. The way to meet the challenge gracefully is to thoroughly enjoy the new experiences coming across your tongue. Savor every bite. Chew your food well and relish it. If you are overweight, you begin the process of losing your excess. Do yoga and breathe deeply. You may be amazed at the new you.

Suggestion: Do the diet with friends. Create a support group. If possible, include family. The more people doing it and the closer you are, the easier it will be. Have fun!

[Always check with your personal physician or licensed health care practitioner before making any significant modification to your diet to ensure that the recipes and ingredients are appropriate for your personal health condition and consistent with any medication you may be taking. The information presented here is ancient yogic wisdom and not to be construed as medical advice.]