

# Signos de la Primavera: El Color Verde

Por Paramhansa Yogananda

¿Qué es lo primero que acude a nuestra mente cuando pensamos en la primavera? El color VERDE, ¿no es así? Asociamos con la primavera las lozanas hojas del diente de león, la hierba fresca, los árboles, los matorrales y las vides que retoñan.

El verde es el color más destacado en la paleta con que la Madre Naturaleza decora los exteriores. En la ciencia de la nutrición este color es conocido como clorofila, la sustancia verde que da vida a las plantas y que, cuando entra en el cuerpo humano, se convierte en la hemoglobina de la sangre.

El verde es una vibración de salud. Con frecuencia en los hospitales se utiliza un tono verde suave en las habitaciones de los pacientes y es generalmente el color elegido para decorar los grandes edificios públicos. Para quien está mentalmente agotado de su trabajo, simplemente salir al exterior y descansar la vista en alguna mancha verde distante relaja en verdad todo el sistema nervioso, especialmente los ojos.

¿Qué ama de casa no insiste instintivamente en tener alguna planta en casa? Incluso en invierno, cuando las flores escasean, un tiesto con hiedra o con geranios ayuda a satisfacer la necesidad de un contacto visual con la naturaleza.

Un tiesto con una planta verde o un ramo animan una habitación apagada. Al entrar los ojos son atraídos inmediatamente por ese objeto, como si buscaran un refugio de paz en el que conseguir nuevo vigor.

¿Por qué la sabia Madre Naturaleza nos rodea frecuentemente con un color tan pronunciado? La respuesta es sencilla: para que de vez en cuando seamos inspirados a ver el invulnerable lazo que existe entre la vida humana y el reino vegetal.

## Alimentos alcalinos

El medio normal en el que el cuerpo realiza sus funciones es alcalino. La alcalinidad significa salud e inmunidad frente a las



enfermedades. Los productos químicos alcalinos eliminan la acidez originada por la actividad y un exceso de alimentos productores de ácido. Cuando, como resultado de una dieta errónea, el exceso de trabajo, la falta de descanso, la falta de aire fresco, etc. el cuerpo se vuelve ácido, enfermamos.

Para mantener el cuerpo en condiciones alcalinas, es importante comer alimentos que produzcan una reacción alcalina. Algunos de esos alimentos son: tomate, lechuga, apio, espinaca, pepino, remolacha, berenjena, espárrago, zanahoria, puerro, setas, calabaza, soja, almendras, lentejas, judías, el suero de la leche, naranja, melocotón, pera, limón, frambuesa, fresa, albaricoque, manzana, zumo de uva, melón, sandía, higos y dátiles.

Debido a que contienen grandes porcentajes de elementos alcalinos, deberíamos incluir en nuestra dieta las hojas y los tallos tiernos de las hortalizas. Las hortalizas verdes no contienen muchos nutrientes sólidos, pero tienen un valor incalculable por su fibra y por sus minerales, sodio, calcio y hierro, tres de los elementos alcalinos más esenciales.

Las hojas verdes del repollo, por ejemplo, contienen cuatro veces más hierro que las

hojas blancas interiores. La lechuga romana es preferible a la “variedad de jardín” que se utiliza normalmente, pues prácticamente todas sus hojas vibran de color.

Tomando alimentos alcalinos en abundancia, ya sea enteros, en zumo o secos y en polvo, podemos restablecer las condiciones de juventud para las células del cuerpo prematuramente envejecidas.

#### FILETES DE BERENJENA

- 2 berenjenas medianas
- 2 cucharillas de sal
- 1 cucharilla de cebolla picada
- 2 cucharas de mantequilla
- 3 cucharas de harina integral
- 1 cucharara de mantequilla derretida
- 5 tazas de agua
- 1 cucharilla de perejil picado
- 1 cucharilla de apio
- 1 ½ taza de leche
- 1 cucharilla de paprika
- 1 taza de miga de pan integral

Pelar y cortar las berenjenas en rodajas de dos centímetros. Llevar a ebullición el agua con la sal. Añadir las berenjenas y cocerlas 15 minutos. Escurrirlas.

Hacer una salsa cremosa con las dos cucharillas de mantequilla, la harina y la

leche. Añadir las berenjenas y sazonar, ponerlas en un recipiente para horno y cubrir con la miga untada en mantequilla. Poner en el horno 20 minutos a fuego moderado. Esta receta es para cuatro personas.

*Praecepta lessons, 1938.*