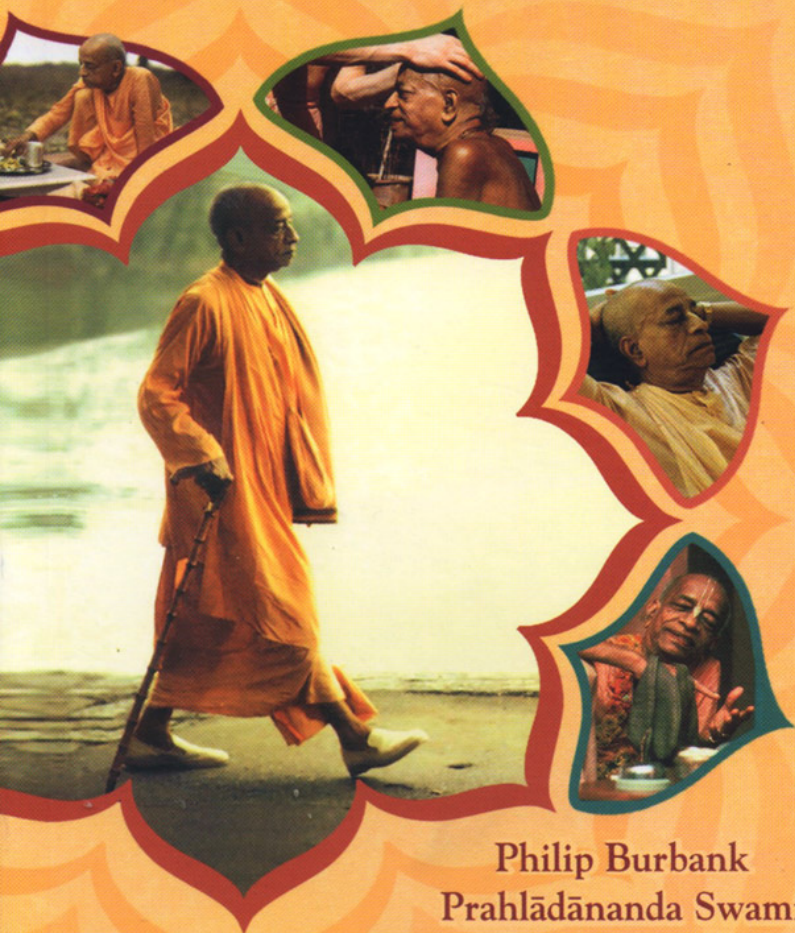


Espero Que Ésta Te Encuentre con Buena Salud



Philip Burbank
Prahādānanda Swami

Prólogo Dr. Vasant Lad

Tabla de Contenido

Prólogo	15
Prefacio	19
Presentación	21
Introducción	23

Capítulo 1 Principios generales para la salud

• La salud es lo primero	25
• Cuida el cuerpo que le pertenece a Kṛṣṇa	27
• Vida sana o autoconservación	30
• El servicio a Kṛṣṇa es lo principal	31
• Protege tu cuerpo	37
• Hábitos regulados y alimentación simple	38
♦ Rutina diaria de Prabhupāda	40
♦ Programa del Gurukula	42
• Enséñales a no enfermarse	44
• No utilices indebidamente tu cuerpo, úsalo para la liberación	45
• Mente pura e higiene corporal	47
• Mejor uso de una mala ganga	47
• Casa antigua	51
• No demasiado frío	53

• Tolerancia	54
• Templo de la enfermedad	55
• La salud de la mujer y el hecho de tener hijos	57
• No dejes remanentes de comida	57
• Deberes en relación con el cuerpo y la mente	59
• No te preocupes demasiado por tu cuerpo	60

Capítulo 2 Salud y enfermedad en la vida espiritual

• Todo depende de Kṛṣṇa	61
• El trabajo en la plataforma espiritual	62
• La vida saludable real es la conciencia de Kṛṣṇa	63
• El avance espiritual mantendrá al cuerpo sano	64
• Liberándose de las enfermedades corporales y espirituales	73
• El verdadero hospital	75
• Los devotos deben cuidar de los demás devotos	77
♦ Pregúntales qué necesitan	77
♦ La preocupación del GBC	77
♦ Compasivo	78

Capítulo 3 Manteniéndose Sano

• Dieta	80
♦ La base de todos los alimentos	80
♦ Dieta para un devoto enfermo	82
♦ Consuma alimentos bien nutritivos	83
♦ Dieta cruda	84
♦ Prasada y prédica	84
♦ Coma solo prasada y alimentos ofrecidos al Señor Kṛṣṇa	86

♦ Austeridad y desapego	87
• Cuánto comer	90
• Evite comer en exceso	91
• Ayuno	93
• Alimentos, hierbas y especias	95
♦ Aloe vera y ajo	95
♦ Moras de Boysen	96
♦ Semillas de ricino	96
♦ Ají	96
♦ Garbanzos	97
♦ Pastillas de hierro	97
♦ Nim (neem)	98
♦ Ghee	98
♦ Mangos	98
♦ Leche para mujeres embarazadas	99
♦ La leche es néctar	99
♦ Leche y Halavāh	101
♦ Leche y sal	101
♦ Yogurt	101
♦ Chips de plátano deshidratado	101
♦ Arroz, dahl y chapatis	102
♦ Arroz inflado	102
♦ Especias	103
♦ Sandía	104
♦ Agua	105
♦ Alimentos no recomendados	106
♦ Evite alimentos comprados en el supermercado	106

• Chocolate y vegetales congelados	106
• No coma muchos dulces	109
• No frejól de soja	109
• Limpieza	109
• Hacer ejercicio	111
• No es necesario demasiado	111
• Nadar y bañarse en el océano	112
• Despertar temprano y realizar caminatas en la mañana	113
• Yoga	114
• Realizar yoga	114
• Dormir, soñar, comer y hacer yoga	115
• Mantén el cuerpo derecho mientras cantas	115
• Haṭha Yoga	116
• Saltos de tijera	119
• Prāṇāyāma	119
• Masajes y otras cosas	120
• Clima	121
• Dormir	121
• Cepillo de dientes	122
• Salud Mental	122
• Salud Mental-Psiquiatría	122
• Espacios abiertos y aire puro	124
• Vida sana y mente sana	125
• La ansiedad crea la enfermedad	126

Capítulo 4 Tratamiento de la enfermedad

• Curar la causa principal	127
• Malas señales	127
• Nacimiento, muerte, envejecimiento y enfermedad	128
• Vida natural	132
• Lugar sagrado	132
• Consulte a un médico con licencia	132
• Controle la descarga de semen	133
• Sordera	133
• Doctores	134
• Dispensario	136
• Los Santos nombres	136
• Descanse si está enfermo	138
• Adecuado y práctico	139
• Enfermedad y remedios	140
• Dolor en el dedo	140
• Antiséptico	140
• Apetito	141
• Asma	141
• Sangrado	141
• Cáncer	141
• Parto	142
• Resfriados	142
• Concepción	142

♦ Diarrea	142
♦ Piel seca	143
♦ Disentería	143
♦ Dolores de cabeza	143
♦ Insolación	143
♦ Fiebre Alta	143
♦ Infección	144
♦ Intestinos y arterias	144
♦ Irregularidad en apetito y sed	144
♦ Ictericia y enfermedad hepática	145
♦ Inestabilidad nerviosa	147
♦ Reumatismo	148
♦ Dolor de garganta	148
♦ Sífilis y otras enfermedades venéreas	149
♦ Dolor de muelas	150
♦ Tos ferina	151
♦ Parásitos	151
• Tratamiento rápido	151
• Tipos de tratamientos	152
• Ayurveda	152
• Generalidades	152
• Vida a un cuerpo muerto	157
• Ayurveda y <i>brāhmaṇas</i>	157
• Eres lo que comes	159
• Astrología y ayurveda	161
• El fuego de la digestión	161
♦ Medicina homeopática	162

♦ Masajes	163
♦ Medicina	164
♦ Curación natural	167
♦ Conciencia de píldora	167
♦ Cirugía	168
♦ Vacunas	171

Capítulo 5 Algunas historias asombrosas de las escrituras

• Hiranyakaśipu y El Señor Brahma	173
• Indra y su elefante	176
• Sanātana Gosvāmī y la picazón de las llagas	177
• El leproso Vāsudeva y El Señor Caitanya	178
• La muerte del hijo de Śrīvasa Ṭhākura	179
• Sāraṅga Ṭhākura y Murāri Caitanya Dāsa	180
• Prahāda Mahārāja toma veneno	180
• Cyavana Muni	181
• La jorobada Kubja se vuelve hermosa	181

Capítulo 6 Artículos de salud por Prahādānanda Swami

• Ayurveda 101	191
• Ayurveda 102	194
• Ayurveda 103	203
• Dieta y conciencia: sus efectos en la salud material y espiritual	207
• Los cuatro pilares del tratamiento	213
• Reducción y tonificación	216
• Algunas sugerencias para mantenerse saludable	221

• Rutina, secreto de la salud	226
• Sādhana y salud	231
• Reglas para la iluminación y felicidad Yama y Niyama	234
• Prāṇāyāma	242
• Celibato	248
• Manteniendo los ojos radiantes	250
• La técnica Alexander y la conciencia de Kṛṣṇa	252
• Astrología y Ayurveda	257
 Guía de Pronunciación Sánscrito	 263
Glosario	268
Biografía de A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda	274
Biografía de Prahādānanda Swami	277
Bibliografía	278
Agradecimientos	281