

RECUPERANDO UN CAMINO OLVIDADO HACIA LA SALUD

Karmelo Bizkarra

el PODER CURATIVO  
del AYUNO



DESCLÉE DE BROUWER

3<sup>a</sup> edición

*Serendipit*





# **EL PODER CURATIVO DEL AYUNO**

**Recuperando un camino olvidado  
hacia la salud**





**Karmelo Bizkarra**

**123**

**EL PODER CURATIVO DEL AYUNO**

**Recuperando un camino olvidado  
hacia la salud**

*Prólogo por Carlos Alemany*

3ª edición

Crecimiento personal  
C O L E C C I Ó N

*Serendipit* 

**Desclée De Brouwer** 

1ª edición: marzo 2007

2ª edición: abril 2007

3ª edición: marzo 2010

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

© Karmelo Bizkarra, 2007

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2007

Henao, 6 - 48009 Bilbao

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

[info@edesclée.com](mailto:info@edesclée.com)

*Impreso en España - Printed in Spain*

ISBN: 978-84-330-2136-6

Depósito Legal:

Impresión: Publidisa, S.A. - Sevilla

*A Amalia.*



# ÍNDICE

Prólogo <i>por Carlos Alemany</i> .....	17
Presentación .....	27
1. El ayuno, un camino olvidado hacia la salud .....	31
Qué es el ayuno .....	31
Cuándo es recomendable el ayuno .....	38
Alternativas al ayuno hídrico .....	38
La eliminación durante el ayuno .....	40
Beneficios del ayuno .....	42
No hay carencias durante el ayuno .....	43
Una cosa es el ayuno y otra la inanición .....	44
El ayunante necesita descanso .....	45
El ayuno en los animales .....	46
2. Historia del ayuno .....	53
El ayuno en la historia .....	53
El ayuno un camino olvidado hacia la salud .....	60

3. Qué ocurre durante el ayuno . . . . .	67
El ayuno y los sistemas de energía en el organismo. . . . .	67
1. El Sistema de Nutrición . . . . .	68
2. El Sistema de Relación . . . . .	69
3. El Sistema de Eliminación . . . . .	70
Reparto normal de la energía . . . . .	72
Cuando la energía se centra en el sistema de eliminación . . . . .	72
El ayuno y el reparto de energía en el organismo. . . . .	74
Economizar reduciendo los gastos de energía . . . . .	75
Reposo Digestivo . . . . .	76
Reposo Muscular . . . . .	76
Reposo Sensorial . . . . .	76
Reposo psicoemocional. . . . .	77
Reposo Térmico. . . . .	77
Reposo Sexual . . . . .	78
Los Órganos de Eliminación durante el ayuno . . . . .	79
El aparato digestivo, el hígado y la bilis . . . . .	79
Los riñones . . . . .	80
Los pulmones. . . . .	81
La piel . . . . .	81
¿Qué hace el organismo cuando ayunamos? . . . . .	82
4. Síntomas del ayuno . . . . .	85
Síntomas que pueden aparecer en el ayuno . . . . .	85
Empeorar para mejorar. . . . .	86
Dolor de cabeza. . . . .	88
Boca seca . . . . .	89
Nauseas y vómitos. . . . .	90
Molestias de estómago e intestino. . . . .	90
Descenso de la fuerza corporal. . . . .	92
Descenso de peso . . . . .	94



## ÍNDICE

Sensación de mareo . . . . .	95
El pulso y la circulación de la sangre . . . . .	95
La orina . . . . .	98
No hay heces . . . . .	99
El sudor y el olor corporal . . . . .	102
Mucosidad y flemas . . . . .	102
Síntomas especiales en la mujer . . . . .	103
Sensación de frío, o de calor . . . . .	104
Aumenta la sensibilidad de los sentidos . . . . .	106
Insomnio . . . . .	106
Los ojos . . . . .	108
Otras ligeras molestias . . . . .	108
Reaparición de síntomas de enfermedades sufridas antes del ayuno . . . . .	108
Crisis de dolor . . . . .	109
El ayuno y la situación psíquica . . . . .	111
5. Beneficios del ayuno . . . . .	117
Facilita un descanso general y completo a los órganos vitales . . . . .	117
Detiene la ingesta de alimentos que se descomponen en el intestino e intoxican al cuerpo . . . . .	118
Vacía el tubo digestivo y se deshace de las bacterias de putrefacción . . . . .	119
Da a los órganos de eliminación una oportunidad para ponerse al día en su trabajo. Favorece la eliminación y desintoxica al organismo . . . . .	120
Reestablece la bioquímica y la fisiología normal y sana . . . . .	121
Favorece la desintegración y absorción de pus y flemas, derrames, depósitos, tejidos "enfermos," y tumoraciones . . . . .	121



Rejuvenece las células, los tejidos, así como a todo el cuerpo .....	122
Permite la conservación y recanalización de la energía vital .....	122
Incrementa la capacidad digestiva y de asimilación de nutrientes, tanto en el aparato digestivo como en cada una de las células del organismo .....	123
Cambia el estado mental favoreciendo una expansión de la consciencia .....	124
Los sentidos durante el ayuno .....	125
Permite un descenso del peso .....	126
Beneficios del ayuno en relación al exceso de peso .	127
6. Recomendaciones durante el ayuno .....	131
Información antes del ayuno .....	131
Ayuno bajo control de un medico experto.....	132
Descansar y desconectar .....	133
Descanso emocional y psicológico.....	136
¿Cuánto hay que beber? .....	137
Higiene corporal .....	140
Higiene bucal .....	141
Tomar el sol.....	141
Resguardarse del frío.....	142
Respirar aire puro .....	143
La compañía durante el ayuno .....	144
Las visitas y las llamadas por teléfono .....	144
7. Cambios fisiológicos en el ayuno.....	149
La bioquímica del ayuno .....	149
La inanición .....	158
Colesterol y ácido úrico durante el ayuno.....	161



## ÍNDICE

8. Preparación y salida del ayuno .....	163
Preparación al ayuno .....	163
Una preparación ideal para un ayuno medio.....	164
Suavizar el ayuno .....	165
La realimentación o cómo salir del ayuno.....	166
Cómo salir de un ayuno medio de 7 a 15 días.....	169
Las crisis postayuno.....	171
La vuelta de las heces .....	173
Situaciones en las que hay que cortar un ayuno ....	175
9. Contraindicaciones y medicamentos en el ayuno .....	181
¿Cuándo está contraindicado el ayuno?.....	181
¿Cuándo se puede hacer un ayuno suavizado o rebajado? .....	183
El ayuno y los medicamentos .....	184
Medicamentos con los que tener cuidado a la hora de eliminarlos.....	185
10. Ayuno en enfermedades y situaciones especiales .....	187
El ayuno en las enfermedades frecuentes .....	187
Hipertensión, colesterol, trastornos cardio- circulatorios.....	187
Artrosis, artritis y otras enfermedades reumáticas ..	191
Enfermedades respiratorias .....	194
Enfermedades digestivas .....	197
Enfermedades del hígado.....	199
Enfermedades del riñón y de las vías urinarias.....	201
El ayuno en los accidentes y en las fracturas .....	204
Enfermedades del sistema nervioso .....	206
Alergias y enfermedades inmunitarias.....	206
Cáncer y tumores benignos .....	209



Diabetes .....	211
Ayuno en la preparación de las operaciones quirúrgicas .....	212
El ayuno ante una enfermedad dolorosa .....	214
El ayuno durante la fiebre .....	215
Ayuno y obesidad .....	217
El ayuno en situaciones especiales .....	217
El ayuno en los niños .....	217
Ayuno en el embarazo o en la lactancia .....	218
El ayuno en las personas de edad .....	219
El ayuno en las personas en proceso de muerte	220
11. Cosas varias a tener en cuenta durante el ayuno .....	223
Efectos del comer en exceso que indican la necesidad de un ayuno o semiayuno .....	223
Las personas con poco peso no deben hacer ayunos largos .....	224
¿Cuánto peso se puede perder? .....	225
Moverse o no durante el ayuno. Hacer o no hacer ejercicio .....	227
Dar apoyo emocional al ayunante .....	227
Información durante el ayuno .....	228
La sensación del paso del tiempo durante el ayuno.	229
El ritmo de ayuno .....	230
Cerrado por reparaciones, no dar laxantes .....	230
La utilización de enemas o lavativas .....	232
El café y el tabaco .....	233
El DIU .....	233
El ayuno no es la inanición .....	234
El ayuno como diagnóstico de salud .....	235
Ayunamos mientras dormimos .....	236



## ÍNDICE

12. El ayuno y las dietas de crudos en situaciones especiales .	237
El ayuno en las crisis de desintoxicación . . . . .	237
El ayuno corto . . . . .	238
Dieta de crudos . . . . .	241
El valor de los alimentos crudos . . . . .	241
Las frutas . . . . .	245
Las verduras y las hortalizas . . . . .	246
Los frutos secos . . . . .	247
13. Testimonios y vivencias del ayuno . . . . .	249
Testimonios y vivencias . . . . .	249
El ayuno y la responsabilidad en la curación . . . . .	276
Bibliografía seleccionada sobre el ayuno . . . . .	279





# PRÓLOGO

*por Carlos Alemany*

## **El contexto: mi experiencia**

Lo recuerdo todo perfectamente, como si hubiera sido hace un mes. Se trata de la experiencia en la que estuve realizando una semana de ayuno terapéutico. Fue en Segar, Valencia, hace cinco años. Los Hermanos de San Juan de Dios, que llevan la casa, dedicaban todos los meses de marzo a dirigir los ayunos de los participantes.

¿Qué hay en que una cosa que de por sí parece mortificante tenga digamos ese “sex-appeal”, que lo tiene? Lo afirmo por experiencia personal, por los comentarios de otros miembros del grupo que lo hicimos a la vez y por comentario que has oído a otros que han pasado por parecida experiencia. Podíamos decir que aquí el boca a boca funciona de forma muy motivadora.

La práctica del ayuno terapéutico es una de las experiencias más complejas pero más interesantes de la vida. Ahí uno se sale de la monotonía diaria (4 comidas al día en países civilizados...).

En mi grupo nos reunimos personas que llegábamos por tres motivaciones distintas: Unos tienen que ver con la obesidad y la necesidad de rebajar unos kilos en poco tiempo, cosa que se habitualmente se consigue... Otros lo buscan como práctica de una puri-



ficación corporal como limpiar el hígado, el páncreas, el intestino, etc. y hacer funcionar a todo el mecanismo del cuerpo mejor, casi casi como un reloj. Un tercer grupo vienen atraídos por una experiencia exótica, rara, de la que va a poder hablar de ella. Un París-Dakar mucho más modesto, pero no menos interesante para poder hablar de ella, con conocimiento de causa. Yo personalmente llegaba apuntado al grupo primero, a los que queríamos adelgazar unos kilos de más, pero sólo eso no, sino también saber experiencialmente por mi mismo de qué iba esta experiencia. No negaré tampoco que como psicólogo me interesaba mucho la dinámica de grupos que cada mañana se organizaba formalmente.

A mí, como a los demás miembros del grupo, nos habían mandado una circular de cómo prepararnos adecuadamente para esta semana del ayuno terapéutico. Preparación de entrada y formas de salida son ambos 2 quicios sobre los que se basa la experiencia. Esta preparación comenzaba un mes antes y se trataría de ir cambiando y reduciendo poco a poco la alimentación ordinaria, para que no fuera tan brusco este cambio a dejar de comer. Básicamente tenía que ver con dejar de comer carne, ir consumiendo más verduras, conforme avanzaba el mes, para terminar la última semana con sólo frutas y jugos de frutas. Por ello recuerdo que ya llegamos allí con hambre pero ya situados en lo que iba a ser más el núcleo de nuestra experiencia.

El ayuno no se anunciaba como el típico “a pan y agua”. Eso hubiera sido un lujo, excesivo. Aquí era sencillamente agua, agua por la mañana, agua por la tarde y agua por la noche, y siempre que uno tuviera hambre... Litros y litros de agua bebida durante toda la semana hasta que pasaba una cosa curiosa y es que uno dejaba de necesitar beber tanta agua y en la segunda parte de la semana se bebía una cantidad poco más que la ordinaria que consumimos en un día normal. Aquí ni un vulgar caramelo se podía añadir a tan drástica dieta.



## PRÓLOGO

La distribución del tiempo que yo hice en Segar, puede que haya otras, consistía en levantarse a las 8.00 am y desayuno (medio litro de agua). A continuación charla explicativa a cargo de un médico naturista y después dinámica de grupos revisando síntomas físicos y cuestiones psicológicas que se esconden detrás de esas ansiedades, necesidades básicas, el poder de la mente, etc. Cada uno contaba cómo nos iba la experiencia y los sentimientos desencadenados por este proceso, que naturalmente iban cambiando a lo largo de los días. Curiosamente al principio todos hablamos y soñábamos con la comida, mientras poco a poco se iba uno trasladando a “lo de detrás de la comida, lo que tapaba el hambre” y se encontraban perplejidades e historias bien interesantes. Y no había nada hasta la hora de comer... pero me equivoco porque cada uno podía comer (tomarse otro medio litro de agua) cuando quisiera. Por la tarde paseo físico y ejercicio moderado, tablas de gimnasia para desentumecer, etc. Y mucho tiempo libre para caminar, charlar, tomar apuntes personales y leer.

Una cosa curiosa es cómo se vivía el tiempo. Ya no hacía falta quedar antes o después de comer, porque con ese horario uno tenía todo el día libre para manejarlo de la mejor manera posible. En otros sitios como Terriente en verano, ofrecen unas tisanas con miel que resultan muy agradables, pero en nuestra experiencia la consigna era ser drástico y aguantar el chaparrón...

Al terminar el último día, para la salida del ayuno, se nos daba lo que nos parecía un exquisito banquete: una taza de caldo y una manzana, con la hoja de instrucciones de cómo seguir saliendo durante todo el mes y reforzar el cambio de alimentación diario, sin el que el ayuno tiene sentido mucho menos sentido de por sí mismo.

Si he hecho esta prolija descripción es para comentar cómo me afectó esta experiencia en este sitio y con este plan. Otras casas de reposo, tendrán sus cambios respecto a esto o sus alternativas. Para



nada quiere decir que sea el plan ideal porque y no soy el experto del tema, para eso está Karmelo. Pero fue el plan que me ofrecieron que me resultó muy interesante

Por eso reflexionando lo que allí sucedió encuentro al menos esos puntos de satisfacción:

- a) Este ayuno era purificador y desintoxicante: seguro que nuestras venas, arterias y corazón funcionaron mejor y así lo constatamos al menos el mes siguiente.
- b) Este ayuno era terapéutico en un doble sentido: nos invitaba a hacer terapia a partir de él, ver qué soñábamos, ver de qué hablábamos entre nosotros (generalmente de las comidas preferidas de cada uno...). Y por otra parte esa terapia tan importante que es poner nuestro cuerpo cerca de donde está la realidad, no la mente.
- c) Este ayuno tenía un gran poder curativo, pero antes había que pagar el ticket de entrada: te tocaba los puntos dolorosos que tenía el organismo en esos momentos o las agresiones sufridas en los últimos meses, y que estaban allí con sus huellas. Por poner mi caso, yo sufro frecuentemente de gastritis, acidez de estómago, etc. Pues allí sin comer nada tuve de las mayores gastritis y acideces de mi vida. Intenté tomar un Almax o un Pepsamar, pero el médico me recomendó que más bien no, que aguantara, que era el organismo el que empezaba a hablar. Y así fue. También tenía una pequeña fractura del cóccix que me había hecho al resbalar por una escalera. Bueno, pues aquel dolor volvió a ser insoportable y no tenía un Nolotil a mano y aunque lo tuviera...había que aguantar a pie firme. Y por poner otro ejemplo personal tengo habitualmente hemorroides, que allí se pusieron que parecía que estaban pidiendo operación urgente. Las charlas del médico higienista nos ayudaron grandemente para comprender este poder purificador



del ayuno y saber pasar por la fase purgativa antes de ponerse uno bueno del todo y más en forma que antes del ayuno.

- d) Con este ayuno aprendí también que lo importante no era hacer un ayuno puntual, y por supuesto sentirse uno muy orgulloso de haber podido pasar por la experiencia, por muchos beneficios que traiga, que los trae como estoy comentando aquí, sino saber cambiar el estilo de vida y desde ahí la relación con la comida como expresión de una vida más sana y plena. Todo lo contrario del "¡comer emocional!" o comedor compulsivo como muy bien expone E. Abranson en su excelente libro, publicado en esta misma colección<sup>1</sup>.

Alguien tendrá curiosidad por preguntar qué pasó con la pérdida de peso. Pues nos pesábamos todos los días. Yo particularmente perdí 6 kilos y volví gozoso. El problema es mantener un ritmo más natural y connatural al trabajo pero sabiendo los alimentos que combinan bien y otros que combinan mal, como tiene muy bien expuesto el Dr. Bizkarra en los libros que citábamos antes.

Parecido y distinto fue la experiencia en el centro de salud y reposo ZUHAIZPE, en Arizaleta, cerca de Estella, Pamplona, donde pasé 15 días del mes de agosto de hace 2 años. El propósito del curso era distinto y sumamente interesante. Pero conservaba los ejercicios de estiramientos diario, la dinámica de grupos a mediodía y el estilo de comidas, en régimen combinado, aparte de bellos parajes para pasear, piscina para relajarse o césped donde tomar el sol. A estos cursos vino gente de toda España incluida Barcelona, Sevilla o Islas Canarias. Las charlas de Karmelo y su equipo me resultaron sumamente instructivas para ir comprendiendo esa otra forma de vivir que allí se postulaba.

---

1. Abranson E. (1998). *El comer emocional*. Col. Serendipity. Editorial Desclée De Brouwer. Bilbao 1998.



En cuanto a comidas /ayuno, el grupo grande tomaba una excelente comida pero distinta de la habitual, nada de carne, abundantes ensaladas verdes, arroz integral, mucha fruta fresca y agradable, excelentes yogures caseros con miel. Pero algunos de nosotros hacía un régimen de medio ayuno, reduciendo las cantidades de estos mismos elementos o teniendo otra alternativa. Y otros hacían el ayuno completo. El caso más curioso era un compañero de Barcelona que llevaba mes y medio haciendo el ayuno curativo y había perdido 18 kilos y seguía muy motivado todavía.

En resumen la conclusión del ayuno curativo que experimenté en Segar y que observé en Zuhaizpe es que recomendaría pasar por la experiencia a todo el mundo y como soy también psicoterapeuta, a algunos de mis enfermos se lo recomiendo de la forma más urgente, y no porque tengan problema de obesidad, sino por la experiencia en sí misma, por todo lo que remueve psicológica y orgánicamente y por la dinámica de grupos para expresar cada uno cómo va en su proceso de curación, allí bajo el árbol.

## El autor

Karmelo Bizkarra (Durango, 1956) es licenciado en Medicina y una de las personas más influyentes en los últimos 30 años en España en la línea de la medicina higienista, psicosomática, holista y antroposófica. Especialista en problemas de la salud/enfermedad, su excelente experiencia le ha granjeado mucha atención por parte de personas que acuden a sus cursos. Su primer libro en castellano titulado "A tu salud" es de 1987.<sup>2</sup> En él ya planteaba los retos de la salud que la propone como un equilibrio entre conocimiento, consciencia y verdad.

---

2. Bizkarra K. (1987). *A tu salud*. ¿La enfermedad, qué es y para que sirve? Barcelona: Obelisco.



Ya el subtítulo es muy significativo *“La enfermedad: qué es y para qué sirve”*. En él plantea un enfoque curioso y muy atractivo sobre qué es la enfermedad. “La enfermedad no es algo extraño que venga a fastidiarnos –afirmará– no es tampoco cuestión de mala suerte o de la invasión de los microbios sino que es una disarmonía surgida del desequilibrio de nosotros mismos con nosotros mismos y nuestro entorno (p. 12). En ese sentido la enfermedad no es lo opuesto a la salud. Sus síntomas manifiestan con frecuencia la eliminación de sustancias de deshecho y tóxicas así como el trabajo de autoregeneración del cuerpo. Aunque parezca extraño –Karmelo afirmará drásticamente– la enfermedad cura! Y todo el libro lo enfoca desde ahí con un buen consejo de entrada: “los síntomas molestos...” nos dice.

El contraste entre quemar la vida durante años o regenerarnos desde ya mismo es tan sugerente como amenazante. Karmelo es optimista en su enfoque, porque para él nuestro cuerpo tiene el poder de curarse a sí mismo (p. 12). La polaridad energía/agotamiento es una polaridad para que uno la descubra y la desarrolle cuanto antes. En este libro ya dedica todo un capítulo al tema del ayuno.

## **El libro**

Después de este amplio marco de referencia que ha querido ser experiencial, y de situar a su autor no nos queda mas que invitar al lector a leer este libro que ahora presentamos, despacio, serendípicamente, porque va a encontrar más de lo que él pensaba. Sería “todo sobre el ayuno”. Karmelo ha querido concentrar en este tema tan significativo en el mundo de hoy tan exclusivamente proclive a problemas de obesidad incluso en niños y adolescentes, por haber cambia-



do un estilo de comer por otro. Karmelo lo puede hacer mejor que nadie, ser nuestro guía en este laberinto amenazador, porque tiene más de 30 años de experiencia y de haber tratado a mucha gente con lesiones muy diversas, que se han curado primordialmente por el ayuno terapéutico. Lo podéis preguntar a muchos que pasan una semana en la casa de Zuhaizpe para vivir de una forma integral, cuerpo, mente, espíritu lo que deberíamos vivir cada día y no excepcionalmente en unos pocos días que nos tomamos para ello.

Insisto en valorar como muy importante la terapia grupal donde allí se desataban y expresaban todo tipo de emociones y de sentimientos. Ello le llevó a Karmelo a escribir su último libro titulado "*Encrucijada emocional: miedo (ansiedad); tristeza (depresión); rabia (violencia) y alegría (euforia)*".<sup>3</sup>

Una vez puesto el marco al cuadro lo principal es ponerse a leerlo y a pensar, reflexionar y constatar lo que ahí se dice y a qué me está invitando. Y traduciéndolo ya en la vida práctica de cada día: empezar a comer los alimentos más despacio, saborearlos y salivarlos convenientemente, hacer caso más al cuerpo que a la mente para no caer en la glotonería, etc. Es particularmente sugerente, y recoge muy bien la problemática expuesta hasta ahora, el título del primer capítulo "El ayuno, un camino olvidado hacia la salud". Aunque en poco tiempo se han multiplicado los centros de salud y reposo, son un tanto por ciento mínimo en relación con la población general, los que saben comer sanamente, ayudados con saber hacer medio ayunos domésticos y semanales, etc.

Karmelo recorrerá las diversas fases del libro (síntomas del ayuno, lo que ocurre durante el mismo, qué beneficios aporta, qué cambios fisiológicos suceden en el organismo y, un tema importante y

---

3. Bizkarra K. (2005). *Encrucijada emocional: miedo (ansiedad); (depresión); rabia (violencia); alegría (euforia)*. Col. Serendipity Ed. Desclee De Brouwer: Bilbao. 2ª edición.



## PRÓLOGO

práctico cómo entrar y sobre todo cómo salir del ayuno para pasar a vivirlo en la vida diaria). No deja de lado un aspecto importante para un médico: para qué tipo de personas no es recomendable el ayuno, así como qué aporta el ayuno en enfermedades específicas. que uno no tenía ni idea de que se podían conectar enfermedad de este tipo con el poder curativo del ayuno...

Nos tenemos que felicitar que Karmelo se haya animado a escribir este manuscrito. Seguro que el libro ayuda a los que ya han pasado por esta experiencia (miles de personas en los últimos años) porque el libro les ayudará a recordarla y a ponerse al día en casa o en nuevo cursillo de puesta a punto. La pregunta importante para ellos sería: ¿Siguen los hábitos de la salud y de la comida cambiados? y el libro les ayudará a los nuevos en estas lides. Seguro que les entra unas ganas inmensas de probar el ayuno, recuerdo que no a pan y agua sino a agua y punto ¡Algo tendrá el agua cuando la bendicen! dice un refrán popular... y se precipitarán a reservar plaza en Zuhaizpe o en cualquier otro centro de salud y reposo de los que ya ahora ofrecen esta experiencia de ayuno dirigido por expertos, porque eso sí que es también importante, que nos guíe un especialista al que hacerle caso.

*Dr. Carlos Alemany Briz.  
Catedrático de Psicología de la Comunicación.  
Universidad Pontificia Comillas. Madrid.*





## PRESENTACIÓN

Todas las ideas y escritos de este libro están basados en mis estudios como médico oficial y mi posterior experiencia en el campo de la Higiene Vital y las visiones amplias de una salud y una forma de vida más natural.

Terminé mi carrera de medicina en el año 1979, en Bilbao. En el año 1980 haciendo la primera sustitución de un médico en un pueblo cercano al mío, en Mallabia, Bizkaia, me pasaron un libro sobre el ayuno: *Le Jeûne*, de H.M. Shelton. Al comenzar a leer aquel libro me di cuenta de que en la facultad de Medicina, donde había estudiado y mucho la enfermedad, sus síntomas, tratamientos médicos y quirúrgicos, habían pasado por alto un pequeño detalle, el estudio de la SALUD y los factores que la favorecen.

En ese momento entré en crisis, no tuve la sensación de conectar con ideas nuevas, sino de despertar aquellas ideas que se encontraban dentro de mí y me acompañaban semidormidas en el fondo de mí mismo. Pero era una época dura donde las líneas afines a la salud natural no eran entendidas ni compartidas por muchos.

No reniego de mis conocimientos médicos, sigo siendo médico, pero siento que además de una ciencia de la enfermedad es neces-



rio una verdadera Ciencia de la Salud. Creo que la medicina actual es la mejor medicina de urgencias, pero veo que hace aguas en el tratamiento de las enfermedades crónicas y agudas que no necesitan de intervención quirúrgica. Mientras la persona enferma siga viviendo de la misma manera, seguirá la enfermedad, más o menos ocultada con medicación. Mientras la sociedad esté enferma obligará a un esfuerzo mayor al individuo que intenta curarse.

De tanto estudiar la enfermedad y a las personas enfermas había olvidado que las verdaderas causas de la enfermedad están en nuestras formas de vida, y que la forma de vida de cada sociedad o cultura, va acompañada de las enfermedades correspondientes. «*Dime cómo vives y te diré qué enfermedad tienes*». Caí en la cuenta de que las enfermedades de la Edad Media (tifus, cólera, peste bubónica...) habían desaparecido o casi desaparecido, no por medicamentos o vacunas sino porque cambiaron las condiciones de vida: disminuyó el hambre y las guerras, mejoró la higiene, el uso de agua potable y la aparición de los retretes y el alcantarillado de las ciudades; aumentando también la cultura general de los pueblos.

La enfermedad manifiesta cómo vivimos, y la enfermedad manifiesta también lo que no vivimos, lo que quisiéramos vivir y no nos atrevemos, los anhelos no realizados, las cosas pendientes no llevadas a cabo, lo que no nos atrevemos a expresar, la diferencia entre lo que quisiéramos hacer y lo que hacemos, el desfase entre lo que somos y lo que los demás quieren que seamos... La enfermedad comienza cuando intentamos ser algo diferente a lo que somos. Cuando dejamos entrar las ideas de los demás o de los medios de comunicación imperantes sin filtrarlos con nuestra consciencia o experiencia.

La enfermedad manifiesta el desequilibrio personal en el que vivimos, pero al mismo tiempo el individuo sensible puede manifestar, no su enfermedad, sino la del núcleo familiar, cultural, labo-



ral y social en el que vive. Wilhelm Reich indicó que la *plaga emocional* de la sociedad en la que vivimos impide o frena el buen estado de salud emocional personal.

Este libro aporta la experiencia de los seis años de estudios médicos y de los años transcurridos desde aquel año 80 en el que a pesar de que la corriente mayoritaria iba en otra dirección, tuve que optar por la corriente que apareció ante mí, la de una verdadera ciencia de la salud.

Conocí entonces a Eneko Landaburu, quien me ayudó en esos comienzos difíciles y compartí experiencias y vivencias con él, y André Torcque, quien tras curarse de una esclerosis múltiple, enfermedad considerada como incurable por la medicina convencional, puso todo su esfuerzo y su vida en dar a conocer una nueva forma de ver la salud y la enfermedad.

Así descubrí la línea Higienista o Higiene Vital y fue el comienzo de una larga andadura en busca de aquellas técnicas que ayudan en la curación. El estudio de la salud y su aplicación, incluso en enfermedades graves, ha sido mi propósito durante estos años.

Mi agradecimiento a todas las personas que me han ayudado en mi camino. Que para todos haya salud.





# 1

## EL AYUNO, UN CAMINO OLVIDADO HACIA LA SALUD

*“Los alimentos en la convalecencia fortalecen, en la enfermedad debilitan”.*

*Aforismo Hipocrático*

### Qué es el ayuno

El **ayuno** es la abstinencia de todo alimento por un período definido de tiempo, durante el cual el cuerpo sólo se “alimenta” de agua y de sus propias reservas. Si introducimos alimentos en la dieta, por pocos que sean, o ingerimos cualquier otro líquido (caldos, zumos...), no hablamos propiamente de ayuno sino de dieta de caldos, zumos, frutas, o crudos. Estas dietas también son muy beneficiosas para el cuerpo, pero su efecto es menor que el ayuno a agua, también conocido como **dieta cero**.

El ayuno a agua o ayuno hídrico consiste en mantener al cuerpo bebiendo agua mientras el organismo se alimenta de sus propias reservas. No deja de comer, sólo invierte la utilización de alimentos y orienta su energía hacia el proceso curativo.



Conviene recordar que el cuerpo no sólo necesita nutrientes sino que además nos **alimentamos** de los cuatro elementos de la naturaleza: la tierra, el agua, el aire y el sol. Una persona sin comer puede sobrevivir varias semanas, sin beber varios días, sin respirar apenas unos minutos, si el sol no enviara su luz, energía y calor no podríamos sobrevivir ni el tiempo entre una inspiración y la espiración que le sigue. Aún cuando es de noche la otra mitad de la tierra está recogiendo su luz, energía y calor. Cuando más sutil es el alimento menos tiempo podemos sobrevivir sin él.

En la naturaleza, en el medio silvestre o salvaje, son muy frecuentes los períodos de ayuno. Los animales que hibernan (oso, marmota, lirón) se pasan largos períodos sin ingerir alimentos, sólo asimilando las sustancias nutritivas acumuladas en sus células, tejidos y órganos. Las semillas asimilan sus propias reservas para germinar o brotar en la primavera. Lo mismo sucede en el ayuno, mediante la autodigestión el cuerpo se alimenta de sus propias reservas. El organismo humano siempre tiene un depósito de reservas nutritivas para salir de un apuro de falta de comida durante varios días, o incluso semanas. Todos recordamos casos de personas que tras varios días sin ingerir alimentos y ni siquiera agua, son halladas vivas bajo los escombros de edificios derrumbados por terremotos o desastres naturales.

Por tanto recalcar que con el ayuno, como hemos visto antes, el cuerpo no deja de alimentarse sino que se alimenta de sus propias reservas. Se nutre de su propio interior, de los alimentos depositados en sus propias células. Mientras existan reservas almacenadas en el cuerpo hablamos de **ayuno**.

En las primeras horas del ayuno el cuerpo consume el azúcar (glucosa) que fluye en la sangre y la almacena en el hígado y los músculos en forma de glucógeno, al que se le ha llamado también "almidón animal". Posteriormente se sustenta de transformar, primero



sus reservas grasas y finalmente las proteínas. Únicamente cuando las reservas se agotan, el cuerpo comienza a digerir las partes y órganos más vitales, este período es conocido como **inanición**. La inanición no aparece, en una persona con una constitución más o menos normal, antes de pasar cinco o seis semanas de ayuno. Sólo en personas “consumidas” por un proceso de enfermedad o la anorexia, por ejemplo, el período de inanición aparece antes.

Durante el ayuno el fenómeno de la **autolisis** o **autodigestión** entra en acción. La autolisis es la autodigestión de células y tejidos con la ayuda de enzimas intracelulares. Es un fenómeno que el cuerpo controla perfectamente y mediante el cual los materiales inútiles son digeridos en primer lugar. El ayuno, debido a que obliga al cuerpo a depender de sus recursos internos, fuerza la eliminación de los derrames, abscesos, depósitos, tumores y la reabsorción de tejidos perjudiciales formados con los años. Los tejidos y órganos enfermos son reparados empleando sus constituyentes que incluso se pueden utilizar para nutrir los tejidos vitales tras eliminar los elementos no utilizables.

El ayuno es un tiempo de eliminación o “limpieza” interna. El organismo indica que no es momento de introducir comida sino de eliminar las sustancias de desecho y los residuos tóxicos acumulados con el tiempo. Algo así como “cerrado por limpieza e inventario” o “cerrado por reparaciones”. Las agresiones de la vida moderna son de por sí suficientes para producir una intoxicación corporal general, se exprese o no con síntomas de enfermedad, que indica la necesidad de un tiempo de ayuno y limpieza. No es necesario enfermar para ayunar.

El ayuno no es una técnica nueva. Desde hace miles de años culturas tanto de oriente como de occidente observaban diferentes períodos de ayuno.



El ayuno revitaliza al organismo, siendo el mejor de los remedios para elevar el nivel energético de la persona. Pero aún siendo el mayor medio que yo conozco de curación, es tan aparentemente simple, que en estos años de sobreabundancia de alimentos en occidente no se le ha dado ninguna importancia. En nuestra vida actual y en nuestro entorno rara vez le damos unas vacaciones al aparato digestivo que se ve sobrecargado de trabajo por el exceso de una alimentación no adecuada y artificial. El ayuno es una buena manera de dar vacaciones a todos los órganos digestivos, incluidos el hígado y el páncreas.

La curación es un proceso biológico y el ayuno posibilita que el cuerpo ponga en marcha todos los procesos de desintoxicación, limpieza y regeneración. En este sentido el ayuno en sí, realmente no cura. Es el cuerpo el que se cura mientras ayunamos. El poder de curación es siempre algo inherente al organismo vivo y ningún medicamento o médico puede llevarse los laureles de la curación. La curación es una cualidad de todo ser vivo, que mantiene en si mismo una parte de la capacidad curativa de la Naturaleza.

Cuando una persona ayuna no gasta energía en el proceso de digestión y asimilación de nutrientes y esa energía que ahorra la invierte en los procesos de eliminación y autocuración. El cuerpo pone en marcha toda su gran capacidad de autorregulación y autocuración.

Durante el ayuno no es momento de comer sino de eliminar, renovar y regenerar. Todo ello se hace guiado por la inteligencia somática, esa misma inteligencia que hace que nuestro corazón lata, de día y noche, que nuestros riñones filtren la sangre de desechos, o que el hígado tome las sustancias necesarias para reconstruir el cuerpo y sus funciones y neutralice las sustancias tóxicas ingeridas. Esos mismos órganos, al no tener que trabajar en la digestión y asimilación de alimentos, recanalizan su energía hacia los procesos de curación. La inteligencia somática modifica el reparto energético en



el organismo, canalizando la energía hacia las zonas donde la desintoxicación y curación son más necesarias. Es necesario recuperar el camino olvidado del ayuno hacia la salud.

La desintoxicación primera que ocurre durante el ayuno es la desintoxicación celular. Antes de que las sustancias de desecho y tóxicas sean eliminadas por los órganos de eliminación, tienen que ser expulsadas del interior de cada una de los millones de células y células que pueblan nuestro cuerpo. Desde el interior de las células las sustancias tóxicas pasan al líquido extracelular, de éste a la sangre venosa y por las venas llegan a los órganos de eliminación. El ayuno no sólo limpia los órganos de eliminación (hígado, riñones, pulmones, piel) sino que limpia todo nuestro “hogar” por dentro, ladrillo a ladrillo por así decirlo. Una vez avanzada la desintoxicación, el cuerpo puede comenzar la regeneración de las zonas enfermas. El cuerpo elimina los desechos y tóxicos almacenados y regenera las zonas enfermas, siempre que sea posible su regeneración.

Por regla general la eliminación de sustancias tóxicas y la regeneración del cuerpo se llevan a cabo especialmente durante el descanso y la noche. Durante el día la energía se desvía para el Sistema de Relación y debido a ello el cuerpo no puede desintoxicar, limpiar y curarse. Algo así como que durante el día nos desgastamos y enfermamos y durante la noche, al descansar, nos recuperamos.

Esto que en el ayuno sucede de forma concentrada y prolongada, acontece todas las noches. Durante la noche, cuando descansamos y dormimos, el cuerpo ayuna, se limpia, desintoxica. En palabras de Rudolf Steiner, durante la noche, en el reposo, las **fuerzas formativas**, regeneran y reconstruyen el organismo. Durante estas horas de reposo y ausencia de comida toda la energía se dirige hacia la recuperación de lo gastado durante el día y regeneración de las zonas que han enfermado. Por eso, los bebés y los niños pequeños que necesitan mucha energía para sus procesos metabólicos y de



crecimiento duermen mucho. Este tiempo de ayuno nocturno termina con el desayuno (des-ayuno) de la mañana.

Contrariamente a la idea que tenemos, el ayuno es más fácil de realizar de lo que imaginamos pues no se pasa hambre e incluso es corriente que el ayuno se acompañe de una sensación de tener el estómago lleno a pesar de solo ingerir agua. La sensación de hambre física pocas veces dura más de unas horas y en el momento que el cuerpo recurre a sus grandes recursos grasos desaparece dicha sensación. De ahí en adelante no hay sensación de hambre durante todo el ayuno, si bien algunas personas sienten algo así como “hambre psicológica”, es más una necesidad psicológica de querer comer que la necesidad fisiológica de comer. El cuerpo no tiene hambre.

Incluso, aunque parezca mentira, hay muchas personas que mientras ayunan disfrutan de ver comer a otros o de hablar de comida o recetas. O como ocurre en nuestro Centro de Salud “Zuhaizpe”, de “aspirar” el olor de los alimentos recién cocinados. Todo depende del carácter de la persona, así como de la predisposición y los motivos para hacer el ayuno.

Con cierta frecuencia el ayuno viene acompañado de síntomas de desintoxicación y curación que confundimos con síntomas de enfermedad: náuseas, vómitos, dolor de cabeza, sensación de lengua blanca, boca pastosa, orina muy oscura y olorosa, etc. Todos estos síntomas indican que el cuerpo está en proceso de limpieza y puesta a punto. Muestran la capacidad de respuesta del organismo a la hora de eliminar las sustancias de desecho y tóxicos ingeridos en forma de “comestibles”, (y los llamamos así ya que se pueden comer pero no podemos llamarlos alimentos).

Cualquier persona que se prepare para ayunar no debe olvidar que con el sólo hecho de mejorar la alimentación y comenzar una dieta sana pueden aparecer síntomas de eliminación. Cuando la persona deja de tomar alcohol, café, fritos, grasas, embutidos, conservas,



sal... y va comiendo menos, aparecen algunos de los síntomas que no son más que procesos de desintoxicación o limpieza. No deben confundirse con síntomas de enfermedad. Un alcoholico también se siente mal cuando deja el alcohol y su cuerpo comienza a desintoxicar. Con sólo volver a beber se le quitan todos los malestares.

También es normal que durante los primeros días de ayuno el cuerpo, que empieza a hacer un repaso a todo su interior, parece empeorar y los síntomas se hacen más fuertes, desagradables y molestos. Especialmente cuando hay enfermedades graves o crónicas. Es muy importante saber que al principio todo parece ir a peor, porque si la persona no lo ve como parte del proceso de curación puede concluir que el ayuno es malo o perjudicial. Decir que el ayuno me hace empeorar o es malo, es lo mismo que decir que el alcohol o las drogas son buenas porque eliminan el síndrome de abstinencia. El cuerpo, durante el ayuno, empeora para curarse. Para eliminar los tóxicos antes hay que removerlos. Por eso los tres primeros días del ayuno es cuando peor nos sentimos.

Las enfermedades crónicas pueden comenzar a curarse cuando pasan por una fase aguda inducida por el ayuno. El ayunante con una enfermedad grave puede pasar por una época más o menos larga de empeoramiento de los síntomas de su enfermedad antes de sentir la mejoría del ayuno. La paciencia y el buen conocimiento de los procesos del ayuno son necesarios en estos casos.

Otra manera de enfocar el ayuno es contemplarlo como una forma de descanso: el **descanso fisiológico**. El descanso, es quizás una de las fuerzas más curativas de la naturaleza. Durante la abstinencia de alimentos el cuerpo no gasta energía en la digestión y asimilación de nutrientes, descansa, y la energía ahorrada la invierte para autocurarse. Por eso aconsejamos llevar a cabo el ayuno en un período tranquilo y hacerlo en unas condiciones adecuadas que permitan el reposo: en un lugar tranquilo y en un ambiente relajado, donde no



nos presionen para que comamos y si es posible en contacto con la naturaleza ya que de esta manera nos podemos “alimentar” del contacto con la tierra, la naturaleza, el agua, el aire y el sol. En el sentido más profundo de la palabra, los cuatro elementos de la Naturaleza nos alimentan en el ayuno.

Durante el ayuno los órganos internos tienen más energía pero los músculos exteriores se quedan con poco impulso para el movimiento. Hay cierta sensación de cansancio y necesidad de descansar y llevar un ritmo más bien lento. El descanso es imprescindible durante el ayuno, especialmente en las personas con poca energía.

Durante este proceso es imprescindible también no tomar medicamentos ni fumar. A la hora de eliminar medicamentos y para evitar cualquier problema recomendamos consultar previamente a un médico experto en ayunos y dietas de desintoxicación, que nos indicará las pautas para ir reduciéndolos, si es posible.

En todos los casos siempre es recomendable la colaboración y supervisión de un médico experto en el control y vigilancia de ayunos y dietas de desintoxicación. A veces pueden surgir complicaciones que sólo el médico experto puede resolver.

La realización de un ayuno debe ser el inicio de unas pautas de vida más sana que mantenga los efectos beneficiosos del ayuno. Si tras hacer un ayuno volvemos a los viejos hábitos, los trastornos y enfermedades que curamos irán poco a poco reapareciendo. Tardarán más o menos tiempo, pero siempre acabarán aflorando.

### **Cuándo es recomendable el ayuno**

Hablamos de ayuno en nuestra sociedad porque normalmente comemos en exceso e ingerimos muchas sustancias, que se pueden comer y beber, pero que no nos nutren ni nos sientan bien. No ten-



dría sentido hablar de ayuno en los lugares de la tierra donde no tienen que comer y donde las enfermedades no son por exceso y derroche sino por falta, tanto de comida como de higiene.

El ayuno es recomendable después de largas temporadas de comer en exceso. También es conveniente ante un dolor físico o una enfermedad aguda: catarro, anginas, bronquitis, vómitos, diarrea... que muchas veces no son más que crisis curativas o reacciones de limpieza y regeneración orgánica e incluso psicológica y emocional.

En general, todas las enfermedades se ven favorecidas por el ayuno.

La ausencia de ganas de comer en la enfermedad es parte de la reacción del cuerpo para curarse, es el mismo cuerpo el que nos dice que dejemos de comer. La desaparición del hambre indica que es un buen momento para ayunar, el cuerpo no quiere ingerir sustancias que le nutran, por el contrario necesita eliminar las que le están perjudicando. Muchas veces lo único que nos pide durante este tiempo es agua. Desaparece el hambre, se mantiene la sed y es momento de beber pero no de comer. Recomendamos un mínimo de un litro de agua al día durante el ayuno, como margen de seguridad, aunque los primeros días podemos beber según la sed que tengamos

Los animales y los niños ayunan por instinto, dejan de comer cuando sus energías son necesarias en la desintoxicación y en relación. Ayunan en la enfermedad y en los accidentes.

### **Alternativas al ayuno hídrico**

Hay ciertos casos en los que no se recomienda ayunar, por ejemplo en cánceres muy extendidos, enfermedades graves del corazón y en la insuficiencia renal. En estos casos, es mejor mantenerse unos



días a frutas o ensaladas, con alimentos crudos, permitiendo con este tipo de dieta que el organismo ponga en marcha, en la medida de sus posibilidades, su proceso de limpieza y regeneración. También cuando queremos o tenemos que seguir cierto ritmo de actividad diaria (física o mental) es preferible mantenernos a crudos (frutas, ensaladas, zumos de fruta, jugos de verduras, frutos secos), ya que al interiorizarse la energía durante el ayuno puede aparecer una cierta sensación de cansancio y la necesidad de mantener un ritmo más lento.

Para las personas que se aburren con una dieta sólo a agua o a las que les sabe mal el agua, debido a que se le han sensibilizado los sentidos y la lengua es saburral (blanca), podemos recomendar beber pequeñas cantidades de zumo de limón, naranja o de otras frutas, añadido al agua para darle sabor. Esta es una buena manera también de asegurar que se beba la cantidad necesaria de agua.

Con el tiempo frío podemos seguir ayunando con caldo de verduras caliente muy ligero o beber agua caliente o incluso ocasionalmente tomar infusiones suaves que nos sepan agradables sin necesidad de añadir azúcar o miel (manzanilla, menta poleo, melisa, anís, anís estrellado, hierbaluisa, regaliz...).

### **La eliminación durante el ayuno**

Los residuos de las funciones celulares y las sustancias tóxicas acumuladas en el organismo son eliminados hacia el exterior a través de los **Órganos de Eliminación**, normalmente tras ser neutralizados. Eliminamos estas sustancias por los riñones (orina), el hígado y el intestino (bilis y secreciones intestinales), el pulmón (aliento), la piel (transpiración y sudoración). Esta capacidad de eliminación aumenta con el ayuno. La mayor parte de la energía del



organismo se canaliza hacia su función de limpieza. En efecto, el organismo lleva siempre cierto retraso en su propia limpieza, y se pone “al día” mediante el ayuno.

En algunas persona predomina más la eliminación por la orina, en otros por la bilis, por el aliento o por la piel, dependiendo de su constitución, edad, carácter, bloqueos energéticos, etc. Durante los primeros días de ayuno la orina es con frecuencia muy oscura y olorosa. Cuando la vía de desintoxicación predominante es a través de los riñones la orina está muy cargada (con sedimentos), oscura y olorosa. Si destaca la eliminación por el aparato digestivo, pueden ocurrir síntomas como la boca seca y pastosa, lengua blanca, náuseas y vómitos. Si prevalece la eliminación por los pulmones puede haber un aliento fétido, intestinal o con olor a acetona. Si domina la eliminación por la piel, puede aparecer un aumento del olor corporal y del sudor, que no se elimina por muchas duchas que se dé la persona.

Cuando el organismo se encuentra con una sustancia tóxica que los órganos linfáticos (o cualquier otro órgano especializado) no puede eliminar con eficacia (por ejemplo el alcohol), dicha sustancia se dirige al hígado donde se desintoxicará para su posterior utilización o expulsión.

El hígado desempeña un papel esencial en los procesos de purificación. Aunque no filtra la sangre (como hacen los riñones), cuenta con un sistema de macrófagos (células que destruyen los elementos extraños) por el que debe pasar el fluido sanguíneo. Por la sangre de la vena porta, que va del intestino al hígado, fluyen numerosas bacterias y elementos extraños que los macrófagos devoran y destruyen. Asimismo, también intervienen en los procesos iniciados para transformar estos organismos y sustancias en elementos asimilables o participan en su expulsión.



## Beneficios del ayuno

El ayuno, bien hecho, es verdaderamente efectivo para dar un buen “repaso” al cuerpo, es como la ITV que realizamos al organismo.

¿Y como se cura el cuerpo? El cuerpo guiado por su instinto somático siempre canaliza su energía hacia las zonas más necesitadas. Cada uno de nosotros no sabemos mentalmente en este momento como funcionan nuestro corazón o nuestros pulmones, pero sabemos que lo hacen en la mejores condiciones posibles, tanto en la salud como en la enfermedad. De la misma manera se cura el cuerpo sin que ni el mejor de los médicos sepa apenas cómo lo hace. El “médico interior” guía todos los procesos necesarios para conseguirlo.

El cuerpo humano es algo tan complejo que lo mejor es intervenir lo menos posible. Si intentamos arreglar la avería de un ordenador y no tenemos muchos conocimientos de informática provocaremos una avería mucho mayor. Pues bien, infinitamente más complicado que un ordenador de última generación es el organismo cuerpo-mente humano. Cuanto más intervengamos mayores serán las posibilidades de producir una avería. Sobre todo si no respetamos y menospreciamos su capacidad curativa.

El cuerpo busca su propio equilibrio, o la *homeostasis* interna de la que hablan los estudios de fisiología orgánica, y lo hace guiado por la propia inteligencia somática o instinto de conservación. El ayuno es una de las mejores técnicas para buscar la armonía interna perdida durante el proceso de la enfermedad.

Durante el ayuno el cuerpo no pierde nada que le sea vital. Sólo pierde lo que no es útil: grasa excesiva, incluida el colesterol depositado en los vasos sanguíneos, y sustancias tóxicas y de desecho acumuladas en el cuerpo durante años. Los órganos vitales quedan intactos e incluso cuando una persona muere por inanición, que no por ayuno, tras superar en mucho los 40 ó 60 días sin ingerir ali-



mentos, los órganos vitales como el corazón y cerebro permanecen sin alteraciones, sólo pierden un 3% de su peso, y por supuesto ni un solo gramo de sus sustancias vitales.

En general, todas las enfermedades se ven favorecidas por el ayuno. Aunque, como hemos dicho antes, en realidad el ayuno no cura nada; es **el cuerpo el que se cura** en el proceso de ayuno. Todo organismo vivo tiene el poder de autocuración como parte del poder de curación y regeneración de la Naturaleza de la que forma parte. Naturaleza que a pesar de los desastres ecológicos producidos por el ser humano, mantiene intacta su capacidad regenerativa y no sólo eso sino que además nos da de comer. La naturaleza, en un gran acto de amor, da de comer a los que la contaminamos y destruimos.

Todo lo que ocurre cuando una persona ayuna es que al poder curativo ya presente y activo dentro del cuerpo humano se le presenta una mejor oportunidad para realizar su trabajo. Al no ingerir comida canaliza su energía hacia la eliminación y regeneración celular, pudiendo recuperar el tiempo atrasado en la eliminación por sobrecarga de los órganos de eliminación.

### **No hay carencias durante el ayuno**

Como dice el Dr. Alan M. Immerman, médico higienista y gran especialista en el control del ayuno, es significativo que incluso en ayunos prolongados de varias semanas, **jamás aparecen enfermedades carenciales** como el beriberi, la pelagra, raquitismo, escorbuto u otras, lo que demuestra que las reservas del organismo se encuentran bien equilibradas. Se ha demostrado por el contrario que el ayuno mejora los estados de raquitismo y el metabolismo del calcio. En la anemia, el número de glóbulos rojos aumentan durante el ayuno. El Dr. Alan M. Immerman ha observado mejoría en la pela-



gra durante un ayuno. El equilibrio bioquímico se puede conservar e incluso recuperar durante el ayuno. Es importante saber esto porque si no fuese así el ayuno sería perjudicial.

Numerosos experimentos con animales han demostrado que la subalimentación—en contraste con la sobrealimentación— tiende a prolongar la vida y a mejorar la salud.

En resumen el ayuno no produce carencias.

### **Una cosa es el ayuno y otra la inanición**

Con frecuencia dentro de la terminología de la medicina convencional los términos ayuno e inanición se utilizan como sinónimos. Ello indica un grave error. Hay una gran diferencia entre estos dos procesos.

El **ayuno** comienza cuando nos saltamos una comida y termina, si no lo dejamos antes, cuando se consumen todas las reservas de nutrientes almacenados durante años en nuestro organismo. Cuando el cuerpo no tiene reservas para nutrirse de su interior termina el ayuno y comienza la inanición.

La **inanición** se produce cuando todas las reservas almacenadas se han consumido y el cuerpo comienza a alimentarse de los tejidos y órganos más vitales. Una vez pasado el tiempo de ayuno, durante la inanición pueden aparecer trastornos más o menos graves en los órganos más vitales. Uno de los síntomas de la inanición es el descenso invariable de la temperatura corporal, y no puede subir por el agotamiento sufrido por el cuerpo.

El ayuno comienza cuando dejamos de comer y termina, sino antes, cuando se consumen las reservas del organismo; la inanición, en cambio, comienza cuando termina el ayuno y puede acabar con la muerte.



El cuerpo **se cura cuando ayuna, pero enferma y muere en la inanición**. Y un médico especialista en la Ciencia de la Salud llamada Higiene Vital y acostumbrado a controlar ayunos sabe distinguir perfectamente el ayuno de la inanición. Son dos procesos totalmente distintos.

El ayuno es un camino olvidado hacia la salud que se debería recuperar como la mejor manera de desintoxicar, revitalizar, regenerar y recuperar al organismo.

### El ayunante necesita descanso

**Estas son los espacios de descanso necesarios durante el ayuno:**

Físico - Reposo

Sensorial: calma y silencio

Emocional: expresión emocional, serenidad

Mental: interiorización, meditación. (Se toman grandes decisiones)

En la relación con los demás (incluido en lo sexual)

Térmico: asegurar temperatura agradable

En el cuadro anterior vemos todos los espacios necesarios para el descanso durante el ayuno. Si los atendemos toda la energía que ahorramos es invertida en el proceso curativo. ¿Y como se cura el cuerpo? La inteligencia interna del organismo es la encargada de hacerlo, eliminando las barreras que impiden el desarrollo de la salud. Además debemos favorecer los llamados **Factores de Salud**: alimentación sana, ejercicio, reposo, respiración profunda, tomar el sol (cuando no quema), expresión de las emociones, relaciones humanas más auténticas, búsqueda de un sentido de vida,...



## El ayuno en los animales

El hombre es el único ser vivo que come aunque esté enfermo, no tenga hambre o la comida le produzca náuseas. Los animales salvajes dejan de comer o ayunan temporalmente cuando son capturados y puestos en cautividad.

El ayuno es frecuente en el mundo animal y ellos dejan de comer, incluso durante varios días por la nieve o cuando las condiciones climáticas son totalmente adversas. Los animales domésticos pueden dejar de comer varios días cuando se les cambia a un nuevo medio o lugar desconocido para ellos, el estrés les produce una disminución del apetito y no tienen ganas de comer. Toda la energía está centrada en el Sistema de Relación, en hacer frente al estrés y no hay la suficiente energía para la digestión, absorción y asimilación de los nutrientes.

Los osos hibernan y no comen durante este período, los largos meses de invierno. En la hibernación hay un metabolismo reducido y las funciones se aminoran. Disminuye la respiración y la circulación y el cuerpo vive de las reservas almacenadas durante el otoño. El oso negro ruso se adormece hacia finales de noviembre y alimentándose de sus reservas no se despierta hasta marzo, al principio de la primavera. Durante este período de tiempo puede perder hasta el treinta o cuarenta por ciento de su masa corporal.

Muchos animales ayunan durante la época de reproducción: la foca de Alaska ayuna durante los tres meses de celo, el salmón durante la migración desde el mar hasta las fuentes de los ríos. El león marino realiza una tremenda e incansable actividad sexual durante veinte o treinta días durante los que no ingiere ningún alimento.

El salmón ayuna durante su migración del mar en que se encuentra hacia el nacimiento de los ríos, con gran esfuerzo y luchando contracorriente. Pierde su grasa durante este viaje que dura meses. Aun-



que flaco por el esfuerzo realizado da prueba de su resistencia y habilidad para superar los obstáculos que va encontrando corriente arriba. Aquí, al igual que el resto de los animales la energía no proviene del exterior sino de la utilización, a “plato puesto”, de los depósitos de nutrientes y de los tejidos internos del organismo.

A las playas de las islas situadas frente a las costas de California y Méjico llegan cada mes de diciembre los machos de elefantes marinos provenientes de las regiones septentrionales donde libran duras y mortíferas luchas para el dominio territorial y sexual. Este período también es de completo ayuno y al finalizarlo los machos y las hembras han perdido cerca de la mitad de su peso.

Señala Albert Soesman que el cangrejo tiene un caparazón duro que le impide crecer y cuando llega a un cierto tamaño, deja de alimentarse durante varios días. Entretanto todo lo que es duro, principalmente lo calcáreo, se licua y va a depositarse en la pared del estómago en forma de innumerables “pequeñas piedras de cangrejo” u “ojos de cangrejo”, llamados así porque tienen la forma de un cristalino. En ese momento el cangrejo puede volver a aumentar su tamaño un poco. Y después la sustancia calcárea va a disolverse en la pared de su estómago, y vuelve hacia la periferia, donde forma un nuevo caparazón, más grande esta vez. El cangrejo, como un verdadero mago, materializa y desmaterializa su caparazón mientras ayuna durante unos días.

El pingüino macho de Adelia, una clase de pingüino, suele ayunar durante las dos primeras semanas de incubación, y permite que la hembra regrese al mar a alimentarse y bañarse. Existen casos documentados en los que el macho ha ayunado durante el período de establecimiento y defensa del territorio de anidación, el ritual de apareamiento y el período de puesta e incubación de los huevos. Cuando le llega el turno a la hembra, el macho va hasta el distante mar para alimentarse y no tarda en recuperar la grasa perdida.



La foca de Alaska se abstiene de alimentos durante los tres meses que dura el celo. Aunque haya abundante comida a su alcance, de mayo a agosto ni come ni bebe. Sin embargo, la foca macho se bate para formar su harén y conservarlo, permaneciendo en alerta y mientras tanto apenas duerme. Después de este período de agotamiento se aleja de la orilla y duerme durante dos o tres semanas y solo tomará alimento al finalizar esta recuperación energética.

Cuando la marmota hiberna la respiración se le vuelve más lenta al igual que la circulación y entra en una situación de letargo. Baja mucho su metabolismo y puede pasar el invierno sin debilitarse mucho. Con el calor primaveral se reaniman sus funciones circulatoria y respiratoria. El lirón de Europa, pequeño roedor, hiberna durante cinco meses, en otoño e invierno. De esto surge la expresión popular de que alguien duerme más que un lirón o una marmota.

Los murciélagos también hacen un ayuno de unos meses mientras se agrupan para hacer frente y protegerse ante la intemperie.

Otros animales reducen, por el contrario, su alimentación durante el calor del verano, se trata así de la estivación, especie de adormecimiento que provoca un amodorramiento destinado a protegerse del calor. Igualmente se reduce la respiración o la circulación de la sangre. Estivan así ciertos peces obligados a sobrevivir en ríos secos durante los veranos tórridos de ciertos lugares del planeta. Durante todo el período de sequía y hasta que vuelve la estación de lluvias, los cocodrilos aminoran sus actividades fisiológicas al mínimo necesario para sobrevivir.

La falta de alimentos es también una invitación a la estivación. Algunos mamíferos de regiones desérticas, sobre todo herbívoros, disminuyen su metabolismo cuando se reduce su alimentación. Entran entonces en una especie de letargo, que no es un verdadero sueño sino un auténtico ayuno.



Ciertos animales, como los reptiles, se alimentan de forma irregular y el espacio entre dos comidas consecutivas puede ser de varios meses. Otros se abstienen de alimento después de su nacimiento. Los pollitos salidos del huevo viven de sus propias reservas durante los tres primeros días, y no comen ni beben.

Incluso los bebés humanos no buscan alimento al principio de nacer y la secreción láctea se instaura progresivamente en los mamíferos después del nacimiento de sus pequeños. Al inicio se forma el calostro.

Como vemos el ayuno es frecuente en el mundo animal y muchos estudios realizados con animales indican que cuando son subalimentados se prolonga el tiempo de vida, al contrario que cuando son sobrealimentados.



### LOS GRANDES EFECTOS DEL AYUNO

- Degrada o descompone las grasas acumuladas, lo que ocasiona una rápida pérdida de peso.
- Elimina el exceso de agua retenida por el cuerpo con el fin de disolver las sustancias tóxicas ingeridas y diluir drogas o medicamentos químicos.
- Aumenta la cantidad de orina eliminada o diuresis. Esto explica la gran cantidad de peso perdido por algunas personas durante los primeros días de ayuno.
- Se reabsorben los depósitos de colesterol en las arterias. Este es un hecho científicamente comprobado.
- Desvía la energía utilizada en el proceso digestivo hacia la eliminación de sustancias de desecho. Pone al día el retraso crónico del cuerpo en el proceso de eliminación como consecuencia de una alimentación excesiva y poco adecuada, que sobrecarga los órganos de eliminación (especialmente hígado, riñones, pulmones y piel) y hace que pierdan eficacia. El ritmo de vida, los factores psicoemocionales y el estrés agotan también al cuerpo y a sus órganos de eliminación y ponen barreras a su buen funcionamiento.
- Desvía la energía utilizada en el proceso digestivo hacia los tejidos y órganos que necesitan ser reparados, regenerados y revitalizados.
- Al ayunar permitimos que el aparato digestivo descanse verdaderamente, con lo que puede “poner al día” sus funciones y recargar sus energías.
- El cuerpo se alimenta de las reservas menos vitales lo que favorece con frecuencia una desintegración de quistes, abscesos, bultos y tumores benignos. Incluso es eficaz en los tumores malignos.
- Durante el ayuno, el organismo degrada y quema las sustancias no esenciales para obtener energía y una fuente de material energético no esencial es el tejido enfermo, como los tumores.
- Cuando el organismo físico no recibe comida del exterior, sus tejidos son utilizados en orden inverso a la importancia que tienen para el organismo. Primero se utilizan los menos vitales y luego los más valiosos en el mantenimiento de la vida. La grasa es el primer



tejido en desaparecer. Para suministrar nutrientes a los tejidos más vitales, como el cerebro, los nervios, el corazón y los pulmones, se utilizan las reservas almacenadas, antes de utilizar cualquier tejido funcional del organismo.

- Durante el ayuno, la capacidad del organismo para disolver los coágulos aumenta considerablemente. Este proceso, denominado fibrinólisis, no permite que se formen trombosis o embolias. Igualmente puede mejorar mucho, llegando incluso a la curación completa, la situación de las personas con un proceso cerebrovascular (trombosis y embolias cerebrales).
- Aumenta la capacidad del sistema inmunitario del organismo.

De todas maneras no podemos olvidar que el cuerpo no tiene un poder de recuperación ilimitado y por ello es mejor prevenir que curar. Conforme avanza la vida, los poderes de curación disminuyen. No todo se puede llegar a curar, tampoco con el ayuno.





# 2

## HISTORIA DEL AYUNO

### El ayuno en la historia

El ayuno desde siempre ha tomado parte de la vida diaria de la humanidad, especialmente en los momentos de rituales. El ayuno de cuaresma no es más que un recuerdo de aquellos tiempos. En el momento en el que la tierra se encontraba más desnuda en frutas y verduras, antes del comienzo de la primavera, era el período adecuado para ayunar. Cuando las “despensas” del invierno se habían vaciado y la tierra no había dado aún sus primeros frutos de la primavera era el tiempo idóneo para el ayuno. Hubiera sido absurdo, especialmente hace siglos, instaurar la época de ayuno durante el verano por ejemplo, cuando la tierra nos da un gran número de frutas y verduras.

El ayuno ha sido siempre utilizado en la triple vía de **limpieza corporal, descontaminación mental y búsqueda de claridad espiritual.**

El ayuno tiene una larga historia, en parte está asociada a la religión y en la Biblia podemos encontrar unas 300 referencias al respecto.



Los místicos Juan de la Cruz, Teresa de Jesús y Francisco de Asís, realizaron muchos períodos de ayuno. En septiembre de 1224, tras cuarenta días de ayuno, mientras rezaba en el monte Alverno, Francisco de Asís sintió un dolor mezclado con placer y en su cuerpo aparecieron las marcas de la crucifixión de Cristo, los estigmas. Los antiguos místicos, consideraban el ayuno como un medio imprescindible para el desarrollo espiritual.

Fue importante en otra época el período de Cuaresma, período de ayuno, abstinencia y penitencia observado según la tradición cristiana. La duración de los cuarenta días de semiayuno de Cuaresma, fue establecido en el siglo IV. El martes de Carnaval, día anterior al Miércoles de Ceniza en el calendario cristiano, señala el comienzo de la Cuaresma, que es tradicionalmente un período de ayuno. O así lo era antes. En Alemania y Austria, el Martes de Carnaval se llama *Fastnacht* (víspera de ayuno); en los países del sur de Europa se llama carnaval (palabra que procede de la expresión latina *carne[m] levare*, “quitar la carne”) que indica la prohibición de la ingestión de carne durante la cuaresma. Por lo general se celebra durante los tres días, llamados *carne[st]olendas*, que preceden al Miércoles de Ceniza, comienzo de la Cuaresma en el calendario cristiano.

Se ha practicado el ayuno durante siglos en la preparación de ceremonias y ritos de diversas religiones y filosofías de vida que lo contemplan en mayor o menor medida, tales como el cristianismo, el judaísmo, el islam, el confucionismo, el hinduismo, el taoísmo y el jainismo. Aunque el budismo sólo hace hincapié en la moderación en el consumo de alimentos, algunos de sus seguidores, también practican ayunos.

Es y ha sido practicado entre los chamanes de diversas culturas a lo largo y ancho de toda la geografía del planeta, especialmente como preparación de festividades concretas durante el año o para celebrar rituales de curación o rituales de acceso al “mundo parale-



lo” al que acuden en “búsqueda de la visión” para recoger información válida que les ayude en sus acciones de cura a los individuos de su tribu o clan.

También es y ha sido utilizado en los rituales e iniciaciones de muchas culturas a lo largo y ancho del mundo. En el siglo XIII, se otorgaba la dignidad de caballería con un ritual complejo; la Iglesia pedía al escudero que consagrara su armadura en el altar, que pasara la noche previa en vela orando y en ayuno, y que tomara un baño ritual antes de vestirse. Entonces se presentaba para ser armado caballero, investido con el derecho para portar las armas.

Entre los monjes cartujos, tres veces a la semana no se comía pan, agua, ni sal, y muchas veces al año mantenían largos ayunos.

Según el Dr. Bertholet, los normandos tenían la costumbre, antes de entrar en campaña, de hacer un ayuno según decían ellos para afrontar la muerte con el cuerpo y el espíritu purificados. Los antiguos arios, según el Dr. Möller, tenían la costumbre de ayunar un día por semana.

El ayuno era una práctica común entre los indios Hopi de Norteamérica. La danza de la serpiente es un rito en el que se ayuna. En un momento del desarrollo de la fiesta cada participante sostiene una serpiente entre los dientes mientras baila. Al día siguiente de la ceremonia las serpientes son devueltas a la naturaleza para que difundan la noticia de que los hopis viven en armonía con el mundo natural y espiritual.

El ayuno también se ha practicado a lo largo de la historia con la intención de alejar las catástrofes o como forma de cumplir una penitencia por cometer un pecado. Algunos grupos indígenas estadounidenses mantenían ayunos tribales para conjurar desastres amenazadores, mientras que determinadas culturas indígenas mexicanas e incas guardaban ayuno para entrar en relación con sus dioses. Era practicado también el ayuno en las ceremonias rituales de los aztecas.



La abstinencia de alimentos formaba también parte de los ritos de fertilidad en algunas ceremonias primitivas. Muchas de esas ceremonias se practicaban en los equinoccios de primavera y otoño y han perdurado durante siglos.

La práctica del ayuno era y es común entre los Hunza del Himalaya, uno de los pueblos más longevos de la tierra. Con regularidad ayunaban durante el invierno.

Los documentos existentes demuestran que la práctica del ayuno o la abstinencia, ya sea parcial o completa de alimentos, existió en Asiria, Babilonia, China, Grecia, India, Palestina, Persia y Roma. Por el contrario la decadencia y desaparición del imperio romano coincidió con su época de excesos, entre ellos de la comida. Sabemos que vomitaban después de comer en exceso para poder seguir comiendo.

Los grandes excesos frecuentes con la comida y la bebida están siempre ligados al declive de una sociedad o cultura y esto lo tenemos que tener en cuenta actualmente. Una cosa es disfrutar de la comida y otra es hartarse de ella. Desde ahí podemos igualmente llegar a hartarnos de la vida.

Los datos que poseemos de las primeras civilizaciones de Mesopotamia y Egipto indican que cierta forma de ayuno tomaba parte importante de la práctica religiosa. Era una práctica común también entre los antiguos persas. En Egipto, los candidatos a la iniciación en los misterios de Isis y Osiris se sometían a una abstinencia total de siete días. La iniciación a los misterios de Eleusis entre los griegos requería la misma abstinencia, y el período de dichos rituales sagrados oscilaba de siete a nueve días. Sócrates y Platón ayunaban regularmente durante diez días seguidos. Para entrar en la escuela Pitagórica era requisito hacer un ayuno. En el templo de Delfos, en la Grecia antigua, la sacerdotisa no podía consultar el oráculo más que tras ser purificada por un ayuno de veinticuatro horas.



En el Antiguo Testamento se menciona con frecuencia el ayuno e incluso curaciones que seguían a esta práctica. Por otro lado Buda realizó múltiples ayunos en el camino hacia su despertar. En los pueblos célticos, todo candidato a ser druida debía someterse a una larga preparación que incluía el ayuno.

En el maniqueísmo, antigua religión que desapareció del mundo occidental a principios de la edad media y que tomó el nombre de su fundador, el sabio persa Mani (216-276 dC), los discípulos practicaban ayunos semanales. San Agustín, el gran teólogo del siglo IV, fue maniqueo durante nueve años antes de su conversión al cristianismo aunque más tarde escribiría documentos importantes contra este movimiento, que también había sido condenado por varios papas y emperadores romanos.

Los primeros cristianos asociaron el ayuno con la penitencia y la purificación (ver por ejemplo: Mat. 6,16; Mr. 9,29). Uno de tantos ejemplos es el de Joel 2,15: *“Tocad la trompeta de Sión, promulgad ayuno, pregonad asamblea”*. El ayuno para los israelitas, como dice Rüdiger Dahlke, era el medio acreditado para mostrar a Dios su humildad e implorar gracia y ayuda: *“Entonces rogó David a Dios por el niño y ayunó”* (2 Samuel 12,16). *“Sabéis qué ayuno quiero yo?, dice el Señor: Romper las ataduras de la iniquidad, deshacer los lazos opresores, dejar ir libres a los oprimidos y quebrantar todo yugo; partir su pan con el hambriento, abrigar al pobre sin abrigo, vestir al desnudo y no volver tu rostro ante tu hermano. Entonces brillará tu luz como la aurora y se dejará ver pronto tu salud...”* (Isaías 58,3-9).

Durante los dos primeros siglos de su existencia, entre los primeros cristianos se estableció el ayuno como una preparación voluntaria para recibir los sacramentos de la eucaristía, el bautismo y las órdenes sagradas. Más tarde, estos ayunos se hicieron obligatorios. En el siglo VI, el semiayuno de Cuaresma se amplió de las 40 horas originales (el tiempo que pasó Jesucristo en el sepulcro) hasta



los 40 días en los que sólo se permitía una comida al día. Después de la Reforma, la mayoría de las iglesias protestantes mantuvieron el ayuno y en algunos casos se hizo opcional. La Iglesia ortodoxa mantiene el cumplimiento de los ayunos.

Durante los primeros tiempos de la era cristiana la práctica del ayuno de veinticuatro horas era muy común. Es lo que se llamaba en latín: "*Jejunium a vespera ad vesperam*". Ayunar desde el atardecer de un día al atardecer del siguiente.

Los persas, según Herodoto, mantenían su vitalidad y fortaleza del hecho de no hacer más que una comida al día y de abstenerse de carne. Avicena, famoso médico y filósofo árabe de la edad media, prescribía ayunos de 3 a 6 semanas a sus enfermos.

A. Reville cuenta igualmente que los sacerdotes del antiguo México vivían una vida austera y practicaban largos ayunos. "Previamente a todas las fiestas, se debían imponer un ayuno más o menos prolongado. Sus discípulos eran sometidos a una disciplina rigurosa con ayunos progresivos".

Entre los judíos, el ayuno se ha guardado, con sentido penitente y purificador, cada *Yom Kipur* (día de la expiación) desde que fuera prescrito con tal sentido por Moisés; en este día sagrado no se permite ni comer ni beber. En 1973, Egipto y Siria se unieron en un ataque contra Israel, con la intención de reconquistar el territorio árabe tomado por Israel en la guerra de los Seis Días (1967). Desencadenaron el ataque el día del *Yom Kipur*.

Los judíos orientales denominan al *Yom Kipur* "Ayuno Blanco", por contraposición a *Tishá be Av* (el noveno día del mes Av), el "Ayuno Negro", que se guarda en memoria de la destrucción del Templo. El *Yom Kippur*, o Día de la Expiación, es el día más sagrado del calendario judío. En esa jornada, el ayuno es tan estricto que ni siquiera se permite tomar agua. Es un día para la reconciliación, en el que se confiesan las transgresiones y se solicita el perdón de Dios.



Entre los árabes se encuentra el período del *Ramadán*. período en el que los fieles a esa religión realizan un ayuno parcial y diurno que acaba tras la puesta del sol. Un párrafo del Corán dice: “*La dieta es el remedio de primer orden; el estómago es el receptáculo de las enfermedades; no se posee nunca la salud llenándose el estómago; no hay que agotarse con la comida y la bebida; comer con exceso es el padre de todos los males; el régimen es el padre de todos los remedios*”. Cuando los musulmanes van a la Meca, observan tres días de ayuno durante el viaje de ida y siete al regreso, sostenidos por el precepto de Mahoma: “El ayuno es salud”.

El *Ramadán* es el noveno mes del año islámico, mes santo del ayuno, y el ayuno durante este mes es uno de los cinco pilares del islam. Los otros cuatro son la profesión de fe, la oración, la limosna y la peregrinación a la Meca. Debido a que el calendario islámico es lunar cambia la fecha del *Ramadán* de un año a otro. El ayuno de *Ramadán* comienza cada día al amanecer y termina tan pronto se pone el sol y durante estas horas los musulmanes tienen prohibido comer, beber o fumar. El día posterior al final del *Ramadán* se denomina “Fiesta de la ruptura del ayuno” (*Id el Fitr*), y se celebra con oraciones y festejos especiales.

El aspirante a *teuctli* (en plural, *teteuctin*) entre los aztecas, palabra que designaba el grado más alto de nobleza, hacía rigurosa penitencia durante un año, que consistía en el ayuno, la frecuente efusión de sangre y la prohibición de toda relación sexual, además de tolerar con paciencia malos tratos para probar su constancia.

Son muy conocidos los repetidos ayunos, en forma de huelgas de hambre, llevados a cabo por Mahatma Gandhi, en su camino de no violencia, de *ahimsa*, para liberar a la India del gobierno de Gran Bretaña mediante una revolución pacífica. Utilizó el ayuno como “arma” en su resistencia pacífica y de no colaboración con el gobierno británico y demostró ser un verdadero “guerrero pacífico”. En septiembre de 1932, mientras estaba en la cárcel, llevó a cabo un “ayuno hasta la



muerte" para mejorar la situación de la casta de los intocables. Sus ayunos fueron imprescindibles para concienciar al pueblo y conseguir del gobierno inglés la libertad y la independencia de la India. Pero además de sus ideas pacifistas Gandhi conocía los efectos beneficiosos de la abstinencia temporal de comida en la salud.

En resumen, el ayuno se ha practicado durante siglos en relación con ceremonias, rituales (iniciación, fertilidad...) y ritos de religiones que lo contemplan en mayor o menor medida.

Así que mientras unos celebran las fiestas ayunando, otros nos llenamos la tripa con *banquetes*. No nos levantamos del banco hasta que todo lo que se ha dispuesto en la mesa desaparece.

## El ayuno un camino olvidado hacia la salud

En este libro nos interesa especialmente el ayuno terapéutico y utilizo el término *terapéutico* en su sentido original: Terapéutico viene del griego *therapeutikós* y significa servicial, que cuida de algo o alguien. Derivado de *therapéuo*, yo cuido. Y la palabra terapeuta viene del griego *therapeutés*, servidor. Realmente el terapeuta no es el que cura sino el que acompaña y cuida mientras la curación tiene lugar.

Según Pedro Laín Entralgo, gran especialista en Historia de la medicina y en Antropología médica: *"A comienzos del siglo XIX... Vigente desde los hipocráticos, la restricción alimentaria en las enfermedades agudas seguía siendo la regla..."*

Entre los médicos hipocráticos el principal recurso terapéutico fue la Dieta, "*díaita*", expuesta en los tratados "*Sobre la dieta*" donde se describen las características, preparación e indicaciones de los alimentos, tanto para el enfermo como para el sano. Y *diaita*, según ellos, no solo se relaciona con el alimento ingerido sino también con el ejer-



cicio, la actividad profesional y las costumbres sociales. Todo ello es “**diaita**”, dieta. El concepto de dieta en la Grecia antigua abarcaba no solo la alimentación sino el régimen o forma de vida al completo.

Hipócrates, según el Dr. Honorio Gimeno, uno de los médicos naturistas más reconocidos de nuestro país, “*preconizó la utilización del ayuno, el pan integral y las frutas y hortalizas crudas y aconsejó que en cuestiones de alimentación se atendiese al instinto del enfermo. En lo fuerte de la enfermedad, conviene alimentación muy débil o la supresión absoluta de todo alimento. En las diarreas intensas la ingestión de manzana cruda. En invierno y en primavera, se puede comer más que en verano y en otoño. Cuando se tiene fiebre, el mejor alimento es el jugo de frutas. Si un enfermo se ha adelgazado bastante por enfermedad larga, no tiene que comer demasiado para recuperarse antes, sino que ha de hacerlo con precaución. Cuando la enfermedad no es muy importante y evoluciona en sentido favorable, el médico no ha de emplear muchos remedios; es mejor que actúe la **fuerza vital natural**, a ser posible, por sí sola. Dicha fuerza se conoció después en versión latina como “**vis medicatrix naturae**”.*

Según Erasístrato, las más importantes causas de los síntomas morbosos serían el exceso de alimentación (*plethos*), la debilidad de ésta (*aepsia*) y la corrupción de lo ingerido. Para Erasístrato era más importante la prevención que la terapéutica. Reconoce a la enfermedad por el órgano afectado y no como se creía, por la afectación de los humores. Sustituyó el uso de la sangría, por la ligadura de los miembros, el ayuno, los purgantes suaves, la dieta, baños y ejercicios gimnásticos.

Entre los griegos, los metódicos (de la escuela metódica), trataban de curar mediante ayunos y alimentación seca o húmeda. Entre ellos Thessalio de Tralles clasificó las enfermedades en agudas y crónicas. Para tratar estas últimas ponía al enfermo a curas de ayuno y dietas estrictas con las que intentaba cambiar el estado general del cuerpo.



Aulo Cornelio Celso, de la escuela ecléctica, quien clasifica los signos de la inflamación en tumor, rubor, calor y dolor, signos reconocidos hasta hoy mismo, vivió por el año 30 después de Jesucristo, dijo en su obra imperecedera que existe una fuerza curativa natural en el cuerpo humano. Y recomienda, para protegerse de las enfermedades, una vida de acuerdo con las leyes de la Naturaleza. Tiene en mucha consideración el ayuno, así como la sudoración y las compresas calientes. En caso de una enfermedad incipiente, indica que se debería ayunar, mantener la calma, y beber agua fresca.

Ateneos, físico griego del siglo II, dejó escrito: *“El ayuno cura las enfermedades, seca los humores corporales, expulsa a los demonios, libera de los pensamientos impuros, aclara la mente, purifica el corazón, y eleva el hombre al trono de Dios”*.

En el siglo XVII, el ilustre físico Paracelso llamaba al ayuno “el gran remedio”.

El médico norteamericano Dr. Isaac Jennings (1788-1874), tras muchos años de ejercer la medicina convencional, en el año 1822, comenzó a desarrollar y enseñó una filosofía que él denominó *ortopatía*, que expresaba su concepto sobre la naturaleza básica de la enfermedad. Fue el inicio del Sistema Higienista como un enfoque renovador sobre las causas y el tratamiento de la enfermedad. La recuperación de la enfermedad por la eliminación de sus causas verdaderas y no de sus síntomas.

Jennings pasó sus veinte primeros años de ejercicio de la medicina utilizando el tratamiento médico normal y las prácticas de sangría de su tiempo, pero su confianza en estas prácticas fue a menos, de manera que abandonó la lanceta y fue reduciendo las dosis de los medicamentos. En 1822 interrumpió toda medicación. Creyendo en la capacidad de autocuración del organismo recomienda el descanso, el ayuno, la dieta, el aire puro, y otros factores higiénicos o higienistas.



El uso profesional del ayuno ante la enfermedad en los EEUU comienza en 1822, con Isaac Jennings. En 1830 Graham comienza a recomendar también el ayuno. Hoy en día aún se puede encontrar en las tiendas el pan Graham, en honor al que descubrió esta manera diferente de hacer el pan, el reconocido higienista Sylvester Graham. Otro gran experto higienista que recomendó y estudió el ayuno fue el Dr. Russell Trall.

Entre los primeros especialistas en Higiene Natural o Vital, muchos de ellos médicos, se cuentan verdaderos especialistas en el ayuno. Entre ellos estaba el Dr. Edward Hooker Dewey, nacido en 1849 y defensor incondicional del ayuno. Escribió varios libros, entre ellos *The No Breakfast Plan* [El plan de no desayuno] que introduce al estudio del ayuno.

El famoso Dr. Beaumont realizó un montón de trabajos experimentales con un estadounidense llamado Alexis St. Martin. Este hombre tenía una herida de bala en el abdomen y la lesión dejaba al descubierto la cavidad gástrica. Debido a esta circunstancia, el Dr. Beaumont pudo observar el proceso de digestión de distintos alimentos y los cambios en la constitución de los jugos gástricos en diferentes condiciones. Y, dice Beaumont: *“En las diátesis febriles se secreta muy poco o ningún jugo gástrico; de aquí la importancia de no introducir alimentos en el estómago en las afecciones febriles. No proporcionan ninguna nutrición, en realidad son una fuente de irritación para ese órgano y, en consecuencia, para todo el sistema. En estas circunstancias no se puede secretar ningún solvente y los alimentos son indisolubles en el estómago, como lo sería el plomo en circunstancias normales”*. Beaumont informa que la comida permaneció en el estómago de Alexis St. Martin entre 6 y 14 horas sin sufrir ningún cambio, excepto el de la descomposición, es decir, la fermentación y putrefacción.



El Dr. Charles E. Page nació en 1840, estudió medicina durante la Guerra Civil Americana y escribió mucho sobre el tema de la higiene y del ayuno. También colaboró en numerosas revistas en las que escribía sobre las virtudes del ayuno en el cuidado de los niños.

A finales del siglo XIX el Dr. Felix Oswald entre sus numerosas obras se encuentra un libro titulado *Fasting, Hydropathy and Exercise* [Ayuno, hidroterapia y ejercicio].

El Dr. John H. Tilden nació en Illinois en 1851. Se graduó en medicina en 1872. En su clínica de Denver (Estados Unidos) utilizaba regularmente el ayuno como método de cuidados.

Leopold E. Felke (1856-1926), sacerdote que adquirió bastante fama con el uso del barro, de otras prácticas naturistas (alimentación vegetariana, ayuno, la utilización de alimentos crudos) y de la Homeopatía.

En los últimos tiempos el Dr. Herbert M. Shelton (1895-1985), el más conocido higienista, es el mayor experto en ayunos. Tomó contacto con la Higiene Natural o Vital en su juventud y desde entonces llevó a cabo una gran labor de recopilación y difusión de los estudios higienistas. Shelton dejó escritos unos 40 libros. Uno de sus libros "*Fasting Can Save Your Life*" ha vendido varios cientos de miles de ejemplares. (450.000 libros vendidos en el ejemplar que tengo del año 1993). Otto Buchinger es otro de los grandes expertos en el ayuno, aunque el preconiza un ayuno modificado por la adición de 200 calorías en forma de miel o zumo de frutas en las tisanas y el agua.

En España la época floreciente en el campo de la salud natural (naturismo médico y homeopatía) durante la República española fue totalmente barrida durante la época de la dictadura de Franco. Actualmente hay visos de una nueva renovación en el campo del naturismo médico y de otras medicinas no convencionales, aún no reconocidas por los estamentos oficiales que controlan y regulan el ámbito sanitario.



El Dr. Ángel de Bidaurrezaga, el más conocido de los médicos naturistas clásicos vascos, cuenta en su libro *Ayunoterapia y el Matrimonio*, cómo se encontraba a los 34 años padeciendo una enfermedad intestinal grave de la cual comenzó a recuperarse realizando ayunos de agua con limón, y de limón o fruta fresca que chupaba. En el año 1928 realizó un semiayuno de 28 días con agua y zumo de limón y comiendo el limón que podía. *“El propósito del organismo es defenderse, eliminando la materia que atenta contra su vida; y el medio más seguro que tenemos para ayudarle en esa labor es la Ayunoterapia. Mediante ella, dejamos plena libertad a la Viz Medicatriz para que aparte en el organismo el tanto de muerte del tanto de vida”*.

Gandhi, que además de sus ideas pacifistas era vegetariano y tenía amplia experiencia en los cuidados naturales de la salud, utilizó el ayuno en apoyo de sus ideales de libertad para la India. Mahatma Gandhi, en su desconocida faceta de especialista en la salud, señala *“No debemos llenar el aparato digestivo con alimentos innecesarios. Tenemos que comer solamente tanto como nos sea necesario y no más. Con frecuencia comemos de más, o ingerimos cosas indigeribles, sin darnos cuenta. Un ayuno ocasional, por ejemplo de una vez por semana o una vez cada quince días, nos permitirá mantenernos equilibrados. Si no nos resulta posible ayunar un día entero, podemos saltarnos una o más comidas durante el día”*. La palabra vegetariano no deriva –como cabe suponer– de la palabra vegetal, sino del vocablo latino *vegetus*, que significa: entero, sano, fresco, vivo.

En su *Autobiografía*, Gandhi comenta que lee algo sobre la formación de una “Asociación de la Eliminación del Desayuno” en Manchester. El argumento que esgrimían sus promotores era que los ingleses comían demasiado y con harta frecuencia; que las facturas de sus médicos eran pesadas porque comían hasta la medianoche, y que debían por lo menos saltarse el desayuno si querían mejorar ese estado de cosas. Hace la prueba de dejar de desayunar para mejorar



sus dolores de cabeza; le cuesta bastante durante unos días, pero los dolores de cabeza desaparecieron del todo. Esto le llevó a la conclusión de que estaba comiendo más de lo necesario.

Luego escribe: *“No acepten más pacientes que los que puedan atender bien. Nuestro objetivo primordial es prevenir la enfermedad. Yo consideraría nuestro tratamiento como perfecto, si pudiéramos enseñar a la gente que acude allí, cómo tiene que hacer para mantenerse libre de enfermedad”*.

Como hemos visto a lo largo de estas páginas, el ayuno no es una invención terapéutica de los tiempos actuales, sino un método tan antiguo como la humanidad misma. Uno de los mejores métodos que yo conozco en la búsqueda de la salud física, mental y espiritual.



# 3

## QUÉ OCURRE DURANTE EL AYUNO

A continuación veremos a nivel general lo que ocurre durante el ayuno:

### **El ayuno y los sistemas de energía en el organismo**

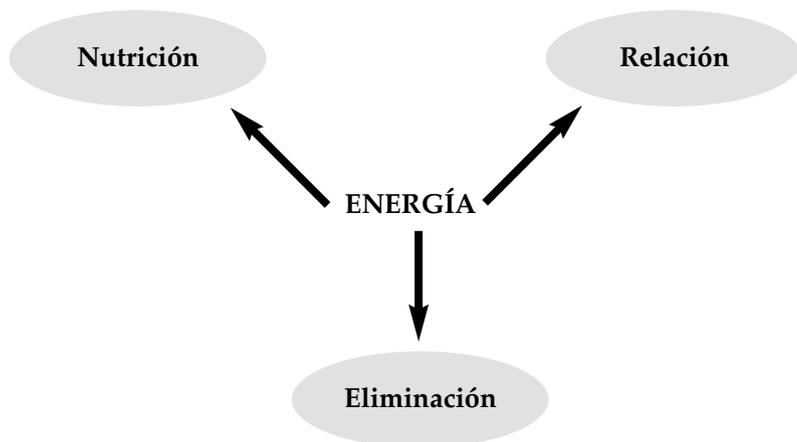
El ayuno es la mejor forma de darle descanso al cuerpo para que envíe toda su energía hacia la desintoxicación, eliminación de desechos y reparación de tejidos enfermos. La energía que ahorra el organismo por no comer la invierte en la curación, guiada siempre por el instinto somático y el campo de fuerzas formativas que construyen, reparan y regulan al organismo. Si además, durante el ayuno nos tomamos un tiempo para descansar física y psicológicamente, toda esa energía que no gastamos es canalizada hacia la renovación y curación de los órganos enfermos.

Veamos ahora el reparto normal de la energía en el organismo. Fuerzas repartidas de forma equilibrada y armónica por todos los órganos y tejidos. **La salud depende de la armonía en el reparto de fuerzas en el organismo y de que cada órgano cumpla bien su función dentro de una unidad cuerpo-mente.**



**Figura 1.**

*Reparto de la Energía en equilibrio, en la salud. La energía se encuentra distribuida de forma equilibrada por estos tres sistemas importantes de nuestro organismo.*



### **1. El Sistema de Nutrición**

El **Sistema de Nutrición** necesita energía para la digestión, absorción y asimilación de los alimentos ingeridos. Es importante saber que en dicho proceso no interviene solamente el aparato digestivo (el estómago, el intestino, el hígado y el páncreas), sino que el último proceso de asimilación se lleva a cabo en el interior de cada una de los millones de células de nuestro cuerpo. Todas y cada una de las células del organismo intervienen en el trabajo de asimilación de las sustancias nutritivas. Por ejemplo, la glucosa extraída de los alimentos es digerida en el interior de las células y el oxígeno actúa oxidando la glucosa para extraer energía de ella en el espacio intracelular.

A través del Sistema de Nutrición las sustancias ingeridas se preparan para ser enviadas a los diferentes órganos que se encargarán de incorporarlas y hacerlas suyas.



La nutrición del organismo consiste en que las sustancias alimenticias ingeridas se preparan de tal manera que es posible dirigir las hacia los distintos órganos que se encargan a su vez de incorporar dichas sustancias.

Forma también parte de este Sistema la Respiración, mediante la cual nos “alimentamos” del oxígeno y de la energía del aire, así como también la Circulación Sanguínea que transporta las sustancias nutritivas y el oxígeno necesario para las células. Según Rudolf Steiner, el aparato respiratorio está más en contacto con el polo neurosensorial (sistema nervioso y sentidos, en la cabeza) y el aparato circulatorio más con el polo metabólico (en el abdomen) en el que una parte importante corresponde al aparato digestivo.

No nos olvidemos tampoco del aporte nutritivo que recibimos del sol y del contacto con la naturaleza: tierra, agua y aire.

## *2. El Sistema de Relación*

El **Sistema de Relación** es el conjunto de órganos encargados de ponernos en contacto con el mundo exterior (el mundo físico y la naturaleza) y con los demás seres humanos. Está dirigido en gran parte por la voluntad consciente, aunque el inconsciente, o la “sombra” en palabras de C.G. Jung, aquellos impulsos y formas de carácter que no aceptamos de nosotros mismos, tiñen nuestro estar en el mundo.

Cuando nos movemos, hacemos ejercicio, pensamos, percibimos el mundo con los sentidos, vivimos nuestros sentimientos y emociones, nos comunicamos, hablamos, realizamos un trabajo intelectual, manual o físico, nuestro organismo lleva gran parte de su Energía Vital hacia la función de Relación y sus órganos: Músculos y Huesos (Sistema Músculoesquelético), Cerebro, Sistema Nervioso y los Órganos de los Sentidos (estos tres toman parte del Polo Neurosensorial), y por último el Sistema del Lenguaje (del hablar y escuchar). Con el Sis-



tema de Relación nos comunicamos con el mundo y con los demás seres humanos.

El Aparato Genital toma también parte del Sistema de Relación. La sexualidad es una importante forma de relacionarse especialmente cuando se acompaña de afecto y encuentro con otro ser humano. Cuando no hay energía suficiente para los otros sistemas tampoco los hay para una relación sexual sana.

### *3. El Sistema de Eliminación*

El tercer gran sistema que necesita un aporte de Energía Vital es el **Sistema de Eliminación**; formado por los **Órganos de Eliminación**: Riñones, Pulmones, Aparato Digestivo y Piel. La función de eliminación es una actividad fundamental para el mantenimiento de una buena salud. El cuerpo humano no está sano si sus células mantienen una gran cantidad de sustancias de desecho y tóxicas. El depósito de sustancias de desecho en nuestro organismo es causa y origen de enfermedad.

Igualmente importante en la desintoxicación y eliminación de toxinas es el **Tejido Linfático** que neutraliza y reconduce muchas sustancias de desecho y tóxicas. Cuando una herida se infecta, los ganglios vecinos aumentan de tamaño y aceleran su función de neutralización y reconducción de sustancias extrañas y tóxicas para que no dañen el medio interno de nuestro organismo. Los órganos linfáticos: los ganglios, las amígdalas, el apéndice, el bazo y otros, son tejidos que filtran, neutralizan y dirigen las sustancias perjudiciales para la salud hacia los órganos de eliminación.

Ellos son órganos imprescindibles en el Sistema Inmunitario, y la capacidad inmunitaria en el fondo es la capacidad de distinguir lo que es propio de nuestro organismo y lo que es ajeno y extraño a él. El Sistema Inmunitario se enfrenta a lo que puede ser ajeno y perjudicial e intenta rechazarlo y eliminarlo, de esta manera nos protege.



Tanto para el Sistema de Nutrición, como hemos visto antes, como para el de Eliminación es necesario el buen funcionamiento del Sistema Circulatorio (arterias, venas y conductos linfáticos).

La suma de los Sistemas de Nutrición y el de Eliminación forman el Sistema Metabólico, en su doble vertiente de creación o construcción (anabolismo) y de destrucción (catabolismo). Tanto la creación de nuevas células y tejidos sanos, como la eliminación y destrucción de los viejos y enfermos es necesario para mantener la salud. La destrucción de lo enfermo e inviable en el organismo es tan importante como la reparación y creación de nuevos tejidos. Millones de células mueren y millones de células nacen cada día. Tras unos años de vida nada de lo antiguo permanece en el cuerpo, todo se renueva, y el ayuno es un gran impulso hacia la transformación y renovación. Este es el principio alquímico del *solve et coagula*, disuelve y une o coagula. Vida y muerte, luz y sombras, *yin* y *yang*. Es el mundo de la polaridad, la dinámica de los opuestos, el claroscuro de donde surge la vida y los cambios que la acompañan.

A la par del trabajo de eliminación se efectúa el de **Regeneración (reparación)** de las zonas afectadas por la intoxicación y la falta de energía, consecuencia de una forma de vida desequilibrada y con poco contacto con los cuatro elementos de la Naturaleza y los demás seres humanos. La falta de una aplicación de los Factores de Salud en nuestra vida es causa de desvitalización y dolencias.

Durante el día gastamos nuestras energías y por la noche las recuperamos. Mientras descansamos nuestro cuerpo elimina las sustancias tóxicas acumuladas y las originadas por el metabolismo normal del organismo (urea, ácido úrico, colesterol...), igualmente renueva sus tejidos y realiza una "puesta a punto" de sus órganos. Durante la noche el campo de fuerzas formativas de nuestro organismo se centra en la recuperación de las zonas con problemas.



Especialmente por la mañana, tras el descanso de la noche, hay un aumento de la eliminación; tenemos la boca seca, la lengua blanca, la primera orina expulsada es más oscura y olorosa, elimina más flemas al levantarse el bronquítico y tose la persona fumadora.

El ayuno que realizamos al mantenernos varias horas sin comer mientras dormimos o descansamos, facilita estos procesos de eliminación, "limpieza" y regeneración. Cuando no ingerimos alimentos, el cuerpo vive de sus propias reservas, no gasta energía en la digestión y asimilación de las sustancias nutritivas ingeridas, y toda esa energía ahorrada se utiliza en la eliminación de tóxicos y en la reparación de las zonas perturbadas y enfermas.

### Reparto normal de la energía

Cuando la energía se reparte de forma equilibrada y armónica entre estos tres grandes Sistemas, hablamos de salud. Además de estos tres Sistemas: **Nutrición, Relación y Eliminación**, la energía se necesita además para el **Crecimiento** (especialmente en la niñez y la adolescencia), la **Fecundación** y la **Reproducción** (en la época reproductiva) y la **Regeneración celular** (ocurre en todas las etapas de la vida, aunque la capacidad de regeneración sea mayor en la niñez y en la primera parte de la vida).

### Cuando la energía se centra en el sistema de eliminación

En el ámbito de la Medicina Higienista llamamos Crisis de Desintoxicación a las enfermedades agudas que tienen como misión principal descargar al cuerpo de sustancias de desecho y tóxicas. El catarro o la gripe se incluyen dentro de dichas crisis desintoxicativas. Las flemas, la mucosidad de la nariz, la orina oscura, el sudor, la fiebre... indican este esfuerzo del cuerpo por "limpiarse".



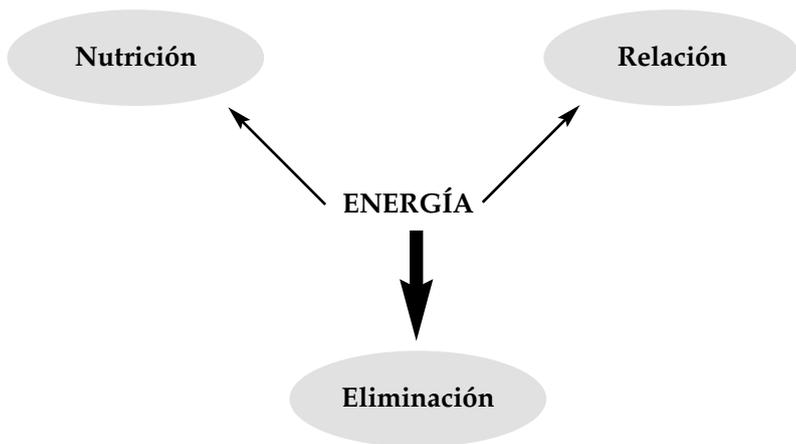
## QUÉ OCURRE DURANTE EL AYUNO

Durante la crisis de desintoxicación la Energía Vital del organismo se concentra principalmente en el Sistema de Eliminación para que las sustancias de desecho y tóxicas puedan ser expulsadas.

En consecuencia, y durante las crisis a las que llamamos enfermedad aguda, hay una falta de energía en los Sistemas de Nutrición y de Relación. Como resultado de ello, y con mucha frecuencia, en las crisis de desintoxicación o enfermedad aguda se quitan las ganas de comer y las ganas de moverse, de pensar y de hablar. Especialmente esto ocurre cuando la crisis de desintoxicación se acompaña de fiebre y en los niños la fiebre se acompaña de ausencia de apetito y de falta de ganas de moverse y jugar.

### Figura 2.

*Cuando la energía se centra en el Sistema de Eliminación no hay energía suficiente para la Nutrición y la Relación. Esto ocurre en las crisis de desintoxicación o durante la enfermedad crónica. De la misma manera en el ayuno cuando no comemos y descansamos (física y psicológicamente) toda la energía se dirige hacia el Sistema de Eliminación. El ayuno es el camino olvidado hacia la salud.*



## El ayuno y el reparto de energía en el organismo

En el tiempo de ayuno no es necesario que la Energía se dirija hacia la digestión y asimilación de las sustancias nutritivas de los alimentos, el cuerpo come de dentro. Ocurre lo que en fisiología se conoce como *autolisis o autodigestión*.

Esta energía que ahorra el cuerpo en los procesos de digestión la canaliza hacia el Sistema de Eliminación, y comienza la eliminación de sustancias de desecho y tóxicas. Posteriormente, guiado por su capacidad de autorregulación y autocuración, comienza a regenerar y curar las zonas afectadas, los tejidos y órganos enfermos. El instinto somático, dirigido por el campo energético del organismo, comienza el proceso de curación. Es el mismo campo activo que modela al hueso que se forma al unir las dos zonas de una fractura o que regula al cuerpo del niño en sus diferentes fases de crecimiento. El misterio de la autocuración, que se pone en marcha durante un ayuno, no se explica solo a nivel físico-orgánico. Hay un campo energético, un campo emocional y una organización del Yo que toman parte de esta curación. Cuerpo, mente y consciencia son una unidad, por mucho que la ciencia materialista y reduccionista quiera negarlo.

Durante el ayuno la energía se centra en la eliminación de toxinas y en la curación de las zonas afectadas o enfermas. Como vemos en la *Figura 2*, la energía que no es necesaria en la digestión y asimilación del Sistema de Nutrición, se dirige hacia el Sistema de Eliminación y hacia la curación.

De la misma manera, si durante el ayuno descansamos física y anímicamente, toda la energía que ahorramos en el Sistema de Relación se invierte en el Sistema de Eliminación.

Durante el ayuno, cuando el Sistema de Eliminación trabaja al máximo, son frecuentes los síntomas de eliminación o de desintoxi-



cación: flemas, mucosidad, orina oscura, aliento fuerte, nauseas, incluso vómitos,... Estos síntomas no son síntomas de enfermedad sino de curación. Entramos a la enfermedad por una puerta, con unos síntomas, y salimos de ella, con frecuencia con los mismos síntomas. A menudo una enfermedad se agudiza durante el ayuno como proceso de curación y una enfermedad crónica entra en una crisis aguda como proceso de curación. La inflamación aguda puede ayudar a curar una enfermedad crónica.

### **Economizar reduciendo los gastos de energía**

Para que el ayuno sea más efectivo es necesario ahorrar la energía y de esa manera se dirigirá hacia la desintoxicación y la curación. Hay varios campos en los que podemos ahorrar energía, energía que el instinto somático empleará para desintoxicar, curar y reparar durante el ayuno.

Estas son las formas básicas de reposo que nos pueden ayudar en la curación de la enfermedad mientras hacemos un ayuno:

Reposo Digestivo. Ayuno.

Reposo Muscular. Es recomendable descansar, incluso en la cama.

Reposo Sensorial. Calma y silencio. La calma de los sentidos es imprescindible.

Reposo Emocional. Confianza y serenidad.

Reposo Térmico. Mantener una temperatura agradable.

Reposo Sexual. Normalmente no hay mucha actividad sexual en el ayuno.



### *Reposo Digestivo*

Cuando no comemos ahorramos energía y permitimos que ésta se canalice hacia la desintoxicación y la curación de las zonas más necesitadas. Hacia el Sistema de Eliminación y los procesos de autorrecuperación.

Señala el Dr. Rüdiger Dahlke, que con el ayuno ahorramos un 30% de nuestra capacidad energética, exactamente la proporción que se necesita para llevar a cabo la digestión.

### *Reposo Muscular*

Si durante el ayuno mantenemos reposo físico, facilitamos que esa energía que normalmente gastamos en el movimiento, en la actividad diaria, en el esfuerzo físico, en el trabajo... se canalice una vez más hacia la eliminación, desintoxicación y curación.

### *Reposo Sensorial*

Si hay reposo sensorial, silencio exterior y quietud, ayudamos a que el ayuno sea más efectivo porque la energía se orienta de nuevo hacia los procesos de eliminación y cura. La persona que ayuna es extremadamente sensible a los ruidos, a los olores, a la falta de luz... y le afecta cualquier cambio en lo sensible. El estrés y el ritmo desacompañado de las ciudades afectan y enervan, vacían energéticamente a la persona cuando está ayunando. Durante el ayuno no es recomendable la visita a la ciudad, ni frecuentar ambientes de ruidos, humos y malos olores, eso afecta mucho al ayunante. Alguien que durante el ayuno visite una ciudad puede perder demasiada energía y tardará días en recuperarla.

El hecho de respirar y oler el humo del tabaco o colonias y perfumes, puede hacer que el ayunante llegue a tener náuseas, vómitos o incluso puede perder la consciencia y marearse.



### *Reposo Psicoemocional*

Es necesario mantener la confianza en los efectos beneficiosos del ayuno, ya que como he dicho antes, con frecuencia parece que la enfermedad empeora, se agudiza para curarse. El desánimo emocional puede ser un factor para dejar el ayuno antes de que pueda hacer un buen trabajo de desintoxicación y recuperación del organismo.

Durante el ayuno es imprescindible mantener la calma, rodeado en lo posible por un entorno agradable. Al mismo tiempo el ayunante puede necesitar un acompañamiento emocional durante el proceso. Si decidimos acompañarle podemos mantener una escucha activa, sin ánimo de juicios o condenas, ante sus inquietudes, y preocupaciones.

Con frecuencia surgen las emociones no saneadas cuando quitamos la “tapadera” de la comida durante el ayuno. Muchas veces comemos, no por hambre, sino por ansiedad, preocupaciones o desamor, e intentamos tapar dichas emociones llenando el estómago. En el ayuno pueden emerger emociones contenidas o anuladas tiempo atrás. El acompañamiento psicoemocional y la práctica de actividades relajantes (relajación, respiración, meditación, un paseo suave en la naturaleza) serán de gran ayuda durante este tiempo.

Es necesario mantener igualmente un “ayuno de noticias”, pues las malas noticias perjudican el proceso del ayuno. El ayunante se vuelve más sensible a las malas noticias. Igualmente se vuelve hipersensible al rechazo o a las agresiones psicoemocionales por parte de los demás.

### *Reposo Térmico*

Cuando la persona que ayuna tiene sensación de frío disminuye la actividad autocurativa del organismo. Con el frío desciende la



capacidad de autocuración, por ello es necesario mantener una temperatura agradable. Una bolsa de agua caliente para los pies se convierte en una de las mejores compañías durante el ayuno. Ayuda a mantener los pies calientes y favorece el estado de relajación.

Igualmente perjudicial es el excesivo calor. Mientras se ayuna es recomendable no pasar calor, no tomar el sol del verano en la cabeza ya que puede causar una gran pérdida de energía, mareos, o incluso dolor de cabeza. Sólo el sol suave del invierno, el de las primeras horas de la mañana o del atardecer es el recomendable y de gran ayuda durante el tiempo de ayuno.

### *Reposo Sexual*

Quizás el ayuno es un momento para no gastar excesiva energía sexual. El gasto de energía sexual puede restar energía para los procesos de reparación del organismo. Sin duda hay otros momentos mejores y de hecho durante el ayuno la apetencia sexual desciende o está ausente.

En resumen, todo el proceso del ayuno es un intento de ahorrar energía en los Sistemas de Nutrición y de Relación, para encauzarlas y concentrarlas en el Sistema de Eliminación y en los procesos de autodesintoxicación y autorrenovación.

Y para terminar este capítulo quiero señalar que cuando el ayunante tiene en cuenta las diferentes formas de reposo, aunque parece paradójico, toma un papel activo en su enfermedad y en el proceso de curación. Deja de ser paciente para jugar un papel activo en su recuperación. No se contenta con aliviar los síntomas de la enfermedad sino que bucea en las causas que la originan y ayunando toma su propia responsabilidad en el proceso curativo.



## Los Órganos de Eliminación durante el ayuno

Durante el ayuno la energía se retira del exterior del organismo, del Sistema de Relación, para centrarse especialmente en su interior. Hay una importante interiorización de la energía. De esta manera el Sistema de Relación no tiene tanta energía y la persona se encuentra cansada y con pocas ganas de moverse, pensar, estudiar o hablar. Pero los órganos internos y los órganos de Eliminación reciben más energía para desarrollar su trabajo: el corazón late más rápidamente durante los primeros días de ayuno, el hígado y los riñones trabajan más en la neutralización y eliminación de tóxicos, el pulmón elimina más tóxicos por el aliento, etc.

Durante el ayuno la función excretora aumenta su trabajo, poniéndose al día de lo que no le ha sido posible eliminar durante los últimos tiempos.

Los órganos encargados de la depuración o desintoxicación corporal son los **Órganos de Eliminación**:

*El aparato digestivo, el hígado y la bilis.*

*Los riñones*

*Los pulmones*

*La piel*

Y las diferentes formas de eliminación tienen lugar por:

### *El aparato digestivo, el hígado y la bilis*

El aparato digestivo elimina sustancias de desecho o tóxicas por las mucosas o piel interna que recubre todo el conducto digestivo. La lengua blanca o saburral que aparece durante el ayuno es la punta del iceberg que hace evidente esta especial labor, indicando que hay un predominio de la eliminación a través del aparato digestivo.



El hígado neutraliza las sustancias de desecho y tóxicas y las elimina posteriormente por la bilis, o a través de la sangre las dirige hacia los riñones, los pulmones o la piel para que las evacuen hacia el exterior. La bilis se elimina a través de los conductos biliares y la vesícula biliar hacia el tubo digestivo y de ahí hacia el exterior del cuerpo por las heces. Durante los primeros días del ayuno se eliminan grandes cantidades de bilis especialmente en las personas muy intoxicadas.

Durante la alimentación normal la bilis participa en la digestión de las grasas, pero durante el ayuno se vuelve más concentrada en productos tóxicos y se evacua a menudo de forma brusca, provocando incluso vómitos biliares. Su alcalinidad disminuye y a veces llega a ser ligeramente ácida. No tiene en sí ningún valor digestivo durante el ayuno y además, según Désirée Mérien, ayuda a sanear el contenido intestinal.

### *Los riñones*

La cuantía de orina varía según la cantidad de agua bebida o el agua contenida en los alimentos ingeridos. Las frutas y las verduras son los alimentos más ricos en agua y por ello pueden dar lugar a una mayor eliminación de orina.

Igualmente la cantidad de líquido perdido por la transpiración o el sudor de la piel influye en la cantidad de orina, por eso los días de calor, durante el verano, la orina es menos abundante y más concentrada.

Al inicio del ayuno se puede perder por la orina gran cantidad del agua retenida en el interior del organismo. Muchas personas que tienen una constitución obesa debido sobre todo a la retención de líquidos o al mal funcionamiento de su organismo acuoso, orinan mucha cantidad durante los primeros días. Cuando dejamos de comer, la ori-



na se vuelve al principio más oscura y olorosa y luego se va poco a poco aclarando y dejando de oler fuerte. Su densidad, así como la evacuación de sales minerales desciende y se vuelve menos ácida.

Durante el ayuno hay que poner especial cuidado en que la persona beba la cantidad suficiente de agua, en caso contrario pueden aparecer efectos perjudiciales ya que el cuerpo comenzará a expulsar el agua almacenada en sus propios tejidos y órganos. Por eso el ayuno sin agua es antifisiológico y peligroso. Tampoco hay que beber en exceso porque sobrecargamos los riñones y podemos provocar una verdadera “fatiga renal”.

### *Los pulmones*

El aire expulsado al respirar está lleno de sustancias de desecho. El aliento del ayunante se encuentra especialmente cargado de dichas sustancias, y puede ser fétido, intestinal o dulzón por su gran eliminación de cuerpos cetónicos, de los que el más conocido popularmente es la acetona.

Las personas que especialmente eliminan toxinas por el aliento durante el ayuno pueden tener un aliento muy cargado y fácil de ser detectado incluso a cierta distancia. Hacia el final del ayuno el aliento se vuelve puro y deja de oler mal.

También es importante la eliminación de sustancias tóxicas a través de las expectoraciones del Aparato Respiratorio: mucosidad de las fosas nasales o esputos bronquiales (flemas) acompañados o no de tos.

### *La piel*

A través de la transpiración por la piel y el sudor se eliminan sustancias de desecho. Del mismo modo que con la orina la concen-



tración del sudor de sales minerales y otras sustancias aumenta al principio y va disminuyendo poco a poco a medida que progresa el ayuno. En el ayuno el olor fuerte del sudor puede manifestar la eliminación por esta vía.

Todos estos órganos y vías de eliminación que despliegan una gran labor durante el ayuno, mantienen al organismo en un grado mayor de salud.

Según la constitución, la edad, el sexo, el clima donde vivimos, el trabajo que realizamos, el estado psicoemocional,... predomina un órgano y una vía de eliminación. Si durante el ayuno predomina la labor del aparato digestivo tendremos: lengua saburral, náuseas, vómitos,... Cuando lo hacen los riñones: la orina oscura y olorosa. Si sobresale la acción de los pulmones: el aliento fétido, fuerte o cetónico. Y si destaca la evacuación por la piel se manifestará por el olor del sudor.

### **¿Qué hace el organismo cuando ayunamos?**

Siguiendo el esquema original de Shelton, cuatro son las actividades básicas llevadas a cabo por el ayuno:

1) *Se descomponen las grasas del organismo*, lo que ocasiona una rápida pérdida de peso. Esto es bueno porque el exceso de grasas aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes, artritis y muchas otras enfermedades. El ayuno es la forma más rápida de perder grasa y peso.

2) *Se deriva la energía utilizada en el proceso de digestión y asimilación hacia otros tejidos que necesitan ser reparados y rejuvenecidos.*

Gracias al ayuno el proceso de digestión se mantiene en suspenso durante un período de tiempo y mucha menos cantidad de san-



gre fluye hacia el aparato digestivo. Entonces, esta sangre se canaliza hacia otros tejidos del organismo, llevando con ella el oxígeno y otros nutrientes que se necesitan para la curación. Esta sangre extra también sirve como vehículo por el que se pueden eliminar los productos de desecho. Además los millones y millones de células del cuerpo no tienen que invertir tanta energía en el proceso de asimilación de nutrientes y esta energía se canaliza hacia el proceso de reparación y puesta a punto.

3) *Se garantiza el descanso fisiológico.* Todos sabemos lo importante que es descansar tras un día de duro trabajo, por la noche caemos exhaustos en la cama. Si no dormimos bien por la noche rendiremos poco por la mañana. Nuestros órganos internos también necesitan un descanso, sin embargo rara vez los dejamos descansar, puesto que todos los días comemos de forma continua y excesiva. Al ayunar les damos la oportunidad para que verdaderamente descansen y puedan así recargar energías y recuperar las zonas irritadas.

4) *Se eliminan los desechos y las sustancias tóxicas del organismo.*

Nada se puede comparar al ayuno como método para acelerar la eliminación de los desechos y de las sustancias tóxicas de la sangre y de los tejidos.

Al no ingerir alimentos, en poco espacio de tiempo los órganos de eliminación aumentan su actividad y se produce un verdadero “zafarrancho” de limpieza en el interior del organismo.

Además, los procesos de autólisis (destrucción de tejidos no adecuados), de fibrinólisis (descomposición de coágulos sanguíneos) y fagocitosis (destrucción de bacterias y de cuerpos extraños por parte de los glóbulos blancos) se aceleran durante el ayuno.





# 4

## SÍNTOMAS DEL AYUNO

### Síntomas que pueden aparecer en el ayuno

Durante el ayuno todas las energías que habitualmente se gastan en el movimiento o trabajo físico, en la digestión de los alimentos, en la actividad mental, en el sistema nervioso, a nivel sexual... son ahora interiorizadas y dirigidas al proceso de desintoxicación (o eliminación de sustancias tóxicas acumuladas durante años en el cuerpo), a la autocuración, autorregeneración y autorregulación del organismo. Cuando ayunamos toda la energía se economiza y es puesta a disposición de los órganos de eliminación que trabajan aumentando su esfuerzo. Es por ello que durante el ayuno se carga el aliento, aparece el mal gusto en la boca y la orina es más oscura y olorosa.

Para el proceso de desintoxicación el cuerpo dispone de canales suplementarios o canales relevo de eliminación de las sustancias de desecho y tóxicas. Esto explica los diferentes **Síntomas de Desintoxicación**: flemas (esputos), náuseas y vómitos, olor del sudor de la piel, lengua blanca (saburral) o incluso amarillenta, sensación desagradable de la boca, “casi se puede masticar la saliva”, y la orina huele a sustancias tóxicas o a medicamentos. Estos síntomas nos



hablan de la efectividad del ayuno en la eliminación de desechos y en la curación. Son más frecuentes durante los primeros días y en relación a que avanza el ayuno van volviéndose más suaves llegando a desaparecer.

Los peores días del ayuno son normalmente el segundo y el tercero. A partir de ahí los síntomas van normalmente desapareciendo, aunque puede ocurrir que después del tercer día aparezcan nuevos síntomas.

Al inicio del ayuno predominan los síntomas de desintoxicación y con el paso de los primeros días de ayuno disminuyen dichos síntomas, que a veces son algo desagradables, para dar paso al período de regeneración.

### *Empeorar para mejorar*

Cualquier persona que se prepare para ayunar tiene que saber que al principio del ayuno pueden empeorar los síntomas. **Empeoran los síntomas pero no empeora la enfermedad.** Durante el ayuno el cuerpo hace un repaso a su interior y pueden surgir síntomas desagradables y molestos, que si la persona no los interpreta como lo que son, es decir parte del proceso de eliminación y regeneración, puede concluir que el ayuno es perjudicial.

El alcohólico o el toxicómano se siente peor cuando no bebe o consume drogas, su cuerpo comienza a desintoxicar y aparece el síndrome de abstinencia. Si vuelve al alcohol o a las drogas, los síntomas desagradables y molestos desaparecen rápidamente. Ello no indica que el alcohol o las drogas sean buenos, sino todo lo contrario.

El cuerpo, durante el ayuno, “empeora” para curarse ya que surgen síntomas de desintoxicación y renovación. Cuando las enfermedades son graves es necesario conocer los síntomas y reacciones que pueden aparecer antes de que se inicie la mejoría. A veces, la perso-



na puede pasar por una época de aparente empeoramiento. Otras veces no surge ningún síntoma a destacar y el ayuno es mucho más fácil de llevar.

La aparición de síntomas en el ayuno no depende tanto de la gravedad o no de la enfermedad sino sobre todo de la capacidad curativa del organismo. Con harta frecuencia las personas con más energía tienen más crisis curativas fuertes. De la misma manera que los niños tienen síntomas más frecuentes y aparentemente más alarmantes: diarrea, vómitos, fiebre alta... pero se curan en un par de días o tres; las personas con más vitalidad pueden tener más síntomas de curación. Pero también he visto enfermos afectados de graves trastornos que se han curado o mejorado mucho con el ayuno aún sin pasar por síntomas de desintoxicación y autorrenovación durante este proceso. Cada organismo es diferente y no podemos descifrar con la mente pensante todas las acciones que tienen lugar guiadas por el campo energético y la inteligencia somática que cuidan del cuerpo.

Con cierta frecuencia cuando un enfermo crónico comienza una alimentación sana, durante los primeros días parece que empeora. Los enfermos crónicos pueden pasar por una etapa de agudización de los síntomas a través de la alimentación sana o el ayuno en un intento del organismo por curar las zonas más afectadas. **Empeoran los síntomas pero mejora la salud.** En el ayuno aparecen los síntomas, no de empeoramiento de la enfermedad sino de curación. Muchos de los síntomas que pueden aparecer en un ayuno, son curiosamente los mismos síntomas que aparecen en las situaciones diametralmente opuestas, es decir por el exceso de comida y bebida: ausencia de ganas de comer, sensación de estómago lleno, ardores de estómago, náuseas, vómitos... Cuanto menos se ha cuidado la persona durante los últimos años más posibilidades tiene de sufrir una crisis.



En general la adopción de una alimentación sana (sea o no preparatoria del ayuno) es suficiente para poner en marcha el proceso de eliminación y eso conlleva casi siempre una pérdida de kilos. El hecho mismo de cambiar a una alimentación más sana puede ser suficiente también para que aparezcan crisis de desintoxicación. Surgen las crisis también al dejar ciertos tóxicos: café, alcohol, tabaco... Muchas personas sufren de fuertes dolores de cabeza cuando dejan de tomar café o durante la resaca del "día después" de beber mucho alcohol.

A continuación repasamos algunos de los síntomas más frecuentes que ocurren durante el ayuno:

### *Dolor de cabeza*

El dolor de cabeza, que normalmente dura unas horas y rara vez se alarga un poco más, es un síntoma muy frecuente, especialmente en personas que tienen antecedentes de cefaleas o migrañas (dolores de cabeza). El dolor de cabeza puede aparecer por el simple hecho de dejar de tomar café, empezar a seguir una alimentación sana o descansar más de lo habitual. Aunque no sé por qué, el dolor de cabeza por la ausencia del efecto de la cafeína es muy frecuente en la mujer y muy raro en el hombre.

Cuando el cuerpo descansa no gasta tanta energía hacia el exterior (actividad física o mental, preocupaciones, etc.) sino que la energía es interiorizada y canalizada hacia los procesos de eliminación, desintoxicación, regeneración. Esto da lugar a que aparezcan los primeros síntomas de desintoxicación y explica por qué muchas personas tienen síntomas de desintoxicación durante el fin de semana (cuando descansan) o cuando inician sus vacaciones. Es el momento en el que el cuerpo tiene toda su energía dirigida hacia la curación y no hacia el trabajo físico o mental.



Como hemos visto antes, muchas personas, especialmente mujeres, sufren de dolor de cabeza cuando dejan de tomar café. La cafeína tiene un efecto vasoconstrictor o de cierre de los vasos sanguíneos, pero cuando el efecto del café desaparece, los vasos sanguíneos, como reacción de rebote, sufren una vasodilatación que en la cabeza produce un aumento de la presión sanguínea y con ello dolor de cabeza.

Este dolor de cabeza se ve agudizado con una alimentación rica en frutas, ensaladas y verduras o con el ayuno.

Es conveniente hacer una preparación lenta y progresiva hacia el ayuno para evitar los saltos bruscos, consiguiendo así aliviar o eliminar los síntomas fuertes y molestos.

### *Boca seca*

La boca se siente seca porque la cantidad eliminada de saliva disminuye. La saliva tiende a volverse neutra o poco ácida y no volverá a recuperar su alcalinidad habitual hasta el momento de la realimentación.

La lengua puede volverse blanca, muy blanca o cargada (sabu-rral), a veces amarillenta y tener la sensación de boca pastosa. En la lengua aparecen a veces manchas, lo que se conoce como lengua en forma de *mapa geográfico*. Podemos tener además un mal gusto de boca, e incluso el agua de beber nos puede saber mal a consecuencia de ello. Estos síntomas van siendo más leves y la lengua se va volviendo más rojiza en relación a que el ayuno avanza.

El aliento tiende a ser “cargado” y fuerte, fétido, intestinal o cetónico (olor a acetona). El olor dulzón a acetona indica la utilización especial de las grasas durante el ayuno para extraer la energía necesaria para el organismo, como veremos más adelante.



### *Nauseas y vómitos*

Con frecuencia durante el ayuno, aunque parezca paradójico, se tiene la sensación de estómago lleno. Durante el ayuno la función digestiva de la bilis disminuye y aumenta su función excretora.

Las nauseas o vómitos indican el trabajo de eliminación de sustancias tóxicas a través de la bilis y la regeneración del conducto digestivo que tiene lugar durante este proceso. Los vómitos pueden presentarse a veces en forma de jugos gástricos (más o menos transparentes o blanquecinos) o de bilis (de color amarillo o verde). Cuando la bilis está muy “cargada” de sustancias tóxicas y dichos tóxicos llegan al duodeno (primera porción del intestino delgado), el cuerpo, guiado por el instinto somático de autocuración, elimina dichas sustancias tóxicas hacia arriba en forma de vómitos. Rara vez hacia abajo en forma de diarrea.

La bilis se evacua igualmente por los intestinos. Su alcalinidad disminuye y a veces llega a ser ligeramente ácida. Como dice Désiré Meriën, durante el ayuno no tiene ningún valor digestivo, sino que sana el contenido intestinal.

Los vómitos varían desde el color amarillo, al verde, y al negro o marrón oscuro. Otras veces los vómitos en el ayuno contienen jugos gástricos transparentes o blancos sin ninguna coloración. Alguna vez puede haber algún hilillo de sangre debido a algún minúsculo vaso sanguíneo que puede romperse durante el esfuerzo.

### *Molestias de estómago e intestino*

Con relativa frecuencia durante el ayuno surgen molestias en el estómago, hígado e intestino que indican la puesta en marcha de los procesos de eliminación de sustancias tóxicas y la regeneración de las zonas enfermas o sensibles originadas por enfermedades o



procesos físicos o psicossomáticos anteriores, no por el ayuno. Dichas molestias son mayores en las personas que han tenido antecedentes de trastornos digestivos. El ayuno saca a la luz incluso los trastornos más ocultos aunque todavía no hayan dado síntomas palpables. El hecho de no tener síntomas puede señalar un grado aceptable de salud pero también puede significar lo contrario, que el cuerpo esté tan enfermo que no es sensible a la enfermedad que se está gestando en su interior. Con el ayuno el organismo se vuelve más sensible y puede hacer visible el trastorno oculto en un intento de curarlo.

El aparato digestivo, que descansa durante el ayuno, invierte su trabajo; al no tener que digerir los alimentos, utiliza su energía para recuperar y renovar los órganos más afectados (estómago, hígado y conducto intestinal). Siendo la zona digestiva una zona que se encuentra más sensible cuando dejamos de comer, puede volver a molestar durante el ayuno si está afectada o enferma, significando un intento del cuerpo por regenerarla y curarla.

Durante el proceso de digestión normal las sustancias nutritivas pasan de la luz intestinal hacia el interior del organismo, con el ayuno la función normal se interrumpe y se invierte el paso. El intestino delgado sirve como órgano de eliminación de sustancias tóxicas, las cuales pasan del interior del organismo hacia la luz intestinal. Podemos tener una idea de lo que sucede en toda la mucosa intestinal como órgano excretor, observando la lengua del ayunante que se vuelve saburral (blanca, amarillenta o marrón) y se vuelve pastosa. Cuanto más saburral esté la lengua más indica el predominio de la eliminación por vía digestiva.

La aplicación local de una bolsa de agua caliente en el abdomen o en la zona hepática puede calmar o aliviar las posibles molestias del aparato digestivo.



### *Descenso de la fuerza corporal*

Sucede con frecuencia que cuando más descansamos durante el ayuno más débiles nos sentimos. Aparece una sensación de menos fuerza muscular o de debilidad para moverse o subir escaleras..., aunque varía mucho de persona a persona.

Durante el ayuno no hay menos energía sino que el reparto de energía es diferente a cuando nos alimentamos normalmente. En vez de situarse en el Sistema de Relación se produce una mayor interiorización de la energía y eso es beneficioso para el trabajo de eliminación y regeneración.

No hay tanta energía para los músculos pero si por ejemplo para el corazón que gasta más energía ya que durante los primeros días aumenta el ritmo cardíaco. Lo mismo sucede con el hígado y los riñones que gastan mucha más energía para desintoxicar al cuerpo. El metabolismo general, en cambio, se reduce en un 25 a un 40%.

Esta debilidad muscular temporal no acarrea problema alguno ya que con la realimentación las fuerzas vuelven poco a poco. A veces de forma sorprendentemente rápida con la primera comida y mucho antes de que la digestión sea efectiva. Como dice Mérien: *“En el momento de la realimentación, apenas llega el zumo al estómago, se constata a menudo un rápido retorno de la fuerza”*. Se siente poco a poco una recuperación de fuerzas.

La disminución de la fuerza corporal puede ser muy variada. Cuando la persona esta más o menos sana es posible hacer un ayuno sin apenas sufrir una disminución de fuerzas, pero cuando la persona se encuentra enferma el descenso energético es acusado. En los casos de enfermedades muy graves la persona durante el ayuno se encuentra en un estado de postración en el que apenas se puede



levantar de la cama, incluso no tiene fuerzas para ducharse. El ayunante debe aceptar esta interiorización de la energía desde el sistema musculoesquelético hacia los órganos internos y de eliminación, viviendo el agotamiento como un punto de partida para la curación y la recuperación de la energía.

En general cuanto mayor sea el estado de intoxicación o de enfermedad, menor será la fuerza durante el ayuno, ya que la energía se emplea más en los órganos de eliminación y en la renovación de las zonas alteradas. Aunque a veces he visto personas con enfermedades graves sentirse relativamente fuertes durante el ayuno y obtener al final del mismo un gran beneficio curativo. No es necesario sentir síntomas de desintoxicación durante el ayuno para extraer un efecto muy curativo al hacerlo.

Hay individuos que durante el ayuno se sienten con una energía cercana a la normal o con una mínima debilidad que no les impide llevar una forma de vida normal o casi normal. Por eso hay que observar si esto sucede porque la persona tiene un buen estado de salud previo o porque es una persona en constante actividad, que permanentemente dirige la energía hacia el sistema de relación (actividad, trabajo, preocupaciones mentales...) y no deja que esa energía se interiorice para facilitar la regeneración y autocuración del organismo. El ayuno hace mucho más efecto si no se trabaja física o mentalmente.

¡Hay un momento para cada cosa! Un momento para comer y un momento para ayunar. El organismo sano es capaz de marcar el ritmo necesario de forma instintiva e intuitiva en el proceso dinámico hacia el mantenimiento de la salud. Es la llamada *homeostasis* de la que se habla en fisiología médica. Los períodos de falta de apetito indican que el cuerpo no necesita tanto comer, necesita más bien eliminar.



### *Descenso de peso*

El descenso de peso suele ser bastante rápido al principio del ayuno, aunque no en todas las personas. La pérdida de los primeros días es debida principalmente a la eliminación del agua retenida en el cuerpo y a la eliminación de las sustancias tóxicas almacenadas en los tejidos y órganos. Durante los primeros días aumenta la diuresis (eliminación de agua por la orina).

Algunas personas tienden a perder menos cantidad de agua y por ello de peso. Notan que han bajado mucho en volumen y menos en peso. Observan que la ropa les queda más holgada y el cinturón más flojo aunque la aguja de la báscula sigue sin descender demasiado. Esta circunstancia de bajar más en volumen que en peso suele afectar y desilusionar a los que se obsesionan por adelgazar.

No olvidemos que la finalidad del ayuno no es el descenso de peso, aunque ese descenso sea consecuencia de la eliminación de sustancias tóxicas acumuladas durante años en el cuerpo. Cuando se realiza un ayuno con la finalidad exclusiva de bajar kilos, puede aparecer ansiedad al dejar el ayuno y hacer a la persona descontrolar y no realimentarse de forma saludable. Tenderá a comer en exceso o ingerir alimentos no adecuados y en consecuencia subir de peso muy rápidamente al finalizar el tiempo de ayuno.

La pérdida media de peso durante los primeros días del ayuno es de unos 600-1000 grs. al día. Hay personas que pierden más y otras menos dependiendo de su constitución y de su peso. Las personas obesas pueden perder hasta dos, e incluso tres kilos de peso al día al principio. Las personas que tienen mucha retención de líquidos, sobre todo mujeres, pierden mucho peso durante los primeros días. Parte es debido al consumo de calorías en forma de grasa, pero sobre todo por la eliminación del exceso de agua retenida en el interior y en el exterior de las células y órganos.



El descenso de peso es mayor, en general, en las personas con un mayor cúmulo de sustancias tóxicas en el organismo. Pero también depende de la capacidad de eliminación de los órganos encargados de depurar al organismo.

Un ayunante moderadamente inactivo debería perder alrededor de 400 a 600 grs. de peso al día durante un ayuno medio o largo. Es decir, a falta de alimento para conseguir energía, el cuerpo debe quemar, o catabolizar, esta cantidad de peso para ir viviendo. Durante la mayor parte de un ayuno esta será la cifra típica de pérdida de peso.

### *Sensación de mareo*

Algunas veces se padecen mareos durante el ayuno, sobre todo al levantarse de forma brusca. Este hecho es conocido como *hipotensión ortostática*. Se produce un descenso brusco de la tensión sanguínea, de forma que no llega suficiente cantidad de sangre al cerebro y la persona se mareo. Por eso es bueno levantarse poco a poco, por etapas, tras estar un rato sentado antes de ponerse de pie. Esta recomendación es especialmente importante para las personas de edad.

También las personas con hipotensión (tensión sanguínea baja), pueden sufrir con mayor frecuencia mareos y tienen que tener especial cuidado en no hacer movimientos bruscos para no marearse ni caerse.

Algunos se sienten más cansados por la mañana, recuperando fuerzas a medida que avanza el día. Es frecuente que las personas hipotensas se sientan con más fuerza por la noche.

### *El pulso y la circulación de la sangre*

Si bien en una situación corriente el pulso oscila entre 50 y 70 latidos por minuto, lo normal durante el ayuno, sobre todo los pri-



meros días, es que el ritmo cardíaco se acelere, aumentando la circulación para facilitar la eliminación de sustancias tóxicas. Mientras los demás músculos de fibra estriada del cuerpo pierden potencia, el músculo especial del corazón gana mayor potencia para facilitar la llegada de más sangre al organismo. A medida que avanza el ayuno y el cuerpo va finalizando la desintoxicación, desciende el ritmo del corazón poco a poco. No es necesaria tanta afluencia de sangre.

Frecuentemente el ascenso de los latidos cardíacos coincide con un descenso brusco del peso, a mayor pérdida de peso más tiende a subir el pulso. Si en el ayuno se realiza una gráfica del descenso del peso coincide frecuentemente con un ascenso de los latidos del corazón. Ambas gráficas tienden a confluír. Mientras la gráfica del peso desciende, la del pulso se eleva.

Si la entrada al ayuno ha sido brusca (en el sentido de no haber realizado una adecuada preparación durante días con frutas y ensaladas), puede producirse un ascenso rápido y excesivo del pulso. Por ello no me cansaré de repetir que es necesario e imprescindible hacer una buena preparación anterior al ayuno.

Los primeros días del ayuno, cuando las sustancias tóxicas se eliminan en mayor cantidad, es cuando se produce el aumento de la frecuencia cardíaca e incluso pueden aparecer palpitaciones (taquicardias) que desaparecen en cuestión de segundos. Tras los primeros días de ayuno las pulsaciones disminuyen llegando a estar por debajo de las cifras normales de la persona.

Lo recomendable es que las pulsaciones cardíacas se mantengan en un margen de seguridad, entre 50 y 80 latidos por minuto. Si las pulsaciones pasan de los 80 latidos por minuto lo adecuado es descansar al máximo para que el organismo pueda trabajar mejor en la eliminación. Si no descansamos, podemos forzar al cuerpo en su tarea.



Rara vez el pulso es mayor de los 100 ó 110 latidos por minuto. Si esto ocurre durante un período breve de tiempo (uno o dos días) no es alarmante, pero si se prolonga es aconsejable cortar el ayuno o suavizarlo añadiendo un poco de zumo al agua. Será el médico higienista el que valorará este gran ascenso del pulso en relación al resto de síntomas de desintoxicación y decidir la ruptura o no del ayuno.

Lo normal es que el cuerpo, regido por su instinto de conservación, mantenga las variaciones del pulso bajo límites no perjudiciales. Pero cuando esta capacidad de autorregulación no surge desde el interior, o se ha perdido debido a una grave enfermedad, los cambios han de ser observados por el médico higienista.

La circulación sanguínea también se ve afectada por el ayuno. Es posible que el aumento del pulso y del flujo de sangre por el interior del organismo indique que la sangre está curando el cuerpo. Rudolf Steiner afirma que la sangre posee una gran capacidad de curar al organismo. En dicho elemento se expresa la capacidad de curación a la máxima expresión, y especialmente en palabras de Steiner, en el hierro contenido en la hemoglobina de la sangre.

La sangre fluye con más rapidez durante los primeros días de ayuno canalizando las sustancias tóxicas hacia los órganos de eliminación: riñones, hígado y mucosa digestiva, pulmones y piel. Se produce también un aumento del flujo sanguíneo en los ganglios y vasos linfáticos que juegan un papel muy importante en la neutralización y eliminación de sustancias tóxicas. Los ganglios linfáticos que tienen un especial papel de desintoxicación durante el ayuno son las amígdalas y el apéndice, los cuales con alguna frecuencia se inflaman de forma leve.

El aumento de la corriente sanguínea solamente se produce en el interior del organismo, especialmente en los órganos internos, sin



embargo, desciende la circulación de sangre en la periferia, en la piel. A consecuencia de este descenso de la circulación periférica el ayunante tiene una mayor sensación de frío, especialmente en las extremidades, pies y manos.

En caso de enfermedad moderada o grave o en ayunos largos es imprescindible el seguimiento del ayuno por un médico especialista en Higiene Vital.

### *La orina*

La orina se hace más oscura, olorosa y se carga de sustancias tóxicas durante el proceso de desintoxicación. Puede aparecer “cargada” de sedimentos en forma de arenilla. He llegado a ver como se eliminan piedritas del tamaño de un grano de arroz por la orina en personas con antecedentes de cálculos o “piedras” renales. Todo esto indica una eliminación de sustancias tóxicas.

La orina al principio toma una coloración oscura, aumenta su densidad, se vuelve ácida e incluye mucha urea, pigmentos biliares y fosfatos. Puede tener un olor fuerte que recuerda a veces al olor de medicamentos tomados previamente. A medida que progresa el ayuno este olor disminuye y desaparece y se hace más clara. Su densidad, así como la evacuación de las sales minerales, disminuye. Su acidez se reduce a veces hasta volverse neutra, e incluso alcalina.

Para evitar la deshidratación durante el ayuno aconsejamos beber según la sensación de sed. Si no hay sed, como medida de seguridad, un mínimo de un litro de agua al día. Lo recomendable es beber siempre agua poco mineralizada y sin sustancias tóxicas como el cloro. El cloro aunque elimina los microbios, es una sustancia tan tóxica que claramente destruye la vitalidad del agua. El



cloro destruye a los microbios y de paso destruye la vitalidad del agua y la contamina. No podemos olvidar el gran poder irritante que tienen los derivados del cloro que se añaden al agua de las piscinas.

El agua no es sólo H<sub>2</sub>O, es uno de los medios a través del cual las fuerzas del universo se materializan en el planeta tierra. Recomendamos leer los estudios de Masaru Emoto sobre la conservación o destrucción de la vitalidad de ese líquido vital al que conocemos como "agua". El agua que se elimina no es el agua recién ingerida sino la depositada durante más tiempo en el organismo y que ha perdido su vitalidad.

Con cierta frecuencia el color y el olor de la orina se vuelve más oscura y olorosa al comenzar a comer tras el ayuno, incluso cuando en el ayuno ha sido muy clara y sin olor. Es como si el cuerpo tuviera un nuevo impulso de eliminación o desintoxicación al comenzar a comer.

### *No hay heces*

En situación normal, el ayunante no expulsa heces (cacas) durante los días de ayuno, pero en las personas afectadas de trastornos intestinales o malas digestiones puede haber eliminación de heces durante varios días. La ausencia de defecaciones es una preocupación frecuente entre los ayunantes y muchos de ellos se sienten sucios por dentro si no hacen nada. Sin embargo la ausencia del movimiento intestinal es normal en el ayuno y no debe suponer ninguna preocupación.

A veces, cuando la bilis es muy tóxica, el cuerpo la elimina por las heces acelerando el tránsito intestinal (para que no perjudique al intestino). El cuerpo, guiado por su inteligencia somática, elimina las sustancias tóxicas localizadas en el intestino. En ocasiones esto



ocurre trascurridos unos días de ayuno cuando hay cierta renovación del intestino y un aumento de la vitalidad y capacidad curativa del organismo.

Cuando el contenido intestinal es muy tóxico el organismo reacciona eliminando los residuos intestinales en forma de heces, con frecuencia especialmente malolientes y oscuras, casi negras (color brea). Las materias fecales son transformadas por la bilis y son expulsadas al exterior del cuerpo en caso de que la inteligencia somática, o del organismo, lo vea necesario. Si hay alguna posibilidad de que perjudiquen mientras están depositados en el intestino grueso durante el ayuno, el cuerpo las eliminará al exterior en forma de heces, a veces en forma de diarrea. Alguna vez durante el ayuno suele aparecer una diarrea como una manera de eliminación extra del contenido intestinal.

Otras veces el ayunante sufre de gases intestinales con su consecuente eliminación hacia arriba (en forma de eructos) o hacia abajo por el ano (pedos). Esto tiene que ver con la eliminación de la bilis y su transformación a lo largo del conducto digestivo. Parece ser también una forma extra de eliminación.

Según Merián, al cabo de cinco o seis días de ayuno, todas las materias fecales se vuelven estériles bajo el efecto del vertido cotidiano de bilis, y su presencia en el intestino grueso no es nociva. Si hubiese el menor perjuicio para el cuerpo, éste provocaría enseguida una evacuación, de la misma manera que lo hace cuando se toma un laxante irritante. Para aquellos que temen una intoxicación por las materias del intestino delgado, recordamos el hecho de que las mucosas de este órgano invierten su papel durante el ayuno. El paso de sustancias se invierte en su dirección.

La mejor manera de "limpiar" el intestino es haciendo un descenso lento hacia el ayuno para que el cuerpo elimine los restos de sustancias acumuladas en él. La evacuación de las heces vuelve a la



normalidad después de unos días de realimentación. En algunas circunstancias se constata deposiciones en el curso mismo del ayuno.

Lo normal es que no se formen heces duras (**tapón rectal** o *fecaloma*) a la salida del ayuno, pero esto puede ocurrir, aunque raras veces, en las personas intoxicadas, con poca energía y que hacen un ayuno demasiado prolongado para su situación o cantidad de energía vital. Puede formarse también un tapón en aquellos que no han realizado una buena preparación al ayuno mediante una alimentación a base de frutas y verduras, especialmente crudas, los cuatro o cinco días anteriores al inicio de ayuno; y que a consecuencia de ello no han eliminado correctamente los restos de las comidas anteriores.

Esta complicación es una complicación rara pero que hace necesaria la intervención de un especialista. La eliminación progresiva de los restos intestinales con ensaladas y frutas durante la preparación, previene de la aparición de "tapones fecales" por el endurecimiento excesivo de las heces. Otras veces no se forma el fecaloma pero si hay endurecimiento de las heces en forma de lo que se conoce como *coprolitos*, que como su nombre indica recuerda a las heces de las cabras, redondas y duras. Igualmente difíciles de expulsar.

Este contratiempo puede aparecer durante la realimentación y es necesario tenerlo en cuenta en las personas con antecedentes de hemorroides (almorranas), porque puede agravar el cuadro o hacer aparecer una hemorroides larvada (que aun no da síntomas).

Es muy frecuente que la primera deposición tras el ayuno sea muy oscura, color brea, maloliente y líquida o blanda.

Si decimos que una persona tiene sensación de estómago lleno, la boca seca, la lengua blanca, nauseas, vómitos...; nos parecerá que la persona está "empachada", que ha comido en exceso. Pero curiosamente los mismos síntomas acompañan al ayuno. La persona que ayuna tiene con frecuencia los mismos síntomas que cuando está empachada.



### *El sudor y el olor corporal*

Con frecuencia, durante el ayuno, el cuerpo desprende un olor corporal fuerte que no desaparece con el baño. Igual que en la orina, la concentración en el sudor de sales minerales y otros elementos, aumenta al principio del ayuno y disminuye hacia el final.

Por el olor corporal podríamos diagnosticar con bastante precisión el estado de salud o enfermedad de una persona. Hay personas con el organismo muy intoxicado que dejan la sala de consulta con un olor especial de enfermedad después de permanecer unos minutos en ella. Mi primer impulso en esta situación es abrir la ventana para que se airee la sala. El olor corporal fuerte y desagradable es frecuente entre los toxicómanos y los alcohólicos y este olor indica el intento del organismo de aumentar la eliminación de las sustancias creadas durante su catabolismo: neutralización y destrucción.

Durante los primeros días de ayuno, días en los que predomina la eliminación sobre la regeneración o la “restauración” (sin alimentos) de nuestro cuerpo, la piel de la persona intoxicada puede oler mucho y mal. Con el paso de los días disminuye o desaparece ese mal olor. Un bebé sano huele siempre bien, siempre que no se haya hecho cacas, claro está. E incluso el mal olor de las cacas está indicando una alimentación no adecuada, con su consecuente fermentación y putrefacción.

El cuerpo está en proceso de limpieza y la piel es un importante órgano de eliminación.

### *Mucosidad y flemas*

La eliminación de mucosidad o flemas (esputos) puede aumentar durante los primeros días del ayuno. El moco se elimina en mayor cantidad por el aparato respiratorio (expectoraciones por la



nariz y los bronquios) especialmente durante los primeros días. La palabra misma lo dice “ex-pectoración”, sacar algo fuera del pecho.

El aumento de eliminación de mucosidad o flemas (esputos) que ocurre los primeros días del ayuno, hace creer a la persona que “ha cogido” un catarro. En realidad se trata, como lo es también un catarro, de una crisis de desintoxicación producida por el cuerpo para limpiarse, desintoxicarse. Esta forma notable de eliminación es especialmente importante en las personas con antecedentes de enfermedades del aparato respiratorio.

### *Síntomas especiales en la mujer*

Vemos a continuación la especial eliminación de la mujer a través de su aparato genital. Durante el ayuno es bastante habitual que aparezcan manchas de regla o manchas oscuras color marrón o negro, a veces acompañadas de un olor fuerte.

También es frecuente que la regla, o una especie de pseudoregla, se adelante unos días durante el ayuno. Este hecho nos indica que el cuerpo elimina por esa vía muchas sustancias tóxicas. Quizás sea esta una de las causas que expliquen que la vida media de la mujer en nuestro entorno supere en varios años a la del hombre. Mes tras mes el organismo cuerpo-mente de la mujer tiene posibilidad de desintoxicarse físicamente y curarse emocionalmente. Los hombres rara vez tenemos en cuenta que la mujer es cíclica, tanto en lo corporal como en lo emocional.

Después del ayuno la menstruación puede retrasarse un tiempo, por lo que no hay que preocuparse. El cuerpo, producirá la menstruación en el momento que lo necesite y tenga la energía dispuesta para ello. Más de una mujer que no haya sido informada se llevará un susto creyendo que está embarazada, porque la regla no aparece durante los primeros meses tras un ayuno medio o largo.



La menstruación puede también aparecer durante el ayuno después de meses de ausencia y esto muestra que es un proceso que toma parte de la desintoxicación. Muchas mujeres que tienen desajustes de la menstruación en la época de la premenopausia pueden tener la regla durante el ayuno tras meses de ausencia.

### *Sensación de frío, o de calor*

Hay una mayor sensación de frío en los pies y en las manos durante el ayuno, síntomas que indican una interiorización de la energía y de la sangre hacia los órganos internos o las zonas que necesitan una mayor renovación. El descenso de la temperatura corporal es debido también a que el organismo utiliza en la curación las energías que normalmente se utilizan para mantener el calor del cuerpo.

Con el fin de aumentar el proceso de desintoxicación durante el ayuno, la sangre tiende a retirarse de las zonas más periféricas, concentrándose en el interior del cuerpo y se produce una disminución del metabolismo básico. El descenso de la temperatura corporal es debido también a que el organismo utiliza en la curación, las energías que normalmente se utilizan para mantener el calor del cuerpo.

Cuando el ayunante tiene sensación de frío aunque su temperatura siga siendo normal, es necesario mantener al cuerpo en calor con ropa adecuada, utilizando incluso una bolsa de agua caliente para los pies y una fuente de calor para las manos.

Una bolsa de agua caliente (no una manta eléctrica), puede ser una buena compañera para mantener los pies calientes. No recomendamos utilizar la manta eléctrica porque toda corriente eléctrica produce un campo electromagnético alrededor que puede desestabilizar la fisiología normal de las células. Una alternativa sana a la bolsa de agua caliente consiste en calentar en un horno (no microondas) una bolsita de lino o algodón rellena de arena de playa.



En el ayuno se sustituye la bolsa de suero por la bolsa de agua caliente, que da más calor en los momentos que tanto el cuerpo como el alma están fríos. Se puede también tomar agua caliente para favorecer los procesos metabólicos de la zona inferior del cuerpo. La zona metabólica del organismo, la parte abdominal, necesita calor para desarrollar bien sus diversas funciones vitales.

De la misma manera es mejor poner una manta más en la cama y mantener la puerta o la ventana abierta el mayor tiempo posible para que no se acumulen en el aire de la habitación las sustancias de desecho eliminadas por el aliento.

No debemos calentar en exceso el lugar donde descansa el ayunante pues es preferible respirar aire fresco entre los 18 los 20° C y abrigarse bien y acompañarse de una bolsa de agua caliente. Si calentamos el aire en exceso disminuiríamos la eliminación por el aire expulsado a través de los pulmones. Recordemos que la temperatura normal del ser humano se sitúa un poco por debajo de los 37° C, hacia los 36,8° C. En los enfermos crónicos, incluido el cáncer, a veces se observa una disminución de la temperatura corporal por debajo de los 37° C. Durante el ayuno ocurre con frecuencia lo mismo, lo cual indica que el instinto somático del organismo concentra la sangre en los órganos internos de eliminación.

Otras veces ocurre paradójicamente el síntoma contrario, el ayunante se siente con mucho calor, necesita beber agua fría o casi helada o incluso tiene sensación de fiebre. Aunque tenga sensación de fiebre, no es frecuente que haya una subida de la temperatura corporal. El termómetro no indica normalmente ninguna subida de la temperatura. La sensación de fiebre se acompaña de la impresión de tener la "cabeza cargada". La aparición de fiebre en el ayuno es rara aunque puede ocurrir.

Si aparece algo de fiebre esto indica el aumento de las reacciones de desintoxicación y curación del organismo. La mejor manera de que



la fiebre no aumente es seguir ayunando. Si en ese momento cortamos el ayuno, echamos leña al fuego y subirá, inevitablemente, la fiebre.

### *Aumenta la sensibilidad de los sentidos*

El ayuno favorece el retiro y la interiorización física y psíquica. No es casualidad que en las civilizaciones antiguas se realizara el ayuno en momentos de retiro y meditación. En la Biblia vemos que Jesús se retira al desierto para ayunar cuarenta días y cuarenta noches. El príncipe Sidharta Gautama, el Buda, se retiraba igualmente a ayunar buscando alcanzar la iluminación espiritual. Los chamanes acostumbran a ayunar ante los rituales.

Durante el ayuno desciende mucho la tolerancia a los ruidos, a la luz, a la relación con los demás... por eso se recomienda hacer el ayuno en un lugar tranquilo, en contacto con la naturaleza y alejado de los ruidos y ajetreos de las grandes ciudades. Si eso no es posible, una habitación aireada y limpia con unas cuantas flores frescas nos permiten salir del paso de forma airosa. He visto muchas veces que las personas que ayunan se vuelven mucho más sensibles al ritmo de la ciudad y se cansan o incluso se agotan con relativa facilidad. El ayuno en contacto con la naturaleza facilita la curación.

La persona que ayuna se vuelve especialmente sensible a los olores del tabaco y a los aromas fuertes y sintéticos. Puede incluso llegar a marearse o vomitar ante los olores fuertes de perfumes, colonias y desodorantes químicos y sintéticos. Por ello es aconsejable no utilizar estos productos en presencia del ayunante. El ayuno nos sensibiliza física y psicoemocionalmente.

### *Insomnio*

Todos hemos experimentado como una comilona nos lleva a la siesta o a la necesidad de descansar durante unos minutos después



de comer. Los bebés se duermen cuando terminan de mamar y los niños después de comer. Por el contrario, en el ayuno, el cuerpo no invierte energía para la digestión y asimilación de la comida y no necesita tanto recuperar energía a través del sueño. Por eso durante el ayuno se duerme en general bastante menos tiempo que lo normal o puede incluso aparecer insomnio. Mientras las diferentes actividades de la consciencia se desarrollan cuanto más despiertos mejor, las del metabolismo tienen lugar mientras dormimos. Por eso los bebés duermen tanto, su cuerpo en formación necesita el sueño.

Otras veces son las crisis de desintoxicación y las molestias a veces dolorosas, aunque curativas, las que mantienen despierto al ayunante.

A diferencia de la vida cotidiana la persona que no duerme bien durante el ayuno no se siente con sueño al levantarse, lo cual es algo específico del ayuno.

Ocurre con frecuencia también que el ayunante tiene la sensación de no haber dormido nada (de no haber pegado ojo) durante la noche, pero en realidad, ha dormido más de lo que cree. Aunque en espacios lo suficientemente cortos como para que no se acuerde de ellos. Las personas que duermen en la misma habitación constatan que el ayunante ha dormido más de lo que él mismo piensa.

Con cierta frecuencia tras noches de insomnio durante el ayuno vuelve el sueño normal o se duerme mejor al añadir un poco de zumo al agua, tomar caldo de verduras o comenzar la realimentación. Es importante también mantener al cuerpo en calor porque la sensación de frío por si mismo impide dormir. En cambio el calor reconforta y favorece la relajación.

También se produce el caso de personas que duermen muy bien durante el ayuno, incluso mejor que en su vida diaria. Se sienten a gusto en la cama y pasan el máximo de tiempo en ella. Esto es debido a que emerge en ellas un cansancio acumulado durante meses.



Hay que tener presente la dificultad que puede suponer el insomnio para la continuación del ayuno. El no descanso puede ser un factor de desmotivación y de “arrojar la toalla” antes de tiempo.

### *Los ojos*

Para cualquier especialista en el control del ayuno la observación de los ojos del ayunante es un indicativo de su estado de salud, del resultado del ayuno y de la situación actual durante este proceso.

Al principio del ayuno, la parte blanca del ojo (la membrana esclerótica y la conjuntiva que la recubre) se vuelven de color amarillento, síntoma de acúmulo tóxico y probablemente relacionado con la eliminación biliar. Poco a poco, en relación a que el ayuno avanza, los ojos se van aclarando, volviéndose más limpios y finalmente brillantes. Los ojos brillantes son síntomas de salud. Un color blanco o azul claro en los ojos indica también un estado saludable.

Nada mejor que el ayuno de unos días para hacer brillar los ojos.

### *Otras ligeras molestias*

Puede haber sensaciones de dolor o molestias, normalmente muy leves, en la zona del hígado o en los riñones, que indican el aumento de la labor de estos órganos de eliminación. Como el ayuno aumenta el trabajo de depuración de estos órganos es posible que se originen ligeras molestias localizadas en las zonas de dichos órganos.

Una bolsa de agua caliente aplicada en la zona es el mejor de los remedios para aliviar estas ligeras molestias.

### *Reaparición de síntomas de enfermedades sufridas antes del ayuno*

En el ayuno, mientras el cuerpo va haciendo un repaso a las zonas afectadas, aparecen antiguos dolores de crisis olvidadas,



anuladas o tapadas con medicación. Viejos dolores de meses o años atrás surgen en un intento de curar al cuerpo. En general comienzan los síntomas de las enfermedades últimas y van retrocediendo hasta aparecer síntomas de las enfermedades más antiguas, incluso de muchos años atrás que creíamos curadas. La reaparición de síntomas que creíamos curados con medicamentos convencionales es la mejor manifestación de que no es lo mismo curar que aliviar los síntomas. Con los medicamentos podemos aliviar los síntomas pero no podemos curar, la curación es una cualidad implícita del organismo vivo y no de los medicamentos que tomamos. Para los médicos de la antigüedad lo importante no era aliviar los síntomas de la enfermedad, sino acompañar al enfermo en la recuperación del equilibrio perdido consigo mismo y con el universo del que tomaba parte.

Ante dolores de riñón, óseos o hepáticos es recomendable un baño de agua caliente. En cambio el dolor de cabeza disminuye con una ducha templada o un poco fresca, mojando bien la cabeza y dejando que el agua corra por la cabeza. Un paño de agua fría en la frente nos ayuda a pasar el dolor de cabeza sin necesidad de cortar dicha crisis con un analgésico. Si cortamos la crisis con un analgésico no curamos el dolor sino que lo metemos más profundamente en el cuerpo, del que intentará salir tras un tiempo más o menos corto.

### *Crisis de dolor*

El dolor posibilita la toma de consciencia de una zona de la que normalmente no somos conscientes o indica un aumento de la percepción sensitiva ordinaria en dicha zona.

El dolor disminuye más fácilmente cuando ayunamos que cuando comemos. Al no gastar energía en los procesos normales de la digestión y asimilación de la comida, toda la energía se centra en eliminar sustancias tóxicas y reparar las zonas enfermas, aumentando así la capacidad de autocuración del organismo. Cuando afron-



tamos un dolor como un proceso inevitable o acelerado de curación, es más fácil de ser tolerado.

Durante el ayuno, el cuerpo no provocará crisis de desintoxicación o síntomas dolorosos que no pueda aguantar. Sólo el cuerpo que sabe que puede afrontar una crisis de dolor fuerte la provocará. Si la energía vital es baja, menor es la posibilidad de que aparezcan síntomas fuertes. Los síntomas más fuertes aparecen en las personas con mayor energía vital independientemente de tener una mayor o menor intoxicación del organismo. Ocurre lo mismo que en los niños pequeños: su cuerpo, con una elevada energía vital, reacciona con grandes síntomas de desintoxicación y además su capacidad curativa es mayor y más rápida.

Los momentos de crisis fuertes van con frecuencia intercalados con días tranquilos. En el transcurso de la crisis aguda el dolor puede ser agudo y fuerte, aunque normalmente dura mucho menos tiempo que en una situación normal. Con frecuencia aparecen dolores muy fuertes que solamente duran unos segundos o unos pocos minutos. Es como si la inteligencia somática del organismo no quisiera imponer una carga o esfuerzo excesivo y constante.

Los ciclos de dolor en el ayuno suelen ser normalmente bastante más cortos en el tiempo que las crisis fuera del ayuno. De hecho el ayuno es una buena manera para tratar el dolor. Normalmente el dolor disminuye en cuestión de horas.

Shelton afirmaba que no hay mejor morfina para calmar el dolor que el ayuno o una dieta de zumos. Estoy convencido de ello por mi propia experiencia profesional. He obtenido buenos resultados con el ayuno incluso con personas que están siendo tratadas en unidades del dolor.

En los casos de enfermedades muy graves y dolorosas, cuando la persona recorre su camino cierto hacia la muerte, es momento de no forzarle a comer, porque le provocaremos más dolor y molestias.



Igualmente si la persona tiene náuseas o vómitos, o no quiere comer, es momento de darle al cuerpo un descanso o paz en la nutrición. Si le forzamos con comida normal o artificial (por sonda o intravenosa) le prolongamos el sufrimiento. Hay que hacer caso a la inteligencia somática, a la inteligencia corporal. Esa inteligencia del metro y pico de nuestro cuerpo, que en ese momento es mayor que los veinte y pico centímetros de nuestra cabeza. Esa es la proporción entre la cabeza y el cuerpo, y el cuerpo tiene una inteligencia interna que le lleva siempre hacia la curación cuando hemos eliminado las barreras físicas y psicoemocionales que impiden que así sea.

### **El ayuno y la situación psíquica**

Muchas veces el ayuno es más fácil de llevar en el aspecto físico y no tanto en el psíquico. La inmensa mayoría de las personas que cortan el ayuno antes de tiempo es por el factor psicológico. No aguantan la situación, ni la falta de ritmo y de ocupación.

En general nos cuesta mucho estar sin hacer nada. Estamos acostumbrados a un ritmo de vida determinado, a dividir el día en antes, durante y después de las comidas, a compartir con otros mientras comemos... Todo esto se rompe con el ayuno. El día no está subdividido en función de la comida y eso puede generar en algunas personas una cierta desorientación. También puede aparecer el aburrimiento. Éste es el mayor de los enemigos psíquicos que pueden surgir durante el ayuno. Por eso resulta más llevadero realizar el ayuno en grupo, con juegos y charlas que pueden ayudar a compartir ciertos momentos de tedio.

Durante el ayuno también puede aparecer una cierta inestabilidad emocional o un estado de inquietud interior. A veces pueden desencadenarse crisis leves de descarga emocional ya que no olvidemos que muchas veces utilizamos la comida para tapar ansieda-



des, preocupaciones, disgustos, etc. Cuando estamos mal, aburridos, nos hemos enfadado, o nos han dicho que no nos quieren, echamos mano de la comida para “tranquilizarnos”. En el ayuno esta posibilidad desaparece, y es entonces cuando emergen muchos de los conflictos psicoemocionales que teníamos reprimidos. Se ponen de manifiesto nuestras emociones tapadas con la comida, siendo necesario trabajarlas realizando algunas actividades psicocorporales y de relajación, y facilitando el contacto con la naturaleza.

Ya desde niños hemos asociado la comida a estados de tranquilidad o de menos estrés, de dejar de llorar... Cuando un niño pequeño llora, puede llorar porque tiene frío, está mojado, siente a la madre nerviosa... pero en general la madre piensa casi siempre que tiene hambre y le da de comer. Así se acaba el problema. Tapamos con la comida. Y este mecanismo infantil lo seguimos usando de adultos.

Con el ayuno disminuyen los procesos metabólicos, procesos que predominan especialmente en la zona inferior del organismo. En contrapartida aumenta la capacidad de la zona superior del cuerpo, el polo neurosensorial (las capacidades del pensar, la memoria y la percepción de los sentidos). Hay cierta expansión de consciencia y puede aparecer la sensación de “estar en el aire”. Predomina más lo etéreo que lo físico y lo pesado.

Si el ayunante acepta todo lo nuevo que trae el ayuno (otro ritmo interior y exterior, la no ocupación...) puede vivir momentos de relajación, aceptación y expansión de la consciencia. Disfruta simplemente de ser y estar, sin nada que hacer, nada que cambiar, sólo aceptar. No es casualidad que en los rituales de las antiguas tradiciones, entre los místicos de las diferentes confesiones o creencias, entre los hombres medicina y hombre espíritu o chamanes, practicasen el ayuno para “ver más claras las cosas”. La expansión de consciencia que ocurre durante el ayuno es una experiencia única que algunos ayunantes llegan a percibir, sentir y vivir. Todos sabe-



mos que un exceso de comida embota los sentidos y las capacidades mentales, en cambio, el ayuno (el hambre) aviva el ingenio como señala el dicho.

En su autobiografía, *Memorias*, Tennessee Williams, el gran autor de teatro, recuerda haberse perdido de joven en una zona desértica de California. No tenía ni comida ni dinero con que comprarla. Después del tercer día de este ayuno involuntario, observó “con sorpresa considerable” que ya no sentía hambre. “*El estómago se contrae, los espasmos gástricos se calman y Dios, o alguien, se mete dentro de ti e invisiblemente y sin producir dolor alguno te inyecta un sedante y te hallas flotando, curiosa e inexplicablemente tranquilo, y este estado es ideal para meditar sobre las cosas pasadas y que están pasando y que vendrán, en esa secuencia precisamente*”.



### SÍNTOMAS FRECUENTES EN EL AYUNO

Con esta detallada lista no queremos asustar a nadie, sino ofrecer las claves para entender ciertos síntomas que pueden ocurrir durante el ayuno. Otras veces no ocurren síntomas o son tan leves que pasan prácticamente desapercibidos.

- El cuerpo pierde peso y la persona adelgaza de forma más o menos rápida.
- La lengua se pone blanca o saburral. Incluso de otro color: amarillo, marrón,... especialmente en el centro de la lengua. La boca está pastosa.
- Pueden aparecer dolores de cabeza. Especialmente más frecuente en mujeres que dejan de tomar café.
- Disminuye la saliva pasando de un estado neutro a ligeramente ácido. Puede volverse muy espesa y con mal gusto.
- Disminución de la secreción de jugo gástrico.
- Aumento de la secreción de bilis, lo cual puede producir vómitos y diarreas.
- Orina frecuentemente más oscura y olorosa. Puede oler a tóxicos o medicamentos.
- Aumento de la expectoración (mucosidad y flemas).
- Disminución de la temperatura corporal. Aumento de la sensación de frío. El ayunante necesita con frecuencia una bolsa de agua caliente en la cama.
- Las manos y los pies pueden enfriarse por la retirada de energía y sangre de la periferia del organismo, en beneficio del trabajo interno de desintoxicación y autocuración de los órganos y tejidos.
- Aumento de la transpiración y del olor corporal.
- Hay una menor sensación de fuerza y aumenta la necesidad de descanso. La persona con frecuencia se siente menos fuerte por la mañana. Hay muchos ayunantes que se encuentran mejor por la noche.
- Sensación de mareo al levantarse bruscamente.
- El pulso se acelera los primeros días para hacerse más lento los días posteriores.
- En la mujer puede adelantarse la regla durante el ayuno o aparecer una pseudorregla.



- Insomnio o sensación de dormir poco.
- Aumento de la sensibilidad de los sentidos. Expansión de consciencia. Calma y quietud mental.
- Pueden aparecer sensaciones desagradables como gases abdominales, molestias gástricas e intestinales.
- Molestias, normalmente suaves, en la zona del hígado y los riñones. Estos síntomas indican el gran trabajo de eliminación realizado por estos órganos.
- Hay un cese del movimiento intestinal y la persona no hace cacas. No hay por qué preocuparse, en cuanto comience la realimentación comenzará el movimiento intestinal.
- Como la persona en ayuno se encuentra más sensible es más fácil que al faltar la tapadera de la comida, surjan crisis emocionales de descarga. Puede que el ayunante se encuentre más sensible e incluso irritable o agresivo. En la vida normal estas emociones las tapamos frecuentemente con la comida.

Durante el ayuno, los síntomas de limpieza o desintoxicación se localizan principalmente:

- En la orina, que se vuelve oscura y olorosa (eliminación renal)
- En el aliento, que es fétido, intestinal o cetónico. (eliminación pulmonar)
- En la lengua, que se pone blanca y pastosa (eliminación digestiva)
- En la piel, que suda y transpira (eliminación cutánea)

Según las características de las personas dominará uno u otro tipo de desintoxicación. También puede suceder que durante el ayuno no ocurran síntomas especiales y la persona se sienta como en su estado normal o mejor aún, sobre todo si se trata de personas jóvenes, sin enfermedades y que no tomen medicación química.





# 5

## BENEFICIOS DEL AYUNO

Vemos a continuación los notables y múltiples beneficios del ayuno:

### **Facilita un descanso general y completo a los órganos vitales**

Durante el ayuno los órganos vitales no tienen que asimilar los nutrientes provenientes del exterior; ellos se alimentan del interior. Mientras el organismo ayuna sigue comiendo, pero “comida preparada”, almacenada en su interior durante meses o años. Esto le da un descanso extra a los órganos vitales que canalizan la energía ahorrada hacia la desintoxicación y la curación.

Conocemos como **descanso fisiológico** al descanso aportado por el ayuno. El cuerpo humano no gasta energía en la digestión y asimilación de los alimentos ingeridos, y esa energía que ahorra la invierte en el proceso de limpieza, regeneración y autocuración.

¿Y cómo se cura el organismo humano con el ayuno? Guiado por el instinto somático pone en marcha toda su capacidad de renova-



ción. Esta capacidad se expresa al máximo durante el ayuno. El campo de fuerzas formativas renueva en el descanso fisiológico y físico del ayuno lo gastado y consumido meses y años atrás.

La curación es un proceso que toma parte de la capacidad curativa de la Naturaleza en la que vivimos, ecosistema que a pesar de todos los desagavios producidos por el ser humano (contaminación de la tierra, el agua y el aire) elabora nuestros alimentos y nos da de comer.

La curación no es debido a unos medicamentos, ni a los médicos. La curación es un proceso que podemos despertar en nosotros observando y manteniendo en la vida normal los llamados **Factores de Salud**: alimentación sana, ejercicio, movimiento, trabajo creativo, respiración profunda y tranquila, contacto con la naturaleza, expresión psicoemocional, relaciones humanas auténticas y cooperativas (no competitivas), etc. Cuando eliminamos las barreras que ponemos a la curación ésta ocurre por sí misma.

### **Detiene la ingesta de alimentos que se descomponen en el intestino e intoxican al cuerpo**

El aparato digestivo se va limpiando con el ayuno. La ausencia de comida durante el ayuno facilita la desaparición de alimentos descompuestos en el intestino. El organismo no pierde o derrocha energía en la neutralización de tóxicos originados con la fermentación y putrefacción de la comida en el aparato digestivo. Cuando los alimentos no se descomponen en el conducto digestivo no intoxican al organismo y el cuerpo se va sanando. El verdadero poder de autocuración que se pone en marcha cuando nos hacemos una herida o nos fracturamos un hueso para unir las dos zonas separadas, se pone en marcha cuando dejamos de verter porquería en el



tubo digestivo. Porquería originada por la alimentación artificial y llena de sustancias tóxicas.

### **Vacía el tubo digestivo y se deshace de las bacterias de putrefacción**

Cuando el conducto digestivo se llena de restos de alimentos que sufren fermentación y putrefacción, aparecen una gran cantidad de bacterias, muchas de ellas perjudiciales para el organismo. El ayuno limpia al tubo digestivo de los restos alimenticios y también de los gérmenes posibles que pueden perjudicar al aparato digestivo y a todo el organismo. Al desaparecer la fermentación y la putrefacción desaparecen las bacterias que se alimentan de los alimentos descompuestos.

Las bacterias, habitualmente, son unos organismos oportunistas que se alimentan de la descomposición y muerte celular. Si eliminamos la fermentación y putrefacción intestinal, se quedarán sin comida y desaparecerán. El ayuno evita cualquier infección bacteriana en el intestino. Al eliminar los restos de nutrientes mal digeridos y fermentados, deja sin alimento a millones de bacterias que podrían perjudicar al organismo.

Las bacterias crecen y se reproducen en el tubo digestivo cuando hay una mala digestión con la consiguiente retención de “comida basura”. Y estos restos son el caldo de cultivo donde pueden germinar todos estos gérmenes.

Tampoco podemos olvidar las bacterias normales y benéficas que ayudan a llevar a cabo la buena digestión de los alimentos. Dichas bacterias además sintetizan varias vitaminas necesarias para el organismo. Esta flora saprofita y beneficiosa está siendo atacada y destruida por el excesivo y continuo consumo de antibióticos. Con el ayuno conseguimos equilibrar la flora bacteriana intestinal, mejorando así la digestión.



Con el ayuno vaciamos el intestino y dejamos sin alimentos a los gérmenes patógenos que no pueden vivir por falta de víveres.

**Da a los órganos de eliminación una oportunidad para ponerse al día en su trabajo. Favorece la eliminación y desintoxica al organismo**

La sobrecarga del organismo ocasionada por muchos años de una alimentación y una forma de vida insanas, dificulta la correcta eliminación de sustancias tóxicas. El organismo se va saturando poco a poco de sustancias de desecho ya que los órganos de eliminación se ven sobresaturados y no cumplen adecuadamente su función. Además, cuando nos mantenemos en un estado continuo de estrés llegamos al agotamiento orgánico, los órganos de eliminación no pueden cumplir su labor por falta de energía y las toxinas se van acumulando en su interior, dando lugar a una profunda intoxicación.

Con el ayuno, al estar la energía del cuerpo centrada no en la vida exterior, sino en la limpieza y autorregulación interior, el cuerpo se pone al día en la eliminación de desechos y tóxicos y se produce una gran desintoxicación ya que los órganos de eliminación tienen toda la energía a su disposición. Esto abre las vías hacia la curación. Y la auténtica curación no tiene nada que ver con la eliminación o represión de síntomas orgánicos o psicológicos a través de una medicación dada.

Muchos de los tóxicos o toxinas que se eliminan por el ayuno provienen de una alimentación llena de sustancias químicas y de los aditivos artificiales añadidos a los alimentos: conservantes, colorantes, aromas artificiales, espesantes... o de contaminantes que hemos ido echando a la tierra, al agua y al aire: abonos químicos, insecticidas, pesticidas, herbicidas, etc.



### **Reestablece la bioquímica y la fisiología normal y sana**

Mediante el ayuno el organismo restablece la bioquímica y fisiología que le lleva hacia un proceso dinámico de curación. La salud no es una situación rígida y estable, sino, más bien, un proceso dinámico y lábil, un equilibrio que se renueva constantemente.

La renovación del cuerpo se ve ampliamente favorecida por el ayuno. El organismo instala el cartel de “cerrado por reparaciones” y pone en marcha todos los mecanismos de autorrecuperación y mejoramiento. Y la forma íntima de recuperar la fisiología sana no es patrimonio de los médicos sino de los procesos de regeneración que hay en nuestro interior, como parte de la Naturaleza que nos rodea y se cura continuamente a sí misma frente a los ataques despiadados del ser humano egoísta y competitivo.

### **Favorece la desintegración y absorción de pus y flemas, derrames, depósitos, tejidos enfermos, y tumoraciones**

Mediante el proceso de ayuno el cuerpo elimina todo lo que no sea vital para su correcto funcionamiento. Produce verdaderamente una autodigestión o autólisis de todas aquellas sustancias perjudiciales que se almacenan y reproducen en su interior.

El cuerpo sacrifica lo menos vivo y mantiene con mucho mimo lo órganos más vitales. Se produce una lisis o destrucción de los tejidos malsanos: tejidos con pus, flemas, fístulas, abscesos, tumores, debido a que no son vitales y necesarios.

El organismo durante el ayuno elimina lo perjudicial y lo sobrante. Da al “volquete” y elimina lo menos vital o lo que le genera enfermedad y muerte.



## **Rejuvenece las células, los tejidos, así como a todo el cuerpo**

En la vida diaria, durante la vigilia y toda la actividad desarrollada hacia el exterior, el cuerpo emplea su energía en el Sistema de Relación y se va desgastando. Durante la noche, mientras el cuerpo se mantiene en descanso, sueño y ayuno, el organismo pone en marcha todas las fuerzas de regeneración que curan lo que de alguna manera se ha enfermado durante el día.

Con el descanso, y no olvidemos que el ayuno es una forma de descanso, descanso fisiológico, el cuerpo se recupera y se cura a sí mismo.

Durante el ayuno las células, los tejidos y los órganos viven un verdadero rejuvenecimiento. Rejuvenecimiento que incluso se traslada a un rejuvenecimiento exterior y la persona da la imagen de ser más joven.

## **Permite la conservación y recanalización de la energía vital**

El descanso fisiológico favorecido por el ayuno, facilita la recuperación de la energía y la recanalización de la misma a través del "cuerpo energético". El cuerpo energético es el sistema de energías del cuerpo que mantiene los átomos, las moléculas, las células, los tejidos y los órganos del cuerpo unidos y en buena y fluida comunicación. Este cuerpo energético tiene sus centros y canales de energía propios, los orientales los conocen muy bien con la denominación de *chakras*, *meridianos* y *nadis*.

Una de las causas que obstaculizan la libre circulación de la energía por el cuerpo son los bloqueos y barreras musculares originadas por tensiones emocionales y psicológicas. Durante el ayuno el cuerpo elimina estas barreras. De hecho una de las características propias del ayuno es que disminuye o prácticamente elimina las ten-



siones musculares. De esa manera la energía fluye sin trabas y la persona recupera su energía vital, la energía que mantiene la vida.

Siempre la fatiga y el cansancio tienen mucho que ver con una deficiente distribución de la energía en el cuerpo. Lo peor que podemos hacer cuando nos sentimos cansados es recurrir a estimulantes tipo café, ya que ellos no nos dan energía sino que socavan la poca energía que tenemos. La persona fatigada necesita más bien, descansar y eliminar las barreras del cuerpo para permitir el libre flujo de la energía vital. De la misma manera que a un caballo agotado el látigo le hace seguir trotando pero no le da fuerza, el café estimula al cuerpo hasta llegar al agotamiento, pero tampoco le aporta energía. Más bien le quita la poca que tiene.

### **Incrementa la capacidad digestiva y de asimilación de nutrientes, tanto en el aparato digestivo como en cada una de las células del organismo**

El descanso digestivo que ofrece el ayuno favorece la recuperación del aparato digestivo, tanto en su conducto como en las glándulas adyacentes: el hígado, el páncreas y el bazo. Estos órganos están encargados de transformar las corrientes nutritivas que le llegan desde el tubo digestivo, transformando las sustancias según las necesidades de todo el organismo. Al permitir este descanso se aumentará la capacidad digestiva y de asimilación de los nutrientes ingeridos.

Durante el ayuno no solo descansa el aparato digestivo sino el resto de los millones y millones de células del cuerpo viven un descanso nutritivo. Toda la energía ahorrada en esa forma de descanso se canaliza hacia la curación, dando lugar a un repaso interno del organismo.



## **Cambia el estado mental favoreciendo una expansión de la consciencia**

Todas las antiguas culturas de la humanidad, tanto de occidente como de oriente, han utilizado el ayuno como el mejor y el más sano de los métodos para la expansión de la consciencia. El ayuno es un tiempo para interiorizar, un momento para estar hacia dentro, aunque también para compartir algunas charlas con los compañeros y compañeras que están ayunando a la par.

Muchos de los grandes místicos de la humanidad, así como Jesús, Buda o Mahoma, eran partidarios y concedores de los grandes beneficios del ayuno a nivel de la consciencia.

Una comilona pesada, un banquete de boda regada con alcohol y licores (mal llamados bebidas espirituosas) embota la consciencia y da sueño, te lleva a la inconsciencia, al limbo. Por el contrario, el ayuno, despierta la consciencia. No es casualidad de que los chamanes recomienden el ayuno antes de entrar en trance hacia un mundo más allá de la visión normal. El ayuno es para ellos un instrumento para rasgar el “velo de Isis” y ver lo que hay en el “mundo de las ideas”, como llamaba Platón al mundo invisible que sostiene al visible.

El ayuno, especialmente cuando es aceptado y bien llevado, favorece una visión interna o espiritual, lo que el gran psicoanalista Freud llamó “atención flotante”, esa atención despierta que puede desarrollar un buen terapeuta con una quietud de pensamientos y que le lleva a captar la realidad escondida tras la forma material y visible del mundo. Tras la apariencia captar la transparencia.

Rudolf Steiner habla de dos polos opuestos que conforman el organismo humano: el **Polo Neurosensorial** (sistema nervioso y órganos de los sentidos, en la cabeza) y el **Polo Metabólico-motor**



(procesos digestivos en el abdomen y el movimiento en los miembros inferiores). Estos dos están interrelacionados por un tercer aspecto el **Polo Rítmico** (respiración y circulación, en el tórax). Una sobrecarga del metabolismo por comer y comer en exceso hace que el ser humano se mantenga más en el sueño o semisueño del sistema metabólico. Durante el ayuno, el sistema metabólico se ve liberado de gran parte de sus procesos de digestión y asimilación, y por ello hay más energía para el polo de la consciencia, el Polo Neurosensorial. Debido a ello mejora la capacidad de un pensar vivo, no repetitivo, consciente y libre de patrones familiares o hábitos sociales adquiridos. Y puede ser un buen momento para tomar decisiones, especialmente si los cambios de vida nos llevan hacia una forma de vida más sana y plena.

### **Los sentidos durante el ayuno**

Durante el ayuno hay una amplia renovación de los órganos de los sentidos. Muchos ayunantes señalan la mejoría de su capacidad de ver, escuchar, oler y gustar. El ayuno despierta la sensibilidad, los sentidos, la percepción del mundo y favorece el despertar de la consciencia.

Muchas personas ven mejorada la capacidad de visión durante el ayuno. Pueden volver a leer sin gafas letras que eran ilegibles tiempo atrás. La salud del ayunante se refleja en sus ojos y los ojos brillantes indican salud.

Se recupera también el olfato y los fumadores que sufren una retención de mucosidad nasal constante que les impide sentir normalmente su olfato, vuelven a recuperar la capacidad de oler mientras ayunan. Esta capacidad se recupera de tal manera que muchos ayunantes se hacen especialmente sensibles y rechazan con desa-



grado el olor de colonias, desodorantes artificiales y del humo del tabaco, a tal extremo que el olor artificial de muchos de estos cosméticos antinaturales les provoca incluso náuseas, vómitos o sensación de mareo. El ayunante se hace muy sensible al olor del tabaco y lo rechaza.

También se vuelve muy sensible a los ruidos y las voces, los portazos y cualquier clase de ruido puede afectar mucho al ayunante.

Aumenta también la capacidad de captar el gusto natural a los alimentos sanos. El sabor de las primeras frutas en la realimentación es difícil de olvidar.

### **Permite un descenso del peso**

El ayuno es guiado por la propia naturaleza del cuerpo. Cuando a un niño o a un animal, por propio instinto, se le quitan las ganas de comer es que precisa descargar, no ingerir. Necesita vaciarse.

El ayuno permite una pérdida de peso, lo que de por si es de gran ayuda para muchas enfermedades, pero luego es imprescindible mantener una alimentación sana para no volver a recuperar el peso perdido en muy poco tiempo, o sobrepasar incluso el peso inicial. Después de un ayuno, al mejorar el metabolismo, mejora la capacidad de asimilación, por eso durante el postayuno o tiempo de realimentación, se debe cuidar la calidad de los alimentos. Para ello es necesario que la realimentación se lleve a cabo de forma controlada por un médico experto.

El descenso de peso puede ser necesario y totalmente recomendable en enfermedades tan diferentes como son: la obesidad, diabetes, artrosis, artritis, hipertensión, problemas de la columna vertebral, trastornos cardiacos y respiratorios, etc.



## **Beneficios del ayuno en relación al exceso de peso**

Aunque no sea el primer objetivo del ayuno, como consecuencia de la desintoxicación hay una importante disminución del peso corporal. En palabras de Herbert M. Shelton, cuando el individuo con exceso de peso experimenta una notable reducción de peso, se producen inmediatamente varios signos que demuestran que su salud ha mejorado. Estos son los signos más importantes y frecuentes de su mejoría:

1. *La respiración se vuelve más fácil al bajar de peso.* La mayoría de las personas obesas respiran mal y con frecuencia debido a esta disminución de la oxigenación se encuentran menos despiertas. Muchas personas obesas se quedan dormidas en cualquier sitio debido a su dificultad para respirar. La presión de los restos de comida abdominal y la grasa acumulada por debajo del diafragma empujan a este músculo respiratorio hacia arriba, disminuyendo la capacidad respiratoria.
2. *Hay una mayor facilidad de movimientos.* El cuerpo sin obesidad mejora mucho sus movimientos. En la obesidad la persona se mueve como si llevara una carga encima, una mochila de veinte, treinta o cincuenta kilos encima. Con una mochila así es imposible tener un movimiento fluido y ágil.
3. *Desaparece la sensación de cansancio.* Al bajar de peso la persona se cansa menos y tiene una mayor resistencia al ejercicio y al trabajo.
4. *Desaparece la sensación de saciedad y molestias en el abdomen.* Al adelgazar disminuye la presión interna en el abdomen y la presión externa, debido al descenso de grasa acumulada bajo la piel, también se ve disminuida.



5. *Los síntomas de indigestión dejan de molestar.* Con el descenso de peso disminuye los restos de nutrientes en el conducto digestivo, disminuye la fermentación y la putrefacción de dichos restos, mejora por ello la digestión y disminuyen las molestias.
6. *Otras molestias desaparecen.* Con la disminución de peso el cuerpo pierde lastre, su sistema musculoesquelético se ve aliviado y desciende la sobrecarga de los huesos y las articulaciones mejorando las enfermedades reumáticas. Igualmente la masa corporal disminuye y el corazón se verá aliviado en su trabajo al no tener que enviar tanta sangre a un cuerpo menor en tamaño. La circulación y el trabajo del corazón mejoran al bajar de peso.
7. *La presión sanguínea se reduce y la sobrecarga que el corazón tiene que llevar disminuye.* El cuerpo delgado opone menos resistencia a la circulación de la sangre, atenuándose así la presión de la sangre dentro de los vasos sanguíneos.

En el individuo sano que está ayunando sólo para perder peso, Shelton no insistía en que descansase en la cama sino que le permitía que hiciera bastante ejercicio –incluso a veces les prescribía una serie de ejercicios físicos. Esto no incrementa el ritmo de la pérdida tanto como podría esperarse, pero ayuda a que los tejidos mantengan el tono.

Al comienzo de mi experiencia en el control del ayuno me di cuenta de algo que me llamó mucho la atención y que en apariencia era paradójico: muchas personas obesas que querían bajar peso con el ayuno, hacían mucho ejercicio y no paraban nunca durante este tiempo, siempre con el ánimo de bajar más peso. Pronto me di cuenta que el descenso de peso en el ayuno tiene que ver más con que la persona se mantenga relajada que con moverse mucho. La persona que se mantenía relajada y descansando en el ayuno perdía más



peso que la que se mantenía activa. Incluso la misma persona perdía más peso al estar descansando y en cama que con el movimiento. Al estar relajado el cuerpo de la persona obesa soltaba más fácilmente los kilos retenidos y además la energía que ahorra durante el descanso era canalizada de una forma mucho más eficaz hacia la eliminación de sustancias de desecho y tóxicas, con la consecuente pérdida añadida de peso.

Desde entonces recomendamos reposo durante el ayuno incluso a las personas obesas. De esa manera, la energía ahorrada es invertida en todos los procesos de autolimpieza y autocuración y en consecuencia se pierde peso.



RESUMEN DE LOS BENEFICIOS DEL AYUNO

1. Permite a los órganos vitales un descanso general y completo.
2. Detiene la ingestión de alimentos que se descomponen en el intestino e intoxican al cuerpo.
3. Vacía el conducto digestivo y se deshace de las bacterias de fermentación y putrefacción.
4. Da a los órganos de eliminación una oportunidad para ponerse al día en su trabajo y favorece la eliminación. Desintoxica al organismo.
5. Reestablece la bioquímica y la fisiología normal y sana del cuerpo.
6. Favorece la desintegración, reabsorción y eliminación de pus y flemas, derrames, depósitos de tejidos enfermos, abscesos y tumores.
7. Rejuvenece las células, los tejidos y los órganos de todo el cuerpo.
8. Permite la conservación, recuperación y recanalización de la energía vital.
9. Incrementa la capacidad digestiva y de asimilación de nutrientes, tanto en el aparato digestivo como en cada una de los millones y millones de células del organismo.
10. Cambia el estado mental favoreciendo una expansión de la conciencia.
11. Mejora la actividad y el estado de salud general del cuerpo.

Por todo lo visto en este capítulo, el ayuno o la abstinencia de alimentos es una de las mejores herramientas de las que cuenta el ser humano, y generalizando todos los seres vivos, para mantener y recuperar la salud.



# 6

## RECOMENDACIONES DURANTE EL AYUNO

Vemos a continuación una serie de recomendaciones para hacer un buen ayuno:

### **Información antes del ayuno**

Se recomienda que la persona que se prepara para ayunar esté informada acerca de los síntomas que pueden aparecer durante el proceso de ayuno para eliminar cualquier duda o miedo que tenga. Por lo mismo se aconseja hacer el ayuno bajo la supervisión de un médico especialista. Únicamente las personas sin antecedentes de enfermedades graves pueden realizar un ayuno corto de unos pocos días por su cuenta, aunque incluso en esos casos recomendamos mantener contacto con un experto.

Es necesario que el ayunante no tenga miedo y confíe en el especialista que le acompaña quien habrá obtenido el conocimiento y la experiencia necesaria para controlar ayunos a lo largo de toda una carrera profesional dedicada a supervisar cientos o miles de ayunos.

Una de las tareas más importantes del médico especialista en ayunos es transmitir calma y serenidad a la persona que está ayu-



nando y explicarle el porqué de los síntomas que le ocurren. Mi experiencia me ha demostrado que la persona que va a ayunar se fija muy mucho en el especialista y espera que éste domine el tema y sepa lo que está aconteciendo o pueda acontecer en todo momento.

Tanto antes como durante el ayuno se pueden leer escritos o libros sobre el ayuno para tener una mayor información, pero sin lugar a dudas, lo imprescindible durante el ayuno es mantener una relación estrecha con el médico especialista, quien en reuniones diarias o charlas informativas dará al ayunante toda la información específica que necesita y sobre todo la que necesita escuchar para mantener la tranquilidad.

Es esencial la empatía del especialista con el ayunante, que se siente vulnerable, sensible física y emocionalmente, y muchas veces inseguro del camino desconocido por el que transita. El ayunante necesita sentirse seguro ante la aparición de posibles crisis y es más, se fijará atentamente en la mirada del experto que controla el ayuno por si atisba cualquier sensación de inseguridad. Por eso es importante que el especialista sepa transmitir seguridad en el asesoramiento. Junto con la confianza en la persona es necesario transmitir confianza en la mejoría o en la curación de la enfermedad, sin falsas ilusiones. Y además tener paciencia (paz y ciencia) ya que a veces la curación necesita su tiempo para llevarse a cabo requiere su tiempo para madurar.

### **Ayuno bajo control de un médico experto**

La persona enferma debe ayunar bajo vigilancia de un médico especialista en ayunos y si toma medicación no puede interrumpirla sin consultar con él. En estos casos es imprescindible ayunar bajo asesoramiento y control.



Cualquier ayuno de más de tres o cuatro días es conveniente que sea vigilado por un médico especialista y de hacerlo en casa se recomienda haber realizado uno anterior en un centro especializado.

También en los casos en los que no está aconsejado un ayuno pero que necesiten como procesos de eliminación más suave una dieta a zumos (de frutas y verduras), frutas o crudos (frutas o ensaladas), el asesoramiento es conveniente.

El ayuno es algo muy natural pero es un nuevo “lenguaje” que hay que aprender para poder interpretar y traducir sus síntomas. Los síntomas en un ayuno normal son en general leves, pero hay que saber lo que nos indican y lo que el cuerpo nos está transmitiendo a través de ellos. Si no entendemos bien los síntomas que acontecen al dejar de comer, podemos malinterpretarlos, y entender como enfermedad lo que son procesos de recuperación. Un médico con experiencia debe ser capaz de distinguir un efecto colateral del ayuno de lo que son síntomas de desintoxicación y curación.

## **Descansar y desconectar**

Para que el organismo pueda hacer frente a todo el proceso de desintoxicación, curación y eliminación que tiene lugar en el ayuno, es necesario mantener un estado mínimo de relajación y no estar preocupado por los acontecimientos diarios. Descanso, reposo y quietud. De este modo, toda la energía que ahorramos es invertida por el cuerpo para el proceso curativo. ¿Y cómo se cura? Despertando su fuerza de curación como organismo vivo que es. El hombre no es una máquina, a pesar de que en muchos especialistas de la salud prime una visión mecanicista del cuerpo humano.

Como organismo vivo, el cuerpo humano tiene una gran capacidad de autocuración y autorregulación, tanto en la salud como en la



enfermedad. Una herida se cicatriza sola; el hueso roto, si está en su sitio, se vuelve a ensamblar en los dos extremos; el cuerpo del bebé sabe como desarrollarse guiado por su propia sabiduría sin necesidad que le tengamos que decir como hacerlo, etc.

Cuando caemos enfermos nuestro cuerpo nos deja sin apetito y nos coloca en una necesidad de descansar y dormir, además se ralentizan nuestras actividades mentales, sexuales y sensoriales. Y esto no es porque sí. Estas son medidas de conservación de la energía de la persona para dedicar dicha energía a la desintoxicación y a la curación de la enfermedad. Cuando una persona está agotada necesita reposo, no necesita estimulantes que le roben la poca energía que tiene. Y el ayuno es una forma especial de reposo.

Mediante el descanso y el ayuno o **descanso fisiológico**, ahorramos energía para que el máximo de energía esté disponible en el proceso de eliminación y “puesta a punto” del organismo. Durante el ayuno el cuerpo extrae su energía de las sustancias “predigeridas” y en reserva por todo el cuerpo, especialmente en el hígado, en la grasa y en el músculo. Este ahorro de energía hace que la inteligencia corporal o somática inicie el trabajo de limpieza corporal y recuperación de las zonas alteradas. Es momento de eliminar no de alimentarse.

Lo recomendable en el ayuno es mantener reposo, descansar y desconectar. Al mismo tiempo se debe mantener un “ayuno de noticias”. Recogerse en uno mismo sin dispersarse en las malas noticias que nos pueden llegar por la TV o por la radio.

Si estamos a gusto en la cama nos podemos mantener descansando. De esta manera el cuerpo interioriza y concentra su energía en los procesos de desintoxicación y regeneración.

Hay personas que durante el ayuno sienten mucho placer de estar y estar en la cama, recreándose en ella. Sobre todo las personas



que llevan un ritmo de vida muy activo, acelerado o incluso estresado. Aunque no duerman mucho disfrutan de permanecer en la cama, sin más... y sin menos... El arte de no hacer nada y no amargarse la vida es un arte que se puede practicar durante el ayuno. Lo importante durante este tiempo especial no es lo que hacemos sino lo que somos. Y el ayuno facilita ser lo que realmente yo soy, sin tapaderas.

Sin embargo no es necesario mantener cama a toda costa. A pesar de que hay autores que aconsejan mantenerse todo el tiempo en la cama, sin hacer nada, mi experiencia profesional me ha mostrado que el exceso de horas de cama puede hacer empeorar el estado mental del ayunante y de esta manera producirse una pérdida energética excesiva porque se gasta la energía en dar vueltas a los pensamientos, problemas y preocupaciones. Por ello recomiendo, si las fuerzas acompañan, dar de vez en cuando pequeños paseos para airearnos y descansar la cabeza. Estando aburrido en la cama, lo que se ahorra por un lado se gasta por el otro.

También es bueno estar un poco al aire libre, hacer alguna actividad de relajación, contemplación de la naturaleza o meditación o incluso oír música suave, pintar o hacer algo artístico, charlar y compartir en compañía de otras personas, o jugar algún juego entretenido en grupo... El tiempo de ayuno es un tiempo para disfrutar de otra manera, para relacionarte sanamente y divertirte con los ayunantes o las personas que te acompañan. Se debe evitar, en cambio, hacer grandes esfuerzos físicos o intelectuales o mantener conversaciones prolongadas que puedan agotar. El ayuno es momento apropiado para descansar.

Con frecuencia los reposantes que vienen a nuestro Centro de Salud y Reposo para ayunar nos preguntan si pueden traer libros para leer. Muchas de esas personas van de la cama al jardín o a la



piscina paseando el libro de un lado para el otro. Cuando intentan leer, la mente se encuentra en un estado tan especial que son incapaces de concentrarse en lo que leen. Para esas personas es bueno que en este momento practiquen el arte de estar “estando”: nada que hacer, nada que cambiar... solamente estar. Estar, sin aburrirse y sin tener la sensación de perder el tiempo.

Es fundamental que el ayunante esté tranquilo y relajado y si es posible en contacto con la naturaleza, de la que se alimenta también. Todos necesitamos el contacto con la naturaleza, al menos los fines de semana. Es igualmente básico mantener el calor, del sol, por calefacción o con bolsa de agua caliente. Para las personas con problemas reumáticos puede ser interesante la opción de una bolsa o saquito de lino o algodón relleno de arena de playa, calentado en el horno y aplicado en la zona afectada o dolorida. A falta de arena de playa podemos sustituirla por sal.

No recomendamos tampoco viajar o desplazarse durante el ayuno, pues puede producirse un cansancio o agotamiento general que frene o impida el gran trabajo del ayuno. Por supuesto tampoco conducir un coche, ya que un ligero mareo puede ser fatal.

### **Descanso emocional y psicológico**

En el ayuno no es bueno mantener una actitud mental demasiado activa sino una actitud de escucha de las reacciones del cuerpo, sin dar demasiadas vueltas a la cabeza. Es imprescindible procurar un estado de contemplación de la naturaleza o de meditación, y ya que en el ayuno no se come nada, tampoco es bueno “comerse el coco”.

El ayuno es un momento de recogimiento y las personas tienen que estar preparadas psicológicamente para vivirlo. La sensación de



soledad se puede ver acrecentada y es difícil de ser aceptada por una persona muy volcada hacia la vida exterior. La dispersión en la que vivimos es una dificultad añadida para centrarnos y aceptar el ayuno. Los paseos en la naturaleza pueden ser de gran ayuda en esta situación.

El ayunante debe reducir el gasto exterior de energía, dejando de trabajar, de preocuparse, manteniéndose lo más tranquilo posible, en un lugar relajado, sin ruidos, evitando el exceso de lecturas prolongadas, y conversaciones excesivamente largas.

El ayuno es un momento de interiorización y de aislamiento y el cuerpo retira así la energía del **Sistema de Relación** con el exterior y la concentra en la **Eliminación, Reparación y Renovación** de las zonas afectadas. Es necesario para ello reducir el contacto con el exterior, evitando al máximo posible las llamadas por teléfono y especialmente las malas noticias. Hay que evitar básicamente los lugares de aglomeración de gente y la cercanía de personas estresadas pues pueden provocar una gran pérdida energética.

Es imprescindible mantenerse en un estado de relajación, sin tensiones mentales, alejados de las malas noticias, sin ver la TV, en contacto con la naturaleza, en un entorno que favorezca el descanso y la interiorización. Recomendamos encarecidamente mantener una actitud positiva ante la vida, aún en los momentos más difíciles del ayuno, con la confianza de que el cuerpo hará lo posible por curarse.

### ¿Cuánto hay que beber?

El agua es imprescindible cuando dejamos de comer, ya que el cuerpo necesita el agua como vehículo para sus procesos metabólicos, y nos ayuda a eliminar sustancias de desecho y depurar el organismo.



La persona que ayuna tiene que tener especial cuidado en beber una cantidad suficiente de agua. Una buena medida de seguridad es beber un litro de agua al día. Sin embargo no es bueno beber en exceso ya que podemos sobrecargar los riñones ralentizando el proceso de eliminación.

De la misma manera hay que tener en cuenta que las personas que sufren gran retención de líquidos en el organismo apenas tienen sed al principio del ayuno ya que su cuerpo es como un botijo lleno de agua. Indicamos que no es bueno beber demasiado en estos casos.

No es necesario beber mucho durante los dos o tres primeros días de ayuno si no hay sed, especialmente las personas que tienen mucha cantidad de agua retenida en su organismo. A partir del cuarto se recomienda beber un mínimo de un litro de agua al día. Tras varios días de ayuno hay personas que no tienen ganas de beber agua e incluso atribuyen al agua un mal gusto, que es más el mal gusto de su boca. Estas personas pueden probar diferentes aguas hasta encontrar la que más les guste o las que menos rechacen, garantizando así el mínimo de ingesta diaria.

Para beber debemos utilizar agua pura y poco mineralizada. No del grifo de casa porque tiene cloro y otras sustancias tóxicas disueltas y en suspensión.

Si no se bebe la suficiente cantidad de agua pueden aparecer con más facilidad síntomas de cansancio, dolor de cabeza, irritación... Cuando en un ayuno, que ha ido bien los primeros días, surgen estos síntomas, hay que preguntarse si se está bebiendo suficiente. Con cierta frecuencia estos síntomas desaparecen al beber un poquito más de agua.

Algunas personas prefieren beber agua fría, otras del tiempo, e incluso hay otras personas, especialmente durante el tiempo frío que disfrutan con agua caliente. Cualquiera de estas maneras está bien.



Hay algunos ayunantes que a pesar de todo no pueden beber agua. En estos casos podemos exprimir medio limón o un limón entero y añadir ese zumo a un litro de agua, con lo cual podemos proseguir el ayuno sin necesidad de abandonarlo.

Otros ayunantes pueden quejarse de que el agua les sienta mal en el estómago o en el intestino. Estas personas pueden intentar beber agua templada o caliente a pequeños sorbos. Con carácter general el agua caliente sienta mucho mejor al estómago y al aparato digestivo.

Siempre que haya molestias digestivas o del hígado es bueno utilizar el agua caliente. El calor del agua ayuda a relajar la zona del estómago y del plexo solar (centro energético y del sistema nervioso autónomo que regula la zona correspondiente). Esta zona puede estar contraída durante el ayuno en personas que tienen cierta sensibilidad a sentir lo que popularmente conocemos como “el nudo en la boca del estómago”. Indica cierto bloqueo nervioso, problemas emocionales, bloqueo respiratorio (del diafragma) relacionado principalmente con las emociones de ansiedad, angustia, miedo, preocupación y rabia no expresada. Beber agua caliente y colocar una bolsa de agua caliente pueden aliviar las molestias e incluso el dolor de esa zona.

Algunas personas consideran desagradable o aburrida una dieta constante de agua. Por esta razón, nos parece interesante administrar pequeñas dosis de zumo de limón o lima con el agua para darle sabor. Esta es una buena forma de asegurar que el ayunante beba la cantidad necesaria de agua y prevenir los síntomas de deshidratación. La ingestión de una pequeña cantidad de zumo de limón o lima con agua no impide el progreso del ayuno, debido a su escaso contenido calórico. Otra alternativa es un caldo de verduras aguado, sin aceite ni sal, especialmente en tiempo frío.



## Higiene corporal

Durante el ayuno es necesario mantener un buen aseo personal ya que el ayunante elimina muchas sustancias tóxicas por la piel, manteniendo un olor característico. No es necesario utilizar insistentemente jabón pues ese olor surge de dentro y tiene que ver con la eliminación de tóxicos y sustancias de desecho desde el interior del cuerpo hacia el exterior. Normalmente el olor corporal de una persona enferma o intoxicada es desagradable; por el contrario el olor de la piel de una persona sana es agradable, como la piel de un niño recién bañado. Si periódicamente “limpiamos” el interior del cuerpo no necesitaremos limpiar tanto el exterior.

En general es mejor una ducha que un baño de agua caliente en la bañera. El baño con agua caliente puede hacer bajar excesivamente la tensión y provocar mareos. En algunos casos, sobre todo si el ayunante está débil, también será necesario ayudar al ayunante a ducharse o al menos estar atentos por si se mareo mientras se ducha. El agua de la ducha no debe estar ni demasiado caliente ni demasiado fría, para evitar un despilfarro de la energía vital. Bajo el agua fría el cuerpo tiene que elevar el metabolismo para contrarrestar la disminución de la temperatura y de esa manera puede perder mucha energía.

Si se opta por el baño, recomendamos no tomar baños de agua excesivamente caliente ni permanecer durante mucho tiempo en la bañera. Es importante evitar sufrir mareos debido a un estado temporal de hipotensión (bajada de la tensión arterial). El calor constante del agua dirige la sangre hacia la periferia, hacia la piel, para favorecer la pérdida de calor interno del organismo y en consecuencia puede no llegar sangre suficiente a los órganos internos y especialmente al más elevado de ellos, el cerebro, con la consiguiente sensación de mareo.



Para los casos en los que se aconseja el baño de agua caliente durante el ayuno, (por ej. en un cólico de riñón o dolor de regla), es imprescindible mantener bien aireada la sala de baño para que no se acumule el calor ni el vapor de agua. En caso contrario podemos sentir una sensación de agobio, dificultad respiratoria y mareos. Conseguiremos prevenir la acumulación excesiva de vapor colocando un ventilador alejado del agua y manteniendo las puertas del baño abiertas.

Contadas veces, por enfermedad grave, por agotamiento anterior al ayuno, o por crisis fuerte durante el ayuno, el ayunante apenas se puede mantener de pie. En ese caso le podemos ayudar a hacer su higiene personal en la cama. Con una esponja o un paño, y una palangana con un poco de agua fría, templada, o caliente le ayudaremos a refrescarse o realizar la higiene de la piel para facilitar la eliminación de sustancias tóxicas y el sudor acumulado.

### **Higiene bucal**

Durante el ayuno conviene no lavarse los dientes con un dentífrico químico, pues las partículas que se disuelven con la saliva pueden contaminar el aparato digestivo del ayunante, ya de por sí, especialmente sensible a los tóxicos.

En realidad no recomendamos nunca los dentífricos químicos sino sólo los de componentes naturales.

### **Tomar el sol**

Durante el ayuno es recomendable la exposición a la luz y al calor del sol pero siempre que no caliente en exceso. El sol es revitalizante pero si calienta demasiado puede ser nocivo y desvitalizar al ayunante o incluso provocar dolor de cabeza.



En la época de verano es necesario reservarse del sol caliente, especialmente en la cabeza, ya que la persona se hace muy sensible al calor. Lo ideal es tomar el sol a primeras horas de la mañana o al atardecer, manteniéndose a la sombra durante las horas de más calor. En invierno los rayos solares pueden ser muy estimulantes para el ayunante.

Una buena forma de tomar el sol es hacerlo por partes: en los pies y piernas, en los brazos y tronco... y no excederse en el tiempo de exposición.

### **Resguardarse del frío**

Durante el ayuno, como hemos visto antes, al disminuir el metabolismo aparece la sensación de frío. Con mucha frecuencia los ayunantes sienten más frío de lo normal. Por eso durante el ayuno recomendamos evitar el uso del agua fría (en la ducha, bañera, agua de beber), ya que el cuerpo se puede enfriar demasiado y luego tener dificultades para recuperar el calor perdido.

El frío disminuye la desintoxicación y recuperación del organismo, por ello es necesario cubrirse con ropas cálidas. La bolsa de agua caliente se vuelve un compañero inseparable para mantener especialmente los pies calientes, tanto en la cama como fuera de ella. Durante el invierno, en un Centro de Ayunos, la bolsa de agua caliente es más importante que la bolsa de suero en un hospital.

Contadas veces el ayunante puede tener una sensación de frío que no se calma con ninguna fuente externa de calor. Es una sensación de frío interno que no se puede calmar con nada.

No se recomienda calentar en exceso la habitación con calefacción. Una habitación sobrecalentada disminuye la eliminación en la espiración. Según Désiré Mérien, la temperatura del aire espirado se sitúa entre 16 y 18° C y por encima o debajo de esta temperatura, dis-



minuye la eliminación. El aire excesivamente caliente reseca los pulmones y provoca la disminución de la eliminación por esta vía. Es mejor poner una manta más en la cama.

Además el aire calentado pierde el vapor de agua y se seca. Por eso aconsejamos poner una cazuela de agua encima del radiador de la calefacción en invierno, cuando se ayuna. Especialmente recomendable para las personas que tienen graves problemas pulmonares.

### **Respirar aire puro**

Es fundamental que el ayunante esté tranquilo, relajado y si es posible en contacto con la naturaleza, de la que se alimenta. De los cuatro elementos extraerá así el quinto elemento, la quintaesencia, lo más sutil, la energía de vida. Se recomienda mantener la ventana de la habitación abierta para no volver a respirar las sustancias volátiles y tóxicas eliminadas a través de la respiración durante el período de ayuno. Para que el aliento lleno de tóxicos no sea de nuevo respirado, y se convierta en “desaliento”.

Una persona puede estar varias semanas sin comer pero no puede estar más de unos minutos sin respirar. El aire fresco y puro es necesario durante el ayuno y se convierte en un alimento imprescindible.

Es necesario también que el ayunante sepa “airearse”, en todos los sentidos de la palabra.

El aire puro suministrará la energía necesaria para mantener la energía del cuerpo a un nivel suficiente y necesario para cumplir su trabajo durante el ayuno. Además una buena respiración da lugar a un aumento de la temperatura corporal al aumentar el metabolismo y puede ayudar al ayunante a permanecer en un estado más confortable.



## **La compañía durante el ayuno**

Un ayuno es más llevadero cuando se hace en compañía, especialmente de otras personas ayunando. El ayuno en grupo es más fácil, la persona que ayuna se identifica y agradece la compañía de otros ayunantes a su lado.

Los ayunantes deben involucrarse en su propia mejoría y por eso es bueno que puedan compartir con los demás la forma de vida que les ha llevado a la situación de enfermedad o crisis, bajo sus componentes físico, emocional, psicológico y de relaciones humanas y los motivos para hacer el ayuno. También es útil que puedan participar en sesiones de grupo en las que compartir dudas y aclaraciones que ayudarán a mantener su tranquilidad. Estas reuniones y charlas informativas sobre los síntomas que pueden aparecer y sus significados, han de ser dirigidas por el profesional, ya que en ellas se realizará también el control médico del peso, el pulso, los síntomas, la tensión sanguínea y análisis de orina y sangre si el caso lo requiere.

Aparte de las explicaciones del médico especialista, las experiencias de otros ayunantes y su compañía pueden ser de una importancia vital cuando alguien ayuna por primera vez. Anima verse acompañado por otros ayunantes.

Ocurre también que el hecho de ver a una persona que ayuna anima a otras a realizar un ayuno. Cuando vemos al ayunante, que va mejorando, que va superando sus problemas y crisis sin especial sufrimiento y con frecuencia sin tener crisis curativas, vamos perdiendo el miedo al ayuno y nos animamos a hacerlo sin ningún reparo.

## **Las visitas y las llamadas por teléfono**

Es bueno recordar que el ayuno es un tiempo de interiorización. Las visitas demasiado largas o las conversaciones prolongadas por



teléfono hacen perder una energía vital preciosa que en este momento es imprescindible para la curación.

De la misma manera, las malas noticias escuchadas por el teléfono o contadas por las visitas pueden dar al traste con el beneficio psicocorporal del ayuno. Muchas veces hemos visto como el bajón energético que se produce a consecuencia de una mala noticia recibida por teléfono ha dificultado el ayuno.

Nuestra recomendación es restringir al máximo las visitas y si las hay que sean cortas, ya que las visitas largas agotan al ayunante. Igualmente recomendamos restringir las llamadas por teléfono, y si en algún momento desde el exterior comienzan a contarnos problemas, expresarles que no es un buen momento para escuchar dichos problemas. La persona al otro lado del teléfono rara vez tiene en cuenta la situación especial del ayuno y por su propia necesidad de desahogarse nos cuenta las cosas que le preocupan pero que pueden perjudicarnos y perturbarnos profundamente.

“Malas noticias, no, gracias”.



RECOMENDACIONES PRÁCTICAS EN EL AYUNO

*A. DURANTE LA PREPARACIÓN*

- Seguir estrictamente las indicaciones del médico especialista en el control de ayunos en cuanto a la paulatina retirada de alimentos concentrados hasta llegar al régimen de frutas.
- Durante los días previos a la entrada en el ayuno, no comer más de tres veces al día.
- Si has tenido estreñimiento crónico, hemorroides (almorranas) o tomas laxantes no te olvides de comentárselo al especialista.

*B. DURANTE LOS DÍAS DE AYUNO*

- Durante el periodo del ayuno, se recomienda beber un mínimo de un litro de agua al día.
- Si el cuerpo está muy bajo de energía permítete el descanso que necesites, no te fuerces a levantarte.
- Si sientes frío utiliza la bolsa de agua caliente. También puedes calentarte agua para beber.
- Cuando tomes un baño o ducha ten en cuenta que suele bajar la tensión y pueden aparecer mareos. Si lo necesitas pide ayuda para que te acompañen mientras te estás duchando.
- No tomes demasiado el sol a horas punta y en verano, especialmente en la zona de la cabeza.
- Se recomienda mantener la ventana de la habitación abierta para no volver a respirar las sustancias volátiles y tóxicas eliminadas a través de la respiración.
- No des paseos muy largos y sal siempre acompañado/a. Reserva fuerzas para volver. El ayunante debe tener muy en cuenta esta recomendación si no quiere tener dificultades para volver del paseo.
- Te recomendamos especialmente que no bajas a la ciudad. Nuestra experiencia nos indica que al día siguiente el cuerpo sufre un bajón físico importante. El ruido, el ritmo estresante, las prisas... de la ciudad afectan especialmente al ayunante y le producen un gran bajón de energía.
- No tomes medicamentos ni fumes durante el ayuno. Tampoco consumas caramelos ni chicles.



*C. DURANTE EL PROCESO DE REALIMENTACIÓN*

- Seguir estrictamente las recomendaciones del especialista a la hora de la realimentación.
- No comer más de tres veces al día.
- Comer muy despacio, masticando e insalivando a conciencia los alimentos. No podemos olvidar que el estómago no tiene dientes. Lo que no se mastica en la boca no se puede masticar en el estómago.





# 7

## CAMBIOS FISIOLÓGICOS EN EL AYUNO

*La naturaleza es la que cura la enfermedad,  
y la medicina es el arte de imitar los procesos de la naturaleza.*

*Hipócrates*

### **La bioquímica del ayuno**

El ayuno no es la inanición y nunca estas palabras pueden ser usadas como sinónimas. El tiempo de ayuno representa el tiempo que uno puede abstenerse de comer alimentos de forma segura, y varía según la persona, la reserva de tejidos y el peso corporal.

Cuando el cuerpo no ingiere alimento ni bebida, excepto agua, utiliza los tejidos no esenciales como el tejido graso y el tejido muscular como aporte de energía. Además echa mano a sustancias de desecho, quistes, flemones, tumores... que puede haber en el organismo.

Sólo cuando el ayuno es prolongado y cuando las reservas de tejidos no esenciales ya no son suficientes para aportar energía y cubrir las necesidades metabólicas de los órganos vitales, aparece la inanición. Pero esto ocurre normalmente tras varias semanas de



ayuno. Incluso una persona delgada puede ayunar más de tres o cuatro semanas sin experimentar síntomas de inanición.

La pérdida de peso es más rápida al principio. Se puede perder un kilo o incluso dos o más al día al principio del ayuno, pero esta cantidad cae hasta unos 200-500 gramos al día más adelante. Lo normal es perder unos 400 gramos al día aproximadamente, situándose el promedio de pérdida de peso entre 400-600 gramos al día. Pierden más peso las personas que tienen sobrepeso. Las personas delgadas pierden menos peso. Al principio del ayuno ocurre una pérdida mayor de agua, con un incremento de la eliminación de agua y sal por la orina. Cuanto mayor sea la cantidad de agua retenida por el organismo, mayor será la eliminación de agua al inicio.

Durante los primeros días de ayuno se baja más peso de lo que se puede explicar por el sólo gasto calórico. La pérdida se explica sobre todo porque se produce una mayor eliminación de la cantidad de orina (diuresis) o por la transpiración de la piel. El organismo elimina el agua que ha retenido para diluir las sustancias de desecho y tóxicas ingeridas o formadas por el metabolismo y la retenida también para diluir las sustancias tóxicas introducidas como medicamentos. El cuerpo acapara y mantiene mucho líquido al tomar medicamentos, de esa manera las sustancias tóxicas de los remedios químicos son diluidas y descende su efecto perjudicial sobre las células, tejidos y órganos. A menor concentración de las toxinas menor perjuicio para las células.

Aunque esto no sea lo más normal he visto a personas obesas llegar a perder los dos o tres primeros días de ayuno alrededor de los dos kilos por día o incluso tres kilos el primer o segundo día de ayuno. Una pérdida de dos o tres kilos de grasa daría suficientes calorías para varios días y el cuerpo no puede perder tanta grasa en tan poco tiempo. Normalmente cuando se pierde mucho peso durante los primeros cuatro o cinco días de ayuno es debido a la eliminación de agua retenida en el interior del organismo.



En el ayuno el cuerpo sufre una serie de cambios metabólicos y hormonales para conservar su masa corporal y extrae selectivamente la energía necesaria sobre todo del tejido adiposo o graso, ahorrando la pérdida de masa muscular o enzimática. El cuerpo consume lo que le sobra y ahorra los tejidos vitales y necesarios. Según Leonardo Oscar Braier, el tejido adiposo libera 160 gramos de grasas diarias durante el ayuno.

Al comienzo del ayuno, el organismo sólo cuenta con 13-15 gramos de glucosa disponible de forma inmediata y es por eso que las reservas de glucógeno en el hígado son catabolizadas o quemadas para mantener los niveles de glucosa en sangre. El hígado almacena aproximadamente 100 a 125 gramos de glucosa y glucógeno. La cantidad de glucosa que puede ser utilizada de forma inmediata, más la cantidad de glucógeno almacenado se consumen rápidamente, normalmente durante el primer día de ayuno. La cantidad de glucógeno almacenado en nuestro organismo es de unos 300-400 gramos de los cuales la mayor parte (alrededor del 75%) se halla en los músculos y el resto en el hígado.

Cuando el ayuno se prolonga más de 24 horas y se han consumido ya las reservas de glucógeno, los músculos y los órganos internos obtienen sus energías predominantemente de los ácidos grasos obtenidos del tejido adiposo o graso. Calculando que una persona media tiene un mínimo de 10 a 11 kilos de grasa en el cuerpo y que el cuerpo consigue 9 calorías por gramo de peso, se obtendrían unas 100.000 kilocalorías. A un consumo aproximado de 2.500 kilocalorías por día, darían unas reservas suficientes para 40 días de ayuno.

Pero ocurre que los ácidos grasos extraídos de la grasa corporal no pueden suministrar todas nuestras necesidades energéticas. Pequeñas cantidades de glucosa son aún necesarias para dar energía al cerebro y los glóbulos rojos de la sangre, que no tienen la capaci-



dad para extraer energía de los ácidos grasos. Durante el ayuno, el cerebro demanda alrededor de 180 gramos de glucosa por día, y debe recibir continuamente un suministro adecuado. Cuando una persona no está en ayuno, el cerebro quema principalmente glucosa. Durante el ayuno, evitando así degradar las proteínas del organismo, el cerebro “aprende” a quemar cuerpos cetónicos extraídos de los tejidos grasos almacenados.

En el ayuno es típico la aparición de gran cantidad de cuerpos cetónicos en orina o acetonuria (presencia de acetona y de cuerpos diacéticos en la orina). La acetona es un cuerpo cetónico, que se produce en el metabolismo oxidativo, y que está presente en la orina normal del ser humano en cantidades muy pequeñas.

Existen situaciones en las que la acetona aparece en cantidades mayores en la orina como son el ayuno y la cetoacidosis diabética. Mientras que la tasa alta de cuerpos cetónicos en orina puede indicar una descompensación de la diabetes, la elevación de la tasa de cuerpos cetónicos en el ayuno es totalmente normal y no hay nada por qué alarmarse. Lo mismo ocurre cuando un niño por crisis de desintoxicación, comúnmente llamada enfermedad aguda, deja de comer. Entonces el niño puede tener una tasa alta de acetona ante lo que tampoco hay que preocuparse. El aliento dulzón del niño es un indicativo que el cuerpo no está alimentándose de la glucosa derivada de los alimentos ingeridos, y comienza a disolver las grasas acumuladas. Estas grasas se oxidan por la **vía de los cuerpos cetónicos**, comúnmente llamados acetona (de los tres cuerpos cetónicos uno es la acetona y los otros dos son el  $\alpha$  aceto-acético y el  $\beta$  hidroxibutírico), y dichos cuerpos cetónicos que se forman en exceso son eliminados en parte por ser volátiles por el aliento, dándole su olor dulzón característico.

Aparece el olor dulzón a manzana, característico del niño cuando no come o no asimila lo que come.



Normalmente cuando se eleva la acetona en un niño es porque está comiendo menos de lo normal o vomita lo que come, y ello ocurre con frecuencia en las crisis de desintoxicación. No es momento de comer, es momento de eliminar. No podemos hablar de enfermedad, sino de una **crisis de desintoxicación**.

Desde el segundo día de ayuno el cuerpo extrae la glucosa necesaria a partir de dos vías metabólicas. La primera fuente es el glicerol derivado del tejido adiposo. Las grasas más abundantes del cuerpo son los triglicéridos (o triacilgliceroles) que están compuestos de glicerol y ácidos grasos. Pero por sí sola no puede producir suficiente cantidad de glucosa una vez que las reservas de glucógeno se agotan. De esta manera una segunda y principal fuente de glucosa se obtiene del catabolismo (transformación o destrucción) del tejido muscular. Es necesario que ocurra algo de pérdida muscular para que el cuerpo utilice aminoácidos del tejido muscular para sintetizar nueva glucosa.

**Triglicéridos (Triacilgliceroles) o Grasas = Glicerol + Ácidos grasos**

La persona que ayuna necesitaría catabolizar alrededor de 450 gramos aproximadamente de masa muscular al día para cubrir sus necesidades de glucosa. Al tercer día del ayuno, sin embargo, el hígado comienza a generar grandes cantidades de cuerpos cetónicos obtenidos a partir de los ácidos grasos de la grasa corporal. Según Braier desciende así bruscamente el consumo de glucosa que es sustituido por cuerpos cetónicos.



### CATABOLISMO DE LAS GRASAS CUANDO COMEMOS

Triglicéridos (Triacilgliceroles) = Ácidos Grasos + Glicerol (glicerina)

Glicerol → Glucosa

Ácido Graso → Beta Oxidación → Acetil-Co A → Ciclo del Ácido Cítrico (Krebs)

### CATABOLISMO DE LAS GRASAS EN EL AYUNO

Glicerol → Glucosa

Ácido Graso → Beta Oxidación → Acetil-Co A → Cuerpos Cetónicos

De ahí el olor característico a acetona del aliento de la persona que deja de comer unos días. Otras veces este olor a acetona está enmascarado y no se nota por el olor fétido de eliminación de sustancias tóxicas a través del aire espirado.

Al elevarse en sangre los niveles de cuerpos cetónicos o cetonas, sustituyen a la glucosa como sustancias que pueden ser utilizadas para aportar energía al Sistema Nervioso Central. Debido a ello disminuyen mucho las necesidades de glucosa para el organismo, permitiendo ahorrar proteínas y previniendo además la acidosis que causaría el catabolismo de los tejidos. Mediante este inherente mecanismo de supervivencia, el cerebro, el músculo y el corazón, comienzan a utilizar cuerpos cetónicos en vez de glucosa como aporte energético. Con esto se reduce la pérdida muscular en este momento que disminuye a menos de 200 gramos por día. Este mecanismo es conocido como **ahorro proteico**. De esta manera se conserva el músculo y tiene lugar una máxima destrucción de tejido graso y al mismo tiempo una eliminación de ateromas o placas que producen la arteriosclerosis o aterosclerosis instaurada y las toxinas acumuladas en el tejido graso. Como demostró claramente el Dr. Dean Ornish con sus investigaciones, una dieta muy pobre en grasas y el ejercicio,



consiguen hacer retroceder la arteriosclerosis (estrechamiento de las arterias por placas grasas) y mejorar las enfermedades cardiovasculares.

La cetosis o aumento de cuerpos cetónicos en sangre ocurre dentro de las primeras 48 a 72 horas de ayuno en el ser humano. Sin embargo, la cetosis del ayuno difiere de la de la diabetes. En los diabéticos no controlados, los niveles de cetonas producidas alcanza tal nivel que el equilibrio ácido/base puede resultar desequilibrado. Por el contrario en la persona que ayuna, el cuerpo mantiene control sobre el nivel de cetonas producidas como fuente de energía.

Como indica el Dr. Joel Fuhrman, gran especialista médico en el control de ayuno, el ajuste nutritivo que ocurre durante un ayuno, incluida la adaptación de la nutrición de cetonas, aparentemente tiene efectos beneficiosos en la función cerebral, mejorando la salud psicológica tanto como el bienestar físico. Cuando se miden los datos del EEG (electroencefalograma) y los parámetros endocrinos durante y después del ayuno, parece ser que los mecanismos de homeostasis del cuerpo mejoran significativamente en el Sistema Nervioso Central.

Además la liberación de cetonas tiene como consecuencia algo característico del ayuno y que puede romper los esquemas preconcebidos no basados en hechos reales: la desaparición del hambre. La persona que ayuna no tiene sensación de hambre e incluso puede disfrutar de los olores de la comida o de ver comer a otras personas. Aunque también hay personas que sin hambre real pasan envidia cuando ven comer o huelen la comida.



EN RESUMEN EL ORGANISMO PASA POR DIFERENTES ETAPAS  
DURANTE EL AYUNO

1. **En primer lugar durante el ayuno se consumen y agotan los glúcidos o hidratos de carbono (glucosa y glucógeno).** El cuerpo humano utiliza preferentemente hidratos de carbono (carbohidratos) para generar energía. Mientras el organismo cuente con las reservas necesarias de glucosa, glucógeno y otras formas de carbohidratos, no necesitará utilizar otras fuentes energéticas. Al principio el cuerpo consume la glucosa de la sangre, pero ésta se consume de forma muy rápida. Luego se quema el glucógeno formado a partir de la glucosa de la sangre (una especie de almidón animal en forma de cadenas largas de glucosa) y almacenado en el hígado y en los músculos. Esto da apenas para más de 36 horas de ayuno.
2. **Luego utiliza las reservas de grasas.** Una vez que se han agotado las reservas de glucógeno, las reservas de grasa se convierten en la fuente energética más importante del organismo durante el período de ayuno. Las grasas son la principal reserva de energías del organismo, formando del 12 al 20% del total del peso del cuerpo. Por regla general, una persona que pesa unos 68 kilos tendrá aproximadamente una reserva grasa de diez kilos.
3. **Finalmente se utilizan las proteínas.** Consumidos la glucosa y las grasas, el cuerpo comienza la combustión o catabolismo de las proteínas. Cierta cantidad de proteínas se descomponen en aminoácidos y estos se descomponen a su vez dando cierta cantidad de glucosa para mantener un mínimo de concentración del azúcar en sangre. Normalmente la cantidad de glucosa o azúcar en sangre oscila alrededor de 40-60 miligramos por 100 mililitros de sangre durante el ayuno. El resto de las funciones de la glucosa, como hemos visto antes, es cubierta por los cuerpos cetónicos. Debido a ello no hay síntomas de falta de glucosa o hipoglucemia durante el ayuno.



Un adulto normal utiliza entre 1.500-1.800 calorías/día para mantener las necesidades de energía basal. De este modo 100.000-150.000 calorías almacenadas en los 12-16 Kg. de tejido graso en el organismo provee de uno a tres meses de combustible dependiendo de la actividad física. En un sujeto no obeso la grasa corporal representa el 20% del peso corporal total y tiene un valor calórico de 130.000-140.000 calorías.

Las reservas de carbohidratos, como hemos visto, suelen agotarse al finalizar el segundo día de ayuno, por lo que el organismo debe utilizar sus depósitos de grasa como fuente energética.

El problema surge cuando las reservas totales se acaban, ya que el cuerpo humano entra en una fase de descomposición vital conocida con el nombre de **Inanición**, que no podemos confundir nunca con el ayuno. En la inanición el organismo comienza a descomponer la masa muscular y otros tejidos proteínicos para conseguir la glucosa necesaria para mantener estable la funcionalidad del cerebro y el corazón, así como las funciones metabólicas necesarias. Durante este período, el cuerpo degradará y utilizará como energía sus propios tejidos esenciales. Un médico higienista, con experiencia en ayunos, puede señalar con facilidad cuando se acaba un ayuno y comienza la inanición. Mientras el ayuno es beneficioso, cuando se acaban las reservas del cuerpo y comienza la inanición entramos en un período peligroso y perjudicial para el cuerpo. La inanición sólo comienza cuando termina el ayuno.

Durante el ayuno, desde el primer momento, el organismo utiliza como energía las sustancias menos esenciales. Pasadas varias semanas (unas 4-6 semanas en las personas no obesas) este proceso se completa. Cuando todos los materiales de desecho y sustancias no esenciales (reservas de grasa) se han eliminado, el ayuno se acaba.

El cerebro requiere en una situación normal la glucosa de la sangre para su propio funcionamiento. Precisa para su propio metabo-



lismo el 20% de la glucosa del organismo. Durante muchos años, los científicos creían que el cerebro sólo podía vivir gracias a la glucosa en sangre. Durante el ayuno, una vez se han utilizado las reservas de glucógeno, la fuente de glucosa es el catabolismo o destrucción de las proteínas. Las proteínas se queman y transforman produciendo glucosa.

Pero si desde el principio del ayuno se utilizasen sólo las proteínas para proporcionar azúcar al cerebro y otras zonas del organismo, se produciría una enorme pérdida de masa muscular. Por esto hasta hace unos años se criticaba al ayuno. Pero un día se descubrió que durante el ayuno el cerebro es capaz de funcionar con un subproducto de las grasas catabolizadas de una forma especial, son los cuerpos cetónicos. Cuando la persona comienza a ayunar el cuerpo y el cerebro en especial son capaces de utilizar los cuerpos cetónicos y de esa manera ahorrar la pérdida de proteínas y al mismo tiempo de glucosa.

Cuando en una situación normal la cantidad de glucosa en sangre puede oscilar entre 60 y 110 mg. por cien mililitros de sangre, en el ayuno las cifras de glucemia o glucosa en sangre oscilan alrededor de 40 y 60 mg. Si la persona estuviera comiendo estas cifras se considerarían como un estado patológico llamado hipoglucemia o poco azúcar en sangre. En cambio, durante el ayuno la persona puede estar normal con dichas cifras ya que el descenso de glucosa o azúcar en sangre es suplido por el gran aumento de los cuerpos cetónicos o de la acetona producida a partir de las grasas.

## La inanición

Cuando todas las reservas del organismo se han consumido, se acaba el ayuno y entramos en una situación de inanición. Es imprescindible no llegar nunca a esta situación.



En esta etapa el organismo, que ha quemado prácticamente todas sus reservas, va a comenzar a consumir las proteínas que son esenciales para la vida. Si no come la persona entra en inanición y éste es un proceso irreversible hacia la muerte.

Incluso cuando una persona muere por inanición, no por el ayuno, apenas pierde nada que le sea vital. El Dr. John Dewey, cita un libro de primeros del siglo XX, *Physiologie* del Dr. Yeo, en el que aparece este cuadro sobre las pérdidas de los órganos sufridas, no en el ayuno sino en la muerte por inanición:

*Pérdida de tejido corporal en la muerte por inanición*

<i>Grasa</i>	97% de pérdida
<i>Músculos</i>	30%
<i>Hígado</i>	56%
<i>Bazo</i>	63%
<i>Sangre</i>	17%
<i>Centros nerviosos</i>	0%

Este cuadro indica que en la autopsia realizada a una persona muerta por inanición, se constata que la grasa ha desaparecido casi en su totalidad, mientras que el sistema nervioso no ha perdido nada de su peso. El cuerpo “consume” sus órganos menos vitales a costa de mantener intactos los más vitales. El cerebro permanece intacto y con ello las facultades mentales. El cerebro mantiene la capacidad de nutrirse, sin perder nada de su propia estructura a cuenta de otras partes menos vitales.

John Dewey cita el caso de un niño de cuatro años que había ingerido una solución de potasa cáustica, su estómago se había



“quemado” y desestructurado de tal manera que no retenía ni un trago de agua. Tras setenta y cinco días muere de inanición, *“habiendo conservado toda su lucidez hasta su último aliento”*... *“De su cuerpo no quedaba nada más que los huesos, los ligamentos y una piel muy delgada, mientras el cerebro no había perdido ni su peso ni sus facultades”*. John Dewey, un experto en el ayuno terapéutico, señala: *“alimentar a un enfermo, es usar su energía vital, mientras tiene tanta necesidad de ella para curar la enfermedad”*.

El mayor experto de los últimos tiempos en el control del ayuno, H. M. Shelton, en su libro *“The Science and Fine Art of Fasting”*, da los siguientes porcentajes de pérdidas de peso en los diferentes órganos del cuerpo tras la muerte por inanición:

Grasa	97%	Piel	21%
Bazo	67%	Pulmones	18%
Hígado	54%	Intestinos	18%
Testículos	40%	Páncreas	17%
Músculos	31%	Huesos	14%
Sangre	27%	Cerebro y medula espinal	3%
Riñones	26%	Corazón	3%

De nuevo comprobamos que mientras en la muerte por inanición se pierde casi toda la grasa corporal, apenas sufren pérdidas el corazón, el cerebro y el sistema nervioso y sus pérdidas no son de sustancias esenciales o indispensables para su buen funcionamiento. No olvidemos que estas cifras hablan además de un estado patológico que es la muerte por inanición. En el caso del ayuno la pérdida de los órganos vitales es todavía menor. En el ayuno los órganos más importantes viven del consumo de las reservas acumuladas en



los diferentes órganos y tejidos del cuerpo. Estas cifras rompen con cualquier prejuicio acerca de que el ayuno puede ser perjudicial para el corazón o el cerebro.

### **Colesterol y ácido úrico durante el ayuno**

Durante el ayuno es relativamente frecuente la elevación de la tasa de colesterol y ácido úrico. Este efecto que aparentemente es paradójico, ¿cómo se eleva el colesterol y el ácido úrico cuando no se come?, tiene una fácil explicación.

Durante el ayuno el cuerpo comienza a desintoxicar y eliminar todas las sustancias de desecho acumuladas en el cuerpo, fuera y dentro de las células. En ese momento comienza a remover los depósitos de colesterol y ácido úrico depositados en ciertas zonas del cuerpo y los dirige hacia la sangre que se colma de estas sustancias. Y en ese momento que la sangre está “cargada” de colesterol y ácido úrico retirados de los depósitos es cuando puede dar las tasas altas, aún a pesar que el colesterol y el ácido úrico se encuentre en menor proporción en todo el cuerpo tras varios días de ayuno.

No debemos olvidar que cuando se hace un análisis de sangre se hace sólo de los cinco litros de sangre, no de todo el cuerpo.





# 8

## PREPARACIÓN Y SALIDA DEL AYUNO

### **Preparación al ayuno**

La mejor manera de evitar las crisis durante el ayuno es hacer una buena preparación anterior a base de frutas y ensaladas, sobre todo si queremos hacer un ayuno medio o largo.

Con la paulatina retirada de los alimentos concentrados (carnes, pescados, lácteos...), disminuimos al máximo la frecuente aparición de síntomas molestos o dolorosos que acompañan a las crisis de desintoxicación y a las crisis curativas (dolores de cabeza, náuseas, dolores en los riñones, etc.) y vamos barriendo lo máximo posible el contenido intestinal evitando fermentaciones y putrefacciones de los restos de nutrientes almacenados en el conducto digestivo. De esta manera evitaremos la utilización de enemas.

Si realizamos un paso brusco al ayuno, los órganos de eliminación (hígado, riñones, pulmones, piel) pueden verse sobrecargados y los síntomas son muy molestos. Los síntomas de desintoxicación vistos hasta ahora ocurren sobre todo en las personas intoxicadas.

Recomendamos hacer una entrada lenta con un régimen suave (régimen asociado: frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos;



eliminando progresivamente carnes, pescados, huevos y lácteos), seguido por unos días de crudos y finalmente de frutas. La entrada lenta es necesaria en los ayunos largos y esencialmente en las personas que toman medicamentos, que comen mucha carne, embutidos, conservas, alimentos refinados, fritos, beben café o alcohol, fuman o viven estresados y con neurosis. No es tan imprescindible en personas jóvenes, sin enfermedades graves o que llevan una alimentación sana. Aunque siempre es mejor no violentar al cuerpo.

Con el descenso lento, además de disminuir los síntomas de desintoxicación, el mismo organismo va barriendo su contenido bajo el estímulo de las frutas y verduras.

Algunas personas, de todas maneras, se ven sorprendidas con crisis durante la preparación al ayuno, crisis que les obliga a entrar directamente al ayuno. En este caso el instinto somático guía el camino, el cuerpo manda y dirige el proceso, es momento de ayunar.

No me cansaré de recomendar el ayuno siempre bajo **supervisión médica**.

### Una preparación ideal para un ayuno medio

Una preparación ideal para un ayuno de tiempo medio, entre 7 y 15 días puede ser la que sigue:

- Empezar diez días antes del ayuno con lo que conocemos como **Régimen Asociado** y prolongarlo durante cuatro o cinco días. Esta es la base del Régimen Asociado:

**Desayuno:** fruta fresca.

**Comida:** ensalada variada con un segundo plato de patatas con verduras o cereales con verduras.

**Cena:** Fruta con lácteo (yogur o queso fresco) o ensalada y verduras cocidas (enteras o en puré) con frutos secos.



- Dos días más con el **Régimen de Crudos**, eliminando las verduras cocinadas, los lácteos y los cereales:  
**Desayuno:** fruta fresca (500-700 grs.).  
**Comida:** ensalada variada.  
**Cena:** fruta o ensalada.
- Dos o tres días con el **Régimen de Frutas:**  
**Desayuno:** fruta fresca (500-700 grs.).  
**Comida:** fruta fresca (500-700 grs.).  
**Cena:** fruta fresca (500-700 grs.).

Se puede sustituir la fruta o la ensalada por un caldo de verduras que puede apetecer sobre todo en tiempo frío. Sin aceite añadido, ni sal.

En ayunos más cortos, de tres a cinco días, podemos hacer un par de días con el Régimen Asociado, uno de Crudos y dos de Frutas.

### Suavizar el ayuno

Para algunas personas se hace necesario suavizar el ayuno y especialmente en las siguientes situaciones:

1. Se recomienda suavizar el ayuno e introducir caldos de verduras o un poco de zumo añadido al agua en personas obesas que a partir de las tres semanas de ayuno dejan de perder peso durante varios días. Esto puede indicar una carencia en vitaminas, minerales y otras sustancias vitales, que añadimos con los caldos y los zumos. De esa manera conseguimos que el cuerpo siga desintoxicando y esto se ve en que vuelve a perder peso.
2. Cuando a las personas les cueste beber agua, podemos añadir un poco de zumo de limón o naranja, o sustituirlo por caldos de verduras.



3. En las enfermedades graves o cuando hay muchos síntomas molestos de desintoxicación, rebajamos el ayuno con zumo añadido o caldos de verduras.
4. En las personas de edad, especialmente cuando tienen poca energía o sienten mareos, es mejor rebajar el ayuno con caldos de verduras o zumos de fruta.

### **La realimentación o cómo salir del ayuno**

Es importante tener cuidado en realizar adecuadamente la realimentación tras el ayuno pues es tan importante como el adecuado desarrollo del propio ayuno.

La realimentación tiene que ser progresiva y a base de alimentos adecuados. Un exceso de comida o unos alimentos no adecuados pueden dar al traste con los beneficios conseguidos con el ayuno. Algunas veces si la persona no hace una realimentación adecuada puede tener molestias de estómago o incluso sufrir vómitos. Dichos vómitos no son más que una reacción de defensa del cuerpo ante una alimentación inadecuada y tóxica.

Tras unos días de ayuno, al comenzar a comer de nuevo, vamos a sentir el verdadero sabor de los alimentos, en su estado natural, crudos, sin manipulaciones ni aliños innecesarios. Preparados en la "cazuela" natural de la Tierra, por la luz, el calor y la energía sutil del Sol. Pocas veces, o nunca, se saborea el gusto de los alimentos con la intensidad y la manera que se siente al dejar el ayuno y realimentarse. La cara de satisfacción y la sonrisa expresan el disfrute del momento. Nunca antes la fruta fue tan sabrosa y rica, nunca antes se llegó a valorar tanto un simple caldo de verduras, una naranja o el melón. A partir de ahí poco a poco comienza la realimentación.



Las frutas o los zumos de frutas son los alimentos más adecuados en la realimentación. Durante años realizábamos la salida del ayuno con zumos de frutas. Actualmente lo hacemos con frutas enteras, bien masticadas. Utilizamos especialmente frutas muy acuosas. Por su alto contenido en agua las naranjas y las mandarinas durante el invierno, y el melón o la sandía en el verano, son las mejores frutas para comenzar a comer tras el ayuno. Igualmente se puede salir en invierno con caldos de verduras, pero sin aceite ni sal añadidos.

Solo hay una fruta que no recomendamos utilizar para salir del ayuno, la piña tropical, ya que puede irritar y quemar la boca, la lengua y los labios. Además de los componentes propios de la piña, la que nos llega a nosotros la recogen muy verde y sin madurar. Hace muchos años comprobamos que la piña tropical que consumimos en nuestro entorno irrita durante la salida del ayuno. No se si el problema es de la piña o si es debido a que no la dejan madurar y la recogen verde. La piña madurada en el lugar de recogida es mucho más dulce.

En algunos casos como en los diabéticos tratados con antidiabéticos orales, no con insulina, se recomienda salir del ayuno con caldos de verduras. Los caldos de verduras también son útiles en las personas a las que las frutas y los zumos de frutas les resultan demasiado dulces para salir del ayuno. Dependiendo de los días de ayuno realizados podemos poco a poco ir espesando los caldos hasta que se conviertan en purés de verduras y finalmente tras varios días, según la duración del ayuno, pasamos al Régimen Asociado.

En las personas con graves problemas digestivos, una buena manera de comenzar la realimentación es con zumos de manzana, zanahoria y caldos de verduras. Poco a poco espesamos los caldos hasta purés.

Hay algunas personas que después de un ayuno prefieren salir con líquidos. En algunos casos puede indicar cierta deshidratación.



¿Aunque si están deshidratados por qué no beben suficiente agua? No hemos encontrado respuesta a esta pregunta. En este caso es adecuado realimentarse con zumos de frutas y caldos de verduras.

En las contadas ocasiones en las que la comida a base de frutas y verduras no es aceptada tras el ayuno, los lácteos, siempre que la persona no les tenga intolerancia, pueden ayudarnos a salir de esta circunstancia comprometida. Ya Gandhi afirmaba que en los casos extremos en los que la persona tiene tal intolerancia a los alimentos que todo lo rechaza, y en los casos de extrema desnutrición o caquexia, podemos obtener gran beneficio de administrar los lácteos. Los lácteos han de administrarse en forma de yogur o yogur diluido con agua. Nunca daremos leche líquida. El yogur como es un alimento predigerido es más fácil de digerir para las personas adultas.

Normalmente la realimentación progresiva tiene que durar al menos la mitad de los días de ayuno, y mejor aún si la realimentación dura los mismos días que el ayuno. Si queremos hacerlo bien necesitaremos un mínimo de un día de realimentación por cada dos días de ayuno. Para un ayuno de 10 días son necesarios un mínimo de 5 días de realimentación aunque puede ser recomendable hacerlo más lentamente. Por ejemplo para salir de un ayuno de una semana podemos comenzar a realimentarnos con fruta acuosa durante un par de días. El tercer día podemos añadir ensaladas. El cuarto, si queremos, añadiremos unas verduras cocidas. A partir del quinto día podemos continuar con el Régimen Asociado que hemos visto arriba.

Cuando la realimentación tras el ayuno no es adecuada y la persona come sin cuidado y en exceso, especialmente alimentos ricos en proteínas (huevos, leche, carnes o pescados) o añada sal a la comida, pueden aparecer edemas en los pies, en los tobillos, en las piernas o incluso en el resto del cuerpo y en la cara. El cuerpo



retiene líquidos para diluir las sustancias tóxicas ingeridas o las originadas por su fermentación y putrefacción intestinal. Una vez diluidas no son tan tóxicas, pierden su capacidad de intoxicación frente a los componentes celulares de los diferentes órganos y tejidos. En realidad los edemas postayuno indican, como más adelante veremos, que la persona se “ha pasado con la comida” en cantidad y en calidad y el cuerpo reacciona reteniendo líquidos como mecanismo de defensa.

Ocurre a veces que la persona ayunante no tiene ganas de comer durante la realimentación. El estómago se ha replegado hasta un tamaño bastante más pequeño y no entra mucha comida. Otras veces ocurre que el cuerpo se encuentra tan intoxicado que el mismo instinto somático decide seguir ayunando y tardan en volver las ganas de comer. El cuerpo aún “medio limpio y renovado” quiere seguir ayunando y puede acompañarse de una falta total de hambre.

### **Cómo salir de un ayuno medio de 7 a 15 días**

Una realimentación ideal para un ayuno de tiempo medio, entre 7 y 15 días puede ser de la manera que sigue:

- **1er día:**

**Desayuno:** 200-300 grs. de fruta acuosa. En invierno o primavera naranjas o mandarinas. En verano y otoño melón o sandía.

**Comida:** lo mismo.

**Cena:** lo mismo.

- **2º día:**

**Desayuno:** 300-400 grs. de fruta acuosa.

**Comida:** lo mismo.

**Cena:** lo mismo.



- **3er día:**

**Desayuno:** 500-600 grs. de fruta fresca (de una sola clase).

**Comida:** 500-600 grs. de fruta fresca (de una sola clase) o una ensalada variada.

**Cena:** 500-600 grs. de fruta fresca (de una sola clase) o una ensalada variada.

- **4º día:**

**Desayuno:** 600-700 grs. de fruta fresca (de una sola clase).

**Comida:** 600-700 grs. de fruta fresca (de una sola clase) o una ensalada variada.

**Cena:** 600-700 grs. de fruta fresca (de una sola clase) o una ensalada variada.

- **5º día:**

**Desayuno:** 600-700 grs. de fruta fresca (de una sola clase).

**Comida:** Una ensalada variada y un segundo plato de verduras solas o verduras con patatas.

**Cena:** 600-700 grs. de fruta fresca (de una sola clase) o una ensalada variada.

- **6º día:**

**Desayuno:** 600-700 grs. de fruta fresca (de una sola clase).

**Comida:** Una ensalada variada y un segundo plato de verduras con patatas.

**Cena:** 600-700 grs. de fruta fresca (de una sola clase) más yogur o queso fresco. O como alternativa, una ensalada variada y un segundo plato de verduras o puré de verduras.

- **7º día:**

Lo mismo que el 6º día.

- **8º día:**

**Desayuno:** 600-700 grs. de fruta fresca (de una sola clase).



**Comida:** Una ensalada variada y un segundo plato de verduras con patatas, con arroz semintegral o con pan integral.

**Cena:** 600-700 grs. de fruta fresca (de una sola clase) más yogur o queso fresco. O como alternativa, una ensalada variada y un segundo plato de verduras o puré de verduras.

Durante años hacíamos la salida del ayuno con zumos de frutas. Pero durante los últimos quince años, siguiendo unas recomendaciones de los profesionales higienistas norteamericanos, lo hacemos con frutas acuosas (melón, sandía, naranjas o mandarinas). Comprobamos así que es mejor salir con fruta acuosa masticada. El ayunante vive de esta manera la sensación agradable de masticar la fruta y de mover las mandíbulas, la fruta entera llena más el estómago y se adelanta la evacuación de las heces, disminuyendo en mucho la aparición del “tapón fecal” o fecaloma. El tapón de las heces era más frecuente cuando hacíamos la realimentación con zumos. Ahora es muchísimo más raro y más fácil de expulsarlo.

### **Las crisis postayuno**

A veces puede suceder que tras realizar un ayuno sin especiales síntomas, estos aparezcan en la realimentación. Son las llamadas **Crisis Postayuno**. Hay que tenerlas en cuenta para saber actuar.

La crisis más grave y dolorosa del ayuno, o del postayuno, es el cólico de riñón. El cólico nefrítico, aunque sea raro, puede aparecer durante los primeros días de realimentación en personas con antecedentes y mucho más raramente en las personas que no tienen antecedentes. En cualquier caso debemos estar atentos, tanto durante el ayuno como durante los primeros días de realimentación. Es la mayor crisis que puede ocurrir en un ayuno bien conducido.



Prácticamente los casos contados de cólicos de riñón que yo he visto desde el año que empecé a controlar ayunos, en 1980, se han producido en personas que habían sufrido antes algún cólico de riñón. Una bañera de agua caliente puede ser milagrosa en ese momento. Pienso que en todas las salas de urgencias de cualquier hospital debería haber una bañera de agua caliente para estos casos.

Otra de las situaciones a las que tenemos que hacer frente es cuando el cuerpo echa abajo todos nuestros planes de realimentación. Estamos listos para comer y terminar el ayuno, tenemos ganas de comer... comenzamos a masticar y la comida no nos sabe mucho, se nos quitan las ganas de comer e incluso podemos llegar a rechazar los alimentos o sufrir molestias de estómago o náuseas. Otras veces la fruta se nos antoja demasiado dulce. Estos síntomas expresan que la inteligencia somática, la inteligencia interna del cuerpo siente que quedan todavía sustancias de desecho y tóxicas a eliminar y decide, por su cuenta, seguir ayunando. Todos los sistemas de autorregeneración, autocuración y autorregulación indican que es preciso continuar el ayuno un poco más de tiempo. La mente quiere cortar el ayuno, mientras el cuerpo quiere prolongarlo hasta curarse.

También puede acontecer lo contrario, es decir, que la persona comience a comer con mucha ansiedad: ingiere sin masticar bien, come en exceso, elige alimentos inadecuados, especialmente en un momento tan sensible como es el de la realimentación... Esta ansiedad puede echar al traste los buenos resultados del ayuno. Puede ser no solo perjudicial sino incluso peligroso. Aparecen síntomas postayuno como dolor de estómago, náuseas, vómitos, edemas de los tobillos (hinchados) o de otras zonas del cuerpo y la cara... que indican que la persona no se ha controlado y no ha hecho una buena realimentación.



Es necesario refrenar esta ansiedad. Podemos recomendarle a la persona que beba agua cada vez que sienta la ansiedad de comer. A veces el agua puede dar esa sensación de tener el estómago lleno.

Los dos o tres primeros días de realimentación después del ayuno debe llevarse a cabo con frutas, zumos de frutas, o caldos de verduras, dependiendo de los días de ayuno.

### **La vuelta de las heces**

Tras el ayuno la persona vuelve a hacer cacas de forma natural. Hay que tener paciencia y no precipitarse ni preocuparse antes de tiempo. Normalmente ocurre entre el tercer o quinto día de realimentación. A veces ocurre antes, incluso en el primer o segundo día de realimentación. Pero no hay que precipitarse, sino dejar a naturaleza que vaya a su ritmo. Podemos favorecer la expulsión caminando para mover el aparato digestivo. No hay por que forzarlo de ninguna manera, y mucho menos con laxantes o enemas.

Las primeras heces pueden ser con cierta frecuencia muy oscuras y malolientes, cambiando gradualmente a un color normal y perdiendo su mal olor. Después de reanudar la alimentación, las heces probablemente serán bastante blandas, pero adquirirán gradualmente su consistencia normal.

Sólo en los casos excepcionales que se pueda producir un tapón fecal (fecaloma), que impida la normal salida del ano, puede ser necesario la aplicación de un enema de agua templada con aceite de oliva. Durante los años que hacíamos la salida con zumos, las personas tardaban más tiempo en evacuar y con mayor frecuencia veíamos el taponamiento en la salida del ano.

Actualmente, desde que hacemos la entrada al ayuno con fruta y la salida igualmente con fruta, es rara la aparición de esta pequeña



complicación. Los enemas (lavativas) que aplicamos en estas situaciones son enemas de agua templada con aceite de oliva que actúa como lubricante natural y no como un tóxico local. Como el aceite y el agua tienden a no mezclarse, aplicamos estas lavativas en las “peras” o las lavativas clásicas. El tubo del enema que se introduce en el ano puede entrar más fácilmente si le frotamos con un poco de mantequilla como lubricante. Muy, muy rara vez, ese tapón hace necesario la introducción de un dedo, envuelto en un guante de goma, para sacar el tapón. Antes incluso de llegar a esto la propia persona puede introducir su dedo para romper el tapón. Desde que comenzamos hace unos quince años la realimentación con fruta entera sólo en contados casos, unos tres o cuatro, la persona ha tenido que recurrir a introducir un poco su dedo para romper el tapón y extraerlo.

Nunca hay que cometer el error de dar un laxante pues como el tapón se forma en la misma salida del ano, corremos el riesgo de irritar el intestino el cual intentará eliminar el contenido intestinal mientras el fecaloma cierra totalmente la salida. La situación puede empeorar de esta manera.

Hay que tener especial precaución en las personas con antecedentes de **hemorroides** o almorranas, ya que el endurecimiento de las heces puede complicar la salida del ayuno provocando la aparición o el agravamiento de las hemorroides de forma mecánica por el esfuerzo a realizar ante el endurecimiento de las heces. Con estos antecedentes es recomendable hacer una buena preparación al ayuno para eliminar al máximo el contenido intestinal y evitar su excesivo endurecimiento a la salida del ayuno. Shelton, reconocido especialista en Higiene Vital y ayunos, aplica enemas en los casos de hemorroides. Para evitar el endurecimiento excesivo de las heces, Mosseri aplica un enema al segundo o tercer día de ayuno y después otro en el momento que se corta el ayuno, justo después, pero antes de evacuar por primera vez.



## Situaciones en las que hay que cortar un ayuno

Es necesario no correr ningún riesgo con el ayuno y por ello hay que dejar el ayuno cuando:

1. El **pulso** se mantiene durante más de dos o tres días a más de 100 latidos por minuto en descanso, por la mañana y antes de levantarse. Si se da el caso podemos suavizar el ayuno con caldos de verduras y zumos de frutas observando en todo momento como responde el cuerpo.
2. Igualmente cuando hay **vómitos** muy repetidos que pueden agotar a la persona. En este caso podemos probar a tomar agua caliente y en pequeños sorbos para ver si la situación mejora. Otra opción es intentar cortar los vómitos ingiriendo un par de cucharas de yogur disuelto en medio vaso de agua. Otra manera que me ha resultado efectiva es la utilización de *Nux Vomica* en diluciones homeopáticas decimales.

Cuando los vómitos perduran varios días o *son excesivamente frecuentes durante un día (más de 10 veces)* se aconseja cortar el ayuno, *dependiendo siempre de los otros parámetros o síntomas que tengan lugar en el ayunante*. Para cortar este ayuno es necesario probar varios zumos diferentes o caldos de verduras. A veces el alimento líquido se vomita con facilidad y es necesario ensayar zumos diferentes: manzana, zanahoria... En dos casos extremos que yo controlé, en los que los vómitos no cedían a nada, tuve que recurrir a alimentos más sólidos: patata hecha puré o arroz muy cocido, insalivándolo con mucho cuidado.

3. Cuando hay **mareos** muy frecuentes y persistentes. Estas situaciones necesitan un control máximo por un médico. Se pueden suavizar añadiendo un poco de zumos de frutas al agua.



4. Aparece una **dificultad respiratoria** severa y en aumento. Solamente lo he visto una vez en una persona con antecedentes de enfermedad grave pulmonar y con varios ingresos hospitalarios en los dos meses anteriores al ayuno. Posteriormente fue claro el beneficio conseguido con el ayuno y en los últimos años dicha persona no ha vuelto a tener crisis respiratorias.
5. Cuando hay una **debilidad extrema** que cada vez va a más, o se llega al punto de postración total en la que la persona se ve con imposibilidad de levantarse de la cama. Podemos suavizar el ayuno introduciendo zumos de frutas y verduras (zanahoria p. ej.) o caldos de verduras viendo si mejora la situación.
6. Cuando se manifiesten estas señales: un descenso repentino en la presión sanguínea; un pulso rápido, débil e irregular y una disnea molesta (dificultad respiratoria elevada).
7. Si se produce una **pérdida brusca de peso** en un ayuno de más de 3 ó 4 semanas. Cuando la pérdida de peso los días anteriores oscilaba entre 400-600 gramos y la persona de repente pierde alrededor o más de 2 kilogramos es momento para dejar el ayuno.
8. Otro síntoma que indica que es momento de cortar el ayuno es **la visión doble o diplopía**, que aparece rara vez y en ayunos largos, de más de 30 días. Sólo me he encontrado con un caso desde que inicié mi práctica profesional en el control del ayuno. Puede producirse también una excesiva sensibilidad del ojo a la luz del día y al ayunante le molesta excesivamente la luz. No he visto ningún caso de estos.
9. Otro indicativo de que se ha de terminar el ayuno, porque empezamos la fase de inanición, es el **aumento brusco de potasio** en sangre o hiperpotasemia, que sólo se puede saber haciendo un análisis de sangre.



Lo usual durante los primeros días de ayuno es que la pérdida de potasio sea bastante elevada, unos 40-45 mEq/día; hacia el quinto día comienza a disminuir y se estabiliza en torno a 10-15 mEq. Cuando la dieta previa es pobre en potasio, la pérdida de potasio es menor. Pero como la dieta de preparación más sana hacia el ayuno es a base de frutas, ensaladas y verduras, y estos alimentos son los que más potasio tienen, la eliminación de potasio durante los primeros días será mayor a la normal.

El potasio es un mineral intracelular, es decir, se encuentra en el interior de las células. Cuando se produce un aumento brusco de potasio en sangre, más allá de lo normal, es señal de una destrucción celular y de que el tiempo de ayuno se ha terminado y da comienzo el de inanición.

Como ya hemos visto en la inanición el cuerpo comienza a alimentarse, no de sus reservas como en el ayuno, sino de sus propios tejidos, digiriendo sus propias células. Cuando las células se rompen liberan sus componentes y entre ellos se encuentra el potasio. El potasio excesivamente elevado en sangre indica una situación de peligro. Pero esto no ocurre antes de que transcurran varias semanas de ayuno.

Es mejor no esperar a la vuelta del hambre para dar por finalizado el ayuno. Esto ocurre rara vez y por ello no puede ser un síntoma de referencia para cortar el ayuno. Virginia Vetrano, una de las grandes especialistas en el control del ayuno, tras miles de ayunos controlados se encuentra sólo con 10 casos en los que sienten el hambre tras un ayuno prolongado. La vuelta del hambre es un mecanismo natural pero parece estar desajustado en la mayor parte de las personas. Posiblemente nuestra alimentación incorrecta sea la causa de esa pérdida de autorregulación.

Por tanto cortaremos el ayuno cuando los síntomas de eliminación han finalizado o hemos conseguido unos beneficios claros sin



esperar la vuelta del hambre. Estas señales que indican que el ayuno ha cumplido su cometido y que es hora de ponerle fin son: la lengua limpia y roja, un aliento agradable y el brillo de los ojos. Normalmente no suelen ocurrir antes de las tres o cuatro semanas. Tampoco podemos prolongar un ayuno hasta la aparición de estos síntomas de salud pues pueden no aparecer en una persona enferma y desvitalizada. Las personas con graves enfermedades pueden permanecer con la lengua cargada y el aliento fétido más allá del ayuno, incluso durante la inanición.

En contadas ocasiones, como dice Mosseri, cuando el hambre aparece en el ayuno más o menos prolongado en los sujetos obesos o intoxicados, esto significa que las reservas se han agotado y que es necesario cortar el ayuno. Aunque se puede continuar un poco más en un régimen de semiayuno, es decir comiendo un poquito de fruta o ensalada al día. A ciertas personas les costará mucho hacerlo porque al introducir el estímulo de la comida puede agudizarse el hambre física, comen pero no lo suficiente para satisfacer su hambre.

En resumen, la fase de inanición, que no ocurre antes de varias semanas de ayuno, aparece con síntomas característicos: pérdida brusca y elevada de peso, una excesiva sensibilidad a la luz del día (*molesta la luz e incluso necesita llevar gafas de sol*) o visión doble y la falta de energía para caminar unos pasos... Tras varias semanas de ayuno si surgen estos síntomas es necesario y urgente dejar el ayuno, aunque esto normalmente ocurre a partir de las cuatro o cinco semanas de ayuno. El síntoma de sensibilización a luz es un signo de inanición.

Como señala Albert Mosseri, el Dr. Claunch tenía la costumbre de indicar que un hombre sano que no come siente hambre antes de desfallecer, pero un enfermo que ayuna se debilita antes de sentir hambre.



Solamente hay una contraindicación para cortar un ayuno y es cuando la persona está en plena crisis de desintoxicación. La crisis de desintoxicación indica que el cuerpo está limpiando y reparando las zonas afectadas y que necesita seguir limpiando y regenerando para curarse. La crisis manifiesta la necesidad del cuerpo de continuar un poco más el ayuno. Si intentamos la realimentación durante la crisis el ayunante puede experimentar reacciones desfavorables, no tolerar el alimento o incluso caerle mal los alimentos ingeridos.

Cuando se corta el ayuno antes de tiempo o durante la crisis el ayunante puede sufrir una serie de síntomas desagradables durante algunos días, que requieren que el ayuno sea reanudado y finalizado en una fecha posterior. Aunque la mente quiera salir del ayuno el instinto somático indica la necesidad de continuar. Debemos obedecer.

La actitud del paciente y su estabilidad emocional son factores que no pueden ignorarse. Si el paciente no quiere continuar el ayuno o se vuelve excesivamente preocupado o ansioso, es hora de dejarlo.

Normalmente cuando el ayunante decide romper el ayuno es difícil animarle para que lo prolongue. En mi experiencia profesional me ocurre habitualmente que el día que alguien decide que quiere salir del ayuno, por la mañana decide dejarlo en un par de días, hacia el medio día piensa en cortarlo el día siguiente por la tarde, a primeras horas de la tarde ha decidido desayunar al día siguiente y a última hora de la tarde está pidiendo de cenar..

Es necesario, en resumen, cuidar la entrada y la salida del ayuno. Si no preparamos la entrada podemos tener molestias durante el ayuno. Si salimos mal podemos perder los beneficios conseguidos.





# 9

## CONTRAINDICACIONES Y MEDICAMENTOS EN EL AYUNO

### ¿Cuándo está contraindicado el ayuno?

Son muy pocos los casos en los que no se recomienda ayunar. Entre ellos podemos destacar:

1. La diabetes tratada con insulina. Sólo un experto con experiencia de muchos años puede intentar controlar un ayuno en este caso. Siempre es un asunto muy delicado.
2. Hipoglucemias extremas. En este caso es mejor mantenerse a frutas o zumos de frutas.
3. Enfermedades cardiacas graves y con mala evolución.
4. Extrema debilidad corporal o desvitalización grave. Incluso en estos casos los ayunos cortos a menudo resultan muy beneficiosos pero deben ser supervisados de cerca por un especialista. Si el ayuno está contraindicado por la extrema desvitalización del enfermo podemos darle zumos frescos de frutas y verduras (zanahoria, remolacha...)
5. Cáncer muy extendido. En las etapas avanzadas del cáncer un ayuno no hará que se recobre la salud, pero puede aliviar las molestias o incluso el dolor. Puede alargar la vida un poco



más, pero también puede ocurrir que se acelere el proceso de la muerte, aunque sin sufrimiento o con menos sufrimiento. Como decía Shelton, no hay mejor morfina para el dolor del cáncer avanzado que tomar zumos de frutas y hortalizas. Mi experiencia profesional me lo ha confirmado. Su estado de salud general indicará la recomendación del ayuno o de la dieta de frutas o crudos.

6. Insuficiencia renal grave. Los riñones con insuficiencia grave no podrían hacer frente al aumento de la eliminación de tóxicos originados por el ayuno y podría ocurrir una autointoxicación.
7. Úlcera de estómago o duodeno con antecedentes hemorrágicos o de perforación, especialmente si son personas muy delgadas.
8. Tuberculosis diseminada o enfermedades graves y avanzadas del tejido pulmonar, como por ejemplo un enfisema grave.
9. Problemas mentales graves (psicosis).
10. En los transplantados de órganos. Es mejor no hacer ayuno por seguridad en las personas que han sido trasplantadas (según el órgano). En el ayuno el cuerpo puede intentar rechazar el órgano ajeno.
11. Delgadez extrema, anorexia, bulimia, o cualquier otro trastorno grave en la conducta alimentaria. La bulimia se puede ver agravada por la bulimia rebote al comenzar la realimentación. En los casos de delgadez grave se pueden intentar ayunos cortos de pocos días ya que puede haber cierta dificultad para recuperar peso si se ha bajado mucho en el ayuno. La persona delgada y con alguna enfermedad debe llevar una alimentación sana entre los ayunos cortos.
12. Respiración dificultosa y problemas graves del corazón. Si la respiración es dificultosa debido a un deterioro cardiaco, el



ayuno debe vigilarse estrechamente y si el corazón muestra señales de debilidad hay que cortar el ayuno. En cambio los bronquíticos crónicos y los asmáticos (especialmente en los que predomina el factor físico sobre el psicológico) pueden obtener un gran beneficio del ayuno.

13. Cirrosis hepática. El hígado gravemente afectado en la cirrosis no podría realizar su trabajo de neutralización y eliminación de tóxicos.
14. Una mujer embarazada o lactante no debe de ayunar, a menos que tenga vómitos y sólo por unas horas.

Para todos estos casos en los que el ayuno está contraindicado se recomienda la realización de una **dieta a frutas o a crudos**. Con este tipo de dietas también se podrán conseguir grandes beneficios de depuración y desintoxicación.

### **¿Cuándo se puede hacer un ayuno suavizado o rebajado?**

En los casos que se detallan a continuación se puede obtener un gran beneficio de un semiayuno, o ayuno suavizado con zumos de frutas y caldos en lugar de un ayuno solo con agua.

1. En los obesos que no pierden peso tras 20 ó 30 días de ayuno. En este caso se añade al agua un dedo de zumo de fruta o zanahorias o se les da un caldo de verduras. De esa manera conseguimos que el cuerpo siga desintoxicando y esto se ve en que vuelve a perder peso.
2. En las personas que cogen mal gusto al agua y tienen dificultad para beberla. En estos casos añadir una cucharada sopera de zumo al agua de beber. Por ejemplo de zumo de limón o naranja.



3. En los que no tienen ningún signo de desintoxicación y que puede ser debido al agotamiento de las reservas. Esto puede ocurrir en un ayuno largo. Aunque pueden estar relativamente sanos y no sufrir crisis curativas.
4. En los que no soportan una eliminación fuerte: enfermedades cardíacas graves y reales, tuberculosis avanzada, tumores muy avanzados.
5. En los que se aproximan peligrosamente a la inanición por tener muy poco peso.
6. En las personas con unos ochenta años o más, aunque todo depende de su respuesta personal al ayuno. Recomendamos suavizar el ayuno en los casos que se producen mareos.
7. En las personas que sienten mareos repetidos. Esto es frecuente en el grupo anterior.
8. En los que tienen cólicos intestinales fuertes, cuando no se calman con otros medios, como por ejemplo con una bolsa de agua caliente.
9. En los que tienen miedo a ayunar y se animan en cambio a probar un ayuno suavizado.
10. En los casos de extirpación de la tiroides. Estos ayunos siempre con supervisión médica.

### **El ayuno y los medicamentos**

Nunca la persona que toma medicamentos químicos debe ayunar ya que los efectos del medicamento y del ayuno son diametralmente opuestos. A lo sumo y bajo especial control, dependiendo del medicamento, puede hacer una dieta a frutas o crudos que le ayude a la desintoxicación. En casos extraordinarios y dependiendo de la medicación pueden realizar un ayuno corto de unos pocos días.



No debemos olvidar que el efecto del medicamento es mucho mayor cuando se hace un ayuno o semiayuno debido a que el cuerpo es más sensible. Por ejemplo, si una persona con hipertensión tomando medicación hace unos días de fruta es fácil que tenga un descenso de tensión y puede sufrir mareos por el excesivo descenso de la tensión. El efecto del medicamento se ve potenciado cuando el cuerpo lleva unos días a frutas.

Cuando no es el momento adecuado para ayunar, porque la persona toma muchos medicamentos, es imprescindible una alimentación sana durante un tiempo más o menos prolongado antes de plantearse la eliminación de los medicamentos y el ayuno. Todo ello depende de la enfermedad y de los medicamentos que esté tomando.

Hay medicamentos con los que hay que tener especial cuidado. No se pueden eliminar sin un estricto control médico: los **anticoagulantes**, los **betabloqueantes** para el corazón, los **broncodilatadores**, la **insulina** y los **corticoides**. Tampoco hay que olvidar que unos pocos medicamentos no se podrán eliminar de por vida.

Los que nunca hayan tomado medicamentos responderán mucho antes al ayuno, obteniendo mejores resultados.

**Si estás tomando medicación, acude a un médico especialista en controlar ayunos, para que te dé el asesoramiento adecuado.**

### **Medicamentos con los que tener cuidado a la hora de eliminarlos**

1. Los **anticoagulantes**: especialmente el *Sintrom* (*acenocumarol*, o derivado de la *cumarina*). Su eliminación sólo se puede llevar a cabo bajo un estricto control analítico de un médico. Se han documentado algunos casos de muerte por su cese brusco y sin control.



2. La **insulina**. Personalmente tuve un caso en el que pudimos eliminar la insulina bajo un estricto control. Pero el riesgo es demasiado grande, especialmente cuando la persona se va a su casa. En este caso, tras unos meses sin insulina tuvimos que recurrir de nuevo a ella, debido al estrés y a un exceso de galletas de chocolate. Corremos un riesgo demasiado elevado cuando vuelven a su casa ya que es difícil controlarlos.
3. También hay que poner especial cuidado en las personas que toman **antibloqueantes** cuando tienen graves enfermedades de corazón. En estos casos es mejor que mantengan al menos durante un año una dieta a base de frutas y verduras, frutos secos, cereales integrales,...
4. La **cortisona** o los **corticoides** no suelen dar problemas cuando son eliminados progresivamente en la preparación al ayuno. Únicamente debemos tener especial cuidado en los asmáticos con esta medicación pues no se puede eliminar bruscamente. De todos modos la retirada de estos medicamentos ha de hacerse siempre bajo la supervisión de un médico especialista.



# 10

## AYUNO EN ENFERMEDADES Y SITUACIONES ESPECIALES

### **El ayuno en las enfermedades frecuentes**

Vamos a analizar los efectos, el pronóstico, las indicaciones y también las contraindicaciones del ayuno en las enfermedades más frecuentes. En todas las enfermedades que veremos a continuación es imprescindible el cambio en la forma de vida. Y una verdadera Ciencia de la Salud necesariamente tiene que potenciar este cambio, tiene que facilitar una verdadera educación para la salud donde el paciente no se quede esperando paciente-mente sino que adquiera un proceder activo en el aprendizaje de los factores que le ayudarán en la prevención de la enfermedad y también en la curación de los trastornos, incluso los considerados como graves.

### **Hipertensión, colesterol, trastornos cardiocirculatorios**

Se considera Hipertensión sanguínea cuando las cifras superan a 140 mm Hg la presión sistólica (la alta) y 90 mm Hg la diastólica (la baja). Este aumento de la presión dentro de las arterias incre-



menta el peligro de una hemorragia cerebral, una insuficiencia del corazón, un infarto o lesiones del riñón.

La hipertensión no sólo aumenta las grasas en la sangre, sino también el hecho de que éstas se depositen en forma de placas (arteriosclerosis), y el efecto más perjudicial de estas placas es la aparición de una trombosis. La trombosis puede cerrar el paso de sangre en ciertas arterias del corazón, a las que por situarse en forma de corona se las conoce como coronarias, dando lugar al infarto del corazón.

A continuación enumeraremos algunas de las causas que provocan el aumento de la presión sanguínea:

- a) La presencia de placas de colesterol en el interior de las arterias que obstruyen y cierran el interior de las mismas. Las grandes arterias pierden de esta manera su flexibilidad normal y se vuelven rígidas, de modo que no pueden expandirse cuando llega la sangre desde el corazón. La disminución del diámetro de las arterias hace que la sangre tenga dificultad en su circulación y por ello aumenta la presión.

El aumento del colesterol en el cuerpo tiene que ver con una alimentación excesiva en grasas de origen animal, con un mal funcionamiento del hígado y la bilis (que no eliminan su exceso), con la falta de ejercicio y el estrés.

- b) La retención excesiva de líquidos en el interior de los tejidos y órganos del cuerpo. Esta retención es debida en gran parte a la reacción del cuerpo que retiene líquido para diluir las toxinas acumuladas en su interior. Una vez las toxinas son diluidas son menos perjudiciales para el organismo. Al aumentar la cantidad de líquidos se incrementa la cantidad de sangre y ello provoca un aumento de la presión. La retención excesiva de agua y sales puede ser también consecuencia de un mal funcionamiento del hígado y de los riñones.



- c) La mayor viscosidad de la sangre por mala e inadecuada alimentación y otras alteraciones metabólicas. Cuando la sangre es muy viscosa y más densa tiene dificultad para circular. La escasa presencia de agua y el contenido masivo de elementos grasos contribuyen a aumentar la viscosidad de la sangre.
- d) El cierre de las arterias por el estrés, la ansiedad, la angustia, la preocupación continua en las que vive el ser humano en la actualidad. Igualmente hay obstrucción al paso de la sangre por las tensiones y contracciones musculares que cierran los vasos sanguíneos. Con frecuencia la presión sanguínea se eleva con el simple hecho de que nos la tome un médico o una enfermera. A esta reacción se conoce como “síndrome de bata blanca”. La persona que reacciona nerviosa en el momento de que le toman la tensión provoca la subida momentánea de la tensión sanguínea. Igualmente el estrés y la ansiedad aumentan los latidos cardiacos y producen una vasoconstricción o cierre de las arterias.

Durante el ayuno la hipertensión tiende a disminuir. En la casi totalidad de los casos la hipertensión disminuye hasta la normalidad durante los primeros días de ayuno. Únicamente es más difícil su descenso cuando predomina el componente psicoemocional: el estrés, la ansiedad, la no expresión de la rabia, etc. En estos casos la persona tiende a vivirse como una “olla a presión” a punto de estallar.

Con el ayuno el colesterol se va reabsorbiendo y eliminando de sus depósitos en el interior de las arterias. Los niveles de colesterol aumentan considerablemente en el ayuno, reflejando una absorción del material ateromatoso o depósito de ateroma del interior de las arterias. Hemos visto aumentos de colesterol en sangre en situación de ayuno debido a la extracción de sus depósitos hacia los vasos sanguíneos en su recorrido hacia el hígado y la bilis para ser eliminado.



Durante los primeros días de ayuno hay una gran eliminación o pérdida de agua y sales, con lo que suele disminuir la tensión sanguínea. El aumento de la cantidad de orina durante los primeros días es un índice de la eliminación frecuente del agua retenida. Los riñones trabajan más en la eliminación de sustancias tóxicas y de desecho.

Al mismo tiempo, el ayuno es un buen momento para relajarse y bajar así la tensión sanguínea.

El control diario de la tensión sanguínea es imprescindible en las personas hipertensas durante el ayuno. Un médico experto en ayunos puede controlar de esta manera la disminución de los medicamentos antihipertensivos sin ningún problema. No se deben eliminar dichos medicamentos sin control médico.

Hay una íntima relación ente el exceso de peso y la hipertensión. La obesidad es un factor de riesgo para el corazón y los vasos sanguíneos. Hace elevar la tensión sanguínea, también el azúcar o glucosa en sangre e igualmente el colesterol y lo triglicéridos (grasas). En este caso el ayuno es el método más eficaz para bajar peso.

Los factores que más favorecen la aparición de los trastornos cardiovasculares son: la hipertensión arterial, el aumento de colesterol, el tabaco, el aumento de glucosa en sangre o diabetes declarada, la obesidad y la vida sedentaria. Mediante el ayuno favorecemos el descenso de peso, la eliminación de azúcar en sangre y el colesterol, y con ello la disminución de la tensión sanguínea previniendo así los trastornos cardiocirculatorios que pueden surgir.

El ayuno hace la sangre más diluida y previene la formación de coágulos o trombos. Estudios sobre el ayuno demuestran que desencadena un significativo aumento de la actividad en la disolución de los coágulos o trombos en el interior de las arterias. (fibrinólisis).



Varios estudios han mostrado que incluso la aterosclerosis puede revertir manteniendo un nivel bajo de colesterol en sangre con una alimentación más sana y sin apenas alimentos grasos. Este fenómeno se ha observado durante las épocas de hambre en las guerras.

Hay que tener en cuenta que la persona que hace una dieta a base de frutas y verduras o ayuna puede tener un aumento temporal del colesterol en lugar de un descenso. Escribe Joel Fuhrman, médico especialista en ayunos: *“Cuando ocurre esto, se observa durante los primeros dos a seis meses posteriores al cambio de dieta y los niveles de lípidos comienzan a caer y muestran una mejoría notable después de este tiempo. Aviso a menudo a mis pacientes para que no se desmoralicen por los primeros análisis, aunque no muestren un significado descenso aun”*.

### **Artrosis, artritis y otras enfermedades reumáticas**

La **artrosis** (desgaste) es una enfermedad degenerativa de las articulaciones que se caracteriza por la degradación del cartílago y del hueso al que se encuentra adherido en la articulación. Se manifiesta normalmente con dolor y rigidez de la articulación.

La artrosis siempre mejora por el ayuno, aunque muchas veces es necesario realizar varios ayunos hasta que desaparezcan sus síntomas molestos. Hay que tener en cuenta que durante el primer ayuno pueden aumentar los síntomas de la enfermedad. Este aumento de los síntomas manifiesta un mayor esfuerzo en el proceso curativo. No hay que malinterpretar los signos del cuerpo. El cuerpo produce una inflamación transitoria para curar la enfermedad crónica que es la artrosis.

Cuando la artrosis se encuentra muy avanzada el dolor puede aumentar temporalmente durante el ayuno, especialmente cuando eliminamos los analgésicos, paso necesario para realizar el ayuno.



Es conveniente reducir poco a poco estos medicamentos para que no haya un rebrote doloroso fuerte.

Para recuperarse de una enfermedad crónica a veces no hay más remedio que pasar por una fase de agudización de los síntomas. En dicho proceso es necesario ir abandonando los medicamentos siendo imprescindible una “paz terapéutica”.

En lo que respecta a la **artritis**, la inflamación crónica y la acumulación paulatina de sustancias óseas en las articulaciones termina por destrozar los cartílagos y las membranas sinoviales, llegando en muchos casos a destruir dicha articulación.

La artritis es una inflamación de la articulación que ocurre como mecanismo de defensa de los tejidos que la forman ante cualquier agresión. Puede afectar a una o a varias articulaciones. La artritis puede ser aguda o crónica. En la artritis aguda la inflamación dura unos días, aparece bruscamente y los mecanismos de reacción inflamatoria son semejantes aunque las causas sean diferentes (hinchazón, calor, enrojecimiento, dolor, incapacidad para movilizar la articulación).

En cambio, la artritis crónica aparece lentamente, se mantiene durante mucho tiempo y suele provocar alteraciones de la articulación. Se acompaña de menos calor local, suele faltar el enrojecimiento de la piel y el dolor es menos intenso, por lo que la persona frecuentemente no sabe precisar cuando comenzaron los síntomas. Con el tiempo aparecen secuelas por destrucción de los tejidos y las cicatrices resultantes de la reparación.

En la inflamación hay un aumento de circulación sanguínea, una mayor afluencia de células y componentes de la sangre que intentan evitar la agresión y retirar los restos de tejidos dañados. El objetivo de esta inflamación es la reparación del tejido dañado de la articulación mediante sustitución y reparación.



Mientras la artrosis, como vimos antes, consiste en una degeneración y pérdida del cartilago y hueso de la articulación, la artritis es una enfermedad en la que se inflama el tejido sinovial (la membrana sinovial que rodea la articulación). Es también una reacción inflamatoria y por eso hay una hinchazón de la articulación.

En general las artritis responden bien al ayuno siempre que no haya alteraciones degenerativas muy avanzadas en los huesos de la articulación. La artritis que responde menos al ayuno es la artritis reumatoide, pero aún en estos casos la mejoría tiene lugar, e incluso la curación es posible. En los casos avanzados hay que tener la perseverancia de realizar varios ayunos y de mantener una alimentación a base de frutas y verduras entre los ayunos para notar esta mejoría. Incluso las personas con deformaciones óseas pueden mejorar de sus síntomas.

Con frecuencia en estas dolencias la persona mejora con un ayuno medio o largo hasta el punto de desaparecer todos los síntomas molestos de la enfermedad, aunque la alteración permanezca visible aún en las radiografías. Permanece la alteración a rayos X pero la persona se siente sin síntomas que le molesten.

La constancia y la paciencia son necesarias en las enfermedades reumáticas ya que si se han generado a lo largo de los años a veces son necesarios meses o incluso algunos pocos años para notar una mejoría y llegar a curarse.

El efecto beneficioso del ayuno es aún mayor en una de las enfermedades reumáticas más conocidas, la **gota**. La gota es una enfermedad ocasionada por la localización de microcristales de ácido úrico en las articulaciones, y se manifiesta con crisis de dolor intenso, hinchazón local y enrojecimiento, que en el 70% de los casos se ubica en la articulación de la base del dedo gordo del pie. El ayuno facilita la eliminación del exceso de ácido úrico y con ello mejora



y se cura la gota. Al ser la gota una enfermedad del metabolismo, el ayuno permite al cuerpo eliminar las sustancias derivadas del metabolismo insano y reorganizar el cuerpo, hasta llegar a la curación.

Otra de las enfermedades características del tiempo en el que vivimos es la **fibromialgia**, que es un proceso de dolor crónico generalizado asociado a una rigidez general que se manifiesta sobre todo al levantarse por las mañanas. Se acompaña también de fatiga, alteraciones del sueño y la sensación de falta de energía. Cualquier movimiento de intensidad un poco mayor a la normal produce dolor, por lo que la persona afectada intenta evitarlo.

En mi experiencia profesional he conocido casos de curación de fibromialgia mediante el ayuno. En estos casos, es necesario acompañar el ayuno con masajes, ejercicios posturales, técnicas de relajación y terapias psicocorporales. Es necesario también un desbloqueo muscular al mismo tiempo que una apertura psicoemocional. No hay que olvidar el gran componente psicósomático de esta enfermedad. Es recomendable en estos casos acompañar el ayuno con una terapia psicoemocional.

## **Enfermedades respiratorias**

El ser humano entra en el mundo a través de su primera inspiración y deja el mundo con la última espiración. Ha expirado decimos, cuando deja su cuerpo. Entre la primera y la última respiración continuamente y sin cesar, de día y de noche, la función de la respiración trae a nuestro cuerpo el oxígeno del aire y la energía del tercero de los cuatro elementos de la naturaleza (tierra, agua, aire y sol).

Las enfermedades respiratorias, no son ni más ni menos que diferentes combinaciones de unos cuantos síntomas: tos, mocos, flemas, dificultad respiratoria (disnea)... Síntomas que manifiestan el



intento del organismo por librarse de las sustancias tóxicas acumuladas durante las enfermedades agudas, o la aceptación y tolerancia del acúmulo tóxico y del trastorno progresivo en la enfermedad crónica. También la enfermedad crónica se acompaña a su vez de pequeñas crisis curativas que intentan sacar al cuerpo de la dolencia. Los pulmones, junto con el hígado, los riñones y la piel, completan el conjunto de los órganos de eliminación.

La eliminación de las sustancias de desecho y tóxicas en el aparato respiratorio se realiza a través de los pulmones, por el aire espirado (mal aliento) o por la mucosidad de la zona nasal (mocos) o bronquiales (esputos o flemas). Lo que no se digiere bien en el aparato digestivo y en la zona metabólica tiende a ser eliminado a través de flemas y mocos por el aparato respiratorio.

Muchas de las crisis respiratorias (catarro, gripe, bronquitis...) son frecuentes en invierno. El pulmón es muy sensible al frío.

Los factores desencadenantes o agravantes de los problemas respiratorios son: el tabaco y la contaminación del aire, los trastornos del corazón que producen el encharcamiento de los pulmones (edema pulmonar), los medicamentos sedantes, la obesidad que dificulta la respiración abdominal, la postura corporal con la columna vertebral encorvada y comprimiendo los pulmones, factores laborales como la contaminación del medio laboral, la ansiedad y el estrés, el “cogernos las cosas pecho”, no saber ni poder “des-ahogarnos” o “airearnos”...

Las enfermedades respiratorias reaccionan, en general, muy bien al ayuno. El ayuno facilita la eliminación de mucosidad y flemas en estas enfermedades y los catarros, las bronquitis y las demás enfermedades respiratorias mejoran rápidamente.

Incluso el asma o la bronquitis asmáticas se curan con el ayuno. Únicamente el asma con un componente más psicossomático que



orgánico puede no responder tanto al ayuno. En estos casos, además del ayuno y las dietas ricas en frutas y ensaladas, es necesario hacer psicoterapia.

Al principio del ayuno en los trastornos respiratorios puede haber un aumento de la eliminación de mucosidad que se expulsa por la nariz o por la expectoración bronquial. Lo mismo puede ocurrir en las sinusitis causadas por la acumulación de sustancias tóxicas y de desecho en los senos paranasales de la cabeza, huecos importantes que toman parte del aparato respiratorio.

El catarro o la gripe no son tanto enfermedades sino crisis de desintoxicación que el cuerpo genera para eliminar sustancias tóxicas. En ese momento la inteligencia somática (inteligencia corporal) señala la necesidad de no ingerir comida. La falta de apetito en estas situaciones indica la necesidad de no comer, de ayunar. No es momento de ingerir alimentos y dar trabajo al sistema nutritivo sino de eliminar sustancias de desecho. Los niños pequeños pierden el hambre en estas situaciones.

Muchas de las gripes o catarros surgen cuando “no podemos más”, el cuerpo nos para a pesar de que queremos seguir adelante. El catarro y la gripe son reajustes internos del organismo intentando curarnos, más que enfermedades son procesos o crisis de desintoxicación. Hay muchas personas que tienen diversas crisis especialmente cuando descansan, durante el fin de semana o cuando comienzan las vacaciones. Cuando descansamos el cuerpo ahorra la energía que normalmente gastamos en el trabajo, físico o mental, en las preocupaciones, etc. y toda esa energía que ahorra lo invierte en los procesos de desintoxicación, autorregeneración y autocuración. Y muchas de las llamadas enfermedades agudas, entre ellas los catarros y las gripes, no son más que la respuesta del organismo para limpiarse y hacer una puesta a punto.



## Enfermedades digestivas

La mayoría de las enfermedades digestivas actuales son debidas al exceso de comida, a la ingestión de alimentos no adecuados y manipulados, llenos de sustancias químicas: colorantes, conservantes y aromas artificiales, y a la ingestión de tóxicos como el café, alcohol, el tabaco, etc. Por el contrario, antiguamente las enfermedades digestivas se debían a la falta de alimentos, la ingestión de agua no adecuada para el consumo y la ausencia casi total de higiene.

Para curar el aparato digestivo es necesario renovar la nutrición con alimentos más sanos y bien combinados. Hipócrates, célebre médico griego, dijo *“que tu alimento sea tu mejor medicina”*. En el siglo XVII, el médico inglés George Herbert afirmó: *“quien quiera que haya sido el padre de la enfermedad, una mala dieta fue su madre”*.

El ser humano, a diferencia de los animales que viven en la naturaleza, come sin hambre cuando llega la hora de comer, a la hora en punto, aunque tenga el estómago lleno. Come cuando está aburrido, con ansiedad o ingiere alimentos cuando nota un vacío en la boca del estómago debido a problemas psicológicos. Las personas, quizás en esos momentos no comen, tragan, llenan el estómago en un intento de escapar a sus preocupaciones o frustraciones. Como si las penas con pan fueran menos penas.

El hombre come sin hambre y la mujer también, y a los niños se les obliga a comer, aunque con frecuencia cuando sufren una crisis: catarro, anginas, fiebre,... se les quitan las ganas de comer. En ese momento el organismo necesita eliminar las sustancias de desecho acumuladas y reparar las zonas enfermas, y por ello decide no gastar energía en la digestión y asimilación de los alimentos. Desgraciadamente casi siempre la mente domina al cuerpo, lo reprime, aunque proteste, y a veces la protesta del organismo se manifiesta en forma de náuseas y vómitos, como única salida a una ingestión forzada de alimentos.



La mala alimentación irrita, inflama, endurece, da rigidez al tubo digestivo. Cuando ingerimos un alimento que está en malas condiciones o una sustancia tóxica, o cuando comemos en exceso o sin masticar ni insalivar bien... los alimentos que llegan al estómago son reconocidos como perjudiciales o tóxicos. El estómago reacciona expulsándolos mediante náuseas y **vómitos**. A veces lo ingerido pasa la barrera del estómago y al llegar al intestino irrita su pared interna o mucosa. En esa situación el intestino acelera la velocidad de tránsito liberándose de los residuos perjudiciales para la salud y aparece la **diarrea**. Tanto las náuseas como los vómitos y las diarreas son procesos de eliminación de sustancias indeseables y no los debemos cortar. No son enfermedades sino reacciones del cuerpo para no enfermar.

En estos casos el cuerpo, sin necesidad de consultar con la mente racional, decide tener vómitos o diarrea para curarse. Otras veces son el resultado de un cambio emocional-mental que repercute directamente sobre el aparato digestivo. Una tensión emocional más o menos fuerte puede producir vómitos. Las sensaciones de miedo extremo al actuar sobre un centro energético y nervioso localizado en la zona del sacro –al final de la columna vertebral–, puede dar lugar a la aparición de diarrea. A nivel popular se dice “te cagas de miedo”. Las crisis emocionales se anclan con facilidad en el aparato digestivo dando diversos síntomas.

No sólo los órganos digestivos sino todo el conjunto de las células del cuerpo trabajan en la digestión y asimilación de los nutrientes, y luego necesitan descansar. Cuando volvemos a comer antes de que puedan reposar de este trabajo de digestión los sobrecargamos acelerando así su agotamiento.

Las enfermedades digestivas mejoran mucho con el ayuno, ya que el ayuno aporta el mayor de los descansos al aparato digestivo. Cuando dejamos de comer el aparato digestivo descansa, y durante



este tiempo en el que no tiene que digerir ni asimilar alimentos, se dedica por entero a reparar y regenerar sus zonas enfermas.

Mejoran en general todas las enfermedades, **gastritis, enteritis, colitis**,... Sin embargo hay que tener cuidado especialmente con la úlcera de estómago ya que durante los primeros días del ayuno puede aumentar el dolor. Si la persona ulcerosa ha tenido algún antecedente grave de perforación digestiva o hemorragia sanguínea, está contraindicado el ayuno o debe ser estrechamente controlado por un médico experto.

El ayuno no tiene buenos resultados, salvo excepciones, en la **colitis ulcerosa** y la **enfermedad de Crohn** (trastorno grave del intestino delgado). Mi experiencia con la colitis ulcerosa durante la crisis, salvo en alguna ocasión, no ha sido muy buena.

Cuando la persona sufre de estreñimiento crónico es necesario que antes del ayuno siga una dieta a base de crudos (frutas y ensaladas) y es conveniente probar con un ayuno corto para que no se produzca un tapón (fecaloma) durante la realimentación.

Hay que tener especial cuidado con el ayuno en las personas con antecedentes de **hemorroides** (almorranas), ya que el esfuerzo al defecar tras el ayuno puede producir una nueva inflamación de las hemorroides. Es importante en estos casos realizar una buena preparación a base de frutas y verduras antes del ayuno.

Estas situaciones especiales del aparato digestivo necesitan la cercana supervisión de un médico especialista y con experiencia en el control de ayunos.

## Enfermedades del hígado

El hígado además de su trabajo de formar y secretar bilis, tiene la función de ser un laboratorio viviente donde se conforman, a partir de los componentes procedentes de la digestión de los alimentos, los elementos nutritivos que las células de todo el cuerpo necesitan.



La mayor parte de las sustancias nutritivas antes de llegar a las células pasan por el hígado. Éste filtra las sustancias tóxicas que pueden acompañar a los alimentos y en constante comunicación con el resto de los órganos del cuerpo sintetizará unas sustancias nutritivas u otras dependiendo de las necesidades de las células. Da lugar a un intercambio entre los diferentes compuestos alimenticios, y los une entre sí o los almacena según las necesidades corporales hasta el momento que necesiten ser utilizadas. Igualmente tiene una especial función en los procesos de desintoxicación del organismo, eliminando o neutralizando los tóxicos perjudiciales para la salud. Es el órgano más vital del organismo y por ello el que tiene más capacidad de regeneración.

Cuando el hígado se encuentra afectado por una hepatitis por ejemplo, pone de manifiesto que está trabajando en exceso para desintoxicar y curar al cuerpo. El hígado se inflama para neutralizar y eliminar las sustancias de desecho de todas las células del cuerpo y las sustancias muy tóxicas provenientes del exterior: alcohol, café, drogas, medicamentos... En una hepatitis el cuerpo en su totalidad está enfermo y el hígado esta intentando curarlo. No es el hígado el único órgano afectado en este proceso, y el cansancio general extremo así lo manifiesta. El aumento de las transaminasas (enzimas hepáticas) indica que el hígado trabaja a "marchas forzadas".

Durante el ayuno el hígado descansa en sus procesos de digestión y asimilación de nutrientes. Toda la energía que de esa manera se ahorra se invierte en los procesos de desintoxicación y regeneración de sus propios tejidos.

En las enfermedades del hígado, como las hepatitis, y en todas las enfermedades hepáticas en las que hay un aumento de las transaminasas, el ayuno es muy efectivo. Estudios varios muestran el descenso de las transaminasas durante el ayuno.



Siempre que el hígado no haya llegado a una enfermedad tan grave como un cáncer de hígado o una cirrosis en grado extremo, los resultados con el ayuno revelan una gran mejoría.

Durante el ayuno el hígado es el principal órgano de desintoxicación y neutraliza, transforma y elimina sustancias tóxicas. El hígado elimina a través de dos vías, la primera por la bilis y la segunda vertiendo las sustancias tóxicas a la corriente sanguínea. Desde la sangre dichas sustancias son finalmente eliminadas por los riñones, los pulmones o la piel.

En el primero de los casos la bilis cargada de sustancias de desecho llega al duodeno o primera porción del intestino delgado y cuando dichas sustancias tóxicas irritan al intestino éste se defiende eliminándolas en forma de vómitos. Los vómitos son relativamente frecuentes en el ayuno e indican un proceso de desintoxicación centrado en el hígado y en la bilis secretada por dicho órgano. Rara vez la eliminación de la bilis cargada de toxinas se lleva a cabo por la zona inferior del intestino dando lugar a diarreas.

### **Enfermedades del riñón y de las vías urinarias**

El riñón es un órgano importante en la eliminación de sustancias tóxicas y de desecho del organismo. En ellos se filtran los productos de desecho del metabolismo.

Al comienzo del ayuno se elimina mucha agua por los riñones, agua retenida en el cuerpo con la finalidad de diluir las sustancias tóxicas y de desecho para que no perjudiquen a las células, tejidos y órganos. Luego poco a poco la orina se vuelve oscura y olorosa. Con frecuencia huele a medicamentos o a sustancias tóxicas ingeridas anteriormente. Este proceso, más que ninguno, indica que el ayuno es verdaderamente eficaz en la eliminación de sustancias de desecho y tóxicas del organismo.



El ayuno tiene que ser supervisado siempre en este tipo de enfermedades, pero especialmente cuando hay antecedentes personales de **cólico renal**, ya que la crisis más importante que puede ocurrir durante un ayuno bien llevado es un cólico de riñón. Personalmente he visto varios cólicos de riñón debido al ayuno a lo largo de los años de mi práctica médica. La mayoría de los cólicos se alivian con un baño de agua muy caliente en una bañera. La persona afectada se mantiene el máximo de tiempo posible dentro de la bañera, añadiendo agua caliente cuando se va templando el agua. Podemos intentar tratar o aliviar esta crisis con medicinas no químicas: medicina antroposófica, homeopatía o acupuntura.

Los cálculos o “piedras” del riñón son masas duras (como la piedra) que pueden causar dolor, hemorragia u obstrucción en la evacuación de la orina. Aproximadamente el 80% de los cálculos están compuestos por calcio. Los cálculos del riñón provocan dolor en el momento que el cuerpo intenta desembarazarse de este depósito de sales que ha tenido lugar en una zona que no es la suya. La zona de depósito de sales minerales es el hueso, no el riñón. El cólico de riñón indica el intento de eliminar los cálculos que permanecen en el riñón y que se han formado con anterioridad al ayuno.

Con cierta frecuencia durante el ayuno se elimina una orina llena de sedimentos que dan la apariencia de depósitos de arenilla en la orina y algunas pocas veces se eliminan incluso algunas piedrecitas del tamaño de medio grano o un grano de arroz. Normalmente la eliminación de elementos mayores que la arenilla se ven acompañados por un cólico de riñón, que sin ser grave es muy doloroso.

En las personas con antecedentes de cólicos de riñón es frecuente observar una orina con mucho sedimento (como arenilla) durante el ayuno. Además pueden aparecer cólicos de riñón durante la realimentación y por ello es necesario cuidar los alimentos a ingerir tras los días de ayuno.



La enfermedad más grave del riñón es la **insuficiencia renal**. En esta enfermedad el riñón pierde su capacidad de filtrar la sangre y eliminar las sustancias tóxicas y está totalmente contraindicado el ayuno. En caso contrario las sustancias tóxicas eliminadas de las células no podrían ser eliminadas por el riñón e intoxicarían gravemente al organismo. En esta situación es preferible hacer una dieta controlada de desintoxicación progresiva.

En las **infecciones de orina** y en las **cistitis** (inflamación de la vejiga) está especialmente recomendado el ayuno. Estas infecciones manifiestan la eliminación de una orina muy cargada en sustancias de desecho, por eso sus síntomas más frecuentes son la urgente necesidad de orinar, una sensación de ardor o dolor al orinar y a menudo la orina es turbia. El cuerpo elimina las sustancias tóxicas por la orina y esas sustancias irritan a su paso todo el conducto urinario, dando los síntomas de dolor, ganas de orinar y molestias varias. Ambos procesos, la infección de orina y la cistitis, responden muy bien al ayuno. Es beneficioso también durante la crisis mantener la zona en calor mediante una bolsa de agua caliente o de baños de agua caliente. El frío es muy perjudicial en estas situaciones.

El ayuno es beneficioso también en la prevención de problemas de **próstata** en el hombre. Igualmente recomendable en las prostatitis y en los adenomas de próstata es lo que se conoce como baño vital: sentado el hombre en un bidet o en el borde interior de la bañera salpica agua fresca entre la zona genital y el ano. Lo aconsejo especialmente para el hombre que permanece muchas horas sentado y sin moverse, pues la zona de la próstata se va congestionando de sangre estancada.

Tras los primeros días de ayuno en los que la orina es oscura, olorosa y con mucho sedimento, la orina se vuelve más clara hacia el final. Los que tienen tendencia a retención de líquidos evacúan una orina clara durante los primeros días del ayuno indicando el



gran cúmulo de líquidos interceptados en su organismo. Normalmente son personas que apenas tienen sed en su vida normal debido a la gran retención de líquidos. No les apetece beber y algunas de ellas recuerdan a los botijos llenos de agua por su hinchazón de agua. Aunque el médico les indique que tienen que beber, no pueden hacerlo, el instinto del cuerpo les indica que están sobrados de agua.

Los dolores continuos en los riñones nos indican una eliminación excesiva, que requiere una disminución o suavización del ayuno. En esta situación puede ser recomendable y menos molesto cortar el ayuno y realizar un semiayuno a base de zumos de frutas y caldos de verduras.

Como el descanso nocturno es un período de ayuno, es normal que cuando nos levantamos por la mañana la orina sea más oscura y olorosa. Durante el descanso nocturno el cuerpo no gasta energía hacia el exterior, hacia la vida de relación, y dirige sus impulsos curativos hacia la eliminación de sustancias de desecho y tóxicas.

### **El ayuno en los accidentes y en las fracturas**

En las enfermedades y en los accidentes, los niños y los animales por instinto dejan de comer.

Hace unos años tenía un perro, un pastor vasco, aunque no de pura raza. En una ocasión le atropelló un coche y llegó a casa cojeando. Me di cuenta que era una situación excelente para investigar y poner a prueba su instinto. Le pusimos agua, leche y comida variada. Durante unos tres días no comió absolutamente nada y no le vimos ni tan siquiera beber leche o agua. Poco a poco comenzó a beber y luego a comer. ¡Su instinto funcionaba!

En general en los accidentes el cuerpo sufre un gran estrés y ello es suficiente para que se le vayan las ganas de comer. Cuantas veces



hemos sentido que desaparece la sensación de hambre ante un susto o una preocupación grave. Ni siquiera nos acordamos de comer hasta que se disipan los momentos más duros. No tenemos ganas de comer y además no nos entra la comida. Con frecuencia sentimos el conocido “nudo en la boca del estómago”.

Además, en un accidente más o menos grave se producen lesiones importantes que tienen que ser reparadas y el cuerpo desvía la energía del Sistema de Nutrición, como hemos visto, y la dirige hacia donde más la necesita: la eliminación de sustancias dañadas, y la autocuración. Ese desvío de la energía del Sistema de Nutrición hace que desaparezcan las ganas de comer. Es como si el cuerpo dijera: “No es momento de comer sino de eliminar y reparar las zonas afectadas”.

Los accidentes moderados o graves son momentos especiales para no comer o para tomar solamente zumos de frutas, jugos o caldos de verduras, y dejar que el cuerpo envíe todas las energías posibles hacia la recuperación de las fracturas. Nuestro instinto somático así nos lo pide.

Los resultados del ayuno en los accidentes y fracturas son, más que buenos, excelentes. De verdad que son excelentes. Personalmente he conocido varios casos de fracturas graves que han curado de forma sorprendente con dieta de fruta, ensaladas, zumos naturales de fruta y verdura y con el ayuno.

Las heridas reaccionan muy bien a las dietas a crudos o al ayuno. He visto heridas provocadas o heridas abiertas en las piernas o en los pies por problemas circulatorios o diabetes, cerrarse día a día con una dieta a frutas y ensaladas o con el ayuno. Para impedir que esa herida se infecte, después de lavarla bien y quitar los restos muertos, puedes aplicarte un poco de miel natural encima. La miel es un alimento tan concentrado en azúcares naturales que impide cualquier crecimiento de bacterias y aísla la herida de cualquier contaminación



externa con polvo o tierra. Incluso, sabemos que en varios hospitales se está utilizando la miel para cubrir las heridas. Antes de aplicar mucha miel prueba con un poco ya que algunas veces puede escocer. Va igualmente bien la miel en el herpes de los labios.

### **Enfermedades del sistema nervioso**

El sistema nervioso es el sistema del cuerpo que tiene menos capacidad de regeneración, por eso sus enfermedades reaccionan lentamente al ayuno.

A pesar de esto se pueden ver buenos resultados en casos de esclerosis múltiple o esclerosis en placas. Dicha enfermedad es una enfermedad crónica que evoluciona con brotes periódicos, y estos brotes pueden ser prevenidos utilizando el ayuno.

La persona que introdujo la línea Higienista, y con ello la práctica del ayuno en los últimos tiempos en España, fue André Torcque, de origen belga, quien tras su diagnóstico de esclerosis múltiple, enfermedad considerada como irreversible e incurable por la medicina convencional, decidió poner en práctica las recomendaciones higienistas que él mismo conocía tiempo atrás. Cuando fue diagnosticado por esta grave enfermedad realizó varios ayunos seguidos manteniendo una forma de vida sana entre ellos. Llegó a recuperarse de su enfermedad. Por supuesto que son muchos los factores que entran en juego en una enfermedad tan grave, y el mismo André lo decía: *“El exceso de trabajo y responsabilidades es un excelente medio para lograr una u otra enfermedad del sistema nervioso, incluso con un alimentación perfecta”*. Poco a poco fue cambiando su vida, excepto en el trabajo y sus excesivas responsabilidades por dar a conocer las tesis de la Higiene Vital y las posibilidades de curación por el ayuno, que le acompañaron hasta su muerte.



Mi experiencia del ayuno con otras enfermedades neurológicas graves, como la Esclerosis Lateral Amiotrófica o ELA, ha sido mala o nula. A veces, el organismo se encuentra tan enfermo que ha perdido cualquier posibilidad de regeneración y curación.

El ayuno no cura todo, y no olvidéis que no es el ayuno el que cura sino que el cuerpo mismo se cura mediante el ayuno, pero sólo si tiene aún la capacidad suficiente de recuperación. Y después del ayuno en estas enfermedades es importante mantener una alimentación sana a base de frutas y verduras.

### **Alergias y enfermedades inmunitarias**

El sistema inmunológico humano entra en contacto normalmente con toda clase de proteínas ajenas al cuerpo. En las personas no-alérgicas este proceso se desarrolla de forma lógica y natural, sin que aparezca el menor síntoma. En las personas con alergias, las reacciones son muy bruscas o excesivamente intensas. Estas reacciones alérgicas suelen producirse en las denominadas “zonas limítrofes”, es decir, en aquellas zonas que sirven de frontera entre el organismo y el exterior. Las primeras zonas afectadas son naturalmente la piel y las mucosas (o piel interna) del aparato respiratorio y del intestino.

Hay varias causas que explican el gran aumento de las enfermedades alérgicas hoy en día:

1. La aparición de sustancias químicas artificiales nuevas y extrañas al cuerpo y a la biología: insecticidas, herbicidas, conservantes, colorantes, etc. Entre ellos los alimentos industrializados y desnaturalizados, llenos de conservantes, aromas artificiales, etc.
2. La ausencia de amamantamiento con leche materna y el pronto suministro de alimentos no adecuados al cuerpo. A menos lactancia, mayor el número de alergias.



3. Los antibióticos con los que se tratan muchas crisis de desintoxicación (enfermedades agudas) o los que se añaden a los piensos de los animales y que luego ingerimos por la leche o la carne. Estos antibióticos impiden el correcto desarrollo del sistema inmunitario pues no dejan que éste cumpla con su cometido: reconocer lo extraño, lo que no es propio del organismo humano y neutralizarlo.
4. Las vacunas que alteran las enfermedades infantiles y provocan nuevas enfermedades.
5. Los medicamentos que cortan las crisis de desintoxicación y evitan que cumplan su labor de eliminación de sustancias tóxicas y reparación de órganos afectados.
6. Las radiaciones y pruebas diagnósticas radiactivas que dan lugar a radiactividad que se acumula, pudiendo ocasionar con el tiempo la mutación dañina de sustancias orgánicas.
7. La angustia de identidad y existencial que produce trastornos psicósomáticos, entre ellos las alergias y las enfermedades autoinmunes.
8. La precocidad del crecimiento del niño, alimentado con un exceso de proteínas: pescados y carnes. Las alergias se dan ante las sustancias proteicas o unidas a ellas.
9. Una mayor capacidad de diagnosticar o de dar nombres nuevos a enfermedades anteriores.

Entre las enfermedades alérgicas que más han aumentado en los niños se encuentran el asma y las dermatitis. En ello influyen varias causas, entre ellas una alimentación inadecuada y llena de conservantes, colorantes, etc. (no hay más que entrar en una tienda de chucherías) y las vacunas y antibióticos que impiden la respuesta natural del organismo. Las vacunas por sí mismas provocan un gran número de procesos alérgicos. También influye la gran



cantidad de sustancias químicas que contaminan los alimentos, el agua y el aire del lugar en el que vivimos.

Las enfermedades alérgicas responden bien o muy bien al ayuno. Aunque no podemos olvidar que en las enfermedades alérgicas juega un papel muy importante la situación emocional y psicológica de la persona.

Las enfermedades autoinmunes: artritis reumatoide, lupus eritematoso, etc., responden bastante peor al ayuno que las enfermedades alérgicas. Estas enfermedades se caracterizan por la aparición de autoanticuerpos que destruyen los propios componentes o tejidos normales del organismo. El autoanticuerpo es como un componente autodestructivo del propio organismo. La respuesta al ayuno es mucho más variable que en las alergias. Con frecuencia es necesario un ayuno largo o varios ayunos para obtener resultados favorables. Y después del ayuno y entre períodos de ayuno, es importante mantener una alimentación sana a base de frutas y verduras.

### **Cáncer y tumores benignos**

En la época actual, cuando más vivimos el “avance” de la tecnología médica es cuando más número de casos de cáncer hay. El cáncer de mama, el cáncer de pulmón, de colon, piel, hígado...están aumentando. Este avance está sin duda relacionado con nuestra forma de vida.

Tras años de utilizar la mastectomía radical o extirpación total de la mama y de que muchas mujeres quedaran durante años emulando a las míticas Amazonas, sin la mama afectada, en el año 1990 los *National Institutes of Health* de los Estados Unidos recomendaron a los cirujanos que optaran por una cirugía conservadora del seno para las mujeres afectadas de cáncer de mama en estadio I o en II,



es decir en tumores de menos de cuatro centímetros sin que afecten al músculo del pecho o a la piel. Ni siquiera era importante para ellos el que los ganglios linfáticos estuvieran involucrados o no, siempre que estuvieran en el mismo lado que el tumor.

No puedo decir que sea fácil curar un cáncer. No es fácil desde el punto de vista médico convencional ni tampoco desde un punto de vista más natural. Kristian Nolfi, médica danesa, cuenta en su escrito *“Mis experiencias con los alimentos vivos”* sus vivencias favorables al alimentarse con alimentos crudos, frutas y ensaladas: *“A pesar de ser médico, adopte una alimentación exclusivamente cruda porque caí enferma, incluso diría gravemente enferma: tenía cáncer de mama”*. A raíz de su enfermedad la doctora Nolfi, fundó una casa de salud en el año 1950, en la que utilizaba además de una alimentación a base de alimentos crudos, técnicas de respiración, el contacto con la naturaleza y una forma de vida más sana.

Al igual que la Dra. Nolfi, puedo hablar de los beneficios de una alimentación sana, con gran cantidad de alimentos crudos y la práctica del ayuno para el tratamiento del cáncer. A lo largo de mi práctica profesional he visto algunas personas que se han curado de cáncer con el ayuno y con un cambio radical posterior en su alimentación, en su actitud y su forma de vida. Es muy difícil, pero es posible. De todas maneras es necesario que estos casos sean seguidos por un médico especialista en este tipo de tratamientos.

Albert Mosseri, gran especialista en el control de ayuno no aconseja sobrepasar los 15 días de ayuno en el cáncer verdadero cuando la persona se encuentre en un estado de salud medio. Si el estado de salud es malo es mejor que la persona no ayune. En este caso puede hacer durante una temporada una dieta a crudos, frutas y ensaladas.

En el libro *“J'ai vaincu mon cancer” (Yo he vencido mi cáncer)* Monique Couderc, afirma sin dudas que el ayuno es la llave maestra de



su tratamiento. Cuenta su experiencia de curación con una dieta vegetariana sana y la realización de tres ayunos, el primero de 21 días, el segundo de 7 y el tercero de 15 días a lo largo del período de un año, guiado por un experto higienista. Además atiende al lado espiritual del ser humano mediante la meditación que practica durante ese año, sabiendo como ella dice “el efecto que puede tener el espíritu en la materia”. A finalizar este tratamiento se le considera curada de un cáncer de cuello de útero, y llega a lo que ella misma llama “rehabilitación orgánica”. Siete años después del primer y fatídico diagnóstico termina de escribir su libro en el que cuenta sus vivencias. Sus pruebas diagnósticas para el cáncer seguían siendo siete años después normales. Afirma en palabras del gran especialista Shelton, que el metabolismo durante el proceso de ayuno desciende entre  $1/4$  a  $2/5$  y este cambio pone al organismo en estado de acidosis, permitiendo la autólisis de un tumor. Aunque esto no sea fácil en un cáncer, si que conozco unos cuantos casos clínicos en los que ha ocurrido de esta manera.

Cuando se trata de tumores benignos estos se reducen en su gran mayoría con el ayuno. Transcurridos los primeros días en los que el cuerpo dedica más atención a la eliminación de sustancias de desecho y tóxicas, comienza la fase de autodigestión o autólisis de las sustancias extrañas, granos, forúnculos, abscesos y tumores. Los tumores benignos se reabsorben poco a poco a lo largo del ayuno. Los abscesos y los forúnculos desaparecen con facilidad transcurridos unos días de ayuno.

## Diabetes

Cuando el diabético se inyecta insulina no se aconseja ayunar. Sólo en las fases iniciales de la enfermedad y con un gran control



se puede intentar hacer un ayuno. Nunca hay que abandonar la insulina sin control médico.

Los diabéticos que no se ponen insulina pueden conseguir un gran beneficio del ayuno. Casi la totalidad de los casos tratados con antidiabéticos orales (con pastillas) mejoran el metabolismo de la glucosa al descender de peso.

Los diabéticos no dependientes de la insulina que hagan un ayuno deben de realimentarse con caldos de verduras y purés dependiendo de las tasas de glucosa o azúcar en sangre. Según la cifra de glucosa en sangre, que hoy en día es fácil controlarla con un medidor manual, damos verduras o frutas. Eliminando con frecuencia las frutas que contienen más glucosa: plátanos, uvas, higos secos...

### **Ayuno en la preparación de las operaciones quirúrgicas**

A pesar de que el cuerpo tiene una gran capacidad de autorregeneración y autocuración a veces es difícil llegar a ello y otras veces es tarde y es necesario pasar por una operación quirúrgica. Cuando vamos al dentista, en una cesárea, en una hidrocefalia... la intervención quirúrgica es inevitable. También en muchas situaciones de urgencia es necesaria la cirugía: perforación de estómago, hemorragias, tumores que comprimen órganos vitales, malformaciones congénitas, prolapso o descenso excesivo del útero... Cuando la persona sufre un accidente y tiene una fractura es necesario igualmente intervenir. La medicina de urgencias actual y las operaciones pueden salvar muchas vidas, pero antes de llegar a operar hay que intentar otros métodos.

En cierta ocasión, una mujer enferma que acudió a nuestro Centro de Salud, llegó por indicación de otro médico. Éste le había dicho que en su situación probara con el ayuno, pues según él, es el bistu-



rí de los médicos naturistas. Me gustó aquella idea. Allí donde no llegan otros métodos llega el bistori del ayuno y el cuerpo se cura si no ha alcanzado un grado irreversible de enfermedad.

La autolisis o autodestrucción y la absorción de abscesos y tumores, que ocurre durante el ayuno, haría innecesaria muchas operaciones. Esto mismo puede lograrse, pero más progresivamente, con dietas de frutas, ensaladas, verduras y frutos secos.

Cuando la intervención quirúrgica se hace inevitable tenemos un aliado importante en el ayuno y en las dietas a frutas o ensaladas, los alimentos crudos, que nos ayudarán a restablecernos antes y mejor. Previamente a cualquier operación es aconsejable hacer unos días de frutas y ensaladas, y después de la operación podemos hacer algunos días de ayuno o unos días de zumos de frutas o frutas y zumos de verduras (zanahoria, remolacha roja) o ensaladas. Favoreceremos así que toda la energía del cuerpo se centre en limpiar y recuperar la zona intervenida, cicatrizando más rápidamente y mejor las heridas internas y externas. Evitaremos también muchas de las complicaciones que van unidas a cualquier tipo de intervención. Con el ayuno, conseguimos que todas las energías del cuerpo se centren en regenerar y curar la zona afectada y el beneficio es amplio.

Si quieres evitar problemas postoperatorios haz un ayuno de unos días o mantente a zumos de frutas y a frutas. De alguna manera muchas personas hacen un casi ayuno en los hospitales cuando los médicos les mantienen a suero durante unos días. Eso que llamamos suero no es más que un poco de agua con un poquito de azúcar, sales minerales o ambos. No lleva alimentos y muchos menos se parece al suero o parte líquida de la sangre. Sin saberlo, los médicos de los hospitales mantienen durante días en ayuno modificado, a muchas de las personas hospitalizadas.



## El ayuno ante una enfermedad dolorosa

Muchas de las enfermedades se acompañan de dolor, y el dolor, como decía Rudolf Steiner, es una manera de llevar consciencia a las zonas de las que no somos conscientes. El dolor de rodilla posiblemente manifiesta que tienes sobrepeso y fuerzas dicha articulación, que no haces nada de ejercicio, que no cuidas la alimentación, que no atiendes a la postura corporal, que las tensiones y los miedos ante la vida mantienen en bloqueo y en tensión esa parte dolorida de tu organismo... Todo ello provoca la pérdida de minerales y otros componentes vivos del hueso de dicha zona.

El dolor es un instinto de supervivencia necesario. Si no tuviera dolor el niño se quemaría en el fuego o se cortaría todo el cuerpo con un cuchillo. Hay una enfermedad rara en la que el enfermo no siente dolor y la pérdida total de la sensación de dolor hace que esas personas vayan sufriendo, sin dolor, grandes mutilaciones que le llevan en una edad temprana a la muerte. El dolor nos protege de males mayores y nos indica además, como un timbre de alarma, que algo en nuestro interior va mal.

Ante cualquier tipo de enfermedad dolorosa está encarecidamente recomendado el ayuno. Ante el dolor intenso siempre hay que pensar en el ayuno como la manera más sana, rápida y efectiva de bajar el dolor. Shelton decía que no hay mejor morfina ante un dolor que tomar zumos de frutas o hacer un ayuno.

El dolor desciende con el ayuno. Aunque a veces, antes de que haya una disminución, momentáneamente puede haber una reagudización del dolor. Es como si el dolor se reagudiza para curar aquello que provoca el dolor y luego cede hasta desaparecer poco a poco.

Muchas enfermedades o procesos que cursan con dolor: enfermedades reumáticas, otitis, dolor de cabeza, cólico de vesícula y riñón, dolor por cáncer, dolor de muelas... responden bien o muy bien al ayuno.



## El ayuno durante la fiebre

La fiebre es un síntoma más del proceso de desintoxicación y manifiesta un aumento de la actividad metabólica del organismo. Este aumento se acompaña de un incremento del ritmo cardíaco y de la frecuencia respiratoria y una disminución de la actividad física y psíquica. Como ocurre con los demás síntomas, no hay que tratar de eliminar la fiebre pues con ello provocamos un retraso de la curación.

Del mismo modo que en la inflamación hay un aumento de la temperatura de la zona, la aparición de fiebre manifiesta una especie de inflamación general de todas las células del cuerpo que intentan eliminar las sustancias tóxicas acumuladas en su interior.

Cuando una herida se llena de suciedad o tierra se produce un aumento de la temperatura local (fiebre local) que al acelerar las reacciones químicas facilita el proceso curativo. La herida se limpia así más rápidamente. Cuando la fiebre es de todo el cuerpo indica su trabajo por eliminar las sustancias de desecho y los tóxicos de sus células. Recordemos los cuatro síntomas clásicos de toda inflamación: rubor, tumor, calor y dolor; todas ellas reacciones del cuerpo en un intento de curar la zona afectada.

En los niños pequeños las crisis de desintoxicación (catarros, anginas...), se acompañan frecuentemente de fiebre; el cuerpo del niño, más sano y menos adulterado que el del adulto, reacciona con más fuerza ante el acúmulo tóxico. Con la fiebre aumentan las reacciones curativas del organismo y el niño se recupera rápidamente. Al día siguiente le vemos jugando y corriendo en la calle.

Lo más indicado para evitar un aumento excesivo de la temperatura del cuerpo, es ayunar, no comer nada, guardar cama y no abrigarse en exceso. Es un error abrigarse mucho con el fin de aumentar el sudor. Esto está especialmente contraindicado en los niños.



Si además de la fiebre hay malestar o dolor de cabeza podemos aplicar compresas o paños de agua fría sobre la frente para calmar esa sensación de malestar.

La persona con fiebre no necesita comer, solamente beber para no entrar en procesos de deshidratación. Esta última recomendación es especialmente indicada para los niños, pues son especialmente sensibles a la deshidratación si no beben lo suficiente. Cuando la persona se enfría puede tomar caldos de verduras sin aceite añadido.

Todos sabemos que el ejercicio, el trabajo o una comida fuerte y abundante aumentan la temperatura del cuerpo, llegando incluso a provocar el sudor y por ello son las tres formas mejores de aumentar la fiebre.

Anotamos aquí un extracto de un escrito de Gandhi en su libro Guía de la Salud, y pocas personas han tenido tan amplia experiencia personal con el ayuno como la tuvo él: *“Como la mayoría de las fiebres son provocadas por un desorden cualquiera del intestino, es preciso ante todo abstenerse de dar alimento al paciente... Hemos visto que sólo es útil la parte de nuestros alimentos que puede ser asimilada; el resto solamente obstruye el intestino. Durante la fiebre, los órganos de la digestión son muy débiles, la lengua se vuelve pastosa, los labios son duros y secos. Si en estas condiciones se da alimento a un enfermo, éste no será digerido y aumentará aún la fiebre del paciente. Tener en ayunas a un enfermo es imprescindible para dejar a su aparato digestivo el tiempo necesario para hacer su trabajo”*. Además de sus ideas para la paz, Gandhi tenía mucha experiencia en el campo de la salud.

En resumen, no hay mejor manera de bajar la fiebre que realizando un ayuno. Como dicen los navarros la persona enferma necesita “caldico y quietud”.



## **Ayuno y obesidad**

El ayuno es el mejor de los métodos para bajar peso de forma rápida y eficaz. Pero cuando la persona obesa realiza un ayuno con el único objetivo de adelgazar, sin ningún interés en cambiar sus hábitos alimenticios y sin plantearse una forma de vida más sana, tras el ayuno recuperará con facilidad el peso perdido. La capacidad de asimilación del cuerpo es mucho mayor tras un ayuno y de esa manera, la persona obesa que no se cuida en la realimentación tiende a subir fácilmente de peso.

## **El ayuno en situaciones especiales**

### *El ayuno en los niños*

El ayuno en los niños es algo instintivo. Es habitual que ellos mismos dejen de comer cuando están enfermos. Su propio organismo siente que no es momento de comer sino de eliminar y reparar. Con cuánta frecuencia vemos a la madre obligando a comer al niño introduciéndole la cucharilla en la boca, al mismo tiempo que le dice: “esta por mamá”, “esta por papá”, “esta por...”. Sin intención la madre está perjudicando a su hijo.

Toda la capacidad de autocuración y autorrenovación se ponen en marcha cuando el niño deja de comer. Si le forzamos a comer en un momento puntual en el que el cuerpo mismo, guiado por su propio instinto somático, deja de ingerir alimentos, aumentamos el proceso de enfermedad, el dolor y la fiebre. Cuando un niño con una enfermedad aguda o crisis de desintoxicación come obligado por su madre estamos aumentando la crisis y sus molestias y echamos leña al fuego en el caso que el niño tenga fiebre.

Muchas enfermedades tienen que ver, aquí en occidente, con un exceso de comida y una mala calidad de los alimentos ingeridos.



Muchas de las sustancias que ingerimos son “comestibles” porque se pueden comer, pero no llegan al rango de sustancia nutritiva o alimento.

En las enfermedades infantiles, si no hay nada especial que lo contraindique, es conveniente ayunar durante unos pocos días. El cuerpo del niño, mostrando una ausencia de ganas de comer, indica la conducta a seguir. No es momento de ingerir, digerir y asimilar sino de eliminar sustancias de desecho y tóxicas para curar al cuerpo. En la mayoría de los niños un ayuno de uno o dos días con abundante agua es suficiente; pues en ellos, por lo general, no hay graves daños en los órganos. Cuando el trastorno o la crisis no son muy grandes es suficiente con hacer unos pocos días con zumos naturales o frutas.

### *Ayuno en el embarazo o en la lactancia*

El **embarazo** y la lactancia son dos situaciones en las que a priori no se recomienda ayunar.

Solamente es aconsejable un ayuno o semiayuno muy corto, durante un par de días como máximo, especialmente cuando surgen síntomas de náuseas y vómitos matutinos en la mujer embarazada. Estos síntomas hablan de sobrecarga de sustancias tóxicas que el cuerpo de la mujer embarazada elimina para limpiarse.

El organismo de la mujer embarazada se desintoxica para albergar al nuevo ser en las mejores condiciones posibles. Los vómitos no indican una enfermedad sino la respuesta sana del cuerpo para desintoxicarse y curarse. No hay porqué oponerse a esta respuesta del instinto somático del organismo que intenta curarse.

Cualquier ayuno más largo está en principio desaconsejado y en todo caso hay que consultar con un médico versado en ayunos. Como medida de seguridad la mujer embarazada puede realizar



una dieta a crudos, a frutas y ensaladas o a zumos durante unos cuantos días hasta que mejore de esos síntomas.

En la **mujer lactante** no es aconsejable el ayuno más que ante una estricta y urgente necesidad pues puede ocasionar la disminución o la desaparición de la leche. Cuando la madre lactante sufre alguna crisis o malestar es recomendable que se mantenga a zumos de frutas, a frutas o a crudos (frutas y ensaladas) durante unos pocos días. De nuevo insistimos en la necesidad de supervisión médica.

En ambas situaciones, en el embarazo y en la lactancia, es necesario que la mujer se nutra con alimentos de gran vitalidad: frutas, ensaladas, frutos secos, cereales integrales... y si es posible de cultivo ecológico. De esta manera prevenimos no solo las crisis y enfermedades de la madre, sino también del feto y del niño lactante.

### *El ayuno en las personas de edad*

En las personas de más edad las reservas internas para hacer un ayuno son menores que en las personas más jóvenes. Además las personas de edad necesitan bastante más tiempo para recuperarse de un ayuno. Según Albert Mosseri necesitan cuatro veces más tiempo para recuperarse totalmente tras un ayuno.

Cuando una persona de edad avanzada está ayunando hay que estar más atentos a la aparición de síntomas que puedan indicar la necesidad de dejar el ayuno. Un síntoma muy frecuente es la aparición de ligeros mareos en personas mayores de 70-80 años. El único problema es que pueden caerse, pero es un problema especialmente grave con esa edad.

### *El ayuno en las personas en proceso de muerte*

Guiado por su propio instinto somático, el cuerpo de la persona en trance de muerte indica la necesidad de no comer para no



aumentar el malestar y el sufrimiento. Con mucha frecuencia, antes de la muerte física, la persona pierde todas las ganas de comer. El cuerpo indica la necesidad de ayuno. Si por nuestros propios miedos forzamos al moribundo a comer, estamos aumentando sus problemas, molestias y dolores.

También sucede con mucha frecuencia que siente nauseas o vomita lo ingerido. De nuevo el organismo muestra la necesidad de abstenerse de comida. Si el enfermo vomita e intentamos evitar esta respuesta del cuerpo con medicamentos contra los vómitos o antieméticos, aumentamos su sufrimiento y dolor.

Una persona en proceso de muerte va dejando poco a poco todos los constituyentes del organismo: lo físico o lo sólido, los líquidos, el aire o el gas, y el calor. Al principio del camino hacia la muerte física va perdiendo peso. Muchas enfermedades graves se acompañan de una pérdida grande de peso antes de morir. Es como si el cuerpo fuera dejando o abandonando poco a poco los propios elementos que le integran.

Ya los médicos griegos y posiblemente los médicos que le precedían señalaban que el organismo está formado por la unión e interrelación de los cuatro elementos de la naturaleza: la tierra, el agua, el aire y el sol o el fuego (el calor). Esto hay que entenderlo, no tanto como sustancias físicas, sino como procesos. Los mismos procesos que hay en los cuatro elementos se repiten en nuestro organismo y lo mantienen vivo.

Gran parte de nuestros principios físicos son elementos cedidos temporalmente por la tierra o la naturaleza. Cuando comemos o ingerimos los alimentos que siempre provienen, directa o indirectamente, de la tierra; estamos absorbiendo sus elementos. Antes de morir, especialmente en las muertes lentas, vamos dejando esos constituyentes que son prestados por la tierra, la Madre Tierra, como la llaman en muchas y diferentes culturas, Ama Lur en euskera. La



pérdida de peso antes de la muerte indica que el organismo no es capaz de mantener unidos todos sus componentes y que además ha perdido gran parte de su capacidad para absorber y asimilar los nutrientes. Coma lo que coma es igual, ha fracasado la capacidad de absorber y asimilar los nutrientes. La persona deja los componentes de la tierra antes de morir.

Un poquito antes de la muerte el moribundo pierde la capacidad de integrar los líquidos en el cuerpo, el organismo acuoso. El sudor frío o la pérdida del control de la orina son señales que indican que la muerte física se encuentra cerca.

Un segundo antes de morir la persona moribunda pierde el tercer componente, el aire. Deja de respirar y decimos que expiró cuando la persona muere. Cuando la persona espira por última vez expira. Entramos en el mundo visible al surgir del cuerpo de la madre a través de la primera inspiración o respiración y dejamos el mundo físico al espirar por última vez.

Después de que la persona deja de respirar va perdiendo su último componente, el fuego interior, el calor. La frialdad del cadáver y su rigidez hablan sin ningún tipo de dudas de la falta de calor. El calor y la “calidez” de la persona viva se pierden con la muerte.

Este proceso de desmaterialización que ocurre con frecuencia como preparación a la muerte se acompaña frecuentemente de la disminución o de la ausencia total del apetito. Debemos de respetar la guía del cuerpo y no forzar a comer al moribundo, ya que no se encuentra en proceso de asimilar la comida sino de desmaterializar y dejar su cuerpo. Si le forzamos a comer le aumentamos el malestar y el dolor. Si le dejamos ayunar o le damos zumos de frutas, le ayudamos a pasar más fácilmente por la puerta de la muerte.

Y terminamos este capítulo con un escrito de Mahatma Gandhi sobre cuidados en las enfermedades: *“El mejor medio de prevenir la*



*peste es seguramente el de observar las leyes de la salud, vivir al aire libre, tomar un alimento sano, sencillo y poco abundante, hacer ejercicio, vivir en una casa limpia y bien cuidada, evitar todas las malas costumbres y en fin llevar una vida eminentemente sencilla y pura. Hasta en tiempo normal tendríamos que vivir así pero deberíamos aumentar nuestras precauciones en período de peste y otras epidemias”.*



# 11

## COSAS VARIAS A TENER EN CUENTA DURANTE EL AYUNO

*El ayuno no cura, es el cuerpo el que se cura con el ayuno.*

### **Efectos del comer en exceso que indican la necesidad de un ayuno a semiayuno**

Los efectos de comer en exceso son:

1. Los alimentos fermentan y se pudren dando lugar a la formación de heces nauseabundas y gases. Los alimentos que no se digieren fermentan y sufren una putrefacción y son causa importante de enfermedad.
2. Las sustancias de desecho originadas en el intestino se absorben y son luego eliminadas por ejemplo por la orina. La orina es así más oscura y olorosa.
3. Estas sustancias perjudiciales para el organismo son luego eliminadas en forma de catarros, flemas y mocos. No se digieren en su lugar, en el aparato digestivo, y son de alguna manera “digeridos” en el aparato respiratorio. Y ésta no es una ima-



gen sino una realidad. Después de ser transformados en el aparato respiratorio son eliminados.

4. El exceso de comida provoca una retención de tóxicos dando lugar a la intoxicación del organismo.
5. Una parte del exceso de nutrientes es almacenada en forma de grasa en el cuerpo.

Cuando una persona ha comido en exceso durante un tiempo y comienza a tener algunos de estos síntomas, puede ser un buen momento para hacer un ayuno o mantenerse unos días a frutas o ensaladas.

Con el ayuno o semiayuno, la dieta de frutas o crudos, permitimos que se vaya limpiando el intestino de todo el contenido de fermentación y putrefacción acumulado durante mucho tiempo. La orina se vuelve más clara después de unos días, ceden las flemas y los mocos, disminuye la intoxicación del organismo y se derrite el exceso de grasa acumulada en ciertas zonas del cuerpo.

Especialmente la grasa se acumula en las zonas más bloqueadas del cuerpo a nivel energético y muscular. Debajo de las zonas de depósito de grasa, a la palpación, se puede ver fácilmente una tensión o bloqueo muscular bastante acusado. Si desbloqueamos, relajamos o estiramos los músculos tensos, y deshacemos el "acorazamiento" muscular, la energía vuelve a circular sin barreras por el cuerpo y la grasa se disuelve para no volverse a acumular.

### **Las personas con poco peso no deben hacer ayunos largos**

Es necesario "no batir el record" al realizar un ayuno. Es preciso llegar hasta un punto, no más. El mejor ayuno no es el más largo, sino el mejor llevado. No hacemos un mito del ayuno, sino lo con-



templamos como una realidad que nos puede ayudar. Un buen especialista médico del ayuno es capaz de darse cuenta cuando la persona ha llegado al punto en el que conviene dejar de ayunar. El ayuno llega a su fin cuando la persona, física o psicológicamente, lo vive como suficiente o ya no puede más.

Un ayuno demasiado largo puede hacer perder la “elasticidad” de recuperación del cuerpo. Una persona que hace un ayuno largo y pierde mucho peso, si su constitución es demasiado delgada puede tener problemas para recuperar el peso perdido. Si estiramos un muelle y lo soltamos, por su elasticidad vuelve a su posición original, pero si ese mismo muelle lo estiramos hasta el extremo, puede perder su elasticidad y su capacidad de recuperar la posición inicial. Eso mismo le puede ocurrir al ayunante de constitución delgada que ha estirado excesivamente “su muelle”. Pierde elasticidad y le cuesta mucho volver a su peso inicial.

En las personas enfermas con una constitución muy delgada es más conveniente hacer repetidos ayunos cortos o medios en vez de hacer un ayuno muy largo, pues corremos el riesgo de que le cueste subir el peso y la fuerza.

### **¿Cuánto peso se puede perder?**

Mosseri, experto higienista, limita la pérdida de peso durante un ayuno sin riesgo en un 40% del peso normal según su altura y constitución de la persona. El peso mínimo de peligro lo marca el 60% del peso normal. Siempre considerado el peso normal higienista entre 6 ó 10 kg. por debajo de los centímetros que pasan del metro. Por ejemplo, para una persona que tiene 1,70 metros de altura, su peso ideal será el resultado de restar entre 6 y 10 kilos a los 70, que son los centímetros que pasan del metro.



Otro experto higienista, Desiré Mérien, indica los siguientes pesos de seguridad, uno superior y otro inferior para el ayuno.

ALTURA (En metros)	LÍMITE SUPERIOR	LÍMITE INFERIOR
1,86 mts.	58,5 kgs.	52,5
1,84	57	51
1,82	55,5	49,5
1,79	54	48
1,76	52,5	46,5
1,73	51	45
1,70	50	44
1,67	49	43
1,64	47	41,5
1,61	45	40
1,58	43	38,5
1,55	41	37
1,52	39	35,5
1,49	37	34

Según mi experiencia, recomiendo no bajar demasiado peso a las personas con una constitución delgada al inicio del ayuno, pues pueden tener dificultad de recuperar su peso en la realimentación.

De todas maneras es mejor mantenerse unos kilos de seguridad por encima para evitar problemas en la salida y recuperación. Siempre el peso de la persona es una variable unida a su constitución corporal, a su edad y a su grado de salud. Un experto sabrá valorar el peso y el estado de salud en la que se encuentra el ayunante para no llegar a un nivel tan bajo que la persona pase por dificultades para recuperar peso y energía. Esto es un sexto sentido que se desarrolla con los años de práctica en el control del ayuno.



### **Moverse o no durante el ayuno. Hacer o no hacer ejercicio**

Cuando conocí la técnica del ayuno en el año 1980, siguiendo las observaciones de los expertos higienistas en el control del ayuno, recomendaba que el ayunante se mantuviera en cama durante el máximo tiempo posible. El motivo era no gastar energías para que éstas se centraran en proceso de desintoxicación y restablecimiento de la salud.

Al poco tiempo me di cuenta que la persona que se mantenía encamada todo el día ahorraba energía a nivel físico pero la derrochaba en sus pensamientos y preocupaciones. Lo que no gastaba por un lado lo perdía por otro. Esto hizo que mi actitud al respecto se volviera más relajada. A partir de entonces recomiendo que la persona que ayuna se airee un poco, dé pequeños paseos por la naturaleza para cambiar de ambiente y comparta ciertos momentos del día con otras personas que están ayunando también. Puede también escuchar música relajante y suave, con auriculares para no molestar a los demás.

### **Dar apoyo emocional al ayunante**

Durante el ayuno se necesita de forma especial el ánimo de los familiares, amigos u otros ayunantes. Si cuentas con el apoyo del entorno el ayuno se vuelve más fácil y llevadero. Además cuando el ayuno se realiza con otras personas ayunando, esta compañía se valora sobremanera, porque te sientes arropado y comprendido desde la misma sensibilidad aumentada que surge en el ayuno. Es un tiempo en el que los ayunantes pueden compartir sensaciones, emociones, inquietudes, síntomas, ideas y proyectos a realizar después del ayuno.



Las reuniones diarias para compartir y controlar los síntomas del ayuno son momentos para compartir también su estado anímico. Las charlas informativas y las actividades suaves completan la atención en este estado especial. Muchos ayunantes gustan de leer novela o libros fáciles de leer y otros disfrutan compartiendo juegos de mesa y pasatiempos entretenidos.

Cualquier atención especial o muestra de cariño hacia una persona que ayuna es muy bien acogida por ella y es el mejor de los bálsamos para llevar mejor las crisis curativas molestas que a veces surgen en el ayuno. La persona está muy sensible y a veces se siente vulnerable por lo que el apoyo afectivo es importante en este momento. Por el contrario, cualquier desavenencia familiar, discusiones con los amigos, preocupaciones laborales... pueden echar al traste el ayuno y sus beneficiosos resultados.

Igualmente recomendables son las actividades suaves de respiración, relajación, meditación o contemplación de la naturaleza, estas actividades se vuelven verdaderos alimentos para el ayunante. El aburrimiento es uno de los peores enemigos para muchos ayunantes, por eso es bueno mantener alguna actividad suave.

Si bien algunos ayunantes prefieren la intimidad y desean permanecer solos, en general en el ayuno compartido hay momentos para todo, para estar solo y para estar con los demás, hacia dentro y hacia fuera.

### **Información durante el ayuno**

Es conveniente que el ayunante tenga acceso a libros que informen sobre el ayuno y los síntomas que pueden ocurrir, exponiendo claramente su significado. Esto, más las reuniones con el médico especialista puede darle toda la tranquilidad necesaria para enten-



der ciertos síntomas y no asustarse por ellos, sino al contrario, alegrarse porque toman parte de la curación. Con mucha frecuencia se entra en la enfermedad por una puerta y con unos síntomas, y para curarse es necesario retroceder por la misma puerta y pasar por los mismos síntomas desagradables, normalmente más suaves debido al efecto atenuante del ayuno. Cuando los síntomas son más intensos normalmente duran mucho menos tiempo.

### **La sensación del paso del tiempo durante el ayuno**

Durante el ayuno la división del día en función de la comida se ha perdido y es frecuente tener la sensación de que todos los momentos del día son iguales. Ya no hay un tiempo antes o después de desayunar, comer o cenar y todo el día parece lo mismo. A veces este hecho, es difícil de “digerir” para algunos ayunantes.

Por eso el ayuno es más llevadero cuando se comparte con otros ayunantes. Se animan unos a otros y comparten vivencias, experiencias, proyectos, sueños... Los que nunca han ayunado aprenden de los que ya lo han experimentado.

Algo típico del ayuno son las conversaciones sobre comidas. Los ayunantes se pasan horas hablando y compartiendo recetas, de todos los colores. Hay algunos ayunantes aún más sibaritas, que entran en la cocina y aspiran con fuerza el aroma de la comida en el fuego. Los hay incluso que se sientan con personas que comen y disfrutan de ver comer a otros. Todo esto, aunque parezca extraño, es muy frecuente durante el tiempo de ayuno. En nuestro Centro de Salud muchos ayunantes sirven la comida a los demás e incluso friegan sus platos. Muchos prejuicios adquiridos se rompen cuando vivimos un ayuno y experimentamos cada una de sus particularidades.



## **El ritmo del ayuno**

El ayuno es un período especial en muchos sentidos. El cuerpo dirige su energía hacia dentro, para todo el proceso de limpieza, reparación y curación y ello requiere un tiempo y un ritmo, que conviene no acelerar. Hay que aprender a dejar de lado las prisas de la vida cotidiana.

Para realizar un ayuno recomendamos disponer como mínimo de un par de semanas de manera que tengamos tiempo suficiente para realizar las tres fases: preparación, abstinencia de alimentos y realimentación. Si se quiere hacer un ayuno corto (cuatro o cinco días) es conveniente dedicar unos cuatro o cinco días a la preparación y reservar después otros cuatro o cinco días para la realimentación. Todo ello dependiendo de la edad y el estado de salud de la persona. Si desea realizar un ayuno más prolongado (siete o más días) necesitamos un mínimo de siete días de preparación y otros tantos o más de salida.

Es muy importante tras el ayuno no introducir alimentos inadecuados antes de que hayan pasado varias semanas, por ejemplo quesos fermentados, pescado, carne, embutidos, fritos, sal o condimentos fuertes y picantes. De esta manera evitaremos complicaciones más o menos importantes. De nuevo respetar el ritmo del cuerpo para comer “de todo” es de vital importancia.

## **Cerrado por vacaciones, no dar laxantes**

El ayuno es un proceso invertido. Las sustancias nutritivas no vienen desde el exterior, el cuerpo se alimenta a “plato puesto” desde el interior. Y aprovecha para eliminar todas las sustancias tóxicas acumuladas en los últimos tiempos, incluso durante años.



Como dice Albert Mosseri, gran especialista en ayunos, durante el ayuno la bilis vuelve aséptico el contenido intestinal. En efecto, según Mosseri, *“los animales que ayunan tienen los intestinos totalmente asépticos al cabo de siete días solamente. Cuando se abre su intestino, no se siente ninguna putrefacción”*.

Es perjudicial tomar laxantes durante el ayuno pues muchos laxantes son irritantes físicos o químicos del intestino. Frente a esa irritación el cuerpo actúa con fuerza intentando eliminar la sustancia irritante que supone el laxante. No es el laxante el que actúa, sino por el contrario, es el cuerpo, mucho más organizado y además vivo, el que intenta librarse del laxante acelerando el tránsito intestinal. Es normal no hacer de vientre durante el ayuno, como lo hemos visto ya; no hay que preocuparse. Con la realimentación volverá el estímulo del alimento hacia el aparato digestivo y todo volverá a su normalidad.

Durante el ayuno el colon o intestino grueso almacena el contenido intestinal. Solo el agua, ciertas vitaminas y minerales pueden ser absorbidos por el colon, el resto se queda almacenado hasta el día que el cuerpo decida eliminarlo. La bilis ayuda a desecar el contenido intestinal y a neutralizarlo. En algunos casos, cuando el contenido intestinal sufre una gran fermentación y putrefacción, el propio contenido intestinal es irritante para el intestino, y aún en proceso de ayuno la persona expulsa estas heces que con frecuencia son muy oscuras o casi negras y con un fuerte olor. Ninguna absorción perjudicial para el organismo tiene lugar durante el ayuno. Si de verdad existiese este riesgo, el cuerpo vivo, guiado por su propio instinto de autoconservación, pondría todos los medios para expulsar el contenido perjudicial.

Con la realimentación, en pocos días, normalmente entre dos y cinco días, el estímulo de la comida es suficiente para que se pueda



defecar sin problemas. Cuando el ayuno ha sido bastante prolongado, más de diez días, es frecuente expulsar unas heces muy negras, color brea, con un olor muy fétido. Ello indica la capacidad de eliminación de sustancias tóxicas del organismo humano a través de la bilis y de los jugos digestivos.

### **La utilización de enemas o lavativas**

La eliminación de sustancias tóxicas se lleva a cabo desde el interior de las células hacia su exterior, y esta eliminación no se puede acelerar con enemas o lavativas. Con los enemas podemos forzar la eliminación de los desechos orgánicos acumulados en intestino grueso pero no la eliminación de toxinas de todo el organismo. La acumulación de restos de alimentos ingeridos en el intestino grueso es mayor cuanto menor es la energía vital del cuerpo. El estreñimiento, que acompaña con frecuencia a muchas enfermedades es un indicativo de que la energía del cuerpo está trabajando en la desintoxicación o renovación de las partes más afectadas.

En el intestino grueso sólo hay una absorción de agua, sales minerales y algunas vitaminas hacia el interior del organismo. A nivel fisiológico el interior del conducto digestivo se puede contemplar como el exterior del organismo y las sustancias se pueden eliminar aún sin ser absorbidas.

Desde la línea Higienista o de la Higiene Vital no recomendamos poner lavativas durante el ayuno. Sólo en casos estreñimiento severo al salir del ayuno o en personas con antecedentes de hemorroides graves puede ser adecuado el poner algún enema antes o después del ayuno. Antes, para ayudar a eliminar restos de alimentos, y después, en los casos que se forme un tapón de heces difícil de expulsar.



Los enemas con mucha frecuencia producen una desvitalización de la persona que ayuna y puede llegar a sentir mareos, náuseas y dolor de cabeza. Al dilatar el ano e introducir por esa entrada no normal sustancias al organismo se produce una respuesta del sistema nervioso autónomo o *parasimpático caudal*, dando lugar a la aparición de síntomas desagradables en un momento sensible como es el ayuno. Con cierta facilidad la persona puede marearse, llegando a perder la consciencia.

Albert Mosseri hace una excepción, da un enema en las personas muy obesas antes del ayuno porque el intestino contiene grandes cantidades de materias fecales y esto puede provocar cólicos digestivos durante el ayuno. Estos problemas se pueden evitar con una buena preparación de al menos un par de semanas antes de comenzar la abstinencia de alimentos.

## **El café y el tabaco**

El café y el tabaco tienen un efecto más negativo durante el ayuno que en estado de alimentación normal. Por eso es necesario dejarlos antes de ayunar.

## **El DIU**

Uno de los métodos de anticoncepción es la utilización del DIU o dispositivo intrauterino.

Es aconsejable quitar el DIU antes de hacer un ayuno, ya que en caso contrario el cuerpo puede intentar expulsarlo por ser un objeto extraño. El organismo durante el ayuno se vuelve más sensible y puede intentar librarse de él.



## El ayuno no es la inanición

Como hemos visto a lo largo del libro no debemos confundir el ayuno y la inanición. El primero consiste en una abstinencia voluntaria de alimentos y durante el mismo el organismo consume sus reservas de grasas y de músculos, pero no altera para nada la estructura de los órganos más vitales.

El ayuno empieza con la primera comida que no ingerimos y acaba al consumirse las reservas corporales. En ese momento el organismo comienza a metabolizar sus tejidos más vitales: cerebro, sistema nervioso, corazón, pulmones... es el período conocido como **inanición**. Es el período perjudicial en el que el cuerpo comienza a autodigerir sus partes más nobles.

Mientras hay reservas nutritivas en el cuerpo, e incluso las personas más delgadas cuentan con unas reservas mínimas para tres a seis semanas, hablamos de ayuno. Solo cuando las reservas se han consumido hablaríamos de inanición.

La percepción de hambre real que puede aparecer al final del ayuno se manifiesta por una sensación de bienestar y es sentida más en la garganta y no tanto en el estómago, y mucho menos aún en forma de retortijones. Esto último tiene que ver más con problemas digestivos.

Esta sensación del hambre que indica el comienzo de la inanición ocurre pocas veces. Por eso volvemos a recordar que puede ser peligroso continuar el ayuno hasta la vuelta del hambre. Un organismo que no se encuentra en una situación de enfermedad irreversible desarrolla la sensación de hambre antes de pasar a la inanición, pero no podemos pedir lo mismo a un organismo enfermo, ya que es posible que haya perdido todas sus reservas antes de volver a sentir hambre. Cuando el ayuno se prolonga, se puede pasar a la inanición sin la aparición del hambre.



Si por cualquier motivo al terminar el período de ayuno se entra en la fase de inanición y no se empieza la realimentación, se producirá un mayor descenso del metabolismo ya de por sí reducido y aflorarán síntomas patológicos debido a la imposibilidad de que funcionen los órganos vitales. Suele ser relativamente frecuente la aparición de graves trastornos respiratorios. Esto es lo que ha ocurrido con algunos huelguistas de hambre que han llegado a la muerte o en los prisioneros desnutridos hasta el límite de su supervivencia.

### **El ayuno como diagnóstico de salud**

Muchas personas con enfermedades graves no manifiestan síntomas de sus trastornos más que cuando la enfermedad está muy avanzada. No sienten la enfermedad y mucho menos reaccionan ante ella.

La ausencia de síntomas no es sinónimo de salud. Hay personas que no tienen síntomas especialmente molestos pero que no se encuentran bien, no tienen sensación de estar sanas y pueden estar gravemente enfermas.

El ayuno saca a la luz muchos trastornos no sentidos o vividos, por eso el ayuno es una buena forma de diagnosticar. Cuando alguien está ayunando podemos saber como se encuentra de salud ya que con frecuencia aparecen síntomas ocultos o que la persona creía curados por el simple hecho de ser aliviados o anulados hace un tiempo con medicación.

Una persona sana puede tener muchos síntomas durante el ayuno porque el cuerpo responde con mucha energía en el proceso de desintoxicación, en cambio alguien con poca energía normalmente tiene unos síntomas de desintoxicación más suaves. Cuando una persona responde con fuertes crisis en un ayuno es porque su orga-



nismo lo puede aguantar. Tras la crisis, la mejoría es manifiesta. La palabra crisis en chino se escribe con dos ideogramas, uno significa peligro y el otro, oportunidad. En toda crisis se encuentra la semilla de curación.

### **Ayunamos mientras dormimos**

Cada día hacemos un pequeño ayuno de unas horas cuando dormimos y descansamos por la noche. Durante ese tiempo el organismo no gasta energía en la digestión y asimilación de los alimentos ni en el movimiento. Toda esa energía que ahorra la invierte, guiado por su instinto interior, hacia la eliminación de sustancias de desecho y tóxicas acumuladas durante el día y hacia la renovación de los tejidos y órganos.

Todo el trabajo de eliminación y desintoxicación nocturna se evidencia cuando nos levantamos con diferentes síntomas de desintoxicación. Por la mañana la orina es más oscura y olorosa, huele más el aliento, hay más eliminación de mocos o flemas. El fumador tose por la mañana. Todos estos síntomas indican el proceso de limpieza y “puesta a punto” realizado durante las horas de descanso.

Durante el día el cuerpo se gasta y se agota, durante la noche se ponen en marcha sus fuerzas formativas. Son fuerzas de regeneración que reparan y recuperan lo que hemos utilizado durante el día. El niño pequeño con el organismo en plena formación necesita muchas de estas fuerzas formadoras para que trabajen en su interior, por eso necesita dormir y dormir. En el dormir del niño pequeño se forman todos los tejidos y órganos necesarios para su crecimiento.



# 12

## EL AYUNO Y LAS DIETAS DE CRUDOS EN SITUACIONES ESPECIALES

### **El ayuno en las crisis de desintoxicación**

Ocurre a veces que el ayuno no es una decisión de la voluntad consciente del individuo sino de la voluntad inconsciente de su cuerpo. Esto sucede en las Crisis de Desintoxicación cuando el cuerpo, como organismo vivo que es, decide ayunar para curarse. La inteligencia somática del organismo que vela por su propia salud provoca una crisis de desintoxicación y con ella disminuye o desaparece las ganas de comer. En consecuencia toda la energía se centrará en el Sistema de Eliminación y se “escapa” de los Sistemas de Nutrición y Relación. Esto es muy frecuente en los niños. En ellos desaparecen rápidamente las ganas de comer ante las crisis como catarros, anginas, gripes, trastornos digestivos, etc.

La crisis de desintoxicación es un momento óptimo para hacer un ayuno breve de dos o tres días a agua o mantenerse a caldos de verduras. Sobre todo si la crisis se acompaña de fiebre o febrícula (décimas de fiebre). En estos casos es mejor no comer, no introducir más “leña” al horno del metabolismo elevando aún más la tempe-



ratura. También es un buen momento para descansar. Como se dice en la ribera navarra, cuando una persona está enferma lo que necesita es “caldico y quietud”. A través del descanso físico y del descanso fisiológico o ayuno, el cuerpo ahorra energía y la invierte en la curación.

El ayuno breve en las crisis de desintoxicación es el mejor remedio para favorecer la curación. Durante este proceso el cuerpo se reorganiza y recupera el equilibrio perdido. Un catarro en sí mismo exterioriza el esfuerzo del organismo para desintoxicarse y recuperarse: los mocos, flemas, orina oscura, mal aliento,... indican la necesidad de eliminación de las sustancias de desecho que enferman al cuerpo. La palabra catarro viene del griego *kátarroos*, algo que fluye hacia abajo, algo que corre,... en definitiva algo que limpia y cura. Con el ayuno breve ayudamos al instinto somático a realizar mejor y sin complicaciones este proceso.

Si vemos que el pulso se eleva por encima de los 100 ó 110 latidos por minuto, podemos suavizar el ayuno añadiendo un poco de zumo de frutas o verduras (zanahoria, remolacha...) al agua.

En tiempo frío podemos tomar agua caliente o lo que es más agradable caldo de verduras aguado sin añadir aceite ni sal. Para algunos autores el agua caliente en el ayuno facilita aún más la desintoxicación. En todo caso es una opción muy válida en tiempo frío o cuando hay trastornos digestivos o malestar digestivo agudizado durante el ayuno.

### **El ayuno corto**

Para las personas que no pueden hacer un ayuno prolongado por falta de peso, porque no tienen tiempo o por miedo al ayuno; o para aquellas otras que deciden hacerlo una vez a la semana, una



vez cada quince días, o una vez al mes, un ayuno corto de 24, 36 ó 48 horas, puede ser una opción válida

Sin embargo, yo prefiero y recomiendo, en la medida que se pueda, la realización de un ayuno medio o largo, porque el efecto beneficioso es mucho mayor que el de varios ayunos cortos, aunque sumen el mismo número de días.

Estos ayunos cortos de 1 ó 2 días se pueden realizar en casa, si bien siempre es recomendable contar con cierto asesoramiento de un médico experto en ayunos. En todo caso no se aconseja hacer un ayuno corto en casa si nunca antes se ha hecho un ayuno controlado por un especialista, ni tampoco cuando el ambiente en el hogar no es favorable para su realización.

El **ayuno de 24 horas** es el más fácil de hacer y consiste en saltarse una cena y el desayuno del día siguiente hasta el mediodía o en saltarse el desayuno y la comida hasta la cena.

El **ayuno de 36 horas** corresponde a un día de ayuno completo, saltándose desayuno, comida y cena del mismo día.

En los casos de enfermedades crónicas es beneficioso hacer periódicamente uno de estos ayunos para ir mejorando poco a poco. Estos ayunos cortos tienen la ventaja de que se pueden hacer en casa, exceptuando claro está en los casos en que la enfermedad lo contraindique y se esté tomando medicación. En estos casos hay que consultar antes con un médico especializado en ayunos.

La salida de estos ayunos se realizará con frutas, zumos de frutas o ensaladas, para no echar a perder el beneficio conseguido.

**Para hacer un ayuno corto de 2 ó 3 días** se recomienda este ritmo:

*Preparación:*

1er día: Régimen Asociado (ver el capítulo 8).

2º día: crudos (frutas y ensaladas) o frutas.



*Ayuno:*

Dos o tres días bebiendo alrededor de un litro de agua al día.

*Salida:*

1er día de salida: zumos de fruta o frutas. Más o menos 600-700 grs. de fruta fresca en cada comida: desayuno, comida y cena.

2º día: frutas y ensaladas (régimen de crudos), o el Régimen Asociado, de patatas con verduras, sin cereales.

En las crisis de desintoxicación o enfermedades agudas con frecuencia se puede entrar directamente al ayuno pues desaparecen las ganas de comer. La salida del ayuno en estos casos debe de hacerse de la misma manera que acabamos de recomendar.

Si durante los días de ayuno nos sentimos con poca fuerza podemos añadir un poco de zumo natural de fruta recién exprimida en el agua o un caldo de verduras aguado, sin sal ni aceite, durante las épocas frías.

Aunque es conveniente el control de un especialista, el ayuno de 2 o 3 días se puede hacer en casa cuando el ayunante tiene experiencias de ayunos anteriores, conoce los síntomas que le pueden surgir, es una persona sin enfermedades graves, no toma medicamentos y tiene contacto con el experto que le pueda aconsejar ante imprevistos. En caso contrario recomendamos llevar a cabo el ayuno bajo supervisión de un médico especialista. No debemos olvidar que los síntomas son más frecuentes sobre todo los días segundo, tercero y cuarto de ayuno. Si se toma medicamentos consultar antes con un médico preparado en el tema.

Cuando el ayuno hídrico o a agua no esté indicado se puede sustituir por una dieta de zumos, frutas o crudos. Para algunas personas es más fácil porque no hay tantos síntomas de crisis. En cam-



bio para otras es más difícil pues se ingieren alimentos aunque no en suficiente cantidad como para saciar el hambre. Aunque parezca sorprendente para muchas personas es más fácil mantenerse a agua que a zumos o a frutas, ya que con el agua no hay estímulo de la comida y hay menos ganas de comer. Con los zumos no damos suficiente comida para llevar una vida normal y puede aparecer cierta sensación de hambre. Con los zumos o frutas aportamos sustancias nutritivas pero no las suficientes para hacer una vida normal y el organismo nos pide más alimentos a través de la sensación de hambre.

## **Dieta de crudos**

### *El valor de los alimentos crudos*

En los casos en los que no se aconseja el ayuno se puede seguir una dieta a frutas o a crudos (frutas y ensaladas) que permite al organismo su proceso de desintoxicación sin que baje excesivamente la energía necesaria para el funcionamiento del Sistema de Relación, especialmente para el movimiento corporal.

La dieta a zumos, frutas o crudos se recomienda cuando la persona no puede reposar y tiene que continuar su actividad o trabajo normal, sobre todo si requiere un esfuerzo físico. Otras veces la persona no puede ayunar porque no tiene energía suficiente para ello y en este caso es mejor hacer un proceso intermedio con una dieta a crudos. Igualmente puede ser adecuada esta dieta en el embarazo y en la lactancia durante unos días.

También la recomendamos para las personas con enfermedades graves que no pueden ayunar por tener un nivel de energía muy bajo, o que no pueden temporal o permanentemente, dejar la medicación.



En las enfermedades graves y avanzadas puede ser más recomendable una dieta a crudos que un ayuno ya que la persona puede no tener reservas suficientes de vitaminas, minerales y sustancias vitales para que el organismo cumpla todas las funciones fisiológicas sin excesivo desgaste.

Si la enfermedad grave no desaconseja el ayuno, se recomienda un tiempo más o menos largo de dieta con alimentos crudos antes de plantearse dicho ayuno. Según la respuesta del cuerpo a los alimentos crudos y vivos: frutas, ensaladas, frutos secos, fruta seca dulce, germinados,... programaremos o no un ayuno.

Cuando necesitamos cortar el ayuno antes de tiempo por cualquier motivo se puede prolongar su efecto añadiendo un poco de zumo al agua, o con caldos de verduras y también haciendo una dieta a base de alimentos crudos: ensaladas, frutas y frutos secos.

Los alimentos crudos aportan la glucosa necesaria para mantener una cantidad suficiente en la sangre y además las vitaminas, minerales y otras sustancias que aportan vitalidad y permiten seguir la dieta sin necesidad de interrumpir las actividades de la vida diaria.

El semiayuno a zumos de frutas o verduras o agua con zumos, mantiene la suficiente cantidad en sangre de glucosa (glucemia), para el movimiento y el esfuerzo físico, al mismo tiempo que favorece la desintoxicación.

Con la dieta de crudos o el semiayuno a zumos la desintoxicación es más lenta que con el ayuno pero tienen la ventaja de que la persona puede hacerlo en casa durante una temporada sin necesidad de un control tan estricto como en el ayuno. A veces la persona disfruta más extrayendo el zumo al masticar las frutas o las verduras (zanahorias) expulsando la pulpa en vez de pasar la fruta por un exprimidor o licuadora. Además el procedimiento de extraer el zumo



y escupir la pulpa es incluso más sano que la utilización de aparatos de centrifugación.

Los alimentos crudos: ensaladas, frutas, frutos secos,... son los alimentos preparados para nosotros por la tierra integrando la energía de los cuatro elementos de la naturaleza. Los alimentos vivos recogen la energía dando lugar al quinto elemento, la energía vital, la "quintaesencia", lo más sutil. Cualquier calentamiento de los alimentos por encima de la temperatura máxima que el sol nos aporta (cuarenta y tantos grados) hace cambiar su composición de una manera u otra.

La cocción de los alimentos da lugar a una destrucción mayor o menor de las enzimas o fermentos, las vitaminas (en especial la C y la A y sobre todo en presencia del oxígeno del aire, y el ácido fólico) y los minerales. Ocurre también una desnaturalización de las Proteínas, Grasas e Hidratos de Carbono. La cocción coagula (endurece) las proteínas de la leche, los huevos, los pescados y las carnes.

El científico Kouchakoff, en sus diversas investigaciones, se dio cuenta que tras una comida exclusivamente a base de alimentos cocidos se produce un fuerte aumento del número de glóbulos blancos o leucocitos de la sangre. Igual reacción tiene lugar tras la ingestión de alimentos conservados en botes. Kouchakoff dedujo que se trataba de una reacción orgánica de defensa, similar a la que se produce tras la entrada de un cuerpo o sustancia extraña, o un microbio en el organismo. Comprobó que la máxima leucocitosis –o aumento de glóbulos blancos o leucocitos– digestiva se produce ante el consumo de azúcar blanco, el vino y el vinagre. Este fenómeno no aparece si al mismo tiempo del alimento cocido ingerimos alimentos crudos.

Demostó que una mínima cantidad de alimentos crudos en la comida era suficiente para que este aumento no tuviera lugar. No



aparecía esta reacción de defensa que desde entonces se conoce como la reacción de Kouchakoff. De todas maneras ni los alimentos crudos llegan a neutralizar a las conservas.

Mediante la cocción de los alimentos gran parte de las vitaminas, minerales, enzimas y otras sustancias vivas pasan al agua de cocción, se disuelven en ella, y esta agua es rica en sustancias vitales. Nunca podemos cometer el error de tirar el caldo de la verdura y cuando se cuece demasiado tiempo, el caldo tiene a veces más vitaminas y minerales que la verdura misma.

En contra de la creencia popular, los alimentos crudos se digieren mucho más fácilmente que los cocidos, aunque estos últimos sean engañosamente más blandos. Ahora, eso sí, cuando la persona sufre de un trastorno del estómago o del intestino, la fibra o celulosa —parte dura de los alimentos vegetales—, puede irritar más aún una zona ya de por sí irritada y es mejor sustituir la ensalada por zumos de frutas, caldos o purés de verduras.

La persona con gastritis, úlcera estomacal o duodenal, o problemas intestinales, sobre todo si entre sus síntomas se encuentra la diarrea, deberán eliminar temporalmente las ensaladas, sustituyéndolas por caldos, jugos de verduras o purés suaves, y las frutas por zumos o compotas. De esta manera eliminamos la fibra o parte más dura del alimento.

Cualquier alimento crudo tiene energía, la energía vital que mantiene sus átomos, moléculas y células unidas entre sí. Dicha energía vital entra en nuestro cuerpo cuando mediante la masticación, insalivación y digestión separamos sus componentes. La energía de unión se desprende y pasa a nuestro cuerpo energético. Ya en la masticación e insalivación, sobre todo cuando se hace de forma consciente en la boca, parece ser que la energía se desprende del alimento y entra en el interior de la energía corporal.



## *Las frutas*

Las frutas y las verduras son los alimentos que más elementos vivos nos aportan: vitaminas y minerales. Además en el proceso digestivo absorbemos la **energía vital** que han recogido durante su proceso de maduración a partir de las energías de la Naturaleza. Su importancia no sólo radica en la composición de las sustancias sino también en la energía o campo de fuerzas formativas que cohesionan dichos componentes y también sus células y órganos. Las frutas y las verduras, como alimentos vivos que son, nos aportan la vitalidad de la naturaleza.

Las frutas son en un 75-95% agua y por ello son fáciles de digerir. Este es uno de los motivos por el que se aconseja su ingestión a las personas enfermas y con poca energía. También es recomendable su utilización tanto en las crisis de desintoxicación o enfermedades agudas como en los trastornos crónicos. Solamente las personas que sufren trastornos gástricos o intestinales deben tener especial cuidado con la fibra dura de algunas variedades (la manzana) o los ácidos de otras (naranja, piña). En estos casos puede ser mejor consumirlos en forma de zumos eliminando así todas las partes duras que pueden aumentar la irritación del conducto digestivo. Igualmente es más aconsejable en estos casos los zumos de frutas dulces o semi-dulces, no las ácidas. La acidez de algunas frutas puede irritar también el intestino.

Es preciso que comamos la fruta en su tiempo y bien madura. Cuando la fruta se pasa o esta demasiado madura sus azúcares fermentan y adquieren cierto gusto a alcohol o licor. No olvidemos que el alcohol de las bebidas alcohólicas no es más que azúcar fermentado.

Cuando comemos fruta sola se digiere con prontitud y facilidad en el estómago, pero cuando la acompañamos de otros alimentos



tiene que esperar a que estos se digieran, y en las condiciones de calor y humedad que le proporciona el estómago fermenta con facilidad, dando lugar en general a malas digestiones y muchos gases. Por este motivo es importante no comer las frutas de postre.

Las frutas pueden ser ingeridas en forma de zumos pero no es conveniente tomarlos como si fuera agua, de un trago. Los zumos continúan siendo alimento y es necesario insalivarlos bien para que tengan una buena digestión. Hay que insalivar conscientemente los zumos, trago a trago.

### *Las verduras y las hortalizas*

Este grupo incluye una gran variedad de alimentos: hojas (lechuga, acelga, col, espinacas,...), raíces (zanahorias, remolacha, nabos, rábanos,...), tallos (cardo, borrajas, apio,...), frutos (tomate, berenjena, pepino, calabaza...), flores (coliflor, alcachofas, brócoli). Las verduras contienen un 70-90% de agua siendo mayor su contenido en agua que el contenido en agua del cuerpo humano. Por ello es mejor comer mucha fruta y verdura que beber dos o tres litros de agua, como se recomienda con frecuencia. La fruta y la verdura contienen agua viva.

Son alimentos que por su variedad de colores facilitan la preparación de ensaladas y platos cocinados bonitos y agradables a la vista, además de al gusto. Este es un detalle importante ya que cuántas veces decimos eso de “comemos por los ojos”...

Las verduras contienen abundantes cantidades de carotenos que luego se transforman en vitamina A en el organismo. Las hortalizas y las verduras aportan una cantidad importante de vitamina C. Contienen también vitaminas del grupo B (Tiamina o B<sub>1</sub>, Riboflavina o B<sub>2</sub>, Niacina, ácido fólico). Es importante su contenido en Hierro y Calcio. Todas las verduras contienen vitamina C pero el almacena-



miento, la cocción, la preparación y la conservación pueden dar lugar a una rápida disminución de esta vitamina.

Aconsejamos, por supuesto, la fruta y la verdura de cultivo sano o biológico, cultivada sin abonos químicos e insecticidas.

### *Los frutos secos*

Los frutos secos pueden tomar parte también de una dieta de crudos y son semillas comestibles rodeadas de una cáscara dura. Cuando se tuestan pierden gran cantidad de vitaminas, se vuelven indigestos y no son muy aconsejables. Es mucho mejor comerlos crudos y además hay que masticarlos e insalivarlos muy a conciencia acompañándolos de unas buenas ensaladas.

Los frutos secos aportan las proteínas necesarias para la reconstrucción de tejidos y los más conocidos entre nosotros son: almendras, nueces, avellanas, pistachos, anacardos, nueces de macadamia, coquitos de Brasil. Los cacahuetes no son frutos secos sino legumbres.

También es conveniente comer semillas de sésamo crudo y molido, ya que las semillas enteras no se digieren. Podemos molerlas en un molinillo eléctrico de café y añadirlos a las ensaladas y a los purés. El sésamo es muy rico en minerales.

Hay que diferenciar muy bien los frutos secos de la fruta seca dulce (higos secos, uvas pasas, ciruelas pasas, orejones de albaricocque o melocotón...). Los primeros son ricos en proteínas y los últimos en azúcares, como su gusto dulce indica. En las épocas de poca fruta, la fruta seca puede complementar la dieta de frutas o crudos. Podemos ponerla en remojo un tiempo antes de ingerirla.

En uno de mis varios viajes a Brasil buscando otras formas de curar y de entender y vivir la vida, encontré a alguien especial que me habló de las energías sutiles contenidas en los alimentos. Ella me decía que las frutas contienen más la energía solar mientras las



verduras contienen la de la tierra, la energía telúrica, y que hay verduras que crecen por encima de la tierra y otras por debajo (raíces, bulbos, tubérculos) siendo diferente la energía que contienen unas y otras.

Mientras no sepamos más necesitamos equilibrar y armonizar la energía de las frutas con las de las verduras cuando hacemos una dieta a crudos o una alimentación sana.



# 13

## TESTIMONIOS Y VIVENCIAS DEL AYUNO

### Testimonios y vivencias

Incluimos en este capítulo una selección de varios testimonios que nos pueden ayudar a entender la experiencia del ayuno tal como lo viven los ayunantes en un Centro de Salud especializado. Creo que puede ser una manera de conocer de primera mano dicha experiencia y he respetado por ello cada escrito, tal cual, para mantener su frescura y recoger así la experiencia vivida. Es mejor lo vivido que lo pensado.

*Es mucho lo que he recibido del ayuno a cambio de tan poco...La primera vez que Amalia me habló de ello dije: ¡Ni hablar, yo no puedo vivir sin comer! Pero ví un milagrito en una mujer, que al igual que yo sufría de artrosis, decidí probarlo y al cabo de siete días sentí una inmensa mejoría GENERAL. No tenía dolor, caminaba ligera y dormía bien, además mis sentimientos hacia la vida en general mejoraron tanto... Mientras duró el ayuno todo lo que hice fue **estar** donde más a gusto me encontraba. Sólo estuve malita un día.*



*Con cada ayuno he conseguido muchos logros y ya llevo cuatro. En el tercero cambié la graduación de mis gafas a mejor (me las habían revisado dos meses antes). Sin embargo, es en mi vida espiritual (no religiosa) donde más bienestar estoy sintiendo, el ayuno me limpia todos los residuos de los pequeños y grandes males acumulados a lo largo de mi vida.*

*Emili Uriarte*

Vemos en el escrito anterior lo importante que es comprobar el resultado saludable del ayuno en otras personas para animarse a hacerlo uno mismo. Igualmente recalamos la mejoría de los órganos de los sentidos, en este caso la vista, siendo una de las mejoras más frecuentemente indicadas por los ayunantes. También la incidencia del ayuno en la búsqueda de un sentimiento espiritual o de sentido de vida o en general de las ganas de vivir.

*Mi primer contacto con el ayuno fue a través de un libro, donde me di cuenta de que sus ventajas no tenían nada que ver con adelgazar y fue al leer dicho libro cuando descubrí sus posibilidades. Posteriormente busqué donde se podía realizar con ayuda profesional y me recomendaron un centro de salud situado en Navarra. Así fue como pasé mis primeras vacaciones estivales en Zuhaizpe.*

*Tengo que admitir que soy un glotón y me encanta comer y normalmente nunca pierdo el apetito, incluso después de una comida, por lo que yo me imaginaba que para mi dejar de comer sería imposible.*

*De entrada, el hecho de estar en un lugar con gente que en vez de ir a la playa, prefiere cuidarse y trabajarse ya fue la primera ayuda. Encontré personas que ya estaban ayunando y otras que no, pero mi primera sorpresa fue que los ayunantes no estaban desfallecidos y hacían las actividades con los demás.*



*Empecé el proceso de reducir mis comidas siguiendo las instrucciones del Centro y me fue muy fácil. Pude decidir por mi mismo cada vez que eliminaba algún tipo de alimento hasta que estando ya con solo fruta, notaba como mi cuerpo me pedía reducir las cantidades y al día siguiente les pedí pasar a agua.*

*Lo primero que me sorprendió fue que no tenía hambre, aunque si pasaba por la cocina y olía bien notaba el apetito, pero no me daba un ataque de ansiedad, era perfectamente soportable, hasta el punto de sentarme en la mesa con los demás comensales con mi vaso de agua y compartir con ellos sin necesidad de comer.*

*El día, al no tener las interrupciones de las tres comidas, cambió totalmente; mi nivel de sensibilidad aumentó muchísimo y en cambio mi energía no disminuía y podía hacer las actividades con mis compañeros.*

*Los siguiente días viví muchas experiencias, todas nuevas, por que mi cuerpo se estaba desintoxicando muchísimo y perdía un kilo diariamente. Mi interacción con los compañeros a través de las actividades de la casa, me ofrecía oportunidades para descubrir cosas de mi mismo muy profundas que pude sacar y trabajar con ellas.*

*Mis movimientos se iban ralentizando, pero yo seguía alegre y con energía, levantándome cada mañana pronto y siguiendo el programa.*

*Al quinto día de agua tuve que dejarlo porque los días que necesitaba para hacer una buena salida del ayuno eran los días que me quedaban de vacaciones, pero me sentía con posibilidades de prolongarlo.*

*Una vez fuera de la casa y de vuelta a la vida normal, fui recuperando peso pero poco a poco. Me ayudó el hecho de que sales muy sensibilizado de la manera que tendríamos que administrar los alimentos que ingerimos y empecé a cambiar mis hábitos alimenta-*



*rios. Pero cuando llegué a los 74 kilos me paré y aunque a veces comía más de la cuenta mi peso no se movía y cambió mi metabolismo y ya no tuve exceso de peso. Pienso que cuando sales de un ayuno es el mejor momento de afrontar cualquier cambio de hábito, en mi caso era un adicto al café y me dije, pues si en estos días no he necesitado el café, por qué no dejarlo ahora, y así lo hice, y fue sorprendente lo fácil que me fue, y hasta hoy.*

*Una de las sensaciones más sorprendentes fue la cantidad de energía que noté en mi vida normal, una energía renovadora que me animaba a afrontar fácilmente temas que antes me era difícil llevar a cabo.*

*Me notaba muy limpio por dentro, la piel con mucho más tono vital, como si estuviera rejuvenecido. Me sentía muy bien conmigo mismo por todos los cambios que iba consiguiendo y notaba que mi vida estaba bien encarrilada, pero sin grandes esfuerzos.*

*Cuando notaba que por viajes de negocios o por cualquier motivo no comía bien, entonces hacia un día de comer sólo fruta y todo se normalizaba sin problemas.*

*Sobre todo, ahora tengo conciencia de qué alimentos componen mis comidas y aunque aún coma a veces cosas que simplemente me gustan y no son beneficiosas, paso a paso introduzco cambios que se van instaurando en mi diario vivir y los siento ya como muy míos.*

*En general mi bienestar ha aumentado y si tengo un catarro o me siento mal, ya no voy directo a tomar medicinas sino que reduzco mis alimentos y ya noto mejoría.*

*Tengo 49 años y esta primera experiencia ya hace ahora 17 años que la tuve, desde entonces hago un ayuno aproximadamente cada dos años y me sigue sorprendiendo, esto es un aprendizaje continuo y una gran forma de vivir la vida.*

Ramon Lacruz



La experiencia de sentir el cuerpo suelto, limpio y lleno de energía es algo que el ayuno aporta como ninguna otra técnica en el mundo y además puede ser un buen punto de partida para iniciar una forma de vida más sana y vital. También comprobamos a través de este testimonio cómo el ayunante se puede sentar a la mesa con los que comen y compartir ese tiempo de comida, viendo su vaso de agua “medio lleno”. Rompemos así un prejuicio falso con respecto a la sensación de hambre durante el ayuno.

*Mi primer ayuno lo hice hace unos 17 años. No tenía ni idea de cómo me podía sentir, pero me animé y lo probé. Fue un ayuno corto de dos días. Me asusté un poco porque las pulsaciones me subieron a 100, pero me tranquilicé cuando en la reunión diaria el médico me dijo que era normal. Cuando fui a casa noté que me encontraba mejor.*

*He hecho unos doce ayunos controlados y puedo asegurar que el resultado siempre ha sido muy bueno. En mi familia, después de ver lo bien que regresaba, todos pasaron por la experiencia, bien ayunando o estando a frutas.*

*Puedo decir que en el ayuno yo no paso hambre ni sed, empiezo a beber agua al segundo día aunque no lo hago con mucho agrado ya que le tomo mal sabor. Para mí lo peor es cuando al tercer día empiezo a vomitar, entonces es cuando deseo dejar el ayuno.*

*Hace ocho años cuando haciendo un ayuno empecé a vomitar dije que esta vez iba hasta el final y así fue. Llegué a vomitar hasta doce veces en un día. Al quinto o sexto día, por la noche, creí que me volvía loca ya que llevaba dos días y dos noches sin dormir. Cuando quise dejar el ayuno no podía ya que continuaba vomitando. Al fin me tuvieron que dar una crema gruesa hecha con arroz y al fin cesaron los vómitos pero me quedé muy débil. Prolongué el postayuno dos semanas más, y el resultado fue estupen-*



*do. En mi casa me dicen que a partir de ese ayuno empecé a ser más alegre y más serena. Físicamente mejoré mucho, me habían diagnosticado que tenía osteoporosis progresiva y ahora estoy perfectamente, no tengo dolores y creo que he recuperado masa ósea, puesto que salto con mis nietos, hago yoga cada semana y camino sin cansarme.*

*Tengo 69 años recién cumplidos y me encuentro perfectamente, no tomo ningún tipo de medicina. El último ayuno lo hice en septiembre del 2006 y fue de los más suaves, el próximo año espero repetirlo de nuevo.*

*En mi casa cuando tengo gripe o algún malestar suelo hacer uno o dos días de ayuno, me quedo acostada en penumbra y ya está, a esperar que se vaya el malestar. Al tercer día empiezo a tomar caldo de verduras y así poco a poco salgo del ayuno.*

*Tengo una experiencia que me ocurrió hace unos 12 años, estaba cocinando y por descuido destapé la olla a presión, y como resultado me quemé parte de la cara. Me pasé la cara por el agua fría hasta refrescar la piel y después estuve todo el día en ayuno y los dos o tres días siguientes a fruta. Se solucionó todo sin necesidad de ir a que me curaran a ninguna parte y no me ha quedado señal.*

*Ya se que esto del ayuno a la mayoría de las personas no les conviene puesto que creen que son tonterías y sin embargo prefieren tomarse un montón de medicinas, y tapar todos los síntomas con lo que van aumentando sus males.*

*Esther Gorostiza*

Este caso es uno de los que indica que en el ayuno pueden aparecer ciertas reacciones ante las que es necesario el control de un médico experto. Como explicamos en el capítulo cuatro al hablar de los síntomas, puede ocurrir que tengamos dificultad en cortar los vómitos en el ayuno. En muy contadas ocasiones, como es este caso,



se vomitan los zumos, la fruta, el yogur y entonces hay que recurrir a algo más cremoso y difícil de expulsar con el vómito. En este caso utilizamos una crema de arroz.

El rejuvenecimiento físico que ocurre en el ayuno es otro de los efectos beneficiosos del descanso metabólico con el que colaboramos al dejar de comer por un tiempo.

También es útil utilizar una herramienta tan valiosa como es el ayuno en las crisis de desintoxicación y en su propio hogar. Uno o dos días de ayuno en una gripe tienen un efecto muy curativo.

*El 6 de septiembre de 2004 tuve la gran fortuna de llegar al Centro de Salud y Reposo Zuhazpe. Me informé a través de unas líneas escritas en una revista especializada en temas de salud.*

*En principio la idea era hacer el ciclo de una semana para descansar y relajarme. Ver un poquito lo que se hacía o como funcionaba dicho centro.*

*Me entró la curiosidad de preguntarle a Amalia Castro, la psicóloga del Centro, de qué se trataba o cómo se hacía el ayuno y me dijo que consistía en una previa preparación con alimentos crudos, después fruta y cuando el médico Karmelo Bizkarra lo consideraba que el organismo estaba preparado se comenzaba.*

*Una vez planteado el ayuno en consulta con Karmelo para hacerlo en óptimas condiciones, me di cuenta que una semana no daba tiempo para experimentar el ayuno y al instante decidí quedarme dos. De esta manera pude experimentar un ayuno de cinco días por primera vez en mi vida.*

*Me quedé sorprendido conmigo mismo de la manera en que llevé mi primera experiencia de ayuno. Recuerdo que dije: a mí el ayuno no me ha quitado la alegría, el buen humor, ni la energía. De hecho participaba en todas las actividades del grupo que se hacían durante el día y además con mucho entusiasmo.*



*Me di cuenta de que el ayuno deshace todo lo malo, lo alterado, lo que no le pertenece al organismo, lo que le sobra, en definitiva todo lo que desequilibra al cuerpo humano.*

*El año pasado, 2005, volví a Zuhazpe en agosto, estuve dos semanas. Fui con un poquito más de conocimiento e hice ocho días de ayuno, la verdad es que fue genial.*

*Este año he vuelto en agosto y he estado tres semanas de auténticas vacaciones de los que doce días fueron de ayuno y tengo que decir que es una maravilla el poder hacer el ayuno de esta manera tan amena, de verdad que es un privilegio.*

*Con toda mi humildad, sinceridad y agradecimiento.*

*Gracias, gracias, gracias a ese gran equipo de Zuhazpe y, como no, a todas las personas que han convivido y compartido una parte de mi vida durante estos tres años. Deciros a todos que me habéis enseñado muchísimo, de ahí que en este instante de mi vida me sienta tan bien.*

*Jose María Bedialauneta*

Como vemos también se puede disfrutar del ayuno. Con frecuencia no aparecen síntomas molestos durante los días de ayuno y hay personas, como es el caso, que pueden hacer una vida totalmente normal, incluso manteniendo su actividad física. La experiencia del ayuno es tan personal y diferente como lo son las huellas de los dedos de la mano y cada persona responde de forma diferente.

*Hace ocho años me quedé sin poder andar durante un mes, después de veinte días en el hospital en que me fueron cambiando de planta, me diagnosticaron esclerosis múltiple. Recuerdo que los días posteriores estuvieron dominados por un miedo que nunca había experimentado antes. Tras un tratamiento de choque con corticoides, me fui con las muletas a casa.*



*Poco a poco aprendí de nuevo a andar. Los sucesivos especialistas que han seguido mi caso me han aconsejado una y otra vez seguir un tratamiento de Interferón, que deseché totalmente después de informarme sobre sus efectos secundarios y lo incierto de sus beneficios. Nunca me han gustado los medicamentos, ni los médicos autoritarios, ni los hospitales, aunque en ocasiones he recurrido a ellos y también he encontrado personas muy válidas en ese ámbito.*

*En aquel tiempo visitaba muy a menudo el País Vasco y un amigo de allí me habló del ayuno y de una Centro de Salud y Reposo en la que se practicaba. Así es como llegué a Zuhazpe un verano. Hice un ayuno de cinco días, nunca me ha costado dejar de comer y para mí eso no supuso un esfuerzo. Me quedé sin energía y pasaba todo el día en la habitación con una chica que también ayunaba y de la que me hice muy amiga.*

*En cambio podía leer mucho tiempo seguido y escribir, actividades que me encanta hacer y para las que se tiene poco tiempo en estas vidas ajetreadas que tenemos. El otoño y la primavera eran dos estaciones que para mí suponían un empeoramiento de los síntomas de mi enfermedad: cansancio extremo, pérdida de fuerza en las piernas, pérdida del equilibrio, picores en los ojos y tristeza generalizada. Sin embargo aquel otoño fueron más leves y en los años sucesivos (ya son cuatro) se han ido suavizando cada vez más.*

*Desde aquel año he seguido visitando el centro cada verano. Desgraciadamente se han añadido más problemas de salud a la esclerosis, ya que tengo una afección pancreática y el año pasado me operaron de un cáncer de ovario que me ha dejado menopáusica con 37 años. No puedo imaginarme en qué extraño estado (por ponerlo bonito) estaría si me hubiese sometido a todos los tratamientos que me han propuesto con más o menos vehemencia. Pues a pesar de todas las complicaciones que padezco, he conseguido tener una vida plena y sentir que soy parte activa de mi curación.*



*El ayuno ha sido para mí un gran descubrimiento, es como si dentro de una casa en la que vives desde hace 35 años encontraras un día un tesoro que llevaba allí toda la vida. Es una terapia, que desde luego nunca hubiera probado sin la ayuda y la sabiduría de las personas que llevan Zuhaipe, que además de no causar efectos secundarios, pone en marcha unos resortes misteriosos y poderosos que son apasionantes de observar y de sentir. Dejar de comer, ayunar es acallar todo alrededor de una para que el cuerpo pueda hablar y lo puedas escuchar. El mío tenía una voz muy tenue y hasta que no ayuné no pude oírlo.*

Beatriz Moreno

El ayuno es un buen momento para poder hacer cosas que no hacemos en la vida cotidiana y entre ellas, estar con uno mismo y escucharnos.

Como vemos, el ayuno surte efecto incluso en las enfermedades más graves, sin embargo, el ayuno cura hasta donde el cuerpo pueda curar, que no es poco. André Torcque, que impulsó el ayuno como terapia en los tiempos modernos en España, había padecido también de esclerosis múltiple hasta que decidió realizar varios ayunos. Llegó a curarse de esa enfermedad que se considera incurable por la medicina convencional.

*A través de unos amigos tuve la suerte de conocer, en el 2003, el Centro de Salud y Reposo Zuhaipe y recomendada por Karmelo hice un ayuno de 8 días. Como estás compartiendo la misma experiencia con otra gente, haciendo actividades, charlando, dando paseos, etc., el tiempo pasa muy rápido, y la verdad, a mí el ayuno no me resultó muy difícil. Me sentía muy acompañada por Karmelo y el grupo, y con pocas molestias pasajeras. Todo es decidirse a hacerlo.*



*Una vez pasaron los primeros dos o tres días no tuve hambre. Los primeros días pude seguir los ejercicios del grupo, luego me sentía cada día algo más débil, pero siempre podía hacer una vida normal. Lo más difícil era dormir de noche. No hice más días porque no tuve más tiempo disponible. Lo que me sorprendió mucho es el hecho de que en poco tiempo y con pocos alimentos el cuerpo recupera todas sus fuerzas después del ayuno.*

*La recompensa fue fabulosa. Cuando volví a casa, me entró una enorme energía, como si tuviese 18 años, me encontraba con ganas para hacer cualquier cosa. No recuerdo que en ningún otro momento me hubiera sentido física y psíquicamente tan bien y ligera. Las molestias de la vesícula (tengo piedras), que antes me hacían a menudo la vida complicada, habían desaparecido totalmente. También se me había quitado el frecuente dolor de muñecas, etc. Los años no me pesaban para nada.*

*He visto con claridad que he descubierto un camino para recuperar la salud de forma agradable y sana, alejada de medicamentos e intervenciones quirúrgicas. Hasta me he desapuntado de un seguro privado de enfermedades, ya que el ayuno me parece más seguro y más económico.*

*Estoy muy agradecida por todo esto y repetiré la experiencia siempre que me sea posible.*

*Astrid Millois Niederer*

Aunque parezca mentira el hambre desaparece en el ayuno y los síntomas de rejuvenecimiento y mejoría de la salud permanecen mientras la persona se cuide un poco. El ayuno nos da una herramienta de autocuración muy importante que puede hacer que la dependencia médica del exterior disminuya. La autogestión de la salud es impulsada por el ayuno y es un camino saludable para el que ha experimentado en sí mismo sus amplios beneficios.



*Al principio de los años 80 me diagnosticaron cáncer de vejiga y me sometí a tratamiento médico, que consistía en cirugía y después de errores varios y horrores acompañados de dolorosos episodios, cuando me dijeron que me quedaban tres o cuatro meses de vida decidí cambiar totalmente de vida, dejando toda clase de medicamentos y pasé a realizar terapias mentales de visualización y relajación, meditaciones, alimentación vegetariana y ayunos.*

*En un principio me alimentaba solamente con frutas y ensaladas, además de ayunar dos días a la semana. Estos ayunos cortos fueron efectivos para mí, pues rápidamente comencé a tener crisis de desintoxicación, tales como vómitos y diarreas, pero extrañamente no tenía molestias, aunque cada vez que sufría un cólico el hecho de vomitar me resultaba doloroso.*

*Pasé así unos años y Karmelo me aconsejó un ayuno más largo bajo su vigilancia. Así lo hice en su Centro de Buñuel, y es curioso cómo una experiencia que esperaba difícil fue de lo más agradable, pues el ambiente en la Casa ayuda mucho, ya que un ayuno compartido con otras personas resulta más llevadero.*

*No creáis por eso que no tuve otras crisis de vómitos y mareos, pero el gran compañerismo entre quienes me acompañaban lo hizo más llevadero. También, el intercambio de recetas de cocina con los amigos que hice en la Casa, para cuando regresáramos a nuestros puntos de partida, hacía que no pensáramos tanto en la falta de alimentos.*

*Durante este ayuno observé que al orinar expulsaba pequeños tumores con muy leves molestias.*

*Mi experiencia y consejo me llevan a decir que no hemos de dudar de los beneficios de un ayuno, que son muchos, y si además, coinciden con personas tan maravillosas como las que conocí, las molestias físicas son mucho más llevaderas.*

*Amanda Reynes*



Vemos aquí uno de los casos más interesantes en el tratamiento de enfermedades graves por el ayuno, en esta situación un cáncer de vejiga. La afectada además complementa el ayuno con una serie de técnicas muy curativas: visualización, relajación y meditación. Técnicas que también recomendamos practicar durante el tiempo de ayuno. Aunque sea difícil no es el único caso que conocemos de curación de cáncer por el ayuno.

*Cuando conocí a Karmelo, yo estaba sumido en la más absoluta desesperación, mi vida era un infierno desde hacía cuatro años, que fue cuando comenzaron todos mis problemas de salud.*

*Durante esos cuatro años, había pasado por toda clase de especialistas de la medicina convencional, infinidad de pruebas, e ingresos en el Hospital. Me diagnosticaron meningitis, que podía ser repetitiva. La primera punción lumbar que me hicieron en Urgencias, para confirmar la meningitis, fue fallida, esto me provocó una lumbociatalgia crónica, que unido a las tres hernias discales que tenía, me produjeron un dolor crónico de tal intensidad, que era difícil de soportar durante las 24 h. del día/noche.*

*Por prescripción facultativa, tomaba de 12 a 13 pastillas diarias, estaba dopado durante todo el día, pero el dolor no desaparecía. El deterioro físico y psíquico fue paulatino. Mis analíticas, que hasta entonces habían estado dentro de la normalidad, se fueron alterando por supuesto a peor, apareció el asma, problemas al hablar, me atascaba, no podía articular tres palabras seguidas. Ante todo esto empezamos a buscar en la medicina alternativa, probé homeopatía, osteopatía, naturistas, iridiólogos, etc., y cada vez era peor, pues me daba cuenta que no mejoraba, y esto día a día, mes a mes y de año en año, me sumí en un pozo oscuro y sin fondo, hasta que llegué a estar totalmente depresivo.*



*En el primer contacto que tuve con Karmelo, después de escucharme y estudiar todos los informes, resonancias, placas y demás documentación que le mostré, me comentó que a su parecer, mi única alternativa era hacer un ayuno largo para intentar mejorarme, aunque quizás no al 100%, si en gran medida. Me aconsejó que como mínimo realizara un ayuno hídrico durante tres semanas. Yo ya no me creía nada y pensé que no podría aguantar tanto tiempo, y él insistió en que lo podía conseguir.*

*Cuando comencé el ayuno, lo hice sin ninguna fe en ello y pensaba que según pasaran los días lo dejaría. Comenzaron a pasar los días y no me sentía peor, al contrario notaba alguna mejoría, incluso me atascaba menos al hablar, tenía menos problemas para respirar y estaba un poco más tranquilo, aunque el dolor seguía machacándome, a lo cual Karmelo comentaba que diera tiempo al cuerpo a responder. Cuando cumplí la primera semana de ayuno, yo me sentía bastante mejor que cuando empecé, pero no me atrevía a creérmelo, pues pensaba que sería una cosa pasajera, pero eso por lo menos me animaba a seguir un poco más ilusionado.*

*Durante los días de ayuno yo seguía haciendo vida más o menos normal, realizaba todas las actividades que se hacían diariamente en el Centro, tales como estiramientos, técnicas psicocorporales, relajaciones, etc. y a medida que pasaban los días me encontraba mejor en todos los aspectos, pues el dolor empezó a suavizarse y yo a estar mucho más tranquilo y sereno, ya no me pasaba todo el día enfurruñado y chillando, me encontraba mucho mejor en general, con lo cual al cabo de la segunda semana de ayuno era una persona completamente diferente a la que llegó al Centro de Salud. Hasta empecé a reír, que parece una tontería, pero para alguien que lleva cuatro años sin poder siquiera reír, es un logro excepcional.*



*En el transcurso del ayuno no tuve ni mareos ni vómitos, ni ningún malestar mayor que la debilidad del propio ayuno, exceptuando que la primera semana sufrí un poco de insomnio, hay que tener en cuenta que antes tomaba pastillas para poder dormir.*

*Cada nuevo día al levantarme era como haber nacido de nuevo y comenzar otra vida, olvidándome de casi todo lo sufrido hasta entonces, pues lo que yo ya daba por imposible hace unos días se estaba haciendo realidad y estaba consiguiendo salir del pozo sin fondo en el que había estado sumido durante tanto tiempo.*

*La lumbociatalgía (dolor lumbar y del ciático) crónica sé que no me va a desaparecer del todo, pero al menos el dolor que tengo ahora es más soportable.*

*Nunca pensé que una cosa tan sencilla como ayunar, iba a solucionar lo que estaba padeciendo hasta entonces y no podré agradecer lo suficiente a Karmelo y a las personas que me animaron y convencieron para que hiciera el ayuno.*

*Hoy soy otra persona completamente distinta y poco a poco voy pareciéndome a lo que era antes de que me pasara todo esto.*

*A propósito, de las doce pastillas que tomaba al día, ya no tomo ninguna.*

*Agustín Jauntsarats*

En este caso podemos ver cómo el ayuno tiene una gran capacidad de regeneración, también en las peores situaciones. He comprobado que el dolor extremo puede ceder a unos días de ayuno, incluso en personas que durante años han sido tratadas en una unidad de dolor. El reconocido especialista en ayunos, H.M. Shelton, decía que no hay mejor morfina para el dolor que mantenerse unos días a zumos de frutas.



*Fue en la Casa de Reposo, Escuela de Salud de Buñuel, año 1983, donde conocí a Karmelo. Con él tuve la oportunidad de conocer el AYUNO COMO TERAPIA DE SALUD, mis visitas a la casa eran frecuentes por diversos motivos. Allí conocí algunos ayunantes que lo hacían durante largo tiempo, desde quince hasta cuarenta días solo tomando agua, la mayoría padecían enfermedades graves.*

*En el año 1986 es cuando decidí hacer un ayuno, quería vivir una experiencia y de paso eliminar unos pequeños problemas digestivos que tenía, pero básicamente fue la curiosidad lo que me llevó a ayunar. El preayuno fue de unos 15 días comiendo crudos y zumos, entré en el ayuno a mediados de noviembre y estuve 28 días sin comer, sin hambre, con mucha calma. Allí en la ribera navarra en esa época del año hacía mucho frío pero con la ayuda de las bolsas de agua caliente y el calor humano que aportaban tanto el equipo de médicos, terapeutas, etc., así como los que no comían como yo, hacía soportable la estancia. En la casa reinaba el buen humor y la alegría, todos confiábamos que la terapia era la que nos pondría en buen camino hacia la salud, esto era importante entre nosotros. La mayoría de las personas estaban muy enfermas y venían de hospitales donde ya nada podían hacer por ellos, yo no sé si se habrán curado todos, alguno sí, pero allí en la casa puedo decir que salía todo lo bueno que teníamos y éramos felices.*

*En el patio corría una brisa suave, el sol era capaz de calentar mis huesos mientras mi cuerpo tumbado en una hamaca y cubierto por dos mantas vivía unas sensaciones que nunca he olvidado, los colores y olores del campo, los pensamientos que fluían por mi mente y como los observaba con nitidez. Esta es la imagen que me traje y dura hasta hoy. El postayuno es lo mejor, empecé a sentirme como nunca y a partir de ese momento me he aprovechado del ayuno siempre que me ha hecho falta y de verdad que me ha hecho falta.*



*Hace solamente dos meses, observé que mis heces eran negras, me sentía débil, probablemente una úlcera de estomago o duodeno con hemorragia, en ese mismo instante decido comenzar un ayuno con reposo absoluto, llamé a Karmelo que me recomendó llevar un control exhaustivo de las pulsaciones y la tensión arterial, llamé a mi tío Domeka que vive justo en el piso de abajo. Él estuvo todos los días tomándome la tensión y haciéndome muy buena compañía.*

*El tercer día fue el peor, evacué cuatro veces en el transcurso de diez horas en forma líquida y bastante cantidad, me llegó a preocupar. Pasaba por mi mente la posibilidad de tener que ingresar en un hospital si continuaba perdiendo tanta sangre, el pulso era de 82 pulsaciones por minuto y la tensión 10,9-8,9. A las cuatro de la tarde de este sábado fue mi última evacuación con sangre y era el tercer día de ayuno. La pérdida de sangre había remitido y al día siguiente tuve un pulso de 88. Y la tensión 12-8,5 y la segunda toma del día 85 pulsaciones. 13-8,6 la tensión. Amalia y Karmelo estuvieron encima constantemente, visitándome, llamándome y escuchándome todos los días, gracias amigos.*

*El cuarto día del ayuno solicité el alta de enfermedad a mi médico de guardia, el lógicamente me preguntó que era lo que me pasaba, yo le expliqué todo el proceso, algo que lógicamente no le gustó, me recomendó tomar omeprazol o algo por el estilo, y que debería ingresar en el hospital. Yo le dije que mi ayuno estaba controlando por un médico y que no tenía hemorragia en esos momentos. Él me rebatía, puede volver en cualquier momento, y puedes morir. Ahí me tocó la moral, no me gusta que me metan miedo, lo han hecho tantas veces y por ahí no paso. Ahí concluyó mi primera conversación con el médico de cabecera y dicha conversación me alteró.*

*Yo creo en el ayuno como terapia, creo en los alimentos como terapia, creo en el humor como terapia, etc. y son terapias muy potentes y muy baratas, solamente por intentar conocer nuestro*



*cuerpo y experimentar con medios que no tienen contraindicaciones y utilizar nuestros criterios desde la convicción de que nos queremos y queremos lo mejor para nosotros, pero es algo que incomprendiblemente no aceptan. Diez días de ayuno con reposo absoluto más una semana a caldos, zumos y a partir de ese momento Karmelo me dio el alta. Han pasado dos meses y me encuentro bien, he recuperado fuerza, aprovecho la situación para seguir consumiendo alimentos sanos y hacer una vida mas tranquila y me siento satisfecho observando el brillo de mis ojos y de mi piel. Espero que me dure mucho tiempo*

*Después de 30 días tuve la oportunidad de conocer a mi médico de cabecera, cuya voz conocía por teléfono durante la conversación anterior: Nos entendimos en seguida, no había otra cosa que hacer. Yo cuento con todas las medicinas que puedan serme útiles también la de mi médico de cabecera.*

*Xabier Arizmendiarrieta*

En el caso que hemos visto nos encontramos ante una situación de crisis grave en la que hay que estar muy atentos. En cualquier momento puede ser necesaria una intervención quirúrgica de urgencia. La medicina de urgencia puede ser muy útil, pero antes hay que confiar en un tratamiento conservador, y el ayuno es el mejor de ellos. El seguimiento médico es imprescindible en estos casos.

Puesto que soy médico no estoy en contra de la medicina convencional, sino en contra del excesivo e indiscriminado uso de medicamentos con amplios efectos secundarios perjudiciales.

*¡Hola Karmelo!*

*Supongo que te extrañará un poco que yo te escriba pero me apetecía hacerlo y, ya ves, aquí estoy escribiéndole a un recuerdo de mi infancia, a un personaje de las historias de mi madre.*



*Lo que intento al escribirte esta carta es agradecerte de alguna forma lo que has hecho con Ilda, mi madre. Ella dice que eres un médico higienista pero lo que yo creo es que eres un genio, has logrado lo imposible.*

*Ilda llegó ayer por la noche y me alegré un montón de verla, más que nada porque hacía un mes que no la veía, pero sobretodo porque llegó muchísimo mejor de lo que todos nos esperábamos después de haber visto como se fue. La encontré guapísima y muy rejuvenecida, tanto física como mentalmente. Nos la mandaste nueva.*

*Pero lo más maravilloso es que esta mañana después de muchísimo tiempo sin poder hacerlo, se levantó cantando (a las 8:30 de la mañana), al mediodía se puso a cocinar y después de comer se fue a dar un paseo. A mí me pareció que hacía siglos que no comía uno de esos platos que hace mi madre y me supo a gloria, pero sobre todo hacía una infinidad de tiempo que no cantábamos juntas por la mañana.*

*Supongo que comprenderás que me acordase de ti y que quisiera agradecerte que hayas sacado de la chistera uno de tus trucos de magia para recargarle las pilas a Ilda. (Lo de las cucurbitáceas me pareció un poco cruel pero, vistos los resultados, supongo que mereció la pena el sufrimiento).*

*Bueno Karmelo, voy a despedirme ya porque supongo que tendrás un montón de milagros que hacer con todos esos pacientes.*

*“Moitísimos bicos”. Muchísimos besos en gallego (Nota aclaratoria de Alba).*

*Alba Amoedo (19 años)*

Esta carta la recibí cuando Ilda, madre de Alba, ayunante de nuestro Centro de Salud y Reposo, volvió a su casa tras realizar un mes de zumos aguados de melón y sandía, doce días de ayuno a agua y tres semanas a melón y sandía. De ahí lo de las cucurbitáceas.



Todo ello por un problema intestinal grave. Tras el ayuno decidió seguir cuatro meses más prácticamente a dieta de crudos.

*He padecido durante un año y medio brotes extremadamente dolorosos en las articulaciones, especialmente de las manos, hombros y pies. El primer diagnóstico fue Poliartritis y después los brotes han bajado de intensidad y se han convertido en dolores e inflamaciones continuos diagnosticados como artritis reumatoide. El tratamiento habitual de antiinflamatorios y Metotrexato me ha bajado el nivel de dolores e inflamación pero me ha convertido en una enferma crónica, con los efectos secundarios de la medicación y con poca movilidad.*

*Buscando información por Internet encontré la página de Zuhaizpe en la que se describía, en un artículo sobre la artritis reumatoide, con perfección lo que me sucedía en cuerpo alma y mente y daba la explicación del porqué padezco la enfermedad.*

*Con dudas y miedos empecé el ayuno y dejé la medicación. El Dr. Bizkarra me advirtió que podría sufrir brotes dolorosos al principio pero esto no sucedió, por suerte. Después de los primeros tres días de dieta de crudos y frutas, entré al ayuno sin ninguna complicación. Ayuné durante 12 días en los cuales de forma intermitente y leve me dolían las diferentes articulaciones afectadas hasta que en los últimos días desaparecieron.*

*Mi pareja me acompañó en Zuhaizpe durante toda mi estancia y fue de gran ayuda. Vivir la experiencia del ayuno juntos nos ha ayudado a tomar la decisión de cambiar nuestros hábitos de vida y pasar a un modo de vida más relajado con menos estrés y una alimentación sana.*

*Los días de ayuno fueron días muy felices para mí porque cada día que pasaba me mostró que **no soy enferma crónica**, tal como me habían diagnosticado y tengo una forma de curarme, con mis propias actuaciones y responsabilidad. Poco a poco entré en un*



*estado de relajación y tranquilidad y disfruté estos días de debilidad física del ayuno para aprender de mi cuerpo, para el descanso total y para relacionarme con los otros visitantes del centro.*

*Por la gravedad de la enfermedad el Dr. Bizkarra me sugirió seguir unos días más con el ayuno pero tenía que volver a trabajar y después lo lamenté porque no acabé el proceso de desintoxicación y por esta razón volví a ayunar el verano siguiente. El año pasado volví a ayunar durante 13 días, en los que tuve varios días de náuseas, dolores leves en las articulaciones y dolores en los riñones – todo esto debido al proceso de desintoxicación.*

*La parte más difícil es la aplicación de los principios de la buena salud en mi vida cotidiana. Con ayuda de una psicóloga, la dieta e intentando evitar el estrés, he conseguido una vida diaria prácticamente normal. De vez en cuando sigo sufriendo crisis que los soluciono ayunando en casa entre 1-3 días. Esto significa que no he terminado mi curación. La crisis sucede en épocas de gran cansancio, por exceso de trabajo o por un acontecimiento doloroso, como sucedió últimamente con el fallecimiento de mi madre. Parece que mis articulaciones expresan lo que a mi me es difícil de expresar, los dolores, las penas y las frustraciones que tendré que aprender a expresar.*

*Tzovia Rubin Frucht*

El ayuno es el mejor de los remedios que conozco ante la enfermedad y muchos años de práctica me confirman esta idea. La enfermedad manifiesta lo que vivimos, cómo lo vivimos, y también lo contrario, lo que no vivimos, lo que nos negamos a vivir. La enfermedad de alguna manera nos impulsa a vivir y buscar la salud, nos lleva a completarnos. Los diferentes síntomas que acompañan a la enfermedad son desagradables, molestos, y en ello radica la necesidad de una curación, para que dejen de molestarnos.



*Me costó decidirme a ayunar aunque quería tener esa experiencia, porque me daba mucho miedo, dejar de comer, sufrir, saber que podía tener nauseas, vómitos, dolores, malestar, etc. me impedía decidirme a ayunar a pesar de que quería hacerlo.*

*Superar esto me costó mucho y nunca lo hubiera hecho sin el apoyo y ayuda del grupo de personas que en aquellos días descansaban en Zuhaizpe y de Amalia y Karmelo que estuvieron pendientes de mí en todo el proceso y consiguieron que no me sintiera sola. Sabía que si algo pasaba iba a tener la ayuda necesaria.*

*Traer a la memoria esos momentos me produce sensaciones muy profundas, realmente placenteras y buenas, poder abrir mi corazón y compartir con los demás de una manera tan profunda no tiene precio para mí, es algo que nunca he llegado a hacerlo con nadie salvo cuando he ido a pasar unos días allí.*

*Recordar mis experiencias en Zuhaizpe supone recordar a las personas con quienes compartí momentos decisivos en mi vida, son las personas que además han colaborado a que mi vida sea mejor, me han dado muchos momentos de felicidad.*

*Tomar la decisión de ayunar, de lanzarme al vacío con mucho miedo a lo desconocido y sobre todo al dolor, no fue fácil.*

*El ayuno ha sido una experiencia fundamental en mi vida porque ha supuesto cambios muy importantes.*

*Ayunar supuso para mí liberarme de todo lo nocivo y pesado que no me dejaba vivir de forma SANA no solo en el plano físico sino en el compendio de lo que supone vivir. Interiorizar, estar conmigo sola mucho tiempo, afrontar sola una situación difícil, donde sentí mucha inseguridad, no sabía como iba a responder mi cuerpo, no tenía control sobre mí, no me conocía, ¿qué podía ocurrir? Sabía que tras el ayuno había algo bueno, pero no conocía el camino que había que recorrer y eso me asustaba mucho, a pesar de todo lo que sabía y que había compartido en Zuhaizpe.*



*Me parece mentira que esto pudiera sucederme a mí, que conocía a Karmelo de mucho tiempo atrás, además de compartir con él y ahora también con Amalia sus ideas y teorías sobre Higienismo. He de reconocer que fueron momentos muy duros para mí, a pesar de que sólo ayuné tres días. El ayuno ha sido una experiencia fundamental en mi vida porque ha supuesto cambios muy importantes.*

*Durante ese tiempo, los momentos de “descanso”, de paz fueron pocos, para distraerme del dolor y de otras sensaciones incómodas como malestar general, desasosiego, intranquilidad, decaimiento, tristeza, abandono, soledad, etc. buscaba la compañía de amigos que estaban en Zuhazpe pero no resultaba, tenía que irme rápido al baño a vomitar o a la cama porque no podía seguir sentada, pues el cansancio me abrumaba, sentía abandono de mi misma, soledad de mi misma, y el ayuno me llevaba a mí, a veces no me dejaba estar con nadie, obligatoriamente volvía a mí, a lo más profundo de mi ser.*

*Los dolores fueron intensos, al principio de estómago, después de cabeza que no remitía, aún recuerdo la sensación de dolor de las piernas.*

*El cuerpo me pedía descanso continuamente, podía estar levantada muy poco tiempo, tenía que estar acostada y mejor en mi cama y como ya he dicho, en muchos momentos, sola.*

*Siempre me sentí acompañada, pero a la vez tenía mucha necesidad de estar sola en mi cama, conmigo misma, con mi dolor, con mis sensaciones aunque estas eran tan fuertes que el miedo me impedía seguir adelante.*

*Cuando salí del ayuno fue como volver a lo exterior, a la vida del aire libre, a compartir más con los demás, a abandonar una profunda interiorización, a dejar un poco mi interior, y esto, también me supuso pérdida, una pequeña pérdida de mi misma, de abando-*



*narme, de dejarme, el ayuno me recordó que no podía dejarme por el mundo exterior, que debía visitarme más a menudo, es más que tenía que vivir más conmigo misma.*

*Fue tan beneficioso, que escribirlo me recuerda donde tengo que estar más, de donde no tengo que irme, que es de mí.*

*Me había desprendido de muchas cosas que me pesaban, me sentía ligera, limpia por dentro y por fuera al eliminar de mi cuerpo sustancias tóxicas, y con ellas se fueron también sensaciones de peso, de carga, me sentía ligera, feliz, estaba guapa, lo había conseguido, había recuperado la salud y la vida.*

*Interiorizar, estar conmigo sola un tiempo, afrontar sola una situación difícil, donde sentí mucha inseguridad, no sabía como iba a responder mi cuerpo, no tenía control sobre mí, no me conocía, ¿qué podía ocurrir?, sabía que tras el ayuno había algo bueno, pero no conocía el camino que había que recorrer y eso me asustaba mucho, a pesar de todo lo que sabía y que había compartido en Zuhazpe.*

*Sagrario de la Peña*

El beneficio del ayuno se siente por dentro y por fuera. Es además un buen momento para buscar la quietud tan necesaria para reequilibrarnos en la vida. Para recordarnos donde “nos hemos perdido” y recuperarnos en el amplio sentido de la palabra.

*Hace 24 años me operaron y me estirparon la matriz, un ovario y un fibroma de 500 gramos. A raíz de esa operación empecé a tener sensaciones raras en ambos pechos y especialmente en el izquierdo. Fue cuando el ginecólogo que me había operado ya dos veces me dijo que era normal después de la operación sufrida. También me sacó una mamografía y aunque le parecía que había algo raro me recomendó que dejara pasar un tiempo. Un tiempo de espera que*



*para mí fue de locura, me salieron dos bultos en el pecho izquierdo y me diagnosticaron que era una mastopatía cancerosa.*

*Ese fue el momento en que empecé a buscar alternativas, yo no me daba por vencida. Solamente el nombre de cáncer ya te condena de por vida y eso yo no lo podía admitir. Primero estuve donde un naturopata que me recetó tres infusiones diarias de raíces africanas durante tres meses. Todo mi problema lo llevaba sola pues no quería hacer partícipes de lo que tenía a ningún familiar, aquello era mío y de nadie más. Como los hijos eran jóvenes y el marido estaba en la mar por largas temporadas no podía contar tampoco con ellos. Llegaron las Navidades y nos reunimos la familia. Con todo lo que tenía en mi interior lo reflejaba en mi comportamiento, ya que a la hora de comer mi marido me preguntó qué es lo que me pasaba ya que no me podían entender. Yo les contesté que si queréis saber lo que tengo es que me han detectado un cáncer de mama. Todos se quedaron ... los tres hijos y el marido. Les dije: “no os he querido decir por no preocuparos y estoy haciendo lo posible por buscar soluciones ya que tiene que haberlas”. Mi marido entonces me dijo: “vamos donde un buen medico o al hospital o donde haga falta”. Y mi contestación fue ¡¡no!! con mi cuerpo y conmigo no manda nadie y mis decisiones sobre mi salud las tomo yo. Cuando una quiere soluciones, no tapaderas, las tiene que buscar y al final las encuentra.*

*Me enteré por CASUALIDAD, aunque no hay casualidades sino causas y soluciones, que en un pueblo de la ribera Navarra llamada Buñuel un grupo de Médicos jóvenes estaban trabajando con medicinas alternativas y practicaban el higienismo.*

*Mientras tanto sucedió que a mi madre le tenían que operar de la cadera y los traumatólogos no se atrevían porque era una mujer de alto riesgo. Contactamos con Buñuel y llevamos a mi madre para que se preparara ante la operación, lo cual fue positivo. En ese*



*momento le comenté a Karmelo Bizkarra sobre lo que me sucedía, pero en tercera persona, como si le ocurriera a una amiga, sin decirle que yo era la que tenía el cáncer de pecho. Karmelo me recomendó para la supuesta amiga que primero suprimiera todo tipo de proteínas y que le llamara la siguiente semana. Cuando le llamé le dije que era yo la que tenía el problema y Karmelo me dijo que ya lo sabía. Entonces decidí ir al Centro de Buñuel para poder recuperar mi salud. En aquellos años desplazarte desde Ondarroa hasta Buñuel era una odisea si no disponías de un coche. Llegamos en tren y nevando. El grupo de jóvenes higienistas me acogieron con calor, amor y comprensión que es lo que hace falta en este mundo de inseguridades .*

*En un principio me pusieron una dieta asociada, después a crudos, zumos y agua, empecé con la idea de hacer un ayuno de 15 días y fueron 29 los días que tuve que hacer al final. Al principio fue duro pero siempre sabía que tenía un médico y amigo Karmelo y que me curaría por su parte. Siempre me daba ánimos y me encontraba a gusto, sabía que no me curarían los médicos sino yo misma con la ayuda que recibía cada día que pasaba y de esa manera el ayuno se fue alargando. Todas las enfermedades que había tenido en mi vida fueron aflorando. Las enfermedades pasadas habían sido tapadas con medicinas pero el mal se quedaba, y con el ayuno volví a revivir los mismos síntomas, tenían que salir. Yo quería terminar el ayuno pero no podía, cada día me salían síntomas distintos de las enfermedades pasadas .*

*Y el mejor recuerdo que tengo es que un día comencé a supurar por debajo del pecho izquierdo en forma de media luna y por donde tenía los bultos y ese día fui feliz a pesar de lo que suponía un ayuno. La decisión que tomé fue positiva y el ayuno lo cura todo (PERO EN POSITIVO). Pase momentos bonitos y duros en los que yo no me quise rendir y pude seguir adelante porque tenía la*



*ayuda y la seguridad de un buen profesional. Y lo más curioso fue que de los 29 días de ayuno que hice, 28 no pude dormir y tampoco tuve sueño, según me dijeron para que la parte enferma del cuerpo se pueda recuperar se prescinde de otros procesos. Para mí el Higienismo es el mejor avance de la ciencia, cada una elige y es libre de optar, yo opto por esta línea .*

*En agradecimiento a Karmelo Bizkarra.*

*Doita Otxoantesana*

Este es otro de los casos interesantes, una mujer con cáncer, cuya evolución fue muy positiva. Un ayuno largo de 29 días fue necesario en ese proceso hasta que los síntomas de enfermedad fueron, como ella misma dice, aflorando y luego desapareciendo. Han pasado veintitantos años desde entonces y Doita vive con salud.

Estos escritos de ayunantes que han pasado por la experiencia del ayuno os pueden servir para haceros una idea experiencial de dicho proceso. Como vemos, las sensaciones vividas son diversas, no olvidéis que muchas de estas personas tenían enfermedades graves en el momento del ayuno. Al terminar dicho proceso siempre espera la mejoría o la curación que sin duda luego hay que mantener con una forma de vida más equilibrada.

Desgraciadamente muchas personas se plantean hacer un ayuno a la desesperada, por pura necesidad y después de haber recorrido muchas terapias buscando su curación. En estas situaciones límites, cuando llegan al ayuno sus capacidades de autocuración suelen estar muy mermadas y a veces casi anuladas o anuladas del todo. Cuando el proceso de enfermedad grave está muy avanzado los resultados del ayuno son más inciertos aunque incluso en estas circunstancias extremas pueden darse mejorías y también curaciones. Esperemos que en el futuro la técnica del ayuno sea tan conocida que cualquier persona pueda tener acceso a ella, y no como último recurso.



## El ayuno y la responsabilidad en la curación

Hacer un ayuno es tomar un papel activo en la recuperación de la salud. Es coger la responsabilidad en nuestras manos, dejar de ser paciente para ser actuante. La responsabilidad habla de la capacidad de responder, de lo que podemos hacer cada uno de nosotros en la salud. Y hay muchas personas que no quieren tener responsabilidad en el cuidado de su salud. Para ellas es más fácil dejarse en manos del médico.

La autogestión de la salud es parte del proceso de curación, pero no puede haber autogestión sin conocimiento, sin una educación para la salud. Se hace necesaria en este momento una educación para la salud en el sistema sanitario actual. Sin embargo las directrices actuales no van por ahí, los pacientes están en manos de los médicos y estos en “manos” de las multinacionales de la salud.

Según la definición de la Organización Mundial de la Salud: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad o dolencia”. (OMS 1946).

Más que un estado fijo, la salud es un proceso dinámico en el que se manifiesta la forma de vida al uso. Sin olvidar que en una sociedad enferma como la nuestra es más difícil estar sano.

Más que culpar a los virus y a las bacterias deberíamos ver las verdaderas causas de la enfermedad en: la alimentación artificial y llena de sustancias tóxicas, la vida sedentaria, la contaminación de la naturaleza (de la tierra, el agua y el aire), los problemas en las relaciones humanas, la falta de expresión emocional, la soledad y la incomunicación en los tiempos de la comunicación virtual por Internet, la competitividad y la explotación del hombre por el hombre, el paro, la inseguridad del que no sabe si puede llegar a fin de mes, la supervivencia que viven los inmigrantes con o sin papeles, la vivienda por las nubes... Estas, y no otras, son las verdaderas causas de la



enfermedad. Deberíamos tener más miedo a estos factores, y no tanto a los virus y las bacterias invisibles al ojo humano. No hay peor ciego que el que no quiere ver.

En el camino hacia la salud el ayuno es una herramienta para la autorrecuperación, porque la salud no viene de fuera sino surge de dentro. Puede ser el inicio de autocuidados en la salud.

Termino este libro indicando que el final del ayuno es sólo el comienzo de la transición hacia una forma de vida sana, es un punto y aparte para recuperar una alimentación más sana y una forma de vida más saludable.

Cúrate a ti mismo y pon tu granito de arena para ayudar a curar a esta humanidad y al planeta pues están a un paso de entrar en la UVI (Unidad de Vigilancia Intensiva).

Salud para ti. Salud para el mundo.

Salud-os

Dr. Karmelo Bizkarra  
Centro de Salud y Reposo Zuhaizpe  
Las Casetas s/n  
31177 Arizaleta - Navarra  
Tel: 948542187  
[www.zuhaizpe.com](http://www.zuhaizpe.com)





## BIBLIOGRAFÍA SELECCIONADA SOBRE EL AYUNO

- BERTHOLET, Ed, *Le Retour a la Santé par Le Jeûne*. Pierre Genillard éditeur, 1974.
- BUCHINGER, Maria, *El ayuno terapéutico. El método Buchinger para la salud del cuerpo y del espíritu*. RBA Libros, Barcelona, 1998.
- BUCHINGER, Otto, *La Cura por el Ayuno*. Editorial Lidium, 1989.
- COTT, Allan; AGEL, Jerome y BOE, Eugene, *El ayuno, una nueva forma de vivir*. Altalena Editores, 1978.
- COUDERC, Monique, *J'ai vaincu mon cancer*. Edit. Belfond, París, 1979.
- DAHLKE, Rüdiger, *El ayuno consciente*. Ediciones Obelisco, Barcelona 1996.
- DE BIDAURAZAGA, Ángel, *Ayunoterapia y el matrimonio*. Bilbao, 1964.
- DEWEY, Edward H., *Le Jeûne qui guérit*. Le Courrier du Livre, 1969.
- FUHRMAN, Joel, *Fasting and Eating for Health*. St. Martin's Press. Nueva York.
- GANDHI, Mahatma, *Guía de la salud*. Ediciones Bellsolá, Barcelona, 1974.
- GANDHI, Mahatma, *La curación natural*, pág. 45. Editorial Central. Buenos Aires.
- JAIME, Christian; NOLFI, Kristina y PICHON, Joseph, *Los alimentos vivos*. Editorial Puertas Abiertas, Palma de Mallorca, 1993.



- LAÍN ENTRALGO, P. , *Historia de la Medicina*, Masson, Barcelona, 1993.
- LAÍN ENTRALGO, P., *Historia Universal de la Medicina*. CD Rom equivalente a seis grandes tomos, Salvat Editores, Barcelona. .
- LEHNINGER, Nelson, *Principios de Bioquímica*. Cox. Editorial Omega.
- LÜTZNER, H., *Le Jeûne*. Terre Vivante, 1983.
- MÉRIEN, Désiré, *Ayuno y salud*. Editorial Puertas Abiertas, Palma de Mallorca, 1985.
- MONTGOMERY, R.; DRYER, R. L.; CONWAY, T. W.; SPECTOR, A. A., *Bioquímica Médica*. Salvat Editores, Barcelona, 1984.
- OSCAR BRAIER, Leonardo, *Fisiopatología clínica de la nutrición*. Edit Panamericana. Edit. Lea and Febiger.
- ROZMAN, Farreras, *Adaptación Metabólica en el Ayuno*. pág. 1.783.
- SAURY, Alain, *Régénération par le jeûne*. Editions Dangles, 1978.
- SAZ PEIRÓ, Pablo, *Introducción al Ayuno Terapéutico*. Editado por el autor.
- SHELTON, Herbert M., *Le Jeûne*. Le Courrier du Livre, 1970.
- SHELTON, Herbert M., *Fasting Can Save Your Life*. Editado por American Natural Higiene Society (ANHS)
- SHELTON, Herbert M., *The Science and Fine Art of Fasting*. Editado por American Natural Higiene Society (ANHS). 1993.
- SHELTON, Herbert M., *Fasting for Renewal of Life*. Editado por American Natural Higiene Society (ANHS). 1993.
- SHELTON, Herbert M. y OSWALD, Jean A., *Fasting for the Health of It*. Franklin Books. USA.
- SHILS, Maurice; OLSON, James A.; SHILKE Moshe, *Modern Nutrition*.
- TRUFFAUT, Sylvie, *De la dieta al ayuno*. Ediciones Mensajero, Bilbao, 1980.
- WILHELMI DE TOLEDO, Françoise, *El ayuno terapéutico Buchinger*. Edit. Herder, Barcelona, 2003.





1. *Relatos para el crecimiento personal*. CARLOS ALEMANY (ED.). (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. OLGA CASTANYER. (31ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. A. GIMENO-BAYÓN. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*. ESPERANZA BORÚS. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* JOSÉ LUIS TRECHERA. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. CARLOS ALEMANY Y VÍCTOR GARCÍA (EDS.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. LORETTA ZAIRA CORNEJO PAROLINI. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de una psicoterapeuta en la postmodernidad*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. JEAN SARKISSOFF. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. LUIS LÓPEZ-YARTO ELIZALDE. (7ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. MARIA-ANNE GALLEN - HANS NEIDHARDT. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. LUIS ZABALEGUI. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. BRUNO GIORDANI. (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. JAVIER GAFO (ED.). (3ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. ANTONIO GARCÍA RUBIO. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. DON RICHARD RISO. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. THOMAS HART.
20. *Treinta palabras para la madurez*. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (12ª ed.)
21. *Terapia Zen*. DAVID BRAZIER. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*. GERALD MAY.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo llamado*. JUAN MASIÁ CLAVEL.
24. *Pensamientos del caminante*. M. SCOTT PECK.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico*.  
RAMIRO J. ÁLVAREZ. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual*.  
DAVID RICO. (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones*. JOHN A. SANFORD.
28. *Vivir la propia muerte*. STANLEY KELEMAN.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*.  
ASCENSIÓN BELART - MARÍA FERRER. (3ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*.  
MIGUEL ÁNGEL CONESA FERRER.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes*. KEVIN FLANAGAN.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*. VERENA KAST.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. DAVID RICO. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. WILKIE AU - NOREEN CANNON.  
(2ª ed.)
35. *Vivir y morir conscientemente*. IOSU CABODEVILLA. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. MARÍA PRIETO URSÚA.
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. TEODORO HERRANZ CASTILLO.
38. *El comer emocional*. EDWARD ABRAMSON. (2ª ed.)
39. *Crecer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*.  
JOHN AMODEO - KRIS WENTWORTH. (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. XAVIER MORENO LARA.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad*. RAMIRO J. ÁLVAREZ.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo*.  
CHARLES L. WHITFIELD.
44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. JOSÉ CARLOS BERMEJO.
45. *Para que la vida te sorprenda*. MATILDE DE TORRES. (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión*. DAVID BRAZIER.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar*. JORGE BARRACA.
48. *Palabras para una vida con sentido*. Mª. ÁNGELES NOBLEJAS. (2ª ed.)
49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos*. PHILIP SHELDRAKE.

50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo.* LUIS CENCILLO. (2ª ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no.* LESLIE S. GREENBERG. (3ª ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁNEZ.
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva.* JUAN ANTONIO BERNAD.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico.* PABLO POBLACION KNAPPE y ELISA LÓPEZ BARBERÁ y COLS.
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza.* LORETTA CORNEJO. (3ª ed.)
56. *El guión de vida.* JOSÉ LUIS MARTORELL. (2ª ed.)
57. *Somos lo mejor que tenemos.* ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares.* GIULIANA PRATA; MARIA VIGNATO y SUSANA BULLRICH.
59. *Amor y traición.* JOHN AMODEO.
60. *El amor. Una visión somática.* STANLEY KELEMAN.
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior. Cómo cultivarlo y a dónde nos guía.* KEVIN FLANAGAN. (2ª ed.)
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta.* F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal.* IOSU CABODEVILLA ERASO.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* OLGA CASTANYER y ESTELA ORTEGA. (6ª ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo.* JOSÉ-VICENTE BONET, S.J. (2ª ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente.* JUAN MASÍA.
67. *Separar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso.* PEDRO MORENO. (8ª ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud.* KATHLEEN R. FISCHER y THOMAS N. HART.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir.* ESPERANZA BORÚS.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronidad mediante los cuentos.* JEAN-PASCAL DEBAILLEUL y CATHERINE FOURGEAU.
71. *Psicoanálisis para educar mejor.* FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación.* PEDRO MIGUEL LAMET.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser.* JEAN SARKISSOFF.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones.* PATRICE CUDICIO y CATHERINE CUDICIO.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares.* MARGA NIETO CARRERO. (2ª ed.)
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros.* JESÚS DE LA GÁNDARA MARTÍN.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos.* CLAUDE IMBERT.
78. *Cuando el silencio habla.* MATILDE DE TORRES VILLAGRÁ. (2ª ed.)
79. *Atajos de sabiduría.* CARLOS DÍAZ.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología.* RAMÓN ROSAL CORTÉS.
81. *Más allá del individualismo.* RAFAEL REDONDO.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica.* DAVE MEARNS y BRIAN THORNE.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico.* FRED FRIEDBERG. INTRODUCCIÓN A LA EDICIÓN ESPAÑOLA POR RAMIRO J. ÁLVAREZ
84. *No seas tu peor enemigo... ¡... Cuando puedes ser tu mejor amigo!* ANN-M. McMAHON.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia.* LUZ CASASNOVA SUSANNA. (2ª ed.)
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas.* IGNACIO BERCIANO PÉREZ. CON LA COLABORACIÓN DE ITZIAR BARRENGOA. (2ª ed.)
87. *C. G. Jung. Vida, obra y psicoterapia.* M. PILAR QUIROGA MÉNDEZ.
88. *Creer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona.* BARTOMEU BARCELÓ.
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos.* ALEJANDRO BELLO GÓMEZ, ANTONIO CREGO DÍAZ.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores.* NICK OWEN.
91. *Cómo volverse enfermo mental.* JOSÉ LUIS PIO ABREU.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica.* AGNETA SCHREURS.
93. *Fluir en la adversidad.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁNEZ.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad.* JUAN ANTONIO BERNAD.

95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez.* JOHN AMODEO.
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra.* BENITO PERAL.
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas.* LUIS RAIMUNDO GUERRA. (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente.* MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA (Ed.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina.* CLAUDE IMBERT. (2ª ed.)
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo.* MARTIN M. ANTONY - RICHARD P. SWINSON. (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas.* JOY CLOUG.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal.* THOM RUTLEDGE.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro.* MARGARET J. WHEATLEY.
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN. (8ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío.* IRENE ESTRADA ENA.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos.* MANUEL SEGURA MORALES. (11ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia).* KARMELO BIZKARRA. (4ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán.* MARISA BOSQUED.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me engancha. La práctica en psicoterapia gestalt.* ANGELES MARTÍN Y CARMEN VÁZQUEZ.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso.* JORGE BARRACA MAIRAL. (2ª ed.)
111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejercer un dominio excesivo sobre nosotros.* RICHARD J. STENACK.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo.* JOHN P. SCHUSTER.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior.* MICHAEL L. EMMONS, PH.D. Y JANET EMMONS, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas.* PAMELA KRISTAN.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad.* A. CÓZAR.
116. *Creer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido.* ALEJANDRO ROCAMORA. (2ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia.* BERNARD GOLDEN, (2ª ed.)
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia.* JUAN CARLOS VICENTE CASADO.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada.* ANN WILLIAMSON.
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros.* BALA JAISON.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad.* LUIS RAIMUNDO GUERRA.
122. *Psiquiatría para el no iniciado.* RAFA EUBA.
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud.* KARMELO BIZKARRA. (3ª ed.)
124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino.* ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO. (4ª ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia.* IOSU CABODEVILLA ERASO.
126. *Regreso a la conciencia.* AMADO RAMÍREZ.
127. *Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida.* PETER BOURQUIN. (6ª ed.)
128. *El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés.* THOMAS HOHENSEE.
129. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza.* OLGA CASTANYER. (2ª ed.)
130. *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes.* LORETTA CORNEJO. (3ª ed.)
131. *¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes.* JAVIER TIRAPU.
132. *Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁNEZ.
133. *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN, JUAN GARCÍA Y ROSA VIÑAS. (2ª ed.)
134. *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial.* CONXA TRALLERO FLIX Y JORDI OLLER VALLEJO

135. *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas.* TOMEU BARCELÓ
136. *Superar las heridas. Alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer.* WINDY DRYDEN
137. *Manual de formación en trance profundo. Habilidades de hipnotización.* IGOR LEDOCHOWSKI
138. *Todo lo que aprendí de la paranoia.* CAMILLE
139. *Migraña. Una pesadilla cerebral.* ARTURO GOICOECHEA
140. *Aprendiendo a morir.* IGNACIO BERCIANO PÉREZ
141. *La estrategia del oso polar. Cómo llevar adelante tu vida pese a las adversidades.* HUBERT MORITZ
142. *Mi salud mental: Un camino práctico.* EMILIO GARRIDO LANDÍVAR

### Serie MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática* STANLEY KELEMAN. (8ª ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal.* STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación.* ANDRÉ LAPIERRE.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ. (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales.* CARLOS ALEMANY (ED.). (11ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ.
7. *Creer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal.* CARLOS RAFAEL CABARRÚS, S.J. (11ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.* CAROLYN J. BRADDOCK.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* JUAN MASÍ CLAVEL
10. *Vivencias desde el Enneagrama.* MAITE MELENDO. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa.* DOROTHY MAY.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual.* CARLOS RAFAEL CABARRÚS. (4ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente.* EUSEBIO LÓPEZ. (2ª ed.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal.* JOSÉ MARIA TORO.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones.* CARLOS DOMÍNGUEZ MORANO. (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensores, cognitivos y emocionales.* ANA GIMENO-BAYÓN Y RAMÓN ROSAL.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños.* EUGENE T. GENDLIN.
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida.* CHRIS L. KLEINKE.
19. *El valor terapéutico del humor.* ÁNGEL RZ. IDÍGORAS (ED.). (3ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días.* RON DALRYMPLE, PH.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto.* JOSÉ Mª PORTA TOVAR.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación.* BRUCE M. HYMAN Y CHERRY PEDRICK.
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones Teoría, Modelo y Método.* GEORGE DE LEON.
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas.* WALEED A. SALAMEH Y WILLIAM F. FRY.
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales.* HOWARD KASSINOVE Y RAYMOND CHIP TAFRATE.
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica.* JOSÉ L. TRECHERA.
27. *Cuerpo, cultura y educación.* JORDI PLANELLA RIBERA.
28. *Reir y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación.* DONI TAMBLYN.
29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN. (5ª ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar.* NICK OWEN
31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes.* PAUL STALLARD.
32. *Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio.* PABLO RODRÍGUEZ CORREA.
33. *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato.* PEPA HORNO GOICOECHEA. (2ª ed.)
34. *El pretendido Síndrome de Alienación Parental. Un instrumento que perpetúa el maltrato y la violencia.* SONIA VACCARO - CONSUELO BAREA PAYUETA.
35. *La víctima no es culpable. Las estrategias de la violencia.* OLGA CASTANYER (COORD.); PEPA HORNO, ANTONIO ESCUDERO E INÉS MONJAS.
36. *El tratamiento de los problemas de drogas. Una guía para el terapeuta.* MIGUEL DEL NOGAL.
37. *Los sueños en psicoterapia gestalt. Teoría y práctica.* ÁNGELES MARTÍN.



Este libro se terminó de imprimir  
en los talleres de Publidisa, S.A., en Sevilla,  
el 22 de marzo de 2010.





**Crecimiento personal**  
**COLECCIÓN**  
Directora: Olga Castanyer

El ayuno es un camino olvidado hacia la salud que ha sido practicado por la mayoría de los pueblos del mundo. No es una técnica nueva, pues desde hace miles de años culturas tanto de oriente como de occidente observan diferentes periodos de ayuno. Igualmente los niños y los animales, guiados por su propio instinto, ayunan cuando están enfermos.

Es una de las mejores técnicas de curación física, emocional, mental y espiritual, secularmente practicada y hoy casi en el olvido. Este libro nos permite conocer el ayuno desde la vivencia y la experiencia de un médico especializado en su seguimiento y control. En estas páginas la experiencia es más importante que la teoría, lo vivido es mucho más valioso que lo pensado.

Durante el ayuno, como nos dice el Dr. Karmelo Bizkarra, el cuerpo no deja de nutrirse sino que se alimenta de sus propias reservas, a “plato puesto” y orienta su energía hacia los procesos de curación. La curación es un proceso biológico inherente al organismo vivo y el ayuno posibilita que el cuerpo, guiado por su instinto somático, ponga en marcha todos los procesos de desintoxicación, limpieza y autorregeneración.

Si nos atrevemos a romper falsos prejuicios podremos descubrir el *Poder Curativo del Ayuno*.

ISBN: 978-84-330-2136-6



9 788433 021366

[www.edeaslee.com](http://www.edeaslee.com)

DESCLÉE DE BROUWER

