

El ayuno ayuda a recuperar la salud

Dr. Alan M. Immerman/Dr. Alec Burton

RAZONAMIENTO

El ayuno es un factor muy importante para recuperar y conservar la salud. La sociedad actual no entiende esta práctica ancestral del ayuno. Muchos de los denominados *expertos*, que dan opiniones pero no hechos, afirman que es peligroso estar más de unos pocos días sin alimentos. También afirman que el ayuno no tiene ninguna importancia para la salud de una persona. En esta unidad presentaremos la verdad sobre el ayuno.

CONCEPTOS CLAVES

El ayuno es una abstinencia total de alimentos. No se permiten zumos, puesto que estos contienen una cantidad significativa de carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales. Durante el ayuno se permite beber agua destilada.

Durante un ayuno, el organismo intenta deshacerse de las causas de la enfermedad y reparar los tejidos dañados. El proceso curativo durante un ayuno no se diferencia en cualidad de otros momentos; sin embargo, la cantidad y calidad son diferentes. Durante el ayuno, el proceso de curación se acelera mucho. En muchos casos, esto implica la eliminación de los materiales de desecho acumulados que han interferido en el funcionamiento normal de las células.

Sin embargo, es erróneo pensar que el organismo puede reparar en cualquier momento, incluyendo durante el ayuno, todos los tejidos dañados o con disfunciones. Sobre todo, es importante darse cuenta de que un *ayuno* no *hace* nada. Todo lo que ocurre cuando una persona ayuna es que al poder curativo ya presente y activo dentro del organismo se le presenta una mejor oportunidad para realizar su trabajo. El principiante en ayunos siempre se sorprende de lo que el poder curativo puede conseguir durante un ayuno. No obstante, el organismo no puede curar todos los daños en un estado de ayuno.

PUNTOS PRINCIPALES

- 1) Para la gran mayoría de personas, ayunar un periodo adecuado de tiempo es un método saludable y que no supone riesgo alguno.
- 2) El ayuno no es lo mismo que la inanición. Una persona ayuna cuando, para obtener energía, consume material de desecho acumulado y reservas grasas que se encuentran dentro del organismo. La inanición comienza cuando se ha utilizado todo el material no esencial y el organismo comienza a degradarse y a utilizar tejidos esenciales.
- 3) El ayuno es sumamente beneficioso en la mayoría de los casos de enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión, asma, artritis, enfermedades dérmicas y otros problemas. Con ayunos periódicos, el organismo ralentizará los procesos de envejecimiento y degeneración y expulsará los materiales tóxicos que generan cáncer.
- 4) El ayuno no suele ser eficaz en casos de reversión de cáncer, esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson y trastornos avanzados del corazón, hígado, riñones o pulmones. Sin embargo, el estado general del organismo suele mejorar.

- 5) Un ayuno prolongado sólo se debe hacer bajo la supervisión de una persona que conozca el tema, tenga experiencia, sea comprensiva y amable.

I. QUÉ ES EL AYUNO

Existen muchas definiciones y muchos malentendidos sobre el ayuno.

La palabra *ayuno* se deriva de la lengua anglosajona y significa «firme» o «fijo». Durante estos primeros tiempos la práctica de abstenerse de alimentos durante cierto tiempo se conocía como «ayuno». Por tanto, se refería a una persona que se negaba firmemente a ingerir alimentos.

Desde este punto de vista, el ayuno se refiere a la total abstinencia de alimentos. Comúnmente y en muchas instituciones religiosas, por ayuno se entiende la abstinencia de ciertos alimentos prohibidos.

En ciertos países, el lenguaje común utiliza la palabra *ayuno* para referirse a la abstinencia de ciertos alimentos específicos y se dice que una persona está en «ayuno de zumos» cuando subsiste a base de zumos. En realidad, estas son dietas de zumos.

En el amplio sentido de la palabra, el ayuno se puede considerar como una nutrición negativa que obliga al organismo a subsistir con alimentos que están almacenados en su interior.

En este curso cuando hablamos de ayuno nos referimos a la completa y voluntaria abstinencia de todo alimento, excepto agua, al tiempo que se conserva una cantidad de reservas nutritivas adecuada para mantener la vida y un funcionamiento normal.

A. *Ayuno/Inanición*

También es importante establecer una clara distinción entre el ayuno y la inanición.

La palabra *inanición* también se deriva de una palabra del inglés antiguo que significa «pestilencia» «mortandad». Por tanto, la inanición significa muerte y esto es lo que rápidamente ocurre si se agotan las reservas nutricionales.

En consecuencia, debemos entender bien que el ayuno representa un proceso en el que se utilizan las reservas nutricionales al tiempo que nos abstenemos de comer. Por el contrario, la inanición representa un estado en el que ya se han agotado las reservas nutricionales y los tejidos vitales del organismo comienzan a degradarse rápidamente.

I. HISTORIA DEL AYUNO

El ayuno tiene una larga historia, aunque gran parte de ella está asociada a la religión. En la Biblia podemos encontrar unas 300 referencias sobre el ayuno. También hay muchas referencias al ayuno entre los grupos religiosos no cristianos. Como norma religiosa, el ayuno se ha practicado durante siglos y no hay duda de que, como práctica, precedió a la historia escrita.

Los documentos existentes demuestran que esa abstinencia, ya sea parcial o completa, de todos los alimentos o de ciertos alimentos existió en Asiria, Babilonia, China, Grecia, India, Palestina, Persia y Roma. Los datos que poseemos de las primeras civilizaciones de Mesopotamia y Egipto indican que cierta clase de ayuno era una parte importante de la práctica religiosa. Sin embargo, yo le aconsejaría al lector que quiera investigar más sobre este aspecto del ayuno que se remitiera a otras fuentes, ya que aquí lo que más nos interesa es la utilización del ayuno como método de recuperar y conservar la salud.

Nos interesa el ayuno terapéutico y utilizo la palabra *terapéutico* en su sentido original, lo que es importante. *Terapéutico* proviene del griego y significa «atender» «ayudar» «cuidar al enfermo». No, necesariamente, tiene que significar utilizar una gama de tratamientos denominados *terapias*. Así que nuestro interés en el ayuno se centra en su utilización como método de salud.

Además de con la religión, el ayuno también se ha asociado con la magia, con prácticas disciplinarias específicas, con exhibiciones para saltar a la fama y, en el siglo XX, también con las huelgas de hambre. El reciente incidente relacionado con Bobby Sands y sus colegas en Irlanda del Norte le ha dado mucha publicidad al asunto. Sin embargo, estos usos del ayuno tienen poco

que ver con nuestra consideración del ayuno como método científico relacionado con el cuidado tanto del sano como del enfermo.

Durante más o menos el último siglo, el tema del ayuno se ha sometido a un cuidadoso examen experimental y científico que, probablemente, lo iniciara el famoso fisiólogo Dr. Francis Gano Benedict, del Carnegie Institute de Massachusetts. Su libro, *The Study of Prolonged Fasting* [Estudio sobre el ayuno prolongado], bien merece hoy en día una detenida lectura.

En tiempos más recientes, el Dr. G.F. Cahill ha hecho enormes progresos en el conocimiento de los mecanismos fisiológicos y bioquímicos del ayuno. Sólo hace unos 150 años, desde el desarrollo del sistema higiénico, que el ayuno se ha utilizado seria y satisfactoriamente como un método de salud. El trabajo de estos notables pioneros ha aumentado enormemente nuestro conocimiento sobre los aspectos clínicos del ayuno y sobre los notables beneficios que su uso suponen para el enfermo.

Consideramos que es pertinente hacer aquí un breve repaso de algunos de los gigantes de la historia del higienismo, porque fue gracias a estas personas que el uso del ayuno se convirtió en una práctica fundamental en el cuidado higiénico del sano y del enfermo.

El Dr. Isaac Jennings nació en Fairfield, Connecticut (Estados Unidos), en 1788, y tras muchos años de ejercer la medicina convencional, realizó un descubrimiento iluminador. Fue en el año 1822, cuando, como resultado de sus experiencias y observaciones, sus ideas cambiaron de forma radical y llegó a la firme conclusión de que «la medicina es un enorme engaño de principio a fin». Desarrolló y enseñó una filosofía que él denominó *ortopatía*, que, según él, expresaba su concepto de la naturaleza básica de la enfermedad. El Dr. Jennings se sitúa en el comienzo de un nuevo movimiento, un movimiento de reforma de la salud que se tuvo lugar no sólo en los Estados Unidos, sino también en Europa occidental. Este movimiento fue absorbido por el Sistema Higiénico. Uno de los conversos del Dr. Jennings fue el Dr. William Alcott, de Boston, un primo segundo de Louisa May Alcott, la escritora de la novela *Mujercitas*.

El Dr. Alcott fue un prolífico escritor y expuso los principios de la reforma dietética —el vegetarianismo—, así como otros factores que tuvieron gran importancia en la revolución sanitaria.

El Dr. Thomas Low Nichols y su esposa, Mary Gove, fueron influidos por las revolucionarias e inspiradoras conferencias y enseñanzas de Sylvester Graham, un predicador de principios del siglo XIX que basó en la fisiología básica sus principios de la reforma de la salud.

El Dr. Nichols y su esposa se convirtieron en unos ávidos defensores del movimiento higiénico y de sus prácticas.

La Dra. Harriet Austin, una de las cuatro primeras mujeres que se licenciaron en Medicina en los Estados Unidos, editó a mediados del siglo XIX una revista titulada *The Laws of Life* [Las leyes de la vida]. Se asoció con otro famoso higienista, el Dr. James C. Jackson. Estos dos excelentes clínicos eran unos entusiastas de la higiene y, en especial, del ayuno. La propia Dra. Austin era un miembro activo de los movimientos revolucionarios a favor de los derechos de la mujer.

Otra contemporánea fue la Dra. Susanna Way Dodds. Estas dos mujeres consiguieron grandes reformas en el campo de la salud a finales del siglo XIX. De hecho, la Dra. Dodds fundó un colegio mayor en San Luis, Missouri (Estados Unidos), en 1887, y escribió mucho sobre el tema de la higiene.

Entre todas estas eminentes figuras destaca un hombre que dio muestras de una notable habilidad para remitir los argumentos a los principios básicos. Me refiero al Dr. Russell Trall, un escritor de lo más prolífico que expuso sus revolucionarias ideas con fuerza y claridad. Los muchos libros que escribió, algunos de los cuales se han vuelto a editar hace poco, son unas lecturas de extremo interés para los estudiantes de higiene y del ayuno.

Entre los muchos higienistas estaba el Dr. Edward Hooker Dewey, nacido en Pennsylvania en 1849 y defensor incondicional del ayuno. Escribió varios libros, entre ellos *The No Breakfast Plan* [El plan de no desayuno] que introduce el tema del ayuno. Incluso en esta época la incipiente ciencia de la fisiología defendía el uso del ayuno.

En esta relación, el famoso Dr. Beaumont hizo un montón de trabajos experimentales con un estadounidense llamado Alexis St. Martin. Este hombre tenía una herida de bala en el abdomen y la lesión dejaba al descubierto la cavidad gástrica. Debido a esta circunstancia, el Dr. Beaumont

pudo observar el proceso de digestión de distintos alimentos y los cambios en la constitución de los jugos gástricos en diferentes condiciones. Y, citando a Beaumont:

«En las diátesis febriles se secreta muy poco o ningún jugo gástrico; de aquí la importancia de no introducir alimentos en el estómago en las afecciones febriles. No proporcionan ninguna nutrición, en realidad son una fuente de irritación para ese órgano y, en consecuencia, para todo el sistema. En estas circunstancias no se puede secretar ningún solvente y los alimentos son indisolubles en el estómago, como lo sería el plomo en circunstancias normales. »

Beaumont informa que la comida permaneció en el estómago de Alexis St. Martin entre 6 y 14 horas sin sufrir ningún cambio, excepto el de la descomposición, es decir, la fermentación y putrefacción.

Beaumont también comentó el viejo dicho de *alimenta un resfriado y deja morir de hambre a la fiebre*. Por desgracia, este particular dicho ha sufrido un cambio considerable con el paso del tiempo. En su origen decía *alimenta un resfriado y tendrás que dejar de morir de hambre a la fiebre*. Esta frase se acortó, por lo que se alteró su significado e implicaciones.

Otro ilustre profesor de higiene fue el Dr. Robert Walter, nacido en 1841. Al igual que Graham Trall y muchos otros, él tenía una habilidad excepcional para comprender la ley de causalidad. Ejerció en Pensilvania, tenía una mente brillante, una lógica aplastante y era un pensador inquisitivo. Contribuyó enormemente a nuestro conocimiento sobre la salud y la enfermedad.

El Dr. Charles E. Page nació en 1840. Estudió medicina durante la Guerra Civil Americana y escribió mucho sobre el tema de la higiene y del ayuno. También hizo valiosas contribuciones literarias a numerosas revistas en las que ensalzaba las virtudes del ayuno en el cuidado de los niños.

A finales del siglo XIX llegó un hombre procedente de Bélgica, nacido en 1845. Se trataba del Dr. Felix Oswald y entre sus numerosas obras se encuentra un libro titulado *Fasting, Hydropathy and Exercise* [Ayuno, hidroterapia y ejercicio] que debería constituir algo más que un interés pasajero para cualquiera que se dedique a estudiar el tema.

El Dr. John H. Tilden nació en Illinois en 1851. Se graduó en medicina en 1872 y escribió mucho sobre salud, enfermedad, reforma dietética y sobre numerosos métodos y técnicas utilizados en el cuidado de los enfermos. Entre estas técnicas estaba el ayuno. La mayor parte del trabajo y escritos del Dr. Tilden tuvieron lugar durante el siglo XX. Sus revistas y libros están llenos de epigramas y filosofías que demuestran su claridad y agudeza mental. En su clínica de Denver (Estados Unidos) utilizaba regularmente el ayuno como método de cuidado.

Un inglés, el Dr. Henry S. Tanner, hizo el ayuno algo más popular. Él mismo realizó varios, el primero en 1877 el cual, según tengo entendido, duró 14 días. Más tarde, experimentó con un ayuno de 40 días. Su experiencia demostró claramente la necesidad e importancia del agua durante el ayuno. Por la información que yo tengo, su primer ayuno fue sin agua y tuvo consecuencias bastante serias.

Al comentar el trabajo de muchas personas competentes del siglo XX, deberíamos investigar seriamente el trabajo de Lief, Thomson y Shelton.

El Dr. Stanley Lief llegó desde Inglaterra y se educó en los Estados Unidos. Volvió a Reino Unido alrededor del año 1912 y durante toda su vida tuvo largas experiencias con el ayuno y dirigió numerosas clínicas en las que se utilizaba este método. Aconsejaba y recomendaba ayunos largos, aunque no sin una supervisión competente. Tuvo un éxito notable a pesar de la fuerte oposición médica.

El Dr. James C. Thomson, un escocés, también fue a estudiar a los Estados Unidos. Volvió a Escocia más o menos en la misma época que el Dr. Lief se instaló en Londres. Ejerció en Edimburgo durante muchos años y después fundó la famosa Kingston Clinic. Aunque era un defensor del ayuno a corto plazo y sobre todo en afecciones febriles, no se mostraba entusiasmado con los ayunos prolongados.

El Dr. Herbert M. Shelton, el principal higienista estadounidense, ha tenido más experiencia con el ayuno que ninguna otra autoridad viva sobre el tema. Ha escrito varios libros sobre el tema que son muy recomendables y durante muchos años dirigió Dr. Shelton's Health School [Escuela de Salud del Dr. Shelton] en San Antonio, Texas, (Estados Unidos), en la que el ayuno era el método fundamental utilizado en el cuidado higiénico.

Otro prodigioso trabajador del siglo XX con una amplia experiencia en el ayuno fue la Dra. Linda Burfield Hazzard. Su libro, *The Fasting Cure* [La cura del ayuno] es una herramienta muy valiosa y demuestra una amplia experiencia sobre el tema. No sólo tenía una gran experiencia con el ayuno, sino que estaba muy familiarizada con los ayunos prolongados, los cuales exigen mucho más conocimiento y supervisión que los ayunos de corta duración.

Nuestro comentario sobre el movimiento higienista, con especial referencia al ayuno, estaría incompleto y sería inexcusable si no mencionáramos a los higienistas de la actualidad cuyo conocimiento y experiencia es tanto amplia como pormenorizada.

El Dr. William Esser lleva casi 50 años ejerciendo y dirige una institución en Lake Worth, Florida.

El Dr. Robert Gross lleva en activo en este movimiento varias décadas y dirige una institución en Hyde Park, Nueva York.

El Dr. Gerald Benesh, que ahora está retirado, ejerció durante muchos años, primero en Cleveland, Ohio y, después, en California del Sur. En la actualidad, en la zona de Cleveland, el Dr. David Scott dirige una gran institución en la que el ayuno se utiliza como la base del cuidado higiénico.

Debido a la urgente necesidad de aprovechar la experiencia y conocimiento de un número de profesionales únicos, se fundó una organización en 1978: The International Association of Professional Natural Hygienist [La Asociación Internacional de Profesionales de la Higiene Natural]. Esta asociación está formada por profesionales especializados en la importancia y el uso del ayuno. Están familiarizados con sus métodos y son personas competentes para controlar ayunos en todos aquellos estados de salud y enfermedad donde estén indicados. Tenemos disponible una lista de los miembros de esta importante organización para todo aquel que esté interesado.

II. ¿POR QUÉ DEBERÍAMOS AYUNAR?

El ayuno representa un descanso fisiológico. Para aclarar un poco más este punto, debemos detenernos en los procedimientos de la bioenergética. Cuando consumimos alimentos, el proceso inicial es la ingestión: cuando el alimento se introduce en la boca. Después, viene el proceso de masticación y deglución, cuando el alimento inicialmente preparado en la cavidad bucal va al estómago donde vuelven a actuar sobre él las presiones mecánicas que ejercen las contracciones musculares de las paredes estomacales junto con los efectos químicos de los productos secretados y que se conocen como *jugo gástrico*.

Tras un periodo de tiempo que puede ir de una a varias horas, el alimento es activamente transportado al duodeno, donde se somete a más procesos mecánicos y químicos antes de atravesar el canal y llegar a un punto donde pueda ser absorbido. Este proceso se conoce como *transporte activo*.

Cualquier cosa que quede atrás viaja a través del tracto hasta llegar al intestino y ser expulsado. Los nutrientes que se han absorbido son puestos en circulación y procesados por el hígado y otros órganos. Algunos se almacenan y otros se dirigen a las células para que éstas los utilicen.

Si observamos todo el proceso detenidamente, podemos ver que la ingestión; masticación; transporte; secreción gástrica; movilidad; secreción intestinal y actividad; acción intestinal; absorción; circulación; almacenaje; distribución y asimilación final en la célula son procesos que utilizan mucha energía. Hasta el momento en el que las enzimas degradan las moléculas de los nutrientes y se libera energía, justo hasta ese punto se ha estado gastando energía.

Ahora podemos ver que cuando ayunamos gran parte de esta energía no se tiene que gastar. En realidad, se conserva. Primero porque los nutrientes ya están en el organismo; aunque puedan estar almacenados y sometidos a reconversión, con todo están más allá del punto de absorción, por lo que el organismo puede disponer más fácilmente de ellos y con un gasto mínimo de energía. Al mismo tiempo, otro gran proceso del organismo es la eliminación; es decir, el proceso particular por el que las toxinas metabólicas (subproductos de los procesos normales del organismo) se eliminan del cuerpo.

Como ya has aprendido, el organismo vivo está produciendo toxinas constantemente. Estas sustancias son el producto final de los procesos químicos del organismo y es esencial que se eliminen de los tejidos y de la sangre con tanta rapidez como se producen. Se trata del proceso

de eliminación, que se realiza en su mayor parte por los riñones al producir la orina, por el hígado al producir la bilis y por los pulmones en el intercambio de desechos gaseosos.

Es en todo este proceso en el que podemos decir que el ayuno representa un descanso fisiológico, puesto que se requiere menos energía para la utilización de nutrientes cuando se ayuna que cuando estamos en condiciones normales de alimentación. En consecuencia, se dispone de más energía para los esfuerzos de restablecimiento y recuperación que tiene que hacer el organismo y que, entre los muchos procesos, implica un aumento de la eliminación.

A. *Acumulación de los productos de desecho*

Debemos tener en cuenta que la persona media en Estados Unidos ingiere más alimento del necesario, hace menos ejercicio del necesario y descansa demasiado poco. Todo esto resulta en una acumulación de indeseados materiales de desecho en el organismo. Por ejemplo, piensa en la grasa. Cuando una persona come demasiada grasa se eleva el nivel de grasa en la corriente sanguínea. Cuando hay demasiada grasa en la corriente sanguínea, parte de ésta se extiende por el espacio que hay entre los vasos sanguíneos y las células. Cuando hay un exceso de grasa en este espacio —denominado *espacio intercelular*— parte de esta grasa pasa a través de la membrana celular hasta llegar a la célula.

El resultado de tener demasiada grasa en la corriente sanguínea, demasiada grasa recubriendo los vasos sanguíneos, en el espacio intercelular y dentro de las células, es que se interfiere en el funcionamiento normal de la célula. El exceso de esta sustancia bloquea parcialmente la salida de dióxido de carbono y de otros materiales de desecho de la célula. El inevitable resultado de esta situación es un mal funcionamiento, llamado *enfermedad*.

La clase de enfermedad depende de en qué parte del organismo se encuentra la mayor cantidad de grasa acumulada.

B. *Desechos químicos que más comúnmente se encuentran en exceso*

Hay muchos materiales de desecho —excedentes— y otras toxinas que se acumulan dentro y alrededor de la célula y de los vasos sanguíneos y que causan daños. Comentemos algunas de las sustancias químicas que suelen estar en la corriente sanguínea, pero que provocan daños cuando se encuentran en cantidades excesivas.

El colesterol es una sustancia problemática. Para un funcionamiento normal se necesita cierta cantidad de esta sustancia; sin embargo, el exceso prepara la escena para las enfermedades cardíacas.

Los triglicéridos son las grasas en la dieta y en la corriente sanguínea. Cuando se encuentran en unas cantidades normales, no hay problemas. Sin embargo, el exceso también contribuye a provocar enfermedades cardíacas.

El ácido úrico causa daño cuando su concentración en la corriente sanguínea es demasiado elevada. Cuando esto ocurre, el resultado puede ser la gota.

La glucosa (azúcar en sangre) se necesita para un funcionamiento normal. Pero cuando una persona es diabética y el nivel de glucosa en sangre es anormalmente bajo, puede provocar muchos daños.

El hecho es que cualquier sustancia química que se encuentre en exceso en el organismo causará problemas, como el colesterol, pero también hay sustancias químicas que normalmente no están presentes, como el cadmio (en rigor, se trata de un metal no de una sustancia química).

Si cualquier alimento, incluso las proteínas (sería más exacto decir especialmente las proteínas) se ingieren en una cantidad que supere la capacidad que el organismo tiene para quemarlas como energía o eliminarlas, se acumularán y causarán problemas. Cuando una persona hace muy poco ejercicio, se queman menos alimentos y es más fácil que aparezcan los problemas de salud. Por último, cuando una persona está bajo un estrés excesivo o descansa demasiado poco, el cuerpo tiene muy poca energía para dedicarla al proceso de eliminación.

C. *Es esencial una eliminación sin impedimentos*

Al comentar el tema del ayuno debemos detenernos en un aspecto importante —y que no se suele tener en cuenta— de la nutrición y la bioquímica: el de la eliminación. La mayoría de los nutricionistas sólo se preocupan de suministrar al organismo suficiente alimento. No se preocupan mucho por los daños que se ocasionan al organismo cuando se ingieren demasiados alimentos y se eliminan demasiados pocos desechos.

Imagina el sistema metabólico del organismo como si fuese un embudo. Sólo cierta cantidad de alimentos puede pasar por el extremo más delgado del embudo. En el organismo, esto significa que sólo cierta cantidad de alimentos puede quemarse para convertirlos en energía, dióxido de carbono y agua. Además, el sistema de eliminación del organismo (intestinos, hígado, riñones, pulmones y piel) sólo puede eliminar una cantidad limitada de exceso de alimentos. Por tanto, cuando se introduce demasiada comida en el embudo, se produce un atoramiento. Primero la corriente sanguínea, después el espacio intracelular y, por último, las células se llenan de estos excesos. Esta condición se denomina *constipación (estreñimiento) histológica y toxemia*.

En la sociedad actual existe una enorme preocupación por el estreñimiento intestinal. No obstante, las investigaciones científicas demuestran que la principal causa de malestar por el estreñimiento intestinal es debido a la presión que ocasiona, no por la intoxicación química del colon.

Compare esto con el estado de *estreñimiento* histológico: aquí tenemos una acumulación de muchas sustancias químicas nocivas a las que están expuestas todas nuestras células y todos nuestros tejidos. El estreñimiento histológico es cien veces más nocivo que el estreñimiento de colon.

Y aquí es cuando el ayuno entra en escena. Durante el ayuno, el organismo puede eliminar las sustancias químicas responsables del estreñimiento histológico y de la toxemia; las mismas sustancias químicas que son responsables de una gran variedad de enfermedades.

I. LA SABIDURÍA INNATA DEL ORGANISMO NOS GUÍA DURANTE EL AYUNO

Cuando una persona ayuna, su corazón, pulmones, riñones y otros órganos esenciales siguen funcionando. Deben funcionar o se produciría una rápida muerte. Para funcionar, estos órganos necesitan energía. Cuando comemos, esta energía viene de los alimentos ingeridos; sin embargo, es obvio que esta fuente no está disponible durante un ayuno. Durante el ayuno, todos los nutrientes se adquieren desde dentro del organismo.

Los higienistas hace tiempo que reconocen la sabiduría que hay detrás del funcionamiento orgánico. Para mantener el equilibrio ácido/alcalino en sangre, los niveles de azúcar en sangre, la temperatura corporal o el nivel de la presión sanguínea, se requieren unos sistemas fisiológicos tremendamente complicados. Para que el organismo pueda mantenerse a sí mismo en un estado equilibrado, denominado *homeostasis* —incluso cuando hay grandes presiones para desviarlo de este estado— necesita unos mecanismos que funcionen perfectamente: unos que son mucho más complicados que la mejor maquinaria o computadora que pudiera diseñar cualquier científico.

No obstante, hay algunos científicos que creen que cuando una persona está ayunando su organismo carece de la inteligencia y del mecanismo de autoprotección para, primero, degradar los materiales no esenciales que hay dentro del organismo y, de esta forma, no utilizar los tejidos esenciales.

Sin embargo, estudios científicos, junto con las experiencias acumuladas de 150 años de médicos higienistas, dan testimonio de lo contrario. La sabiduría innata del organismo sigue funcionando durante un ayuno. El organismo es muy consciente del hecho de que el estreñimiento histológico y la toxemia están interfiriendo en su funcionamiento normal. De hecho, incluso cuando comemos el organismo intenta degradar y eliminar los materiales de desecho que hay dentro y alrededor de las células y de los vasos sanguíneos. No obstante, durante un ayuno este proceso se acelera mucho. En este momento el organismo no necesita dedicar energía para la digestión y absorción de alimentos, por lo que esta energía se dedica a la eliminación de desechos.

A. *La sustancia no esencial se utiliza primero.*

Básicamente, el ayuno es tan simple como esto. Durante el ayuno, desde el primer momento, el organismo degrada y utiliza como energía las sustancias menos esenciales. Pasadas algunas semanas (entre 2-6 semanas en las personas no obesas) este proceso se completa. Cuando todos los materiales de desecho y sustancias no esenciales (reservas de grasa) se han eliminado, el ayuno se acaba. Si la persona sigue sin comer, entrará en un proceso de inanición. Durante este periodo, el cuerpo degradará y utilizará como energía sus tejidos esenciales. Un médico higienista puede decir con facilidad cuando se acaba un ayuno. Cómo se hace esto lo comentaremos en próximas unidades.

La investigación científica ha confirmado por completo este escenario metabólico. Cuando una persona normal comienza a ayunar, al principio el cuerpo quema el glicógeno (almidón animal) que se ha acumulado en el hígado y en los músculos para utilizarlo como energía. El glicógeno, formado a partir del azúcar en sangre (glucosa), sólo existe en pequeñas cantidades. Una vez que las reservas de glicógeno se han agotado, lo que ocurre en unos cuantos de días, el organismo quemará principalmente grasas, un material de reserva no esencial que se acumula no sólo en los muslos y nalgas sino dentro y alrededor de cada célula y vaso sanguíneo del organismo. Cuando la grasa ha desaparecido, el cuerpo comienza a quemar las proteínas que tiene en exceso

B. El organismo conserva sus órganos vitales

Durante muchos años, los científicos creían que el cerebro sólo podía vivir gracias al azúcar en sangre (glucosa). Esto es importante en este comentario sobre el ayuno por las siguientes razones:

Primero, normalmente, el cerebro quema el 20% de la glucosa del organismo. Por tanto, es un gran consumidor de materiales energéticos.

Segundo, si sólo puede vivir con glucosa, ésta se le debe suministrar durante el ayuno.

Tercero, durante el ayuno, una vez que se han utilizado las reservas de glicógeno, la única fuente de azúcar proviene de la degradación de proteínas.

Cuarto, si desde el principio del ayuno se utilizan las proteínas para proporcionar azúcar al cerebro, se debe producir una tremenda degradación del músculo hepático para alimentar al cerebro.

Y quinto, si esto ocurre, ayunar más de unos cuantos de días podría ser muy peligroso.

Por esto, hasta hace 15 años los científicos criticaban el ayuno. Pero hace unos 15 años, los científicos descubrieron que durante un ayuno el cerebro sufre una transformación metabólica que le permite quemar grasa. Esto ahorra glucosa, lo que a su vez ahorra proteínas (principalmente musculares y hepáticas), lo que a su vez prolonga mucho la cantidad de tiempo durante la que una persona puede ayunar sin riesgo alguno.

Durante 135 años, los médicos higienistas han afirmado que una persona normal puede ayunar sin peligro alguno entre 2 y 6 semanas con muy poca pérdida, o ninguna, de tejido esencial. En los últimos 15 años, los científicos de la nutrición convencional han adoptado finalmente esta opinión. Pero tenga cuidado con aquellos médicos e investigadores que no han leído un libro o revista científica durante los últimos 15 años: seguirán diciendo que el cerebro sólo puede vivir con azúcar y que, por tanto, es peligroso ayunar. Te sorprenderías de la cantidad de médicos que no conocen las investigaciones que se han publicado durante los últimos 15 años.

I. ¿QUÉ HACE EL ORGANISMO CUANDO AYUNAS?

Así que ¿qué hace el organismo cuando ayunas? El Dr. Shelton cita cuatro actividades básicas:

- 1) Degradar las grasas del organismo, lo que ocasiona una rápida pérdida de peso. Esto es bueno porque el exceso de grasas aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, apoplejías, cáncer, diabetes, artritis y muchas otras enfermedades. El ayuno es la forma más rápida de perder peso.
- 2) Desviación de la energía utilizada en el proceso digestivo hacia otros tejidos que necesitan ser reparados y rejuvenecidos. El Dr. Shelton explica que «si dejas abierto el grifo de la bañera y alguien abre el grifo del fregadero, la corriente de agua que sale por el grifo de la

bañera disminuye inmediatamente. Cuando se cierra el grifo del fregadero, la corriente de agua del grifo de la bañera aumenta inmediatamente. »

Cuando gracias al ayuno el proceso de digestión se mantiene en suspenso durante un periodo de tiempo, mucha menos sangre fluye hacia los órganos digestivos. Entonces, esta sangre se ve libre para fluir a otros tejidos del organismo, llevando con ella el esencial oxígeno y otros nutrientes que se necesitan para la curación. Esta sangre extra también sirve como vehículo por el que se pueden eliminar los productos de desecho.

- 3) Se garantiza un descanso fisiológico. Todos sabemos lo importante que es descansar tras un día de duro trabajo. Por la noche, caemos exhaustos en la cama. Si no dormimos bien por la noche, funcionaremos bastante mal por la mañana. Nuestros órganos internos también necesitan un descanso, no obstante rara vez los dejamos descansar, puesto que todos los días comemos cada pocas horas. Al ayunar le damos la oportunidad para que descansen verdaderamente, por lo que los órganos internos pueden recargar sus fuerzas.
- 4) Ayunar para eliminar desechos. De nuevo, vuelvo a citar al Dr. Shelton:
«Nada conocido por el hombre se puede comparar al ayuno como método de acelerar la eliminación de desechos de la sangre y de los tejidos. Cuando no se ingieren alimentos sólo es necesario un breve periodo de tiempo para que los órganos de eliminación incrementen sus actividades y se produzca un verdadero *zafarrancho* de limpieza en el organismo. »

A. *Degradación de los depósitos de colesterol*

En relación con la eliminación de desechos, examinemos la situación relacionada con el colesterol. La mayoría del colesterol almacenado en el organismo está recubriendo los vasos sanguíneos, preparando la escena para un ataque cardíaco o una apoplejía. Durante el ayuno, está claro que la persona no ingiere colesterol en los alimentos. Por tanto, no aumenta el colesterol en la corriente sanguínea. No obstante, los análisis sanguíneos demuestran que el nivel de colesterol suele aumentar durante los 7-10 primeros días de un ayuno, tras lo cual disminuye. ¿De dónde proviene este colesterol? Los científicos piensan que la fuente son los depósitos de colesterol que hay en los vasos sanguíneos. El organismo, en un esfuerzo por limpiar sus vasos sanguíneos, degrada los depósitos de colesterol que se encuentran en los vasos sanguíneos y los libera. Este colesterol o bien se utiliza (para construir nuevas membranas celulares, para formar hormonas adrenales o para otras funciones) o el hígado lo elimina a través de la bilis. Este es un excelente ejemplo de la eliminación acelerada que se produce durante el ayuno.

B. *Fibrinólisis*

Otra función orgánica que se incrementa durante el ayuno es la fibrinólisis. Los coágulos en la corriente sanguínea suelen estar cubiertos por una especie de red muy parecida a la tela de una araña y que se llama *fibrina*. Estos coágulos son extremadamente peligrosos. Si uno se introduce en un pequeño vaso sanguíneo de los pulmones, el suministro sanguíneo a esa parte del pulmón se verá obstruido y parte del pulmón puede morir. La formación del coágulo se denomina *embolia* (coágulo ambulante) *pulmonar* (del pulmón). Este proceso se denomina *infarto pulmonar* (muerte de parte del pulmón).

Durante el ayuno, la capacidad del organismo para disolver los coágulos aumenta considerablemente. Este proceso, denominado *fibrinólisis*, no permite que se produzcan problemas tales como la embolia pulmonar y es parte del esfuerzo que hace el cuerpo para curar problemas como la tromboflebitis (venas inflamadas, normalmente en las piernas, donde se suelen formar los coágulos o trombos que se desprenden para llegar hasta los pulmones.)

C. *Se acelera la autólisis*

Además, durante el ayuno, el proceso de autólisis se acelera. Cada célula en el cuerpo contiene la semilla de su propia destrucción. Cuando surge la necesidad, la propia célula libera sus propias enzimas destructivas y se autodestruye. Esto es la autólisis. Como se ha dicho antes, durante el ayuno, el organismo primero degrada y quema las sustancias no esenciales para obtener energía.

Una fuente de material no esencial es el tejido enfermo, como los tumores benignos (los tumores fibrosos del útero son un buen ejemplo). Durante el ayuno, el proceso de autólisis provoca la degradación de esta clase de tejido que impide el funcionamiento normal.

D..Aumenta la diuresis

Una importante actividad orgánica que se incrementa notablemente durante el ayuno es diuresis. La diuresis es la excreción a través de los riñones de sal y agua. Los médicos ortodoxos recetan fármacos diuréticos para elevar la presión sanguínea de los pacientes y disminuir la cantidad de sal y agua en el organismo, lo que después resultará en una presión sanguínea más baja. Sin embargo, los fármacos diuréticos dañan los tejidos del organismo. Durante el ayuno, el cuerpo, de forma espontánea y automática, elimina sal y agua sin dañar los tejidos orgánicos. Esta diuresis tiene tremendos beneficios para la salud.

A. Se acelera la fagocitosis

La lista podría ser interminable. Durante el ayuno, se acelera la capacidad defensiva del ejército de glóbulos blancos que tiene el organismo para destruir las bacterias virulentas y engullir el material de desecho. Un experimento comparaba la capacidad de estas células para destruir bacterias virulentas cuando se sacaban de la sangre de alguien que había estado comiendo con la capacidad que tenían estas células cuando una persona había estado ayunando algunos días. Los glóbulos blancos de la persona en ayuno eran bastante más activos matando bacterias virulentas.

I. LA DIETA DE ZUMOS COMPARADA AL AYUNO

Hay personas que aconsejan una dieta de zumos y no un verdadero ayuno, diciendo que la primera es más inocua y saludable. Podemos descartar la afirmación de la inocuidad, puesto que un verdadero ayuno no implica riesgo alguno si se realiza de forma adecuada y bajo la supervisión de una persona con experiencia. También podemos descartar los alegatos sobre la salud. (Aunque es cierto que se gasta mucha menos energía cuando una persona sigue una dieta de zumos que cuando ingiere alimentos sólidos. Sin embargo, cuando no se ingiere ningún alimento en absoluto (ni sólido ni líquido), se conserva aún más energía, por lo que también es mayor el potencial curativo.) Por tanto, tenemos evidencias objetivas de que se producen más beneficios para la salud con un ayuno de agua que de una dieta de zumos.

La conclusión general es que durante el ayuno, los poderes curativos, reparadores, rejuvenecedores y eliminatorios del organismo tienen más energía y recursos para hacer su trabajo con eficacia, eficiencia y rapidez.

A. Qué no puede hacer un ayuno

Pero, ¿acaso un ayuno puede hacer cualquier cosa? ¿Un ayuno puede curar cualquier problema de salud? Antes de nada, consideremos las implicaciones de esta terminología errónea que tanto se utiliza.

¡Un ayuno no hace nada! El ayuno sólo ofrece un estado durante el que el cuerpo puede trabajar activamente para construir su salud. No piense que el ayuno es un actor independiente con una vida propia. Esto es un remanente del pensamiento médico erróneo que afirma que los fármacos actúan sobre el organismo. Los fármacos no actúan sobre el cuerpo: son sustancias inertes y sin vida. En realidad, es el organismo el que actúa sobre los fármacos. El único que siempre actúa, tanto en la salud como en la enfermedad, a pesar de dietas o fármacos, es el organismo. Esto es lo que ocurre durante el ayuno. Es el organismo el que actúa: no el ayuno. El ayuno sólo proporciona las condiciones adecuadas.

Así que, en vez de preguntar «¿qué no puede hacer un ayuno?» deberíamos preguntar qué no puede hacer el organismo durante el ayuno. El cuerpo no tiene un poder curativo ilimitado.

Conforme la vida progresa, los poderes de curación disminuyen. Por ejemplo, en relación con la fiebre, un adulto rara vez puede hacer gala del vigor fisiológico que vemos en un niño. La fiebre es un método defensivo inteligentemente iniciado por el organismo. Cuando el organismo sube su temperatura a niveles más altos, se quema más cantidad de desechos. El poder curativo de un niño es tan vigoroso que puede elevar la temperatura a grandes niveles en muy poco tiempo. Sin embargo, en los adultos, cuyos poderes curativos están más o menos debilitados, no puede incrementar una acción defensiva tan intensa. La fiebre de un adulto rara vez alcanza los niveles que podemos ver en un niño.

La capacidad limitada del organismo para curarse a sí mismo determina la extensión de la curación durante un ayuno. Este poder de curación es mucho mayor de lo que la mayoría de la gente piensa, así que podría ser un grave error decidir —sin consultar con un médico higienista— que no hay esperanza para un caso particular. Sin embargo, es de igual forma erróneo tener un necio optimismo y afirmar que el cuerpo es capaz de curar y resolver cualquier problema durante un ayuno. El tejido por completo destruido de una articulación, como podemos ver en casos avanzados de artritis, normalmente no se puede recuperar ni siquiera con las mejores condiciones que proporciona el ayuno. Los higienistas han descubierto que el organismo no suele ser capaz de destruir tumores malignos durante un ayuno, tampoco puede reconstruir el *aislante* que hay alrededor de los nervios y que en casos de esclerosis múltiple se ha destruido.

No obstante, la feliz verdad es que con el ayuno se puede ayudar a mejorar la gran mayoría de enfermedades humanas. El ayuno, en realidad, le ofrece al organismo la mejor oportunidad para curarse a sí mismo. Sin embargo, el poder para repararse a sí mismo que tiene el organismo no es ilimitado. Un médico higienista profesional y experimentado puede juzgar en cada caso particular cuáles son las probabilidades de recuperación.

En futuras unidades, comentaremos qué afecciones específicas pueden ser ayudadas por un ayuno; todos los aspectos sobre cómo llevar un ayuno; cómo interrumpir un ayuno y cómo vivir tras un ayuno.

TEXTOS SUPLEMENTARIOS

Vivir sin comer

Del Dr. Herbert M. Shelton (Extracto de la obra *Fasting Can Save Your Life*) [El ayuno puede salvar tu vida].

En Marzo de 1963, todos los periódicos alrededor de mundo contaron la casi increíble historia de la privación de alimentos y supervivencia durante siete semanas de Ralph Flores, un piloto de 42 años de San Bruno, California (Estados Unidos) y de Helen Klaben, de 21 años, una alumna de Brooklyning, Nueva York. Ambos tuvieron un accidente de aviación en una montaña de la Columbia Británica (Canadá). La pareja fue rescatada el 25 de Marzo de 1963, tras pasar cuarenta y nueve días en una zona desértica durante la época más cruda del invierno; treinta de estos días los pasaron sin ingerir ningún alimento en absoluto.

Con hogueras, un refugio que construyeron en la pared de la montaña y arropados en mucha ropa se las arreglaron para soportar el intenso frío. Durante los cuatro primeros días después del accidente, Helen Klaben comió cuatro latas de sardinas, dos latas de fruta y algunas galletas saladas. Veinte días después del accidente, la pareja se tomó su última *comida*: dos tubos de pasta de dientes. La nieve derretida se convirtió en su única dieta: para desayunar, almorzar y cenar. «Durante las últimas seis semanas —explica Helen— vivimos a base de agua. La bebíamos de tres formas: caliente, fría y hervida. » La variedad les ayudaba a soportar la monotonía de su menú de nieve.

Helen, que estaba *rellenita* cuando ocurrió el accidente, se vio agradablemente sorprendida cuando acabó esta horrible experiencia y comprobó que había perdido 12 kilos. Flores, que estuvo más activo durante el ayuno, perdió 16 kilos. Los médicos que los examinaron tras el rescate los encontraron en «bastante buenas» condiciones.

Miles de hombres y mujeres han pasado periodos mucho más largos sin alimentos, no sólo sin sufrir daño alguno, sino con resultados positivos para la salud. Los periodos de abstinencia en unas condiciones tan exigentes como las que tuvo que soportar esta pareja para sobrevivir son extremadamente infrecuentes.

Uno de los más distinguidos bioquímicos suecos, el Dr. Ragnar Berg, Premio Nobel y una autoridad sobre nutrición dice: «Uno puede ayunar durante mucho tiempo. Sabemos de ayunos que han durado cientos de días, así que no debemos tener miedo a morir de hambre. »

El tiempo que el Sr. Flores y la Sra. Klaben se vieron obligados a ayunar fue de una duración relativamente moderada. La cuestión no es cuánto tiempo puede ayunar una persona, sino cuáles son las estipulaciones de la naturaleza que le permiten hacerlo.

El uso y desgaste, la reparación y reposición son procesos continuos y casi simultáneos que se producen en todas las estructuras vivas: ninguno de estos procesos se detiene durante el ayuno. El animal que hiberna en el lejano norte debe producir suficiente calor para mantener caliente el cuerpo. Durante el ayuno, tanto el humano como el animal respiran y su corazón sigue latiendo. La sangre debe seguir fluyendo y los órganos de eliminación deben continuar su trabajo de liberar a los tejidos de desechos. Las funciones vitales de la vida deben continuar, aunque sea a un ritmo ligeramente menor. Las células se deben reponer, las heridas se deben curar. Todo esto, como se sabe gracias a años de observación, ocurre durante un ayuno.

Todas las manifestaciones de vida —movimiento, secreción, digestión y procesos similares— dependen del uso de los materiales del organismo. Si un órgano tiene que trabajar, se le deben suministrar los materiales con los que trabajar. En ausencia de suministros frescos con los que reemplazar aquellos que ya se han utilizado, los órganos se desgastan y debilitan. Si queremos que la vida continúe es imperativo que haya un nivel básico e irreducible de actividad. Incluso el animal que hiberna, con actividades reducidas a un mínimo compatible con la continuación de la vida, debe respirar y su corazón debe latir.

Comprender el proceso por el cual el organismo nutre sus tejidos vitales y mantiene sus funciones esenciales durante una abstinencia prolongada y las fuentes a las que recurre nos ayudará a entender cómo el organismo puede sobrevivir a periodos en los que no dispone de alimentos provenientes del exterior o no puede digerirlos.

Un organismo normal se hace a sí mismo con un almacén de materiales nutritivos que son apartados en forma de grasa, tuétano óseo, glicógeno, músculo, fluidos lácteos, minerales y vitaminas. El organismo sano siempre tiene su almacén de adecuadas reservas nutritivas para que le ayude a salir del apuro cuando se encuentra varios días, semanas o incluso dos o tres meses, sin alimentos. Esto sigue siendo así cuando se impone un ayuno, como en el caso del accidente de avión o de los mineros que se quedan encerrados, o cuando es impuesto por una enfermedad en la que la persona no puede tragar o digerir comida, o cuando se hace un ayuno voluntario para perder peso. Cuando no se ingieren alimentos, el organismo recurre a sus reservas para nutrir sus tejidos funcionales. Cuando esta reserva se agota, se comienza a perder peso.

En el proceso de ayuno es básico el hecho de que nuestra *despensa interna* contiene suficientes nutrientes para resistir, en la mayoría de los casos, durante periodos de tiempo prolongados, sobre todo si se conservan y no se gastan. En la sangre y en la linfa, en los huesos y, sobre todo, en el tuétano de los huesos, en la grasa del cuerpo, en el hígado y en otras glándulas e incluso en cada célula que forma el organismo se almacenan proteínas, grasa, azúcar, minerales y vitaminas a las que se puede recurrir durante un periodo de escasez o cuando no se ingiere comida.

Ni el animal ni el humano pueden sobrevivir a largos periodos de abstinencia a menos que lleven dentro de sí mismos un almacén de alimentos de reserva a la que el organismo pueda recurrir en caso de emergencia. El organismo en ayuno no resultará dañado por la abstinencia mientras las reservas almacenadas sean adecuadas para satisfacer las necesidades nutritivas de sus tejidos funcionales. Incluso las personas delgadas tienen una reserva de alimentos en sus tejidos para ayudarlas en los periodos de abstinencia. También estas personas pueden ayunar sin peligro alguno durante distintos periodos de tiempo.

Gracias a un proceso que técnicamente se conoce como *autólisis*, llevado a cabo por las enzimas de los tejidos, estas reservas almacenadas se ponen a disposición de estos tejidos vitales, a los que llegan transportadas por la sangre y la linfa, cuando es necesario. El glicógeno, o fécula

animal, almacenado en el hígado se convierte en azúcar y se distribuye, según la necesidad, por los tejidos. Es significativo que, incluso en ayunos prolongados, jamás aparecen *enfermedades deficitarias* como el beriberi, la pelagra, raquitismo, escorbuto u otras, lo que demuestra que las reservas del organismo suelen estar bien equilibradas.

Se ha demostrado que el ayuno mejora los estados de raquitismo y el metabolismo del calcio. En la anemia, el número de glóbulos rojos aumentan durante el ayuno. Yo he observado mejoras en la pelagra durante un ayuno. El equilibrio bioquímico se puede conservar e incluso recuperar durante el ayuno. Es importante saber esto porque si no fuese así el ayuno sería perjudicial.

Numerosos experimentos con animales han demostrado que la subalimentación —en contraste con la sobrealimentación— tiende a prolongar la vida y a mejorar la salud. Otros experimentos relacionados más relacionados con el ayuno que con la subalimentación han demostrado que el ayuno no sólo prolonga la vida, sino que resulta en un notable grado de regeneración y rejuvenecimiento.

Miles de observaciones, tanto en humanos como en animales, han establecido el hecho de que cuando el organismo físico no tiene comida, los tejidos se utilizan en orden inverso a la importancia que tienen para el organismo. Así, la grasa es el primer tejido en desaparecer. Para suministrar nutrientes a los tejidos más vitales, como el cerebro, los nervios o el corazón y los pulmones, las reservas almacenadas se utilizan antes de utilizar cualquier tejido funcional del organismo. Cuando entre sus suministros busca proteínas, azúcares, grasas, minerales y vitaminas y los redistribuye, utiliza y mantiene estos almacenes, el organismo en ayuno ejerce una ingenuidad que parece casi sobrehumana.

El conjunto de tejidos del organismo se puede considerar una reserva de nutrientes que se pueden dirigir en cualquier dirección o a cualquier parte en la que sean necesarios. Pero estos tejidos no son sacrificados indiscriminadamente. Al contrario, el desgaste de aquellos órganos que son esenciales para la vida se repara retirando de los órganos menos esenciales el material necesario para los más importantes. Muchos de los componentes nutritivos necesarios, y esto es especialmente cierto de algunos minerales, se retienen vigorosamente.

Estudios realizados en humanos y en animales para determinar pérdidas de varios tejidos y órganos en abstinencias prolongadas de alimentos se han realizado casi exclusivamente en organismos que han muerto de inanición. La inanición y el ayuno son dos fases por completo diferentes de la abstinencia. Debería ser bastante obvio que las pérdidas extremas que se ven en la fase de inanición de la abstinencia son mucho mayores que las que se producen en un ayuno de una duración razonable. Pérdidas de peso extremas no se experimentan en un ayuno normal. Cuando se producen, el ayuno debe interrumpirse.

Debemos diferenciar entre ayuno e inanición. Ayunar es abstenerse de alimentos mientras la persona posee una reserva adecuada para nutrir sus tejidos vitales; la inanición se produce cuando nos abstenemos de alimentos una vez que estas reservas se han agotado, por lo que se sacrifican tejidos vitales. Nuestro organismo no deja de avisarnos cuando las reservas están acabándose. Vuelve la sensación de hambre con una intensidad que hace que la persona busque comida; sin embargo, durante un ayuno correcto no hay deseo de alimentos. Esta diferencia entre ayuno e inanición debería ayudar a hacer desaparecer cualquier idea de que la inanición comienza cuando nos saltamos la primera comida.

Contrariamente a la opinión popular e incluso a la opinión profesional, los tejidos vitales de un organismo en ayuno, esos tejidos que en la actualidad están haciendo el trabajo de la vida, no comienzan a degradarse en el instante en que se comienza el ayuno. El organismo en ayuno pierde peso, pero ésta pérdida, durante un amplio periodo de tiempo, es de las reservas y no de los tejidos organizados.

La eficacia del organismo vivo para regular el gasto de sus recursos durante un ayuno es una de las maravillas de la vida.

En periodos de abstinencia, los órganos menos importantes del ser humano no sufren ninguna degeneración hasta que se llega a la fase de inanición del periodo de abstinencia —aunque se desgastan debido a la retirada de sustancia con la que nutrir a los tejidos más vitales—. La atrofia muscular puede que no sea mayor que la que se produce cuando estamos realizando una actividad física durante un largo periodo de tiempo. Y no se produce ninguna pérdida de células

musculares. Las células empequeñecen y la grasa se elimina de los músculos, aunque el músculo retiene su integridad y una sorprendente cantidad de fuerza.

La pérdida de peso varía según la naturaleza y calidad de los tejidos del individuo, la cantidad de actividad física y emocional que realice y la temperatura que rodea al ayunador. La actividad física, el estrés emocional y unos tejidos fríos y malos hacen que la pérdida sea más rápida. La grasa se pierde con más rapidez que cualquier otro tejido del cuerpo.

El estado del organismo es, quizá, el principal determinante para establecer la duración de un ayuno sin que suponga peligro alguno. Por ejemplo, en el caso de la pareja que sobrevivió al accidente de avión y que pasaron cuatro semanas sin comida tenían nieve, que es agua, y esto les evitó el peligro de la deshidratación. Ellos pudieron vivir sin comida; la falta de agua hubiese resultado fatal. Voluntaria o involuntariamente, el ayunador debe ingerir agua.

Por tanto, queda claro que el ayuno debe hacerse con inteligencia, con las precauciones adecuadas y con sentido común.

Igual que un nadador principiante busca la ayuda y el consejo de un experto antes de comenzar a nadar largas distancias, de igual forma el ayunador inexperto debe conseguir una ayuda fiable como medida de precaución antes de lanzarse a un ayuno de cualquier duración.

El ayuno en la naturaleza

Del Dr. Alec Burton

Cuando examinamos detenidamente el mundo animal descubrimos que el ayuno es casi tan común como la alimentación. Pero además del ayuno en sí mismo existen dos condiciones similares que se relacionan con nuestro tema. Son la hibernación y la estivación.

Es una verdad universal que los animales tienen algunos métodos para adaptarse a la escasez de alimentos. Ejemplos obvios son el almacenamiento de frutos secos que hacen las ardillas; de miel las abejas; la ardilla listada almacena raíces y frutos secos; el castor, ramitas; y por último otros animales que son capaces de almacenar en su interior importantes cantidades de reservas de alimentos. Estos son los animales que hibernan, que pasan la época del invierno durmiendo. Su metabolismo se ralentiza y no ingieren ningún alimento durante largos periodos de tiempo. Los murciélagos, ratones, erizos, marmotas, sapos, lagartijas, serpientes, moscas, avispas, abejas, osos y cocodrilos están entre aquellos que realizan algún grado de hibernación.

La verdadera hibernación es un estado latente (de sueño) de vida acompañado por una gran disminución de los procesos de respiración, circulación y metabolismo. En este momento, las funciones de los animales se suspenden casi por completo. Hay poco calor corporal. La acción del corazón es casi imperceptible y para cuando el animal comienza de nuevo a alimentarse ha podido perder un 40% de su peso total.

La verdadera hibernación se limita a unos pocos animales: erizos, marmotas y murciélagos. Se trata de un estado donde la mayor parte de sus principales funciones vitales continúan a muy bajo nivel. Los biólogos los denominan «tipos imperfectos de sangre caliente», que son incapaces de producir el calor suficiente para compensar sus pérdidas en un clima invernal. Es probable que la noción de los biólogos sea inexacta porque en varias especies sólo hiberna la hembra, lo que indicaría que es la escasez de alimentos, y no la temperatura, lo que provoca la hibernación.

Inversamente, la estivación es un proceso similar que se produce durante el verano y es bastante obvio que no se trata de animales de sangre fría. Un ejemplo es una especie de erizo de Madagascar. Este sueño climático requiere que el organismo realice una serie de ajustes graduales fisiológicos y bioquímicos que parece que se relacionan con la temperatura, luz y escasez de alimentos.

Las diferentes especies que hibernan se adaptan a diferentes condiciones. Algunas almacenan alimentos, otras no. Algunas acumulan gran cantidad de grasa y reservas alimentarias, otras no. Sin embargo, todas llevan a cabo una preparación general para el periodo de hibernación. El aumento de deposición de grasa y las adaptaciones del organismo a la temperatura, o lo que parece ser un reajuste del termostato corporal, son fenómenos comunes. Adaptaciones metabólicas: los sistema cardiaco y cardiovascular muestran unos niveles más bajos de actividad.

Es evidente que se produce una serie de cambios bioquímicos asociados con la adaptación nutricional. Hay un aumento de magnesio en la sangre y las glándulas endocrinas reducen su actividad, sobre todo en las gónadas. Los expertos y observadores suelen estar de acuerdo en que la hibernación sigue a un sueño normal. En otras palabras, se entra en este estado a través del sueño.

No obstante, si consideramos la hibernación como una clase de sueño, se trata de una muy compleja. Un factor dominante es la conservación de energía. Todos los mecanismos adaptados conservan la energía del organismo en cuestión.

Una característica extremadamente interesante de la hibernación que es de especial interés para nuestros estudios del ayuno es la aparente mejora de la salud que experimentan los animales que hibernan. Según los observadores, estos animales no desarrollan enfermedades *infecciosas*. Se dice que «tienen más resistencia ante la enfermedad», o al menos a algunas de sus causas. Se afirma que el mecanismo de defensa del huésped contra los parásitos y la proliferación de estos aumenta significativamente. También se ha demostrado que el organismo en hibernación es más resistente a la radiación y que, especialmente, los tejidos se rejuvenecen y tienen más capacidad de curación tras este periodo. La hibernación es de muchas formas un importante mecanismo de supervivencia.

Como ya he mencionado antes, la hibernación y la estivación son ejemplos interesantes en nuestra búsqueda para comprender mejor la biología del ayuno, pero puesto que para el ser humano no es posible reducir significativamente sus procesos fisiológicos y metabólicos, no podemos extrapolar al humano los conocimientos que, de esta forma, podemos obtener de mamíferos inferiores.

No es necesario insistir en que el organismo vivo necesita materiales con los que trabajar. Necesita nutrientes con los que activar sus procesos biológicos. Necesita nutrientes como fuente de energía y para proporcionar los materiales necesarios con los que reparar el deterioro, curar o regenerar y para el proceso de reproducción. También requiere una variedad de otras sustancias esenciales, minerales y vitaminas, que son necesarias para regular los procesos del organismo. Por decirlo de una forma simple: un organismo no puede sobrevivir sin nutrientes.

El profesor Morgulis afirma que, durante un ayuno, un organismo vive de la grasa que encuentra en la tierra. El monstruo Gila, un gran lagarto en la zona desértica del sudoeste de México, en realidad, un reptil venenoso, tiene una llamativa cola larga y pesada. Esta es una fuente de nutrientes en épocas de escasez y está demostrado que el lagarto es capaz de pasar largos periodos de tiempo sin alimentos. Se ha podido observar que uno de estos lagartos ayunó durante dos meses.

Una creencia popular es que el camello, al tener una gran joroba, puede viajar grandes distancias sin necesidad de beber. Lo que es más cierto aún es que el camello, gracias a su joroba, puede pasar mucho tiempo sin comer. La oveja de rabo gordo de Irán tiene una enorme reserva de nutrientes que utiliza en épocas de escasez. Durante los periodos de abundancia, almacena alimentos en el rabo, alimentos que utiliza cuando la escasez se impone.

Como es de esperar, hay muchas diferencias entre las distintas especies de animales por lo que se refiere al ayuno y a las reservas alimentarias que almacena.

Como hemos podido ver, algunos animales hibernan. Están inactivos durante largos periodos, quizá seis o siete meses. De forma inversa, hay animales que realizan vigorosas actividades físicas mientras están ayunando. El león marino de Alaska y el salmón son dos ejemplos clásicos. El león marino realiza una tremenda e incansable actividad sexual durante veinte o treinta días durante los que no ingiere ningún alimento. El salmón, por su parte, tampoco ingiere ningún alimento durante su largo y penoso viaje río arriba. También se dice que las ballenas pueden abstenerse de alimentos durante mucho tiempo.

En su libro *Fasting and Undernutrition* [Ayuno y subnutrición] el catedrático Morgulis dice que «un crecimiento y una regeneración activas no son incompatibles con la inanición y, al menos en algunos organismos, de esta forma se repara completamente el desgaste para evitar durante mucho tiempo el efecto de los problemas nutritivos. La inanición no excluye la capacidad para llevar a cabo una actividad intensa y continuada. »

Deberíamos insistir en que, por lo que respecta al tema que nos ocupa, aconsejamos el ayuno como método de descanso fisiológico y que esto debería asociarse, hasta donde sea factible, con el descanso físico, mental, emocional y sensorial.

Uno de los ejemplos más inusuales y asombrosos del ayuno se produce durante la metamorfosis, que representa un cambio radical durante la vida de un insecto o de cualquier otra criatura. Un buen ejemplo es la transformación del renacuajo hasta llegar a convertirse en rana. No se desprende de la cola, ya que esta contiene nutrientes como proteínas, carbohidratos, grasas, minerales y vitaminas. Es una fuente de nutrientes para el organismo cambiante.

Observamos el proceso de *autolisis*, que se produce cuando las enzimas intercelulares e intracelulares degradan las reservas alimentarias almacenadas. Los nutrientes no son utilizables en forma de glicógeno, grasa o proteínas, etc. Primero deben digerirse dentro y, de esta forma, suministrar al organismo cambiante los materiales básicos con los que desarrollar una nueva forma. En este fenómeno podemos comprobar que el proceso de autolisis representa una serie de acontecimientos rígidamente controlados. La rana en desarrollo no pierde de repente una de sus patas recién formadas o parte de un ojo. Sólo degrada la cola innecesaria.

Otro ejemplo de este importante proceso biológico, que en los organismos vivos actúa constantemente, es el aspecto común de la curación que se produce con la absorción del anillo calloso, el cual temporalmente invade el foco de una fractura, cuando un hueso ha sufrido una lesión. Con este notable proceso, este anillo de apoyo se elimina poco a poco. Podemos comprobar el mismo fenómeno allí donde se forman depósitos para rodear una lesión, corte o superficie corporal: cómo se degradan y eliminan con rapidez. En la naturaleza existen literalmente miles de ejemplos de ayuno y, en realidad, es casi tan común como la ingestión de alimentos.

RESUMEN

El ayuno es en esencia una dieta a base de agua, un tiempo en el que la persona sólo ingiere agua. Esto no es equivalente a la inanición, puesto que durante un ayuno el organismo vive de materiales de reserva no esenciales; durante la fase de inanición se degrada tejido esencial. Por regla general, el ayuno no supone ningún peligro, siempre y cuando la persona esté bajo la supervisión de un médico experimentado. Se han realizado muchas investigaciones científicas sobre el ayuno que han demostrado su utilidad.

Durante el ayuno, el organismo se deshace con facilidad de los materiales de desecho que han impedido su funcionamiento normal; perderá peso con rapidez, lo que ayuda a mejorar la salud; se reparará con eficacia y garantizará un saludable descanso fisiológico. Además, el proceso de autolisis (destrucción de tejido indeseado), de fibrinolisis (degradación de coágulos sanguíneos) y fagocitosis (destrucción de bacterias y de cuerpos extraños por parte de los glóbulos blancos) se aceleran durante el ayuno.

Un ayuno no hace nada. Siempre es el organismo el que actúa. Durante un ayuno, el organismo se curará a sí mismo al ritmo más rápido que pueda. Que el organismo pueda curarse o no de un problema determinado dependerá de muchos factores, como el vigor y vitalidad que posea, la cantidad de tejido destruido, etc.

Sin embargo, por regla general, un ayuno proporciona las condiciones óptimas para que se produzca la autocuración.

SEGUNDA PARTE

ATENCIÓN: Aunque el ayuno permite al organismo curar casi todas, si no todas, las condiciones morbosas, esta lección, por buena que sea, no puede ofrecerle los conocimientos necesarios para trabajar profesionalmente. Tengo mis dudas de que todo el conocimiento abstracto que subyace bajo estas líneas pueda servir

para ello. Aunque el objetivo principal de esta lección es mostrarle datos e informaciones sobre casos reales, no son más que simples informaciones que el profano en la materia podrá utilizar para fines personales. Cuando una persona se somete a un programa de ayuno, especialmente si se trata de la primera vez, y supera los cinco días, debería acudir a un profesional, quien conocerá perfectamente la importancia de los síntomas, los signos vitales, las actitudes y otros criterios. Debería conocerlos en profundidad y estar bien informado de los hábitos y relaciones de sus pacientes. Ayunar bajo la compañía de otros seres, aunque se encuentre confinado cómodamente en cuartos privados o semiprivados, es más importante que ayunar sólo o bajo una atmósfera ruidosa, hostil e insoportable.

GENERALIDADES

La forma más rápida, fácil y eficaz de resolver un problema de salud es someterse a un programa de ayuno durante un período de tiempo apropiado. Entendemos por ayuno, la ausencia total de alimentos, excepto agua, sol y aire. Cuando hablamos de un ayuno profundo, nos referimos también a un descanso intenso, ya que el ayuno implica la abstención de cualquier actividad física, renunciando a cualquier trastorno emocional, actividad mental agotadora e indulgencias sensuales.

El ayuno permite al organismo recuperar una cantidad importante de energía nerviosa a través de un sueño extraordinario que tiene lugar al comienzo del proceso. Con una fuerza vital regenerada y con la oportunidad de redirigir sus energías endógenamente, el cuerpo humano comienza a ejecutar numerosas acciones desintoxicadoras que permiten al organismo recuperar las partes dañadas. Nuestro organismo cuenta con toda la energía que se utilizaba antes de comenzar el ayuno, asimismo, el cuerpo humano complementa esta reserva con la generación de energía adicional a lo largo del proceso. Finalmente, nuestro organismo posee una importante reserva que utilizará para culminar con éxito y eficacia su limpieza endógena.

Teniendo en cuenta que el ayuno permite al organismo recuperar cualquier problema presente en su interior y concede al ser humano un perfecto estado de salud, podemos conceder a esta condición el título de panacea (recordemos que *panacea*, diosa de la salud, tenía el poder de recuperar cualquier estado morbosos). Aunque existen algunos casos excepcionales de enfermedades que conducen al organismo a un punto sin retorno, podemos afirmar que el ayuno restaura invariablemente cualquier trastorno patológico. No obstante, debemos señalar que el ayuno no concede al cuerpo humano un perfecto estado físico y muscular, condiciones esenciales para la salud. Sin embargo, establece los pilares básicos para reconstruir una perfecta condición física.

Puesto que no todos los ayunos son fáciles de ejecutar, debido a sus incomodidades, esta lección le ofrece las metodologías y características principales para convertir el ayuno en una actividad cómoda y efectiva.

A menudo se interrelacionan las palabras ayuno y rejuvenecimiento. Es cierto que el ayuno es la condición bajo la cual el cuerpo humano se desintoxica y recupera rápida y eficazmente, pero también es cierto que renueva muchas células, tejidos y órganos. Esta regeneración permite al cuerpo librarse de cualquier sustancia morbosos y aumentar sus reservas energéticas. Por esta razón, cuando una persona se somete a un proceso de ayuno e inicia consecuentemente un nuevo programa de alimentación, parece más joven.

CONCEPTOS CLAVE

Como ya indicamos con anterioridad, nuestro punto de partida es afirmar que el ayuno es una panacea para casi todos los problemas físicos y mentales que sufre la humanidad en la actualidad. Cuando se corrigen las condiciones internas del organismo, el cuerpo humano puede corregirse a sí mismo.

El proceso de ayuno implica algo más que la simple corrección de los hábitos de vida. Sus efectos maravillosos permiten al cuerpo librarse inmediatamente de los materiales tóxicos que inundan sus entrañas, expulsar de su interior las células dañadas o inferiores y, literalmente, reconstruir su vitalidad hasta los límites establecidos por la propia naturaleza.

Esa fuerza e inteligencia poderosa que subyace en el interior del organismo desde el principio al fin de su existencia y que transforma un pequeño óvulo fertilizado en un ser adulto, limpia, reconstruye y restaura su organismo, cuando posee la oportunidad, hasta convertirlo en un ser perfecto, dentro de sus limitaciones.

HECHOS DESTACABLES

Al enfocar el tema del ayuno como una metodología básica para resolver con eficacia los problemas patológicos, deberíamos resaltar unos datos que garantizan su eficacia en el interior del organismo:

1. La fuerza e inteligencia poderosa que transformó un pequeño óvulo fertilizado en un ser adulto puede realizar grandes milagros si posee el entorno adecuado.
2. El ayuno es el único proceso mediante el cual nuestro organismo puede enfocar TODAS sus energía en la limpieza y restauración del propio cuerpo humano.
3. Los programas de ayuno permiten al organismo invertir todas las patologías, a menos que sea demasiado tarde, o lo que es lo mismo, siempre y cuando una enfermedad no haya alcanzado un punto sin retorno, condición que ni la propia fuerza innata puede resolver. Sin embargo, como dice el viejo refrán, la esperanza es lo último que se pierde y mientras haya vida hay esperanza.
4. Los animales salvajes que padecen una enfermedad buscan instintivamente un lugar tranquilo (un matorral de arbustos, árboles o parras) donde ayunar. Transcurridas un par de semanas, el proceso comienza a tener efecto y la condición morbosa desaparece. Los animales que se rompen una pata suelen recuperarse rápidamente cuando ayunan, normalmente en un período inferior a dos semanas.
5. Existen numerosos casos de personas que padecían enfermedades «incurables» (acné, alergia, artritis, asma, psoriasis, tumores, trastornos cardiovasculares, «cáncer» sinusitis, alta presión sanguínea, úlceras, herpes en los genitales, SIDA, epilepsia, etc.) y que han logrado superarlas mediante un programa de ayuno.
6. El ayuno no es un proceso peligroso. Es más, aquellos que ayunan se recuperan fácilmente y casi todos se sienten realmente cómodos durante el programa. Sólo un uno por ciento de los casos puede tacharse de contraproducente.
7. Debemos distinguir claramente lo que entendemos por ayuno e inanición. Cuando ayunamos, el organismo obtiene los elementos nutritivos necesarios mediante la digestión de tumores y la utilización de las reservas de grasas y nutrientes que fue creando poco a poco para casos de necesidad. Es más, el cuerpo humano recicla masivamente los residuos

orgánicos, especialmente la plétora de nutrientes formada a raíz de los cientos de billones de células que desaparecen diariamente.

8. El ayuno rejuvenece considerablemente al cuerpo humano. Después de un programa de ayuno, el proceso de deterioro denominado deterioro senil, sufre un considerable retraso.

9. Todo ayuno, aún cuando se trate solamente de un par de días, provoca la aparición de notables mejorías en la salud del individuo. Si desea someterse a un régimen de ayuno superior, debería tener presente la atmósfera que le rodea. Le recomendamos acuda a centros de reposo y ayuno para culminar con éxito este propósito.

10. Los programas de ayuno permiten superar con eficacia las «nauseas matutinas» que sufren las mujeres en estado. Asimismo, si cumplen una dieta adecuada y se someten a un régimen de vida ejemplar, no padecerán más problemas. Si comienza a ayunar durante los primeros días en los que surgen las nauseas matutinas y continúa durante unos días este programa acompañado de un régimen de vida sana, podrá decir adiós a sus problemas.

11. Sin embargo, cuando el embarazo se encuentra en una fase más avanzada, le recomendamos que no ayune por más de un día, excepto en casos de extrema necesidad y/o pérdida de apetito.

12. Los niños se benefician rápida y eficazmente de los programas de ayuno. Normalmente evitan el consumo de cualquier alimento cuando se hallan indispuestos.

EL AYUNO COMO UNA VERDADERA PANACEA CÓMO RECUPERAR LA SALUD RÁPIDAMENTE

T. C. Fry

LAS GRANDES VENTAJAS DEL AYUNO

Casi todas las personas que se someten a un proceso de ayuno confiesan que se trata de algo maravilloso, casi milagroso.

Cuando el cuerpo humano inicia un proceso de ayuno, el organismo se limpia, el pensamiento se agudiza, los procesos de reparación y rejuvenecimiento comienzan su andadura y todos los problemas desaparecen.

Aunque a lo largo del capítulo relacionaremos una y otra vez los términos ayuno y panacea, debemos afirmar no es éste el caso. Recuerde que *Panacea*, hija de *Aesclepius* (Asklepios) Æmentor de *Hippocrates* se caracterizaba por una cualidad sorprendente, podía curar todas las enfermedades. Sin embargo, debemos señalar que era propio de los antiguos escritores exagerar la condición de sus protagonistas y aplicarles las cualidades de los dioses y diosas.

No obstante, debemos afirmar que existe una panacea, su propio organismo. El cuerpo humano culmina con éxito muchos de los procesos sanativos bajo numerosas condiciones vitales, pero puede acelerar su culminación y mejorar los resultados si respetamos un régimen de ayuno.

Muchas personas se preguntan «por qué debemos ayunar». A lo largo de esta sección trataremos de mostrarle algunas de las consideraciones más persuasivas.

A. Combate la aparición de enfermedades

Los especialistas recomiendan programas de ayuno para resolver numerosas enfermedades, incluyendo los trastornos de obesidad y sobrepeso.

Como ya hemos reiterado varias veces a lo largo de este curso, las enfermedades agudas, aún tratándose de trastornos crónicos, no son más que métodos orgánicos de desintoxicación que el propio organismo inicia para limpiar y reparar posibles daños. Para ello, el cuerpo humano utiliza las energías discrecionales para culminar con éxito los procesos anteriormente mencionados.

Mediante un proceso de ayuno, el organismo puede llevar a cabo las mismas funciones de limpieza, aunque eso sí de una forma más rápida y eficaz. Es más, podemos afirmar que el ayuno permite al cuerpo humano prescindir de los síntomas dolorosos de las enfermedades que el propio organismo inicia y controla.

Antes de adentrarnos en las características profundas del ayuno, estimamos oportuno analizar algunos de los testimonios reales descritos por personas que han disfrutado los beneficios del ayuno.

[A continuación deberían aparecer unas cuatro páginas donde se reflejaran historias reales y fotografías de personas que hayan vivido las ventajas del ayuno.]

Casos históricos de Drawbaugh, Jeannie Taylor, el doctor Powell y los Harringtons.

B. Rejuvenecimiento y revitalización

En una sociedad convencional como en la que vivimos, estos términos no son más que simples palabras o sueños imposibles similares a las ideas que antaño tuviera Ponce de León en su búsqueda por la fuente de la juventud. Existen pocas personas que conozcan de verdad el significado de las palabras rejuvenecimiento y revitalización. No en vano, debemos señalar que vivimos esclavos del sufrimiento y del dolor en una sociedad donde esperamos impasibles la llegada de la muerte mientras observamos como nos deterioramos cada vez más.

Cuando oímos hablar de los milagros y las ventajas del ayuno, hacemos oídos sordos y preferimos negar lo innegable. Son muchas las personas, entre ellas numerosos especialistas, las que niegan una y otra vez hechos que observan con sus propios ojos. Lejos de aceptar la realidad, tachan de anécdota los testimonios de los pacientes, cuando, de hecho, lo verdaderamente anecdótico es su reiterada negación, o mejor dicho, las enseñanzas sobre las que se apoyan sus prácticas.

Aunque no pueden negar la realidad, puesto que ellos mismos son testigos presenciales de las ventajas del ayuno, se mofan continuamente de los poderes orgánicos.

Existen numerosos organismos educacionales, medios de comunicación, médicos, enfermeras o simples personas mal aconsejadas que condenan los peligros del ayuno. Afirman que nuestra única esperanza subyace en las investigaciones médicas, sin embargo estas esperanzas se encuentran confinadas en probetas de laboratorios que nunca han logrado materializarse.

La revitalización y el rejuvenecimiento son reales para aquellas personas que han abusado de sí mismas. El camino hacia la fuente de la juventud no es tan difícil como pudiera parecer, sólo debemos iniciar un programa de ayuno y respetar las leyes que dirigen nuestro mandato biológico.

A continuación analizaremos cada uno de los órganos y facultades que se benefician directamente de los procesos de ayuno.

1. Respiración

Uno de los primeros síntomas que experimentará durante el ayuno será la facilidad con la que comenzará a respirar. Los senos expulsarán todas las sustancias mucosas que se encuentran en su interior. Al mismo tiempo, los pulmones, los bronquios, la laringe y la tráquea Åen definitiva todo el tracto respiratorioÅ finalizarán su labor como órganos de expulsión de residuos y sustancias mórbidas. Como resultado inmediato de esta limpieza interna, el organismo expulsa las sustancias mucosas y reduce las tumefacciones. Desde este momento, la respiración se convertirá en un acto placentero.

2. Resistencia

Entendemos por resistencia, la capacidad que posee el ser humano de realizar una actividad sin desvanecerse o fatigarse. Cuando las células y los tejidos orgánicos se encuentran desobstruidos y los órganos operan con total eficacia y efectividad, la vida se convierte en un conjunto de actividades agradables. La capacidad de correr durante horas sin sufrir el mínimo sentimiento de cansancio es un tesoro que deberíamos guardar como una joya de gran valor.

3. Energía

Si se somete a un programa de ayuno, sus niveles de energía aumentarán considerablemente, especialmente sus reservas de energía nerviosa. Esta acumulación energética, nerviosa o mecánica, le permitirá gozar de un perfecto estado físico y disfrutar de un sentimiento continuo de alegría. Se convertirá en un verdadero cable de electricidad viviente. Podrá ejecutar actividades que nunca imaginó que pudiera lograr anteriormente. Por irreal y extraño que pueda parecer, será capaz de realizar cualquier actividad.

4. Digestión

Su aparato digestivo, y con ello las facultades asimilativas, recobrarán su estado original y pristino, todo dentro de las limitaciones del ayuno. El organismo renovará todas las células y tejidos que intervienen en los procesos digestivos. Pero eso no es todo, restaurará las secreciones digestivas, rejuvenecerá las papilas gustativas, normalizará las enzimas y los jugos digestivos y utilizará eficazmente los procesos metabólicos.

Una de las primeras cosas que descubrirá al finalizar su programa de ayuno serán las delicias alimenticias de los productos naturales. Disfrutará de su ingestión, todo ello sin la utilización de condimentos. Desde este momento, las frutas y hortalizas más comunes se convertirán en verdaderos platos de *gourmet*.

Cuando comience a consumir alimentos crudos fácilmente digestibles, las dificultades digestivas se convertirán en un desagradable recuerdo. Si obedece las leyes naturales de la combinación alimenticia, no volverá a sufrir los problemas digestivos o las indigestiones de sus antiguas prácticas.

Si elige el camino marcado por la filosofía Higienista, conseguirá establecer las bases necesarias para garantizar un perfecto bienestar y disfrutar continuamente de un sentimiento de felicidad.

5. Apetito, hambre y gusto

Como indicamos con anterioridad, uno de los primeros cambios que sorprenden gratamente a las personas que se someten a un programa de ayuno es la recuperación de las papilas gustativas. Desde ese momento, las personas comienzan a disfrutar del sabor de los alimentos naturales, sin tener que utilizar o echar mano de la sal u otros condimentos. De hecho, debemos recordar que la sal, al igual que sucede con los otros condimentos, es un elemento tan desagradable y perjudicial para nuestra salud que deberíamos evitar en todo momento su consumo.

6. El corazón y el sistema cardiovascular

Más del 90% de la población estadounidense por encima de los cuatro años de edad sufre, en mayor o menor medida, la acumulación de placas amarillentas (una sustancia similar al cemento) en las paredes interiores de las arterias. Si analizáramos el contenido de estas placas, descubriríamos que el origen de los trastornos cardiovasculares se encuentran principalmente en el consumo continuo de grasas saturadas y colesterol animal, minerales inorgánicos procedentes de los alimentos cocinados, agua del grifo, agua de las fuentes, suplementos minerales, antiácidos y otras sustancias altamente nocivas para nuestro organismo.

Desde el momento en el que iniciamos un período de ayuno, nuestro organismo comienza a autolisisar las sustancias que habían bloqueado el sistema, o lo que es lo mismo, inicia el proceso de descomposición de los elementos grasos procedentes de los animales ingeridos, la colesterolina y los minerales inorgánicos. Aunque este proceso de limpieza es demasiado lento y supera considerablemente el período de ayuno permitido, el perfecto cumplimiento de un régimen de vida basado principalmente en el consumo de alimentos naturales, la realización de ejercicios, la obtención adecuada de sol y el cumplimiento de las horas necesarias de sueño, permitirá al organismo continuar el proceso de descomposición hasta aclarar completamente las vías arteriales.

Como podemos observar, los programas de ayuno permiten al organismo iniciar los procesos de rejuvenecimiento arterial, al mismo tiempo que destruyen los depósitos tóxicos que bloqueaban los conductos arteriales y renuevan su estructura celular. Son muchas las personas de sesenta años que respetan el régimen de ayuno y el estilo de vida recomendado por la filosofía higienista (alimentos naturales, numerosos ejercicios y la obtención de otras necesidades vitales), una decisión que le concede el privilegio de contar con un sistema arterial propio de un joven de treinta años, como afirman muchos especialistas.

Sin embargo, este proceso de rejuvenecimiento no afecta simplemente al sistema arterial. Bajo unas condiciones de extrema pureza, como la inexistencia de sustancias nocivas que impidan el perfecto funcionamiento del bombeo sanguíneo o la presencia constante de oxígeno puro que refuerza su vitalidad, el corazón también se revitaliza.

El corazón y el sistema cardiovascular se benefician constantemente de los procesos de ayuno, aún cuando no exista ningún problema patológico, como pudiera ser la presencia de placas en las arterias o la aparición de sentimientos de cansancio.

7. Los riñones

Desde los primeros años de nuestra existencia hasta nuestro día final, los riñones observan impasibles la continua invasión de numerosos elementos tóxicos. Ni siquiera en nuestros primeros años de vida, cuando disfrutamos de la alimentación materna, conseguimos evitar esta acumulación tóxica en las regiones renales. La leche materna posee los residuos tóxicos acumulados durante años y años de errores alimenticios. La ingestión masiva de alimentos cocinados, condimentos, café, bebidas alcohólicas, tabaco y otras prácticas insalubres bastan para intoxicar este preciado alimento.

Recuerde que los riñones son los primeros órganos de purificación que se hallan en el paso de los alimentos. Junto con los pulmones y el hígado, son los encargados de filtrar la sangre que fluye por el cuerpo humano y los responsables de eliminar todo aquello que pudiera dañar al organismo, enviándolo a la vejiga para su posterior eliminación. La inteligencia y providencia de la madre naturaleza decidió dotar al ser humano con dos riñones, cuando uno sólo podría haber bastado. Es más, al parecer, la vida activa de los riñones supera considerablemente la vida del resto del organismo, ya que podría sobrevivir hasta los 300 años. Sin embargo, debemos señalar que la mayoría de las personas destrozan su funcionalidad cuando aún son jóvenes.

El flujo constante de sustancias tóxicas obliga a los numerosos tubos y corpúsculos de los riñones emplearse a fondo en su intento por eliminar todas las sustancias innecesarias de la sangre y enviarlas a la vejiga a través del uréter.

En un organismo sano, los riñones ejecutan sus funciones con total normalidad y eficacia, ya que pueden eliminar todas las sustancias con suma facilidad. Sin embargo, cuando la carga tóxica supera los límites, los problemas se agravan y los propios riñones terminan por sufrir las consecuencias. A pesar de su versatilidad, no poseen ningún mecanismo de defensa que los proteja de los elementos nocivos. Así por ejemplo, las personas que consumen elementos ricos en proteínas absorben, a través del íleon y el ciego, numerosos elementos tóxicos procedentes de la descomposición bacteriana (amoníaco, *indoles*, *skatoles*, mercaptano, sulfuro de hidrógeno, *muscarine*, *cadaverine*, *putrescine* y otras sustancias tóxicas). Estas sustancias destruyen las células renales y provocan daños irreparables en los riñones, causando enfermedades críticas como la nefritis. Si estas invasiones de sustancias nocivas no finalizan, llegará un momento en el que los riñones dejarán de funcionar con eficacia y el organismo requerirá una diálisis renal para sobrevivir.

Con un programa de ayuno, el organismo pone fin a esta acumulación de sustancias tóxicas, liberando la carga nociva presente en el interior de los riñones y generando células nuevas. Aunque el organismo utilice estos órganos durante el ayuno para expulsar los elementos nocivos presentes en el interior del cuerpo humano, los riñones recuperan toda su funcionalidad en poco tiempo al expulsar grandes cantidades de agua como orina. Dependiendo de su color (oscuro, amarillento o rojizo), podremos afirmar que el organismo expulsa más o menos elementos tóxicos.

8. Los pulmones

Los pulmones, y con ello el sistema respiratorio, son los primeros órganos que descargan su contenido tóxico. Por esta razón, los enfermos de asma consiguen respirar con total eficacia transcurridos un par de días. Cuando el organismo utiliza los pulmones y el tracto respiratorio durante los días de ayuno como órganos extraordinarios de expulsión, genera una secreción mucosal que usará como mecanismo de transporte. Por regla general, el cuerpo humano utiliza otros focos extraordinarios de expulsión.

Los pulmones suelen expulsar principalmente sustancias gaseosas. Recuerde que el organismo utiliza otros órganos, como los riñones y los intestinos, para expulsar los residuos líquidos y sólidos.

Durante el ayuno, el organismo desintoxica los pulmones, los purifica y restaura las facultades operativas. A lo largo de mi vida como especialista, he presenciado cómo numerosas personas que sufrían de tuberculosis, asma, bronquitis, neumonía y otras enfermedades relacionadas con trastornos respiratorios recuperaban su estado de salud. Incluso las personas que sufren enfisemas logran alcanzar un perfecto estado de bienestar.

9. La piel

Aunque todo el sistema orgánico se halla inmerso en los procesos de desintoxicación, reparación y revitalización, existen algunos órganos que experimentan mejorías milagrosas en tan sólo unos días.

La piel juega un papel fundamental en el perfecto funcionamiento del cuerpo humano, realizando funciones que analizaremos en otras lecciones. Sin embargo, bajo condiciones de ayuno, el cuerpo humano desecha las células muertas de la piel con mayor eficacia y rapidez de lo normal, una característica que permite al cuerpo humano iniciar con facilidad los procesos de revitalización y rejuvenecimiento. Las señales más evidentes de esta revitalización corporal se hallan en las zonas visibles del cuerpo, principalmente en los ojos y el cutis.

Los programas de ayuno facilitan la reaparición del cabello folículo. Aunque el cuero cabelludo también presenta signos de rejuvenecimiento, los folículos que pierden su capacidad para generar nuevas hebras de cabello no vuelven a recobrarla.

Como mencionamos con anterioridad, una de las pruebas más importantes que demuestran las consecuencias de los procesos de rejuvenecimiento se encuentra en la apariencia juvenil de la piel, los ojos, las uñas y el pelo.

10. Los intestinos

Durante el ayuno, apenas existen movimientos intestinales. Sin embargo, podemos presenciar numerosos casos de personas que a pesar de hallarse sometida a un proceso de ayuno, realiza más de diez movimientos para expulsar grandes cantidades de heces fecales. Asimismo, debemos señalar que los pacientes que sufren de colitis suelen tener también numerosos movimientos.

Por otro lado, es preciso mencionar que las personas que padezcan de estreñimiento pueden solucionar sus problemas mediante un programa de ayuno. A través de estos programas, el cuerpo humano vuelve a generar la energía nerviosa necesaria y la musculatura intestinal revitaliza el sistema peristáltico.

Además de solucionar los problemas de estreñimiento y retomar la tonicidad, los programas de ayuno restablecen la regularidad de los movimientos y resuelven casi todos los problemas intestinales, entre ellos la presencia de tumores y tumefacciones.

11. El hígado

El hígado ejecuta en su interior funciones infinitamente más complejas que las efectuadas en cualquier fábrica química del planeta. Entre otras funciones, el hígado sintetiza un gran número de elementos que posteriormente utilizará el propio organismo. Asimismo, el cuerpo humano deposita en su interior numerosos elementos esenciales, especialmente hierro y vitamina B-12. Cuando el organismo se encuentra en reposo, por ejemplo durante las horas de sueño, almacena una gran parte del suministro sanguíneo. El hígado recibe todas las sustancias procedentes del tracto intestinal a través de los fluidos sanguíneos portal y venoso y prepara los nutrientes para la

asimilación celular o su almacenamiento temporal. De esta forma, cuando recibe una cierta cantidad de glucosa que el cuerpo no necesita de forma inmediata, la transforma en glucógeno y la almacena hasta que el organismo solicite su presencia en forma de glucosa.

No obstante, debemos señalar que el hígado es también un órgano de desintoxicación. Cuando el organismo se encuentra con una sustancia tóxica que los órganos linfáticos (o cualquier otro órganos especializado) no puede eliminar con eficacia (por ejemplo el alcohol), ésta se dirige al hígado donde se desintoxicará para su posterior utilización o expulsión. Por regla general, los elementos procedentes de la desintoxicación hepática se expulsan a través de los intestinos.

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

El hígado es el único órgano que puede renovarse a sí mismo, ya que posee la capacidad de depurarse con plena autonomía. Sin embargo, puede verse afectado por la invasión de toxinas, principalmente proteínas externas y minerales féreos inorgánicos procedentes de la absorción intestinal. Cuando el organismo presiente una de estas invasiones, pone en marcha una respuesta de emergencia. Eleva la temperatura del cuerpo y acelera los procesos de desintoxicación y eliminación. Estas condiciones suelen recibir el nombre de hepatitis.

¿POR QUÉ Y CUÁNDO DEBEMOS INICIAR UN PROGRAMA DE AYUNO?

El ayuno es la condición universal a la que recurren todos los animales cuando sus organismos deben iniciar cualquier proceso de recuperación. Recuerde que las condiciones morbosas y las heridas son muy comunes entre los animales.

Si presiente la presencia de una condición anormal en el interior de su organismo, le recomendamos se someta a un programa de ayuno hasta que el propio cuerpo logre solucionar el problema.

A continuación le señalamos algunas de las condiciones anormales que el organismo puede solucionar con la ayuda de un período de ayuno, debemos destacar que estos procesos no actúan con tanta eficacia bajo otras condiciones que no sean las señaladas en esta sección.

A. Condiciones que garantizan la efectividad del ayuno

Los programas de ayuno son indispensables y necesarios para establecer las condiciones necesarias para que el organismo pueda efectuar con mayor rapidez y eficacia los procesos sanativos.

Casi todos nuestros ciudadanos podrían cumplir sin ningún problema (obteniendo grandes ventajas de ello) el ritual establecido en la antigüedad cuando una persona ingresaba en un orden religiosa o hermandad, jayunar durante cuarenta días!. No obstante, las bases que sostienen el sistema médico actual se desplomarían de la noche a la mañana, ya que casi todo el mundo recuperaría un perfecto estado de salud. Asimismo, si decidieran iniciar una nueva vida y cambiar por completo sus hábitos irracionales, la industria alimenticia tendría que decir adiós a su imperio.

Como ya indicamos con anterioridad, el cuerpo humano es nuestra propia panacea y el ayuno, la condición apropiada para iniciar un magnífico proceso de recuperación. Por esta razón, como especialistas le recomendamos que someta su organismo a un proceso de ayuno cada vez que presenta un trastorno funcional.

Es más, cuando deseemos rejuvenecer nuestras facultades y queramos ejecutar nuestras funciones al máximo nivel, lo único que tenemos que hacer es ayunar durante dos o tres semanas (entre 14 y 28 días).

1. Enfermedades agudas

Cuando hablamos de enfermedades agudas, nos referimos a las condiciones que el propio cuerpo inicia para controlar los diversos procesos de desintoxicación y permitir al organismo completar con éxito todas las labores de limpieza y reparación. Estas condiciones son enfermedades constructivas que el cuerpo humano inicia utilizando, de forma obligatoria, sus reservas energéticas.

Durante el ayuno, el organismo puede poner fin a la enfermedad en un corto período de tiempo. Esta condición comienza cuando perdemos las ganas de comer. De esta forma, nuestro organismo puede utilizar todas las reservas energéticas disponibles en ese momento, incluyendo las utilizadas normalmente en los procesos digestivos, para iniciar los procesos extraordinarios de recuperación. Las personas que continúan consumiendo alimentos, aún sufriendo dicha condición morbosa, sufren mucho más que las personas que evitan cualquier alimento. Asimismo, aquellos que reprimen los síntomas de la enfermedad mediante la utilización de fármacos, provocan la dilación de los procesos sanativos, incluso poniendo fin a ellos. La represión farmacológica suele desembocar en la aparición de una enfermedad crónica, en cuyo caso, los pacientes se encuentran con un doble problema, ya que además del problema presente en su organismo, deben combatir un segundo trastorno ocasionado por el consumo de sustancias tóxicas. La utilización de estas sustancias y la continua violación de las leyes de la naturaleza convierten una simple enfermedad aguda en una condición crónica.

Toda enfermedad debería ir acompañada de un período de ayuno.

2. La obesidad y el sobrepeso

Tanto la obesidad como el sobrepeso son condiciones patológicas. Ahora bien, debemos señalar que la obesidad supone un riesgo mayor que un simple trastorno de sobrepeso, es más, podemos afirmar que es la punta del iceberg de otras enfermedades más peligrosas y patológicas.

Obviamente, no podemos tratar en este capítulo todas las causas que subyacen bajo un trastorno de obesidad, sin embargo, analizaremos por qué es recomendable ayunar si padece este problema.

Las personas obesas suelen consumir numerosos productos tóxicos, principalmente en forma de grasas. Estos elementos grasos aumentan la reserva de células grasas, muchas de las cuales mueren en el interior del cuerpo humano. Cuando se descomponen, el organismo rodea y encapsula estas células con un tejido cuya textura gruesa aísla el contenido nocivo. Estas cápsulas reciben el nombre de lipomas, ya que son pequeños tumores adiposos. Su formación en el interior del cuerpo humano provoca la aparición de unas bolsas en la piel que reciben el nombre de celulitis.

Ambas personas, las que superan el peso ideal y las que padecen problemas de obesidad, deberían iniciar un programa de ayuno para desintoxicarse y expulsar los depósitos de grasas. La grasa, al igual que sucede con las toxinas, impide el perfecto funcionamiento de la mente y el organismo.

Los programas de ayuno permiten a las personas obesas disminuir drásticamente su peso. A lo largo de mi vida profesional, he comprobado como mujeres que pesaban unos 90 kilos disminuyeron su peso hasta alcanzar los 55 ó 75 kilos en tan sólo dos o tres meses. Mediante una nueva forma de vida, estas personas se convirtieron en individuos activos y atractivos.

3. Saturación de toxinas

Por regla general, la prueba más evidente para distinguir la presencia de una saturación de toxinas se encuentra en la lengua, si ésta está saburrosa o no. Sin embargo, otros síntomas como los ojos hinchados o irritados, la mucosidad nasal, los senos hinchados, la presencia de elementos mucosales en la laringe, la aparición de dolores de garganta, dolores de cabeza, picores y dolores en general, depresiones, debilidad, cansancio, expectoración mucosal, hinchazones en los tobillos, muñecas y dedos o los problemas respiratorios pueden demostrar la existencia masiva de toxinas en el interior del organismo. Casi todos los malestares descritos en los libros surgen como consecuencia de la toxicosis, a menudo llamada toxemia.

A través de un programa de ayuno, el organismo podrá recuperar rápidamente sus energías nerviosas y comenzar los diferentes procesos de desintoxicación.

4. Condiciones de agotamiento y debilidad

El hecho de que las personas consuman diariamente café, refrescos, barbitúricos y otros estimulantes demuestra la falta de vitalidad y energía que padecen en la actualidad muchos individuos. Sin embargo, son pocas las personas que reconocen el verdadero problema que supone la ingestión adicional de estas drogas, legales o ilegales.

A través de un buen programa de ayuno, el ser humano consigue iniciar diversos procesos de desintoxicación y permite al organismo recuperar las reservas energéticas que permanecen aún intactas. El organismo genera la cantidad de energía necesaria para satisfacer todas las necesidades. Ahora bien, si no exigimos esta cantidad, el cuerpo humano no la creará. Cuando realizamos ejercicios físicos, exigimos a nuestro cuerpo que genere la energía necesaria, al mismo tiempo que ejercitamos y desarrollamos nuestra masa muscular. Todo ello aumentará considerablemente nuestra fuerza física.

5. Depresión

Aproximadamente un tercio de nuestra población sufre, en mayor o menor medida, una crisis depresiva. Asimismo, podemos afirmar que la gran mayoría de las personas que sufren esta enfermedad ve en los narcóticos (tranquilizantes) la única solución a sus problemas. Sin embargo, casi todos los pacientes se convierten, por regla general, en adictos a las drogas y fármacos recetados por sus médicos.

Todas las drogas (y, en definitiva, todos los fármacos) actúan en el interior del organismo como elementos «inmunosupresores» que disminuyen drásticamente la funcionalidad orgánica. Cuando se ingieren con regularidad, el cuerpo humano debe hacer frente a los elementos tóxicos derivados de la ingestión masiva de tales productos, así como a los residuos tóxicos generados por los propios procesos orgánicos.

Aunque el organismo se encuentra constantemente expulsando los residuos y elementos tóxicos presentes en el interior del cuerpo, el ritmo de invasión supera considerablemente su capacidad de expulsión, provocando una saturación. Cualquier programa de ayuno debe realizarse

completamente al margen de los fármacos y las drogas, sólo de esta forma permitiremos al organismo completar con éxito y eficacia los diversos procesos de limpieza y desinfección.

Las depresiones son condiciones de inestabilidad mental que podrían desaparecer bajo un estado de ayuno. Establecerse nuevas metas en la vida, al mismo tiempo que renovamos nuestras ambiciones y esperanzas y recuperamos nuestro estado de salud, servirá para superar rápidamente cualquier crisis depresiva.

6. Enfermedades crónicas o incurables

Prácticamente la mitad de nuestra población sufre alguna que otra condición crónica, sin contar los trastornos oculares (65%), problemas dentales (98,5%), las condiciones de estreñimiento (90%) o los problemas cardiovasculares (más del 90% de las personas que superan los cuatro años de edad).

Algunas enfermedades crónicas, como el asma, la bronquitis, la sinusitis, los zumbidos, la expectoración mucosal, el acné, las alergias, las artritis, los tumores y otras condiciones, son consideradas como «incurables». Sin embargo, casi todas las enfermedades crónicas pueden resolverse con rapidez mediante un proceso de ayuno. Cada enfermedad requiere un tiempo determinado de curación, por esta razón, mientras que los trastornos respiratorios pueden recuperarse en unos días, la artritis requiere varias semanas de ayuno, aunque podría sentir alguna que otra mejoría transcurridos unos días.

7. Trastornos mentales

El número de personas que sufren algún que otro trastorno mental en nuestra sociedad aumenta día a día. En la actualidad este porcentaje se sitúa aproximadamente en torno al 20%, aunque el 10% padece un problema de máxima gravedad, considerándose como retrasado mental.

El doctor Shelton afirmó una vez que si le permitieran estar al cargo de una institución para enfermos mentales lograría vaciarla en sólo unos días. Aunque pueda parecernos una idea un tanto descabellada, la verdad es que las personas con problemas mentales podrían recuperar su estado de salud en unos días a través de un buen programa de ayuno. A modo de ejemplo, podemos afirmarle que los esquizofrénicos recobran la normalidad en un mes de ayuno. Los resultados obtenidos por el doctor Allan Cott en el centro moscovita *Moscow Psychiatric Institute* fueron sorprendentes, prácticamente un 100% de efectividad.

Aunque los programas de ayuno no pueden remediar los defectos de los pacientes, al menos pueden mejorar considerablemente la salud de estas personas, convirtiéndolas en seres activos y útiles para la sociedad, en vez de permanecer como personas incapacitadas.

8. Adicciones

A lo largo de mi experiencia como director de un centro de ayuno y reposo, he presenciado cómo muchas personas han logrado dejar a un lado sus adicciones y han conseguido evitar el consumo de productos tóxicos como las bebidas alcohólicas, el tabaco, el café, los productos con cafeína, las pizzas (por extraño que pueda parecer, debemos señalar que las pizzas contienen sustancias tóxicas como el orégano), los fármacos, especialmente los tranquilizantes y los esteroides, etc.

9. Las heridas

La rapidez y eficacia con la que el propio organismo finaliza un proceso de curación bajo condiciones de ayuno (reduce el tiempo de sanación en un 50%) deberían ser pruebas suficientes para demostrar la conveniencia de estos programas. Cuando el cuerpo humano se encuentra en un estado de reposo total, con la única ingestión de agua, el organismo inicia con total garantía y eficacia todos los procesos de limpieza y desinfección, al contar con toda la energía disponible. Por esta razón, el cuerpo humano finaliza con mayor rapidez y perfección los efectos de curación.

10. El deseo de mejorar nuestro estado físico y mental

Como hemos visto con anterioridad, los programas de ayuno nos permiten recobrar nuestro estado de salud, agudiza nuestro intelecto y rejuvenecen las células, órganos y facultades orgánicas. Esto provoca que numerosas personas deseen iniciar un programa de larga duración, es decir someterse a un ayuno que oscile entre dos y cuatro semanas.

Casi todas las personas que finalizan un ayuno de veintiocho días parecen mucho más jóvenes y vivos. La posibilidad de parecer más jóvenes, o lo que es lo mismo la capacidad de rejuvenecer, se ha considerado, durante muchos años, como un tema propio de la mitología. Sin embargo, podemos afirmar que no es así. En nuestro centro permanece una persona de 62 años de edad que después de padecer las atrocidades de la medicina actual (solía consumir fármacos para combatir los problemas cardiovasculares y la presión sanguínea, así como esteroides (cortisona) y valiums) sin conseguir ningún resultado), decidió acudir a nuestra institución. Sólo se movía para ir al cuarto de baño, para comer, para hablar con las personas que le asistían y para consumir las medicinas que le habían recetado. En la actualidad, se encuentra en su decimoséptimo día de ayuno y su cara ha cambiado por completo. Suele pasear por los alrededores para tomar un poco el sol, habla y ríe con todas las personas que se encuentra y acude con frecuencia a las diferentes conferencias, sesiones de video y coloquios que organizamos. Después de pasar en la cama los tres primeros días de su estancia en nuestro centro, inició una leve mejoría y al quinto día comenzó a participar activamente en las diferentes actividades.

En la antigüedad, uno de los requisitos imprescindibles para poder entrar en una orden religiosa o formar parte de una hermandad era ayunar durante cuarenta días. La historia nos habla de numerosos templos, algunos de gran prestigio e importancia como el Templo de Cos en Grecia, presidido por Hippocrates, que controlaban a miles de personas mientras ayunaban. De ahí la gran fama obtenida por Hippocrates, quien siglos después se convertiría en el mentor de la profesión médica. En realidad, todo lo que hizo fue controlar y dirigir a un gran número de creyentes que deseaban iniciar un ayuno prolongado. Nunca compuso el juramento hipocrático, fórmula utilizada posteriormente en Egipto durante todo un milenio. Asimismo, debemos señalar que jamás tuvo relación alguna con la producción de drogas o fármacos (hierbas mágicas).

B. ¿Cuándo debemos evitar el ayuno?

Existen algunas razones físicas que convierten al ayuno en una práctica contraproducente para ciertas personas. A continuación analizaremos algunas de estas situaciones y condiciones.

1. Las mujeres embarazadas y en período de lactancia

Por regla general, las mujeres que se encuentren embarazadas de dos meses, o más, o que se hallen en período de lactancia deberían evitar, en la medida de lo posible, someterse a un proceso de ayuno que supere un día de duración. La falta de alimentos podría afectar seriamente al perfecto desarrollo del feto. Asimismo, debemos señalar que la leche materna comienza a perder su continuidad después del primer día de ayuno.

Si debido a su situación, considera inevitable e imprescindible la ausencia de alimentos, le recomendamos ingiera solamente zumos durante un par de días. De esta forma conseguirá mejorar su condición sin poner en peligro la presencia de leche materna o el desarrollo fetal. Asimismo, si la paciente suele consumir una dieta perjudicial para su salud, lo primero que tendremos que hacer es prohibirle la ingestión de tales productos. Procure que las mujeres embarazadas o aquellas que se encuentren en período de lactancia gocen de un proceso de transición gradual, ya que un cambio brusco en sus hábitos podría provocar un proceso de desintoxicación masivo que terminaría por perjudicar al feto y a su alimento. La ingestión de elementos tóxicos podría contaminar la leche materna al atravesar la barrera mamaria. Este proceso podría afectar también al feto, ya que las toxinas podrían atravesar fácilmente la barrera placentaria.

Cuando acudan a su consulta mujeres embarazadas o en período de lactancia, preste sumo cuidado en todas sus recomendaciones.

2. Los niños y los recién nacidos

Aunque también podemos iniciar estas prácticas con niños y recién nacidos, recuerde que no podemos obligarlos. Dejarán de comer cuando se sientan indispuestos, solicitando la ingestión de más alimentos cuando presientan que su estado de salud ha recobrado la normalidad.

Aunque un niño que se haya desarrollado según las leyes de la naturaleza no debería enfermar nunca, si por alguna indiscreción cayera enfermo, el ayuno no debería ser muy prolongado. A diferencia de los adultos, las personas de corta edad logran recuperarse con mayor facilidad y rapidez. Esto se debe a dos razones fundamentales:

- | | |
|--|------------------------|
| A) Porque no poseen la misma carga tóxica que tienen los | adultos. |
| B) Porque los procesos de desintoxicación y reparación | requieren menos tiempo |
| que los iniciados en los adultos. | |

3. El endurecimiento hepático

Aunque muchos especialistas recomiendan que no se utilicen programas de ayuno con aquellas personas que sufran endurecimientos hepáticos, la verdad es que he practicado esta medida con varias personas que padecían esta condición y los resultados obtenidos fueron muy satisfactorios. Muchas de estas «reglas» parten de las experiencias vividas por personas que han realizado ayunos. No obstante, debemos señalar que los ayunos suelen ser contraproducentes en las personas que padecen endurecimientos hepáticos. Tenga mucho cuidado con aquellos pacientes que sufran alguna condición contraproducente con la práctica del ayuno.

4. Trastornos cardiovasculares

Como acabamos de mencionar, existen algunas enfermedades donde la utilización de programas de ayuno está catalogado como contraproducente. Entre estas condiciones se encuentran la arritmia cardíaca. Cuando acuda a su consulta una persona aquejada de arritmia, sugiérale que ingiera zumos, comidas monofrutales y, de vez en cuando, algunas comidas alternas acompañadas de agua y zumo de limón.

Bajo este régimen, experimentará una gran mejoría, pero debemos encontrar otra dieta que solucione por completo los problemas arrítmicos.

5. Los diabéticos

La aplicación de programas de ayuno en pacientes diabéticos debe realizarse con gran cuidado y diligencia. Hace tiempo recibí en mi consulta a una persona diabética que llevaba tres años sometida a un tratamiento de insulina. Esta persona consiguió recuperarse en unos días bajo un programa de ayuno y consiguió dejar a un lado sus administraciones de insulina. Sin embargo, debemos dejar bien claro que la precaución es fundamental en estos casos. Entre otras prioridades, tendrá que examinar continuamente el nivel de azúcar de la sangre, para comprobar si el organismo retiene los azúcares que se generan a partir del glicerol originado por la descomposición de las grasas, en vez de expulsarlo a través de la orina (si fuera de esta forma, los niveles de azúcar aumentarían considerablemente). Los resultados inmediatos de esta condición suelen ser el coma, o incluso la muerte.

Los diabéticos son muy propensos a padecer diarreas y vómitos, condiciones que debilitan su condición y merman las reservas de agua y electrolitos, provocando con ello la deshidratación. La rehidratación tendrá que efectuarse por vía intravenosa, ya que existen muy pocas probabilidades de resolverla mediante la ingestión de agua.

Por regla general, la utilización de programas de ayuno con pacientes diabéticos suele ser una práctica contraproducente. Por esta razón, le recomendamos sugiera a sus pacientes que padezcan una condición diabética un régimen basado en dietas de un sólo producto, acompañados de zumos y frutas y una continuación de sus dosis de insulina. No obstante, muchos podrán reducir de forma considerable su ingestión de insulina bajo esta dieta. A lo largo de mi vida profesional, he comprobado como algunas personas han reducido drásticamente su ingestión diaria de 70 unidades de insulina a tan sólo 10, y a veces a reducirla por completo.

6. El miedo

Uno de los problemas más acuciantes en lo que respecta a las contraindicaciones del ayuno se encuentra en el temor y el miedo. Normalmente no encontrará ninguna persona con tales características, ya que por regla general no suelen acudir a sus consultas. Sin embargo, podrá encontrarse con el caso de una pareja donde uno de ellos sienta recelos o incluso temor al ayuno.

Cuando una persona se presenta en nuestra consulta con un temor pronunciado a tales prácticas, le recomendamos un régimen de frutas y zumos, en dosis continuas, pero con poca cantidad de alimentos. Pese a ello, podemos decir que los avances son magníficos. Transcurridos unos días, comienza a perder el hambre y no se preocupa en absoluto por los alimentos. Todo ello, viene acompañado de unos síntomas claros de intoxicación endógena, como la aparición de una capa saburrosa en la lengua. Finalmente, contagiado por aquellos que le rodean, termina por perder el temor por ayunar e inicia un programa de ayuno.

7. Los demacrados

Aquellas personas cuyos pesos se encuentran por debajo de lo normal suelen recibir una dieta muy estricta (poca cantidad de frutas y zumos, pero en comidas constantes), pero nunca se someten a un programa de ayuno.

Casi todas las personas que acuden a nuestra consulta aquejados de este problema suelen «comer como cosacos». Como recomendación, le sugerimos una dieta simple en su contenido, pero frecuente en su administración. Asimismo, la cantidad de comida ingerida en cada comida será sensiblemente menor a la cantidad consumida con anterioridad.

Como ejemplo, me gustaría mencionar el caso de una señora que medía aproximadamente un metro setenta y cinco, pero que pesaba solamente treinta y ocho kilos. Solía consumir día y noche solamente ensaladas, lo que le proporcionaba una cantidad calórica de 700 calorías al día.

Con esta reserva energética, sólo tenía fuerza para mantenerse en pie y poco más. Después de consumir una dieta compuesta básicamente de frutas naturales, sus reservas energéticas aumentaron sensiblemente hasta alcanzar las 1.200 calorías diarias, aunque su peso disminuyó drásticamente hasta situarse en los treinta y cuatro kilos. Comenzó a realizar tablas de ejercicios todos los días y a practicar levantamiento de pesas, además de trabajar durante bastantes horas. Sin embargo, no ganó un solo gramo en seis meses. A pesar de su productividad y su extrema demacración, decidimos someterla a un régimen de ayuno, puesto que su problema radicaba simplemente en un trastorno metabólico. Después de ayunar durante dos semanas, su peso descendió hasta los treinta kilos, aunque una vez finalizado el programa de ayuno comenzó a ganar peso hasta situarse en los cincuenta kilos que pesó transcurridos seis meses.

Como regla, le aconsejamos que nunca someta a una persona con problemas serios de peso bajo un régimen de ayuno. Utilice un régimen de frutas y zumos según la técnica descrita con anterioridad, poca comida, pero en dosis frecuentes. Esta recomendación será muy efectiva, sobre todo si va acompañada de un programa de ejercicios musculares (levantamiento de pesas) y recibe diariamente una dosis moderada de sol.

Hace poco acudió a nuestro centro un hombre que medía un metro cincuenta y cinco, pero que pesaba simplemente cincuenta kilos. Como es lógico, no le sometimos a ningún programa de ayuno, sino todo lo contrario, le recomendamos trabajara en nuestros jardines. Después de trabajar durante unos días bajo el sol (finalmente consiguió un moreno muy tostado), agotó todas sus energías. Este esfuerzo físico, junto con sus problemas de salud, provocó una gran pérdida de peso hasta situarse en los 44 kilos. Después de ello, presenciamos un hecho muy significativo, comenzó a ganar peso con el mismo régimen que le habíamos administrado meses atrás (concretamente cuatro meses, desde el día en que llegó a nuestra consulta). Cuando nos dejó, seis meses después de su llegada, había alcanzado los 58 kilos y todavía seguía ganando peso.

Muchas veces nos encontraremos con problemas de metabolismo. Es más, nos encontraremos con personas que, a pesar de haber experimentado una gran mejoría, seguirán perdiendo peso. Al igual que sucede con la remodelación de un edificio, el organismo debe renovar todos sus elementos para comenzar una nueva reconstrucción.

En términos generales, le recordamos que las personas con problemas de peso (demacrados) no deberían iniciar ningún programa de ayuno, a menos que pierdan por completo las ganas de comer.

¿QUÉ HACE EL ORGANISMO CUANDO AYUNAMOS?

Bajo unas condiciones estables de ayuno, el organismo redirige sus facultades y funciones con un sólo objetivo, intensificar la desintoxicación endógena, el catabolismo selectivo, la autilisiación, la autocuración de las heridas y malestares y el ahorro prudencial y providente de sus fuentes.

A. La sabiduría innata dirige las actividades orgánicas

La misma fuerza poderosa que convirtió un pequeño óvulo fertilizado en una criatura perfecta, permanece trabajando activamente las veinticuatro horas del día, mientras su cuerpo permanezca con vida. Gracias a un equipo formado por algo más de un quintillón y medio de organismos (mitocondrias y orgánulos) y un conjunto de unos 75 trillones de células (con sus miles de mecanismos defensivos), el organismo mantiene un gran nivel de funcionalidad, dentro de las posibilidades (dentro del marco establecido por los continuos problemas que padece a lo largo de su ciclo vital).

Si uniéramos todos los intelectos del mundo y las mayores bibliotecas del planeta, no conseguiríamos igualar la gran inteligencia que opera en el interior de su organismo. Las facultades que mantienen estable su funcionalidad orgánica son muy frágiles, pero, al mismo tiempo, formativas. Por ello, no podrá controlar en un plano consciente las funciones de su organismo. Recuerde que su intelecto es un simple lujo que se encuentra muy por debajo de un organismo infinitamente superior (cuya inteligencia escapa a la capacidad cognitiva del ser humano).

Aún desconfiando de su instinto innato, esta gran sabiduría podrá mantener intacta su funcionalidad y garantizar un perfecto estado operativo.

Cuando permitimos a nuestro propio organismo contar con las energías discrecionales, como hacemos durante los períodos de ayuno, nos ofrecemos la oportunidad de desintoxicarnos por completo y corregir todos los errores cometidos en el pasado (resultados banales de las influencias patológicas reinantes en nuestra sociedad). Bajo una condición de ayuno, el cuerpo humano consigue finalizar algunos procesos maravillosos.

1. Regenera la energía nerviosa a través de un sueño extraordinario

Lo primero que hace el cuerpo humano cuando se inicia un proceso de relajación y se concede al organismo la posibilidad de utilizar toda la energía discrecional (es decir, cuando establecemos una condición de descanso donde evitamos cualquier sustancia estimulante, pensamiento o actividad) es comenzar un período de inactividad (sueño) superior al normal. He presenciado como algunas personas que se encuentran ayunando llegan a dormir hasta veinticuatro horas ininterrumpidas.

Bajo esta condición, el organismo genera unas ondas que emiten una electricidad de bajo voltaje que renueva las reservas energéticas del cuerpo. El organismo requiere energía nerviosa para poner en funcionamiento todas las facultades orgánicas, del mismo modo que los coches, los barcos o los aviones requieren baterías para poner en marcha su funcionamiento.

2. Inicia un proceso extraordinario de limpieza que renueva las células, los tejidos y los órganos

El cuerpo humano mantiene día y noche un proceso de limpieza que mantiene incólume todos sus elementos y que expulsa cualquier elemento tóxico que se encuentre en su interior, a través de los pulmones (en forma gaseosa), a través de los riñones (en forma líquida), a través de la piel (en forma líquida, sólida y gaseosa) y a través de los intestinos (donde llegan procedente del hígado).

Ahora bien, los excesos de actividad, los factores debilitadores y las indulgencias que atentan contra nuestra naturaleza biológica disminuyen las habilidades funcionales del organismo, al mismo tiempo que aumentan la carga de residuos, toxinas y productos tóxicos que se acumulan en el interior del organismo.

Bajos unas condiciones normales, el cuerpo humano puede controlar perfectamente la presencia de residuos no eliminados, toxinas o elementos tóxicos, ya que los canales regulares de eliminación (las membranas mucosales, la piel, los intestinos y los herpes que aparecen en las zonas genitales y otras áreas, como la psoriasis) se encuentran en buen estado. La eliminación tóxica que se realiza a través de las membranas mucosales puede manifestarse de muy diversas maneras, mediante una expectoración mucosal, mediante la cera auditiva, el asma, la bronquitis, los resfriados, las gripes, los dolores de garganta, las sinusitis y otros trastornos patológicos.

Cuando ayunamos, el organismo no recibe la entrada de ningún elemento que deba asimilar, ni la ingestión de sustancias que pudieran aumentar los depósitos de productos residuales, por ello,

el cuerpo humano consigue doblar, e incluso triplicar, la cantidad de energía disponible para iniciar sus procesos.

Asimismo, el organismo comienza a cerrar paulatinamente todas las salidas extraordinarias que utilizaba para expulsar las cargas tóxicas. Los procesos de eliminación tienen lugar a través de los cauces normales de expulsión, es decir, mediante los pulmones, los riñones, los intestinos y la piel. Por esta razón, los resfriados comenzarán a disminuir gradualmente, lo mismo sucederá con las otras condiciones relacionadas con los procesos extraordinarios de limpieza, dígame mucosidad, sinusitis, lagrimeos, úlceras, asma u otras enfermedades que no hayan provocado una degeneración orgánica.

Cuando iniciamos un período de ayuno, el organismo agota sus reservas de glucosa y glucógeno y absorbe todos los carbohidratos (hidratos de carbono) presentes en el tracto intestinal. En este momento, inicia la autolisis de los tumores, tumefacciones, adhesiones y acumulaciones que se hallan en el interior del cuerpo humano. Aunque recicla una parte de estos elementos como energía, suele expulsar la gran mayoría. Cuando llega a este punto, el organismo comienza a obtener sus reservas energéticas de las células adiposas. Los depósitos de grasa, al igual que sucede con las células adiposas, suelen ser grandes almacenes donde el organismo deposita las sustancias tóxicas, las drogas y otros productos nocivos que no puede eliminar con normalidad debido a la presencia masiva de estos elementos. Por ello, cuando expulsamos del organismo células adiposas, estamos eliminando al mismo tiempo un elevado contenido tóxico.

Las células también retienen sus propios residuos por las mismas razones (el organismo no puede eliminarlos con normalidad). Por esta razón, cuando iniciamos un programa de ayuno, nuestro organismo comienza a eliminar los residuos acumulados.

Los tejidos suelen poseer un elevado contenido tóxico en su interior. Bajo un proceso de ayuno, estas acumulaciones finalizan en el exterior del cuerpo humano.

3. Restaura con rapidez las facultades defensivas

Al mismo tiempo que se restauran los niveles de energía nerviosa, el cuerpo humano restaura también cada una de las facultades orgánicas.

Los glóbulos rojos, primer componente de la sangre, se reciclan con la generación de nuevas células vitales y eficaces.

Asimismo, el organismo recicla los depósitos de leucocitos con la creación de nuevas células. Con ello, se resuelven todos los problemas generados a raíz de las deficiencias celulares. Durante el ayuno, el cuerpo humano incrementa sus reservas de leucocitos con un sólo objetivo, hacer frente al aumento de toxinas en los vasos sanguíneos procedentes de los sistemas linfáticos y capilar.

Llamar a estos organismos Äguardianes de los vasos sanguíneos y los fluidosÄ como sistema inmune es, como menos, una necedad. Ante todo, debemos dejar bien claro que estos elementos no inmunizan en absoluto a los seres vivos, especialmente de los productos tóxicos reinantes en nuestra sociedad.

Si estas facultades mantienen limpio nuestro organismo, disfrutaremos de un perfecto estado de salud. Si padece la invasión constante de productos nocivos (como de hecho sucede día tras día), el cuerpo humano debe desarrollar salidas extraordinarias para compensar la eliminación. Ahora bien, si por cualquier circunstancia, estas medidas no fueran suficientes, el organismo tendrá que almacenarlas en algún lugar, como las células adiposas, para mantener estable la homeostasis corporal y garantizar un medio adecuado para sus 75 trillones de células. No obstante, si estas medidas no consiguieran mantener limpios los fluidos y las células orgánicas, lo único que podría

hacer el organismo sería «arrojar la toalla» y anunciar que «es suficiente». A partir de este momento, iniciará un proceso extraordinario de desintoxicación en forma de enfermedad aguda. Cuando el paciente ignorante busca «ayuda», ésta suprimirá los esfuerzos de eliminación iniciados por el propio organismo. De tal forma que, cuando recobre la vitalidad, iniciará de nuevo los procesos de limpieza, aunque ahora tendrá que luchar con un problema mayor, ya que la supresión de los síntomas provocada por la ingestión de fármacos ha convertido el trastorno en una enfermedad crónica.

Existen otros mecanismos de defensa que complementan la labor de los leucocitos. Cada célula orgánica (y cada órgano) tiene la misma competencia para garantizar el funcionamiento del organismo y mantener estable los niveles de funcionalidad y pureza.

Con el ayuno, estas facultades se ven fortalecidas, hasta el punto de que el organismo se convierte en «insusceptible» de contraer cualquier enfermedad. Cuando un cuerpo se encuentra sano, no tiene que iniciar ninguna enfermedad. Recuerde que las enfermedades no son más que procesos de limpieza iniciados y dirigidos por el propio organismo para restaurar la funcionalidad y, a veces, incluso para garantizar la supervivencia.

4. Controla la desintoxicación corporal

El cuerpo humano vigila y controla sabiamente los procesos de desintoxicación que superan la normalidad (los procesos de limpieza masiva que tienen lugar con el inicio del ayuno).

Bajo esta condición, el organismo no sufre la entrada de nuevos elementos nocivos (los niveles de residuos regulares se encuentran en los niveles de almacenamiento más bajos), por lo tanto los procesos de limpieza se centran exclusivamente en los depósitos de sustancias tóxicas.

Las facultades orgánicas no permiten que se introduzcan muchos elementos tóxicos en el interior de los vasos sanguíneos y los fluidos. De esta forma, el cuerpo humano dosifica la actividad eliminadora para poder expulsar con éxito y eficacia las cargas de toxinas.

B. Utiliza con moderación las fuentes

En contraposición de lo que afirman diversos mitos, el cuerpo humano es bastante precavido. Normalmente suele almacenar suministros nutritivos para dos y tres meses en las células adiposas y en otros puntos de almacenamiento, en previsión de posibles alteraciones. Su capacidad para reciclar sus propios desechos es sorprendente, llegando a conseguir un 100% en la generación de algunos nutrientes conflictivos como pudieran ser la proteína o el hierro.

El cuerpo humano puede generar la cantidad de nutrientes necesarios para solventar una condición famélica. Cualquier persona podría sobrevivir durante sesenta días sin ingerir alimentos.

En suma, todos los organismos importantes (como es el caso del ser humano) tienen los medios adecuados para someterse a largos períodos de ayuno.

1. En primer lugar agota los hidratos de carbono

Como hemos reiterado varias veces, el cuerpo humano utiliza preferentemente hidratos de carbono (carbohidratos) para generar energía. Mientras el organismo cuente con las reservas necesarias de glucosa, glucógeno y otras formas de carbohidratos, no necesitará utilizar otras fuentes energéticas.

Sin embargo, esta no es la única fuente energética utilizada por el organismo, la descomposición de tumores, adhesiones, sustancias tóxicas y otros elementos que no forman una parte vital de la estructura corporal, genera la cantidad necesaria de energía. Casi todos los productos autolisiados finalizan en el exterior del organismo, debido a su composición tóxica.

Cuando el cuerpo humano agota los contenidos de carbohidrato que se encuentran en el interior de los intestinos y en las células (aproximadamente dos días), debe encontrar otra fuente energética.

2. La autolisiación

Como medida de extrema emergencia, el organismo comienza un proceso de descomposición endógena conocido con el nombre de autolisiación. Mediante este proceso, descompone los tumores, quistes, quistes sebáceos, pólipos, acumulaciones, depósitos, tumefacciones, parásitos y otros elementos tóxicos que se hallan en el interior del cuerpo humano para obtener la mayor cantidad de energía posible. A veces, termina por digerir y utilizar su propia flora bacterial. Sin embargo, nunca ataca o descompone un tejido vital, a menos que se agoten por completo los depósitos de materiales y nutrientes. Que el organismo incumple esta regla, es sólo una maniobra propagandista iniciada por un sistema que no desea que sus ciudadanos se recuperen al margen del sistema sanitario.

Gracias a este proceso de autolisiación, el organismo obtiene los hidratos de carbono necesarios, así como otros nutrientes (aminoácidos, sales minerales, grasas y vitaminas).

Aunque pensemos lo contrario, el cuerpo humano es un organismo precavido.

3. Utiliza las reservas de grasas

Las reservas de grasa se convierten posiblemente en la fuente energética más importante del organismo durante el período de ayuno. Por regla general, una persona que pese unos 68 kilos tendrá aproximadamente una reserva adiposa de diez kilos. El conservadurismo del cuerpo humano y su capacidad de dosificación permitirá al organismo permanecer en una condición de ayuno durante 70 ó 90 días. Las reservas de carbohidratos suelen agotarse al finalizar el segundo día de ayuno, por lo que el organismo debe utilizar sus depósitos de grasa como fuente energética. El problema surge cuando estas reservas finalizan, ya que el cuerpo humano entra en una fase de descomposición vital conocida con el nombre de inanición. En estos momentos, el organismo comienza a descomponer la masa muscular y otros tejidos proteínicos para conseguir la glucosa necesaria para mantener estable la funcionalidad del cerebro y el corazón, así como las funciones metabólicas necesarias.

Ni que decir cabe que la media estadounidense podría realizar ayunos de más de cien días, debido a sus reservas de grasas.

Cuando el organismo empieza a utilizar las grasas almacenadas, las personas comienzan a perder el apetito, por regla general al tercer día.

Durante años, los organismos interesados han puesto en marcha su maquinaria propagandista para inculcar a las personas la idea de que el cerebro debe tener glucosa, aunque ello suponga la descomposición de proteínas. La verdad es bien distinta, la parte más importante del cerebro utiliza grasa para generar la energía necesaria, mientras que sólo una pequeña parte de este órgano utiliza la glucosa procedente de la conversión del glicerol de las grasas en azúcares (glicerosa). La grave acusación formulada por numerosos especialistas defendiendo la idea de que el organismo convierte proteína muscular en glucosa para el cerebro, se aleja de la verdad. Ello

sería como decir: «Señor, no nos suministraste las reservas necesarias para épocas de carestías». Nos negamos a aceptar que el cuerpo utilice sus propios tejidos para generar alimentos cuando puede usar sus reservas adiposas. Sólo cuando éstas se hayan agotado, el organismo comenzará a convertir, de forma selectiva y racional, los tejidos vitales en energía hasta que se produzca la realimentación o la muerte.

4. Recicla con mayor eficacia las células muertas

Normalmente, el organismo recicla sus propias células muertas, células que suelen recibir el nombre de residuos o desechos orgánicos.

Una célula es una ciudad virtual que cuenta aproximadamente con 50.000 organismos, entre mitocondrias y orgánulos, en su interior. Cuenta con un gran número de reservas nutritivas, entre las que destacan sus depósitos de carbohidratos (satisface las necesidades de un día), de aminoácidos (las necesidades de varios días en diversas formas proteínicas) y grasas (cubre las necesidades de muchos días). Estos elementos se encuentran almacenados en distintos depósitos de las células. De este modo, las reservas de grasas suelen encontrarse en las células adiposas. Los aminoácidos en las proteínas lábiles (proteínas inestables o plasma), en las bases capilares como mucopolisacáridos y en las propias células. El organismo almacena los aminoácidos como proteínas que descompondrá en aminoácidos constituyentes cuando lo estime oportuno. Una investigación efectuada recientemente demostró que una persona con un peso medio de 70 kilos, contiene aproximadamente unos dos kilos de proteína almacenada de diversas formas.

Además de las reservas, el organismo recicla normalmente sus propios tejidos inactivos. Nuestro cuerpo utiliza los lisosomas almacenados en el fluido intracelular y en el protoplasma para descomponer las células muertas. Otras células serán las encargadas de absorber los elementos constituyentes de las células muertas, a través de los procesos de pinocitosis y fagocitosis, así como de digerir y reutilizar los nutrientes que, por supuesto, son los mismos de los que están compuestos.

Aproximadamente el 95% del hierro orgánico se recicla bajo circunstancias normales cuando mueren los glóbulos rojos. Asimismo, el organismo recicla prácticamente el 90% de sus desechos proteínicos. Algo similar sucede con todos los minerales, aminoácidos y grasas presentes en los residuos celulares.

Bajo una condición de ayuno, el cuerpo humano inicia con eficacia sus procesos de reciclado, alcanzando un 100% de efectividad en la recuperación de numerosos nutrientes.

C. Síntomas que podrían manifestarse durante el ayuno

El ayuno es un período durante el cual hacemos de forma voluntaria lo mismo que hace el organismo cuando inicia una enfermedad o malestar. Mediante estos procesos, el cuerpo utiliza sus energías discrecionales y las emplea para dirigir y controlar una profunda limpieza endógena. Las enfermedades tienen distintas sintomologías que le han valido para ganarse diferentes apelaciones. Durante el ayuno, podrá experimentar algunos síntomas que demostrarán la existencia de los procesos de desintoxicación y reparación.

1. Suele perder las ganas de comer

A veces podrá padecer síntomas pronunciados de apetito durante los dos primeros días en ayuno, sin embargo, si esta condición se inicia cuando el paciente sufre una enfermedad aguda, probablemente perderá por completo las ganas de comer.

Por regla general, el hambre suele desaparecer cuando nos encontramos sumisos en un sueño profundo. Recuerde que las personas que ayunan están más tiempo dormidos que despiertos durante los dos primeros días. No obstante, si se experimentara algún síntoma de apetito, éste podría solventarse con la administración de agua, paseando, participando en entretenidas actividades mentales o trabajando con otras personas.

Transcurridos los dos primeros días, el hambre suele desaparecer por completo, sin embargo, existen algunos casos en los que el apetito no termina por desaparecer, aunque la capa saburrosa presente en la lengua indica la toxicidad del organismo.

2. Pueden aparecer dolores de cabeza y otros malestares

Los dolores de cabeza son un síntoma claro de la presencia de sustancias tóxicas en los vasos sanguíneos, condición conocida popularmente con el nombre de toxemia. Estos dolores surgen como consecuencia de la forma en la que el organismo utiliza la sangre tóxica para asegurar la llegada al cerebro de la sangre más pura posible. La falta de sangre en la cabeza suele provocar una presión que origina unos dolores lancinantes con cada pulso.

La forma más fácil y eficaz de reducir la aparición de dolores de cabeza es realizar ejercicios que disminuyan la desintoxicación. Por esta razón, los dolores que aparecen durante el ayuno podrían solventarse practicando un poco de *footing* u otras actividades físicas, como caminar. Es preferible decir adiós a algunas prácticas y hábitos que padecer constantemente el sufrimiento de los dolores.

Por regla general, los dolores de cabeza no suelen aparecer durante los días ayuno y, si aparecieran, lo harían con moderación. Muy pocas veces se manifiestan en forma de dolores punzantes. Suelen ser de baja intensidad, aunque no por ello dejan de ser incómodos.

Cuando le invada un dolor de cabeza, procure descansar y relajarse hasta conseguir una condición de inactividad completa (sueño) o espere a que el propio organismo resuelva la crisis.

3. Podría experimentar una pérdida de energía y sentirse débil

Como indicamos con anterioridad, el organismo utiliza toda la energía discrecional y la emplea en la culminación de sus procesos. Esta apropiación energética provoca un sentimiento de debilidad e indisposición total en los pacientes, quienes deben permanecer tranquilo, relajado y dormidos para garantizar el perfecto funcionamiento de los procesos iniciados por el cuerpo.

Casi nadie se siente profundamente debilitado durante los días de ayuno y siempre se encuentran dispuestos a participar en diferentes tareas, aunque estas actividades pueden reducir la efectividad de la reparación y desintoxicación. Dirigir y controlar estas actividades de forma constructiva para que el paciente se beneficie de los dos aspectos de su ser es una rutina para casi todos los centros de ayuno y reposo. Sin embargo, es todo un reto para el profano y el no iniciado.

Estas actividades no permiten la más absoluta inestabilidad emocional. Los centros de reposo y ayuno controlan la monotonía del paciente y su disposición a malgastar sus energías a través de actividades constructivas, entre las que destacan la lectura, los vídeos y documentales educativos, las charlas, los coloquios y los puzles.

4. Apenas tendrá movimientos intestinales

Cuando dejamos de ingerir sustancias sólidas, existen pocos elementos para iniciar una actividad peristáltica en el interior del tracto intestinal. A veces, estos movimientos tienen lugar

durante el primer día, aunque a veces también pueden prolongarse hasta el segundo día. Sin embargo, transcurridos los dos primeros días, estos movimientos cesan junto con la finalización de las comidas.

No obstante, existen algunos casos en los que los movimientos podrían prolongarse a lo largo del período de ayuno, debido, principalmente, a la acumulación de sustancias tóxicas depositadas por el organismo en los intestinos o por la renovación de la vitalidad orgánica.

A veces, en casos excepcionales, personas que han padecido durante años de estreñimiento experimentan, con agrado, un movimiento intestinal durante los últimos días de ayuno. Una vez se pone fin a dicha condición, los movimientos intestinales recobran su normalidad.

5. Puede experimentar mareos y desfallecimientos

Como resultado directo de la acumulación masiva de sustancias tóxicas en las cavidades auditivas y en el resto de facultades, el organismo sufre trastornos de estabilidad al ponerse en pie de forma brusca. Muchas personas olvidan esta constricción y, al levantarse rápidamente, pueden marearse y caerse.

Debemos prestar mucha atención con aquellas personas que experimenten sentimientos de mareo y vértigo. Los movimientos deberían ser muy lentos y deliberados y deberíamos alentarle continuamente para afianzar su confianza.

6. Transcurridos unos días disfrutará de una capacidad de razonamiento más aguda

Con el ayuno, las personas desarrollan sus facultades mentales hasta el punto de adquirir un grado de razonamiento muy superior al que gozaban con anterioridad. A modo de ejemplo, podemos afirmar que Enrico Caruso ayunó el día anterior de su presentación en escena, lo que nos hace pensar que posiblemente ayunara varias veces a lo largo del año.

Algo similar sucedió con Eugene Sandow, famoso levantador de peso del siglo pasado, quien demostraba una gran agudeza mental y una fuerza increíble durante los días en que se encontraba ayunando. A veces llegaba a ayunar hasta cuarenta días, siempre bajo la atenta mirada de los médicos y testigos.

Los jugadores de ajedrez mejoran su rendimiento de forma considerable después de realizar programas de ayuno, aunque sólo ayunen durante un día.

Después de permanecer varios días sin ingerir un sólo alimento, las cosas comienzan a verse con mayor facilidad y claridad. Se resuelven con suma facilidad problemas de difícil solución y se realizan numerosos puzzles.

Algunas personas sufren períodos de letargo y somnolencia durante el ayuno, sin embargo, también experimentan un estado de plena agudeza y claridad mental.

7. Podría experimentar sentimientos de euforia

A menudo, los pacientes experimentan un sentimiento de excitación y alegría tan intenso que obtienen una gran agudeza mental. Muchos manifiestan una sensación de estar flotando sobre una nube y casi todas las personas sienten la necesidad de estar acompañadas por otros seres, una necesidad muy superior a la manifestada bajo cualquier otra circunstancia.

Los sentimientos de apatía e indiferencia experimentados durante los primeros días de ayuno dan paso a las sensaciones de amor, fraternidad y amistad hacia personas que jamás se han preocupado por nuestra existencia.

Asimismo, la sensación de estar realizando algo grandioso y la percepción de que todo funciona perfectamente provoca en las personas un sentimiento de alegría y placer. Especialmente, cuando sabemos que nuestro trabajo ha tenido su utilidad y nos sabemos responsable de la vida de otras personas.

Guiados por la experiencia de los especialistas, estos sentimientos se reforzarán hasta convertirse en un verdadero arte del autodomínio y en el objetivo al que todos aspiramos.

CÓMO CUIDAR DE UNA PERSONA QUE SE ENCUENTRA AYUNANDO

Los programas de ayuno deberían realizarse siempre en grupos guiados por una persona o un equipo de especialistas que conozcan perfectamente los procedimientos y exigencias. No hay nada que tranquilice más a una persona que el saber que otros individuos están haciendo lo mismo que tú. Algo que le apoya y alienta y conocer, comprender y confiar en la persona que se encarga de su cuidado (especialista en el campo de la salud).

A. Tenga siempre presente las necesidades del paciente

Casi todas las personas tienen básicamente las mismas necesidades. Sin embargo, los matices de cada individuo requieren un cuidado personalizado en cada caso. Las personas especializadas deben estar al tanto de los intereses, disposición, persuasiones y apariencia de cada uno de sus pacientes.

Para conocer mejor las necesidades de sus pacientes, pídales que rellenen una especie de cuestionario donde quede reflejado su historial, disposición y objetivos. Una vez haya analizado en profundidad su perfil, realice una entrevista personal con el paciente.

Aunque algunas personas prefieren la intimidad y desean permanecer solos, deberían realizarse contactos diarios que no molesten al paciente. Una de las necesidades más importantes de todas las personas es la atención. Visitarle periódicamente, controlar sus actividades, disponer de una habitación de servicios, contar con un programa de actividades constructivas como coloquios, conferencias, programas educativos y horas sociales, les mantendrán entretenidos y felices. Y, claro está, puesto que el ayuno debería convertirse en una experiencia educacional, los pacientes deberían tener a su alcance numerosos libros, incluyendo publicaciones que traten sobre el ayuno.

A continuación analizaremos, una por una, las diferentes necesidades que podría tener cualquier paciente.

1. Necesidades físicas

Las necesidades fisiológicas de una persona durante el ayuno son prácticamente las mismas que las que tenía antes de iniciar esta condición, con la excepción de que el cuerpo utiliza sus reservas orgánicas en vez de alimentos. El aire y el agua siguen siendo dos elementos fundamentales para la vida del ser humano. El organismo obtiene sus alimentos de las reservas adiposas, la autólisis de los tumores o tumefacciones y del reciclaje de sus desechos. La luz solar y el ejercicio son fundamentales, aunque, bajo esta condición, la necesidad disminuye considerablemente. El cuerpo humano necesita descansar profundamente para garantizar la culminación de los procesos de desintoxicación y reparación, no en vano debemos recordar que el organismo utiliza casi toda la energía orgánica en estos procesos. Los monitores deben controlar en

todo momento el estado de sus pacientes y asegurarse de que obtienen diariamente sus necesidades.

2. Necesidades mentales

A veces, algunas personas sufren pequeños trastornos mentales durante los procesos de desintoxicación. Sin embargo, la regla general es bien distinta, la mayoría de las personas que ayunan no sólo permanecen mentalmente alerta, sino que agudizan sus intelectos. Muchos pacientes aseguran que sus pensamientos se clarifican y agudizan transcurridos unos días. Cuando jugaba al ajedrez, solía ayunar el día anterior al inicio de las competiciones del club, con ello me convertí en uno de los mejores jugadores de ajedrez.

No debemos forzar nuestras mentes mientras no encontramos sumisos en procesos de ayuno. Los especialistas del centro tienen la obligación de mantener activa las mentes de sus pacientes durante el día con la utilización de lecturas y charlas.

3. Necesidades sociales

Las personas que prefieren ayunar en solitario son un caso extraordinario. Como criaturas gregarias que somos, buscamos la compañía e interacción de otros seres. Asegurar la presencia y compañía de otras personas es una obligación. Por el contrario, la soledad es un enemigo que puede afectar más a los pacientes que la falta de energía provocada por la interacción social.

4. Amor, cariño y comprensión

Los que atraviesan terrenos extraños son muy precavidos. Su temor y timidez los convierten en personas aprensivas que sufren del estrés social con facilidad. Entre las personas que practican el ayuno surge rápidamente un «*esprit de corps*» que los une en una misma dirección. Para garantizar que todo es positivo, el director y los monitores deben mostrar amor y cariño con los pacientes. Éstos, a su vez, deberían comprender qué tienen que hacer en cada momento.

La entrevista personal y los cuestionarios realizados al principio deben mostrar al paciente su total disposición y confianza. Su deseo inherente de convertirse en una ayuda genuina debe traducirse en una disposición comprensiva y cariñosa. Si actúa libremente apoyado en las bases del amor y del cariño, generará un ambiente de plena confianza que tranquilizará al paciente. Esta relación permite al paciente conocer y comprender con mayor facilidad lo que su propio organismo quiere y debe hacer. Las personas no desean estar rodeadas por la oscuridad de los acontecimientos, por lo tanto, intente explicar con paciencia y claridad los pro y los contras del ayuno y las acciones orgánicas. Al mismo tiempo, trate de ilustrar todo el proceso de una forma que inspire confianza, seguridad y esperanza en las personas.

Demostrar en todo momento un amor genuino, un cariño sincero y una comprensión franca con los sentimientos del paciente será fundamental para garantizar la comodidad y el progreso de las personas que acudan a su centro.

5. Autoconfianza

Los pacientes deben involucrarse en sus propios progresos, lo que significa que deben participar en sesiones de grupo. Como primer paso, sus pacientes deberían comentar, por turno, las prácticas que, desde su punto de vista, han provocado la aparición de todos sus problemas. Cuando finalicen esta fase, deberían analizar las medidas que están tomando para poner fin a estos

trastornos. Finalmente, deberían expresar cuáles son los objetivos que se han establecido en sus vidas para no volver a padecer estos sufrimientos.

Los ejercicios en grupos, las excursiones, los juegos atléticos y la participación en la preparación de alimentos son medidas muy constructivas. El objetivo fundamental de todos ellos es mostrarle a sus pacientes qué están haciendo y por qué lo hacen.

Por regla general, cualquier actividad que no sea puramente verbal debería realizarse una vez finalizado el ayuno.

6. Limpieza y comodidad

Cuanto más limpio, tranquilo y cómodo se sienta su paciente, más limpias, tranquilas y cómodas serán sus circunstancias, algo que facilitará su recuperación y garantizará su comodidad.

Para ello, deberían hacer la cama diariamente; cambiar las sábanas y las fundas de las almohadas, al menos, dos veces por semana; limpiar la habitación diariamente; conocer en todo momento las peticiones de sus pacientes.

Aunque la higiene personal debería sustentarse sobre una base diaria, los hombres no deben afeitarse diariamente, pese a la presencia de cabello en la zona facial.

Las salas de reuniones y los salones sociales deberían tener asientos cómodos, ya sean sillas o sillones. Los comedores y los cuartos de estar deberían estar limpios y ordenados en todo momento.

7. La luz solar y el ejercicio

Durante los procesos de ayuno, sus pacientes deberían recibir diariamente unos treinta minutos de luz solar, siempre que su exposición sea moderada y agradable. Sin embargo, las personas cuyas epidermis sean más oscuras requerirán una mayor exposición, dependiendo de su pigmentación.

La luz solar es una de las necesidades fundamentales de la vida y su exposición es esencial en todo momento, se ayune o no. Ahora bien, debemos prestar sumo cuidado de no tomar demasiado el sol, ya que esto podía provocar la aparición de quemaduras en la piel o el debilitamiento orgánico. Como acabamos de mencionar, los pacientes deberían sentirse en todo momento cómodos y experimentar una cierta tranquilidad cuando se encuentren expuestos al sol.

En lo que respecta al ejercicio, éste debería realizarse con moderación. Un paseo diario de unos quinientos metros o un kilómetro y unos ejercicios simples de calistenia serían suficientes, teniendo en cuenta la capacidad e inclinación del paciente. El objetivo de estos ejercicios es prevenir cualquier atrofia muscular, al mismo tiempo que se conserva, al máximo, las energías para que el cuerpo pueda utilizarlas posteriormente en sus procesos de purificación y reparación.

8. Agua con limón o zumo de apio

Algunas personas consideran repulsiva o aburrida una dieta constante de agua. Por esta razón, nos parece interesante administrar pequeñas dosis de zumo de limón o lima con el agua para darle sabor. Esta es una buena forma de asegurar que el paciente beberá la cantidad necesaria de agua. Asimismo, debemos combatir la deshidratación por todos los medios posibles, sin que por ello contravengamos los beneficios del ayuno. La ingestión de zumos de limón o lima con agua no impide el progreso del ayuno, debido a su escaso contenido calórico.

Por otro lado, algunas personas pueden desarrollar una condición conocida con el nombre de acidez estomacal. Los zumos de apio son fundamentales para evitar esta condición, ya que su carácter alcalino controla la presencia masiva de elementos ácidos. Casi todas las personas que padecen estos problemas durante el ayuno se sienten mucho mejor después de ingerir estos zumos. También le recomendamos la utilización de tallos de apio. Estos productos carecen de valor calórico, por lo que no alteran de forma sustancial el proceso iniciado mediante el ayuno. Recuerde que el bienestar del paciente es siempre una prioridad.

9. Si experimenta un descenso de temperatura utilice más mantas y ropa.

A veces, el organismo provocará un descenso en la temperatura superficial del cuerpo, debido a la utilización endógena de sus energías, una condición que puede generar una cierta incomodidad. Para combatir este problema, pídale a los pacientes que utilicen más ropas y mantas de lo normal. Algunas personas pueden experimentar una sensación de frío aún cuando la temperatura externa se encuentre por encima de los 25 grados. La utilización de más ropa de lo normal retendrá más calor del generado. De esta forma, podrá mantener su temperatura corporal por encima de los 23 grados. Un sistema de aire acondicionado debería mantener la temperatura ambiente por encima de los 25 grados. 28 grados parece ser una temperatura idónea, siempre que la humedad no sea demasiado elevada.

B. Cómo controlar el proceso de ayuno

Controlar en todo momento el transcurso del ayuno es una medida fundamental. En primer lugar, debemos tener siempre bajo control las señales vitales de nuestros pacientes. Aunque, eso sí, debemos asegurarnos que éstos se sepan en todo momento controlados y vigilados. Las pruebas realizadas permiten al paciente conocer su estado de evolución y el progreso de sus señales vitales. Sería conveniente explicarle el significado de los resultados y el por qué de las pruebas.

Aunque la supervisión puede implicar algunas prácticas médicas, podemos evitarlas con facilidad. Existen algunos dispositivos para medir la presión sanguínea que los pacientes podrían utilizar individualmente. Lo mismo sucede con los contadores de pulsaciones cardíacas o los termómetros, instrumentos que pueden utilizarse sin la presencia activa de los especialistas.

Al comienzo de las sesiones de ayuno, sería conveniente entregar una serie de instrucciones que explicaran el funcionamiento de estos instrumentos y cómo analizar diariamente la presión sanguínea, la temperatura, el pulso, el sueño, los sentimientos actuales, los movimientos intestinales, la condición urinal, así como la manifestación de experiencias o crisis extraordinarias.

Todos los resultados originados de la supervisión diaria deberían analizarse en compañía del paciente.

1. Presión sanguínea

La presión sanguínea podría ascender o descender durante el curso del ayuno, aunque por lo general tiende a bajar. Hace tiempo, acudió a nuestro centro una persona cuya presión sanguínea se encontraba en los 270 sobre 190, una presión muy peligrosa que podía haber provocado una situación insegura. Sin embargo, después de ayunar durante un par de semanas, la presión comenzó a disminuir gradualmente hasta situarse en 140 sobre 95. Este descenso continuó durante las dos semanas siguientes, período en el que sólo ingirió una dieta compuesta de zumos y alimentos crudos y naturales.

Aunque las presiones sanguíneas normales se encuentran entre las 100 y 120 sístoles, podemos encontrarnos algunos pacientes cuya presión sanguínea se encuentra por debajo de los 60 sobre 40, sin que ello provoque ningún trastorno.

A continuación enumeraremos algunas de las causas que provocan el aumento de las presiones sanguíneas:

- a) La presencia de placas en las arterias.
- b) La obesidad genera grandes presiones internas.
- c) La retención inusual de líquidos o la presencia de edemas. Éstos surgen por la necesidad de controlar la presencia de sustancias tóxicas en el interior del organismo.
- d) Tensión durante la supervisión.
- e) Viscosidad sanguínea. Cuando la sangre es muy viscosa, tiene problemas de circulación. La escasa presencia de agua y el contenido masivo de elementos grasos contribuyen a aumentar la viscosidad.

2. La temperatura

El método más utilizado para medir la temperatura corporal es colocar el termómetro debajo de la lengua. Al igual que sucede con la presión sanguínea, la temperatura puede variar considerablemente, dependiendo de la situación y condición. A lo largo de mi experiencia profesional, he observado como algunas personas que tenían temperaturas que oscilaban entre los 33,4 y los 35 grados mientras ayunaban, gozaban de un perfecto bienestar. Asimismo, he presenciado algunos casos en los que la temperatura corporal superaba considerablemente lo normal. Aunque considero que 35 grados es una fiebre de baja consideración, cualquier condición que se encuentre por encima de esta temperatura debería considerarse definitivamente como un estado febril.

Las personas sanas que se hallan en un estado relajado de descanso poseen temperaturas que oscilan entre los 33,3 y los 34,4 grados. Bajo una condición de ayuno, la temperatura es un factor indicativo de la intensidad de los procesos orgánicos de eliminación. He presenciado algunos casos en los que las personas alcanzaban temperaturas que llegaban hasta los 39 grados durante el ayuno. Aunque la manifestación de fiebre es algo inusual, temperaturas que oscilen entre los 35,5 grados y los 36 grados es normal algún que otro día.

3. El pulso

El pulso refleja el número de latidos cardíacos por minuto. El ritmo cardíaco puede variar, aunque a veces esta alteración viene provocada por la finalización de un ayuno, especialmente la manifestación de una arritmia cardíaca o, por el contrario, latidos de corazón muy erráticos.

Cuando un atleta sano se encuentra en reposo, el ritmo cardíaco puede variar entre 35 y 40 pulsaciones por minuto. Por regla general, estas pulsaciones suelen ser muy fuertes y rítmicas. Las mujeres suelen tener seis o diez pulsaciones más que los hombres. Por otro lado, el ritmo cardíaco de los niños supera considerable el ritmo de los adultos. Cuando una persona tiene aproximadamente 72 pulsaciones en reposo, afirmamos que se encuentra dentro de lo normal.

El ritmo cardíaco viene determinado por la cantidad de trabajo de un corazón. Asimismo, su tamaño, la potencia de bombeo, la condición sanguínea o el volumen sanguíneo determinan la velocidad de los latidos del corazón. Cuando el ser humano experimenta un desequilibrio emocional, una reacción alérgica, un incremento en los niveles de adrenalina debido a un trauma, una pelea o a una experiencia estresante, el número de pulsaciones suele aumentar. Lo mismo sucede con la ingestión de sustancias tóxicas, ya que la toxicosis consecuente aumenta los latidos del corazón.

para incrementar el nivel de sangre y acelerar la desintoxicación. El esfuerzo físico dobla y triplica el ritmo cardíaco, aunque no deberíamos realizar esta clase de ejercicios mientras ayunamos.

Cuando una persona se encuentra sometida a un programa de ayuno, el ritmo cardíaco puede sufrir alguna alteración. Lo mismo sucede cuando padece algún estado crítico, condición que provoca el aumento de las pulsaciones hasta situarse en los 100 ó 130 latidos por minuto. El aumento rítmico de las pulsaciones es una muestra inconfundible de la presencia de una mayor carga funcional del corazón. En estado de reposo, mis pulsaciones oscilan entre los 42 y 46 latidos por minuto. En cambio, después de ayunar éstas pueden alcanzar las 50 pulsaciones por minuto, aunque transcurridos unos días, vuelve a situarse por debajo de las 30. Normalmente, el ritmo cardíaco suele incrementarse durante los procesos de desintoxicación y descender cuando se pone fin a dicha purificación.

4. El sueño

Sus pacientes sufrirán un cambio sustancial en sus hábitos de sueño. Al principio, suelen dormir entre 12 y 18 horas, incrementando así sus horas de sueño habituales. En un estado de relajación, tranquilidad y descanso, las personas pueden contraer el sueño con suma facilidad. Este descanso adicional permite al organismo generar la cantidad necesaria de energía nerviosa.

Una vez se haya generado la cantidad necesaria de energía nerviosa, el organismo disminuye drásticamente la necesidad del sueño. No en vano, debemos señalar que el cuerpo humano utiliza muy poca energía durante el proceso de ayuno. Transcurrida la primera semana de ayuno, las personas comenzarán a dormir simplemente tres horas por noche. Posteriormente, el cuerpo humano necesitará dormir sólo cuatro o cinco horas diarias. Sin embargo, debemos recordar que los pacientes deben permanecer en la cama el mayor tiempo posible para garantizar su bienestar.

5. Sentimientos

Los sentimientos físicos, mentales y emocionales de sus pacientes serán fundamentales a la hora de analizar cualquier evaluación. Cuando una persona se siente cómoda y confiada, los procesos de purificación y reparación se realizan con mayor eficacia.

La aceptación de nuevos retos y objetivos en la vida servirá para cimentar los buenos sentimientos. Al trabajar en compañía con otras personas, sus pacientes verán en la recuperación de sus acompañantes la posibilidad de manifestar los mismos resultados.

A veces, he presenciado como algunas personas, principalmente individuos de corta edad que tenían miedo al ayuno, han presenciado los beneficios de estas prácticas en otros seres. Consecuentemente, comenzaron a ayunar y obtuvieron mejores resultados de lo que habían pensado.

Debemos cultivar la tranquilidad emocional y los buenos sentimientos. Por esta razón, en los folletos explicativos aparecen recomendaciones de cómo recopilar los sentimientos de los pacientes.

6. Movimientos intestinales y urinales

Los movimientos intestinales suelen desaparecer en el transcurso del ayuno. Aunque pueden experimentarse algunos movimientos al comienzo del ayuno (a lo sumo dos), éstos finalizan transcurridos los primeros dos días. En casos excepcionales, algunas personas padecen una gran cantidad de movimientos en la última fase del ayuno. He presenciado cómo muchas personas sufren copiosos movimientos al cabo de varios días de ayuno (en un caso, éstos comenzaron el

vigesimosexto día y en otro, el decimoctavo día). Otros centros han informado sobre movimientos que comenzaron 42 días después del inicio del ayuno. Obviamente, el organismo retuvo estas heces fecales durante el proceso iniciado con el ayuno.

A veces, un paciente puede padecer algún malestar ocasionado por una condición intestinal, en cuyos casos podrían requerir la aplicación de un enema. Aunque no son necesarios, excepto en casos de extrema gravedad, debemos respetar la petición de los pacientes, no en vano «el cliente siempre tiene la razón, nos guste o no». La angustia o desacuerdo del paciente puede ser peor que los efectos del enema. Cuando una persona se encuentra feliz, genera un estado mental positivo, una condición que debemos establecer por todos los medios para, así, evitar la ruptura del grupo. Recuerde «que una manzana podrida puede corromper todo un cesto». Aunque los otros pacientes puedan cumplir, gracias al ayuno, sus deseos frustrados, cualquier señal de «debilidad» les afecta negativamente.

Deberíamos ingerir bastante agua para mantener estable los niveles urinales. Al supervisar la orina, debemos prestar atención a su color, ya que éste nos indicará el nivel de purificación. A veces, el color de la orina puede tener un tono amarillento, aunque los movimientos sean constantes, condición que demuestra el inicio de un profundo proceso de desintoxicación endógena. Los riñones y los pulmones son los dos órganos de expulsión más importantes que utiliza el cuerpo humano durante el ayuno, sin embargo, el organismo puede utilizar otros órganos, como el hígado, para enviar elementos tóxicos a la piel y a los intestinos para su posterior expulsión.

Cuando una persona posee una carga tóxica de bastante consideración, ésta suele tener una respiración verdaderamente fétida. Su olor es tan desagradable que los propios monitores deben hacer un gran esfuerzo para soportar el hedor.

Debemos supervisar constantemente los contenidos urinales, ya que éstos podrían indicarnos, en combinación con otras constantes vitales, el desarrollo de los procesos iniciados en el interior del organismo.

Si presiente la existencia de algún fallo en el sistema urinal o el paciente no puede orinar pese a su deseo, visite inmediatamente la sala de emergencia de un hospital.

7. Charlas diarias sobre la condición

Sería conveniente mantener conversaciones diarias con los pacientes donde se analicen y estudien los diversos datos recogidos durante la supervisión y se hable sobre su estado de salud. Asimismo, debemos controlar y evaluar el estado mental de nuestros pacientes. Todos deseamos gozar de una perfecta estabilidad mental. Un paciente con escrúpulos y dudas sobre lo que está haciendo desestabiliza el perfecto funcionamiento del centro, así como la estabilidad del resto de pacientes. Las muestras de cariño y comprensión hacia estas personas suelen tranquilizarlos sobremanera.

Aunque la persona se encuentre contenta y feliz, las conversaciones diarias son una práctica fundamental para mantener estable su condición. Nunca guarde algún secreto que debiera saber el paciente.

C. Actividades educativas y recreativas

La mayoría de las personas se encuentra tan sobrecargada de intereses y preocupaciones que les parece imposible poner en punto muerto sus motores, mientras se encuentran en un estado de plena tranquilidad y relajación. Dejar a un lado sus esferas de influencias estimulantes y las sustancias que le proporcionan esta estimulación, parece algo bastante difícil. Cuando no se encuentran sumisos en un estado de reflexión, contemplación y meditación, el aburrimiento suele aparecer con suma facilidad, aún cuando son ellos los que han elegido una condición en la que

todas las actividades, físicas, fisiológicas, sensoriales, emocionales y mentales deberían reducirse al mínimo.

El aburrimiento es uno de los peores enemigos del bienestar, mucho más peligroso que las actividades que mantienen ocupada la mente de las personas. La utilización racional y controlada de ciertas actividades puede ser ventajosa para sus pacientes, siempre que éstas se realicen de forma coordinada. Aunque el paciente no se recuperará con tanta facilidad y rapidez como lo haría si se encontrara completamente relajado y tranquilo, podemos utilizar algunas actividades durante su tiempo libre en su propio beneficio.

1. La televisión y las películas

Le recomendamos la proyección de dos películas semanales. Un programa que incluya películas cómicas o películas que traten las relaciones humanas, facilitaría la convivencia del grupo. Las cintas de vídeo tienen una gran ventaja, ya que le proporcionan un amplio margen de elección. Por el contrario, la televisión será un tema más escabroso, ya que los pacientes insistirán en ver sus culebrones preferidos, los acontecimientos deportivos más interesantes, las noticias o cualquier otro programa que les interese.

Aunque el cliente siempre tiene la razón, la televisión puede convertirse en un foco de disputas cuando existan diversas personas que quieran ver programas distintos. Por otro lado, aunque estén de acuerdo en ver un mismo programa, la televisión malgasta parte de la energía que podría ser utilizada en tareas más constructivas, como los procesos fisiológicos. Le recomendamos que evite, en la medida de lo posible, poner la televisión. Finalmente, recuerde que existen personas que requieren descansar, por lo tanto no permita que se suba el volumen por encima de lo normal. Cuando una persona se encuentre viendo la televisión en solitario, recomíendele que utilice unos auriculares.

La televisión es posiblemente la última de las indulgencias de los pacientes, aunque es preferible a los males que ocasiona el aburrimiento y la insatisfacción.

2. Cintas de vídeos educacionales

Existen numerosos programas de vídeo que enriquecen sobremanera el conocimiento de sus pacientes en temas tan importantes como la salud o la automejoría. Programe su emisión varias veces a la semana y sugiérales su presencia, siempre y cuando deseen acudir. Casi todas las personas aceptan la estructura de estos programas que les concede simultáneamente las premisas necesarias y las formas prácticas para mejorar su estado de salud.

3. Conferencias y mesas de coloquio

La realización de conferencias y mesas de coloquio en la que participen tanto los monitores como los pacientes de una forma activa es uno de los métodos más eficaces para aclarar cualquier problema que pudiera surgir, definir resoluciones o evaluar las distintas opiniones. Una buena conferencia aportará todos los datos e informaciones necesarios para afianzar la confianza de sus pacientes, al mismo tiempo que cultivarán su educación. Sería conveniente que programara una serie de conferencias en las que los pacientes pudieran participar de forma activa, ello facilitará la solución de los problemas y fomentará una pautas de comportamiento que mantendrán un perfecto estado de salud.

Estas conferencias deben prepararse con antelación tomando como punto de partida un esquema general que indique los puntos que van a tratarse. Si los asistentes pudieran tener acceso visual a este esquema, la conferencia sería más ilustrativa.

4. Demostraciones

Las demostraciones son una herramienta muy efectiva para indicar a los pacientes, de una forma práctica, cómo utilizar los métodos y prácticas en sus vidas. Aunque muchas de las demostraciones versarán sobre la utilización de los alimentos, debemos señalar que éstas pueden tratar sobre otros temas como los ejercicios físicos o los elementos naturales (luz solar y aire), para éste último le recomendamos algunas excursiones. Las señoras muestran un interés especial en las recetas culinarias, solicitando en todo momento cómo realizar comidas sanas y deliciosas. Siempre que sean temas interesantes relacionados con el bienestar de sus pacientes, no se preocupe por el tiempo.

5. Lectura de libros interesantes

La existencia de una buena biblioteca donde se puedan consultar libros que traten sobre el Higienismo o textos que versen sobre la propia naturaleza es algo fundamental. Por regla general, las personas suelen leer mucho cuando se encuentran ayunando, una actividad que no precisa tanta energía como otros pasatiempos (por ejemplo la televisión). Asimismo, no podemos olvidar que la lectura es un vehículo educacional mucho más efectivo.

6. Cintas de casete

Los pacientes pueden traer con sí sus propios walkmans. Estos dispositivos facilitan la comprensión auditiva mientras permiten un descanso de los ojos. Nuestro centro dispone de una gran biblioteca donde se pueden obtener cientos de cintas que contienen temas relacionados con la salud y el Higienismo. Algunos pacientes suelen escucharla más de una vez.

7. Radio y música

Por otro lado, nuestros pacientes podrán escuchar su música favorita o los programas de radio que más les guste con sus walkmans. Aunque somos consciente del gasto energético que supone para las personas *Äenergías* que podrían utilizar en ejercicios de meditación, reflexión y contemplación^Ä, muchas personas solicitan su utilización. Recuerde que el aburrimiento y la soledad puede provocar trastornos en aquellas personas que se encuentren sometidas a un programa de ayuno. Y como dice el propio refrán, una mente desocupada puede convertirse en el patio de juegos del propio diablo.

8. Juegos

Existen numerosos juegos que alejan de una forma constructiva el aburrimiento de sus pacientes. Juegos de mesa como el scrabble, el trivial, el monopolí, el ajedrez, las damas, el dominó o las cartas pueden ser muy aconsejables. Sin embargo, estos juegos pueden agotar también la energía de sus pacientes, por lo que no deberían programarse, a menos que se lo exijan. Permítales jugar siempre que se lo pidan, pero infórmeles de la posible pérdida de energía que pueden sufrir.

¿CÓMO FINALIZAR UN AYUNO?

La finalización de un programa de ayuno debe realizarse con sumo cuidado, ya que no todos los ayunos pueden culminar de la misma forma. Éstos pueden modificarse según la condición del paciente. Obviamente, una persona que haya ayunado sólo dos o tres días no requerirá tanta atención como una persona que haya ayunado durante dos o más semanas.

Por ejemplo, cuando una persona finaliza un ayuno de dos o tres días, puede iniciar una dieta compuesta de frutas y hortalizas, así como ejecutar todo un programa de actividades. Sin embargo, las personas que deciden ayunar por un período superior (dos semanas) deben restablecer la flora intestinal y las secreciones digestivas. Cuando el paciente ayuna durante una semana, debe reiniciar la alimentación con la ingestión inicial de zumos y, posteriormente, con la administración gradual de frutas y ensaladas de verduras. Por el contrario, cuando el programa supera las dos semanas, el paciente debe consumir simplemente zumos diluidos o pequeñas cantidades de fruta (sandía). Los zumos de naranja, manzana y pera son excelentes. Al finalizar el ayuno, las personas deben ingerir aproximadamente un litro o un litro y medio de líquidos diariamente, la mitad de esta cantidad puede obtenerse a través de la ingestión de agua y el 50% restante (a veces esta cantidad puede reducirse hasta un 30%) por medio de los zumos. Cuando se consuman frutas, pongamos por caso la sandía, éstas deberían ingerirse cada hora, o dos horas, en pequeños trozos, no más de cuarenta gramos, y masticarse lentamente.

Aunque la realimentación es el factor más importante cuando finalizamos un programa de ayuno, existen otras consideraciones que debemos tener también presente.

A. ¿Cuándo debemos finalizar el ayuno?

Casi todos los programas finalizan por la existencia de un margen temporal que exige al paciente respetar un programa. Por ejemplo, cuando una persona dispone de tres semanas para ayunar y recuperarse, el período de ayuno propiamente dicho sólo durará dos semanas, dejando la tercera para sus realimentación. Por otro lado, algunas personas deciden evitar el consumo de alimentos el tiempo necesario para resolver una condición patológica determinada. A menudo he presenciado como personas que sufrían de asma resolvían sus problemas en sólo una semana, poniendo así fin a su programa de ayuno. Asimismo, puedo poner el ejemplo de una señora que, después de ayunar durante 47 días, consiguió resolver un tumor fibroidal que sufría.

Existen algunos síntomas que aconsejan al paciente poner fin al ayuno, sin importar en que fase se halle.

1. Cuando recuperamos las ganas de comer

Por regla general, cuando presienta la vuelta del apetito, será una señal inequívoca de que debe poner fin al ayuno. Especialmente si este regreso tiene lugar en pacientes que hayan alcanzado un estado avanzado de demacración. A veces, esta recuperación tiene lugar transcurridas una o dos semanas, aunque otras veces, los pacientes podrán perder para siempre el apetito. Casi todas las personas pierden su deseo por los alimentos durante el tercer día de ayuno. Aquellos que quieren «ayunar hasta completar el proceso», una condición manifestada normalmente con la vuelta del apetito, el brillo de los ojos, la dulzura de la respiración y otros síntomas favorables, pueden sufrir de inanición sin recobrar en absoluto las ganas de comer. Por esta razón, los programas de ayuno deben estar siempre guiado y controlados por personas que conozcan perfectamente su trabajo.

Como acabamos de mencionar, la finalización «total» de un programa de ayuno suele manifestarse por medio de ciertos síntomas, como el retorno del apetito, la limpieza de la lengua, el brillo de los ojos, la regeneración energética y la restauración funcional.

Cuando las personas deciden poner fin arbitrariamente a sus programas de ayuno, normalmente debido al margen temporal del paciente, el organismo puede negar la ingestión de alimentos. La expulsión de los productos ingeridos a través de los vómitos, demuestra la intención del organismo de proseguir con los procesos iniciados durante el ayuno. Cuando esto sucede, debemos administrar los alimentos de forma diluida, hasta que el paciente retome de nuevo el apetito. A veces, esta expulsión se produce por otros motivos, como la existencia de una úlcera, la repugnancia por los alimentos (popularmente conocido con el nombre de alergia) u otras razones, normalmente patológicas.

La mayoría de los casos finaliza en buen puerto, aún cuando los pacientes que deciden iniciar un programa de ayuno por su cuenta pierden el control. Una vez tuve que recoger a unos de mis pacientes de un hospital. Después de finalizar un ayuno prolongado, se fue a la ciudad y pidió un gran filete con guarnición. Por supuesto, nunca pudo finalizar la comida, debido al malestar y los vómitos que habían proseguido a su intento.

Siempre que el paciente recobre el apetito y sienta hambre, finalice el programa de ayuno.

2. El tiempo disponible requiere su finalización

Casi todas las personas que acuden a nuestros centros poseen un margen de tiempo estrecho para ayunar y realimentarse. Recuerde dividir el tiempo, ya que por cada dos días de ayuno, el paciente debe disponer de un día para su realimentación. Aunque, este programa suele funcionar sin ningún problema, puede encontrarse con algunos casos en los que el paciente expulse los alimentos (aún cuando se administren en forma diluidas), por lo que puede necesitar más tiempo para culminar la realimentación.

3. El paciente le solicita comer de nuevo

Cuando el paciente solicita comer de nuevo, debería conversar con él para llegar a un acuerdo. La conversación debería girar en torno a las posibles consecuencias que podría suponer interrumpir en ese momento el ayuno. No obstante, la finalización precipitada de un programa de ayuno suele terminar sin mayores consecuencias.

Los pacientes suelen comunicarle sus objetivos al principio, en las charlas de presentación, por lo que tendrá tiempo suficiente para realizar un programa de acuerdo con el margen temporal del que disponen. Por regla general, suelen obedecer dicho programa.

Cuando se encuentra en compañía de otras personas, es muy raro que un paciente decida unilateralmente poner fin a sus objetivos.

4. Finalizar un ayuno durante una crisis es imprudente

El peor momento para poner fin a un programa de ayuno es cuando el cuerpo se encuentra en pleno proceso de purificación y el paciente sufre los síntomas de dicho proceso. Durante estas crisis, el organismo se halla inmerso en la fase más intensa de la desintoxicación, momento en el cual se lleva a cabo la verdadera purificación endógena.

La ironía de la vida nos hace que nos sintamos peor cuando el organismo se está recuperando y nos sintamos mejor cuando está empeorando. Todos sabemos que los fármacos y las drogas perjudican seriamente nuestra salud, aunque su administración nos haga sentir fenomenal. Por esta razón, cuando el ayuno nos abate por el dolor, muchas personas desean poner fin a dicha condición, aunque deberían continuar, como nos recomiendan nuestro conocimiento y

comprensión. Estas crisis requieren la presencia de las manos compasivas del supervisor y los monitores, así como el coraje comprensivo de sus compañeros.

Aunque el cliente siempre tiene la razón y deberíamos respetar sus deseos, su obligación es hacer todo lo posible para ayudarlo a comprender qué es lo mejor para su cuerpo y organismo.

5. En caso de dudas, finalice el ayuno

Cada programa de ayuno tiene algo que lo diferencia del resto. Si en algún momento surgiera alguna duda sobre la condición del paciente o no supiera con seguridad qué le está sucediendo, pídale que ponga fin al ayuno. Comenzar la realimentación del paciente puede ser una tarea bastante difícil, pero siempre es mejor que arriesgar su bienestar. Aunque el ayuno suele ser una práctica muy segura, existen algunas condiciones que pueden convertirla en insalubre. Recuerde, en caso de duda, no prosiga.

B. Finalizar un ayuno es algo fácil, pero al mismo tiempo crucial

Poner fin a un programa de ayuno requiere más cuidado y atención de lo que muchas personas creen. El organismo ha efectuado algunos cambios para ajustarse a la condición de ayuno, por ello, cualquier ingestión de alimentos, por pequeña que sea, puede trastornar el sistema orgánico. Esto supone una interrupción gradual y paulatina que no altere el funcionamiento del aparato digestivo.

Lo primero que debemos hacer es restablecer las secreciones digestivas y repoblar la flora intestinal. Una vez culminado estos procesos, el organismo podrá cambiar su dieta y comenzar a utilizar alimentos carbohidratados, dejando a un lado sus reservas de grasas.

A veces, el organismo decide continuar con los procesos de desintoxicación y purificación, aún cuando se ha puesto fin a los programas de ayuno, expulsando cualquier elemento nutritivo que se ingiera. Para estar completamente seguro de la recuperación de su paciente, el supervisor debe saber qué hacer en cada momento o dónde acudir para consultar los pasos que debe seguir.

1. Los zumos diluidos facilitan la ruptura de un ayuno de larga duración

La mejor forma de poner fin a un programa de larga duración es la ingestión de zumos diluidos, siempre y cuando se hayan realizado en ese mismo momento. Recuerde que los zumos se oxidan con facilidad al contactar con el aire; cuanto más tiempo se encuentren al aire, más efectiva será la descomposición de sus nutrientes.

Cuando el ayuno supere una semana (más de cinco días), los especialistas pondrán fin al programa de forma gradual y paulatina, administrando, poco a poco, zumos de naranja, manzana y otras frutas. El zumo de naranja es el más eficaz, ya que además de su fácil realización, contiene más elementos nutritivos que otros zumos.

Los zumos diluidos se realizan de la siguiente forma. Llene la mitad de un vaso, o un cuarto del mismo, de zumo. A continuación rellene el vaso con agua pura (destilada).

El paciente debe absorber lentamente el zumo diluido, en sorbos pequeños por un período de tiempo que no debe superar los treinta minutos. A lo largo del día, la cantidad de zumo ingerida irá aumentando paulatinamente, cada dos horas, hasta alcanzar el 100% del volumen total del vaso, cantidad que el paciente podrá consumir al terminar el día, a menos que no pueda hacerlo.

Los programas de ayuno suelen finalizar a primera hora de la mañana, a las ocho.

Si el ayuno supera los diez días, el paciente tendrá que seguir consumiendo zumos diluidos durante el segundo día. A partir del tercer y cuarto día, los zumos serán simplemente de frutas y el quinto día comenzará a consumir pequeñas ensaladas de verduras.

2. El papel de las frutas en la finalización del ayuno

Algunas frutas como las sandías, los cantalupos, los melocotones, la compota de manzana, los plátanos, las naranjas, las peras, las uvas y otros zumos de fruta, pueden utilizarse para poner fin a un proceso de ayuno, aunque la sandía es el producto más apropiado para la ocasión.

Si decide poner fin a un ayuno con la ingestión de frutas, recuerde que la primera ingestión no debe sobrepasar los 75 ó 100 gramos. Una vez consumida la primera dosis, el paciente podrá ingerir pequeñas cantidades de alimentos, si lo desea, cada media hora, o cada hora, siempre acompañado de agua. Como sucede con los zumos, las comidas se servirán cada dos horas.

Durante el segundo día, el paciente consumirá los mismos alimentos (frutas) que el día anterior, con la salvedad de que consumirá el doble.

El programa del tercer día variará sensiblemente, ya que las comidas se servirán cada cuatro horas, eso sí con una mayor cantidad de frutas.

Durante el cuarto día, la ingestión suele ser superior y el número de comidas se ampliará a cuatro o cinco platos pequeños.

A lo largo del quinto día, los pacientes comenzarán a ingerir pequeñas ensaladas.

A continuación analizamos algunos de los síntomas que podrían provocar la expulsión de los alimentos o, por el contrario, aumentar las ganas de comer.

3. Aumentar gradualmente la cantidad de alimentos ingeridos y su complejidad

La cantidad de alimentos ingeridos inmediatamente después del ayuno (ya sean en forma líquida o sólida) debe ser la exigida por el propio paciente. Casi todas las personas desean ingerir menos alimentos de lo permitido, ya que el organismo siempre requiere un tiempo para recobrar la normalidad.

Esta cantidad irá incrementándose paulatinamente, siempre teniendo en cuenta la capacidad asimilativa del paciente y su apetito.

Poco a poco, la capacidad digestiva irá recobrando su funcionalidad hasta alcanzar una estabilidad completa al cabo de cinco o siete días, momento en el que el paciente podrá consumir cualquier alimento con total normalidad.

4. Después del ayuno se gana peso

Cuando finaliza el proceso de ayuno, el organismo comienza a obtener peso, aunque, al principio, este incremento se debe principalmente a la retención de líquidos.

Los programas de actividades que contengan ejercicios aeróbicos y físicos pueden acelerar la obtención de peso, al incrementar las capacidades orgánicas. Por ello, le recomendamos inicie una tabla de ejercicios tan pronto como le sea posible.

Sin embargo, aquellas personas cuyo peso se encuentre por encima de los límites orgánicos continuarán perdiendo peso una vez finalizado el ayuno. Éstos deberían consumir alimentos bajos en calorías y realizar tablas de ejercicios físicos, para así disminuir su peso.

En cambio, las personas demacradas, cuyo peso se encuentre por debajo de lo normal, deberían ingerir principalmente alimentos ricos en calorías, siempre y cuando se hallen dentro de sus limitaciones digestivas y no superen su capacidad asimilativa. Asimismo, debería realizar mucho ejercicio, ya que las actividades físicas incrementan la masa muscular, aumentan la fuerza y la energía y permite la obtención gramos adicionales.

5. Síntomas que pueden acompañar a la finalización del ayuno

Uno de los primeros síntomas que puede sufrir el paciente al finalizar un programa de ayuno es la aparición de movimientos intestinales. Recuerde que durante el ayuno, los movimientos intestinales son prácticamente nulos, lo que puede provocar la expulsión de un bolo seco y duro cuyo diámetro resulta incómodo para el paciente. Aunque lo normal es que los primeros movimientos se realicen sin más problemas de los habituales, podemos encontrarnos con algunos casos excepcionales en los que la expulsión debe efectuarse con la ayuda de un enema. No obstante, le recomendamos utilice uno de esos instrumentos que se venden en las farmacias y cuya utilización es más cómoda para el paciente que los enemas, ya que sólo requerirá la introducción de agua para facilitar el pasaje. No en vano, el agua descompone la sustancia fecal con más facilidad y eficacia que cualquier otro elemento.

A veces, el organismo no acepta la dieta de realimentación que se impone al paciente de forma arbitraria, por lo que suele expulsarla a través de vómitos o creando una animadversión por los alimentos. En tales casos, le aconsejamos prosiga la realimentación con la utilización de zumos diluidos. Poco a poco, esta objeción terminará por desaparecer y podremos culminar con éxito el proceso de realimentación. Por otro lado, no podemos olvidar que el cuerpo humano se está beneficiando del proceso purificador que está llevando a cabo con esta condición anoréxica.

Ahora bien, también podemos encontrarnos con personas que, lejos de negar la ingestión de alimentos, demuestren un gran apetito. Por supuesto, el proceso de realimentación de estas personas debe ser superior al realizado anteriormente. Sin embargo, debemos prestar mucho cuidado y controlar el apetito del paciente, ya que la ingestión de ciertos alimentos podría provocar algunos trastornos digestivos, especialmente si estos productos se hallan en contraposición con la disposición biológica de los seres humanos. Le sugiero que esta realimentación sea escasa, ya que de esta forma controlaremos el hábito alimenticio. Sospecho que ésta fue la forma que utilizaron nuestros antepasados en la prehistoria, la ingestión reducida de alimentos impedía la presencia masiva de productos en el interior del organismo.

Recomendamos la ingestión de pocos alimentos, pero de forma continuada, para tener bajo control las manifestaciones agudas del apetito. Si lanzáramos un hueso a un perro hambriento, éste daría muestra de satisfacción. Lo mismo sucede con los seres humanos, si una persona tiene muchas ganas de comer y sólo recibe una pequeña dosis de alimentos, sus ansias desaparecerán momentáneamente. La seguridad de poder consumir estos alimentos cuántas veces se desee, permitirá al paciente aumentar los períodos existentes entre las comidas. La cantidad de alimentos

ingeridos debería estar relacionada con la necesidad energética del paciente y sólo en aquellos casos en los que sea necesario aumentar el peso, las cantidades deberían ser superiores.

Aunque no son muy normales, cualquier persona puede sufrir uno de estos síntomas. Si el paciente no dispone de más tiempo para continuar el programa de ayuno, reduzca las dosis de alimentos, pero no finalice su administración. Aunque la ruptura o finalización de un ayuno durante una crisis puede suponer algunas consecuencias, el organismo conseguirá ajustar su condición de forma gradual.

6. El régimen post-ayuno

En aquellos casos en los que el ayuno sólo haya durado unos días, el paciente podrá recobrar la normalidad con bastante rapidez, a menudo en menos de una semana. Por el contrario, las personas que se sometan a programas de ayuno de mayor duración (más de una semana), tendrán que esperar más tiempo para recobrar por completo la normalidad. Por regla general, estas personas tendrán que someterse a un programa de recuperación cuya duración será similar al tiempo que han permanecido ayunando, aunque no es un período muy duro. Algunas personas requieren menos tiempo, aunque la tónica general es permanecer más tiempo. Recuerde que la mayoría de las personas se encontraban muy débiles antes de iniciar el ayuno, por lo que el organismo requiere más días para culminar los procesos purificadores.

Las personas que se someten a programas de ayuno terminan tan satisfechas de los resultados obtenidos y demuestran las ventajas sanativas de estos procesos con tanta claridad que se convierten en modelos para otras personas.

Después del ayuno, los pacientes deberían estar completamente concienciados de los beneficios de los alimentos naturales (crudos). Asimismo, deberían conocer en todo su alcance qué programas han seguido y cuáles son los resultados observados. Finalmente deberían comprender qué las prácticas contrarias con el bienestar provocan la aparición de trastornos y problemas que originan el sufrimiento.

Los pacientes deberían conocer los beneficios de los alimentos ideales, la ventaja del sol, la utilidad del sueño y del descanso, la importancia de las actividades físicas (como las tareas del jardín), el significado de amar y ser amado, en definitiva, la necesidad de alcanzar todos los factores esenciales de la vida. Pero lo más importante es que los pacientes estén motivados para disfrutar de la vida y que comprendan que el bienestar se sustenta sobre la felicidad y la salud, no sobre el sufrimiento y la negativa.