

El Ayuno, beneficios y pautas.



El ayuno lleva recorriendo una larga historia entre nosotros, asociado a diversas religiones y filosofías de vida (cristianismo, el judaísmo, el islam, el confucionismo, el hinduismo, el taoísmo y el jainismo) es utilizado como una vía de **depuración física**, pero no sólo eso, sino también como vía de **detoxificación mental y espiritual**.

En nuestra sociedad actual, la gran mayoría de enfermedades a las que nos enfrentamos en el día a día, son causadas por **excesos de todo tipo**: alimentarios, de trabajo, estrés, ruido y contaminación ambiental. Vivimos en la era del **consumo y satisfacción del ego**, teniendo escasez de tiempo pero el justo, para poder centrarnos solo en la superficialidad de las cosas, sin ir un paso más allá y chequear nuestro interior. Y es éste, uno de los principales beneficios del ayuno, estar **en contacto con nuestro interior, potenciar nuestra humildad, abrir conciencia y aumentar la empatía hacia nuestro entorno**.

Se trata de aportar lentitud donde hay prisa, silencio donde hay ruido y limpieza donde hay suciedad y toxicidad. Existen diferentes tipos de ayuno, desde el más estricto e higienista en el que se consume únicamente agua mientras **el organismo se nutre de sus reservas**, pasando por el que incluye la toma de **zumos, caldos e infusiones**, conocido como ayuno Büchinger, hasta el ayuno intermitente en el **que**

se ayuna 2 días a la semana, con un aporte de mucho líquido y 500 kcalorías por día de ayuno (el más llevadero para la mayoría de personas) .

En las primeras 24 horas del ayuno, el cuerpo consume la glucosa que se encuentra en sangre, y en forma de glucógeno, en hígado y músculos. A partir de allí, nuestro cuerpo empieza a utilizar sus reservas de grasa y finalmente, las proteínas. Es recomendable independientemente del tipo de ayuno que hagamos, mantener cierta actividad física moderada, como **pasear durante 1 hora al sol**, para no perder musculatura y beneficiarnos además del aporte de vitamina D.

Para escoger el tipo de ayuno más conveniente, es importante acudir a un profesional de la salud y seguir sus recomendaciones según nuestro perfil y estilo de vida. No deben ayunar las embarazadas, madres que amamantan, personas con medicación, muy débiles o que sufren de úlceras pépticas.

Al principio del ayuno, suele haber una **pequeña crisis de curación** en el que síntomas como dolor de cabeza, de estómago, mal aliento desaparecen al cabo del tercer o cuarto día. Es crucial el aporte de abundante líquido y si fuese necesario, ayudar al hígado a través de infusiones o tinturas hepáticas de alcachofera, boldo, zarzaparrilla y cardo mariano.

Durante el ayuno, el cuerpo vive un proceso **de regeneración celular** dado que el sistema digestivo, entre otros, descansa y facilita la desaparición de alimentos descompuestos, así como de bacterias patógenas que se encuentran en el intestino. Por otro lado, el ayuno **restablece la bioquímica y fisiología sana y saludable del individuo**, llevándolo a un proceso de **auto-curación y mejora**. Por ello no es de extrañar que cuando nos encontramos enfermos, se reduzca el apetito y sea nuestro

cuerpo el que nos pide una pausa, como unas “vacaciones” para poder centrarse en su recuperación sin tener que lidiar con más trabajo.

También se ha detectado una normalización de la sensibilidad a la insulina, leptina y grelina, llamada también “hormona del hambre” así como una mejora en casos de hipertensión, obesidad, hiperlipidemia, hiperglucemia (diabetes no insulino dependientes) e hiperuricemia, así como en problemas de piel, enfermedades reumáticas, alergias y procesos inflamatorios.

Al final del ayuno, es importante volver a la normalidad **lentamente, tantos días como la duración del ayuno**, introduciendo al principio pequeñas cantidades, principalmente fruta y vegetales crudos, para luego introducir poco a poco, fuentes de proteínas y grasa vegetales.

El resultado final aporta una **renovación de los órganos e incluso de nuestros sentidos**. Mejora nuestra capacidad de ver, escuchar, oler y saborear, neutralizando así nuestro paladar haciéndolo disfrutar como nunca del sabor natural propio de los alimentos. Desaparecen los antojos, los niveles de energía y vitalidad aumentan pero lo más importante y gratificante se sitúa sobre todo a nivel psicológico y espiritual. **El ayuno enseña a controlar y gestionar el ego**, el que nos lleva a buscar muchas veces alimentos no saludables porque sacian y acallan emociones demasiado “problemáticas u aburridas” para él...

En definitiva, emprender el viaje del ayuno nos permite conocernos más, lo que se traduce en ganar **autonomía, conciencia y libertad**.

Artículo elaborado para [BioEcoactual, Abril 2017](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#).