



Hellmut
LÜTZNER
REJUVENECER
CON EL
AYUNO

El mejor método para depurar
y desintoxicar el organismo



RBA

Título original inglés: *Wie Neugeboren Durch Fasten*

© Gräfe und Unzer Verlag GmbH, Múnich, 1980.

© de la traducción: RBA Libros, S. A., 2015.

© de esta edición digital: RBA Libros, S.A., 2015.

Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.

www.rbalibros.com

CÓDIGO SAP: OEBO516

ISBN: 9788490560280

Composición digital: Newcomlab, S.L.L.

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Todos los derechos reservados.

Índice

Prólogo

1. ¿Qué es ayunar?
2. Ayuno para personas sanas
3. La semana de ayuno
4. Ayunar es fácil
5. Fin del ayuno y retorno gradual a la alimentación
6. El organismo durante la recuperación
7. El ayuno terapéutico clínico

Para saber más

Centros para la práctica del ayuno terapéutico

PRÓLOGO

Reconforta saber que de nuevo existe algo que une a los europeos: la práctica del ayuno. Con milenios de historia, el ayuno se da en todas las culturas de la humanidad, y ha sido siempre algo que unía. Aunque se lo ha infravalorado largo tiempo, hoy en día revive el interés por el ayuno, quizá para redescubrir la verdad oculta en él.

En Alemania, el ayuno empezó a popularizarse a partir del programa «Semana del ayuno en televisión», emitido por primera vez en 1976 por la Radiotelevisión de Baviera. Al mismo tiempo, y como texto de apoyo para ese programa, se publicó la primera edición de *Rejuvenecer por el ayuno*. Esta guía médica para el ayuno ha sido traducida ya a dieciséis idiomas y ha dado a conocer el ayuno autónomo a unos dos millones de personas. Todas ellas han podido experimentar lo que significa el ayuno: pérdida de peso, desintoxicación del organismo y, sobre todo, una nueva sensación de capacidad y bienestar.

Siguiendo las instrucciones de este pequeño libro, han ayunado gran cantidad de personas de habla alemana y también escandinavos (finlandeses, suecos, noruegos y daneses). Al igual que, al cabo de poco, holandeses, belgas e ingleses; luego portugueses y franceses, y claro, también los españoles. ¡Qué satisfacción para mí y para la editorial!

Nunca hubiésemos imaginado que fuese posible tal disposición a la renuncia.

Si los europeos buscan aunados uno de los secretos de la vida, y algunos, en la vivencia de la renuncia, encuentran las fuentes de la alegría, la sencillez y la salud, permítaseme percibir en ello esperanza para nuestro mundo. Quien ha aprendido a renunciar está en condiciones de romper el círculo vicioso de una vida civilizada. Encontrará soluciones para edificar minuciosamente su propia vida, para asentar sus relaciones con su familia, su entorno social y, por último, quizá también para el fundamento del Estado.

HELLMUT LÜTZNER

¿QUÉ ES AYUNAR?

TODOS SABEMOS LO QUE ES EL AYUNO

Comer y no comer viene a ser como estar despierto y dormir, como estar en tensión y relajarse; son dos polos entre los cuales transcurre la vida humana.

Comer durante el día y ayunar por la noche forman parte, incuestionablemente, del ritmo vital humano. Cuando cenamos muy entrada la noche, por la mañana nos suele faltar el apetito. Es una señal del organismo indicadora de que el breve espacio de tiempo de necesario ayuno aún no ha finalizado; prosigue, pues ha de completar su ciclo.

No es casualidad que llamemos a la primera comida «desayuno», es decir, dejar de ayunar, ni que en inglés se denomine *breakfast*, es decir, romper el ayuno. Quien no ha ayunado por la noche no necesita por la mañana propiamente ningún «desayuno».

El ser humano precisa de doce a catorce horas al día para estar despierto, trabajar, comer, para relacionarse con el entorno, para la acción y la reacción.

Le quedan de diez a doce horas por la noche para el metabolismo, es decir, para la degradación, transformación y síntesis de sustancias corporales. La energía necesaria

para ello la obtiene el cuerpo a partir de sus reservas. Durante el ayuno nocturno, «el ser humano se ocupa de sí mismo»: duerme, reposa. El silencio, el recogimiento, la protección y el calor le ayudan a vivir por de forma autónoma.

Estas son las bases sobre las que se fundamenta cualquier ayuno; las encontrará una y otra vez a lo largo de este libro.

AYUNO Y ENFERMEDAD

También el enfermo necesita silencio, protección y calor; también él desea más que nunca estar solo consigo mismo. El niño con fiebre rechaza el alimento y pide únicamente zumos frescos. El perro enfermo se recoge en su rincón y no come nada durante días. Los seres vivos enfermos hacen así intuitivamente lo correcto: ayunan.

Para sanar, el organismo requiere tiempo y energía para sí mismo. La energía necesaria para reponer las células enfermas y producir células nuevas la obtiene de sus propios depósitos corporales de alimentos. Mientras ayuna se ahorra el trabajo de la digestión, que constituye el 30% del total del gasto energético, y emplea la energía libre para el trabajo de curación.

Este ayuno instintivo durante la fiebre o ante determinadas enfermedades es una valiosa ayuda que nos brinda la naturaleza. Sabemos bien que tanto la fiebre

como el ayuno son, para cada persona sana, ayudas curativas altamente eficaces, pues:

- tienen una gran capacidad destructora de bacterias invasoras;
- inhiben la diseminación y el crecimiento de virus;
- aumentan la capacidad defensiva de la sangre y de las células;
- acrecientan la eliminación de sustancias tóxicas y patológicas.

AYUNO Y RENDIMIENTO

Usted sabe, quizá por experiencia propia, que la fuerza, la velocidad, la resistencia o la capacidad mental de ningún modo dependen directamente de la comida. Al contrario, popularmente se dice que «con el estómago lleno no se estudia bien». Quien está en ayunas (siempre que no esté desnutrido) piensa mejor y con mayor rapidez.

¿A qué alpinista se le ocurriría comer antes de iniciar una ascensión? Para escalar se suele partir a las tres de la mañana y se asciende durante tres o cinco horas aprovechando la prolongación del ayuno nocturno. Solo después se detendrá para desayunar. Ningún corredor puede rendir al máximo ni batir una marca si ha comido justo antes de la salida. Con estos pocos ejemplos se demuestra que el ser humano no acostumbra a vivir gastando inmediatamente lo que ingiere, que no obtiene su fuerza directamente de la alimentación. Dispone de reservas en forma de depósitos de nutrientes que pueden utilizarse de forma más rápida y racional que la fuerza que

le puedan proporcionar los alimentos después de un proceso digestivo que exige, a su vez, tiempo y energía.

Plantéese las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo me siento más activo?
- ¿Cuándo comí por última vez antes de sentirme así?
- ¿He comido mucho? ¿Poco? ¿Nada?
- ¿He tomado algún estimulante, como café, té, cola, nicotina, alcohol, etc.?
- ¿De qué depende que me encuentre en la máxima forma?

Existe otro hecho que nos sirve además para rebatir el antiguo prejuicio de que el ser humano obtiene la fuerza directamente a partir de los alimentos: no solo durante, sino también después de una prestación de fuerza o resistencia a menudo no se presenta necesidad de comer. Primero se sacia la sed, y no es hasta mucho más tarde que aparece la sensación de hambre.

Los deportistas experimentan la conexión entre rendimiento y ayuno; ellos saben que pueden obtener muy buen rendimiento aprovechando la energía proveniente de las reservas energéticas del propio organismo.

Por tanto, durante el ayuno el metabolismo evita las pérdidas de energía que acarrea el trabajo digestivo y moviliza la energía de forma óptima.

Es incluso posible vivir durante días y semanas sin alimentos, realizando al mismo tiempo un trabajo normal. El médico sueco Otto Karl Aly cita la experiencia de veinte suecos que efectuaron una gran marcha en ayuno, convencidos de que la persona no solo puede vivir de sus propias reservas, sino que además puede hacerlo a pleno

rendimiento. Los hombres realizaron una marcha desde Góteborg hasta Estocolmo —500 kilómetros en 10 días, es decir, 50 kilómetros diarios— sin tomar alimentos sólidos. No consumieron nada más que un poco de zumo de frutas y, aproximadamente, 3 litros de agua al día. Según el doctor Aly, al llegar a Estocolmo los hombres presentaban muy buen aspecto, excelente humor y no estaban de ningún modo agotados, sino al contrario, con una potencia y resistencia incrementadas.

LA SEGUNDA FUENTE DE ENERGÍA DEL ORGANISMO

En el cuadro de la página siguiente se detallan las dos formas en que el cuerpo humano obtiene la energía para su funcionamiento. Además de la nutrición a partir de los alimentos (fuente I), existe también la nutrición a partir de las grasas y proteínas almacenadas en los tejidos (fuente II).

LAS DOS FUENTES DE ENERGÍA DEL SER HUMANO

FUENTE I. Nutrición a partir de los alimentos

Alimentos →digestión →metabolismo →excreción

Producto final = fuerza + calor

FUENTE II. Nutrición a partir de los depósitos corporales

Depósitos de grasas y proteínas →«digestión interna» →
metabolismo del ayuno →excreción

Producto final = fuerza + calor

El paso de comer a ayunar sucede por sí solo. Los dos programas de aprovisionamiento energético discurren automáticamente. La conmutación correcta del programa energético I al programa energético II queda facilitada:

- por el conocimiento de la capacidad preprogramada del ser humano para ayunar;
- por la confianza en la inocuidad del ayuno;
- por la libre decisión de ayunar;
- por un vaciado general del intestino, que es la señal para el inicio del ayuno.

La decisión de ayunar definitiva se consolida cuando se está dispuesto a confiar en este procedimiento natural gracias a la sorprendente vivencia, para el que ayuna por primera vez, de que no tiene hambre, que se encuentra perfectamente y que su rendimiento no ha disminuido. De ello resulta una creciente confianza en el autocontrol del organismo. A partir de la experiencia de que la vida sin alimentos es posible durante cierto tiempo, la persona que ayuna obtiene esa seguridad en sí mismo que tanto asombra a los que no han probado nunca el ayuno.

**VIVIR CON LOS DOS PROGRAMAS ENERGÉTICOS
DEL ORGANISMO**