

Peace-Food

- Como renunciar al consumo de carne y leche puede sanar el cuerpo y el alma

Rüdiger Dahlke

¿Cuántas veces, sin desearlo, nos encontramos de pronto en el polo opuesto y logramos exactamente lo contrario de lo que realmente pretendíamos? Esta situación es particularmente clara en el tema de la alimentación. La misma nos brinda una verdadera lección en los temas de la polaridad y del "principio de la sombra". Y estamos listos para este principio, el cual percibimos tanto en el mundo financiero como en lo que respecta a la Unión Europea. Quizás sea éste el motivo por el cual usted, estimado lector, ha logrado que el libro "El principio de la Sombra" se convierta en un éxito de librería en un período sumamente corto, lo cual le agradezco de todo corazón. Esta sombra es quizás aún más drástica en el tema de la alimentación, aunque es al mismo tiempo más sencilla y dramáticamente más clara para nuestra salud.

Todos lo saben y lo escuchan constantemente: debemos tomar mucha leche para fortalecer nuestros huesos y protegernos de la osteoporosis. Sin embargo ¡nada podría ser más erróneo! La verdad es exactamente la opuesta: pocas cosas dañan nuestros huesos tanto como los productos lácteos. Y actualmente es posible demostrarlo: En países en los cuales el consumo de leche es mínimo, como en Nigeria, la osteoporosis es prácticamente desconocida. Sin embargo, en países con el mayor consumo de leche, como Finlandia, la osteoporosis constituye una epidemia nacional – peor aún que en nuestro país. Si bien la leche es rica en calcio, la misma extrae en definitiva del organismo mucho más calcio del que le proporciona. Es efectivamente una depredadora de calcio y una enemiga de los huesos. Pero no solamente eso...

Es en realidad aún mucho peor, ya que se ha comprobado que la leche favorece las enfermedades cardíacas más peligrosas y, por consiguiente, se constituye en la causa número uno de la mortalidad. Y también la segunda causa más frecuente de los decesos, el cáncer, aumenta notoriamente al incrementarse el consumo de leche. Es posible que esta información, en combinación con el reconocimiento de que la carne también favorece las enfermedades cardíacas, el cáncer, los problemas inmunológicos, los cuadros clínicos de la vejez tales como la demencia senil y casi todos los síntomas de la civilización, espante a los hombres y mujeres modernos, adoctrinados con el concepto opuesto durante décadas por encargo de la industria cárnica y la láctea.

El mérito de haber aclarado esta problemática le corresponde principalmente a Colin Campbell, quien fuera profesor de Ciencias Nutricionales de la Universidad de Cornell. Su vida se inició como hijo de una típica granja norteamericana de producción lechera y, durante el correr de su vida como científico, debió constatar cómo los cimientos de la alimentación de nuestra sociedad moderna – la leche y la carne – demostraron ser los orígenes de los cuadros clínicos de nuestra civilización, ya que estos alimentos también favorecen las alergias, la diabetes, así como la adiposidad. Si bien al comienzo tuvo dificultades en aceptar en qué medida eran dañinas las proteínas de origen animal, se transformó, en el

correr de los años y luego de muchos experimentos, en un científico crítico comprometido en la lucha contra la industria del engorde de ganado para la obtención de proteínas de origen animal. Es suyo el enunciado de que es dañino todo lo que contenga más de un 0% de colesterol. A su lado es posible encontrar actualmente científicos que demuestran, mediante extensos estudios y numerosos datos, cómo atentamos contra nosotros mismos a través del consumo de carne y productos derivados de la leche. Sin embargo, sospechar de la carne no es nuevo. Científicos alemanes, como es el caso del Profesor Leitzmann de Giessen, comprobaron claramente hace décadas cuánto más saludable es la alimentación vegetariana, y más aún la vegana, o sea una alimentación libre de proteínas de origen animal.

Los defensores de los animales protestan con vehemencia desde hace décadas contra la ganadería a gran escala y los criaderos de animales. Y los expertos en nutrición calculan hace tiempo el derroche irresponsable que significa la transformación de calorías vegetales en calorías animales en vista de la catástrofe del hambre a nivel mundial. Y los ecologistas comprueban la relación entre la cría de animales y el desastre climático. Pero poco se ha hecho para remediarlo y el cambio resulta insuficiente, porque una impresionante mayoría de ciudadanos vota a diario en las cajas de los supermercados por proteínas de origen animal baratas. En realidad, al igual que en las cajetillas de cigarrillos, debería aparecer en cada vaso de yogurt la leyenda "La leche mata" y en cada paquete de carne "El consumo de carne favorece el cáncer".

Lo que más deseo – como médico de los seres humanos, amigo de los animales y admirador de nuestra Tierra – es poder cambiar el rumbo basándonos en la diversidad de argumentos y estudios que comprueban concluyentemente que nuestras desgracias son causadas por la carne y la leche, y dirigirnos así hacia una aceptación de este hecho y un cambio. La modificación de los hábitos personales de alimentación es tentadora, sencilla y fácil de digerir. Y con toda seguridad no existe ninguna otra medida que traiga tantos beneficios - para nosotros mismos, para los demás seres sensibles y para nuestro planeta - y que resulte tan sencilla como el cambio de la alimentación en base a la atrayente gama multicolor del reino vegetal.

Durante más de 30 años he luchado desde "La enfermedad como camino" hasta "La enfermedad como símbolo" por el reconocimiento del alma en el origen de las enfermedades, generando a este respecto una considerable toma de conciencia. Esto continúa teniendo importancia para mí, pues sigo identificándome plenamente con esta posición y me alegro de que "La enfermedad como símbolo" haya alcanzado su edición No. 19. Incluso se acaba de publicar su versión traducida al inglés.

Y es ya tiempo de considerar acertadamente al cuerpo como el segundo nivel psicosomático. De hecho, la palabra "somático" alude al "cuerpo". Solamente cuando tomemos en cuenta a ambos aspectos de nuestro ser por igual llegaremos a vivir nuestras vidas de la mejor forma posible.

Para alcanzar este objetivo, el paso más sencillo, eficaz y sostenible es renunciar a las proteínas de origen animal. Esto nos ayuda a proteger y estimular no solamente nuestra vida sino también la vida a nuestro alrededor y constituye, además, la mejor respuesta personal frente a las amenazas de desastres del medio ambiente y del clima.

Pero, en primer lugar, esta opción es una ayuda para nosotros mismos: Ni bien dejemos de consumir las hormonas generadas por el temor y el estrés de los animales de matanza sentiremos inmediatamente un gran alivio, ya que actualmente grandes sectores de la población sienten temor. Los ataques de pánico constituyen un síntoma relativamente nuevo. Este síntoma no era significativo 30 años atrás, cuando el consumo general de carne era menor y la matanza se realizaba de preferencia de manera descentralizada en pequeñas carnicerías. Y recién conquistó al mundo moderno luego de la concentración en grandes mataderos. Junto con la carne de criaturas atormentadas procedentes de criaderos de animales recibimos también su miseria y la energía de la tortura que sufrieron durante su horrendo camino hasta los estómagos humanos. Y desde allí, todas estas energías se introducen en la carne de los comensales. La carne torturada se transforma en la carne de los omnívoros que padecen la vida de múltiples formas y se mortifican o dejan mortificar. Y es conocido el dicho popular: el hombre es lo que come.

A diferencia de lo anterior, una vida vegetariana, como la que yo disfruto desde hace 40 años, presenta ventajas incomparables – no solamente en relación a la salud sino también en cuanto a la sensibilidad y el rendimiento. Tal cual yo lo experimento en la actualidad, todo esto se acrecienta considerablemente mediante la renuncia a todas las proteínas de origen animal. Una vida realmente libre es una vida sin proteínas animales. No solamente los animales salvajes sienten que los seres humanos veganos no son peligrosos, sino que también pueden percibirlo los hombres y las mujeres sensibles. Los animales no sienten recelo y las personas se vuelven más abiertas y confiadas, lo cual trae consigo una calidad de vida totalmente nueva. Y esto he podido comprobarlo personalmente en mi entorno directo. Puede ser muy atractivo nadar con los delfines, pero es también maravilloso observar a las mariposas posarse sobre nuestro cuerpo y ver que las ardillas nos acompañan en la meditación.

Alimentarme con verduras y frutas multicolores, saber cuánto me benefician y cuán poco dañan a los demás constituye un perfecto deleite. ¡Y es tanto mejor disfrutar de una vida y un placer que no se basan en la miseria ajena!

Otro beneficio adicional es que las secreciones y olores corporales ya no huelen mal como en el caso de los carnívoros. El ideal indio de despedir el aroma de la última fruta consumida no es una utopía inalcanzable, sino el objetivo de una vida plenamente saludable en cuya base se encuentra una alimentación totalmente sana y, por consiguiente, vegana.

Los resultados de todas las investigaciones médicas pertinentes confirman que la vida de los veganos es más sana. La experiencia indica cuánto más vitales y creativos son. La carencia de vitaminas y oligoelementos, pero ante todo la falta de fuerza y energía vital y, por consiguiente de creatividad, es mayor en los omnívoros. Los veganos deben solamente observar con atención los insumos de vitamina D y B12, pero esto no es difícil de lograr. La vitamina D la recibimos del sol y la vitamina B12 se puede consumir a través del suplemento "Take me – plus", el cual también contiene vitamina D y todas las sustancias esenciales que son responsables de nuestra sensación de bienestar y felicidad.

Desde hace décadas intento investigar todas las posibilidades, primeramente en mí mismo y luego en mis pacientes, ensayando desde la siesta hasta las

psicoterapias y meditaciones, pasando por el ejercicio. La idea es acrecentar la salud y la energía vital, la creatividad, la percepción sensorial y la sensualidad en el camino hacia la liberación de las (experiencias) de unicidad. De esto han surgido libros, como en este caso "Peace Food", y sugerencias como "Take me" para el aseguramiento de los requerimientos diarios de serotonina y "Take me – plus" para el suministro de los elementos básicos para la generación de los neurotransmisores y las hormonas que nos permiten también reconocer la felicidad cuando estamos de buen humor.

"Peace-Food" resume los estudios sobre alimentación más impactantes y los hace comprensibles para los legos en la materia, documentando paralelamente a dónde nos lleva el camino más sano y gratificante. Entre tanto, estos estudios son sumamente claros en indicar el peligro que implican las proteínas animales y de qué manera el renunciar a ellas resulta tan atrayente para nuestra salud. La segunda parte del libro se encuentra dedicada a las consecuencias que acarrear los productos de origen animal para nuestra alma, las cuales son todavía muy subestimadas. El solo hecho de renunciar al consumo de productos de origen animal trae consigo una disminución en el nivel de temor, y esto constituye de por sí un gran alivio - ¡una vida relajada y libre de temores es un enorme regalo!

La tercera parte se enfoca en el mundo y en lo sencillo, agradable y saludable que resulta para uno mismo socorrer a la Tierra en sus problemas actuales más críticos. Quien se alimenta de manera sana y piensa con claridad logra también encontrar ideas más ecológicas y también más atractivas. En la actualidad estamos construyendo el Centro TamanGa, con edificaciones nuevas y la remodelación de edificios antiguos, utilizando principalmente la mejor madera y arcilla, con energía solar y fotovoltaica y todo lo que traiga consigo alegría y placer, pero siempre basándonos en todo lo que aprendimos sobre vibraciones. La cantidad de trabajo que este proyecto insume es increíble, sobre todo porque prácticamente nos dedicamos a ello en las horas libres. Pero también nos divierte muchísimo y fomenta la creatividad. El éxito se basa en gran medida – y estoy seguro de ello – en una dieta vegana de la más alta calidad, que en gran parte ya proviene de cosechas propias.

La cuarta parte del libro nos presenta un ramo multicolor de posibilidades sobre cómo organizar la vida con el apoyo de trucos sencillos y transformarla en una existencia más sana, feliz y, en consecuencia, más exitosa. Van desde baños de sol controlados y una adecuada conducta de vida hasta una hábil alimentación que abarca los elementos básicos esenciales para las hormonas y los neurotransmisores de la felicidad. También aquí pueden encontrarse avances en los conocimientos y en el empleo práctico.

Aun cuando los tiempos actuales constituyen un desafío, y justamente por ese motivo, es tarea de todos nosotros tomar las medidas correctas en la dirección adecuada. Y cuando muchas personas se encuentren listas para ello podremos comenzar a construir hoy "una nueva Tierra" e impulsar con gran pujanza nuestro desarrollo. La alimentación une a los mundos interno y externo, y la paz externa puede existir solamente en base a la paz interna. Si nos alimentamos con sensibilidad y empatía, el microcosmos del cuerpo y el macrocosmos del mundo experimentarán un auge incalculable.

Y si bien es antigua, mi frase favorita de Francisco de Asís - "Señor, conviérteme en un instrumento de tu paz" – mantiene plena vigencia. Podemos adoptarla y

ponerla en práctica en cualquier momento. Y cuando lo hagamos, nos haremos el mayor de los regalos a nosotros mismos – y también al mundo que nos rodea, de una manera maravillosa.

Me alegraría contar con su apoyo para la expansión de este movimiento, quizás ya durante las conferencias que se realizarán próximamente sobre éste y otros temas en Suiza, Austria y Alemania...

Ruediger Dahlke

Bibliografía sobre el tema de Ruediger Dahlke:

“Peace Food – cómo alimentar nuestra alma renunciando a la carne y la leche” (a partir de agosto en la editorial GU)

<http://www.dahlke.at/veroeffentlichungen/buecher/NahrungFuerDieSeele.php>