

# El ayuno

Este documento contiene una serie de ideas con las que puedes estar de acuerdo, o no.

En última instancia, estas ideas no son importantes.

Se puede, y se debe, practicar el ayuno sin creer en ellas.

Solo la experiencia personal las confirmarán, o no.

Solo la certeza, basada en la experiencia personal debiera ser importante.

## Qué es

El ayuno es un método ancestral de autosanación con múltiples beneficios.

El ayuno es la mejor manera de:

- Aclarar la mente
- Desintoxicar el cuerpo y sanar
- Perder peso

## Ayuno o dieta

El ayuno y las dietas son prácticas sanadoras similares, en el sentido que implican la supresión de ciertos alimentos.

La diferencia entre ambas es su duración. El ayuno es una dieta puntual y severa. La dieta, sin embargo, se prolonga en el tiempo, y en ocasiones, durante toda la vida. La dieta es una determinada manera de comer.

A corto plazo, el ayuno es más efectivo y mejor que las dietas porque:

- **Desde el punto de vista psicológico.**
  - Los resultados son inmediatos.
  - Es simple. Supone una única decisión: no comer.
  - Las dietas, sin embargo, implican muchas decisiones complejas: múltiples renuncias a lo largo del día a muchas cosas diferentes basadas en razones confusas y que necesitan justificaciones aparentemente científicas.
- **Desde el punto de vista fisiológico:**

- Todo el proceso se deja en manos del cuerpo, en la confianza de que sabrá qué es lo que más le conviene hacer para sanar. No se interfiere en el proceso de sanación. El cuerpo se autorregula.
- Las dietas parten de la base de que el propio cuerpo es idiota y no sabe qué es lo que más le conviene. Suponen que hay alguien que, sin conocer tu cuerpo ni en qué estado se encuentra o cómo se comporta en diferentes circunstancias, puede establecer un proceso de sanación que va a funcionar para todos los cuerpos de igual manera.

En cualquier caso, lo que aquí explico son formulaciones extremas que no contienen, ni mucho menos, la verdad absoluta. Tómalo, más bien, como indicaciones a tener en cuenta de cara a tratar tu cuerpo de manera respetuosa. Una dieta bien construida específicamente para ti por un nutricionista sensato, es también una manera magnífica de tener un cuerpo sano.

A pesar de los múltiples beneficios que te aportará el ayuno, sin embargo, no te lo aconsejo en los siguientes casos:

- Alteraciones endocrinológicas como diabetes o función tiroidea mal controlada.
- Trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia.
- Insuficiencia hepática o renal avanzadas.

## Tipos de ayuno

Hay diferentes tipos de ayunos. El que aquí se propone es un ayuno parcial que se puede hacer sin riesgo durante periodos de tiempo que van de entre un día a una semana. Ha sido ampliamente probado y es seguro y sanador. Siempre.

Los ayunos breves, de uno o dos días pueden hacerse semanalmente. Los más prolongados, cada varios meses.

## Preparación del ayuno

Consigue todo lo que necesitarás para el ayuno.

La última ingesta debe ser una cena ligera.

Y sobre todo, prepara la mente para una maravillosa aventura.

## Qué tomar durante un ayuno

### Líquidos

Conviene tomar bastante líquido mientras se ayuna, pues a pesar de que el cuerpo se va desprender del exceso de agua que ha retenido de forma impropia, es interesante favorecer el

arrastre de toxinas que ocurre en la micción y cuando sudamos. Además, beber tiene un cierto efecto saciante.

A mí me gusta beber una infusión de té –negro o verde- canela o jengibre, limón y miel. En esta preparación el elemento esencial es el limón, pues además de ser depurativo y diurético, es un magnífico alcalinizante y sienta fenomenal. No me voy a extender sobre los beneficios del resto de los componentes, pero ciertamente, ahí están. Cualquier infusión que contenga limón y especias te sentará bien. Es cuestión de experimentar por ti mismo.

La humedad y la acidez es una condición que propicia la enfermedad. Un cuerpo seco y alcalino es un cuerpo saludable. Durante el ayuno perderás el exceso de humedad, y el limón alcalinizará tu cuerpo. No voy a intentar justificarlo. Ayuna y verás.

Quien esté acostumbrado a tomar café por la mañana, puede hacerlo, pero que sea café largo – tipo americano- y ligero. El café es un eficaz anorexígeno, quita el hambre y es estimulante. No es la bebida ideal para tomar durante un ayuno, pero ofrece una cierta ventaja psicológica a quienes estén habituados, y lo importante es no dejar de hacer ayunos por encontrarlo demasiado exigente.

Mejor que el café, y con similares efectos anorexígenos, diuréticos, y estimulantes, es la yerba mate. Calienta agua a 90°C y viértela sobre una cucharada sopera de yerba. Espera unos minutos y cuela la infusión. Si le añades canela, jengibre y limón, sabe mejor y es aún más depurativa.

## **Sólidos**

Cuanto menos, mejor. De hecho, cualquier sólido que ingieras desvirtúa el ayuno, además, te dará más hambre a la larga. Es importante que no le des comida al cuerpo para que deje de pedirla. En cualquier caso, si tienes mucha hambre, come manzanas bien lavadas, con su piel, y en trozos pequeños masticándolos mucho.

Es importante que durante el ayuno le des instrucciones muy simples al cuerpo, tales como: solo líquidos, solo manzanas... Las decisiones simples calman la mente, y vas a necesitar toda la fuerza mental y unidad de propósito que puedas reunir para perseverar en el ayuno. Simplifica.

Es interesante hacer una limpieza de colon aprovechando el ayuno y también es importante evitar el estreñimiento. Para ello, el Psyllium es una planta extraordinariamente efectiva para regularizar el tránsito intestinal, también tiene un gran efecto saciante. [Aquí](#) podrás leer sobre sus muchos beneficios.

El limón y el Psyllium es algo que te vendrá muy bien siempre, aunque no estés ayunando.

## **Primer ayuno**

Es el más difícil.

El cuerpo que no ha ayunado previamente está intoxicado por múltiples venenos que contienen los alimentos y bebidas que ingerimos, los medicamentos que tomamos, y el aire que respiramos.

Además, el cuerpo, que es una máquina automática, ha adquirido una serie de inercias y hábitos perniciosos provocados por la desatención a las sutiles llamadas que hace constantemente reclamando un bienestar esencial merecido.

Es fundamental entender perfectamente el proceso que va a tener lugar cuando se realiza el ayuno, si no va a ser muy difícil mantenerlo, dado que al principio se experimentarán una serie de miedos, molestias, e inconvenientes, que pueden ser difíciles de superar.

Es importante tener una clara perspectiva de todo el asunto de cara a superar las dificultades que se presentarán. Para ello, ayudará mucho la confianza en el beneficio futuro que comporta.

Como todo en la vida, la idea del ayuno comienza siendo una simple creencia. Solo a través de la experiencia esta creencia inicial se transforma en una evidencia y en certeza. Para alcanzar este estado es necesario vivir todo el proceso. Solo después de haberlo experimentado uno mismo varias veces se consigue el auténtico conocimiento.

La mayor parte de la gente vive de creencias, habitualmente heredadas de otros, en realidad viven vidas prestadas basadas en juicios emitidos por otras personas que aceptan sin reservas. Es la patética renuncia a vivir una vida bajo la guía de la propia luz. Esto es debido al generalizado sentimiento de falta de valía personal, que finalmente lleva a una vida temerosa e infeliz.

El ayuno, entre otras cosas, restaura la confianza en uno mismo y anima a recuperar las riendas de la propia vida. Esa, y la claridad mental que aporta, es la dimensión espiritual del ayuno. Quizás, la más importante.

## Primeros días de ayuno

La primera decisión que toma el cuerpo cuando se le priva de alimentos a las horas a las que se le tiene acostumbrado, es pedir comida. Esto lo hace mediante una señal que envía a la mente y que llamaremos *hambre psicológica*. Esta petición del cuerpo que obedece a una inercia natural se desatiende en el ayuno.

Es importantísimo entender aquí varias cosas:

- El hambre psicológica no es hambre real. El cuerpo en realidad no necesita para funcionar el alimento que está pidiendo. Eso se verá con claridad a partir del tercer día de ayuno, cuando el hambre psicológica desaparece y el cuerpo funciona con una energía y un vigor desconocidos.
- El hambre psicológica es debida a la inercia del cuerpo a obtener alimento a unas horas determinadas. Estas inercias en realidad son decisiones previas de la mente, luego olvidadas, pero que se han convertido en patrones de comportamiento automáticos. En realidad, la mente ha grabado en el cuerpo multitud de automatismos de los que no es consciente, pues los ha olvidado. Descubrirlos es una aventura fascinante y liberadora.

- Tú no eres tu cuerpo. Esta es una idea difícilísima de entender y de aceptar, pues es una creencia subyacente, y además, comúnmente asumida. En realidad, tu cuerpo está en tu mente, no al revés. Todo lo que “tienes” del cuerpo es tu percepción de él. Sin mente el cuerpo no existe. Sin cuerpo... eso todavía no lo sabes.

En cualquier caso, lo importante aquí es que sí te puedes disociar de forma efectiva de tu cuerpo. Puedes entrenar tu mente para albergar nuevas creencias que te resultarán enormemente efectivas, tales como:

- Mi cuerpo tiene hambre. Yo no.
- Mi cuerpo tiene frío. Yo no.
- Mi cuerpo tiene dolor. Yo no.

Esta manera de pensar es muy útil, porque permite desvincular las molestias físicas del sufrimiento psicológico, que es el que provoca auténtico malestar emocional y miedos. Se puede experimentar hambre, frío y dolor y vivir en un estado emocional plenamente satisfactorio. Esta disociación permite soportar de forma indefinida situaciones que de otra manera provocarían un grave estrés emocional. Conseguirlo requiere una firme determinación y bastante práctica, pero el resultado merece mucho la pena, pues te libera definitivamente de todo sufrimiento vinculado a causas físicas.

Por todo ello, en el ayuno NUNCA se le hace caso al hambre psicológica. No se interpreta como una necesidad real sino como una llamada automática fruto inercia de la inercia natural del cuerpo, con el que además, no me identifico.

Entonces, al verse privado de alimentos, el cuerpo toma la decisión de alimentarse a sí mismo con sus propias reservas. Lo primero que utiliza es lo que menos necesita; aquello que le sobra y de lo que desea desprenderse: las toxinas.

Esta es una fase del ayuno muy especial y muy significativa. Es el momento en el que se obtienen los máximos beneficios del ayuno, porque es cuando el cuerpo comienza su limpieza, pero también es el momento más difícil y el que con frecuencia desanima a muchos, pues las toxinas, vertidas al torrente sanguíneo por los órganos, donde estaban almacenadas, llegan al cerebro, causando dolor de cabeza, malestar e irritación.

Es una fase obligada y por la que es necesario pasar. Conviene enfatizar que esto tan solo ocurre en el primer ayuno, que es el ayuno mediante el cual el cuerpo se desintoxica. Los ayunos subsiguientes no presentarán estos síntomas, pues serán ayunos de un cuerpo ya limpio de toxinas. Ya no habrá más dolores de cabeza.

Las toxinas no solo salen a través de la sangre, sino también se eliminan por la lengua, la piel, la orina y las heces. Es habitual levantarse los primeros días con la lengua blanca, cubierta por una sustancia que se elimina fácilmente con el borde de una cuchara. También pueden aparecer granos. Todo eso son solo signos de que la desintoxicación está funcionando bien.

Para ayudar a este proceso conviene beber mucho y hacer ejercicio, lo que también distrae y calma la mente. Es normal sentir cansancio, pero también aquí, se trata de cansancio psicológico

provocado por la momentánea intoxicación que se está experimentando. No estamos intoxicando al cuerpo, más bien se está desprendiendo de toxinas acumuladas, que si no se eliminan pueden ser la causa de graves enfermedades. Estamos pagando un precio muy bajo para librarnos de las nefastas consecuencias futuras de antiguos “pecados”.

Visto que vamos a tener que lidiar con estas dificultades, conviene elegir de forma inteligente el momento más adecuado para comenzar un ayuno purificador. Los siguientes ayunos no necesitaremos ser tan precavidos, pero para el primer ayuno hay que ser muy cuidadoso y hacerlo durante unos días en los que podamos tener una mínima interacción con otras personas.

El ayuno es mejor hacerlo en soledad, no solo por nosotros, sino porque nadie debiera sufrir nuestro mal humor y malestar. Además, evitaremos los consejos y advertencias de los ignorantes, que intentarán aconsejarte sin tener ni idea de lo que está pasando en verdad en tu cuerpo. Cuando ayunes, es mejor que no digas nada, e intenta no relacionarte con la gente. No solo es un trabajo con tu cuerpo, también estás rompiendo viejos hábitos y rutinas. Estás haciendo un auténtico trabajo interior. Estás cambiando tu cuerpo y tu mente.

La magnitud de los síntomas y la duración de los mismos van a ser directamente proporcionales a tu nivel de intoxicación. Si no fumas y eres deportista y vegetariano, lo más probable es que no tengas ningún síntoma, porque tienes pocas toxinas. Si acabas de salir de un tratamiento de quimioterapia, tomas muchos antidepresivos, o eres aficionado a la comida basura y no haces deporte, prepárate para varios días malos, pero ya verás cómo merece la pena. Quedarás como nuevo y listo para seguir haciendo el idiota, o para elegir un modo de vida mejor. Es tu decisión. Así de simple.

## Segunda fase del ayuno

Ahora es cuando las cosas comienzan a ponerse interesantes. Has pasado uno, dos, o tres días malos, pero hoy te has levantado sin dolor de cabeza y sin hambre. Ya no estás cansado ni de mal humor. Ya puedes hacer tu trabajo normalmente, o incluso mejor. Tienes toda la energía que necesitas para trabajar o hacer deporte de cualquier nivel de intensidad. Es más, tu nivel de atención ha aumentado. Estás más alerta y tienes mejores reflejos. Tu mente funciona mucho mejor.

Tu cuerpo ya se ha librado de las toxinas y ha gastado el glucógeno que tenía para su uso inmediato, ahora está empezando a usar tu grasa corporal como combustible. Si tienes sobrepeso, puedes mantenerte en este estado durante bastante tiempo. Dependiendo de tu metabolismo y actividad, quemarás entre 200 y 300 gramos de grasa diarios. Sin embargo, la báscula te dirá que has perdido mucho más peso que ese. No te engañes, casi todo es agua. Te estás desprendiendo de toda esa humedad que te sobra. Cuando comiences a comer normalmente una gran parte de esa agua regresará de repente y la diferencia con tu peso anterior indicará únicamente la cantidad de grasa perdida.

Dado que ya ha pasado lo peor, mi consejo es que no vuelvas a comer normalmente hasta que no tengas hambre de verdad. Sabrás cuándo esto ocurre con absoluta claridad. Es cuando el cuerpo decide que ya no le basta la grasa corporal y comienza a alimentarse de la masa muscular. Entonces sientes hambre de verdad y te llamarán la atención alimentos proteicos, como la carne. Eso no significa que debas comerla. Si eres vegetariano conocerás muchas maneras de conseguir proteínas limpias. Recuerda que los productos animales y los medicamentos son los responsables de la mayor parte de las toxinas que habías acumulado.

## Fin del ayuno

Ahora, con hambre real, tienes que des-ayunar. Como he comentado antes, tu cuerpo es propenso a la inercia y a los hábitos. Es capaz de acostumbrarse a casi todo. Ahora ya se ha acostumbrado a no comer o comer muy poco, así que no conviene que lo castigues con un atracón. Empieza con cosas muy ligeras, como fruta, yogur, leche completa o de origen vegetal, sopas vegetales con un poco de pasta o arroz integral, y ese tipo cosas sensatas. Puedes retomar el ritmo habitual de comidas al cabo de uno o dos días.

Es interesante que aproveches la ruptura de rutinas que implica un ayuno serio con la implantación de hábitos alimenticios más saludables. Una posible línea de trabajo sería:

### Cosas a evitar

- En términos generales, los productos de origen animal no son muy recomendables. Ten en cuenta que la carne contiene las toxinas que el animal ha acumulado a lo largo de su vida y que son las mismas de las que nos hemos desprendido con el ayuno. Casi con toda seguridad, el bicho que te comes ha llevado una vida triste en un lugar donde ha sido tratado sin piedad ni respeto, como un mero objeto industrial destinado a generar un beneficio económico. Los seres humanos somos así de crueles y de hipócritas, amamos a nuestras mascotas, somos antitaurinos y criticamos el maltrato animal, pero miramos hacia otra parte cuando tenemos hambre y exigimos carne barata. En cualquier caso, también has de saber que una dieta estrictamente vegetariana es deficitaria de ciertos oligoelementos esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo y de la mente, como la vitamina B12, implicada en los procesos cognitivos. La ingesta moderada de productos de origen animal de buena calidad es una sabia decisión.
- El azúcar es una peligrosa droga con fatales consecuencias en nuestro organismo. En este [enlace](#) encontrarás todo lo que necesitas saber sobre este asunto. En la medida de lo posible, evítala.
- Las harinas blancas, y en general todos los productos que han sido refinados. El ser humano tiene la absurda idea de que puede mejorar el trabajo de la madre naturaleza. Obviamente está totalmente equivocado. En sus ansias de “mejorar” las cosas, las acaba desvirtuando y estropeando. No te alimentes de productos manipulados y “mejorados”.
- La comida industrial. No comas alimentos que lleven una etiqueta, así de simple. La comida procesada te sentará mal, siempre. No es este el lugar apropiado para justificar esta afirmación, basta decir que todo lo que haya sido preparado sin amor no le conviene

a tu cuerpo, eso ya lo sabes tú perfectamente de forma intuitiva, y además ya lo has experimentado un millón de veces. No comas como un idiota la basura que te venden.

### Las cosas buenas de la vida

- La fruta. Es un alimento muy accesible, muy rico y que no necesita preparación. Contiene vitaminas, carbohidratos y nutrientes esenciales, pero también fructosa. No conviene abusar, pero es un magnífico tentempié entre comidas. No conviene mezclar con otros alimentos, excepto con ensaladas. Algunas frutas te sentarán mejor que otras. Vete probando y tu cuerpo ya te dirá qué frutas le sientan mejor.
- Las verduras y hortalizas. También son alimentos excelentes. Muchas se pueden consumir crudas, por lo que su preparación es muy fácil. Hay innumerables recetas buenísimas de ensaladas y sopas frías. Sabiamente cocinadas también ofrecen un mundo de posibilidades en platos de invierno.
- Los frutos secos. Son saciantes, muy fáciles de consumir contienen muchas cosas buenas, pero sobre todo proteínas, grasas esenciales y fibra, además, están buenísimos. El único problema es parar una vez que has empezado a comerlos.
- Los cereales. Son alimentos muy completos, fuente esencial de hidratos de carbono y alimento fundamental de la humanidad desde tiempos inmemoriales. Conviene comerlos en su forma integral, pues contienen muchos más nutrientes, fibra, y son más sabrosos.
- Las legumbres. Para los vegetarianos es fuente esencial de proteínas. Son perfectas para elaborar ricos platos de cocido de invierno.
- Los germinados. Las bondades de los germinados son imposibles de resumir en un corto párrafo. Solo decir que cuando comes germinados te estás alimentando de la misma fuente de la vida.
- Los fermentados. Presta atención a los alimentos fermentados. [Lee esto](#).
- Las infusiones. Beber un líquido caliente es una magnífica manera de hidratarse y más. El café, el té negro, el mate y todos los preparados que contienen cafeína, dan marcha y son anorexígenos; quitan el apetito. Pero cuidado, la cafeína provoca gases, y si no la toleras puede alterar en exceso tu sistema nervioso. El mundo vegetal ofrece multitud de preparados con diversos efectos beneficiosos, es cuestión de experimentar.

### Ayuno macrobiótico

Es posible que un ayuno estricto de unos cuantos días se te haga excesivo y quieras empezar con algo más suave, pero también serio. En tal caso te recomiendo este ayuno de uno o dos días al que llamo “macrobiótico”.

Bebe a lo largo del día la infusión que prefieras, pero sin azúcar, y come únicamente arroz integral cocinado con sal sobre el que has espolvoreado un poco de sésamo. Si quieres, puedes condimentarlo con un poco de salsa de soja. Come solo eso dos o tres veces al día, hasta saciarte, pero come el arroz muy despacio masticándolo mucho y en silencio, con atención.



El primer día que sea únicamente arroz integral con sésamo. El siguiente, puedes añadirle al arroz cinco minutos antes de finalizar la cocción un poco de repollo y zanahoria.

Esta es una práctica muy simple y fácil que puedes hacer semanalmente.

## Una reflexión muy personal

Hace casi 50 años que practico el ayuno y lo tengo clarísimo, es el método más sanador que existe y la manera más efectiva de perder peso. He hecho infinidad de ayunos de 2 o 3 días y muchos de 2 o 3 semanas. Una vez hice un ayuno de 40 días. Pero mi ayuno preferido es de 6 días. Es el tiempo que mi cuerpo necesita para volver a tener hambre. Hago un ayuno de estos cada pocos meses.

Con el tiempo, se le acaba cogiendo gusto a eso de ayunar. Yo aprecio especialmente la claridad mental y ligereza que proporciona. De alguna manera, favorece el pensamiento racional y la ecuanimidad. La práctica del ayuno, además, genera un cierto desapego del cuerpo, lo cual es bienvenido tanto por la mente como por el mismo cuerpo. Creo que es algo que ocurre en todas las parejas, una cierta abstinencia de la relación favorece a ambas partes y a la relación misma.

Resulta paradójico que, casi siempre, el mejor hacer es el no hacer. La vida va sola perfectamente bien, y la mínima intervención es la mejor. Mi idea es que si alguien sabe hacer algo mejor que tú, no compitas con él y anímale a que lo haga. Ese es el convenio que tengo con mi cuerpo. Me he dado cuenta de que él sabe mucho mejor que yo lo que le conviene, y dejo que se ocupe de su propio mantenimiento por sí mismo. A fin de cuentas, ¿qué sé yo?

## Una última consideración

En cualquier caso, no te obsesiones con el ayuno ni con nada del cuerpo. Recuerda que tu cuerpo no es más que un instrumento con el que buscar en este sueño, al que llamas vida, el significado del amor -lo que tú en verdad eres-, y comunicarlo a los demás. Aparte de eso, el cuerpo no es nada; la verdadera purificación es de la mente.

Normaliza tus ayunos periódicos y no hagas de ellos nada especial. Considéralos una rutina de limpieza como cualquier otra, y aprende a integrarlos en tu vida de manera que no te impidan realizar perfectamente tus tareas diarias. Para ello, tendrás que encontrar un equilibrio entre lo que tu cuerpo requiere para desempeñar bien su función, y tus objetivos de depuración. Atiende especialmente las necesidades de glucosa del cerebro a partir del tercer día de ayuno, porque en los tres primeros sus protestas serán más bien debidas a las toxinas de las que te estás desprendiendo. Si vas a ayunar más de tres días, toma un complemento vitamínico que contenga principalmente vitaminas del grupo B. eso evitará el deterioro cognitivo.

Si a lo largo del día notas algún desfallecimiento mental a la hora de enfrentarte a alguna tarea intelectual, no dudes en comer despacio algo de fruta; una manzana, o una naranja te devolverán

el equilibrio. Y, por supuesto, en esas condiciones no hagas nada que pueda entrañar algún peligro, como conducir un automóvil u operar con maquinaria.

Emprende tu ayuno con humildad y confianza. No te dejes llevar nunca por el miedo, pero tampoco por creencias ciegas e infundadas, o rumores. Observa atentamente tu cuerpo a lo largo de todo el proceso, y construye un sistema de pensamiento basado en evidencias, nunca en teorías prestadas.

Mis mejores deseos te acompañan en esta maravillosa aventura.

-oOo-