

LIMPIEZA

SE TRATA DE UNA PRÁCTICA ANCESTRAL QUE AYUDA A LIMPIAR CUERPO Y MENTE

# El ayuno saludable



CESAR LA INGESTA DE ALIMENTOS VOLUNTARIAMENTE Y DURANTE UN BREVE ESPACIO DE TIEMPO ES MUY RECOMENDABLE COMO MÉTODO TERAPÉUTICO



► El ayuno ayuda a la concentración por lo que se usa en el yoga

**D**icen que el ayuno es el alimento del espíritu. Hay quien sostiene que esta práctica es un método terapéutico muy eficaz, pero nunca debe practicarse para perder peso, sino para limpiarse de impurezas y concentrarse en la meditación o en la oración. El ayuno no es ninguna novedad. Desde tiempo inmemorial se conoció y se aplicó como método curativo de los desarreglos físicos y de los trastornos mentales. No lo recomiendan sólo los yogis; todas las religiones exhortan a practicarlo para purificar el cuerpo y el alma. La Biblia nos cuenta que Cristo ayunó cuarenta días enteros. Lo mismo hizo Moisés, Buda, Mahoma y otros profetas y santos. Los yogis aseguran que se fortalece y se ennoblece el espíritu con un ayuno prolongado porque ejerce un efecto poderoso sobre nuestra psicología.

Los antiguos griegos tenían un templo al que podía acudir la gente y quedarse allí cuando deseaban abstenerse de todo alimento. Los hom-

bres de Estado acostumbraban a retirarse allí con objeto de aclarar y despejar su cabeza, cuando tenían que tomar alguna decisión importante.

El ayunar para eliminar alguna dolencia del cuerpo es el procedimiento más lógico, más racional y también el más científico. Carece totalmente de sentido, y ponemos las cosas bajo un ángulo benigno al decir esto, el comer cuando se tiene fiebre, porque las glándulas que intervienen en la digestión igual que las otras, no realizan su secreción normalmente en aquellas circunstancias. A eso se debe que el alimento produzca ácidos, gases y sustancias putrefactas; y en lugar de beneficiar al paciente, lo envenena. Y naturalmente, la consecuencia es que la enfermedad tarda más tiempo en remediarse. La leche y los caldos, especialmente, son perjudiciales a cualquier persona enferma, porque son medios de cultivo excepcionalmente buenos para las bacterias y, por tanto, producen fácilmente elementos tóxicos para el organismo. Así que hay que ayunar cuando se está padeciendo alguna enfermedad.

## JESÚS TAMBIÉN AYUNÓ

La Biblia aconseja que se practique

► Muchos personajes históricos practicaron el ayuno como método terapéutico o para concentrarse en algún asunto. En el caso de Jesucristo, la Biblia refleja que antes de comenzar su ministerio, el Hijo de Dios se retiró durante cuarenta días al desierto y ayunó. El objetivo de su abstención de ingerir alimentos fue para dedicarse por entero a la oración y así estar en contacto directo con su Padre. Tras buscar la guía divina, Cristo volvió a consumir alimentos. En la Biblia se exhorta a practicar el ayuno y el mismo Jesucristo lo aconseja a sus discípulos.



### SABIAS QUE?

#### Una técnica curativa

► Cuando se practica el ayuno para curarse de una enfermedad, se sigue exactamente el procedimiento natural para recuperar la salud. Así se ve que no hay animal que coma mientras está enfermo. Sólo el hombre, que ha perdido sus más finos instintos, es capaz de hacerlo. Comer cuando el organismo está haciendo esfuerzo por liberarse de sustancias superfluas venosas es añadir el insulto al daño. En los casos de dolor agudo o de violentos trastornos emocionales resultantes de la ira, del odio y de la envidia, debe también suprimirse el alimento, porque entonces las secreciones no son debidamente utilizadas y aprovechadas por el organismo. Durante el ayuno el organismo oxida, quema o modifica toda clase de acumulaciones saturadas dentro de los tejidos, glándulas, y órganos del cuerpo, que obstaculizan la actividad.

### ABSTENCIÓN DE COMER



► **VOLUNTARIO:** La sociedad cree que ayunar es morirse de inanición. Ayunar consiste en abstenerse de alimento, porque el cuerpo ha llegado a un estado en que ya no digiere debidamente. Es un acto voluntario, cuyo objetivo es la salud. Morirse de inanición es, por el contrario, suprimir el alimento cuando el organismo lo está necesitando.

► **SIN PASAR HAMBRE:** Cuando una persona come mucho, sus procesos digestivos, asimilativos y metabólicos están sometidos a una actividad excesiva. Cuanto más alimento ingiere, menos nutrición recibe. Así es como este exceso de comer termina en la inanición.

► **FUERA TOXINAS:** Durante el ayuno el organismo elimina las toxinas a través de los poros de la piel y, por tanto, algunas veces se exhala olor desagradable. Esto ocurre cuando uno estaba lleno de materias tóxicas.

**DANCE PUBLIC**  
Agencia de Publicidad

C/ Dr. Fleming, 23 Bj. B Tels. 968 41 38 41 - 649 979 615

MUPIS · VALLAS · PRENSA  
RADIO · CINE · BUS URBANO  
TV. LOCAL · DISEÑO GRÁFICO  
ART. PUBLICITARIOS