

CATURMASYA – PRIMER MES

¿Por qué no se consume vegetales verdes y hojas verdes en Shravan, o en el mes de Sawan? Muchos hindus no comen vegetales verdes y hojas verdes durante Shravan, o mes de Sawan (Julio – Agosto). ¿Por qué se evita el amaranto, mooli, methi, en el mes de Shravan? No es una cosa de superstición, sino que existe un motivo científico detrás de esto. Las escrituras Hindus han prohibido estrictamente el consumo de vegetales de hojas verdes en el mes de Shravan. Esto se debe a que la cantidad de bacterias en los vegetales verdes y hojas verdes aumenta, debido a la temporada de lluvia. Las hojas verdes y otros vegetales disponibles en el mercado están usualmente cubiertas por lodo y suciedad. Por lo tanto, se recomienda evitar los vegetales verdes y hojas en este mes. También se cree que la inmunidad del cuerpo se reduce en este mes, debido a que el sol está siempre cubierto por nubes oscuras. Las enfermedades relacionadas con el estómago y la piel aumentan durante el mes de Shravan si uno consume vegetales de hojas a diario. Vegetales secos y dals es lo que debe consumirse en el mes de Shravan.