

## Importancia Del Ayuno Para La Salud

**Escrito por:** Jaime Norberto Sarmiento Botero

**Resumen:** El presente trabajo tiene como finalidad dar información básica para el aprendizaje en el manejo del cuerpo con los ayunos -obligados o voluntarios- en estados críticos y en situaciones donde no tenemos clara la evolución de las enfermedades y las patologías que presentamos.

**Palabras Claves:** Ayuno, abstinencia, desintoxicación, fortalecimiento, limpieza, restablecimiento.

*“En los acrecentamientos mórbidos, debe suprimirse la alimentación; se provoca un gran mal si se sigue comiendo. Cuanto más se nutra un cuerpo cargado de humores, más aumenta el mal”*

*Hipócrates*

Ayunar es abstenerse de todo tipo de alimento, excepto de agua, para consumir parcial o totalmente las reservas alimenticias -energéticas- acumuladas en el cuerpo. Durante el período de ayuno, se debe tomar agua cada hora, al clima o caliente, por su efecto vaso dilatador y antiespasmódico. El ayuno es una medida terapéutica natural muy antigua usada por seres humanos y animales en forma instintiva para preservar la vida y purificar el cuerpo, liberándolo de residuos metabólicos y tóxicos que impiden el correcto funcionamiento de órganos y sistemas, pues el cuerpo tiene la capacidad de autorregularse y regenerarse cuando se le facilitan los medios para hacerlo.

Los seres humanos, por sus malos hábitos de alimentación, acumulan grandes cantidades de nutrientes bajo la forma de tejido adiposo. Éste será utilizado por el cuerpo durante el ayuno que se da en casos obligados o prolongados, como infecciones severas de tipo septicemia, accidentes con fracturas múltiples, heridas con maceración de tejidos o amputaciones, sin agotar o debilitar tejidos u órganos vitales. Dichos fenómenos suceden tanto en animales como en el hombre, desapareciendo en forma espontánea el estímulo por la comida. En otros casos se hacen ayunos voluntarios para fortalecer el cuerpo, desintoxicar, desinfectar, adelgazar o realizar trabajos mentales o espirituales.

Cuando se practica un ayuno, todas las células del cuerpo se benefician, pues se va a descongestionar el espacio intersticial o espacio de Pichinger -el espacio entre las células- favoreciendo tanto la circulación sanguínea y linfática, como la oxigenación y nutrición de todos los tejidos y órganos. En éstas circunstancias, los tejidos no van a tener nutrición externa, pues lo hará de sus propias reservas energéticas; es decir, tendrá que quemar las calorías de tejidos grasos acumuladas en el cuerpo. La limpieza interna se efectúa en forma rápida y segura, favoreciendo

órganos y sistemas vitales del cuerpo como el circulatorio, el nervioso, respiratorio, muscular y el inmune. Al quemar las calorías de los lipocitos, se liberan algunas toxinas acumuladas en ellos, pues la naturaleza en su sabiduría guarda los venenos y tóxicos en las células grasas como mecanismo de protección.

Durante el período de ayuno se debe ingerir tanta agua o líquidos como el cuerpo lo demande, o en su reemplazo, se pueden tomar infusiones de yerbas aromáticas e ingerir zumos de frutas y verduras. En distintos periodos del ayuno se presentan episodios de fiebres o febrículas, con sudoraciones y traspiraciones fétidas, la lengua toma aspecto saburral blanco o amarillo -en ocasiones malolientes- produciendo halitosis.

De forma cotidiana e inconsciente se ayuna durante el sueño, etapa que puede considerarse como la única del día en que no se mastica o come, dando descanso a todo el sistema glandular y a la digestión desde la hora en que se entra en reposo hasta la mañana, cuando termina el ayuno con el desayuno. En este lapso de tiempo el organismo tiene la posibilidad de “descansar”, recuperar fuerzas y absorber nutrientes que van a cambiar las características del PH en la sangre, tornándola más ALCALINA (con un pH por encima de 7.4), es decir más receptiva. . En horas de la tarde o de la noche, la sangre se torna más ACIDA (con un pH por debajo de 7.4).

Con el ayuno nocturno no sólo descansan las vías digestivas de su trabajo secretorio glandular, sino también todos los músculos y nervios del cuerpo, para que otros sistemas puedan realizar completamente sus funciones como la oxigenación de tejidos que han estado hipóxicos (con niveles muy bajos de oxígeno) por estar contraídos con las tensiones musculares, el estrés rutinario y el agitado ritmo de vida. Es importante tener en cuenta que el ayuno matutino se debe romper con alimentos energéticos y nutritivos como jugos de fruta natural o frutas con fibra, para tonificar los músculos de las vísceras, mejorando la digestión y, al mismo tiempo, estimulando las microvellosidades intestinales a una correcta digestión. La ingesta de fruta ayuda a conservar el grado de neutralidad o alcalinidad sanguínea, al igual que sirve para la evacuación y regulación de electrolitos a través del riñón con la producción de orina, por la piel con el sudor o, por las vías respiratorias con la expulsión de mucosidades. Estos son mecanismos que la naturaleza emplea para purificar el medio interno y expresar la fuerza y vitalidad cada célula, órgano o sistema.

La vida se presenta en ritmos que varían en el espacio-tiempo según sus ciclos (horas, días, meses, años), dando oportunidad a la célula de trabajar y descansar, absorber y excretar, contraerse y expandirse, iluminarse y apagarse, como sabiamente lo muestra la acupuntura china con términos como el yin y el yang en el juego de los opuestos o de las polaridades. Cuando el cuerpo se sobrecarga de desechos metabólicos o tóxicos endógenos o exógenos, no sólo se afecta la función celular de algún órgano, sino de todo el cuerpo; por lo tanto tendrá que buscar por donde eliminar esas sustancias después de llevarlas al sistema circulatorio y sistema linfático. Por esto podemos afirmar que la enfermedad es un mecanismo del organismo para eliminar desechos tóxicos y, mediante cuadros clínicos agudos (diarreas, gripas, fiebres, faringo-amigdalitis), desintoxicarse para conservar un orden -la vida-; de no ser posible esto, guardará o depositará esas toxinas en algún órgano o sistema, produciendo enfermedades crónicas o degenerativas como tumores y cáncer, que se manifestarán con el tiempo. En caso -de tumores benignos o malignos-, el ayuno disminuye el tamaño o los desaparece por AUTOLISIS (autodesintegración de tejidos) y en ocasiones se requiere para ello de varios ayunos. El suspender alimentos hará descansar el sistema digestivo, para emplear todas las energías en la limpieza corporal interna y propiciar la auto-regeneración de

los tejidos u órganos alterados por enfermedades, traumas severos o moderados con pérdida de sustancia.

Con el ayuno se pueden beneficiar pacientes con enfermedades febriles, cuadros virales o bacterianos, indigestiones, flatulencias, hipertensión arterial, insuficiencia renal leve, cirrosis hepática incipiente, colecistitis, colelitiasis aguda y crónica, artritis, obesidad, alergias respiratorias y cutáneas, cefaleas migrañosas, diabetes incipiente, mialgias, artralgias etc.

Es normal que los animales y los niños, cuando presentan infecciones -cuadros febriles o heridas- dejen de comer en forma espontánea y sólo reciban agua o líquidos como jugos o zumos; la madre se desespera al ver que su hijo pierde apetito y lo violenta obligándolo a ingerir comida o llevándolo al médico.

En países estacionales se debe hacer el ayuno en invierno, debido a que es menor el gasto energético y es menor la actividad física y metabólica del organismo; en cambio en verano los cuerpos están en máxima actividad externa e interna con desgaste y mayor potencia en los jugos digestivos. En el trópico se puede ayunar en cualquier época del año.

Cuando se sufren accidentes donde se pierden grandes cantidades de tejido, de manera espontánea se entra en un ayuno, lo que en medicina se llama "Síndrome de Respuesta Inflamatoria Sistémica" (SIRS) que busca reparar y recuperar los tejidos con un mínimo daño a la economía orgánica; pero si el daño progresa o aumenta, el paciente evoluciona a una falla multi-orgánica que es la causa de muerte del paciente crítico, por lo tanto tendrán que recibir apoyo especial, psicológico y nutricional para superar su crisis. La mayoría de pacientes con trauma severo o con septicemia, estando en ayuno, tienen aumento del metabolismo y del gasto energético que termina con la curación de la enfermedad.

Los ayunos pueden ser de dos tipos: cortos -de menos de una semana que comprende la FASE GLUCONEOGENICA (con producción de azúcares a partir de los ácidos grasos), en la que el organismo produce azúcares a partir de la grasa- o prolongados -de más de una semana con la FASE CETOGENICA (con producción de calorías a partir de la grasa o la proteína). Normalmente el cerebro y las neuronas, junto la glia funcionan a base de glucosa, como fuente energética y durante el ayuno prolongado, la fuente de energía serán los cuerpos cetónicos. Cuando los ayunos se realizan por primera vez, deberán ser supervisados por personal experto como un médico, con el fin de evitar las graves complicaciones que se pueden presentar por ceto-acidosis, con daño renal o neurológico.

En la FASE GLUCONEOGENICA se utilizan inicialmente los ácidos grasos que se transforman en azúcar para el consumo del Sistema Nervioso y el músculo (gluconeogénesis) Al no ingerir alimentos, no hay estímulo insulínico con aumento del consumo de la reserva de azúcar de los órganos, por lo tanto hay: 1º GLICOLISIS de tejido graso, (azúcar que se forma a partir de tejido graso) con hidrólisis de triglicéridos, produciendo ácidos grasos libres unidos a la albúmina (proteínas sanguíneas). 2º PROTEÓLISIS en la primera fase hay degradación de proteínas, para suministrar aminoácidos que van a formar glucosa (alanina - glutamina) con producción de urea en el hígado que será expulsada por el riñón en un 90% como Nitrógeno Ureico, eliminando de 10 a 12 gr/día, y degradando de 62 a 70 gr de proteína/día.

En la FASE CETOGENICA de ayuno prolongado, se han quemado gran cantidad de grasas y proteínas, y la gluconeogénesis disminuye el consumo de proteínas para proteger del deterioro nutricional, los niveles de insulina permanecen bajos, al igual que sustancias termogénicas productoras de temperatura y disminuyen el glucagón (hormona estimulante de la producción de azúcar), el tono nervioso simpático, las catecolaminas y la T3 (hormona tiroidea); de esta manera disminuye el gasto energético en un 30%.

En ayunos prolongados la LIPOLISIS con liberación de ácidos grasos es la principal fuente de energía. La CETOGENESIS aumenta la formación de cuerpos cetónicos producidos por la mitocondria del hepatocito por oxidación incompleta de ácidos grasos, diluyéndose en sangre y son usados por el sistema nervioso. La PROTEOLISIS se disminuye notablemente, demostrándose una baja excreción de Nitrógeno Ureico por orina de 3-4 gr/día. Se conserva la masa proteica visceral, ya que la mayor parte de los aminoácidos (proteínas) usados provienen del músculo, así se protegen las vísceras. Lo antes mencionado afirma que un ayuno no puede durar más de 90 días, debido a que las personas fallecen con arritmias, infarto o hipo glicemia (agotamiento extremo de las reservas de energía). A nivel hormonal el paciente aumenta las hormonas catabólicas como las catecolaminas, glucagón, glucocorticoides, TSH, ADH, ACTH. En accidentes con pérdida de tejido se destacan EL FACTOR DE NECROSIS TUMORAL, interleuquinas 1-6 y el INTERFERON IFg.

Es conveniente antes de iniciar el ayuno voluntario, suspender la ingesta de proteína animal (carne, huevos, leche, harinas y aceites industriales) pues esto ayuda a limpiar de tóxicos la sangre, reduce el deseo de comer, aumenta la agilidad física y mental y acaba la fatiga.

Durante el ayuno, la ausencia de estímulo en las vellosidades intestinales por la falta de los alimentos, evita las evacuaciones diarias, por lo tanto será necesario realizar lavados intestinales con manzanilla, sábila, café o cualquier otro producto natural que no irrite o dañe la mucosa digestiva. Se deberán retener estos productos de 15 a 20 minutos antes de evacuar.

Cuando el paciente entra en la etapa psíquica de buen ánimo, este es un indicador de que se ha desintoxicado la sangre, pero cuando se deprime con irritabilidad o miedo, indica que se encuentra en una fase de acumulación de tóxicos. Por ello se recomienda al paciente realizar caminatas y ejercicios rítmicos mientras realiza ayunos cortos, y en los ayunos prolongados se recomienda reposo, pues disminuye la reserva energética de glucosa y aumenta la debilidad

Como resultado del ayuno se verán cambios positivos en la piel, el cabello, y uñas. La piel que antes era seca, descamativa y sin vida, se transformará en tersa y con vitalidad; igualmente pasará con las uñas, el cabello y todos los órganos de los sentidos. Los pacientes obesos perderán más peso que los pacientes delgados. Uno de los mejores indicadores del estado tóxico sanguíneo es el sarro lingual. Las mucosas empiezan a eliminar los tóxicos y por ello, al principio del ayuno, hay marcada halitosis (mal aliento).

El ayuno termina cuando el cuerpo en forma espontánea y natural, vuelve a sentir la necesidad de comer. En ayunos prolongados son más evidentes los deseos de terminar el proceso, cuando se ha completado la desintoxicación corporal o ya no hay más catabolismo el cuerpo entra en reposición. Al finalizar el ayuno se deben consumir alimentos livianos de fácil absorción como la ingesta de jugos o extractos de verduras y frutas durante uno o dos días; después alimentos crudos y posteriormente, hacer dieta vegetariana con alimentos cocidos por dos o tres días más; esto incluye cremas de espinacas, tomate, champiñones, acompañados de pan -preferiblemente

integral-, papas cocidas, arroz integral y ensaladas crudas o cocidas al vapor; para finalizar la dieta, combinar granos, cereales, verduras o proteína animal.

Lo que popularmente se ha denominado ayuno de frutas o de extractos de verduras, se podría denominar mono dietas, no son verdaderos ayunos, sirven para desintoxicar el cuerpo y para fortificar la voluntad y son el punto de partida para poder realizar ayunos

Para concluir podríamos decir que el ayuno es un paso importante en el desarrollo físico y mental del individuo y la sociedad, pues fortalece la voluntad y ayuda al correcto pensar, necesario para el bien-estar de toda la humanidad.

### **Bibliografía**

Jordi Sintes Pros. El poder curativo del ayuno. Editorial SINTES S.A. Barcelona 1990

SUVORI, Alexi. La curación por el ayuno. 5ª Edición: KIER. Buenos Aires

SAURY, Alain. La salud por el ayuno. 3ª Edición: EDAF. Madrid

### **Webgrafía:**

<http://es.wikipedia.org/wiki/Ayuno>

[http://escuela.med.puc.cl/paginas/cursos/tercero/integradotercero/apfisiopsist/nutricion/nutricio  
n7.html](http://escuela.med.puc.cl/paginas/cursos/tercero/integradotercero/apfisiopsist/nutricion/nutricio<br/>n7.html)