



# Ayuno y Plenitud



*febrero 2005*

**Hermanos de San Juan de Dios de Segart**



Título: **Ayuno y Plenitud.**  
Edita: **Hnos. de San Juan de Dios.**

Te invitamos a reproducir, total o parcialmente, esta obra. Hazlo cuantas veces sientas que pueda servir de ayuda a personas que necesiten experimentar la propuesta de salud que contiene y hacer así realidad el significado de la palabra "Reino".

Los beneficios que se obtienen por la venta de esta publicación van destinados al Tercer Mundo.

Han colaborado:

- **HNOS.SAN JUAN DE DIOS Y COMUNIDAD BETSAIDA.**
- **Dr. Francisco Tomás Verdu Vicente.**
- **Jesús Martínez González.**
- **Escuela de Enfermería San Juan de Dios de Barcelona.**
- **Roberto y Ernesto Duo.**
- **Teresa Serrano.**
- **Juan Rubio**
- **Andrés Fernández**

Portada: **José Luis Gómez Perales.**

Fotos: **Alberto García Canet y Juan Rubio.**



Impreso en papel ecológico-reciclado .

Impresión: **Aragón Vivo, S.L.**

Depósito Legal: **TE-28/2005**



Durante veintidós años, una comunidad de Hermanos de San Juan de Dios, hemos vivido en Terriente, un pueblo de la Sierra de Albarracín (Teruel), comprometidos en una misión rural y en un proyecto de salud integral, ofreciendo durante el verano cursos dirigidos a la salud corporal, la autoestima personal y la paz espiritual.

Con la muerte del Hermano Carmelo Sanmartín el 24/10/03, la Orden y la propia Comunidad, hemos visto la imposibilidad de mantener nuestra presencia en la sierra turolense. No obstante, seguiremos haciendo las mismas actividades en Segart ( Valencia), con nuevos proyectos e ilusiones renovadas.

Allí sigue colaborando la Asociación “Betsaida”, formada por personas laicas comprometidas en el mundo de la salud y desde la identificación con el carisma de San Juan de Dios.

Todos juntos queremos ser signo de:

- *Sanación gratuita*
- *Presencia y hospitalidad*
- *Encuentro con el Señor en fraternidad*
- *Cercanía*
- *Oración y relación permanente con el Padre.*
- *Seguimiento en el camino cristiano.*

En Segart seguiremos ofreciendo encuentros de fin de semana, ayunos, retiros de oración mensual, e igualmente los cursos de verano.

---

**Hnos. de San Juan de Dios  
y Comunidad “Betsaida”**  
Tel. 96 2629165  
Fax. 962 628 407  
**46592 Segart (Valencia)**  
[www.segart.org](http://www.segart.org)

---



Presentación .....	3
• A modo de aperitivo .....	6
<b>INTRODUCCIÓN: Dr. Francisco T. Verdú</b>	
• El ayuno como terapia .....	7
• Testimonio personal .....	9
<b>1.- IMPORTANCIA DEL AYUNO EN LA HISTORIA .....</b>	<b>11</b>
<b>2.- ¿QUÉ ES EXACTAMENTE EL AYUNO?</b>	
A.- A desintoxicar .....	15
B.- Una práctica curativa y solidaria .....	16
<b>3.- CÓMO SE DEBE AYUNAR</b>	
A.- Ayuno consciente .....	19
B.-Ayuno terapéutico .....	19
C.- Preparación del ayuno: .....	20
Cronograma .....	21
Recetario orientativo .....	22
<b>4.- ADIOS A LAS TOXINAS: síntomas y reacciones. ....</b>	<b>25</b>
<b>5.- CONTROLES FISIOLÓGICOS .....</b>	<b>29</b>
• El peso	
• Tensión arterial	
• Pulso	
• Temperatura	
• Orina	
• Lengua	
• Sueño	
• Heces	
• Menstruación	
• Otras manifestaciones	



6.- FISIOLÓGÍA DEL AYUNO .....	39
A.-Fases del proceso fisiológico del ayuno .....	40
• Primera fase	
• Segunda fase	
• Tercera fase	
B.- Indicaciones del ayuno .....	45
C.- Contraindicaciones del ayuno .....	48
7.-LA EXPERIENCIA TERAPÉUTICA .....	51
A.-El ayuno en distintas patologías	
B.-Casos clínicos	
C.- Casi al límite: Juan Rubio	
8.- CONCLUSIONES .....	63
9.- UN ESTUDIO RECIENTE: Enhorabuena al Dr. Paco Verdú. ....	65
10.- APÉNCICES .....	71
I. Preparación del sirope de savia de arce	
II. Infusiones laxantes	
III. Los ayunos en Segart	
IV. Baremo de los pesos higienistas	
V. Calcio y Fósforo en los alimentos	
VI. Hoja de autocontrol, según el método higienista	
VII. Opiniones de los participantes	
BIBLIOGRAFÍA .....	94
NOTAS .....	95



### **A MODO DE APERITIVO:**

**¡ a nuestra salud !**

A la vuelta de tu primer ayuno, le comentas a algún amigo “elegido” –no a todos, sabes perfectamente que no lo entenderían- lo que has hecho, dónde has estado..., y no sé si por morbo, por interés personal, o simplemente por curiosidad, te acaba preguntando: “Oye, ¿y cuanto cuesta eso?” Tú, inocentemente le respondes y ves cómo la cara de tu amigo pasa de la simple sonrisa socarrona a una mueca de asombro..., y no puede contenerse: “¡¡¡y por no comer..., pagáis???” te pregunta incrédulo y puede que estalle en una mal contenida carcajada. No es fácil –a mi no me lo fue-, entender la, llamémosle, filosofía del ayuno. Y menos hacerla comprender a los no iniciados en el tema.

El título de este libro es “Ayuno y Plenitud”, que quizá sugiere en principio una contradicción conceptual.

Pues bien, dando un descanso a las funciones fisiológicas de nuestro cuerpo, habituales y necesarias en nuestra vida cotidiana, y siempre realizándolo en unas condiciones óptimas, se potencian otras capacidades desconocidas y sorprendentes; durante el ayuno se hace, como dice el Dr. Paco Verdú, “un trabajo psicológico de autorreflexión, autoescucha y autoconocimiento”, que nos conecta y lleva a esa “dimensión de llenado”, de “plenitud”.

Y sí; por esto; y por las personas expertas que nos cuidan y controlan; y por el ambiente favorecedor que saben crear a nuestro alrededor; y por la riqueza que da el compartir; y por muchas cosas más. Por todo ello, ¡y por no comer!, pagamos, mejor dicho, **invertimos en salud**.

Pues eso, **¡a nuestra salud!**



## INTRODUCCION

Dr. Francisco Tomás Verdú Vicente

### EL AYUNO COMO TERAPIA

El ayuno terapéutico es una de las técnicas curativas más importantes de la medicina naturista, por no decir la reina de todas las utilizadas. Sus orígenes históricos son consustanciales al propio sentido común de los seres humanos e incluso aparece igualmente de forma innata e instintiva en muchas especies animales. Se ha utilizado el ayuno no solo para solucionar enfermedades agudas sino también para tratar enfermedades crónicas. Así pues el ayuno se muestra como una técnica de autocuración de extraordinaria importancia para el tratamiento de un gran número de enfermedades. A través de él se facilita al organismo la aparición de la vis medicatrix naturae o fuerza curativa de la naturaleza.

La supresión de todo tipo de alimentos excepto el agua en la dieta durante un periodo de tiempo constituye el denominado: ayuno hídrico o ayuno con agua. Se conserva la necesidad de ingestión de agua debido a la necesidad imprescindible del organismo para una adecuada función hidroelectrolítica y renal.



Control médico



Esta situación de desconexión dietética del organismo va a tener unas características determinadas y unos efectos variados sobre distintos tipos de patologías de tipo cardiovascular, respiratorio, digestivo, etc.. Pero aunque los efectos del ayuno son muy beneficiosos para un gran número de patologías creo que su beneficio principal habría que situarlo principalmente a nivel psicológico o incluso espiritual. Es obvio que la mayoría de terapeutas en la actualidad no se enfrentan con las necesidades psicológicas y mucho menos espirituales de sus pacientes. Esta desconexión es propia de una sociedad que ha perdido de vista desgraciadamente grandes valores muy necesarios para el ser humano, para su dignidad y para su integridad psíquica y física. Así por ejemplo se hace muy difícil de comprender para la sociedad occidental y para la medicina convencional que un individuo prescindiera de ingerir carnes o pescados por motivos éticos, cuando ya en la antigua Grecia un gran número de nuestros grandes filósofos eran vegetarianos, y aún en nuestros días otros muchos participamos de este tipo de planteamientos. Pero el colmo de esta pérdida del sentido se hace presente cuando además se insiste en que es absolutamente necesario para el ser humano consumir carne, o pescado “al menos”, para su supervivencia<sup>1</sup>. Cuando en realidad no solo es que no es necesario comer carne ni pescado sino que es muy perjudicial para la salud por varios motivos como ya puse de relieve hace años<sup>2</sup> y como demuestran numerosos estudios<sup>3</sup>. Los incrédulos deberían de tomar buena cuenta del extraordinario respeto que se tiene para con los vegetarianos por ejemplo en países mucho más avanzados que el nuestro como EEUU a través de la Clínica Mayo<sup>4</sup> por ejemplo o Inglaterra, Alemania o Francia. Si ya existen ciertas desconfianzas infundadas con una dieta vegetariana mucha más desconfianza puede generar el ayuno. Pero lógicamente las desconfianzas desaparecen o deberían desaparecer cuando tanto la realización de regímenes vegetarianos como los ayunos están dirigidos por personal convenientemente preparado y bajo una adecuada dirección médica.

La prueba de que se ha producido esta desconexión entre ética, salud y alimentación lo demuestra el hecho de que en ciertas culturas tradicionales como la cultura tibetana o la cultura india el médico es también sacerdote como es el caso de los lamas tibetanos. En occidente la única relación actual entre medicina y religión está en la palabra cura. Pero esto no ha sido así siempre ni mucho menos pues tan solo hace unos 400-500 años medicina y teología formaban una unidad. Los hospitales tradicionalmente estaban situados en las Iglesias y los médicos medievales como Arnau de Vilanova o incluso renacentistas como Miguel Servet tenían una concepción profundamente religiosa de la medicina. Si el paciente recobraba el sentido de la existencia o de su enfermedad la curación estaba garantizada.





El presente trabajo está basado en unos 5 años de experiencias con el ayuno fruto de mi colaboración como médico con los Hermanos de San Juan de Dios en la Comunidad de Betsaida en Segart (Valencia). Los periodos de ayuno se realizan en primavera y suelen durar ciclos de siete días o en ocasiones 14 días, durante unos dos meses (marzo-abril-mayo). La mayoría de personas realizan un ayuno de unos siete días y ocasionalmente algunos desean prolongarlo una semana más si su estado de salud es satisfactorio. Las personas que acuden a estos ayunos no suelen venir para adelgazar, aunque lo consigan con facilidad, sino que son personas con grandísimas inquietudes sociales, intelectuales o religiosas. Tengo que reconocer que los efectos del ayuno en este tipo de personas no son exactamente iguales a los que hacen ayunos con el solo objetivo de adelgazar o incluso como castigo para el cuerpo y como herramienta para la consecución de cualquier tipo de fines como huelgas de hambre por ejemplo.

Los ayunadores que acuden a la Comunidad de Betsaida hacen un trabajo psicológico de autorreflexión, autoescucha y autoconocimiento no habituales en otros tipos de ayunos. Eso se traduce en un mínimo de crisis curativas o crisis de desintoxicación y de efectos patológicos junto a unos cambios fisiológicos muy favorables para las personas que ayunan.



### **Testimonio personal y agradecimientos**

Mi interés por el ayuno viene de hace muchos años, cuando realicé algunos ayunos con la intención de observar en mi mismo los efectos que producía sobre el cuerpo, sobre la mente o incluso a un nivel más sutil o espiritual. Mi sorpresa fue darme cuenta de la gran claridad mental que me producían a la hora de afrontar problemas psicológicos (miedos, inseguridades, celos, etc...) y la facilidad para “conectar” o comunicarme con mi ser interno para escribir poemas filosóficos por ejemplo y que me ayudaban a una mejor comprensión de mi realidad:

“Quien nada posee todo le pertenece y nada le puede ser quitado”

Dichas frases fluían en mi mente como si me fueran literalmente dictadas y no han vuelto a producirse casi nunca fuera de los ayunos. Los ayunos me producían una gran paz interior y me sirvieron para afrontar con éxito las crisis propias de un estudiante de mi época. Posteriormente pude observar también que en varias circunstancias las cosas me iban mucho mejor ayunando que comiendo y especialmente si se trataba de alimentos densos como los huevos por ejemplo. Desde esta época en que me convencí por mi experiencia personal de los beneficios del ayuno pasaron algunos años para finalmente llegar a conocer a mis amigos y Hermanos de San Juan de Dios: Carmelo, Alberto y Eladio quienes me propusieron colaborar como médico naturista en el control de los ayunadores que han ido asistiendo a los retiros con ayuno que se han ido produciendo todos los años y en primavera en Segart (Valencia). Mi agradecimiento también hacia los miembros de la Comunidad de Betsaida: Maria, Lidia, Alfonso, Juan, Jesús, así como al resto de personas que han colaborado tanto en los ayunos como en el procesado de datos para las encuestas bajo nuestras sugerencias, en especial a la Escuela de Enfermería San Juan de Dios de Barcelona. Mi agradecimiento también a todas las personas que asistiendo a los ayunos han depositado su confianza en todos nosotros, ya que sin su asistencia no hubiera sido posible este estudio.



## 1.- IMPORTANCIA DEL AYUNO EN LA HISTORIA

Desde la más remota antigüedad se ha utilizado el ayuno como técnica de purificación con fines religiosos. Incluso nuestros predecesores los animales ayunan con frecuencia como un medio hacia la curación. Las culebras ayunan durante semanas cuando comen en abundancia y la naturaleza impone ayunos rigurosos a los animales durante el invierno. Según Louis Kuhne si los animales comieran en invierno tanto como en verano estarían enfermos y no podrían soportar los rigores del invierno, porque el frío impide todo acto de fermentación y por consecuencia la misma digestión; además se opone a que en invierno se coma más que en verano con la falsa idea de soportar mejor el frío, siendo el invierno la estación donde se acumulan los gérmenes de todas las enfermedades que aparecerán con el cambio de temperatura durante la primavera<sup>5</sup>.

Los **precedentes** del ayuno se encuentran sin dificultad en la mayoría de las grandes culturas, puesto que la observación y la inteligencia para darse cuenta de los beneficios del ayuno no son patrimonio de ninguna cultura en exclusiva. Indudablemente el ayuno se ha utilizado en sus orígenes con fines religiosos en dos grandes culturas fundamentalmente: la cultura egipcia y la cultura india o mejor en la religión hindú.

Que ya se utilizaba el ayuno en **Egipto** como fuente de purificación se pone de relieve en los escritos de autores griegos que no dudan al agradecer sus conocimientos a la cultura egipcia. Plutarco en su obra Los Misterios de Isis y Osiris<sup>6</sup> describe perfectamente el interés de los sacerdotes egipcios por desvincularse de un gran número de alimentos a la hora de la realización de rituales de purificación. Por ejemplo se abstenían de alimentos principalmente de origen animal y no solo eso sino que tampoco querían usar prendas fabricadas con productos animales como la lana por ejemplo. En el Oráculo de Delfos, en los Misterios Órficos y en los Misterios de Eleusis el ayuno también se utilizaba como medio de purificación y para favorecer el acceso a los designios de los dioses. En Grecia se utiliza el ayuno como tantas otras técnicas puesto que la medicina griega se nutrió considerablemente de la medicina egipcia, pues no hay que olvidar que se han descubierto copias griegas de manuscritos enteros de medicina egipcia: Pasajes de los papiros Carlsberg y de Kahun aparecerían así mismo casi palabra por palabra en la colección hipocrática.



Ahora bien, lo que ocurrió en **Grecia** fue que se comenzó a desvincular la medicina y sus técnicas de una concepción religiosa de la medicina, aunque siempre queden ciertas influencias a lo largo de toda la historia de la humanidad.

La teoría de Eurifonte en cuanto a la acción perturbadora de los residuos indigestos de la alimentación tiene su precedente, según se ha afirmado recientemente, en la idea egipcia de un agente causal que denominaban whdw y que consistía en una especie de putrefacción que se forma en el bajo vientre y se trasmite por los vasos sanguíneos al resto del cuerpo<sup>8</sup>. En mi opinión Virchow y Metchnikoff participaron de ideas similares en algunas de sus teorías: La carne, en cualquier forma que se la coma, siempre es peligrosa para la <sup>9</sup> salud (Virchow); Todas las enfermedades vienen de las putrefacciones del intestino (Metchnikoff). El ayuno favorecería la eliminación de estas putrefacciones intestinales causadas por bacterias de la putrefacción, dando lugar a sustancias como la putrexina, cadaverina, neurina que produce parálisis en ranas, etc.. Para en una posterior realimentación favorecer y reconstituir la flora bacteriana con bacterias de la fermentación, de origen natural (no transgénicas si es posible) a base de Chucrut (col fermentada), yogurt de soja, kéfir de soja, tempeh, misho, tamari, y las propias de una alimentación vegetariana, etc..

Cuando se realiza el ayuno se ha de consumir al menos agua para favorecer el filtrado renal y el equilibrio hidroelectrolítico. Por lo tanto el ayuno se combina con la hidroterapia gracias al agua de bebida que ha de ser agua mineral de buena calidad. El agua del grifo, tratada con productos químicos, puede contener ciertas sustancias que en una situación de ayuno pueden ser perjudiciales para el organismo.

En la **Biblia** existen numerosas referencias al ayuno<sup>10</sup>: Levítico 16, 29-31; 1 Samuel 7, 6; Daniel 9, 3; Joel 2, 12; Joel 2, 15; 1 Samuel 31, 13; 2 Samuel 1, 11; Ester 4, 3; 2 Samuel 12, 16; 1 Reyes 29; Esdras 8, 21; Esdras 8, 23; 2 Macabeos 23, 12; Judit 4, 13; Isaías 58, 3-9; Zacarías 7, 3-5, 6; Zacarías 8, 18; Jesús Sirac 34, 30; Marcos 2: 18-20; Mateo 4: 1-4; Mateo 6: 16-18; Hechos de los Apóstoles 13, 2; Marcos 9, 14-29; Marcos 9, 29; Libro de Tobías 12, 7-8; Evangelio de los Esenios. Libro I (ed. Sirio, Málaga); Lucas 2, 37; Judit 8, 6.

La **tradición judía** recomendaba el ayuno desde una perspectiva religiosa influyendo en el cristianismo, pues incluso Jesucristo ayunó según se dice 40 días en el desierto, facilitándole seguramente la superación de las tentaciones.

En la India el ayuno hídrico forma parte de las prácticas habituales de los yoguis, brahmines, faquires, etc.. En el Ekádasi el propósito del ayuno es minimizar las actividades corporales e incrementar el servicio devocional. En el Ayur-Vedase autoriza el ayuno como un medio para restaurar la salud. Cuando comienza una enfermedad o durante una fase aguda, con fiebre o cuando una o más doshas estén desequilibradas es el momento para ayunar. Se ayuna para que reposen las doshas que fueron kaupita (dañadas) (Bhakta, 1990).



Swami Vishnudevananda hace una interesante exposición de las prácticas higiénicas, dietéticas y filosóficas del Yoga (Vishnudevananda, 1981).

Pero donde se exponen de manera magistral las prácticas higiénicas y médicas propias de la medicina hindú y del yoga es en la obra de Swami Shivananda Saraswati (Shivananda, 1957).

En los Yoga Sutras de Patanjali (Johnston, 1975, p. 65) se afirma que los poderes de la vestidura corporal se perfeccionan por la eliminación de las impurezas, por el ferviente anhelo. Y en otra edición de los Yoga-Sutra de Patanjali (Desikachar, 1992, p. 60) se dice al respecto que la eliminación de las impurezas permite un funcionamiento más eficaz del cuerpo. El yoga al fin y al cabo trata de conseguir un dominio de la mente sobre el cuerpo, siendo el ayuno y la purificación por el agua dos de los sistemas más utilizados.

Las influencias del hinduismo sobre el budismo son manifiestas puesto que el ayuno fue lo que primero le interesó a Buda, aunque más tarde eligiera una vía intermedia, no tan estricta para llegar a la Iluminación (Conze, 1958).

Más cerca de nuestros días, a principios del siglo XVIII el profesor Hoffman publicó Sobre los magníficos resultados de la así llamada cura de hambre, o cómo curar más de una enfermedad grave por medio de la abstención de la comida. En 1878 el americano Dewey curó a un enfermo de tifus con un ayuno de 35 días. En 1887 el médico ruso-alemán Von Seeland llamó la atención sobre la favorable influencia del ayuno en las enfermedades del sistema nervioso, habiéndolo experimentado en sí mismo. En Alemania preconizaron el ayuno los doctores Adolf Meyer, S. Möller, Riedlin, Kapferer, Buchinger y otros. Y en Suiza el Dr. Von Segesser también defendió el ayuno como terapia<sup>11</sup>.

El Dr. Tissot ya en 1768 proponía como terapia el reducir a muy poco o nada los alimentos sólidos, sobre todo, enteramente la carne, el caldo, los huevos y el vino<sup>12</sup>. En dichas teorías se basó el padre del naturismo europeo el Dr. Paul Carton como demuestra en su obra La Terapéutica Naturista, 1933<sup>13</sup>. El Dr. Paul Carton fue quien influyó favorablemente en el naturismo español a través del Dr. Eduardo Alfonso (Alfonso, 1982)

Según todas estas opiniones el ayuno hídrico es el tratamiento ideal para muchas enfermedades agudas. El Dr. Paul Carton más tarde expone una serie de casos clínicos en donde se demuestra el poder curativo del agua.

Otros autores a destacar en la historia del ayuno son Boerhave (1661-1738), Brown (1735-1788), Hoffman, Bernad de Malte, Wunderlich, Ricord, Durian, Graves, Tañer, Dewey, Burfield, Benedict, Voit, Mayer, Moler, Guelpa, Riedlin, Kapferer, Von Segesser, Mozdwal, Grothe, Brauchle, Lütznar, Verdugo, Zabel, Heun, etc.. Pero fueron los doctores Jennigs, Graan, Trall, Taylor los que dieron lugar al higienismo y utilizando el ayuno como



una herramienta fundamental para la curación<sup>14</sup>. Entre los continuadores figura Shelton (Shelton, 1955) y a sus partidarios Désiré Mérien, Passebecq, Moseri, André Torcque y en España los doctores Pablo Saz, Eneko Landaburu, Almudena Moreno, Karmelo Bizkarra y Graciela Cao, estos últimos aglutinados en torno a la Coordinadora de Higiene Vital, a través de sus respectivas Casas de Reposo.

Otro autor a destacar en la historia del ayuno es el Dr. Otto Büchinger, fundando dos clínicas en Alemania y una en Marbella (España).



## 2.- ¿QUÉ ES EXACTAMENTE EL AYUNO?

### A.- A desintoxicar.

El ayuno es, simplemente la abstención total de alimentos sólidos o líquidos (que no sea agua pura) a lo largo de períodos de duración variable. El propósito del ayuno es que la ausencia de alimento permita que parte de la energía que poseemos, al no emplearse en el proceso alimenticio, se regenere y se dedique a limpiar y desintoxicar el cuerpo. Los excesos que cometemos con la sobrealimentación, el alcohol, el tabaco, los alimentos refinados, el traspasar, etc hacen que aumente nuestra toxemia celular y con ello los trastornos de salud. La abstinencia alimenticia ayuda a eliminar esta toxemia. Por algo los animales cuando están enfermos siguen el instinto que les incita a ayunar. Y no sólo ellos, el hombre, ante un momento de tensión, un fuerte disgusto o, incluso, una situación de euforia o una enfermedad, deja de comer. Esto demuestra que el poder de curación del cuerpo pasa por dejarlo descansar al máximo. Es como si se colgara el cartel de **“cerrado por limpieza e inventario”**.

El ayuno forma parte de la sabiduría antigua. Así que no se trata de una alternativa moderna para recuperar o mantener la salud. En la mayoría de las agrupaciones humanas antiguas el ayuno era un acto impuesto a todos los miembros de la comunidad antes de realizar cualquier acción que requiriese lucidez, calma, fuerza y toma de decisiones: se ayunaba antes de las siembras, de las recogidas, de las bodas, de los nacimientos, de ir a la guerra o de pronunciar una sentencia. Porque la abstinencia alimenticia presidía por igual la alegría y el dolor, así como cualquier acontecimiento importante que pudiera marcar la vida de un hombre. Y es que dar unas vacaciones al organismo para que se regenere puede ayudar a prepararlo para enfrentarse a cualquier acontecimiento que requiera fortaleza y a resolver numerosos malestares, al tiempo que se hace una limpieza a fondo de la “maquinaria humana” para que dure más tiempo y en las mejores condiciones.

Ayunar es la fuerza de tu debilidad, es la debilidad que se transforma en fuerza psicológica y establece contacto con tu ser más profundo.

Mente y cuerpo se ponen de acuerdo para conocerse y estar a solas, sin intermediarios; para estar en comunión y así tratar de descubrir **la verdadera realidad de ambos y adentrarse en el misterio de la vida.**

Ayunar no supone atormentar o machacar nuestro cuerpo. Ayunar es regenerarse. La mayoría de los hombres y mujeres cuando tienen los medios necesarios comen demasiado. Esta sobrealimentación tiene muchos inconvenientes, aumenta la toxemia celular y por tanto provoca numerosos trastornos de salud. Estos conceptos conectan con el principio higienista de que **“ La enfermedad no es la enemiga del organismo sino el medio para eliminar la toxemia corporal excesiva”**



El ayuno sirve para que el organismo descanse, para desintoxicar de venenos y toxinas nuestra sangre y órganos fatigados de los tóxicos que acumulamos.

Este reposo vitaliza nuestro cuerpo, puede corregir los desmanes que hemos cometido con él (comer en exceso, traspasar, alcohol, alimentos refinados, vida sedentaria, etc.). Sirve para curar muchas enfermedades: hepatitis, reumatismos, obesidad, sinusitis, tumores, etc.).

La gente poco enterada se sorprende cuando se habla de ayuno. Algunos lo consideran como una práctica medieval o un medio extravagante de purificación utilizado por ciertos espiritualistas, otros como un medio de adelgazar.

La tendencia materialista de nuestro mundo occidental induce a la gente a una sobredosis de comida y el hecho de abstenerse de comer se considera un sinsentido. Sin embargo, nosotros pensamos que “ **El ayuno es el medio ideal para recuperar la salud**”.

## **B.- Una práctica curativa y solidaria**

Si atendemos a un punto de vista más práctico y si nos centramos en las sociedades modernas, se puede decir que la mayor parte de los seres humanos, cuando tienen los medios necesarios, comen demasiado. Esta sobrealimentación constante tiene sus inconvenientes ya que provoca un aumento de la toxemia y, por tanto, genera numerosos trastornos de salud como comentábamos al principio. Es por eso que la reducción alimentaria y el ayuno constituyen una técnica ideal para la regeneración de los tejidos; lo que favorece a menudo la vuelta a una salud que parecía perdida. Y es que durante este período se consumen los tejidos anormales y como consecuencia se estimula la regeneración orgánica y funcional y se motiva la regresión de los trastornos agudos y la solución de los estados crónicos.

También la privación de alimento actúa como un “cosmético” desde el interior, porque previene el envejecimiento; no puede impedir el deterioro biológico pero sí es capaz de detener procesos prematuros de envejecimiento.





El ayuno es asimismo el método más rápido, agradable y menos peligroso para desprenderse de los kilos sobrantes. Pero además, esta abstinencia nos hace más concientes, nos sensibiliza física y psíquicamente; al tiempo que sirve para llevar a cabo una limpieza del cuerpo, purifica el alma. Así cabe la posibilidad de que, incluso las personas con las actitudes más materialistas, cambien sus objetivos iniciales y lleguen a penetrar en los lugares más recónditos de su alma, ya que tal práctica ofrece la posibilidad de ahondar en los niveles más profundos de la dimensión espiritual, propiciada por la tendencia natural al recogimiento que se origina durante este tiempo. En esta sociedad de consumo, donde los recursos están tan desigualmente repartidos y donde el llamado tercer mundo no encuentra lo necesario para subsistir, la práctica del ayuno podría despertar en nosotros una actitud de solidaridad, de desprendimiento y el hecho de saber que no estamos solos y no somos los únicos.





### 3.-¿CÓMO SE DEBE AYUNAR?

#### A.- Ayuno consciente

No se debe empezar a ayunar de un día para otro ya que se corre el riesgo de reemplazar los excesos de la vida cotidiana por nuevas fórmulas de violencia. Es importante que el ayunante se encuentre en un ambiente favorable y relajado y que esté bien informado de los síntomas que pueden aparecer, de la preparación al ayuno y de la salida. Es necesario contar con la presencia de personas expertas que hayan vivido ya la experiencia repetidas veces. Pero, ¿cómo se lleva a cabo?. Sencillamente manteniendo el cuerpo bebiendo agua (ayuno hídrico), mientras el organismo se alimenta de sus propias reservas.

#### B.- Ayuno terapéutico

Ya hemos visto cómo uno de los efectos más importantes del ayuno terapéutico es sobre el componente psíquico o incluso espiritual del ser humano. Dos autores que comparten esta idea son A. Vogel<sup>15</sup> y Buchinger<sup>16</sup>. Sin embargo a nivel físico también va a tener unas repercusiones muy favorables sobre la salud.

Existen varios tipos de ayunos: ayuno hídrico (ingerir solo agua), ayunos con infusiones de plantas medicinales, ayunos con zumos de frutas, etc.. Pero el ayuno propiamente dicho es el ayuno hídrico.

Antes de nada tenemos que decir que el ayuno si bien es muy recomendable para un gran número de patologías y para un mayor número de personas, no es tan necesario para todas aquellas personas que llevan un modo de vida coherente con las leyes de la naturaleza, es decir para las personas que no suelen padecer de stress, que llevan una alimentación al menos vegetariana y que no abusan de los lácteos ni de los huevos, que hacen algo de ejercicio moderado, no competitivo y que en definitiva hace años que no padecen enfermedades, ni tan siquiera resfriados. Pues se supone que dichos organismos están en una especie de equilibrio ecológico más o menos adecuado a las leyes de la naturaleza.

Por otra parte el ayuno está contraindicado en aquellas personas que no cuidan su salud, que fuman, beben, comen abundantes proteínas y grasas de origen animal, padecen de stress y abusan de medicamentos, si antes no realizan una especie de adaptación previa al ayuno. Pues las toxinas que acumula el organismo podrían movilizarse y tener unos efectos no muy beneficiosos para los pacientes.

En cuanto a la época para ayunar hay que decir que la primavera es un período muy favorable; pues ya no hace el frío del invierno que complicaría la hipotermia del ayuno por ejemplo, ni tampoco hace excesivo calor que podría favorecer la deshidratación complicando un cuadro de hipotensión, frecuente por otra parte en situaciones de ayuno.



La entrada en el ayuno se realiza a través de etapas con regímenes dentro de una línea vegetariana e higienista tal y como aparecen en el cuadro 1.

### **C.- Preparación al ayuno**

- **Cronograma**

La primera semana se mantiene un régimen asociado compuesto por frutas, glúcidos y proteínas. La segunda semana la subdividimos en otras dos etapas: en la primera, de cuatro días, se mantiene un régimen celulósico compuesto de frutas o verduras crudas y enteras. En la segunda, de tres días de preparación, se mantiene un régimen no celulósico compuesto de zumos de frutas o verduras y hortalizas. Es entonces, transcurridos estos quince días de preparación, cuando iniciamos el ayuno hídrico de siete días. La salida es similar a la entrada pero en sentido inverso: no celulósico, celulósico y asociado. Esta es una forma de preparación, lo cual no quiere decir que no haya otras igualmente recomendables. Una vez comenzado el ayuno, el organismo, en las primeras horas, consume el azúcar (glucosa) almacenado en el hígado, en la sangre y en los músculos y se va nutriendo de las grasas y proteínas acumuladas. Conviene saber que durante este periodo el cuerpo experimenta una serie de reacciones que no deben alarmarnos.



**C R O N O G R A M A**

AYUNO TERAPÉUTICO		2002	
FECHA AYUNO		21/4/02	
DÍAS	DIAS DE LA SEMANA	TIPO ALIMENTACION	DEBAYUNO
1 L	8-abr	ASOCIADO	Fruta
2 Ma	9-abr	ASOCIADO	Fruta
3 Mi	10-abr	ASOCIADO	Fruta
4 J	11-abr	ASOCIADO	Zumo de fruta
5 V	12-abr	ASOCIADO	Fruta
6 S	13-abr	ASOCIADO	Fruta
7 D	14-abr	ASOCIADO	Zumo
8 L	15-abr	CELULOSICO	
9 Ma	16-abr	CELULOSICO	
10 Mi	17-abr	CELULOSICO	
11 J	18-abr	NO CELULOSICO	
12 V	19-abr	NO CELULOSICO	
13 S	20-abr	NO CELULOSICO	
14 D	21-abr	AYUNO	
15 L	22-abr	AYUNO	
16 Ma	23-abr	AYUNO	
17 Mi	24-abr	AYUNO	
18 J	25-abr	AYUNO	
19 V	26-abr	AYUNO	
20 S	27-abr	AYUNO	
21 D	28-abr	NO CELULOSICO	
22 L	29-abr	NO CELULOSICO	
23 Ma	30-abr	NO CELULOSICO	
24 Mi	1-mayo	NO CELULOSICO	
25 J	2-mayo	ASOCIADO	Fruta
26 V	3-mayo	ASOCIADO	Fruta
27 S	4-mayo	ASOCIADO	Fruta
28 D	5-mayo	ASOCIADO	Zumo de fruta
29 L	6-mayo	ASOCIADO	Fruta
30 Ma	7-mayo	ASOCIADO	Fruta
31 Mi	8-mayo	ASOCIADO	Zumo

COMIDA	MENIENDA	CEBA
Ensalada con pimientos asados/ Puentes con patatas Ensalada de arroz/ Puré de espinacas Ensalada con patata cocida/ Bermejeas y pimientos asados Ensalada / Arroz	NO	Venduras al vapor, frutos secos (Un puñado de Nueces ó almendras)
Ensalada con pan y aguacate/ Sopa de maíz	NO	Compota de manzana con cuajada
Ensalada variada/ Sopa de espinacas/ Frutos secos	NO	Venduras al vapor (al dente) con aceite, unas rebanadas de pan integral.
Ensalada variada/ Crema de puerros/ Setas al horno	NO	Jugo de zanahoria/ Puré de patatas y manzana Venduras al vapor, frutos secos (Un puñado de Nueces ó almendras)
Frutas y verduras crudas (NO MENDIAR)		
Frutas de la misma clase en cada comida (masticadas) (NO MENDIAR)		
AGUA		
Frutas de la misma clase en cada comida (masticadas) Frutas de la misma clase en cada comida (masticadas)		
Frutas frescas Frutas frescas	Fruta fresca Fruta fresca	Venduras y hortalizas al vapor ó semicrudas. Venduras y hortalizas al vapor ó semicrudas.
Ensalada con pimientos asados/ Puentes con patatas	NO	Yoghurt con fruta fresca dulce
Ensalada de arroz/ Puré de espinacas	NO	Venduras al vapor, frutos secos (Un puñado de Nueces ó almendras)
Ensalada con patata cocida/ Bermejeas y pimientos asados	NO	Frutas dulces con nata (en azúcar)
Ensalada / Arroz	NO	Jugo de zanahoria/ Puré de patatas y manzana
Ensalada con pan y aguacate/ Sopa de maíz	NO	Vendura al vapor (al dente) con aceite, unas rebanadas de pan integral.
Ensalada variada/ Sopa de espinacas/ Frutos secos	NO	Yoghurt con fruta fresca dulce
Ensalada variada/ Crema de puerros/ Setas al horno	NO	Venduras al vapor, frutos secos (Un puñado de Nueces ó almendras)



- **Recetario**

**Ensalada con pimientos asados:** Se asan los pimientos bien lavados y rociados con un poco de aceite. Pelarlos y cortarlos en tiras. Aliñarlos con aceite.

←

**Puerro con patatas:** Limpiar puerros y pelar patatas. Se corta todo en cuatro trozos. Poner en la bandeja del horno rociado de aceite y un poco de sal. Agregar un poco de agua para que no se reseque demasiado. Hornear.

**Verduras al vapor:** Se puede elegir y combinar, por ejemplo, acelgas, calabacín, berenjena, zanahoria, col, alcachofa, lombarda, lechuga, guisantes, etc. Se cuece al vapor sin que esté demasiado cocida. Aliñar con aceite.

**Ensalada de arroz:** Cocer el arroz con agua, una hoja de laurel y sal. Hervir verduras y hortalizas a gusto (espárragos, zanahoria, guisantes, coliflor, maíz, etc.). Juntarlo todo y aliñar con aceite de oliva crudo.

**Puré de espinacas:** Cocer las espinacas con agua y sal. Escurrir y batirlas con aceite crudo, aprovechando el jugo de las espinacas que sea necesario para que no quede demasiado espeso.

**Compota de manzana con cuajada:**

Cocer manzanas troceadas y peladas con un poco de canela y la piel de un limón. Retirar la canela y el limón. Se toma templada o fría, junto con una cuajada.

También puede optarse por triturar la manzana junto con la cáscara del limón.

**Ensalada con patatas cocidas:** Cocer patatas cortadas a cubos con sal. Juntar con maíz, zanahoria rallada y kiwi a taquitos. Aliñar con aceite de oliva.

**Berenjenas y pimientos asados:** Se asan las berenjenas, partidas por la mitad, con los pimientos todo bien lavado y rociado con un poco de aceite. Pelarlos y cortarlos en tiras. Aliñarlos con aceite.

**Ensalada de frutas y verduras:** Elegir verduras, hortalizas, germinados y frutas. Trocearlos y aliñarlos con aceite y un poco de sal. Recordar que no debe usarse ni cebolla ni ajo.

**Arroz con verduras:** Hervir arroz integral con agua y sal. Reservar. Erogar con un poco de aceite las verduras (judías verdes, coliflor, brócoli, pimiento rojo y verde, tomate, alcachofa, puerro). Cuando estén tiernas, poner en una bandeja de horno el arroz abajo, las verduras encima y hornear unos minutos.



**Jugo de zanahoria:** Licuar zanahorias bien lavadas y tomar sin aliño ninguno.

**Puré de patata:** Se cuece la patata con sal. Triturar con un poco de leche y aceite de oliva.

**Ensalada con pan y aguacate:** Se hace una ensalada como se explica anteriormente. Acompañar con unas rebanadas de pan integral o de multicereales untadas con aguacate.

**Sopa de maíz:** En una cazuela con agua, durante media hora cocer un poco de puerro picadito, el contenido de una lata de maíz grande y algo de sal. En una sartén, con media docena de cucharadas de aceite de oliva, dorar una cucharada colmada de harina integral. Añadir un poco del líquido de la cocción, hasta conseguir una bechamel espesa, y reservar. Batir el contenido de la cazuela y colarlo, para eliminar las pieles. Juntarlo todo, rectificar de sal y al fuego 2 o 3 minutos.

**Sopa de espárragos:** Cocer con agua y sal abundantes espárragos. Triturar con aceite y una rebanada de pan para espesar.

**Batido de manzana y pera con yogur:** Trocear manzanas y peras limpias y batir con yogur natural.

**Ensalada verde:** Utilizar verduras de hoja verde (espinacas tiernas, lechuga, cogollos, col, etc.) cortadas en tiritas finas y aliñar con aceite de oliva.

**Crema de puerros:** Se cuecen los puerros limpios y troceados con agua. Cuando están bien tiernos, triturar con aceite crudo de oliva.

**Setas al horno:** Se lavan las setas y enteras se colocan en una fuente de horno. Espolvorear con perejil, y aceite. Servir cuando estén bien tiernas evitando que se quemen.







#### 4.- ADIOS A LAS TOXINAS: SÍNTOMAS Y REACCIONES

Es importante reconocer los síntomas o signos de la desintoxicación para no sorprenderse de las reacciones naturales del organismo en este proceso. Así puede aparecer una sensación de hambre y de estómago vacío que se desvanece el primer o segundo día de ayuno.

Es normal que se tenga una sensación de cansancio y de necesidad de llevar un ritmo de vida más lento porque aunque los órganos ganan energía en este tiempo, los músculos exteriores se debilitan. Por eso es imprescindible descansar durante el ayuno, especialmente las personas con poca energía. Se puede sentir también el estómago lleno, sin tenerlo. Lo único que, generalmente, se mantiene es cierto recuerdo psicológico de la comida. La pérdida de peso es debida tanto a la eliminación de toxinas y al agua retenida en ellas, como al consumo de los excesos de grasas. Cuando los órganos de desintoxicación empiezan a trabajar la orina se vuelve oscura, puede tener un olor fuerte, llevar arenilla o sedimentos; la lengua se vuelve pastosa y de color blanco, amarillo, marrón, o roja e inflamada y, en ocasiones, las encías se inflaman y sangran.





Por la noche es frecuente el insomnio, las abundantes pesadillas y los sueños. Pueden aparecer dolores y molestias articulares, óseas y musculares, dolores de cabeza, de hígado o de riñones, originados, frecuentemente, por antiguas enfermedades que no se curaron bien. También pueden aparecer mareos o vómitos. La menstruación se adelanta con frecuencia durante el ayuno y se retrasa después del mismo. Aunque resulte difícil de creer, estas señales indican que el cuerpo está en proceso de limpieza. Son los síntomas de la desintoxicación. Lo mismo ocurre durante el proceso de desintoxicación de un drogodependiente cuando deja de beber alcohol o de administrarse otro tipo de droga y aparece el síntoma de abstinencia. En el caso de la alimentación, cuando un individuo deja de consumir café, grasas, chocolate, embutidos o sal, por poner algunos ejemplos, pueden surgir estos mismo síntomas que no son más que procesos de limpieza interna del organismo.

Según los expertos hay ocasiones en las que no conviene ayunar; por ejemplo en el caso de padecer alguna patología avanzada como cánceres extendidos, problemas coronarios muy graves o insuficiencia renal. En cuanto a la salida del ayuno es un paso delicado, es importante hacerlo lentamente y sin prisas.

En definitiva, ayunar puede ser también una ocasión única para darnos cuenta de como estamos viviendo nuestras vidas. Una oportunidad para mejorar la salud y para evolucionar como personas.

Generalmente aquellas personas que no han realizado nunca ayunos, al ser la primera vez hemos podido observar que suelen tener con más frecuencia pequeños problemas (miedos, desconfianza, etc.) que los que ya tienen experiencia y lo han realizado otras veces. Los que prolongan el ayuno se sienten o se han de sentir muy seguros de sí mismos y si también tienen experiencia todo el proceso se desarrolla mucho mejor.

Por medio de la entrada por etapas el ayuno se consiguen evitar bastantes posibles efectos patológicos del ayuno, al menos en personas que no lleven un régimen vegetariano ni ciertas normas higiénico-dietéticas.

La pérdida de peso durante las etapas suele ser la siguiente (ver gráfico 2):

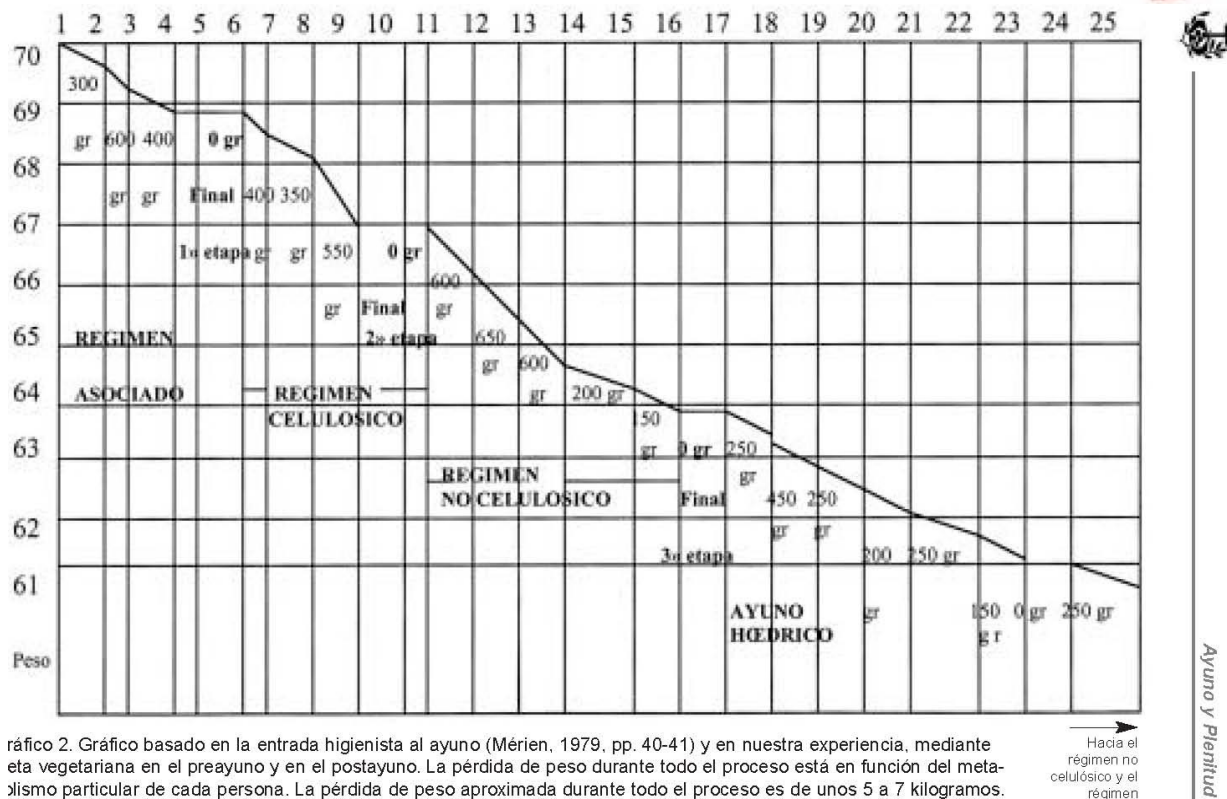


Gráfico 2. Gráfico basado en la entrada higienista al ayuno (Mérien, 1979, pp. 40-41) y en nuestra experiencia, mediante una dieta vegetariana en el preayuno y en el postayuno. La pérdida de peso durante todo el proceso está en función del metabolismo particular de cada persona. La pérdida de peso aproximada durante todo el proceso es de unos 5 a 7 kilogramos.

Gráfico 2. Gráfico basado en la entrada higienista al ayuno (Mérien, 1979, pp. 40-41) y en nuestra experiencia, mediante una dieta vegetariana en el preayuno y en el postayuno. La pérdida de peso durante todo el proceso está en función del metabolismo particular de cada persona. La pérdida de peso aproximada durante todo el proceso es de unos 5 a 7 kilogramos. régimen asociado.





## 5.- CONTROLES FISIOLÓGICOS

Antes de la entrada al ayuno los pacientes han de tener la completa seguridad de que se encuentran con la salud suficiente para afrontarlo. En general solemos recomendar a las personas de edad media que se realicen un Electrocardiograma (ECG) puesto que a veces pueden aparecer pequeñas patologías cardíacas que pueden pasar desapercibidas. Aunque a muchas personas ya se lo han realizado por diversos motivos como intervenciones quirúrgicas, embarazos, etc.. Se han de averiguar en la medida de lo posible los motivos por los cuales estas personas quieren hacer el ayuno. En nuestro centro los motivos son fundamentalmente psicológicos, religiosos, como ayuda para el recogimiento y para la paz interior durante unos días. Al centro llegan personas que normalmente pueden estar realizando labores sociales en ONGs de carácter altruista y que necesitan un período de descanso a modo de oasis para poder “recargar las baterías”. Estos ayunos no son recomendables para personas que lo quieran afrontar como un modo rápido y fácil de perder peso exclusivamente, o con fines exclusivamente lúdicos o de cualquier otra índole pero de carácter superficial en definitiva. En nuestro centro generalmente se viene al ayuno con un propósito sincero de autoconocimiento, reflexión, autocuración o de interiorización.



- **El peso.**

El peso es uno de los parámetros fundamentales en el ayuno. No deben ayunar todas aquellas personas que estén por debajo del límite inferior de su peso recomendado en tablas que consideren adecuadamente al menos tres tipos de constitución: pequeña, mediana y grande.

El peso se controlará durante el preayuno en el domicilio propio o en una farmacia pero siempre con el mismo peso. Se anotarán diariamente las variaciones del peso. Una vez se llega al centro para el ayuno hídrico se ha de ajustar o considerar la diferencia de peso entre la báscula del domicilio o de la farmacia con la del centro y continuar anotando las variaciones en el peso. Las pérdidas de peso en el preayuno suelen ser de uno a tres kilogramos y en el ayuno hídrico de unos 3 o 4 kilogramos. No se deben perder mucho más de unos 400-500 gramos al día, en algunos casos algo más, puesto que las grasas invierten en su combustión unos 400gramos y si se pierde más puede ser debido a la deshidratación (Saz, 1994, p. 19).

- **Tensión arterial.**

La presión de la sangre conviene realizarla aproximadamente dos veces al día, especialmente durante el ayuno hídrico. En el preayuno simplemente se ha de tener en cuenta si el paciente es hipertenso o hipotenso y si lleva tratamiento para la tensión o para cualquier otra patología. La medicación hay que tenerla muy en consideración puesto que la tensión arterial suele bajar durante el ayuno sumándose los efectos del ayuno a los de la propia medicación antihipertensiva. En los hipotensos el ayuno al principio puede bajarla un poco, pero hacia el final del ayuno la tensión se normaliza generalmente. En algunos casos la hipotensión se recupera aumentando la ingestión de agua ya que provoca un aumento del volumen circulatorio. En ciertos casos puntuales puede ser necesario ingerir pequeñas cantidades de suero fisiológico, puesto que el sodio al retener agua favorece un rápido aumento del volumen circulatorio aumentando la tensión arterial. El suero fisiológico se hace necesario sobre todo en el caso de pinzamientos, puesto que es frecuente observar que la presión diastólica (mínima) no baje excesivamente y sí que lo haga la presión sistólica (máxima). En las personas hipo-tensas con la tensión pinzada (la mínima alta y la máxima baja) no son recomendables ningún tipo de tratamientos que supongan pérdida de líquidos puesto que bajaría aún más la tensión sistólica por la pérdida de volumen circulatorio. Tal es el caso de deshidrataciones por vómitos, sauna, hidrocólon, etc.. El ayuno favorece de forma clara una disminución de la presión sistólica y de la presión diastólica en hipertensos, según nuestra experiencia. La hipotensión ortostática aparece en ocasiones al incorporarse mediante un movimiento brusco en la cama por ejemplo y se han de evitar sus posibles complicaciones como pueden ser la falta de riego cerebral o la insuficiencia cardíaca. La reposición de electrolitos favorece la rápida recuperación.



- **Pulso.**

Se ha de controlar varias veces al día y siempre que sea necesario puesto que el pulso varía con cierta frecuencia a lo largo del ayuno. Se modifica por cualquier cambio de tipo psicológico, frío o calor, etc.. Se suelen observar en algunos casos palpitaciones o taquicardias no siendo muy frecuentes las bradicardias. El pulso puede alterarse durante los dos o tres primeros días del ayuno hasta que se produzca la adaptación, en primer lugar psicológica y en segundo lugar física, a la nueva situación, pero hacia el sexto o séptimo día se normaliza. El pulso aunque pueda aparecer lento, normalmente es fuerte y superficial, lo que indicaría un fuerte componente energético del organismo durante el ayuno. En general aunque el pulso sea profundo suele ser también fuerte y potente. La frecuencia cardíaca en el caso de palpitaciones con un claro componente psicossomático, con taquicardia y alteración del estado general del ánimo (ansiedad, inestabilidad emocional, etc.) puede disminuir con una sencilla técnica de relajación. Comenzando a relajar la pierna derecha, la pierna izquierda, el brazo derecho, el brazo izquierdo, la frente, el cuello, la cara, el tórax, el abdomen, la pelvis, etc.. Enlenteciendo la respiración y relajando todo el organismo, induciendo a los pacientes mensajes de paz interior y armonía ante cualquier agresión externa, pueden bajar las pulsaciones en 15 o 20 minutos, unas 20 pulsaciones por minuto como mínimo. Generalmente con estas sencillas técnicas y escuchando a los pacientes se resuelven la mayoría de pequeñas reacciones adversas al ayuno.

- **Temperatura.**

La temperatura ha de ser adecuada a las necesidades calóricas de los ayunadores. No ha de haber en ambiente ni frío ni calor. En cualquier caso la calefacción no ha de estar por encima de una temperatura tibia y agradable. El aire se ha de renovar y aunque el ayunador o la ayunadora necesite calor y abrigarse en la cama el aire ha de respirarse lo más natural posible abriendo un poco la ventana por ejemplo. El ayuno produce un cierto descenso del metabolismo en general y por lo tanto hay una cierta tendencia a la hipotermia lo que hace necesario en ocasiones abrigarse ciertas partes del cuerpo, como la región lumbar, o los pies, la cabeza con un gorro, o simplemente taparse con alguna manta al ir a dormir, etc...



- **Orina.**

En la orina se estudian varios parámetros como el aspecto, si es oscura o clara, la coloración, la cantidad, el olor, etc.. También se pueden controlar otras variables como los cuerpos cetónicos, la glucosa, el sedimento. La glucosa se mide con facilidad mediante tiras reactivas para análisis de orina (Keto-Diastix). La glucosa no sufre grandes variaciones a lo largo del ayuno de una o dos semanas de duración, manteniéndose negativa en orina. La hipoglucemia no aparece con la frecuencia ni con la intensidad que sería de esperar. Los cuerpos cetónicos se miden en orina también mediante tiras reactivas (Ketostix) y estos si que sufren variación a lo largo del ayuno. En la grafica (grafico 3) siguiente se observa que durante los dos primeros días del ayuno hídrico están por término medio en unos niveles de aproximadamente unos 40 mg/dl. Pero entre el segundo y quinto día ascienden hasta unos 80 mg/dl. Y entre el quinto día y el séptimo día llegan a ascender hasta unos 160 mg/dl. A partir del séptimo u octavo día van descendiendo con rapidez al comenzar la salida del ayuno con zumos o caldo de verduras.

Durante el primer día de ayuno hídrico se consume la glucosa procedente del glucógeno hepático o de la glucosa muscular, así como la glucosa circulante cuya cantidad es de unos 300 gr. A continuación se comienzan a consumir las grasas y eso hace que aumenten los cuerpos cetónicos en orina. Durante el ayuno la principal y mejor fuente de energía son las grasas. Esta fase de consumo de grasas puede variar de unos individuos a otros en función de su constitución, pero puede llegar a durar incluso unos 40 días o más. Cuando en los ayunos prolongados reaparece el hambre con una intensidad muy grande y con una necesidad imperiosa es muy posible que se comience a entrar en la fase peligrosa del ayuno que consistiría en el consumo principal de proteínas musculares, etc.. En este momento el ayuno debe finalizar. De todos modos en los ayunos de 7 o incluso de 15 días no se sale de la fase de consumo de grasas.

La cantidad de orina que se produce durante el ayuno suele ser constante, al principio oscura (color miel o amarilla) y más tarde de color claro, similar al color y textura del agua. En otras ocasiones el color se mantiene similar durante todo el ayuno.





### • Lengua.

La lengua a lo largo del ayuno experimenta variaciones importantes a tener en cuenta. Refleja el grado de excreción del organismo y sirve para ver la evolución del ayuno. La lengua aparece al principio pastosa y la boca seca con una característica lengua saburral típica en estas situaciones. La saburra puede aparecer al principio amarilla y más tarde de color marrón, pero en general pastosa y en ocasiones áspera y seca. Hacia el sexto o séptimo día la lengua puede recuperar su color y textura habitual. La lengua puede aparecer: normal, pastosa, poco blanca, blanca, amarilla, marrón, áspera, seca, ulcerada. Suele haber en la mayoría de las veces halitosis (mal aliento), lo que ha de considerarse como algo normal en el ayuno y no darle una importancia social excesiva.

La lengua refleja la totalidad del organismo de la misma forma que el iris, el pabellón auricular o la planta de los pies. Así pues la base o raíz de la lengua refleja los riñones y el píloro, la zona central refleja el bazo y el estómago y la zona supraumbilical, la punta de la lengua el corazón y el cardias y los bordes de la lengua la vesícula biliar y el hígado<sup>17</sup>.

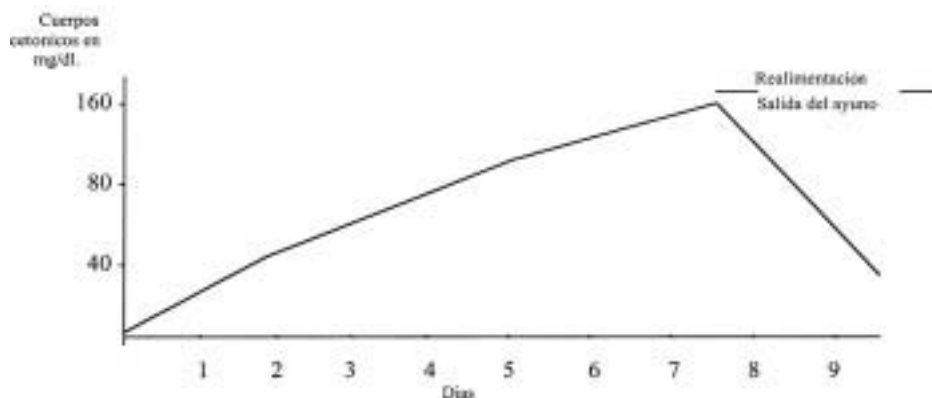


Gráfico 3. En él se representan los niveles de cuerpos cetónicos en orina en mg/dl a lo largo de un ayuno a base de agua (ayuno hídrico) durante 7 días. Niveles medios aproximados obtenidos en los controles de los ayunadores del centro.



Si la lengua aparece amarilla o marrón indica un aumento de su metabolismo y un cierto grado de excreción, sobre todo si el resto de la lengua está roja y vascularizada. Si la lengua aparece blanca es muy posible que el proceso de excreción esté comenzando pero de forma más lenta y la lengua puede no aparecer tan vascularizada. Lo normal es que la saburra vaya en aumento a lo largo del ayuno y que su color evolucione de blanco a amarillo, marrón, para desaparecer hacia el final del ayuno. En muchos ayunadores la lengua aparece normal. Si al principio aparece blanca o amarilla, hacia el final desaparece la saburra. Parece como si la lengua indicara en cierto modo el grado de excreción de sustancias de deshecho a nivel local como reflejo del nivel general. La saburra va desapareciendo hacia el final del ayuno. Si en los bordes de la lengua se marcan los dientes indicaría un estado de debilidad general a considerar. Si en los bordes aparecen formaciones venosas y algo congestionadas puede indicar un cierto grado de congestión vascular a nivel general o incluso en otras zonas del organismo (quistes de ovario, varices, etc.).



• **Sueño**

En general durante el ayuno aumenta la capacidad intelectual quizás gracias a que no solo se mantiene el aporte de energía y de sangre al cerebro, sino que incluso se mejora su fisiología. En muchos animales se produce el sueño como mecanismo dispuesto por la naturaleza para una buena digestión. La siesta postpandrial facilita la llegada de sangre a las arterias mesentéricas para favorecer una adecuada digestión a costa de la circulación cerebral. Por eso no es recomendable una actividad intelectual después de comer, ni tampoco esfuerzos físicos que hicieran pasar sangre desde las arterias mesentéricas hacia el corazón. Durante el período de ayuno no se produce prácticamente la digestión y por lo tanto se produce un gran ahorro de energía que se necesitaría en caso de una ingesta habitual de alimentos. Así pues aunque no se ingieran alimentos se produce un gran ahorro de energía. Esta ausencia de digestiones pesadas lleva a un estado casi constante de alerta y de vigilia no frecuente en situaciones normales. Esto hace que aumente de forma sorprendente la actividad y el rendimiento intelectual frente a un ligero cansancio físico. En estas circunstancias en ocasiones no se hace necesario dormir 8 horas o ni siquiera 6 horas al día, lo que puede producir un cierto grado de insomnio fisiológico y perfectamente lógico y normal. Dicho insomnio sería anormal si se encuentra una causa que lo justifique o si se prolonga de forma intensa durante todo el ayuno, cosa que ya no es tan frecuente. Durante el ayuno puede ser suficiente dormir desde dos ciclos completos de tres horas

**VIGILIA**

Conciencia: SI  
 Atonía muscular: NO  
 Actividad cortical: SI

**MEDITACIÓN**

Conciencia – Vigilia de  
 ensimismamiento: NO  
 Atonía muscular: NO  
 Actividad cortical: NO

**REM (sue o paradójico)**

Conciencia: NO  
 Atonía muscular: SI  
 Actividad cortical: SI

**SUEÑO FISIOLÓGICO (profundo)**

Conciencia: NO  
 Atonía muscular: NO  
 Actividad cortical: NO

Gráfico 4 en el que aparecen los cuatro estados fundamentales del sistema nervioso con sus diferencias en función de varios parámetros. En las situaciones donde aparece atonía muscular se produce una restauración de la corteza cerebral. En estado de vigilia se producen ondas rápidas como las ondas beta, y en el resto de estados ondas más lentas y profundas: alfa, delta, theta. La meditación equivale al sue o REM.



que es lo normal y lo habitual hasta un ciclo de unas cuatro horas y media y como mínimo un ciclo completo de tres horas. De todas formas algunas personas están habituadas a dormir siete u ocho horas y para ellas puede ser también lo normal y lo conveniente si su organismo lo necesita. Los ciclos o ritmos biológicos ultradianos de activación de la formación reticular ascendente se producen aproximadamente cada 45 minutos, produciéndose una descarga inhibitoria cerebral que produce una situación de cierta somnolencia y que en muchas ocasiones puede que haya provocado incluso accidentes al dormirse el conductor<sup>18</sup>.

Esta situación hace conveniente no sobrepasar los 45 minutos en las clases o conferencias. Los ciclos de fase REM y no REM también se producen en función de estos ciclos de activación inhibitoria de 45 minutos. Por lo tanto es conveniente dormir ciclos completos de 6 horas, 4,5 horas, 3 horas, 1,5 horas y 45 minutos. En la medida en que se duerman más ciclos completos de 45 minutos continuos y completos más profundo será el descanso y más ciclos de fase REM se producirán que es cuando se producen el 80 % de los sueños. En realidad las diferencias entre el estado de vigilia, el estado de sueño REM, el estado de sueño fisiológico y el estado de meditación es como sigue (ver gráfico 4)<sup>19</sup>:

Según este gráfico podemos observar que si se realizan ejercicios de relajación y de meditación durante el ayuno se puede compensar bastante la disminución de las horas de sueño, puesto que la meditación equivale al sueño reparador o sueño REM (fase de movimiento rápido de los ojos). En el centro se realizan no solo este tipo de actividades sino también estiramientos y paseos al aire libre con una cierta actividad moderada, además de diversas charlas con una participación activa de los asistentes. Muchos pacientes habituados al uso de hipnóticos rebajan las dosis considerablemente y en algunos casos incluso se hacen innecesarios durante el período de ayuno. De todos modos las dosis de cualquier medicamento se van controlando con sumo cuidado a lo largo del ayuno en función del estado de los pacientes.



- **Heces.**

En contra de lo que se pudiera pensar con respecto a la ausencia de heces durante el ayuno hay que decir que aunque las deposiciones sean mucho más escasas de lo habitual se mantienen durante casi todo el ayuno o al menos durante los tres o cuatro primeros días. El color varía de unos individuos a otros. Al principio pueden ser duras y malolientes para más tarde hacerse intermitentes, blandas y escasas hacia el final del ayuno.

- **Menstruación.**

Lo que personalmente he podido observar en numerosas ocasiones es un adelanto de la fecha de la regla en muchas mujeres que han venido a los ayunos y algunas durante varios años consecutivos. En otras ocasiones también se produce algún retraso. De todos modos el ayuno disminuye las molestias propias de la regla como dismenorreas, migrañas, malestar general, etc.. Si aparece la regla durante el ayuno es una buena ocasión para el reposo, la meditación, el descanso y la introspección y en algunos casos es conveniente, si existe algo de fiebre y malestar general intenso, el reposo en cama y si continuaran las molestias con intensidad, cosa nada frecuente, se puede recurrir a la toma de sirope de salvia o sirope de arce.

- **Otras manifestaciones durante el ayuno.**

Al comienzo del ayuno muchas personas, sobre todo las que no han ayunado en otras ocasiones, suelen tener ciertos síntomas de carácter general como molestias o dolor en epigastrio, náuseas o incluso algún vómito, sensación de frío en la piel, lengua saburral, cansancio generalizado, palpitaciones, disnea de esfuerzo, etc.. Según nuestra experiencia la mayoría de las veces estos síntomas tienen un origen psicossomático debido a la situación de miedo o inseguridad ante este nuevo estado.



Aún así hay que pensar que algunos síntomas puedan tener una base orgánica. Tal es el caso de las molestias gástricas, puesto que la producción de ácido clorhídrico en el estómago responde a un ritmo circadiano o incluso como reflejo condicionado y tiene sus horas de máxima producción de ácido a lo largo del día. Así durante el ayuno el organismo a la hora de comer continúa segregando ácido clorhídrico, como si no supiera que durante unos días no va a comer. Esta secreción ácida con el estómago vacío puede generar en algunas personas diversas molestias como ardor de estómago, dolores, náuseas, vómitos ácido-biliares, etc.. El control psicológico del propio paciente es la clave en la mayoría de los casos para su adecuada resolución. Si los problemas persisten o aparece algún síntoma de alguna posible lesión o patología importante se ha de suprimir rápidamente el ayuno. Las molestias al ingerir sirope de salvia o de arce suelen desaparecer. La arcilla comestible también resulta un remedio eficaz contra la acidez de estómago a pequeñas dosis.



## 6.- FISIOLÓGÍA DEL AYUNO

El contenido de grasas, hidratos de carbono y proteínas en un individuo de peso medio (70 Kgr.) es el siguiente (gráfico 5):

Grasas:	Tejido adiposo	11.111gr.	100000 Kcal.
Hidratos de Carbono:	Hígado	50 gr.	200 Kcal.
	Músculo	100 gr.	400 Kcal.
Proteínas:	Fluidos	4 gr.	40 Kcal.
	Músculo	6250 gr.	25.000 Kcal.
<b>TOTAL</b>		<b>17.515 gr.</b>	<b>125.640 Kcal.</b>

Gráfico 5. Reservas de combustible para un hombre medio de 70 kgr. de peso y 1.70 m. de altura. Metabolismo basal=40 kcal/m<sup>2</sup>/h.= 1.700 kcal./24 h. (25 % del peso total). Reserva teórica: 74 días. Basado en Cahill y Owen<sup>20</sup>.

Según este gráfico existen unos límites de supervivencia al ayuno dependiendo de la propia idiosincrasia de cada individuo. En la literatura se citan casos asombrosos de muchos más días de supervivencia pero hemos de suponer que el límite de unos 74 días es para la mayoría de seres humanos. El Dr. Grande Covián<sup>21</sup> efectuó una revisión documental para la Sociedad Americana de Fisiología y encontró un posible record de supervivencia en el alcalde de Cork que murió a los 74 días de huelga de hambre. Record ampliamente superado por los casos citados por Thompson<sup>22</sup> y Garnett<sup>23</sup> con mujeres que han ayunado hasta 315 días. Uno de los records citados en la literatura según Bortz<sup>24</sup> es el de un hombre que perdió 227 kilos. Pesaba inicialmente 315 kilos y los perdió después de dos años con una dieta de 800 calorías, dando al traste con la ley de Chossat que afirmaba que no se podía perder más del 40% del peso inicial<sup>25</sup>.

De todos modos lo más importante no son los kilos que perdemos sino de qué los perdemos. Si la proteína que se perdiera fuera la cardíaca el ayuno terapéutico no sería aconsejable. Pero durante los primeros días se pierde el 70% de agua. La pérdida de proteínas no es importante aunque hay que tenerla en cuenta. El porcentaje de grasa perdida puede llegar hasta el 85%. El consumo de oxígeno también desciende al ayunar puesto que desciende la actividad metabólica y el metabolismo basal durante el ayuno. Disminuye también el volumen del hígado.



## **A.- Fases del proceso fisiológico del ayuno**

Vamos a ver a continuación cómo se van a consumir a lo largo del ayuno los principios inmediatos (grasas, hidratos de carbono y proteínas) acumulados en el organismo.

En el ayuno hídrico podemos relacionar cada uno de los principios inmediatos con cada una de las tres fases en que se puede dividir dicho proceso:

Fase 1. Primera fase. Consumo principal de los Hidratos de Carbono de reserva.

Fase 2. Segunda fase. Consumo principal de las Grasas.

Fase 3. Tercera fase. Consumo grave de Proteínas.

### ***Fase 1. Consumo de hidratos de carbono***

La primera fase del ayuno dura aproximadamente un día y medio. En esta fase se consumen las reservas de glucosa almacenadas en el hígado y en los músculos. La reserva de glucosa para un hombre de las características anteriores (70 kgr. de peso y 1.74 m. de altura) es de unos 300 gramos lo que equivale a unas 1.200 kcal. (puesto que se obtienen unas 4 kcal./gr. de la combustión de 1 gr. de glucosa).







Existen dos objetivos principales en las primeras fases del ayuno: el mantenimiento de la glucosa para el cerebro y el mantenimiento de las proteínas. Vamos a ver cómo se produce todo esto.

Durante los dos primeros días se consume la glucosa circulante y la glucosa hepática almacenada en forma de glucógeno, así como la glucosa muscular. La glucemia disminuye a los dos o tres días para comenzar a utilizarse las grasas, ácidos grasos y los cuerpos cetónicos.

El glucógeno necesita una gran cantidad de agua para almacenar-se, así para almacenar un gramo de glucógeno muscular se necesitan 4 gramos de agua, por lo tanto se trata de un tipo de energía a utilizar y consumir en casos de necesidad como es el ayuno hídrico. Como se necesita tanta agua para depositarse a nivel intracelular el gramo de glucógeno solo se obtendrán una o dos kilocalorías. Todos estos datos llevan a la conclusión de que la glucosa almacenada en el organismo, ya sea como tal o como glucógeno se consume rápidamente. Así los hidratos de carbono almacenados son insuficientes a nivel energético. El glucógeno muscular puede proporcionar energía para unas 12 horas.

La glucemia desciende durante los primeros días de 10 a 15 mgr. Y así la célula beta del páncreas deja de liberar insulina. El descenso de la insulina puede hacer que el músculo libere proteínas, principalmente aminoácidos como la alanina necesarios para la gluconeogénesis, obteniéndose 180 gr. de glucosa, 140 de los cuales se transformarán en CO<sub>2</sub> y H<sub>2</sub>O a nivel cerebral. Unos 36 gr. se reciclan con la glicólisis anaerobia (hematíes, leucocitos, médula ósea y renal) llegando a piruvato y lactato volviendo a formar glucosa por el ciclo de Cori. En este ciclo de Cori se convierten dos moléculas de lactato en glucosa, utilizando energía hepática de la oxidación grasa y evitándose así la gluconeogénesis a partir de proteínas.

### ***Fase 2. Consumo de grasas***

En esta segunda fase el organismo pasa de consumir la glucosa y el glucógeno almacenados a consumir las grasas que constituyen la auténtica despensa energética del organismo. En el organismo humano existen aproximadamente unos 10-11 kgr. de grasa que aportan a partir de 9 kcal./gr. unas 100.000 kcal., y pueden durar más de 40 días (GRANDE, 1976).



Los ácidos grasos proceden de la hidrólisis de las grasas y constituyen el sustrato adecuado para todos los tejidos, excepto para aquellos como el cerebro que tienen necesidad total o parcial de glucosa<sup>26</sup>. La cantidad de grasa aumenta generalmente en la vejez con la edad y es más abundante en las mujeres que en los hombres en general. En opinión del Dr. Rojas-Hidalgo: Casi toda la grasa corporal es <<lábil>>. El epiplón, la grasa perirrenal y el tejido subcutáneo constituyen la reserva energética más importante y están completamente disponibles para tal fin. Frente a este <<pool>> de grasa más lábil existe otro –constituido por la grasa retroorbitaria, la bola adiposa de Bichat y la grasa periarticular– que es el último en movilizarse en el transcurso de un ayuno prolongado. Es curioso que este <<pool>> de grasa más perezosa no se hipertrofia en la obesidad<sup>27</sup>.

Una tercera parte de la energía derivada de la grasa procede de los cuerpos cetónicos. La cetogénesis se produce al mismo tiempo que la gluconeogénesis. En la producción de cuerpos cetónicos interviene la acetil-CoA evitando el paso al citrato (ciclo del ácido cítrico) y formando en su lugar cuerpos cetónicos. En conclusión según De Oya: En el ayuno tenemos dos fuentes de energía: proteínas musculares y triglicéridos del tejido adiposo. Y tres vías de utilización: combustión total de glucosa, como va a suceder en el cerebro; la glicólisis anaerobia, como va a ocurrir en los hematíes, y los ácidos grasos libres y cuerpos cetónicos por el resto del organismo;... En resumen podemos decir que la primera fase del ayuno está modulada por un descenso de la insulina con un aumento del glucagón;... La infusión de 100 a 150 gramos de glucosa, según Cahill, hace descender el gasto de proteínas de 50 a 75 gramos. La primera actividad importante, en un enfermo grave, es la administración de glucosa, dado que de esta forma vamos a evitar que continúe la proteólisis muscular, sustrato importante para la formación neoglucogénica<sup>28</sup>.



Entre la fase primera y la segunda fase del ayuno si se pierden algunas proteínas musculares no ha de ser de forma excesiva por que los hechos demuestran que no se pierde excesiva masa muscular incluso con ayunos de dos o tres semanas. Por otra parte los Dres. Wendt de la Universidad de Frankfurt han indicado que es un dogma generalmente admitido la relación casi exclusiva de grasas animales como causa de los infartos cardíacos. Pero las publicaciones anuales de la Oficina Federal de Estadística de Wiesbaden y del Ministerio de Nutrición de Alemania Occidental, así como las publicaciones de la OMS, sin embargo confirman que durante los últimos 30 años únicamente el incremento de proteínas animales guarda correlación con el incremento de los infartos cardíacos. Otro error que denuncian los Dres. Wendt es que el aumento en el consumo de proteínas animales es el factor etiológico fundamental ambiental de la arteriosclerosis alimentaria. Denuncian igualmente la idea equivocada de que el organismo no almacena proteínas y demuestran mediante ensayos clínicos que las proteínas se almacenan en forma de colágeno. El tejido subcutáneo es la despensa para períodos de hambre, al almacenar todos los nutrientes, en particular un tercio del contenido proteico del organismo, una mitad del contenido graso, un tercio del contenido acuoso y probablemente más de la mitad del contenido glucídico corporal. Las proteínas son almacenadas en forma de colágeno y en el grupo amino de los mucopolisacáridos, las grasas en las células adiposas y el agua en el dominio de los mucopolisacáridos<sup>29</sup>. En su excelente trabajo muestran en varias figuras las conclusiones de los trabajos de Maximov<sup>30</sup> en donde aparece una clara disminución o casi desaparición de las fibras de colágeno en el tejido conectivo subcutáneo de un conejo tras un largo ayuno. El colágeno puede almacenarse también en la membrana basal de los capilares produciendo lo que denominan antigenopatías en lugar de enfermedades autoinmunes cuya una de las causas principales es el antígeno heteroproteína. Los inmunocomplejos están en el origen, según se comprueba cada día más, de la mayoría de enfermedades (colagenosis, colagenopatías, enfermedades por inmunocomplejos) según expliqué hace ya algunos años<sup>31</sup>.



Es muy posible que si existe un acúmulo de proteínas en el organismo en forma de colágeno estas sean en parte las que se vayan utilizando durante el comienzo del ayuno. De hecho la excreción de nitrógeno en orina va disminuyendo a lo largo del ayuno<sup>32</sup>. Como afirma el Dr. Pablo Saz las proteínas constituyen las \_ partes de los sólidos del organismo y los trabajos actuales al respecto no adjudican al inicial balance negativo de proteínas ninguna importancia, ya que disminuye rápidamente hasta estabilizarse, alrededor de los 10 días de iniciado el ayuno. Al principio se excretan 3,3 a 6,9 grs. de nitrógeno por día, mientras que un hombre alimentado correctamente elimina de 12 a 16 gr.. La enérgica disminución proteica en la excreción urinaria indica que a los 10 días surge un mecanismo defensivo de la adaptación y conservación de proteínas<sup>33</sup>.

Si las teorías de los Dres. Wendt son correctas se podrían metabolizar perfectamente algunas proteínas almacenadas en forma de colágeno al principio del ayuno hasta que se produzca la adaptación a los 10 días estabilizándose el balance negativo de proteínas del inicio.

Por otra parte en cuanto a los cuerpos cetónicos y a su aumento durante el ayuno hay que decir que son una excelente fuente de energía y en relación con su efecto sobre el cerebro hay que resaltar la inducción incluso de un aumento de cuerpos cetónicos mediante una dieta cetogénica por parte de la Clínica Mayo<sup>34</sup> por ejemplo. Pues se ha comprobado que el aumento de cuerpos cetónicos previene ciertas crisis de tipo epiléptico. El ayuno y el aumento fisiológico de cuerpos cetónicos contribuye de forma natural a una posible prevención de ciertas crisis epilépticas.

Una persona que lleve ayunando dos o tres semanas dispone para su consumo cerebral de 80 gr. de glucosa, lo cual se dice que es insuficiente puesto que el cerebro necesita unos 150 gr. de glucosa en las 24 horas. Así se producirá un giro en el ayuno alrededor de los 12-17 días y el cerebro consumirá cuerpos cetónicos (betahidroxibutirato y acetoacetato), llegando a aportar los cuerpos cetónicos un 60% de la energía que requiere el cerebro<sup>35</sup>.

En el ayuno prolongado el riñón reabsorbe cuerpos cetónicos, ahorrando algo para ser utilizado más tarde y ahorra nitrógeno al necesitar menos amonio en el proceso. Desciende así el gasto de proteínas musculares, consumiéndose cuerpos cetónicos (hasta 47 gr.el riñón) y quemándose ácidos grasos libres. Se mantiene la neoglucogénesis a partir del glicerol, de los aminoácidos y del ciclo de la alanina. La alanina necesaria para la neoglucogénesis viene en parte (tan solo un 6-8% del músculo) y principalmente de los aminoácidos ramificados<sup>36</sup>.



Otros factores hormonales van a intervenir en el ayuno pero de influencias poco conocidas, aunque no por ello menos importantes. Así la esfera psíquica actúa a través del hipotálamo, de la glándula hipófisis con la producción de hormonas que actúan a su vez sobre los órganos diana tales como la glándula tiroidea, las glándulas suprarrenales, gónadas, etc.. El sistema nervioso vegetativo, a través de la esfera simpática y parasimpática también influyen sobre el curso del ayuno. De ahí que los factores psicológicos sean tan importantes en este.

Hacia el final del ayuno de unas dos semanas, se estabiliza la pérdida de peso y el pulso permanece estable (perfil plano), indicando este hecho el final del ayuno (Mérien, 1979, pp. 69, 72-73).

### ***Fase 3. Consumo de proteínas***

En esta fase se comienzan a consumir principalmente proteínas musculares. Se produce un apetito desmedido tras un gran adelgazamiento y una gran debilidad y tras una pérdida de interés por la comida durante casi todo el ayuno excepto durante los dos o tres primeros días. A esta fase no se ha de llegar. La albuminemia y los edemas son una prueba de la autofagia y de la autodigestión proteica. Se puede producir a partir de los 20, 30 o 40 días o incluso más y varía en función de las características constitucionales de cada individuo.

### **B.- Indicaciones del ayuno**

Estamos convencidos de que sus mayores beneficios y más importantes son sobre la esfera psicológica, mental o espiritual. Aún así el ayuno estaría indicado en ciertas patologías:

.1- Sobrepeso y obesidad incipiente. Pueden ayunar todas aquellas personas que estando en buen estado de salud sobrepasen su peso máximo recomendado. Excepto en los casos de obesidad mórbida donde no sea conveniente o suficiente la realización de un ayuno. En general para los casos de obesidad leve pueden ser convenientes ayunos cortos de duración y ser constantes en lo que respecta a unos adecuados hábitos higiénico-dietéticos (dieta, ejercicio, etc.). En los casos de obesidad hay que tener en cuenta el tipo de obesidad (por sobrealimentación, genética, endocrina, estrogénica con retención de líquidos, bulimia, etc...) y ver si el ayuno estaría indicado o no. En los casos de sobrealimentación el ayuno bien planificado puede estar indicado.



.2- En la arteriosclerosis y su prevención. El ayuno contribuye a disminuir los factores de riesgo y mejora la sintomatología de las enfermedades concomitantes o como consecuencia de ella.

.3- En la hipertensión arterial (HTA) si no es excesivamente alta y refractaria incluso a los tratamientos por complicaciones añadidas. Durante el ayuno la HTA tratada puede bajar más de lo normal, por lo que hay que estar atentos a una posible reducción de la medicación. Si la hipertensión es leve el ayuno disminuye la presión arterial sistólica y algo la diastólica. De todos modos la HTA esencial es una consecuencia en una gran mayoría de pacientes de la arteriosclerosis y por lo tanto el tratamiento adecuado es el de la prevención de la arteriosclerosis más que por la inclusión de un ayuno simplemente. En general en todas las enfermedades que surgen como consecuencia de la arteriosclerosis es mucho más conveniente el llevar un modo de vida adecuado a partir de una dieta saludable, exenta de ciertos productos animales, la realización de ejercicio moderado, así como la utilización de técnicas para prevenir el stress como el yoga, la relajación, etc... La fitoterapia a base de hojas de olivo actuaría como un excelente regulador de la HTA tanto en el preayuno, durante el ayuno o en la salida del ayuno.

.4- En enfermedades cardíacas como consecuencia de la arteriosclerosis, que son la mayoría. El ayuno ha sido probado con éxito en patología coronaria, angor pectoris, infarto, insuficiencia cardíaca, etc... (Saz, 1994, p. 57).

Hno.Carmelo en la fuente de Arroyofrío.

.5





-En la diabetes tipo II, diabetes no-insulinodependiente o diabetes del adulto, ya que mantiene una estrecha relación con la arteriosclerosis al condicionar ésta una dificultad en el paso de glucosa a los tejidos y aumentando así la glucemia.

.1- En hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, hiperlipoproteinemias (tipo I, II, etc.), dislipemias, etc.. Durante el ayuno los parámetros sanguíneos relacionados con las grasas disminuyen sus valores.

.2- En casos de hiperuricemia hay que vigilar posibles pequeñas crisis gotosas, debido quizás a cierta reactivación, por un proceso de eliminación. En nuestra experiencia solo se han producido ocasionalmente síntomas leves en algún paciente con gota.

.3- En ciertas colagenosis de tipo artrítico o reumático por ejemplo, el ayuno se puede mostrar muy eficaz. La pérdida inicial de nitrógeno podría llevar a modificar la cantidad o calidad del colágeno del tejido conjuntivo o incluso del colágeno vascular.

-El ayuno se ha mostrado muy favorable en algún caso de hipertensión ocular conservando el tratamiento farmacológico local. Es probable que los beneficios del ayuno a nivel general hayan contribuido a la mejoría local ocular.

-En el asma bronquial el ayuno tiene unos efectos muy beneficiosos, especialmente si se ha dejado de fumar desde hace varios años y si se lleva una dieta vegetariana, ya que el asma puede tener un componente inmunitario causado por inmunocomplejos (provocados por un exceso de proteínas de origen animal como carnes, embutidos, etc...) que pueden bloquear la membrana basal de los capilares alveolares y dificultar el intercambio alvéolo-capilar.

En definitiva el ayuno hídrico cuando es controlado adecuadamente tiene unos efectos adversos muy limitados y unos beneficios muy claros para los que llevamos observándolos durante años. Sobre el ayuno ha habido estudios donde ha sido severamente criticado y otros muy a favor. Así el Dr. Rojas-Hidalgo se refiere al ayuno con agua para las curas de adelgazamiento: Este sistema ha sido severamente criticado por algunos autores, aunque suele ser por lo general bien tolerado<sup>37</sup>. Dentro de la medicina naturista y del higienismo médico está muy bien considerado como una técnica de tratamiento fundamental para muchas enfermedades.



### **C.- Contraindicaciones del ayuno.**

El ayuno hídrico estaría contraindicado en diversas situaciones:

.1- Cuando la persona interesada en ayunar no esté preparada psicológicamente para ello. Especialmente cuando exista una gran oposición por parte de familiares muy allegados y que podrían influir desfavorablemente en el curso del ayuno.

.2- Cuando esté contraindicado por prescripción médica por motivos claramente justificados.

.3- En personas excesivamente delgadas con un peso próximo al peso mínimo recomendado.

.4- Durante el embarazo ha de estar totalmente contraindicado, por el riesgo de aborto. Las mujeres que desearan hacerlo tendría que ser varios meses antes de quedarse embarazadas o varios meses después de dar a luz y bastante después de la lactancia.

.5- En recién operados. Las secuelas tanto de la enfermedad como de la operación han de estar perfectamente solucionadas y superadas.

.6- En enfermedades graves de reciente instauración: infartos, embolias cerebrales, cánceres con cierto grado de inanición, enfermedades hepáticas graves, etc..

.7- En enfermedades psíquicas aunque a nivel orgánico los pacientes se encuentren en perfectas condiciones. Incluso en el caso de personas sanas hay que estar en condiciones psicológicas adecuadas para ayunar. Puesto que se podría utilizar el ayuno con otros fines: venganzas afectivas, para adelgazar más de lo necesario o como excusa en casos de bulimia.

.8- El ayuno está totalmente contraindicado en casos de anorexia de cualquier tipo, especialmente en la anorexia nerviosa, así como en el caso de tipos psicológicos preanorexicos.

.9- Estaría contraindicado igualmente en el caso de anemias importantes, ya se trate de anemias ferropénicas o anemias megaloblásticas (anemia perniciosa), especialmente en estas últimas. Tampoco sería conveniente el ayuno en personas con valores analíticos que pudieran hacer sospechar una tendencia a la anemia perniciosa, como déficits de vitamina B12, gastrectomizados o en gastritis crónicas que pudieran hacer sospechar una falta de factor intrínseco, etc..





- En enfermedades infecciosas graves por las posibles complicaciones, como tuberculosis, neumonías, bronquitis infecciosa, edema de glotis, neumotórax espontáneo, etc..

.1-En insuficiencia renal de cualquier tipo, con parámetros alterados: urea elevada, creatinina con valores superiores a los normales, etc..

.2-En cualquier situación aquí no reflejada pero que pudiera hacer dudar lo más mínimo de la conveniencia del ayuno.





## 7.- LA EXPERIENCIA TERAPEUTICA

### A.- El ayuno en distintas patologías

Hasta aquí se han expuesto algunas conclusiones generales en relación con las propiedades curativas del ayuno. A continuación vamos a comentar algunos casos clínicos u observaciones personales que pueden ser de interés.

Observaciones particulares en los pacientes que han realizado los ayunos desde hace cinco años y en algunos casos repitiéndolos de dos a cinco temporadas (un ayuno anual).

Síntomas en general que han aparecido durante los ayunos, generalmente al principio, y que suelen desaparecer hacia el final de la semana (muchos de ellos interpretados como crisis curativas o crisis de desintoxicación):

Dolores en muslos y rodillas por artritis o artrosis, moscas volantes, escotomas centelleantes, temblor en manos, herpes labial, herpes zoster tratados con cataplasmas de arcilla y dieta crudívora vegetariana después del ayuno, sarpullidos, rinorrea con abundante mucosidad, fiebre en general de origen gripal, taquicardias, bradicardias, palpitaciones, arritmias, insomnio, hipotensión, hipotensión ortostática que habrá que evitar a toda costa, mareos, eructos, dolores articulares, sabor amargo de boca, halitosis, lumbalgias, rinitis vasomotoras, cólicos nefríticos ocasionalmente, urticaria a la oruga de los pinos (procesionaria), tortícolis, contracturas musculares y ligamentosas, síndrome del túnel carpiano con compresión del nervio cubital con hinchazón de manos y brazo al comienzo del ayuno, faringitis, coprolitos, heces líquidas, orina oscura con o sin olor intenso, reactivación de crisis gotosas pero de poca intensidad, heces verdes o amarillentas con o sin olor intenso, dismenorrea aunque en general desaparece o mejora si la regla aparece durante el ayuno con disminución en la cantidad y en la intensidad de las hemorragias y del dolor, piel seca, vómitos, dolores intestinales, reaparición de gusto a tabaco en fumadores que lo han dejado hasta hace unos 4 años y en mujeres puede darse a la vez dismenorrea, meteorismo, gastritis, pirosis, dolores de espalda, hipertensión nerviosa que se normaliza a los 7 minutos en la segunda toma de tensión, ansiedad, ligera caída del cabello en algún caso puntual aunque no es habitual o incluso debido a otras causas ajenas al ayuno,



hiperuricemia después del ayuno, tratado con alopurinol, en un paciente intervenido hace tres años de un carcinoma de vejiga, cefaleas que tras aparecer con frecuencia antes del ayuno se reducen a unas cuatro veces al año tras este (en una paciente no vegetariana) y sin tratamiento farmacológico, manchas en la piel (probablemente de lipofucsina) de la mano derecha y pequeños lipomas en párpados inferiores después del ayuno en relación quizás con las crisis de desintoxicación, constipados y catarros frecuentes que desaparecen durante todo un año tras el ayuno y al menos hasta el siguiente ayuno, tendencia a engordar tras el último ayuno en una paciente que refiere comer más a gusto y en otra paciente gran consumidora de quesos y yogures (hábito que he podido observar en varias pacientes con miomas debidos en parte quizás al paso de hormonas, como los estrógenos de engorde utilizados en los animales, a la leche), tendencia a constipados y catarros después del ayuno en el caso de una paciente, lipotimia por hipotensión en una paciente, que mejora tras tratamiento con sirope de salvia, adelanto de la regla en varias mujeres con muy poca hemorragia de un día de duración, manchas marrones en la esclerótica ocular –y generalmente de 9 a 10 horas en el iris derecho y de 2 a 3 horas en el iris izquierdo (zonas pulmonares)- en fumadores o exfumadores recientes aunque la aparición de estas sea anterior al ayuno, arco corneal (ángulo esclerocorneal con un depósito blanquecino o amarillento por acúmulo de grasa) de mayor o menor grado en la mayoría de pacientes y que aparece progresivamente desde el polo superior hacia el polo inferior del iris, anosmia crónica que tras el ayuno puede recuperarse y volver el olfato, sudoración, sensación de frío, molestias epigástricas, náuseas, vómitos, aerofagia, hipersecreción salivar, fotodermatitis desencadenada por el sol en forma de urticaria y erupciones en cara y cuello, etc..

## **B.- Casos clínicos.**

.1-**Caso 1.** Varón de 40 años. 178cm. de altura y 67 kgr. de peso. Hace unos dos años padeció de eccemas en los dedos de manos y pies de probable origen alérgico y que tratado con corticoides fue a peor. Tuvo problemas asmáticos y anosmia. Posteriormente realizó un ayuno de unas tres semanas en una casa de salud bajo control médico, recuperando el olfato y desapareciendo el asma aunque adelgazó excesivamente. Estuvo durante tres meses sin síntomas asmáticos y con un régimen casi vegetariano pero que incluía algo de carne y en la actualidad



parece como si le quisiera volver a salir el brote asmático según refiere el paciente. Llegó a utilizar ocasionalmente pequeñas dosis de broncodilatadores. Pérdida de peso en el ayuno actual durante la última semana de marzo de 2001, de 7 días mas el preayuno de 15 días de dieta vegetariana, de unos 5 kgrs. Tensión dentro de lo normal: (100-60 mmHg). Iris linfático de color azul con rosario linfático que muestra cierta predisposición a procesos asmáticos e inflamatorios. Sueño normal. Durante el ayuno no sufrió en modo alguno ningún problema de tipo asmático y su estado general era bueno. Estuvo sin problemas asmáticos durante un mes aproximadamente después del ayuno de una semana. Comparando los efectos del ayuno anterior con el último se puede observar una relación de desaparición de síntomas de un mes de mejoría clara por cada semana de ayuno. Después de los períodos de ayuno el paciente no mantuvo completamente una dieta vegetariana, aunque se plantea llevarla en la actualidad.

.1-Caso 2. Mujer de 67 años. Seis embarazos y cuatro hijos en la actualidad. Ayuna todos los años durante una semana desde 1996. Pérdida aproximada de 5 kgrs de peso por cada ayuno. Los datos aquí referidos se refieren al ayuno realizado durante una semana entre febrero y marzo de 1997. Altura: 154 cm.. Peso: 64 kgrs. Al inicio del ayuno. Dieta habitual casi vegetariana, come carne una vez a la semana. Tensión media durante el ayuno 120 mmHg-80 mmHg.. Durante el ayuno de 1996 tuvo un cólico nefrítico y anteriormente el primero hace unos 8 años antes. Durante el actual ayuno se repite el cólico nefrítico después de una cistitis. Recomiendo análisis de orina para ver si continúa la infección, el tipo de cálculos y orientar el tratamiento dietético, pues había tomado muchas verduras. La paciente rechaza tratamiento farmacológico y soporta los dolores con relajación y mediante los posibles efectos favorables del ayuno a base de agua. El dolor disminuye considerablemente y supera la crisis. Durante los ayunos anuales hasta la actualidad no se han repetido los cólicos. En la actualidad ha escrito un libro de cocina vegetariana. Arco corneal marcado en ambos iris. Tensión hacia el final del ayuno 100 mmHg-70 mmHg.. Frecuencia cardíaca: 68 ppm.. Temperatura: 36'3°C.

.2-Caso 3 . Varón de 45 años cuando realiza el actual ayuno en 1997. Padece de gota desde hace años hasta la actualidad (2001). Tratado con colchicina durante los ataques de gota y dieta exenta de carne desde hace 6 meses antes del ayuno de una semana hacia finales de febrero de 1997 y durante unos 6 meses después.



Temperamento sanguíneo con tendencia a tipología pícnica. Buen degustador de los placeres de la mesa, vinos, etc., en antaño. Cierta predisposición a controlar la dieta aunque continúa bebiendo hasta la actualidad. Durante el ayuno de 1998 le desaparecieron los síntomas gotosos, pero al volver a la dieta habitual no vegetariana le volvieron los síntomas con cierta intensidad. En el ayuno de 1999 notó como si tuviera arenilla en los ojos; 94 kgrs de peso, 175 cms de altura y una pérdida de unos 6 kgrs durante el ayuno. Tensión arterial: 140 mmHg-80 mmHg.. Glucosa en el límite superior de la normalidad. A lo largo de los intentos del paciente por aproximarse a los tratamientos dietéticos y mediante los ayunos se observa claramente que durante los períodos de ayuno desaparecen de forma total o casi total los síntomas gotosos y durante los períodos de dieta vegetariana o casi vegetariana disminuyen los síntomas considerablemente.

.3-**Caso 4** . Mujer de 37 años en noviembre de 1998. Acude a la consulta por cólico renal con dolor intenso en el lado izquierdo irradiado a sacro y pelvis. Cálculos de carbonato cálcico al parecer por exceso de calcio en tratamientos farmacológicos anteriores. Dieta exenta de carne y con pescado en raras ocasiones. Expulsa cálculo después de tratamiento con hojas de planta del tomate (tomatera) en infusión –*Solanum lycopersicum*- de la familia de las solanáceas. La tomatera tiene propiedades diuréticas intensas y favorece la expulsión rápida de arenilla y cálculos renales. La posible presencia de solanina en las hojas es muy pobre puesto que no he observado nunca reacciones adversas. En marzo de 1999, tres meses y medio más tarde, realiza un ayuno de una semana y desde entonces ya no ha vuelto a tener cólicos. El ayuno transcurrió perfectamente sin cólicos y con normalidad. Mantiene dieta casi vegetariana.

-**Caso 5** . Mujer de 45 años en ayuno realizado en marzo de 1999. Altura: 157 cms. Peso: 70 kgrs.. Hipertensión arterial (H.T.A.) tratada con Quinapril 20mg.. Pérdida de peso durante ayuno y preayuno 6'5 kgrs.. Fumadora de \_ paquete/día. La cantidad de orina normal, de color amarillo y de aspecto claro. Pulso diario aproximado: 65 ppm. Comenzó el preayuno con tratamiento farmacológico y se fueron ajustando las dosis hasta llegar al ayuno hídrico sin medicación. La presión arteria el primer día de ayuno fue de 160mmHg-100mmHg.. El segundo día de 130mmHg-90mmHg. El tercer día de 120 mmHg-90 mmHg., manteniéndose esta presión hasta el final del ayuno.



.4

-**Caso 6** . Varón de 51 años. Altura: 165 cms.. Peso antes del ayuno: 80 kgrs.. Peso al final del ayuno: 68 kgrs. Ayuno excepcional respecto al tiempo de ayuno realizados en el centro. Lo realizó un miembro de la comunidad y monitor de actividades durante el ayuno: estiramientos, paseos por el campo, etc.. Duración del ayuno: 28 días. Tipología del ayunador: atlética con algo de tendencia a pícnica. Buen desarrollo muscular. Ha realizado en repetidas ocasiones ayunos hasta de 30 días y uno similar durante el Camino de Santiago. La curva de descenso ponderal se ajusta a lo esperado por las tablas higienistas. Al principio del ayuno se produce un mayor descenso de la curva ponderal, hacia la mitad del ayuno desciende de forma más lenta y hacia el final del ayuno se mantiene el peso sin descender prácticamente casi nada. Durante todo el ayuno mantuvo la actividad dirigiendo cuatro grupos de ayunos de una semana. Con salidas a la playa y al campo con cada uno de los cuatro grupos y de forma sucesiva. Realizando estiramientos, charlas, etc.. La actividad mental se mantuvo en perfecta actividad y en ocasiones en exceso. Cualquier problema que se pudiera plantear lo resolvía inmediatamente. Quizás los que lo observaban a su alrededor lo veían algo rígido en sus planteamientos puesto que exigía en ocasiones el cumplimiento estricto de ciertas normas del grupo. Personalmente me preocupé y ocupé de él a lo largo del ayuno mediante toma de presión arterial, cuerpos cetónicos, curva de descenso ponderal, etc.. Su estado era bastante normal excepto por la pérdida de peso. Hacia la segunda mitad del ayuno puntualmente habían días que incluso ganaba unos 200 gramos de peso. Le realicé fotos de los iris al comienzo y al final del ayuno y pude observar que las fibras que componen el estroma del iris estaban algo más compactas, como si el tejido estuviera más firme y menos deshilachado. Sus iris son de tipo linfático, de color azul y bastante limpios. Le sangraban las encías antes del ayuno y al principio, pero hacia el final del ayuno se regeneraron por completo y ya no sangraron. Después de este ayuno realizó uno o dos ayunos más de una duración similar y en la actualidad recopila sus experiencias como por ejemplo el que realizó durante el Camino de Santiago. La recuperación del peso y de la masa muscular fue rápida y yo diría que en la actualidad incluso parece mayor que hace unos dos años.



## **C.- Casi al límite. Caso Juan Rubio.**

### **1. Cincuenta y tres días de ayuno... y frío.**

Conozco y practico el ayuno desde hace 21 años y, gracias a la confianza que da esta experiencia, he podido llevar adelante este último ayuno de 53 días, desglosado en 11 días de sirope, 36 a agua y 6 días de salida a caldos vegetales, respetando, tanto en la preparación como en la salida, la regla básica de las etapas alimenticias. De todos, este ha sido en el que la climatología se mostró más adversa, circunstancia que para ayunar no ayuda; pero este año la mentalización ha sido muy importante. Paso, pues, a describir brevemente algunos pasos y vivencias de este ayuno.

#### **- DATOS:**

Lugar: Hnos. de San Juan de Dios y Com. "Betsaida" en Segart (Valencia)  
Fecha de inicio: 13-03-04  
Total días: 53  
Edad: 56 años  
Peso de entrada: 87 kgs.  
Estatura: 1,65

#### **- PREPARACIÓN:**

De mi diario: "En Febrero empecé a crearme la necesidad del ayuno que quiero hacer. Así me mentalizo y me auto afirmo en mi compromiso; comienzo con 4 días a fruta (debido al frío la hago al horno; es una variante que experimento este año); con tanto frío continúo la preparación 11 días a base de sirope de arce grado "C"; elijo esta forma de preparación para poder seguir haciendo mi trabajo de masajes hasta que me desplace a Segart para continuar con el ayuno hídrico." Se verá en lo que sigue una insistencia reiterativa en la climatología, porque realmente es importante. No en vano titulé las Notas de este ayuno como "El ayuno que vino del frío", de resonancias novelescas.





- **EL AYUNO:**

Una vez en Segart, me integré en el primer grupo de ayuno de la temporada, comenzando el ayuno hídrico el 13 de marzo de 2004.

De mi diario: *“...al tercer día sufro una pequeña crisis; coincide que el tiempo está lluvioso y no apetece salir a dar paseos, actividad que a mí me ayuda; de todas maneras el cuerpo se reajusta para coger la energía de las reservas, se queja para hacerse oír; si no pierdes la calma y no te angustias esta crisis dura un día; justo hasta que aprende a nutrirse de otras maneras, a otra forma de captar la necesaria energía necesaria.”*

El tiempo se arregló al día siguiente y “entramos en actividad”; un paseo por la playa de un par de horas: el contacto con el mar, la arena, el agua, el sol..., reconfortan y energizan; el caminar descalzos estimula por reflejo el sistema inmune y energético; es una práctica habitual en todos los ayunos y ayunantes, aunque a veces cuesta sacar ánimo para ir a la playa. Hay una tendencia frecuente en el ayuno a no querer moverse, hay como un diálogo que intenta que la pereza gane; sin embargo uno sabe que no puedes hacerle caso, pues después estas mucho más fuerte y con el ánimo más subido.

De mi diario: *“Los días se hacen densos, lentos, larguísimos; tienes todo el tiempo para ti; sin las motivaciones cotidianas que llenan el tiempo, el día a día: levantarte, desayunar, trabajar, comer, los amigos, los desplazamientos...; aquí todo es distinto: te levantas, un poco de estiramientos para despertar el cuerpo y alimentarlo de oxígeno, que junto con el agua es de lo que se nutre; meditación, compartir en grupo ó puesta en común; caminatas, dependiendo de la climatología, por montaña o playa; dinámicas de grupo, eucaristía, descanso...; pero llenar el tiempo cuesta; incluso la lectura cuesta, pues no se centra uno siempre en el ayuno; y especialmente en este ayuno la climatología está siendo muy desfavorable; hace un tiempo lluvioso y frío, de los mas fríos que he pasado, lo cual no ayuda; para el ayuno la primavera es lo mejor, el sol nos carga de energía al mismo tiempo que caminamos.”*



Cuando llego a la tercera semana del ayuno tengo que empezar a aplicarme lo que les digo a los que ayunan por primera vez o tienen poca experiencia, y por lo tanto cierta inseguridad: no hay que estar pendiente del tiempo transcurrido ni del que falta para finalizar el ayuno, porque es en ese momento cuando el tiempo se detiene y la prisa por acabar es perjudicial, pues aparte de hacernos daño en el ámbito psicológico también nos aparta de nuestra vivencia interior de vivir el aquí y el ahora.

De mi diario: *“Estoy en un lugar precioso a la puesta del sol en la Mola. Me costó subir pero vale la pena; desde aquí arriba, en La Mola de Segart, todas las montañas están con su cara más escarpada orientada al este / sur, mirando al mar; parecen efigies ó seres mitológicos postrados y rindiendo pleitesía al mar Mediterráneo.”*

La cuarta semana coincidió con Semana Santa, época que la gente aprovecha para darse unas vacaciones fisiológicas; en esta ocasión la lluvia y el frío las hizo menos apetitosas; yo seguía adelante con mi ayuno sintiéndome en él más libre que nunca. “El tiempo parece que se detuvo; en los paseos en solitario que realizo cuando amanece ó al ponerse el sol no puedo evitar reflexionar ó meditar...El silencio calla al sentir que el día acaba...El sol duerme ya entre las montañas; mientras tanto, sobre el mar, aparece enigmática la Luna...” Son cosas también del ayuno la dimensión filosófica y poética que por instantes nos arrebatan.

Estamos en la quinta semana: *“han aparecido por aquí unos médicos, colegas de Paco Verdú, interesados por mi prolongado ayuno; quieren hacer una analítica que, de entrada, pierde interés al no tener datos contrastables, aparte de que después de 44 días a líquidos, todos los valores tienen que estar muy alterados. Para su formación académica lo que estoy haciendo es una burrada; para mí la burrada fue la extracción de sangre, que me deja sin fuerzas ( extraen 6 cilindros ó jeringuillas); trato de beber agua para recuperarme y le añado un poco de Kane, un fermento que utilizamos para repoblar la flora bacteriana después de la limpieza del colon. El agua sola la rechazo, me produce gases y me hace eructar.”*

Conduciendo –una sorpresa más para los médicos- me desplazé a Oropesa del Mar, esto es, a unos cien kms. de Segart, pues era allí donde me hacían las pruebas médicas. *“En la limpieza de colon, después de tanto tiempo había restos fecales; pudimos ver y observar que estaban neutralizados por una especie de gelatina ó mucosidad y muy compactados y difíciles de disolver; por otra parte el médico comentaba que no había visto en todas las limpiezas de colon ninguno tan limpio.”*

Al poco de esta visita médica, y terminadas las pruebas, decidí salir del ayuno. Y lo hago con caldos vegetales durante 6 días, para poco a poco ir pasando a frutas y crudos.



- **ANOTACIONES VARIAS:**

Las naranjas no me hacen bien ni como preparación ni en la salida.

El agua de osmosis inversa me da gases no me sienta bien al menos en los ayunos pronunciados; al décimo día la mezclaba con agua de manantial.

Es la primera vez que como preparación utilizo manzanas asadas, pues la fruta natural debido al frío no me sentaba bien.

Las constantes y peso no las miraba para así vivir el ayuno con la mayor normalidad y cotidianidad.

Lo más fundamental ó esencial es la fuerza que aporta el grupo, sería muy distinto un ayuno en solitario

**2.) Respuestas desde la experiencia.**

La gente me pregunta que qué me motiva o qué me mueve o qué espero de los ayunos que hago y qué es lo que quiero encontrar... Preguntas que poco a poco, a medida que va pasando el tiempo, me atrevo, o casi, a contestar. De todas maneras las respuestas de ahora son distintas a como serían hace 10 años, y por supuesto mucho más de cuando empecé en esto de los ayunos en el año 1983.

Al principio la motivación y el objetivo eran recuperar la salud que creía perdida, como ya he dicho más arriba. Por lo tanto estar ayunando era una especie de convalecencia resignada que me llevaba a una especie de penitencia donde purgaba "mis pecados"; era un ayuno pasivo en espera de la recompensa de la salud prometida; y la salud prometida consistía en poder hacer la misma vida de antes, era "hago esto para no cambiar nada"; por esto el tema de conversación preferido durante el ayuno en las casas de reposo era la vuelta a la "normalidad una vez en casa"; los días pasaban muy lentamente; un ayuno de un mes se hacía eterno en las casas de reposo, pues entre la preparación y la salida estabas casi dos meses.



Todo esto con el paso de los años fue cambiando en los ayunos que realizábamos en Segart; la propia experiencia, una mayor información y nuevas publicaciones respecto al tema, hicieron que fuéramos cambiando de dinámica. De un ayuno pasivo y convaleciente, con una actitud de resignación, abandonados a nuestras circunstancias, personalmente pasé a un ayuno activo presidido por una renuncia consciente y voluntaria; y en lugar de ir detrás de las circunstancias pasé a que las circunstancias vinieran detrás de mí, teniendo presente que me tengo que trabajar el no esperar nada, el hacer las cosas porque sí; las recompensas si vienen serán por “añadidura”. Así es como me planteé el último y más prolongado ayuno de 53 días. Durante este espacio de tiempo he tenido muchas ocasiones de pensar y reflexionar y algunas de estas ideas las he llevado a la práctica. El resultado es hacer más fluidos y armónicos los ayunos tan largos y no crear violencia al cuerpo, estar en el día a día, en el aquí y ahora sin ponerse metas ni estar pensando en la terminación, pues nos crearía más ansiedad; hacer la vida diaria lo más normal posible, paseos al aire libre, montaña, playa, tomar conciencia de la respiración, utilizar los paseos para hacer meditaciones en movimiento, con la ventaja añadida de quemar grasas y la aportación extra de oxígeno, pues experimentamos que los ayunos en reposo cuando son pronunciados lo que se quema es la masa muscular al contrario que haciendo ejercicio, en que quemamos la grasa.

### **3) Mirando atrás... y aprendiendo.**

Llegué al mundo de los ayunos en un intento de recuperar la salud, que creí haber perdido en los avatares de la vida; y es mediante los ayunos como me reencontré de nuevo con ella.

En los años 80, tras una crisis de valores, entro en una dinámica que me hace huir y refugiarme en una vida disoluta y hedonista; contraigo una hepatitis que se cronifica y me hace peregrinar por distintos hospitales haciéndome pruebas; no obstante, me niego a que me realicen pruebas como toracoscopia o biopsias, pues en aquellos años no estaban claras las distintas hepatitis, como después se ha demostrado. Así que viendo o percibiendo que mi salud era –es- mi responsabilidad, decido hacerme cargo de la misma. Llegan a mis manos distintas publicaciones en las que se comenta el ayuno como terapia de regeneración hepática. Decido marchar a Buñuel (Navarra) a una casa de reposo Higienista, recién abierta y llevada por un grupo de jóvenes médicos; allí conocí a Karmelo Bizcarra, que era el responsable entonces de dicha casa de reposo. Guiado y orientado por él, realicé un ayuno de 15 días; corría el año 1983, tenía 35 años; fue, o al menos así la viví yo, una época terrible... Describiré lo más recordable de dicho ayuno: estamos a 16 de Mayo del 83; mido 1,65 y llego con 57,5 kgs., a pesar de que mi constitución es, en términos médicos, atlética con tendencia a pícnica; mi cuerpo estaba en pésimas condiciones; y como estaba tan mal decidí que en el ayuno estaba mi esperanza. El peso de seguridad es de 47 / 41,5. Tras 20 días entre preparación, ayuno hídrico y salida, me quedo en 50 kgs. Reconozco que, a pesar de todo, no tuve grandes dificultades para este primer ayuno, pues desde que contraí la hepatitis, en Marzo del 81, modifiqué la dieta tratando de encontrar lo más adecuado a mi estado de salud y probando casi cuantas alternativas iba encontrando.



Así, durante un tiempo me alimenté de Kefir<sup>1</sup>, luego, a raíz de este primer ayuno, adopté la dieta higienista.

Al año siguiente, 1984, hago un ayuno de un mes en el que no tengo grandes síntomas de desintoxicación; sí experimento tensión al dejar de fumar, las encías inflamadas, mal sabor de boca..., pero lo que peor se lleva es el recuerdo de la historia personal, sobre todo los hijos, el sentimiento de pérdida por la distancia. La salida de este ayuno la hice fatal y acelerada, lo que me pasó una factura de estreñimiento, dolores de cabeza, herpes en los labios..., así que tuve que hacer otros 4 días más a agua. Muy importante: no se pueden hacer salidas rápidas después de haber estado 45 días entre preparación y ayuno...

Después la historia ha continuado..., y el ayuno es un punto de referencia periódico en mi vida. Es mi cita anual con la salud. La última la habéis leído líneas más arriba.

Juan Rubio  
Ibiza, 12 de enero de 2005

---

<sup>1</sup> Cuajo de leche





## 8.- CONCLUSIONES

Resumiendo brevemente algunas conclusiones sobre la experiencia de cinco años sobre el ayuno habría que resaltar:

.1- La realización de un ayuno ha de estar controlada al menos por un médico y por personal capacitado para su adecuada consecución.

.2- El ambiente para la adecuada realización del ayuno ha de ser tranquilo, relajado, con cierta actividad moderada, y especialmente en un clima de amistad, capacidad de escucha, compartir experiencias, apoyo psicológico, etc., a lo cual contribuye de forma determinante el grupo. Un ambiente donde se traten temas de tipo espiritual abierto a diferentes culturas y diferentes puntos de vista pero en definitiva encaminado a la unión del individuo con el cosmos y con todo lo que le rodea, así como todo aquello que facilite la búsqueda del sentido de la existencia, contribuye sin duda, según se comprueba con facilidad, a una excelente experiencia.

-El ayuno con agua se muestra como un método de curación eficaz para un gran número de patologías y no tan solo para tratar la obesidad.

-Los posibles efectos o reacciones adversas que suelen o pueden aparecer compensan en mucho generalmente los beneficios obtenidos.



- La posible pérdida de nitrógeno al inicio del ayuno no entraña al parecer peligro alguno en cuanto a pérdida de masa muscular, al menos en ayunos de una semana. Además en los ayunos de dos semanas tampoco se observan pérdidas de peso excesivas ni reacciones patológicas de importancia.
  
- El aumento de cuerpos cetónicos al segundo o tercer día del ayuno no entraña ningún peligro en general puesto que son una buena fuente de energía e indicando el grado de catabolismo de las grasas.
  
- El ayuno puede estar indicado para múltiples patologías de tipo sistémico o general tales como: hipertensión arterial, hipertriglicidemias, hipercolesterolemias, hiperlipoproteinemias, diabetes tipo II o diabetes esencial del adulto, obesidad o pérdida de peso en todas aquellas personas que superen su peso máximo recomendado, enfermedades reumáticas, artritis, artrosis, enfermedades cardiovasculares susceptibles de este tipo de tratamiento, varices, hiperuricemia, etc..
  
- - .1- El ayuno que no esté seguido de unos hábitos higiénico-dietéticos adecuados es muy posible que tenga una relativa trascendencia para la salud.
  - .2- Es recomendable suspender el ayuno en los casos en que el paciente se encuentre extremadamente inseguro o si los síntomas de adaptación al ayuno superan los efectos conocidos y esperados.
  
- En los casos en los que el o la paciente presente una sintomatología dentro de lo normalmente esperado pero algo molesta para él o ella, se puede incluir en la bebida junto con el agua sirope de salvia, infusiones, zumos o simplemente algo de fruta, especialmente la manzana.





## 9.-UN ESTUDIO RECIENTE:

*Enhorabuena al Dr. Paco Verdú.*

Es difícil que, respecto al tema que aquí tratamos, se produzcan noticias de relevancia en el ámbito de la investigación, ya que aún está muy restringido a unos pocos espíritus abiertos que se atreven a afrontarlo. Es el caso del Dr. Paco Verdú, amigo y colaborador de los Hnos. de San Juan de Dios en las actividades de los ayunos desde hace ya más de diez años. Pues bien, la Asociación Española de Médicos Naturistas ha otorgado el **Premio <<Armando Cuadra>>** celebrado el pasado año 2004 en Málaga, al mencionado **Dr. Francisco Tomás Verdú Vicente y Dr. Rafael Torres Collado**, por el trabajo titulado **“Variaciones analíticas y clínicas en el ayuno terapéutico Buchinger”**

Vaya en estas líneas nuestra cordial enhorabuena, con el deseo y la esperanza de que el interés por seguir esta línea de investigación prenda en otros científicos, médicos o investigadores en general, pues la realidad es que, como ellos mismos se quejan, *“No podemos comparar los resultados obtenidos en nuestro estudio con los encontrados por otros grupos de investigación, ya que en la búsqueda bibliográfica realizada en los últimos 20 años en bases de datos importantes, nacionales e internacionales, no hemos encontrado ningún otro trabajo similar al aquí realizado.”*

Vamos a intentar resumir escuetamente algunos puntos, principalmente las **conclusiones**, de este trabajo:

### 1. Objetivos y motivaciones.

Se plantea el trabajo bajo las siguientes consideraciones:

- Actualmente el ayuno está en alza, dándose el caso de determinadas clínicas con listas de espera.
- Contrariamente, no hay apenas trabajos relativos a esta práctica “terapéutica”, y los que hay son de escasa calidad científica.
- En ciertos tipos de ayunos, sobre todo en los realizados exclusivamente a agua, aparecen sintomatologías que hacen que determinadas personas abandonen el tratamiento: cefaleas, vómitos, náuseas, gastritis, lipotimias, debilidad general, etc.
- Esto lleva a plantearse a los autores si con un ayuno más fácil de realizar, tanto en el tiempo como en la intensidad del mismo, se podrían conseguir efectos terapéuticos.
- Se plantean, pues, un trabajo de investigación sobre un ayuno tipo Buchinger, realizado en un corto espacio de tiempo, mediante la cuantificación de ciertos parámetros en sangre y orina, además de datos clínicos, tanto antes como después del ayuno.



## 2. Datos del ayuno

- El ayuno se realizó en el Monasterio de Santo Espiritu, en Gilet, Valencia, durante los días del **1 al 4 de mayo de 2002** dentro del programa de actividades del **III Master de Medicina Naturista, Acupuntura y Homeopatía** organizado por la Universidad de Valencia en colaboración con el Colegio de Médicos de Valencia y la Universidad de Camagüey (Cuba).
- Dirigen esta práctica de ayuno terapéutico Francisco Tomás Verdú Vicente y Rafael Torres Collado; Colaboran como profesores Joan Silva Moreno, María Isabel Cabrero, María Camarasa, Bernat Vanaclotxa y Rómulo Rodríguez.
- El ayuno se acompaña con un amplio programa de actividades: estiramientos, yoga, relajación, así como clases teórico-prácticas de diversa índole dentro del campo de las medicinas complementarias.
- Se realizan “comidas” en base a una dieta líquida de infusiones, zumos y caldos de verduras.
- Se recomendó, como preparación para el ayuno, una dieta exclusivamente vegetariana de dos o tres días.
- El número de participantes fue de 20 personas, si bien, por motivos técnicos, el estudio se hizo sobre 16 personas, y todos bajo consentimiento por escrito.
- La toma inicial de muestras de sangre y orina se realizó unos días antes de la preparación del ayuno; la muestra posterior al finalizar el ayuno, se tomó el 4 de mayo.
- El estudio analítico se realizó en el Laboratorio de Análisis Clínicos del Centro de Especialidades (C/Alboraya) de Valencia, y en el Laboratorio de Bioquímica del hospital Universitario de la Fe, de Valencia, bajo la supervisión de la Dra. Carmen Moya.



### 3. Conclusiones del estudio:

- a) Los valores de **glucemia** son significativamente menores después del ayuno.
- b) Los valores de **ácido úrico** en sangre son mayores significativamente después del ayuno.
- c) Las **Proteínas totales** en sangre son ligeramente mayores después del ayuno, pero no encontramos diferencias significativas.
- d) La **ferritina** aumenta después del ayuno, al igual que el **hierro**, con cifras altamente significativas.
- e) La **sideremia** aumenta también después del ayuno con cifras altamente significativas.
- f) La **hemoglobina** aumenta después del ayuno también de forma significativa.
- g) El **VCM**, con cifras casi significativas, disminuye al final del ayuno.
- h) La **PRC** disminuye de forma espectacular después del ayuno con valores altamente significativos.
- i) Los **cuerpos cetónicos** en la orina también aumentan después del ayuno, con valores altamente significativos.
- j) El parámetro **peso** disminuye después del ayuno de forma significativa.
- k) En este tipo de ayuno Buchinger, de corta duración, **no se produce** de forma clara **el paso de la fase I del ayuno con agua, a la fase II** de consumo de grasa, ya que se continúan ingiriendo azúcares durante el ayuno.
- l) Al final del ayuno, con respecto a la **sintomatología subjetiva**, todos los participantes refieren un estado de bienestar general.

### 4. Comentarios de los autores a las anteriores conclusiones:

- Los datos encontrados en la **glucosa** sanguínea eran los esperados, es decir, que fueron más bajos después del ayuno.



- En los valores del **ácido úrico** son más altos después del ayuno que antes del mismo, y más teniendo en cuenta que, aunque no hay una diferencia significativa entre los valores encontrados en las proteínas totales, sin embargo sí son mayores las cifras encontradas después del ayuno. Estos hallazgos tienen relación con los estudios realizados por los investigadores alemanes **Wendt y cols.** (Wendt, 1982 y 1983), quienes afirman que las proteínas se acumulan en forma de colágeno e inmunocomplejos en el tejido conectivo, tejido celular subcutáneo y en las paredes de los vasos arteriales. Y Schneider (Schneider 1989) se basa en los trabajos citados para explicar un paso de proteínas acumuladas a sangre en las primeras fases del ayuno.
- **Hierro y Ferritina:** los resultados sorprenden a los autores, que los ven como una vía de investigación muy interesante en el futuro.
- **Fósforo:** el resultado se podría explicar por el hecho de que durante el ayuno se utiliza una gran cantidad de energía en forma de **ATP** que necesita, lógicamente fósforo para su formación.
- **Hemograma:** sólo hemos encontrado diferencias significativas en la hemoglobina, con cifras ligeramente superiores después del ayuno. Estos datos coinciden con el aumento de hierro y el descenso de fósforo.
- **Volumen Corpuscular Medio:** está en el límite de obtener unas diferencias significativas antes y después del ayuno, con cifras ligeramente superiores antes de empezar el ayuno.
- La **PCR** (proteína C reactiva): arroja unos datos sorprendentes con una diferencia altamente significativa, con unos valores mucho más bajos después del ayuno. **Lo que se debería tener muy en cuenta en la terapéutica de las enfermedades vasculares relacionadas con la arterioesclerosis**, ya que es un valor altamente reconocido como indicador predictivo del estado de nuestras arterias. Este dato podría hacer pensar en el paso de inmunocomplejos de la membrana basal de los vasos a sangre, coincidiendo con los trabajos de Wendt y con Schneider.
- En la **orina** lógicamente hemos encontrado una diferencia significativa en los **cuerpos cetónicos** con cifras mucho mayores después del ayuno debido al aumento del metabolismo de las grasas coincidiendo con otros estudios similares. (Verdú, 2001, pág. 31) (Pisón, 1983).
- En los **parámetros vasculares**, tensión arterial y pulso, no se encuentran diferencias significativas, contrariamente a lo que ocurre en otros estudios con ayunos más prolongados y con sólo agua, (Verdú 201, pág. 29). No obstante, en cuanto a la **tensión arterial**, sí encontramos que la media de las presiones sistólicas tomadas después del ayuno son menores que las tomadas antes; al igual que las presiones diastólicas después del ayuno son ligeramente inferiores a las tomadas antes del mismo. Sin poder sacar conclusiones definitivas al respecto vemos que las personas hipotensas regulan la tensión arterial al final del ayuno. En cuanto al **pulso**, no aparecen diferencias significativas, pero la media del mismo tiene valores superiores que los tomados antes de iniciar el ayuno, lo que se corresponde con otros estudios realizados (Verdú, 2001).



- **Peso:** encontramos diferencias claramente significativas, resultados que pueden establecer correlaciones con otros tipos de experiencias realizadas (Verdú 2001). Un caso especial de pérdida de peso de 10 kgs., en el transcurso del ayuno, ha sido el de una persona obesa de 130 kgs. Aunque en todos los casos hubo pérdida de peso.
- Con respecto a la **sintomatología subjetiva** que apareció durante el ayuno como cefaleas, vómitos, malestar general, debilidad, frío, etc., han sido mucho menores con relación a la experiencia de otros ayunos sólo con agua (Verdú 2001) y de más tiempo de duración, con sensación de bienestar al acabar el ayuno todos los componentes del estudio. Sugerimos que... sería interesante abrir una línea de investigación en este tipo de ayunos con relación a la sintomatología subjetiva.



**Un caso singular:**

Se trata de una persona que en los análisis previos al ayuno daba unos valores anormales y que en las analíticas posteriores al ayuno se encontraron sorprendentemente normalizados varios de ellos; veámoslo en un cuadro comparativo:

<b><i>En sangre:</i></b>	<b>ANTES DEL AYUNO</b>	<b>DESPUÉS DEL AYUNO</b>
Colesterol	315 mg./dl	306 mg./dl
Triglicéridos	222 mg./dl	132 mg./dl
GOT	49 U/l	29 U/l
GPT	114 U/l	59 U/l
GGT	114 U/l	37 U/l
Fósforo	4.66 mgr.dl	3.4 mgr.dl
Plaquetas	142 mil./mcl	166 mil./mcl
<b><i>En orina:</i></b>	Hematíes (15-20/campo), leucocitos aislados y mucina.	Normalización de los parámetros y un aumento del pH urinario de <u>5</u> , antes del ayuno, a <u>6</u> después del ayuno.



## 10.- APÉNDICES

### I.- PREPARACIÓN DEL SIROPE DE SAVIA DE ARCE.

Este preparado es aconsejable para aquellos que tengan que realizar una salida rápida del ayuno, sin poder seguir la dieta recomendada en el cronograma propuesto.

El sirope es un preparado de savia de arce concentrada.

#### **Preparación:**

Vamos a calcular la cantidad aproximada para un día, a repartir en tres tomas, a las horas de las comidas.

Se pone aproximadamente dos dedos de sirope de arce Grado C\* en una botella de un litro y medio de capacidad. Se añade el zumo de dos limones, una puntita de una cucharadita de postre de cayena molida y una cucharadita de pimentón dulce molido.

Esta dieta depurativa se puede hacer hasta un máximo de 15 días, logrando con ella fuerza y limpieza corporal.

### II. INFUSIONES LAXANTES

Se recomiendan para personas que deseen hacer una limpieza de intestinos, antes de comenzar un periodo de ayuno.

#### **1. De Kombu.**

La alga Kombu se puede encontrar en las herboristerías o tiendas chinas.

#### **Preparación:**

En un litro de agua hirviendo, mineral si es posible, se añade la alga Kombu en cantidad aproximada de una porción de unos 6 por 6 centímetros por cada medio litro, y se deja hervir 15 minutos.

Se apaga el fuego. Opcionalmente, se pueden añadir dos cucharadas soperas rasas de regaliz, porque ejercita la digestión y es carminativo (gases). Se tapa y se deja reposar cinco minutos.



## **2. De Semillas de Lino.**

### **Preparación**

Dejar en un vaso de agua, mineral si es posible, una cucharada sopera de semillas de lino, antes de acostarnos.

Tomar el líquido a la mañana siguiente y luego masticar concienzudamente las semillas, o viceversa. El agua presentará un aspecto un poco gelatinoso.

También se puede hervir durante 10 minutos una cucharada de semillas por taza y tomarlo después de reposar un poco.

## **3. De Gelatina de Agar-agar.**

La alga Agar-Agar se puede encontrar en herboristerías o en tiendas chinas.

### **Preparación:**

Hacer una compota con un solo tipo de fruta (fresas, manzana, peras, kiwi) y añadir un poco más de agua de lo habitual. Agregar unos 75 gramos de alga Agar-Agar y dejar cocer hasta que dicha alga esté totalmente desecha.

Se puede usar también esta alga para espesar sopas, produciendo el mismo efecto, pero agregando menos cantidad de alga.



Paseo por los alrededores de Segart.





### III.- LOS AYUNOS EN SEGART

Segart es un pequeño pueblo de 70 habitantes situado en la Sierra Calderona que centra su actividad económica en la agricultura (cítricos, almendros, olivos y algarrobos). El valle de Segart presenta múltiples facetas, en especial un paisaje espectacular y de gran fuerza. Segart constituye un buen punto de partida para realizar excursiones de montaña. En los alrededores del pueblo se encuentra la Mola de Segart (565 m.), el puntal de L'Abella (654 m.) y El Garbí (601 m.).

#### ***Cómo son los ayunos en Segart***

La nutrición consciente: Está extendida la idea generalizada de que ayunar implica necesariamente reposar y descansar. Uno se imagina que durante el ayuno lo mejor es estar tumbado y descansando. Nosotros imprimimos una visión distinta. Intentamos que durante esos días sea máxima la depuración del cuerpo, mente y espíritu. Con este fin son muchas las actividades que se realizan en un día de ayuno, alejándonos así de la idea asociada de descanso.

#### ***Actividades que se realizan en un día de ayuno***

##### **Buenos días.**

Por la mañana nos pasamos por las habitaciones para tomar las mediciones de la tensión y las pulsaciones. Este control médico básico nos acerca más al ayunante y le invitamos a que participe en su autoobservación, a que escuche su cuerpo y lo perciba más.

**Estiramientos.** El ejercicio físico es fundamental para un buen estado de salud. Los estiramientos estimulan el organismo, las articulaciones, los tendones, los órganos internos, etc.

Es un complemento más que aconsejable para potenciar esa desintoxicación que buscamos.

##### **Los cinco sabores.**

Nos nutrimos con los cinco sabores básicos (ácido, amargo, dulce, picante y salado) con una toma adecuada de los mismos. El Nei Ching nos indica:

*"Si la persona presta atención a los cinco sabores y los mezcla bien, sus huesos permanecerán rectos, sus músculos se conservarán flexibles y vitales, la respiración y la sangre circularán libremente, los poros serán de textura fina y en consecuencia la respiración y los huesos se llenarán con la esencia de la vida"*



### **Grupos de compartir.**

Tras los estiramientos el grupo se reúne para compartir las sensaciones y experiencia que están teniendo. Este compartir, el saber que no esta solo haciendo el ayuno, te refuerza y te anima a continuar. Te enriqueces con lo que los demás te aportan y te ayuda a tomar conciencia de cosas que te pasaban desapercibidas, entras en una dinámica de autoobservación.

### **Charlas.**

Las charlas van encaminadas a dar una mayor información de lo que es ayunar. En todo caso son varios los temas que se tratan, todos orientados a la salud. Se habla de cómo mejorar hábitos y comportamientos, de alimentación, de cómo enfrentarnos a la salida del ayuno, etc. Estas charlas las imparten especialistas en salud. Mencionamos aquí que todos los días contamos con la presencia de un médico que atiende de forma individualizada a todos los ayunantes.

### **Paseo y tiempo libre.**

El tiempo libre en un entorno natural, se hace especialmente interesante. Los participantes aprovechan estos momentos para tomar baños de sol, hacer paseos por el pueblo, conversar con los amigos, tomar baños de vapor, escuchar cintas de crecimiento personal, ver vídeos, etc.

Los paseos organizados son suaves pero intensos, se combinan excursiones a lugares destacados de la Sierra de Segart con paseos por las arenas de la playa de Sagunto. Este dinamismo permite oxigenar los pulmones y la sangre aumentando así la eliminación de toxinas y contribuye a mantener el tono muscular (recordemos que donde se encuentran las toxinas son en las grasas).

### **Hidrocolon**

La hidroterapia del cólon es una técnica de limpieza del intestino grueso mediante el uso de agua filtrada bajo una presión y temperatura controladas. Nuestro organismo sufre constantes ataques derivados de la contaminación ambiental, de vicios adquiridos como el alcohol, tabaco y drogas, así como de hábitos alimenticios poco saludables, lo que provoca un incremento de patologías focalizadas en una parte del cuerpo tan vital como es el cólon. Ello hace que consideremos esta actividad como muy conveniente para el mantenimiento y cuidado de la salud; y por eso la ofrecemos libremente a todos los ayunantes.

### **Baños de sol y de vapor.**

Queremos hacer mención especial a estas dos actividades. Ambas contribuyen también a potenciar la eliminación de toxinas, son relajantes y placenteras.



**Autoestima.** Cuando dejamos de comer se propicia una tendencia natural al recogimiento y son muchos los sentimientos que se despiertan, problemas sin resolver, traumas del pasado y frustraciones que afloran con más intensidad. Pueden aparecer sentimientos de tristeza, de rabia, de odio, de miedo, etc. En esta situación la autoestima se hace necesaria. Tenemos que querernos, aceptarnos tal y como somos, aceptar la realidad, nuestras limitaciones, y empezar el camino para conseguir ese equilibrio psicológico que todos en el fondo andamos buscando.

**Interiorización.** Por la mañana después de los estiramientos dedicamos un tiempo a nutrir el espíritu, entrando en contacto con el propio corazón, tiempo de “atención interior” como diría Juan de la Cruz. Al caer la tarde, entre dos luces, es la hora de sentarse como hermanos y hermanas celebrando la Eucaristía. Romper el pan y pasarlo a todos, beber la copa en vino reventado. Es el momento de hacer del grupo comunidad abierta a la humanidad, donde el hombre y Dios se abrazan como hermanos.



**IV.- BAREMO DE LOS PESOS HIGIENISTAS ( en kilogramos )**

<b>TALLA en metros</b>	<b>PESO NORMAL HIGIENISTA</b>	<b>PESOS DE SEGURIDAD</b>	
		<b>límite superior</b>	<b>límite inferior</b>
1,86	74	58,5	52,5
1,84	72	57	51
1,82	70	55,5	49,5
1,79	67,5	54	48
1,76	65	52,5	46,5
1,73	62,5	51	45
1,70	60	50	44
1,67	58	49	43
1,64	55,5	47	41,5
1,61	53	45	40
1,58	50,5	43	38,5
1,55	48	41	37
1,52	45,5	39	35,5
1,49	43	37	34







CALCIO Y FÓSFORO EN LOS ALIMENTOS (mg./100 gr.)					
	CALCIO	FÓSFORO		CALCIO	FÓSFORO
Hijiki	1400	56	Lecha de vaca	118	93
Wakame	1300	260	Leche humano	35	25
Arame	1170	150			
Kombu	800	150	Acelga	88	39
Agar-agar	400	8	Ajo	29	200
			Apio	70	50
S. sésamo	1160	616	Berenjena	12	26
S. Girasol	120	837	Brocoli	103	78
Soja	190	475	Cebolla	27	40
Azuki	75	350	Chirivilla	50	77
Lentejas	79	377	Col china	49	29
Garbanzos	150	331	Col	(200) 70	(64) 30
			Coliflor	25	60
Arroz int.	32	221	Diente de León	187	66
Arroz blc.	6	150	Espinaca	93	52
Mijo	20	311	Lechuga	20	22
T. sarraceno	114	282	Nabo hoja	190	30
Maíz	20	256	Nabo bulbo	35	26
Cebada	16	189	Ortiga	190	61
Centeno	22	185	Perejil	200	83
Avena	55	320	Puerro hoja	120	34
Pan blc. 11 60			Puerro bulbo	87	54
			Zanahoria	36	37
Almendra	234	504	Escarola	68	54
Avellana	209	337	Remolacha hojas	119	40
Castaña	33	87			
Nuez Brasileña	186	694	Balsa de pastor	300	94
Nuez normal	99	380	Cola de caballo	2000	300
Pistacho 130 500					
			Hongos	6	118
Huevo (ye.y cl.)	10	15	Shiitake	16	240
Carne de cerdo	10	152			
Carne de cordero	10	152			
Carne vacuna	10	96			
Carne de pollo	10	176			
Atún	5	250			
Salmón	79	186			
Sardina	22	180			
Sardina lata	437	500			
Pulpo	29	175			
Almejas	68	180			



## VII. LA OPINIÓN DE LOS PARTICIPANTES

Después de tantos años realizando ayunos en Segart (Valencia), decidimos preguntar mediante una encuesta a los participantes su opinión. Decir que la edad de los encuestados osciló entre los 20 y 65 años y que el cuestionario estaba compuesto por 7 preguntas abiertas, cuyo enunciado era:

- 1.-¿Qué beneficios destacarías del ayuno?
- 2.-¿Qué te ha aportado personalmente la experiencia de ayunar?
- 3.-¿Qué valoras más de esta experiencia: la dimensión física, psicológica o espiritual?
- 4.-¿Cuál fue la mayor dificultad con la que te encontraste en esta experiencia?
- 5.-¿A qué cambios significativos en tu vida ha contribuido el ayuno?
- 6.-¿Con qué periodicidad repetirías esta experiencia?
- 7.-¿Qué resaltarías del ayuno para animar a otros a tener esta vivencia?

Lo cierto es que la experiencia del ayuno es vivenciada como **positiva**. Las razones que los participantes dan para sostener esta afirmación son muy variadas e incluso contradictorias. Ello tiene su causa en que la situación personal, el bagaje existencial, las “mochilas” con las que la vida nos ha cargado, las expectativas por las que asisten y el momento-emotivo emocional y físico de cada uno, son diferentes.





Los participantes opinan que a través de la práctica del ayuno se puede **alcanzar un bienestar generalizado**, una sensación de **gran relajación y paz interior**, una situación de **descanso mental**, englobando así aspectos tanto físicos, como psíquicos o emocionales. Y por ello la ofrecemos como una de nuestras actividades anuales desde hace 15 años.

En el **plano físico**, a diferencia de lo que pudiera pensarse, el ayuno no supone un empeoramiento o desgaste, todo lo contrario. En general, los ayunantes hablan de mejoras en aspectos como:

- ←• Eliminación de toxinas, una purificación y limpieza general del cuerpo, lo cual va acompañado inevitablemente con una limpieza emocional o mental.
- ←• Pérdida de peso, facilitando la agilidad (física y a la vez la mental) y la flexibilidad
- ←• Regulación de la tensión arterial
- ←• Aumento de vitalidad
- ←• Propiciar una respiración abdominal y no torácica
- ←• Cambios en la percepción, se agudizan los sentidos, en especial la vista (respecto a la luz o los colores) y el olfato.
- ←• Facilidad para el descanso nocturno, que se hace menos agitado, más suave y tranquilo.

Para la gran mayoría, especialmente se trata de una oportunidad magnífica para alcanzar una **agudización de la sensibilidad y un aumento de consciencia**, suponiendo para la persona un auténtico despertar, un darse cuenta, en aspectos como:

- ←• Conocer y disfrutar de las propias posibilidades y recursos que propio cuerpo posee.
- ←• Descubrir que hay otras fuentes de energía que no son comida (aire, agua, abrazos, oración) o la existencia de una verdadera y necesaria alimentación emocional.
- ←• La oportunidad de retomar valores internos a veces olvidados: el valor de poder hacer lo que uno se propone, de afrontar el miedo, de romper con rutinas (psíquicas, alimenticias, etc.).
- ←• Gran facilidad para conectar con el “yo profundo”, de alcanzar el auténtico contacto con uno mismo, de entrar en oración-meditación.
- ←• Ser capaz de vivir el aquí y ahora, y reconocer su importancia.



←

←• El aumento de la capacidad de concentración, pudiendo liberarse mentalmente de lo accesorio, generando con ello una sensación de limpieza intelectual.

←• Una acentuación de los sueños, haciéndose más palpables, con más fuerza, más vivos y se recuerdan mejor.

←• Una apreciación del mundo externo diferente gracias al aumento en la receptividad de los sentidos ante cualquier estímulo.

Un beneficio destacable está relacionado con la **autoestima**, porque con el ayuno se aumenta la sensación de seguridad personal y de autocontrol, pues la persona llega a conocer sus límites y su capacidad de respuesta. Se habla de haber alcanzado durante su práctica un mayor dominio del cuerpo y de la mente. Una mente que se manifiesta más despejada, receptiva y abierta. Así desaparecen algunas creencias erróneas sobre lo que somos o no somos capaces de hacer o “soportar”, sobre todo en el plano físico. La satisfacción de “ser capaz” está íntimamente relacionada con **el respeto a uno mismo y el reconocimiento del valor personal y la capacidad de afrontar y superar las limitaciones**.

También aporta un **cambio en la percepción del espacio y del tiempo**. El tiempo se relentiza, se tranquiliza. Se pierden las prisas, las cosas se hacen más pausadamente. El ayuno es un tiempo de impás, de parón en nuestra desenfrenada vida diaria que te hace darte cuenta de las cosas que nos pasan desapercibidas a veces. Un sonido. Una luz especial. Un color. Una palabra. Un gesto. Paradójicamente, a la vez hace ver las cosas y situaciones desde la lejanía. Aquello que en el momento nos encorajina y enerva, nos exalta y nos acongoja, nos deprime o nos haces sentir pléticos, sea en positivo o negativo, se pierde y difumina. Es sentir la importancia del presente. Por otra parte, el espacio se relativiza, la limitación geográfica pierde su importancia para revitalizar la sensación de cercanía con las montañas, con el sol, con el que está lejos, con los que se han ido. Se convierte en la oportunidad para sentir cómo nos “cebamos” en muchas ocasiones en los aspectos negativos de nuestra vida sin darnos cuenta de la pura grandeza de existir y formar parte del cosmos, de participar de la grandeza e inmensidad del Todo.

Se da menos importancia a la alimentación material viendo que se puede “**vivir del aire**”, que la dependencia de los alimentos es sólo mental y uno llega a darse cuenta de que no es necesario comer de la forma usual adquirida por educación, cultura, condicionamientos sociales, etc. Que hay otras formas de alimentación no materiales. Pero a la vez estas razones son las que te hacen disfrutar más al degustar los alimentos.



Aporta una mayor consciencia para valorar, **escuchar y cuidar el cuerpo** con agradecimiento y sencillez, aprendiendo a leerlo, a escuchar lo que nos dice.

Para algunos participantes ha supuesto una toma de conciencia **de lo importante que es realizar algunas tareas arduas en grupo**. Ha sido la oportunidad de, olvidando la individualidad, sentir una conexión profunda en grupo mejorando las propias capacidades con el apoyo de todos.

Para la gran mayoría, **la dimensión física, psicológica y espiritual del ayuno van unidas y tienen relación directa**. Algunos dicen que una llevaba a la otra y todas se iban desplegando y desarrollando plenamente.

Pero si se tiene que destacar una sería la dimensión psicológico-emocional, que algunos denominan **“espiritual”**. Pues aprecian que el ayuno se convierte en un **tiempo adecuado para entrar en “uno mismo”**, indagar dentro y sacar nuestra espiritualidad a veces relegada o escondida, todo ello facilitado por el ambiente grupal, por el “compartir”. Y para realizar una **“unión sublime” entre ayuno y oración**.

Es una experiencia muy completa que ayuda a **entrar en sensaciones muy sutiles** y los logros en los planos psicológico o espiritual los hacen depender mucho de la confianza y seguridad ante la experiencia. Hablan por ejemplo de que “Todo mi ser se abría y se comunicaba plenamente” o de “La sensación de despertarse, de desperezarse, de salir de un letargo”. Facilita un conocimiento profundo de uno mismo. Alguien dice que “es como entrar en otras dimensiones que habitan dentro de mi”.

Hay muchos encuestados que hablan de lo que el ayuno les ha aportado a **nivel energético**, por ser un periodo de tiempo en el cual se da un predominio claro a la mente sobre el cuerpo, sirviendo para concienciarse y ser capaces de reorientar las propias energías y utilizarlas para la autocuración en todos los planos. Hablan de que “está bien para eliminar, recargarme y armonizarme”.

**No se suelen marcar grandes dificultades en el desarrollo de esta gran experiencia.** La mayoría consideran tres aspectos como los responsables de ello:

- 1.- El **grupo**: ayuda mucho estar todos juntos participando y aunando esfuerzos. Ayunar con otros, compartiendo, es más enriquecedor y gratificante que en solitario.
- 2.- La motivación: dado que son lógicas las dudas antes del comienzo, hay que tener las cosas claras y estar abierto a nuevas sensaciones y experiencias.
- 3.- La **preparación**: en especial la psicológica, pues califican de muy duros los últimos días en casa y el primero de ayuno total.



Pero si consigues centrarte en lo que vas a hacer, luego todo es más fácil. Eso sí, si uno no está convencido de lo que realiza o tiene grandes dudas, mejor dejarlo para otra ocasión.

Por comentar alguna de las dificultades descritas, algunos viven mal la ya comentada “**agudización de los sentidos**”, en especial del olfato. A veces la percepción de los malos olores puede llevar hasta el punto casi del vómito. También se refieren algunos **síntomas físicos** como: dolores de cabeza, mareos, cuerpo dolorido, como de haber recibido una gran paliza o tensión baja que provocaba mareos matinales. Pero generalmente son síntomas que remiten al ir pasando los días.

**El plano físico es destacado, sobre todo, entre aquellos para los cuales era su primer ayuno**, por miedo y desconocimiento, o dudas ante la capacidad de respuesta corporal.

Resaltan como imprescindible para tener una buena vivencia el que se haga en un **espacio de calma y desconexión** del exterior. En la vida habitual consideran difícil desconectar de otras actividades y preocupaciones. Se comenta mucho la dificultad que supone **romper la rutina diaria**. Durante el ayuno se tiene mucho tiempo, y como estamos acostumbrados a hacer muchas cosas y no “perderlo”, somos nosotros quienes nos sentimos perdidos, sin saber qué hacer. Por ejemplo, el momento de sentarse a la mesa con gente para compartir algo, ¿qué hacemos si no comemos?. Para unos pocos es difícilísimo no atender una llamada desde el trabajo durante el ayuno, o no atender a los de casa en la distancia. Creemos que somos irremplazables e imprescindibles, pero un periodo de ayuno vivido con intensidad te facilita el ver que esto sólo es una idea creada por nuestra mente, un engaño, una falacia.



Algo resaltado por muchos, son los cambios personales a los cuales les ha llevado esta experiencia. El más destacable sería el relacionado con **la alimentación**:

- ←• Mejor entendimiento de lo que significa “alimentarse”
- ←• Su influencia en la estabilidad mental y emocional, siendo algo tan físico.
- ←• En el estilo de alimentarse
- 0• En la preparación de los alimentos, siguiendo las normas de combinación de los 1alimentos
- ←• En los hábitos alimenticios, respetando el horario de las comidas
- ←• En el control de la dieta
- ←• Se es más consciente de lo que se come
- ←• Se valora mucho más el hecho de poder comer
- ←• No dar tanta importancia a las comidas y sí a lo que se come

Otro cambio es más a nivel de **mentalización** porque aprendemos a conocer otros planos personales como pueden ser: la sensibilidad, la debilidad física como puerta a la espiritualidad, el cuerpo humano como algo sagrado a cuidar, aprender que se puede vivir con menos, viviendo en definitiva más desprendido, conciencia de lo que no necesitamos, aprender a saborear cada instante de la vida, a valorar más lo que tienes, saboreando y percibiendo (sobre todo los alimentos) como algo maravilloso, como una oportunidad de gozo. Y hacia la **solidaridad**: ser más sensible y comprensivo con el otro y más fraternal, ser más sensible al problema del hambre en el mundo, se es más consciente y activo hacia las personas que pasan hambre.

Respecto a la salida del ayuno, parece ser bastante general la **incomprensión de personas que no lo han experimentado**, su erróneo juicio de valor y crítica ante la delgadez posterior. Constatándose que la mayoría luego recupera los kilos perdidos. En realidad son **dificultades culturales**.

Al preguntar sobre la periodicidad con la que repetirían la vivencia el **54'81 %** harían un ayuno al menos **una vez al año**, en especial como final de una etapa y principio de otra, como limpieza y recarga de energías, y en momentos de enfermedad, y en los cambios de estación, simplemente cuando a uno le apetezca en casa, aunque parece que hacerlo sólo es más difícil, cuando el cuerpo lo pida o haya algún problema de salud. A medida que van pasando los meses, siento que mi cuerpo me lo pide. Un 15'12 % la repetiría con más frecuencia. Un 18'90 % escoge una periodicidad superior al año. Y sólo el **3'78 % no la repetiría**.

Este estudio, al igual que en otros realizados anteriormente, confirma que **el ayuno es un medio eficaz para la optimización de la salud integral de las personas, así como para la toma de conciencia con nuestro mundo interior y con el lugar y tiempo en los que nos ha tocado vivir**.



Desde luego se presenta como un método terapéutico en el camino de alcanzar el equilibrio emocional. Y en realidad se traduce, al final, en considerar el ayuno como una **oportunidad magnífica de regalarse a uno mismo SALUD**, siendo gratificante a todos los niveles. Y ha supuesto para muchos una **sorpresa** por haberse convertido en un tiempo para **permitirse quererse y cuidarse más**.

Aportaremos algunos **comentarios textuales** de los encuestados, los cuales dicen mucho más que la mejor explicación teórica, porque surgen desde la vivencia personal.

**Por ejemplo, una sola persona da esta múltiple definición:**

- El ayuno como terapia para reequilibrar el cuerpo y la mente.
- El ayuno como terapia para descubrir la propias capacidades.
- El ayuno como una experiencia de superación personal.
- El ayuno como un espacio para evadirse de la rutina y el entorno cotidiano.
- El ayuno como una experiencia para compartir, amar y dejarse amar.
- El ayuno para adelgazar.
- El ayuno para limpiar el cuerpo de toxinas.
- El ayuno para cargar pilas, final de un periodo y principio de otro.
- El ayuno para SER y ESTAR en toda su concepción individual y universal.
- El ayuno como un espacio de espiritualidad.
- El ayuno para aprender a alimentarse.
- El ayuno como un espacio para el reencuentro.
- El ayuno para potenciar la autoestima.
- El ayuno para entender la forma de orientar la energía en el propio cuerpo.
- El ayuno como terapia de curación de ciertas enfermedades.

**Para algunos el ayuno, es una oportunidad de introspección:**

- Que no tengan miedo, que se regalen un tiempo de descubrimiento personal que repercute positivamente en su estado de ánimo, salud y visión de vivir la vida.
- Que escuchen su interior con la agradable sensación de limpieza corporal y sensibilidad.
- Es el único medio que conozco para abrirte por dentro, mirarte, dedicarte tiempo para inspeccionarte y reparar las averías. Es de las mejores experiencias que he tenido en toda mi vida.



- La posibilidad con el ayuno de autoconocer en la reacción de tu cuerpo, física, psicológica y espiritualmente. También el ayuno desplaza la idea errónea sobre la necesidad de comer constantemente y en ocasiones abusivamente.
- Marca una experiencia única e intransferible en tu vida, que aprendes aspectos de ti insospechados y que tienes lucidez mental. El hambre desaparece y la energía aumenta considerablemente.

Hoy la gente busca aventuras fuertes hacia el exterior: puenting, parapente, buceo...  
Es ayuno es para mí una bella aventura hacia el interior de cada uno. Es adentrarse en el descubrimiento de lo que guardamos y a veces encontrar.

Es algo que todos podemos hacer, no es ningún reto, o algo inalcanzable.  
Es algo positivo para tu vida y es como una ventana que abres a tu interior (lleva de sorpresas y descubrimientos personales que no conoces o no te atreves a hacer).  
Es abrir vida a tu vida.

**Para otros es un momento de fuerza interior y sirve para mejorar la autoestima:**

←• La enorme fuerza que te nace del interior para hacer las cosas. Los sentidos se agudizan. Los paseos por la naturaleza son un auténtico placer. Es lo contrario de lo que se cree: no es sólo la comida lo que nos da la energía, sino un complemento junto con otras cosas. Estoy hablando de una fuerza interior que nos anima a actuar y que tenemos que "alimentar" encontrándonos a gusto con nosotros. No nos es tan necesario comer de la manera como hoy se hace y que más que irnos bien, nos hace daño.



EL AYUNO ES TODO UN DESAFÍO, UNA AVENTURA QUE TE OBLIGA Y PERMITE EXPLORAR TUS LÍMITES. PERO HAY QUE LLEGAR A ÉL BIEN PREPARADO Y PERFECTAMENTE MOTIVADO, CON UNA IDEA CLARA Y REALISTA DE LO QUE TE ESPERA. CONVIENE HACER HINCAPIÉ EN ESTE FACTOR. NO BASTA QUE TE DIGAN (COMO A MÍ ME PASÓ): "TE VA A GUSTAR". PARA MÍ LA SEMANA A AGUA FUE DURA Y DIFÍCIL.

←

←• Beneficios psicológicos que tu mismo no notas y que pueden notarlos otros. Saber que si uno lo desea fuertemente y quiere, entonces querer es poder, y que con más tiempo se puede solucionar cualquier patología al menos psicológica y espiritual. Recuerdo el texto evangélico del Miércoles de Ceniza: "Cuando ayunes perfúmate la cabeza. No seas como los hipócritas que desfiguran su cara y hacen ver que han ayunado. Tu en cambio cuando ayunes...".

de regulación del organismo, la obtención de la dieta y sobre todo la experiencia de libertad y fuerza desde la debilidad

←

←• Reforzar la voluntad, trabajando con una de las necesidades más básicas, reconfortándote por haberlo conseguido y sintiéndote a gusto con tu propio cuerpo, superando los malos ratos.

0

**1 El ayuno proporciona bienestar, calidad de vida y una técnica de sanación física, psíquica y espiritual:**

2

←• El aspecto curativo de esta forma de vivir. Lo mucho que sana el no comer tanto o no comer durante unos días.

←

←• Desde el ayuno he mejorado mi calidad de vida.

←

←• Nos proporciona la oportunidad de respetar nuestro cuerpo y lo fortalece.

←

←• El equilibrio psicológico y la vivencia espiritual. Es una experiencia que marca una nueva etapa, un hito en tu vida. Produce grandes cambios a nivel de salud, te da alegría, ganas de vivir y sensibilidad hacia los que te rodean.





←

←• Es una herramienta de salud. Es como escuchar y seguir y dejar hacer a la propia sabiduría que todos portamos. Es un encuentro y una entrega a ese "algo" interno.

←

←• Que piensen que no pasa nada negativo, todo es positivo. Para el que tome pastillas, tomará menos, pues todo le hará más efecto al estar purificado.

←

←• El ayuno desde el aspecto espiritual creo que cambia todo lo que tiene que ver con la claridad de ideas, con la conversión de la mente, con enfermedades mentales, sistema nervioso. Todo lo que tiene que ver con el "sistema" más complejo de nuestro ser biológico que es la cabeza-mente y que repercute cristianamente en la paz, serenidad, AMOR... para actuar espiritualmente como Dios y tu quieres en definitiva.

La mejor psicología, a veces incluso superior, de sentir y experimentar el bienestar físico-psíquico de estar sin comer y sentir fuerza interior.

←

←• Es un medio natural, sencillo, de darse salud, posible de realizar sin grandes esfuerzos y que aporta beneficios a la persona tales como: recuperar y/o aumentar el equilibrio, la armonía con uno mismo y con su entorno. Aporta ganas de vivir, clarifica o ayuda al menos a encontrar el sentido de la propia vida.

←

←• No tenemos apenas idea de lo que necesita verdaderamente el cuerpo. ¡Qué bueno es liberar al cuerpo de parte de sus toxinas!

←

←• Lo bueno y necesario que es para la salud. Siempre se mejor en un grupo que todos ayunen, es más fácil de llevar y así se comparten experiencias.

### **El ayuno hace conscientes de que tenemos una concepción errónea sobre la comida**

←• No tener miedo a pasar hambre o ponerse enfermo, todo lo contrario, el cuerpo y la mente se sienten liberados y ligeros, con ganas de disfrutar y compartir; es diferente el estado con menos represión.



←

←• Fue una experiencia única, tanto el poder pasar sin comer (cosa que me gustó), como el sentir el cuerpo ligero y la mente despejada, el poder compartir de corazón sabiendo que todos tenemos una parte de la verdad que buscamos, en realidad saber estar respetando al otro con sus cualidades.

←• Es gratificante. Se lleva muy bien y no sientes necesidad de comer. En esos días sientes una sensibilidad especial.

←• Los beneficios físicos y psicológicos, y el buen rollo del grupo. Te lo pasas bien, pese a no comer nada.

←• Yo resaltaría todo lo que a mí me ha sido positivo, como la necesidad que siento cuando va llegando el tiempo de hacerlo, el ver que muchas veces como más de lo necesario y sobre todo ver que lo hago desde mi libertad.

←• Consciencia de la alimentación, la importancia de los alimentos que ingerimos y cómo lo hacemos.

←• El ayuno no es sólo la comida, es el descanso, la relajación, con un libro, la música, la naturaleza, los pensamientos positivos.

El buen ambiente grupo, ayudo. El clima de inspiración y de comunicación

←• Resaltaría la mayor toma de conciencia sobre el consumismo atroz al que estamos sometidos y nos va devorando.

←• Cambia tu forma de pensar sobre la alimentación de la forma "convencional" a la "verdadera".

←• La convivencia tan bonita que tuvimos. Es algo que realmente no puedo contar y sí es contable al que lo experimenta.

←• El contacto con otras personas, saber que tus problemas no son los únicos, ni los más importantes. La dimensión espiritual. La capacidad que descubres psicológicamente para enfrentarte a otros problemas que te pueden surgir en la vida. Saber que no estamos solos. La libertad de poder dejarlo cuando quieras. Te da fuerza física, psicológica, religiosa, espiritual o humana, según las necesidades de cada persona.



←

LA VIVENCIA EN EL GRUPO, EL COMPARTIR SÍNTOMAS, PROBLEMAS, DEBILIDADES... NO HABRÍA PODIDO CON EL AYUNO, EN SOLEDAD O EN UN AMBIENTE NO CENTRADO EN EL AYUNO

←

←• No se pasa hambre durante el ayuno y el cuerpo saca energías para hacer actividades físicas (andar por el monte, playa) o realizar cualquier otro trabajo físico o mental.

Que es fabuloso, que te encuentras con grupos de personas muy animadas, en ambiente estupendo, que no tengan miedo que hay un equipo que te cuida, te cuida y te da confianza para tener éxito y bienestar. Que nadie te fuerza.

### El ayuno no es una experiencia para contar sino para vivirla:

- ←• Yo no animaría a nadie si no es su momento. Hay que estar muy mentalizado y la necesidad tiene que surgir de uno mismo. Hay que ofrecerlo, pero no hay que insistir.
- ←• Es una experiencia tan importante que es para vivirla y no para contarla.
- ←• Es una grata experiencia que vale la pena vivir.
- ←• Es una experiencia para vivir.
- ←• Es una experiencia fuerte que vale la pena experimentarla.
- ←• Es algo que ha de experimentar uno mismo para convencerse de que "**no sólo de pan vive el hombre**".
- ←• Que es fácil, basta con que la mente esté convencida de hacerlo. Pero no tengo interés en animar a otros a tener esta vivencia, pienso que ha de hacerse por decisión totalmente propia.



←

*Una experiencia única e inimitable, eso no se puede replicar con palabras, & tiene que vivirse personalmente.*

**En resumen, el ayuno es:**

- ←• Es despertar a la consciencia, a estar presente.
- ←• Animarles, sin más.
- ←• Reposo para el organismo, sensación agradable de recogimiento y bienestar.
- ←• Es una experiencia revitalizante y movilizante.
- ←• El sentirte bien contigo mismo.
- ←• La convivencia y la animación al cambio de criterios.
- ←• Les diría las maravillas que produce en el organismo y la felicidad que te causa.
- ←• Una nueva dimensión de la vida.
- ←• Quizás el adquirir una mayor consciencia de uno mismo a todos los niveles.
- ←• La sensación de limpieza corporal y de bienestar.
- ←• El compartir la experiencia con otra gente.
- 0• Es una experiencia que te marca. Destacaría sobre todo la energía que la experiencia aporta.



Paseo por la playa de Canet.



Una de las participantes aporta el siguiente discurso:

Cuando salía de Terrento me quedé sorprendida por mi falta de consideración por el olvido, por esas cosas importantes que pospongo y que incluso no hago, creyendo que da igual.  
Me había olvidado de darle el sobre con las respuestas sobre el ayuno y me sorprendió que mi opinión fuera tan importante.  
Me preguntó cuántas desconsideraciones tendré sin siquiera darme cuenta. ¡Perdóname!  
El cuestionario merecía más de cinco minutos entre despedidas y prisas, porque el ayuno es mucho más que eso, casi lo contrario a eso.  
Recuerdo cuando preparaba el ayuno en Liri para ir a Segart con vosotros.  
Empecé a pensar, a preparar, a prepararme... a dar atención y mimo al contacto con los alimentos que van a nutrir mi cuerpo, mi mente y mi espíritu. Seguía las instrucciones con atención y minuciosidad. Mi cuerpo, yo, empecé a sentirme bien... mi mente se clarificaba paulatinamente, como si se disipara la niebla y la atmósfera se tomara más ligera.  
¿Cómo me sentía? Plena; el mimo y la consciencia me hacía degustar los alimentos, preparar mi mesa para comer en soledad con un lindo mantel, con el plato más bonito de mi aparador, con la servilleta bien plegada, como si fuera un banquete con el más exquisito de los amantillas; comía y degustaba con todos mis sentidos, y este degustar se generalizó a las diferentes actividades del día. Todo era un camino dirigido a la SABIDURÍA, al saborear... SABOREABA TODO.  
La entrada al ayuno de agua acentuó todo esto y todo se hizo si cabe, aún más ligero; me crecieron alas por las lomas de Segart, en una compañía exquisita dedicados al propio cuidado, a la convivencia sin atarearnos, sin obligarnos... Estábamos en sintonía con el universo, en sintonía con lo divino, con Dios... el hambre, la necesidad se había esfumado... la nutrición venía de otra dimensión; sin ansiedad, sin hambre, el saborear se había extendido a todos los sentidos, el olfato, el tacto, el oído, todo más afinado, sutil, y volátil.  
...Mi temor: la salida; otra vez lo pesado, lo denso, el esfuerzo, lo que abruma, la necesidad, el hambre y la voracidad.  
...Mi deseo: permanecer en la acción, en la danza contemplativa de lo degustado con todos los sentidos.  
La SABIDURÍA: el arte de saborear la vida, con la pausa para degustar en profundidad.  
Alberto, te deseo lo mejor ¡Lo mereces! que tu alegría y tu vitalidad lo inunden todo y que la sabiduría esté por encima del conocimiento.

Para concluir, decir que en general todos los participantes en esta actividad, tan sencilla y a la vez plena, es que SU APORTACIÓN TERAPEÚTICA ES INNEGABLE.



## BIBLIOGRAFIA

- .1- ALFONSO, EDUARDO, Curso de Medicina Natural en cuarenta lecciones. Ed. Kier, Buenos Aires, 1982.
  - .2- BHAKTA, ISMAEL. Ayur-Veda, ciencia médica original. Apuntes internos de la organización Hare Krishna, 1990.
  - .3- CONZE, EDWARD, Buddhist Wisdom Books, the Diamond Sutra, the Herat Sutra. Ed. George Allen&Unwin LTD, London, 1958.
  - .4- DESIKACHAR, Yoga-Sutra de Patanjali. Ed. Viniyoga. Granollers, 1992.
  - .5- GRANDE COVIAN, F., Adaptaciones metabólicas en el ayuno. Publicaciones Universidad Menéndez Pelayo. Santander. 1976.
  - .6- JHONSTON, CHARLES, Los Yoga Sutras de Patanjali. Ed. Orión. México, 1975.
- MÉRIEN, DÉsirÉ, Ayuno y Salud. Ed. Puertas abiertas a la nueva era. Palma de Mallorca, 1979.
- .1- SAZ, PABLO. Introducción al ayuno terapéutico. Zaragoza, 1994.
  - .2- SHELTON, HERBERT, M., La santé par les combinaisons alimentaires. Éditions de la "Nouvelle Hygiene". Paris, 1955.
  - .3- SHIVANANDA SARASWATI, Yogic Therapy or Yogic way to cure Diseases. Ed. Umachal Ashram, Kamakhya, Calcutta, 1957.
  - .4- VISHNUDEVANANDA, El libro de yoga. Ed. Alianza editorial. Madrid, 1981.





## NOTAS

Así tiene que salir en defensa de la dieta vegetariana incluso estricta alguien que conoce el tema profundamente como el Dr. MIGUEL AGUILAR en su obra: La dieta vegetariana, ed. Temas de Hoy, Madrid, 1990.

1. FRANCISCO, T. VERDÚ, Inmunología y medicina natural, Cuadernos de Simbología y Naturismo, Valencia, 1986, pp. 21-30.
2. Ver la bibliografía de la obra citada en la nota 2.
3. PEMBERTON, CECILIA. Manual de Dietética de la Clínica Mayo. Ediciones Medici. Barcelona, 1993, p. 31.
4. KUHNE, LOUIS, La nueva ciencia de curar. Ed. Kier. Buenos Aires, 1975, pp. 135-136.
5. PLUTARCO, Los Misterios de Isis y Osiris. Ed. Glosa. Barcelona, 1976.
6. BARDINET, THIERRY, Les papyrus médicaux de l'Égypte pharaonique, Mesnil-sur-l'Éstrée (France). Ed. Fayard, 1995, pp. 19 y 26.
7. STEUER, R.O., Whdw, aetiological principle of pyaemia in Ancient Egyptian Medicine, supl. núm. 10 del Bull. Hist. Med. Baltimore, 1948; STEUER y SAUNDERS, Ancient Egyptian and Cnidian Medicine, Berkeley-Los Angeles, 1959; SAUNDERS, J.B. de C.M., The transitions from Egyptian to Greek Medicine, Kansas, 1963. Citados por LAÍN ENTRALGO, PEDRO en La medicina hipocrática, Alianza Editorial, Madrid, 1987, pp. 407-408.
8. LLOMBART, apuntes de Anatomía Patológica, Fac. de Medic. de Valencia, curso 1983-84.
10. DAHLKE, RÜDIGER, El ayuno consciente. Ed. Obelisco. Barcelona, 1996.
11. BRAUCHLE, ALFRED, Vida y Medicina naturistas. Ed. Bruguera, Barcelona, 1969, p. 261.
12. TISSOT, Avis au peuple sur sa santé. París, 1768. T.I., p. 63.
13. CARTON, PAUL, La Terapéutica Naturista. Ed. La Nave. Madrid, 1933, p. 601.
14. SAZ, PABLO, Introducción al Ayuno terapéutico, Zaragoza, 1994, p. 7.
15. VOGEL, A, El pequeño doctor. Ed. A. Vogel. Teufen (AR), 1970, p. 293.
16. SCHNEIDER, E, La salud por la nutrición, vol. III. Ed. Safeliz, Madrid, 1989, p. 1293.
17. RENUNCIO, ERNESTO. Diagnóstico por la lengua. Apuntes del Diploma de Medicina Naturista, Acupuntura y Homeopatía, Universidad de Valencia, curso 2001, docum. n° 88.
18. PASCUAL-LEONE, ÁLVARO, Curso de relajación y biofeedback, Facultad de Medicina y Hospital Clínico de Valencia, mayo 1989.
19. Según el curso citado en nota 24.
20. CAHILL, G. F., Jr., y OWEN. O. W.-Some observations on carbohydrate metabolism in man. En: Dickens, F.; Randle, P. J., y Whelan, W. J. (Eds.), Carbohydrate metabolism and its disorders (Vol. I). Academic Press. London, 1968. Citado por Rojas Hidalgo, E. en Bases bioquímicas de la nutrición parenteral. Composición del organismo y su respuesta al ayuno. Rev. Clin. Esp., Tomo 148, n° 5. 1978, p. 433.
21. GRANDE, F., Man Under caloric deficiency.-Handbook of Physiology. <<Environment>>. Adaptation to sección 4, pp. 911-1964.
22. THOMPSON, T. J.; BUNCIE, J., y MILLER, V.-Treatment of obesity by total fasting for up to 249 days.-Lancet, 2, 992, 1966.
23. GARNETT, E. S.; BARNARD, D. L.; FORD, J.; GOODBODY, R. A., y WOODEHOUSE,



- M. A.-Gross fragmentation of cardiac myofibrils after therapeutic starvation for obesity.-  
Lancet, 1, 914-1969.
24. BORTZ, W. M.-A 500 pound weight loss. Amer. J. Med., 47, 325-1969.
25. DE OYA, M., Fisiopatología del ayuno. Rev. Clín. Esp., Tomo 152, nº 4, 1979, 257.
26. ROJAS-HIDALGO, E., Bases bioquímicas de la nutrición parenteral. Composición del organismo y su respuesta al ayuno. Rev. Clín. Esp., Tomo 148, nº 5, 1978, p. 434.
27. O.c. en nota 32, p. 434.
28. O.c. en nota 31, p. 259.
29. WENDT, L., WENDT, T., WENDT, A.. Proteotaurismosis. Enfermedades por almacenamiento proteico. Natura Medicatrix. Nº 4. Invierno 1983-1984, p. 29.
30. MAXIMOV, A., Manual de Anatomía Microscópica. Julius Springer Verlag, Berlín, 1927.
31. O.c. en nota 2.
32. BENEDICT, FC.. A study of prolonged fasting. Washington D.C.. Carregie Institute. 1915, nº 203. Citado por el Dr. Pablo Saz en nota 20, p. 36.
33. O.c. en nota 20, p. 36.
34. O.c. en nota 4, pp. 444-455.
35. OWEN, O. E.; MORGAN, A. P.; KEMP, H.G.; SULLIVAN, J. M.; HERRERA, M. G., Y CAHILL, G. F. Jr.. Brain metabolism during fasting. J. Clin. Invest., 46, 1589, 1967. Citado por DE OYA en nota 31, p. 260.
36. O.c. en nota 31, p. 260.
37. O.c. en nota 32, p. 433.