

# MANUAL BÁSICO SOBRE



## INTRODUCCIÓN

Este manual básico sobre el ayuno lo hemos elaborado a raíz de nuestra experiencia durante años con este tema y de información obtenida de libros, fanzines, internet, personas... Aquí trataremos de dar diferentes visiones en algunos de los temas relacionados con el ayuno, para que cada una pueda elegir, experimentar e ir eligiendo qué es lo que prefiere o lo que le sienta mejor. Sobre este tema, al igual que en nutrición, salud, educación... no hay una forma de hacer, ya que cada una somos diferentes y es cuestión de ir conociéndonos, experimentando e ir aprendiendo como funciona nuestro organismo.

Editado hace dos años por una distribuidora ya extinta, lo hemos reeditado de cara a las “Jornadas por una salud autogestionada, consciente, radical y saludable“, organizadas entre los días 22 y 24 de mayo de 2015 en La 13/14 Okupada, Vallecas.

### ¿QUÉ ES EL AYUNO?

El ayuno es dejar de comer de forma voluntaria, de lo contrario se trataría de inanición y no sería en absoluto beneficioso para la salud, para desintoxicarnos o para conseguir cualquier otro beneficio que produce el ayuno, ya que durante el ayuno hay un fuerte componente psicológico que afecta al proceso. Por lo tanto si persiste una lucha constante contra nosotras mismas durante el ayuno, no es recomendable seguir, ya que hay que partir de nuestra propia voluntad, iniciativa y predisposición a la hora de ayunar (se recomienda prepararse psicológicamente).

Una vez que nuestro organismo deja de alimentarse de forma voluntaria, el aparato digestivo transforma su función y pasa de una función en la que se alimenta y nutre nuestro cuerpo comenzando por la boca, el estómago, los intestinos, etc y que finalmente concluye expulsando los deshechos por el ano. Al no tener que cumplir esta función (que consume una abundante cantidad de nuestra energía), el aparato digestivo comienza a realizar una función en la que se invierte el sentido de los órganos del aparato digestivo y en la que comienza a expulsar toxinas, a depurarse y a acelerar el proceso de curación, regenerando los tejidos, esta nueva función acaba en la boca y se expulsan toxinas y deshechos por ella (por eso cuando nos levantamos después de haber dormido y por lo tanto no haber comido durante bastantes horas, tenemos la boca a veces pastosa y con un mal aliento). Así que si esto os va sucediendo durante el ayuno, no os asustéis

forma parte del mismo.

Durante el proceso de nutrición nuestro cuerpo va almacenando reservas previendo posibles épocas en las que no podamos alimentarnos, ya que de forma natural no siempre tenemos por qué disponer de alimentos. En el mundo artificial, "desarrollado" e hipertecnológico en el que vivimos esto parece prácticamente imposible. Estas reservas durante una época de ayuno puede durarnos tranquilamente varios días y hasta algunas semanas, a partir de los 40 días el ayuno deja de ser un proceso de sanación y desintoxicación y se convierte en un problema para nuestra salud, así que no recomendamos que se extienda más de esos días nuestra voluntad de persistir en el ayuno voluntario. Hay quienes recomiendan hacer un ayuno de esa cantidad de días una vez en la vida, ya que afirman que se completa el proceso de depuración completo y que esto será muy beneficioso para nuestro organismo.

Más allá de hacerlo una vez en la vida (el ayuno de 40 días), tampoco se recomienda, ya que cuantos más ayunos hagamos menos días necesitaremos hacerlos, ya que estaremos más depuradas, la cuestión es escuchar a nuestro cuerpo, ya que él nos irá diciendo por donde tenemos que ir y cuantos días podemos necesitar para conseguir lo que estemos buscando. Lo mejor es hacer un ayuno de entre uno y tres días o como mucho una semana, para hacer uno de más tiempo es recomendable estar supervisada por gente con muchos conocimientos sobre este tema y disponer de algunos complementos necesarios.

El ayuno sirve para diferentes cosas: para depurarnos y desintoxicarnos, para alargar nuestra vida y regenerarnos, para curarnos más fácilmente y de forma más rápida, para meditar y otras cuestiones místicas y religiosas (esta última cuestión no la trataremos en este folleto, quien esté interesada en esto hay cantidad de libros e información a su disposición). A continuación os vamos a dar a conocer algunos de los diferentes tipos de ayuno que existen, para que puedas elegir y ver con cual quieres comenzar a experimentar.

Os advertimos de que este manual básico es eso, un "manual básico" y por lo tanto no vamos a profundizar demasiado ni a ser muy detallistas, para más información hay cantidad de libros o personas con las que puedes aprender mucho más. Pero tampoco es necesario ser una entendida en este tema para poder ir experimentando por tu cuenta e ir aprendiendo.

## DIFERENTES TIPOS DE AYUNO

Hay muchos tipos de ayunos diferentes, además de diferentes motivos para hacerlos, en este apartado omitiremos los ayunos realizados por una motivación religiosa, de los cuales hay bastantes tipos y si buscas información la encontrarás muy fácilmente.

**-Ayuno de comida y bebida.** Se recomienda no extenderlo más de tres días, ya que si no podríamos deshidratarnos, además es aconsejable no hacerlo en pleno verano o en un lugar muy caluroso.

**-Ayuno de comida.** Este es de los más habituales, se deja de comer completamente, pero seguimos bebiendo agua. Hablaremos de él en la mayoría de los casos. En las próximas páginas nos centraremos en cómo preparar este tipo de ayuno, cómo desarrollarlo y finalmente como romper el ayuno de manera que no nos perjudique.

**-Ayuno parcial.** Más que un ayuno, es una dieta en la que se limita lo que una puede comer; nada de postres, frutas, alcohol, carne... básicamente este tipo de ayuno parcial se basa en comer legumbres y verduras.

**-Ayuno de sirope de savia y zumo de limón.** El sirope de savia es el zumo del árbol del arce y la palmera, contiene calcio, hierro, manganeso, cinc, magnesio, sodio y potasio. El limón es antibiótico, antirraquítico, elimina grasas, indispensable para la salud de los huesos y vasos sanguíneos, desintoxica las células. Se hará un mínimo de siete días, lo aconsejable es hacerlo diez días. La preparación es un vaso grande de agua tibia o fría o una infusión, medio limón, dos cucharadas de sirope y una pizca de cayena (disuelve las flemas, produce calor). Tomar cada día de ocho a doce vasos, y siempre cuando nos sintamos débiles. Durante todo el régimen no se debe tomar otro alimento, pues bloquearía la limpieza. En los diez días se necesitan aproximadamente dos litros de sirope (de venta en herbolarios). Deberán tomarse diariamente laxantes naturales como la cáscara sagrada (*Ramnus purshiana*) y también pueden ponerse enemas rectales con un litro de infusión de tomillo.

**-Ayuno de frutas.** Consiste en comer solamente frutas frescas, en combinaciones adecuadas, durante todo el tiempo que dure el ayuno. No es un método idóneo para adelgazar, ya que las frutas, por su alto contenido en hidratos de carbono, o sea glúcidos, engordan.

**-Ayuno a base de una sola fruta.** Se trata de comer una sola clase de fruta

durante cada comida o durante un día. Por ejemplo, un desayuno de ciruelas frescas, un almuerzo compuesto solamente por un plato de puré de manzanas, en la cena sólo naranjas, etc.

**-Ayuno de líquido o de jugos.** Consiste en tomar solamente jugos de frutas frescas durante el período del ayuno. Este es el más intensivo de los tres ayunos parciales, y posee la facultad de surtir poderosos efectos purificadores y curativos.

## ¿CÓMO PREPARAR UN AYUNO?

La idea es preveer de cuánto tiempo va a ser el ayuno y tantos días antes has de alimentarte a base de frutas (por ejemplo si haces un ayuno de cinco días has de estar durante los cinco días anteriores comiendo fruta y durante los cinco días posteriores al ayuno también). Si el ayuno es de tres días o menos, puedes omitir este paso de preparación.

Lo mejor es hacer el ayuno en un ambiente agradable, tranquilo, relajado y con una buena temperatura (nada de frío ni calor), a ser posible que sea colectivo y que no haya personas comiendo a tu alrededor, tampoco se recomienda ver la televisión, ya que te incita constantemente a querer comer en los anuncios y las películas. Esta bien en pensar varias actividades que realizar durante el periodo de ayuno, ya que al no tener que cocinar ni comer, dispondremos de unas tres o cuatro horas más diarias que dedicar a otras actividades. No es muy recomendable llevar a cabo la misma actividad durante un largo periodo de tiempo.

Hay que motivarse previamente y estar preparadas psicológicamente, ya que si no se nos puede hacer muy duro. También hay que tener en cuenta que el primer y segundo ayuno son los más difíciles, ya que lo pasaremos peor en el proceso de desintoxicación, sufriendo más dolores y teniendo que enfrentarnos a nuestra gula (cada vez y cada día es más sencillo por lo general).

A la hora de levantarse hay que hacerlo muy lentamente durante el ayuno, ya que podrían darnos mareos.

## **ALGUNAS CUESTIONES BÁSICAS QUE HAS DE SABER**

Es normal que aparezca debilidad, malestar general, dolores en diferentes partes, náuseas, picores, mareos, dolores de cabeza, todo ello es causado por las toxinas que salen de las células y pasan a la sangre para ser metabolizadas por el hígado y eliminadas por los riñones. Conviene combinar el ayuno con respiraciones profundas, baños de aire, de luz y de sol, buenísimo realizar prácticas de meditación.

También en dolencias graves pueden hacerse ayunos de hasta cuarenta días, en este caso se harán tomando solo agua y poniendo enemas a diario. Para saber si el cuerpo se ha limpiado la lengua debe estar completamente roja y uno recuperará el apetito de forma natural. si no sucede esto debe continuarse con el ayuno o repetirlo pasado un tiempo.

### **¿Qué dolencias cura el ayuno?**

- 1) Un peso alto o demasiado bajo.
- 2) Embellece profundamente la piel y el cabello, nace un montón de pelo nuevo, desaparece el eczema de la piel y el cabello queda sin grasa.
- 3) Descongestiona el aparato digestivo, cura la úlcera de estómago, apendicitis crónica, cálculos de la vesícula, hidropesía.
- 4) En enfermedades catarrales como gripe, bronquitis, sinusitis, alergias respiratorias, asma.
- 5) Depósitos de calcio en cualquier órgano son eliminados, así como el colesterol de los vasos sanguíneos.
- 6) Desaparecen forúnculos, abcesos, granos.
- 7) Ayuda a liberarse de la dependencia al tabaco, al alcohol o café.
- 8) Mejora la audición, desaparecen los ruidos de los oídos.
- 9) Cura miopías, desaparece el glaucoma, la mirada se vuelve viva.
- 10) Cura la insuficiencia cardíaca y la dilatación de la aorta.
- 11) Indicado en dientes que se mueven y encías sangrantes.
- 12) En ideas de suicidio, cansancio psicológico, depresión.
- 13) Desaparece la arteriosclerosis y la esclerosis cerebral.
- 14) En ciática, artrosis, dolores óseos.
- 15) Cicatriza heridas en los diabéticos.

En cualquier caso el ayuno siempre nos ayudará en conseguir hábitos de vida más saludables de forma natural, por ejemplo, una no sentirá ganas de comer tanta carne, o dulces, o fumar.

Durante el periodo de ayuno por un lado se recomienda tomar una infusión diaria acompañada de una cucharadita de edulcorante (a poder ser estevia o sirope de ágave, ya que el azúcar, sobre todo el refinado, y otros edulcorantes no son buenos para la salud y menos aun en un proceso de este tipo donde sus efectos serían amplificadas debido a que sólo tomaríamos el edulcorante). De lo contrario se advierten los posibles riesgos para la salud (como por ejemplo que la falta de glucosa en sangre pueda afectar a la movilidad de las piernas, por este hecho se les inyecta glucosa a través de un gotero a quienes comienzan una huelga de hambre). Este hecho no interrumpiría ni pararía el ayuno en absoluto, como si que lo haría el tomar cualquier otra comida o zumo. Por otro lado hay quienes opinan que no es recomendable el tomar edulcorantes durante el periodo de ayuno, ya que esto sería un gran chute de glucosa para nuestro organismo. Dejamos este dilema a cada una, para que experimente y vea que es lo que mejor le sienta.

Sobre el reposo y la actividad física, también hay variedad de opiniones. Hay quienes piensan que hay que estar en reposo y disminuir nuestra actividad a lo mínimo posible y también quienes piensan que podemos seguir con nuestras actividades, rutinas y esfuerzos diarios sin ningún tipo de problema. En todo caso si que no animamos a nadie a que lleve a cabo deportes durante el proceso de ayuno voluntario.

Hay que dejar de fumar durante el ayuno, ya que si no estaríamos intoxicando al cuerpo mucho más de lo habitual. También es posible que durante el proceso de depuración podamos experimentar los efectos de algunas de las drogas que hemos podido tomar en el pasado, como el THC o el LSD. Esto se debe a que estamos expulsando de nuestro organismo los residuos de estas sustancias, que de no habernos depurado, seguirían estando en nuestro organismo.

## **¿CÓMO ROMPER UN AYUNO?**

Un ayuno, ya sea de un día o más prolongado, ha de abandonarse de la siguiente forma: por la noche del último día es conveniente **beber un vaso mitad agua mineral y mitad jugo de fruta fresca, recién exprimido**. Naranjas, pomelos, limones, y si tienes juguera, manzanas, ciruelas u otras frutas de estación. Algunas opinan que no es conveniente mezclar frutas dulces con ácidas. Espera media hora o una hora. Lo más probable es que al cabo de ese tiempo sientas un fuerte apetito. Tal vez apetezca algo sólido. Es el momento, con calma y serenidad, de saborear, masticando lentamente una o dos unidades de fruta

dulce: manzanas, peras...

Luego de varios días sin comer, un simple plato de arroz o una ensalada resultan un verdadero manjar. Tu próxima comida, una o dos horas después del jugo y de las frutas, puede consistir en una taza de arroz hervido, o una pequeña fuente con ensalada fresca. Por mucha gula que te entre tras comer, no caigas en la tentación, ya que el estómago no está preparado en estos momentos para poder digerir más que esa comida y si lo fuerzas podrías vomitar o provocarte alguna lesión digestiva.

Tampoco es adecuado levantarse de madrugada a "picar". Algunas se facilitan esa primera noche previendo que la nevera y despensa estén vacías. De todos modos, aguarda el día para el desayuno. Las jornadas siguientes son ideales para trabajos y paseos, de manera que te encuentres muy entretenida para no estar comiendo fuera de horas, continuamente.

*Esperamos que disfrutes de tus ayunos y que este manual te haya sido de utilidad durante los mismos. A nosotras nos motivaba mucho el leer cosas sobre los ayunos mientras los hacíamos, quizás a tí también te sea útil. Un abrazo y no dejes tu salud en manos de desconocidas que no saben cuales suelen ser las causas de nuestras enfermedades y dolencias. Por la autogestión de nuestra salud y de todas las facetas de nuestra vida.*

