

AYUNAR

PARA SANAR



ANA MORENO



Índice

[Agradecimientos](#)

[La llegada](#)

[¿Qué es un ayuno terapéutico?](#)

[Antes de ayunar](#)

[Para qué ayunar](#)

[El ayuno en los animales](#)

[El ayuno en la historia](#)

[Cómo ayunar](#)

[Cuándo ayunar](#)

[Cuánto tiempo ayunar](#)

[Preparación al ayuno](#)

1 Plan de desintoxicación general suave

2 Plan de desintoxicación con cura de limón

3 Comer fruta durante varios días

4 Seguir una dieta de crudos

Con frutos secos y semillas

Sin frutos secos ni semillas:

Tras la dieta de preparación

1 Ayuno en sentido estricto

2 Ayuno suavizado con frutas

3 Monodietas depurativas

La cura de uvas

La cura de cerezas

4 Ayuno suavizado con crudos

5 Ayuno suavizado con zumos de verduras y de frutas crudas

6 Ayuno suavizado con sirope de arce

7 Ayuno suavizado con caldos vegetales

¿En reposo o ambulante?

[Qué pasa en tu cuerpo al ayunar](#)

[Efectos de la depuración](#)

[Beneficios durante el ayuno](#)

[Vitaminas y minerales](#)

[Hierbas depurativas](#)

[El agua](#)

[Los paseos](#)

[La actitud mental](#)

[Las flores de Bach](#)

[El yoga y la meditación](#)

[Masajes](#)

[Shiatsu](#)

[Ayurveda](#)

[Masaje de colon](#)

[Drenaje linfático](#)

[La hidroterapia de colon](#)

[La cura del hígado de la Dra. Clark](#)

[Cómo salir del ayuno](#)

[Mantenerse un día a la semana](#)

[Anexos](#)

[Direcciones útiles](#)

[Libros recomendados](#)

[Lugares de reposo escogidos](#)

[Sobre la autora](#)

[Los libros de Ana Moreno](#)

[Hotel rural Vegetariano y crudivegano «La Fuente del Gato» a 45 Kms de Madrid](#)

Ayunar para sanar

Título: Ayunar para sanar.

Autor: Ana Moreno

© 2010, Ana Moreno.

<http://www.anamoreno.com>

<http://www.mundovegetariano.com>

<http://www.crudiveganos.com>

<http://www.lafuente-delgato.com>

Primera Edición en libro electrónico, abril de 2012

Conversión a libro electrónico: www.duonto.com

Exención de Responsabilidades: El autor no es responsable de las opiniones vertidas en este libro, el lector obedece a estas recomendaciones bajo su propio riesgo. El autor no establece garantías de ningún tipo, ni manifiestas ni implícitas, acerca de la utilidad, el carácter práctico ni la seguridad de ninguna de estas recomendaciones. El autor no asume ningún tipo de responsabilidad por los actos del lector ni por las consecuencias de los actos del lector, aunque dichos actos hayan sido supuestamente inspirados por este libro. Si el lector no está dispuesto a cumplir con estas limitaciones, por favor NO lea este libro. El autor no se hace responsable de los cambios posteriores en los datos informativos que contiene este libro después de la fecha de edición.

Obra licenciada bajo licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial-Sin Obras Derivadas 3.0 España:

<http://www.creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es> Based on a work at www.crudiveganos.com

Permissions beyond the scope of this license may be available at www.crudiveganos.com. Usted puede hacer uso libremente de la obra en los términos indicados en la citada licencia. Todos los demás derechos reservados.

Ayunar para sanar

Ana Moreno

*Dedicado a todas las personas que asumen la
responsabilidad sobre su propia vida.*

¡Enhorabuena valientes!

He seguido todas las recomendaciones que hago en esta obra, por tanto puedo constatar los resultados en mí misma. Sin embargo, hay que tener presente que cada persona es distinta y lo que le funciona a unos no tiene por qué funcionarle a otros siempre. El ayuno no es para ser contado, es para ser vivido. Quiero compartir contigo mis experiencias, siendo mi deseo que te beneficien y te ayuden a lograr una vida más plena, pero recuerda que el camino ha de andarlo cada uno. Te deseo una feliz lectura y te envío mucho ánimo para que, si ha llegado tu momento, te sientas motivado a activar la maravillosa herramienta de curación de la que disponemos todos los seres vivos: el ayuno.

Ana Moreno

Agradecimientos

Muchas gracias a Nacho por cuidarme a los gatos en Madrid durante mi estancia en Marbella, en la clínica en la que he realizado mi último ayuno. También te doy las gracias por el tiempo que he pasado junto a ti hasta ahora, que tanto he disfrutado, con sus buenos y malos momentos; que me ha servido de gran aprendizaje a la vez que mostrado todo el trabajo personal que tengo pendiente.

Muchas gracias a todas las personas amigas que han querido ayunar conmigo, aún en la distancia, y escribir su experiencia para completar esta obra: Natalia, Mar, Oscar, María...

A todos vosotros, muchas gracias.

Ana Moreno, en Marbella, Abril de 2010.

ana@anamoreno.com

La llegada

Aunque llegué tarde y cansada después de haber viajado 600 kilómetros, aún embotados los sentidos por la artificialidad de Madrid, nada más abrir la puerta de la habitación que me habían asignado en la Clínica Buchinger en Marbella, pensé que había llegado al paraíso. He realizado varios ayunos en casa, pero a veces es ideal poder también «ayunar» de tu entorno, de tu trabajo, de tu gente, incluso de tus gatos. En la vida hay períodos de estrés psicosocial para los que un ayuno es mano de santo. Ya estuve aquí por primera vez en el 2006, hace 4 años. Me encanta el sur y me encanta volver siempre que puedo, de hecho nací a unos 50 kilómetros de aquí, hace ya casi 36 años.

He elegido esta clínica fundamentalmente por un motivo que puede sonar bastante desconectado del ayuno y es que en esta ocasión, por motivos

laborales, necesito tener una conexión a internet permanentemente, así como privacidad y tranquilidad, y aquí sé seguro que esto se cumple (no wifi). Aunque la cobertura de móvil es muy mala, de hecho me cuentan que hace unos años instalaron unos aparatos para limitarla, he encontrado un lugar en la habitación en el que, si me quedo muy quieta, consigo poder comunicarme con otras personas a través del teléfono móvil.

Esta clínica es famosa y conocida porque aquí vienen los famosos a adelgazar, como por ejemplo Carmen Sevilla. Aunque hay muchas personas que vienen a la clínica por otros motivos, como iremos viendo, la tónica general es extrañarse cuando ven a una chica que está delgada y que viene aquí a ayunar un par de semanas, tiempo durante el cual voy a intentar darle forma a toda la información que he ido recopilando sobre el ayuno, fruto de mis investigaciones y de las experiencias vividas anteriormente tanto por mí como por otras personas que generosamente han decidido compartirlas conmigo para este libro. Mi deseo es darle difusión a la terapia del ayuno, pero no como método para adelgazar, pues parece que a eso no hace darle difusión. Tengo la sensación que casi todo el mundo asocia «ayunar» con «sistema para adelgazar». Mi intención es que se conozca esta herramienta tan

natural, tan simple y tan antigua para estar sanos, tanto a nivel físico, como a nivel emocional e intelectual.

Como naturópata, creo en que la curación nunca viene de fuera, sino que depende de la activación de la fuerza curativa que existe dentro de cada individuo: la *vix medicatrix naturae*. El ayuno es la mejor manera de activar esta fuerza curativa, y ahí es donde reside su poder terapéutico. La verdadera curación nace del interior del individuo, y no llega del exterior en forma de medicamento, que lo que hace es paliar el síntoma e intoxicar aún más al organismo, mientras la dolencia se hace crónica.

Nada más llegar a la habitación, encontré una hojita sobre la mesa en la que aparecía planificada la mañana del día siguiente. Se me había olvidado que, en esta clínica, los primeros días son un poco estresantes: Tienes cita con el laboratorio de análisis clínicos para que te saquen sangre y la analicen junto con una muestra de tu orina, otra cita con el médico, otra con la enfermera y otra cita con los encargados de planificarte las actividades individuales que has decidido reservar: por ejemplo hidroterapia de colon, cita con la psicóloga, masajes específicos, etc. Pero estaba tan cansada que decidí agobiarme al día

siguiente y, esa noche, disfrutar del canto de los pájaros y de mi primera cena preparatoria para el ayuno.

¿Qué es un ayuno terapéutico?

Hoy en día, las enfermedades que se padecen en los países desarrollados, son enfermedades por exceso, no por defecto. En un país desarrollado normalmente no te encuentras personas con carencia de proteínas, en cambio es sencillo conocer a mucha gente que presenta problemas de colesterol, ácido úrico, azúcar, obesidad...

Sin embargo, nos seguimos preocupando por las proteínas continuamente e invariablemente acabamos comiendo en exceso, más de lo que necesitamos, realizando mezclas absurdas de muchos alimentos distintos dentro de la misma comida por miedo a que nos falte algo.

Como consecuencia, en el organismo se desarrollan una serie de dolencias crónicas de tipo inflamatorio (asma, artritis, alergias,...), patologías que tienen

mucho que ver con un organismo intoxicado. La obesidad, en realidad, es vista en general como una enfermedad estética, pero en realidad cuando una persona obesa adelgaza, no se quita de encima sólo kilos de peso, sino también kilos de enfermedad.

El Dr. Otto Buchinger, Oficial de Sanidad de la Marina Imperial, era un gran especialista en ayunos. Por su reuma articular crónico, obtuvo la invalidez total de su trabajo a la edad de 40 años, enfermedad que se había producido como consecuencia de una infección de amígdalas. Ayunó durante 19 días de la mano del Dr. Riedlin, en Friburgo, y se curó. A partir de ahí, creó su primera clínica de ayunoterapia en Alemania, donde trabajó incansablemente hasta su muerte, a los 89 años de edad. Esta historia es bonita por muchas razones, a mí personalmente me maravilla que simplemente por pasar unos días sin comer, un ser humano pueda darle un giro total a su vida y ponerla al servicio de los demás, ¡nada menos que a la edad de 40 años! Parece que todo lo hemos de empezar jóvenes, pero la vida nos tiene reservado a cada uno nuestro momento.

Por eso la enfermedad es una bendición. Quien me lea y esté muy enfermo es posible que se moleste por lo que escribo, y lo comprendo. Yo nunca he estado

gravemente enferma y no puedo imaginar el sufrimiento tan elevado que se tiene cuando se lleva arrastras una grave enfermedad. Pero como decía Elisabeth Kübler- Ross, «todo sufrimiento es raíz de crecimiento espiritual». Antes que preguntarse ¿por qué me pasa esto? ¿por qué yo?, conviene cambiar el enfoque y reflexionar sobre «¿para qué?». Otto Buchinger gracias a estar enfermo desempeñó una gran labor humana que aún hoy, tras casi 100 años, perdura.

El ayuno terapéutico no es una huelga de hambre, no es la inanición, el ayuno terapéutico es un tratamiento global del ser humano, que hace mejorar su bienestar en general, activando la fuerza autocurativa del propio organismo para sanar sus enfermedades; por lo que muchas de estas enfermedades se curan por completo y otras se alivian. Es decir, que una persona que por ejemplo ha sufrido una lesión ósea o articular por un accidente, o un enfermo de gripe, se recuperará antes si ayuna, en contra de la creencia popular de que hay que comer para curarse. No hay más que fijarse en lo que hacen nuestros amigos los animales.

La pérdida de peso, por tanto, no es la prioridad, aunque la persona está sana cuando está en su peso.

La fuerza curativa del propio cuerpo del ayunante, le ayudará a sanar sus dolencias físicas y anímicas, por eso el ayuno también sirve para reflexionar sobre la propia vida, para descansar, para tomar decisiones, para poner distancia, para verse a uno mismo y a su entorno desde otra perspectiva, para sanar el alma, para tomar nuevos rumbos en la vida. En palabras de Crisóstomo, el Patriarca de Constantinopla, «el ayuno es el alimento del alma».

En una terapia de ayuno corta, no se observarán los efectos más profundos, aunque eso no significa que no se observen grandes mejorías. Una buena idea es utilizar los días de vacaciones para ayunar, aunque es preciso considerar que el enfoque de unas vacaciones es hacia afuera, uno en vacaciones busca divertirse, distraerse... y el enfoque del ayuno es hacia el interior, redescubriendo el propio yo y despertando así la propia fuerza curativa del organismo. Por eso el ayuno, es un buen momento para aprender a meditar, a relajarse y a estar en calma interior, un buen momento para el recogimiento y la soledad, a la vez que se realiza de forma moderada ejercicio físico suave, como pasear, yoga, tai-chi, nadar, etc., ya que demasiado reposo y sosiego tampoco es beneficioso ni para el cuerpo, que necesita moverse; ni para la mente, que no debe dar muchas vueltas a los

problemas.

Podemos ayunar durante un período determinado porque tenemos reservas suficientes en nuestro cuerpo. Así nuestras células pueden continuar nutriéndose mientras nuestras reservas de grasa, minerales, vitaminas y azúcar no estén agotadas. Siempre los animales son nuestra mejor referencia, no hay más que fijarse en, por ejemplo, las aves migratorias, como el colibrí, que pesa sólo 5 gramos y vuela 1000 kilómetros seguidos sin comer desde Nueva York a América Central. Cuando no se le administran proteínas al organismo, éste consume sus propios recursos de proteínas instaladas en el tejido adiposo así como las llamadas proteínas de escoria, que son las que se encuentran en las sustancias de desecho. Por el contrario de lo que se pudiera pensar, esto no intoxica al organismo sino que abre las vías hacia la curación.

Sin embargo, los ayunos largos, no así los de un día, pueden ser perjudiciales si no se hacen con conocimiento de causa y bajo supervisión. Cada persona es un mundo y reacciona de forma diferente. La vuelta a la alimentación normal debe hacerse de forma muy gradual, pues de lo contrario podría incluso causarse la muerte, ya que el intestino se ha

acostumbrado a no comer (esta es la Ley de la
Habitación).

Antes de ayunar

Antes de decidirse a hacer un ayuno hay que considerar varios aspectos.

En primer lugar es importante asesorarse por un terapeuta especializado y elegir el tipo de ayuno que más conviene a cada persona. Lo que me encanta de la medicina natural es que individualiza a cada paciente. Ninguno somos iguales, y lo que le funciona a una persona no tiene por qué funcionarle a otra. Tu ayuno será diferente al mío, y te convendrá ayunar de un modo particular, que no tiene por qué coincidir con el que me conviene a mí.

Qué ayuno va mejor contigo dependerá de tu estado de salud física y emocional, de tu edad, de si has ayunado ya antes o si es tu primer ayuno, del tiempo de que dispongas, de si puedes realizar el ayuno en una casa de salud o si te ves obligado a realizarlo en

casa, si puedes disponer de tus vacaciones, si no te queda otra que trabajar a la vez que ayunas, si lo haces solo o acompañado, etc.

En mi caso, soy una persona sana, entrenada en hacer ayunos de duración media (10-15 días), pero tengo una tensión arterial normalmente baja. Aunque en condiciones normales no me mareo ni me siento débil, durante los primeros días de ayuno, momento en el que la tensión suele bajar más, hay que tener en cuenta esta circunstancia, beber más agua y ayudarse con la hidroterapia.

En segundo lugar es importante mentalizarse de que no se trata de aprovechar los días previos para comer todo lo que se pueda porque luego se va a estar sin comer, o sin comer lo que uno quiere, hasta que se acabe el ayuno y se pueda volver a comer cantidades ingentes de todo lo que no se comió... El ayuno es otra forma de nutrición, no es no comer (inanición). En un ayuno estricto, el cuerpo se alimenta de las reservas de que dispone que, por lo general, suelen durar para unos 40 días aproximadamente, en personas sanas y con un peso normal. Si los días previos al ayuno has comido de más, tendrás reservas de más. La idea no es como mucho ahora, luego paro de comer y luego vuelvo a comer mucho. Eso daña el

organismo. La idea, en cambio, debe ser entrar de forma progresiva al ayuno, comenzando por una dieta de preparación, después realizar el ayuno y dejar descansar al organismo, y para terminar salir del mismo de forma progresiva, mediante otra dieta de readaptación. Todo esto lo veremos con detalle.

Durante los días previos a un ayuno, es importante hacer una preparación y comer ligero, con mucho crudo y, sobre todo, vegetariano (vegano). Aquí en la clínica hay muchas señoras con sobrepeso que vienen a adelgazar, fundamentalmente por motivos estéticos, después de haber ingerido media pata de jamón de Jabugo el día anterior, como despedida de comer. El ayuno es muy útil para adelgazar, aunque lo que verdaderamente le gusta al cuerpo es la moderación continuada. El adelgazamiento en un ayuno es una consecuencia y no un fin en sí mismo. Estas señoras refieren lo difícil que les resulta después volver a comer de forma progresiva, pues según están acabando los días de ayuno, se van sintiendo dominadas por su deseo loco de comer todo lo que no pudieron comer, aquello que saben que no les beneficia, y ven como prohibido. Luego comen, recuperan muy rápido el peso perdido y se sienten culpables. Si te identificas con esto, quizá el ayuno no es para ti, o quizá deberías acercarte a un ayuno de

forma progresiva, a la vez que vas cambiando tu enfoque sobre los alimentos y tu forma habitual de comer. Una buena aproximación en este caso es la alimentación vegetariana, si ya comes así, progresar hacia el veganismo y, si también, los crudos.

Una dieta de crudos con ensaladas y frutas frescas como la que he diseñado para el [«Programa de Desintoxicación, Bienestar y Pérdida de peso en 14 días»](#), puede hacer mucho bien al organismo, y puede contribuir a que la persona retome su alimentación habitual de forma menos brusca.

Para qué ayunar

Para vivir más y mejor.

Comencemos dejando claras dos ideas fundamentales:

- 1) Con el ayuno no se sufre, sino que el cuerpo se regenera después de épocas de sobrealimentación que han producido que aumente la toxemia celular.
- 2) La enfermedad no es un enemigo del organismo, es la forma que tiene éste de eliminar ese exceso de toxemia.

Por eso, desde la medicina natural, no luchamos contra la enfermedad, sino que buscamos favorecer la salud de individuo activando su fuerza curativa interna, es decir, la *vix medicatrix naturae*.

Con el ayuno, el organismo descansa de la fatiga que

los venenos que las toxinas le producen, toxinas que provienen de los excesos como comer en demasía, de los medicamentos, y también por trasnochar, fumar, elegir alimentos desvitalizados (alimentos procesados, alimentos refinados, de lata, etc), beber alcohol, llevar una vida sedentaria y en continuo estrés...

El público en general piensa que el ayuno es una forma de adelgazar o, en todo caso, un estilo de purificación espiritual que practican sólo los monjes. Sin embargo, el ayuno en realidad, es un método para recuperar la salud.

El ayuno nos beneficia aunque habitualmente llevemos una dieta muy pura, porque el ayuno aparte del cuerpo cura el alma. Es muy saludable desde el punto de vista físico y psíquico, sobre todo en este mundo de estrés y prisas en el que vivimos.

Cuando ayunamos, estamos haciendo un ejercicio de voluntad y a la vez dejamos descansar a nuestro organismo, dándole un respiro a nuestros intestinos. Además ayunar te ayudará a mantener tu peso de equilibrio. En nuestro cuerpo hay reservas de sobra para ayunar unos días sin que tengamos carencias.

El ayuno en los animales

Si los animales comieran en invierno, época en la que el alimento escasea, la misma cantidad que comen en verano, no podrían soportar el duro invierno durante el cual la digestión se ve impelida por las condiciones frías del ambiente. En invierno no se ha de comer más para soportar mejor el frío, se ha de comer diferente, es decir, de lo que la tierra da en ese momento. Ellos lo hacen así porque no tienen supermercados, invernaderos ni cámaras de conservación de alimentos. De igual forma, cuando hace excesivo calor, otros animales se retiran disminuyendo sus funciones vitales. Por ejemplo los peces de agua dulce, que se entierran en el barro cuando se secan los ríos.

Hay otros ejemplos de animales que ayunan: La foca macho de Alaska ayuna durante los tres meses que dura el período de reproducción, durante el cual fertiliza alrededor de cien hembras y pierde un tercio

de su peso. El salmón al remontar los ríos y la hormiga reina también ayunan durante el período de reproducción. También ayunan los renacuajos al convertirse en ranas, los gusanos de seda al convertirse en mariposa, las abejas, los escorpiones, las arañas, algunas tortugas, los camellos cuando se adentran en el desierto, la cabra montesa, el gamo y el ciervo,...

El ayuno en la historia

Desde los escritos de los autores griegos, cuya cultura se asienta sobre la egipcia, conocemos que los sacerdotes egipcios ayunaban antes de realizar sus rituales de purificación. La tradición judía recomendaba el ayuno religioso, por eso podemos leer muchas referencias al ayuno en la Biblia. Todas las religiones hablan del ayuno. Es un método por el cual puede alcanzarse un determinado nivel de purificación espiritual, además de físico. Grandes maestros religiosos ayunaron antes de predicar a sus gentes. Este es el caso de Moisés, Jesús, Buda y Mahoma.

La religión de los habitantes de la Isla Mauricio les pide realizar dos ayunos al año. Al finalizar el ayuno, se camina descalzo sobre unas piedras al rojo vivo. El que se quema es porque ha hecho trampas, quien ha seguido fielmente el ayuno no se quema. Después se depositan algunas ramas secas sobre estas piedras

incandescentes y se comprueba cómo prenden enseguida.

Hoy en día, los judíos ayunan 5 días al año; los musulmanes dejan de comer y beber durante las horas del día en el mes del Ramadán; los hinduistas ayunan muy a menudo; los cristianos no ayunan, pero al menos dejan de comer carne determinados días durante la Cuaresma.

Como la medicina griega se nutre de la egipcia, Hipócrates en Grecia adopta la técnica del ayuno: Sostiene que todas las enfermedades vienen de las putrefacciones del intestino, cuya eliminación se ve favorecida por los periodos de ayuno.

En la India, el ayuno con agua queda recogido como terapia ayurvédica para recobrar la salud, especialmente en las fases agudas de las enfermedades (cuando hay fiebre o cuando las doshas están desequilibradas), pues se considera que la eliminación de impurezas dota de actividad más eficaz de las funciones corporales, de hecho era una práctica habitual en yoguis, brahmanes, faquires... El mismo Buda, que era hindú, comenzó su andadura espiritual mediante la práctica del ayuno.

Más recientemente, la historia recoge otras referencias al ayuno. Por ejemplo, en 1768, la teoría terapéutica del Dr. Tissot se basaba en reducir los alimentos sólidos y densos en la alimentación, especialmente los alimentos animales como la carne y los huevos; y en 1878 un enfermo de tifus se cura ayunando durante 35 días de la mano del americano Dewey. En 1933, el Dr. Paul Carton escribe su obra: «La terapéutica naturista», de gran influencia en España a través del Dr. Eduardo Alfonso. En 1955 Shelton continúa el ayuno como herramienta de curación, seguido por André Torque, y en España los doctores Pablo Saz, Eneko Landaburu, Karmelo Bizcarra y Almudena Moreno, que fundaron sus casas de salud donde pueden acudir las personas que deseen ayunar. En España también existe la corriente del alemán Otto Buchinger, que fundó dos clínicas de ayunoterapia en Alemania y una en España, concretamente en Marbella, donde yo me encuentro en este momento (ver direcciones al final de esta obra).

Cómo ayunar

Hay tantas formas distintas de ayunar como personas que ayunan. Como decía al principio del libro, el ayuno, en sentido estricto, consiste en alimentarse de las propias reservas del organismo, decir, es una nutrición endógena, que se acompaña de beber agua, necesaria para el correcto funcionamiento hidroelectrolítico y renal del organismo. Esta forma estricta y, por llamarlo de algún modo, real, de ayuno, el ayuno hídrico, es la más terapéutica, pero sólo debe hacerse por pocos días, si se tiene experiencia en ayunos o si se cuenta con supervisión de una persona experta. Por tanto esta forma de ayuno no es adecuada para todo el mundo. Si deseas realizar esta forma de ayuno lo ideal es que lo hagas en una clínica especializada o en una casa de salud como por ejemplo Zuhaizpe, en Navarra, u otras (ver direcciones al final de esta obra).

No obstante, existen formas de ayuno suavizado, que abarcan un abanico de posibilidades que van desde el ayuno que incluye sólo agua, hasta una dieta de crudos, y que pueden ser más apropiados para algunas personas. Veremos más adelante cómo son estas formas de ayuno suavizado.

Aunque el ayuno, en un sentido estricto, consiste en alimentarnos únicamente de nuestras propias reservas y no ingerir nada excepto agua, el llamado ayuno hídrico, en la práctica, existen muchas otras formas de ayuno, menos intensas, que pueden ser más adecuados según para quien. Hay personas muy intoxicadas que, con un ayuno completo, podrían experimentar demasiados efectos colaterales en cuanto a la desintoxicación, bajada de energía o aumento de la ansiedad por comer (no hambre). Quizá en estos casos, conviene introducir algún alimento adicional, y diseñar una especie de ayuno a medida, en función de la persona, escogiéndolo dentro de un abanico de posibilidades que abarca desde un ayuno completo hasta una dieta de crudos. El ayuno hídrico está contraindicado en personas muy debilitadas a causa de, por ejemplo, un cáncer muy extendido o una cirrosis grave, en quienes sufran insuficiencia renal, en trasplantados de órganos, en enfermedades graves del corazón, en diabéticos insulino dependientes, durante

el embarazo y la lactancia, en personas que sufran de hipoglucemia severa, de problemas mentales graves, o de trastornos graves del comportamiento alimentario, como la anorexia y la bulimia.

Siempre conviene acompañar el ayuno de descanso y de paseos al aire libre. Este dinamismo oxigena los pulmones y la sangre, lo que es muy favorable para la eliminación de toxinas a la vez que se mantiene el correcto tono muscular.

Cuándo ayunar

En esta maravillosa clínica de Marbella los ayunantes nos alojamos normalmente en habitaciones individuales, salvo en los casos en los que ayunan dos personas juntas, ya sean dos hermanas, marido y mujer, madre e hija, etc.

Llegué por la noche y cené un plato de frutas muy bien preparadas en el que, todo hay que decirlo, se mezclaban frutas dulces con ácidas. Al día siguiente me levanté temprano, recogí la orina de la mañana y fui a que me sacaran sangre. Al volver a mi habitación me recibió por el pasillo un olor característico que no había vuelto a oler desde la última vez que estuve en la clínica. Era el olor de la infusión que toman los ayunantes por la mañana, una mezcla de frutas desecadas con mango y fresas. Olerla de nuevo me llenó de alegría, me metió en situación y me dio confort para el alma. Aunque en la clínica estás como

en el paraíso, en menos de 24 horas después de haber llegado ya sentía mucha añoranza de mi mundo, de mis gatos, de mi vida... En este retiro voluntario te acercas más a tu esencia, estás acompañado de tu soledad, y los apoyos o muletas que se usan en el día a día en la ciudad, aquí no los tienes; y aunque en realidad tampoco los quieres, para evitar vivir hacia afuera sino hacia dentro, encontrarte a ti mismo tiene su coste.

Pasé la revisión médica y ya, por segunda vez, me preguntaron que para qué quería ayunar estando delgada. Ayer en la cena, la primera vez que me lo preguntaron, dije que quería ayunar de la vida, y eso también lo podemos hacer los que tenemos un peso normal. Hoy, cuando hemos hablado de esto el médico y yo, que se ha asombrado al verme deseosa de ayunar con 51.5 kilos de peso y 160 centímetros de altura, me ha contado que otro ayunante delgado suele responder cuando le preguntan ¿por qué ayunas si estás delgado?: «No, yo es que estoy loco». Me ha gustado esa respuesta, a partir de ahora la voy a utilizar.

Desayuné otra vez el plato de fruta mezclada dulce y ácida que me tenían preparado, y me dispuse a planificar las dos semanas de estancia en la clínica: Tal

día pilates, otro día terapia sacro-craneal, otro masaje subacuático, ¡bien!, ¡ha merecido la pena ahorrar! Además en la clínica hay muchas actividades grupales gratuitas a las que me decidí a ir como yoga, pranayama, paseos al aire libre ya sea por la playa o por la montaña, actividades creativas, etc.

A la hora de comer, mi última comida cocinada, que consistía en arroz integral con tomate, espárragos e hinojo al vapor. En mi mesa había un chico radiante de unos 55 años (no digo un señor, digo un chico), que con amplia sonrisa relató que desde hacía 25 años realizaba dos ayunos de unos 10 días, y en total con la preparación y la readaptación, dedicaba unos 15 días dos veces al año. Se me ocurrió preguntarle qué fue lo que le hizo ayunar por primera vez. Jose Manuel explicaba:

«Cuando tenía 30 años me diagnosticaron artritis reumatoide y me recetaron una dosis muy elevada de corticoides. Mi médico me aseguró que iba a acabar en una silla de ruedas, que tenía las articulaciones como las de un anciano de 90 años. De hecho, yo ya no podía ni pisar el embrague del coche con el pié... Buscando alternativas, decidí probar con el ayuno. Hice dos ayunos en 1 año y me curé. Desde entonces, sigo ayunando dos veces al año, pero entre ayunos,

sigo una estilo de vida sano y me alimento bien, de hecho hoy estoy aquí porque todos los martes vengo a clase de pilates y luego aprovecho y almuerzo la comida ecológica que dan aquí.»

La señora de mi izquierda, Mercedes, a su vez contó:

«Mi marido ha muerto hace un mes. Estoy agotada porque el último año me lo he pasado cuidándole, además estoy muy triste por su pérdida... Mi educación no me permite exteriorizar mucho mis emociones, quisiera llorar y gritar, pero no lo hago. Necesitaba venir aquí, aislarme del mundo y procesar mi duelo.»

Hay tantas razones distintas para ayunar como personas que ayunan. Como decía al principio del libro, ayunar sirve para sanar, pero entendiendo sanación como algo holístico, algo global. ¿Cuándo es un buen momento para ayunar? Cuando tú sientas que quieres hacerlo, cuando tú elijas. Sí que es verdad que hay momentos en el año en los que el aprovechamiento del ayuno puede ser mayor, por ejemplo en los cambios de estación, especialmente con la llegada de la primavera. Hay muchas personas que piensan que el ayuno debe hacerse exactamente el día 21 de Marzo, que es cuando llega oficialmente la

primavera. Suelo recomendar ser flexible. El cuerpo humano no entiende de fechas, ni de horas; el cuerpo humano entiende de luz, de temperatura, de cambios físicos y de intuición. Aunque el 21 de Marzo es el día que llega la primavera, puede ser que esa fecha te venga mal por múltiples razones, o puede ser que tu marido haya muerto en julio o que te hayan diagnosticado una artritis reumatoide en noviembre. El mejor momento para ayunar es el momento que el ayunante elige.

También el ciclo lunar influye sobre el aprovechamiento del ayuno. La Luna realiza 13 recorridos en torno a la Tierra durante un año, cada uno de estos recorridos o lunación dura alrededor de 29 días, y se divide en cuatro etapas llamadas fases lunares. Cada fase lunar influye a los seres vivos en nuestro estado de ánimo y vitalidad de forma diferente. El cuarto creciente, que dura alrededor de 13 días, beneficiará todo lo que tenga lugar con el crecimiento, la productividad, los cambios; y el menguante ayudará a disminuir todo lo que hagamos. Por ejemplo si te cortas las uñas o el pelo en luna creciente, crecerán de nuevo con más fuerza y llenos de vitalidad; si te depilas o te afeitas en cuarto menguante, se retardará y debilitará el crecimiento del vello. La energía expansiva del cuarto creciente hace

que este no sea un momento propicio para la cirugía o la extracción de dientes, pues las hemorragias pueden ser mayores.

La Luna Nueva simboliza el inicio de un período de gran energía, durante este periodo la Luna no es visible porque se encuentra en conjunción con el Sol. En este momento, no se deben tomar decisiones importantes aunque sí es un buen momento para planificar. Del mismo modo, es un buen momento para sembrar o para abonar y, del mismo modo, para iniciar un ayuno: Es el momento indicado para acumular energía. En el momento de la Luna Llena, todo lo planificado y meditado durante la Luna Nueva llega a su máximo desarrollo. Es un momento de expansión y alegría, de puesta en marcha de ideas y proyectos. En este momento el Sol ilumina de frente toda la cara de la Luna pues guarda con ella una distancia en oposición de 180 grados.

La fase del cuarto menguante, momento en el que la Luna se ilumina formando una «C», es ideal para reflexionar sobre los propios proyectos y evolución. Es un momento propicio para descansar y relajarse, así como también para realizar un ayuno, cualquier tratamiento de depuración o dieta de adelgazamiento. Son unos 13 días muy apropiados para la

introspección.

La primavera es un periodo bastante favorable para la realización del ayuno, al no hacer ni demasiado frío ni demasiado calor, lo que evita la posibilidad de hipotermia o de deshidratación.

Pueden existir múltiples razones para ayunar, que te hagan elegir un momento u otro. No tiene por qué ser una sola razón de peso, pueden ser muchas razones ligeras o no haber ninguna razón, simplemente sentir que lo necesitas o que te apetece. Ayunar sirve para tratar muchas dolencias físicas, pero también emocionales, por ejemplo para aprender a valorar la vida, para soltar lastre, para practicar el desapego, etc. Una razón de mucho peso para ayunar es el amor, el amor hacia uno mismo: Ayuno porque me quiero.

En cualquier caso, mi recomendación es que no esperes a enfermarse para ayunar. De este modo, si se ayuna regularmente, tendrás una salud de hierro y, cuando enfermes, podrá reactivar tu propia fuerza curativa de forma mucho más eficiente.

En mi caso, ayuno por varias razones. La primera y fundamental es el aspecto sentimental, últimamente he tenido varios desencuentros con mi pareja que no

sé cómo solucionar y a los que quiero poner fin. Por eso he decidido tomar distancia y recluirme estas dos semanas en la clínica, a ver si así veo las cosas en perspectiva y encuentro luz para mejorar esta situación. Otra razón fundamental es la necesidad imperiosa que tenía de descansar, después de un estrés psicosocial muy intenso, por sobrecarga de trabajo y por la venta reciente de mi casa, que resultó ser bastante traumática; lo que imagino que también alimentó mi momento especial sentimental. Tantas emociones juntas minaron mi sistema inmunitario y, este invierno de 2010, que ha sido bastante frío, enlacé un catarro común con unas anginas, que me hicieron estar en cama varios días. Por todo esto, tenía claro que quería ayunar, aunque me sentía muy apegada a mis gatos y la idea de separarme de ellos durante 15 días no me resultaba muy atractiva (ten en cuenta que trabajo desde casa y paso con ellos 24 horas al día...). Pero el ayuno es precisamente un desapego, así que era justo lo que necesitaba.

Finalmente, lo que me hizo decidirme fue el compromiso que adquirí con los suscriptores de mi boletín «Lechugas y Tomates»* (<http://lechugas.mundovegetariano.com>) de realizar un ayuno en primavera, aprovechar la experiencia para escribir sobre ello, y plasmar en un libro de forma

estructurada conocimientos teóricos y prácticos que pudieran ser útiles para el camino hacia la salud que realizan otras personas. Algunos lectores se unieron a la convocatoria y gentilmente accedieron a escribir sobre sus experiencias para aportar sus testimonios a esta obra.

Cuánto tiempo ayunar

Un ayuno corto puede hacerse un día a la semana, o dos o tres días cada dos semanas. Estos ayunos se pueden realizar desde la propia casa del ayunante, siempre y cuando se tengan en cuenta los periodos de preparación y de readaptación, así como, a ser posible, estar en contacto con una persona experimentada. El ayuno medio es mucho más eficaz en todos los sentidos, pues los tejidos grasos, con sus desechos, comienzan a movilizarse a partir del segundo día de ayuno. El ayuno medio puede realizarse en unos 7-10 días.

Hay un dato interesante que deben conocer las personas que necesitan perder peso y eligen un ayuno para ello. Si se trata de una persona con tendencia a engordar, le convendría realizar pocos ayunos, quizá uno o, como mucho dos, al año, pero largos o medio largos, es decir, de unos 10 ó 15 días mínimo, más los

días de preparación al ayuno y de readaptación después a volver a comer como antes, muy importante sobre todo para no recuperar el peso perdido, ya que después de un ayuno la absorción de nutrientes aumenta.

En cambio, si se trata de una persona delgada, a quien le preocupe adelgazar demasiado, que no se asuste, que en los ayunos normalmente uno baja los kilos que ha de bajar, no más, e incluso si se baja demasiado, después se recupera el peso de forma progresiva. En mi caso, durante 10 días de ayuno, adelgacé menos de tres kilos de peso.

Para las personas muy delgadas, son más adecuados los ayunos cortos y frecuentes, como por ejemplo, un ayuno de un día a la semana o un ayuno de tres días cada mes. El ayuno es adecuado para adelgazar las personas muy obesas, pero también es útil para que las personas excesivamente delgadas engorden. Esto es así porque con esta terapia, la persona delgada se cura de su nerviosismo y de cualquier afección del aparato digestivo que le impida asimilar correctamente el alimento que ingiere.

Preparación al ayuno

Antes de comenzar a ayunar es recomendable seguir una dieta de preparación durante unos días. La dieta de preparación es especialmente necesaria para personas que incluyen normalmente en su alimentación diaria alimentos desvitalizados y tóxicos, como la carne, la charcutería, los lácteos, el azúcar, el trigo, los alimentos procesados o de lata, muchos fritos, café, tabaco, alcohol, refrescos industriales, drogas... Esta es la mejor manera de evitar las crisis de desintoxicación durante el ayuno, especialmente en ayunos medios o largos, pues con una entrada brusca, los órganos de eliminación se sobrecargan en exceso. A mayor intoxicación del organismo y brusquedad al entrar al ayuno, más molestos e intensos serán los efectos de la depuración durante los primeros días.

Como norma general recomiendo tomar infusiones

que ayuden a evacuar intestinos antes de comenzar a ayunar. Las infusiones pueden estar preparadas con algas, como la kombu (un trozo cuadrado de unos 5 centímetros de lado por cada medio litro de agua) o sopas con agar agar, un alga ideal como espesante para caldos depurativos. También son muy apropiadas las semillas de lino remojadas en agua (una cucharada de semillas de lino por cada vaso de agua) durante toda la noche. A la mañana siguiente, tomar el líquido, que se habrá vuelto gelatinoso por la presencia de los mucílagos del lino, y masticar y tragar las semillas. Las ciruelas secas remojadas la noche anterior también cumplen este mismo efecto laxante, tomadas en ayunas junto con el líquido del remojado. Además saben muy ricas.

Durante los días de preparación al ayuno conviene si es posible irse despidiendo poco a poco de las obligaciones de la vida cotidiana, descansar y pasear o realizar cualquier otro ejercicio físico suave al aire libre, según lo pida el cuerpo.

1 Plan de desintoxicación general suave

Consiste en eliminar progresivamente de la dieta los siguientes alimentos, como paso previo al ayuno:

Alimentos de origen animal: Carnes grasas (especialmente cerdo), caza, menudillos, callos, riñones, sesos, embutidos, manteca de cerdo, mantequilla, nata, leche, quesos, helados, sardinas y otros pescados grasos, caracoles, mariscos, crustáceos, disminuir el consumo de huevos, mayonesa y alimentos enlatados en general.

Alimentos de origen vegetal: Café, té, zumos de frutas endulzados, azúcar blanco, sal común, disminuir el consumo de frutos secos (y tomarlos sólo crudos), cacao, especias y condimentos fuertes.

Varios: Salsas picantes o muy condimentadas, golosinas, pasteles, chocolate, helados, sodas, colas, licores, alcohol y tabaco.

Las siguientes son una serie de medidas generales para tener en cuenta:

- No comer nada frito, sino crudo, a la plancha, al vapor, cocido o al horno.
- No utilizar mostaza ni pimienta, sino limón o vinagre de manzana, de sidra o de umeboshi.
- Comer despacio y con moderación, masticando a conciencia.
- Beber dos litros de líquido al día fuera de las comidas: Agua, infusiones depurativas, zumos naturales de verduras.
- Evitar tensiones y estrés durante la comida, fundamentalmente no comer viendo la televisión.
- Reposar de 15 a 30 minutos después de la comida. Si se opta por la siesta, mantener la parte superior del cuerpo algo más elevada que las piernas.
- Tomar la fruta separada de las comidas.
- Tomar cada vez fruta de una sola clase, sin mezclar varios tipos distintos de fruta entre sí.
- Comer pan integral ecológico, preferentemente de centeno o de espelta, e idealmente pan germinado.
- Tomar alimentos naturales, integrales y ecológicos.
- Realizar la última comida del día al menos 2 horas

antes de irse a la cama.

- Eliminar lácteos o consumirlos solamente fermentados (yogur, kéfir) y preferentemente de cabra antes que de vaca.

2 Plan de desintoxicación con cura de limón

Seguir las indicaciones anteriores y además hacer una cura de limón: Comenzar tomando el zumo de un limón (puro, sin nada de azúcar ni agua) por la mañana del primer día de la cura, e ir aumentando uno por día hasta llegar a diez, es decir, el décimo día se debe tomar el zumo de diez limones. Si es mucha cantidad de limón para tomarla en ayunas, puedes diluir el zumo en agua y beberlo con pajita para evitar dañar el esmalte de los dientes. La mejor manera de tomar limón mientras esta cura se realiza, es succionarlo con una pajita para proteger el esmalte dental.

Una vez que se ha llegado a beber el zumo de diez limones, bajar gradualmente la cantidad de un limón al día hasta llegar nuevamente a uno, esto quiere decir que en el undécimo día se toman nueve, en el duodécimo ocho y así sucesivamente hasta llegar el vigésimo día con uno.

Las personas que tienen un estómago muy sensible

no deberían realizar esta cura.

Es posible que cuando se realiza una cura de limón, aparezcan granitos en la piel. Es una señal de que se está purificando la sangre y eliminándose las sustancias tóxicas de nuestro organismo.

Muchas veces, a quienes están investigando sobre salud natural, les extraña que recomiende ingerir un alimento de sabor ácido como el limón, ya que han leído que la alimentación occidental típica es muy acidificante y de lo que se trata es de lograr un equilibrio nutricional derivado de una dieta que contenga alimentos alcalinos. Un alimento acidificante no es el que sabe ácido, sino el que roba minerales al organismo. Por ejemplo el sabor de una bamba de nata, es dulce, sin embargo, contiene trigo, azúcar y lácteos, por tanto es un alimento tremendamente acidificante. Por el contrario, el limón sabe ácido, pero una vez ingerido, produce un efecto en el organismo de tipo alcalino.

3 Comer fruta durante varios días

Es una forma excelente de entrar en un ayuno.

Recomiendo especialmente no mezclar frutas dulces y ácidas, o excepcionalmente las dulces con dulces y las ácidas con ácidas. Las más recomendables son la piña y la papaya. Las menos recomendables, el plátano y los higos.

Muchas personas me preguntan cuáles son las frutas dulces y cuáles son las ácidas, a continuación una lista básica con algunos ejemplos:

Frutas dulces:

Uvas, plátano, melón, papaya, mango, caqui, chirimoya, manzana, peras dulces, dátiles, higos, pasas...

Frutas ácidas:

Fresas, naranjas, piña, manzana verde, lima, limón, granada...

4 Seguir una dieta de crudos

Con frutos secos y semillas

Una dieta de crudos típica puede ser comer frutas y ensaladas. La fruta debe tomarse fuera de las comidas, con las excepciones de la piña, el mango o la papaya, y sin mezclar varios tipos de fruta a la vez.

Si quieres seguir una dieta de crudos más divertida, puedes probar a hacer fantásticas recetas como por ejemplo las que componen este menú:

Desayuno:

- 1 vasito de agua caliente (del grifo) con limón en ayunas;
- 1 ciruela seca remojada en medio vaso de agua la noche anterior (beber también el líquido del remojado).
- 1 vasito de zumo verde, por ejemplo de apio, jengibre y manzana verde.

Si se tiene mucha hambre, se puede tomar también un poco de papaya.

A media mañana:

- Un batido hecho con mango, espinacas y agua.

Comida:

- Ravioli de zanahoria con hiziki en salsa de cúrcuma y ensalada verde:

Cortar un calabacín en tiras muy finas a lo largo, de forma que si las enrollas puedas formar raviolis. Rellenar cada ravioli con zanahoria rallada y algunas algas hiziki previamente remojadas.

Preparar la salsa de cúrcuma remojando un puñado de anacardos durante 4 horas. Escúrrelos y procésalos en la batidora con agua filtrada, un chorrito de aceite de oliva, sal marina y polvo de cúrcuma. Disponer encima de los raviolis.

Acompañar por una ensalada verde de escarola, pimientos, rúcola, y tomate cherry, aliñada con aceite de oliva y zumo de limón.

Merienda

- Mousse de bayas de goji:

Mezclar con la batidora los siguientes ingredientes hasta conseguir una textura suave: 1 cucharada de bayas de goji, 3 cucharadas de algarroba en polvo, 30 ml de sirope de arce, 2 cucharadas soperas de pasta de sésamo (tahini), un poco de agua y sal marina al gusto.

Cena

- Crema de espinacas con tropezones de la huerta.

Mezclar con la batidora los siguientes ingredientes hasta conseguir una textura suave: 1 aguacate, un buen puñado de espinacas frescas, media lima y 1 vaso de agua. Rectificar de sal. Hacer un picadillo con tomate, champiñones, apio y pepino y disponer por encima de la crema de espinacas.

Sin frutos secos ni semillas:

A medida que vas acercándote al momento del ayuno, conviene eliminar los frutos secos, las semillas y las frutas desecadas para aligerar aún más la alimentación. Suponiendo el ejemplo anterior, el menú podría modificarse de esta manera (modificamos ligeramente el desayuno y la comida, pero especialmente la merienda):

Desayuno:

- 1 vasito de agua caliente (del grifo) con limón en ayunas;
- 1 vasito de zumo verde, por ejemplo de apio, jengibre y manzana verde.

Si se tiene mucha hambre, se puede tomar también un poco de papaya.

A media mañana:

- Un batido hecho con mango, espinacas y agua.

Comida:

- Ravioli de zanahoria con hiziki en salsa pesto y ensalada verde:

Cortar un calabacín en tiras a lo largo, de forma que si las enrollas puedas formar raviolis. Rellenar cada ravioli con zanahoria rallada y algunas algas hiziki previamente remojadas.

Preparar la salsa pesto triturando albahaca con ajo y aceite de oliva al gusto. Condimentar con sal marina y pimienta negra. Disponer encima de los raviolis.

Acompañar por una ensalada verde de escarola, pimientos, rúcola, y tomate cherry, aliñada con aceite de oliva y zumo de limón.

Merienda:

- Fruta fresca a discreción, siempre de una sola clase.

Cena:

- Crema de espinacas con tropezones de la huerta.

Mezclar con la batidora los siguientes ingredientes hasta conseguir una textura suave: 1 aguacate, un buen puñado de espinacas frescas, media lima y 1 vaso de agua. Rectificar de sal. Hacer un picadillo con tomate, champiñones, apio y pepino y disponer por encima de la crema de espinacas.

Tras la dieta de preparación

Una vez que se ha seguido la dieta de preparación al ayuno durante al menos unos 4 días, estamos en condiciones de comenzar un ayuno. Si la dieta de preparación se ha realizado de forma adecuada, el ayuno será mucho más sencillo, se tendrán menos molestias, será más fácil no arrojar la toalla los primeros días, y su aprovechamiento aumentará.

1 Ayuno en sentido estricto

El ayuno puede estar indicado para múltiples patologías como la hipertensión, hiperlipidemias, hipercolesterolemias, hipertrigliceridemias, hiperuricemia, diabetes tipo II, obesidad, enfermedades reumáticas, artritis, artrosis, etc.

El ayuno hídrico en sentido estricto se realiza con agua y nada más. En algunos casos en los que el agua no apetezca y sepa mal, puede añadirse un poco de zumo de limón a la misma, y beberse con pajita si se nota que molesta a los dientes. En lugar de limón, también se podría añadir una cucharada de agua de coco por cada litro de agua. El agua de coco ya se vende en España envasada y sin pasteurizar, (ver direcciones al final de esta obra). También se puede beber sólo agua mineral con una pizca de sal marina o sal del Himalaya.

Este ayuno sólo se recomienda para personas entrenadas, por pocos días o bajo supervisión. Puede hacerse desde sólo un día hasta un máximo de 40 días,

aunque para periodos largos conviene consultar con una profesional que estudie el caso concreto.

Ejemplo de ayuno estricto para 1 día

:: Lunes, Martes, Sábado y Domingo ::

- Desayuno: Piña o fresas.
- Comida: Brócoli hervido aliñado con aceite de oliva y sal marina.
- Cena: Manzana o ciruelas (pueden ser ciruelas pasas remojadas).

:: Miércoles y Viernes ::

- Sólo fruta fresca de la estación, preferiblemente de un solo tipo cada vez e idealmente de un solo tipo cada día.

:: Jueves ::

- Sólo agua.

Ejemplo de ayuno estricto para 3 días

:: Viernes y Miércoles ::

- Sólo fruta fresca y vegetales crudos. Beber agua mineral.

:: Sábado, Domingo y Lunes ::

- Sólo agua. Descanso total para dejar que el cuerpo utilice toda la energía para curarse. Cuanto más se descansa, mejor se sentirá uno en los días siguientes y mejores serán los resultados. Es normal que se sienta un poco de frío durante el ayuno, pues el metabolismo disminuye. Utilizar agua tibia para lavarse, ni jabón ni perfume o desodorante o cremas (excepto los que sean naturales, recomendando los productos de Weleda o del Dr. Hauschka). Salir 20 minutos al sol para revitalizarse.

:: Martes ::

- Melón o piña. Beber bastante agua mineral.

:: Jueves ::

- Vuelta a la normalidad. Recuperar una dieta sana:
Frutas, verduras, arroz integral, frutos secos
crudos, semillas y legumbres. Evitar al máximo
los refinados y los alimentos procesados.

2 Ayuno suavizado con frutas

Comer fruta durante varios días puede constituir una excelente dieta de adaptación a un ayuno, pero también puede considerarse como un ayuno en sí mismo (un ayuno suavizado), pudiendo seguirse desde sólo un día hasta un máximo de 40 días, aunque para periodos largos conviene consultar con un profesional que estudie el caso concreto.

Se podrán mezclar varias frutas distintas a lo largo del día, aunque no es recomendable hacerlo en la misma comida. De todos modos lo ideal es que se tome cada día sólo el mismo tipo de fruta.

Conviene ser cauto en los casos en los que se tengan problemas con el azúcar o se sufra de candidiasis, quizá este no es el ayuno más indicado para ti. En este caso, recomiendo un ayuno de zumos de verduras o una dieta a base de crudos. Siempre consultar al experto. También existe la posibilidad de realizar monodietas depurativas, también consideradas ayunos.

3 Monodietas depurativas

La cura de uvas

La cura de uvas, cuenta con una gran tradición en medicina naturista, recomendada especialmente para personas con problemas cardiacos, renales y de gota, con la excepción de personas con trastornos digestivos (pesadez después de comer, ardor o flatulencia). Ayuda a eliminar toxinas y residuos metabólicos, descongestionando los órganos digestivos, en especial el hígado, por lo que se beneficia especialmente a las personas que siguen una dieta basada en productos animales y colesterol, así como para todas las enfermedades hepáticas.

Puede realizarse tanto con uvas, preferentemente de cultivo biológico, como con zumos, siendo más energéticas las uvas más dulces, y más depurativas las más ácidas.

Un adulto llega a ingerir entre de 2 a 4 kilos diarios de uvas, tomadas en intervalos de 2 horas. Es conveniente cepillarse bien los dientes después de

cada ingesta, debido al alto contenido en azúcar de la uva. Para ello recomiendo usar algún dentífrico de cosmética natural no químico o, mejor aún, un cepillo de iones que no necesita pasta de dientes. La piel de la uva puede resultar irritativa para un intestino sensible, por lo que en estos casos se aconseja tomar sólo zumo de uva. Para las personas con tendencia al estreñimiento, en cambio, es recomendable tomar la uva en grano, con su piel, masticando muy despacio.

Esta cura debe realizarse en períodos mínimos de 3 días, y se puede seguir hasta un máximo de 6 semanas, siempre en estos casos bajo supervisión de un experto.

Para la preparación y la readaptación, se sugiere estar unos días comiendo fruta, aumentando la dosis (preparación) de uvas mientras que se disminuyen las de otras frutas, y reduciendo la dosis de uvas (readaptación) mientras se aumentan las de otras frutas, teniendo en cuenta no mezclar frutas entre si en la misma toma, para evitar incompatibilidades alimentarias.

Un bebé lactante de más de 6 meses, que ya tome fruta, puede realizar la cura de uvas junto con su madre, comenzando con unas cucharadas de zumo y

aumentando la cantidad poco a poco.

Según el doctor Josep Lluís Berdonces i Serra, «el zumo de uva o mosto, que es nutritivo, diurético y refrescante, se recomienda como bebida saludable en caso de fiebre, sobre todo para aportar una cantidad importante de glucosa por ejemplo si hay dolores de barriga y vómitos provocados por episodios de acetona, frecuentes en los niños con fiebre.»

Mi experiencia con la cura de uvas

En 1999 hice por vez primera unos días de depuración con agua, limón y miel. Lo pasé fatal. Aunque ya era ovo-lacto-vegetariana y practicaba yoga, al cuarto día tenía una «desesperación» por comer tremenda. Pero no era hambre, era dependencia. Ya trabajaba desde casa y las horas se me hacían interminables. Estaba claro que no estaba preparada o no era el momento. No tenía experiencia en ayunar y tampoco sabía bien qué era lo que buscaba con dicha dieta líquida.

Más tarde, volví a hacer el mismo proceso con el sirope de arce. En esta ocasión me fue mejor.

Así hablaba de mi experiencia en el Boletín N° 4 de «Lechugas y Tomates de MundoVegetariano.com» del mes de septiembre de 2000:

«Lo primero que debes tener en cuenta es qué buscas,

puesto que el ayuno no sólo te proporciona grandes beneficios a nivel físico, sino también a nivel psicológico, pero debes estar preparado para ello. Si lo que buscas es sólo limpiar tu cuerpo, la duración del ayuno dependerá de lo entrenado que estés. Si nunca has hecho un ayuno, comienza por dedicar un día de la semana a alimentarte sólo de fruta (por ejemplo los domingos). Si, en cambio, ya has pasado esta fase, puedes hacer un ayuno de cinco días por ejemplo con sirope de arce.

(...) Es muy importante que tengas en cuenta que “entrar en un ayuno es de tontos, salir es de sabios”. Eso significa que por cada día de ayuno, debes hacer dos de recuperación, no podemos alimentarnos como habitualmente tras salir de un ayuno, hay que empezar muy poco a poco, que una manzana te dure casi una hora, etc.

Si buscas alivio a nivel psicológico prolonga tu ayuno (nunca si te encuentras mal), procurando ahorrar energía (si antes cruzabas la calle corriendo, ahora hazlo pausadamente), y veras que echas fuera todas tus preocupaciones, se te aclaran las ideas,... como tu cuerpo no está entretenido con el proceso digestivo, es mas ágil, productivo, etc.»

A partir de ahí me impuse la norma de comer un día sólo fruta cada vez que cambiáramos de estación: al llegar la primavera, el otoño, el invierno y el verano.

Cuando me hice vegana, mis necesidades depurativas aumentaron, y o sabía que necesitaba depurar mi organismo, así que comencé a ayunar sólo con agua todos los lunes, costumbre que mantuve mucho tiempo. Es una maravilla, empiezas la semana de la mejor manera.

Oriol Ávila, Presidente del Centro de Estudios Naturistas de Barcelona, dice:

«Ayunos voluntarios de uno a tres días como máximo (con zumos naturales apropiados), puede hacerlos todo el mundo en forma periódica (cada semana, cada mes, cada estación o cada año), ayudando al organismo a eliminar toxinas, mantener la forma física y mental y aumentar la vitalidad.»

El año 2002 fue para mí muy aleccionador. Aunque me inicié en el veganismo a finales del 2001, tras varios años siendo ovo-lacto-vegetariana, no me di

cuenta de la necesidad real de «desintoxicarme» hasta mediados del 2002. En enero de 2002, mi novio en aquel entonces decidió poner fin a la relación de pareja, y además se marchó a otro país. Pocos días después, mi compañera de piso, a la que adoraba, por motivos profesionales, también se fue a vivir a otro país.

Pasé una época muy mala, aunque no dejé de alimentarme correctamente. Por las mañanas, me encontraba tan triste que no quería ni levantarme de la cama, me sentía tremendamente sola, viendo cómo las personas que me importaban salían de mi vida.

Mi estado de ánimo no podía seguir estando a merced de los acontecimientos externos, debía depurar mi mente para encontrar mi equilibrio, pero pasar más de 10 días ayunando me parecía algo terrible.

Como por casualidad, conocí a Luis Vallejo, el Secretario de la Asociación Vegetariana Canaria, que me habló de la Cura de Uvas. Mi subconsciente sabía que Ana Moreno necesitaba hacer una depuración. Gracias a mi libro «Manual de Supervivencia para Vegetarianos Novatos» conocí a Mar, una chica que compró el libro, lo leyó y contactó conmigo por email. Nos hicimos amigas. Un día, también como por

casualidad mi nueva amiga, Mar, me habló que Luis iba a impartir una conferencia sobre la Cura de Uvas en la Asociación Vegetariana de Madrid. Unas personas salieron de mi vida, otras llegaron.

Luis había escrito un completísimo libro llamado «La Curación del Cáncer por la Limpieza del Intestino Grueso», entre otros. Él había experimentado la Cura de Uvas varias veces, llegando a haberla hecho hasta 51 días. La Cura de Uvas consiste en consumir sólo uvas, que son ricas en hierro y potasio, durante unas 6 semanas, para depurar tu organismo mediante la limpieza intestinal.

Antes de la estupenda ponencia de Luis, encontré en mi casa un pequeño libro llamado «La Cura de Uvas», de Marina Millán. ¿Qué haría ese libro allí? Debí comprarlo en algún momento de mi vida, pero igual no me interesó y nunca lo leí. Había llegado a mis manos en el momento adecuado. Lo devoré en una noche.

Asistí a la charla de Luis y me llamó la atención que hizo hincapié en que la Cura, tenía un gran valor como fortalecedora de la voluntad, sería dar un paso más para conseguir que la mente dominara al cuerpo. Decidimos comenzar juntos tres amigos: Mar, Oscar

y yo.

Así que el lunes 4 de Noviembre de 2003, día de Luna Nueva, comenzamos la Cura.

Cada uno la hizo de forma distinta. Mar ayunó los dos primeros días, yo sólo el primero y Oscar comenzó directamente, las tres opciones son válidas. Para aumentar mi fortaleza y ya de paso subir mi tensión arterial, comencé a ducharme con agua fría. Al hacerlo cada mañana, sabía que ese día iba a ser fiel a la Cura, era un «truco» para ganar seguridad en mí misma.

Tanto Oscar como yo hicimos una cura de 18 días. Al finalizar este tiempo, en diciembre, ya me había habituado a la ducha fría, hasta tal punto que durante mucho tiempo dejé de utilizar agua caliente casi por completo. Mi sistema nervioso se había fortalecido bastante, así como mi sistema inmunológico.

Por increíble que parezca no pasé hambre en ningún momento. Dado que la uva tiene mucha glucosa, te sientes muy energético. Tuve algunos problemas con las uvas en grano, ya que padecí diarrea persistente y dolores intestinales durante días, que se solucionaron cuando pasé a tomar tan solo zumo de uva.

Comprando zumo de uva biológico, que es bastante caro, me llegaba con 4 euros al día para desayunar, comer y cenar. Además hay que pensar en la ventaja de que no cocinas, no consumes electricidad y no tienes que fregar.

Lo más importante de todo fue ver con mis propios ojos la eliminación de sustancias tóxicas de mi cuerpo. Sustancias de materia fecal que se encontraban incrustadas en las paredes de mi intestino. De un intestino que era ovo-lacto-vegetariano desde hacía 15 años y vegano desde hacía casi 1 año. Pues allí estaban, manifestando la importancia de la depuración.

Poco después, mi madre, que ni es vegetariana ni había ayunado jamás, siguió esta cura durante una semana sin ningún esfuerzo, encantada y dispuesta a repetirla cada otoño.

Otros testimonios

«Nunca antes había hecho una monodieta depurativa y, antes de empezar, tenía dudas acerca de los niveles de energía y resistencia con los que he de afrontar el día a día. Todos los días practico yoga intenso y necesito energía vital.

Empecé a hacer la monodieta porque sentía que una buena limpieza y depuración podían beneficiar a mi cuerpo y a mis emociones, para atraer nuevas energías y reponer combustible. Normalmente trato de cuidar muy bien mi alimentación, pero algunas veces, sobre todo cuando tomo legumbres, no tengo buenas digestiones. En las últimas semanas tenía el estómago un poco hinchado y con gases. Así que sentí que necesitaba la depuración.

Para mi sorpresa ya desde el primer día no noté bajones energéticos, al revés, he mantenido un nivel de energía superior y he encontrado nuevos aspectos

y experiencias al hacer la dieta. Al practicar yoga y meditaciones he estado más perceptivo, he sentido más intensamente, me he concentrado más y he llegado a niveles de meditación más profundos.

Me he sentido muy ligero, he vibrado a una frecuencia superior y más elevada, al estar mi cuerpo más liviano y con menos requerimientos de gasto energético. Sí es verdad que a veces mi mente me quería tender trampas y me decía la muy manipuladora: «Hombre, pero qué estás haciendo, te vas a quedar en los huesos, tan solo un par de días está bien,...venga, si ya estás limpio»

No hay que hacerle ni caso, mi yo le contestaba: «Tengamos la tarde tranquila».

Por otro lado tampoco hay que hacer caso a las opiniones limitadas de la gente de alrededor, que por la falta de información y experiencia no lo entienden y arremeten con el «¡Pero qué delgado estás hombre!, ¡Qué cambiado! ¿No te faltará algo?» Y yo sonreía y les decía «Que Dios te bendiga hermano». Fue un poco difícil, pero estas personas estaban ahí para probarme y para pasar los retos de esa experiencia que necesitaba aprender, así que, ¡Gracias a todos los amigos por ponerlo difícil! y ¡Gracias también a los

que me animaron por comprender la situación!

Como conclusión puedo decir que esta dieta depurativa no ha sido muy difícil y es muy depuradora, y eso lo siente perfectamente tu cuerpo. Al final se echa de menos la comida variada, pero es una trampa, hay que mantenerse centrado en el objetivo.»

Oscar

Oscar pesaba casi 100 kilos en el año 2000. Para el año 2002 ya había adelgazado 25 kilos, tras hacerse vegetariano y profesor de yoga, no por la cura de uvas, con la que tan sólo bajó 2 kilos, pues ya se encontraba en su peso ideal. Oscar realizó la cura de uvas conmigo durante exactamente 18 días. Otra persona que realizó la cura con nosotros fue nuestra amiga Mar, que se alimentó únicamente de uvas durante 35 días. Los tres seguimos esta monodieta desde nuestras casas. A continuación transcribo su testimonio:

«Había escuchado hablar de las maravillosas propiedades de esta dieta para la limpieza del intestino grueso, existiendo incluso testimonios de

curación en enfermedades degenerativas. Pensé que si la cura de uvas era capaz de curar dolencias severas en organismos enfermos, también produciría buenos frutos en un organismo sano. Así fue como tras dos días de ayuno (para empezar a ingerir uvas con entusiasmo), entré en el mundo de esta fruta jugosa, redonda y enracimada.

Una dulce lluvia de glucosa endulzó mi organismo durante treinta y cinco días. Uvas blancas, negras, moradas; uvas grandes, pequeñas, con semillas y sin ellas; mosto blanco, mosto tinto y pasas, fueron mi alimento durante cinco semanas.

En las dos primeras semanas experimenté erupciones cutáneas (sobre todo a nivel facial), dolores articulares nocturnos, desarreglos intestinales e insomnio.

En las dos semanas siguientes, empecé a notar una cierta fatiga cuando exigía a mi cuerpo grandes esfuerzos físicos (como en el gimnasio, al hacer ejercicios aeróbicos con pesas). A veces sentía una especie de estado de «irrealidad flotante», acompañada por un leve mareo. Dolores de cabeza, frío, ligeras taquicardias y pérdida de peso.

Durante la quinta semana mi cuerpo estaba en

equilibrio, tenía un buen ritmo digestivo y esa rutina adquirida, me hacía pensar, que podría seguir con la cura indefinidamente. La piel se mostraba pura y resplandeciente, y la acción depirativa del jugo de uvas, hacía que el estómago y el intestino estuviesen limpios y ligeros.

Mi idea, era llevar la cura de uvas hasta la 6ª semana, pero el día 35, mi cuerpo me mostró que era el momento de finalizarla. Esa tarde, tras un esfuerzo rutinario, tuve una fuerte taquicardia y el malestar se prolongó hasta la hora de acostarme. De madrugada, y ante la imposibilidad de conciliar el sueño, a causa de los rápidos latidos del corazón, decidí poner fin a la dieta. Mi cuerpo reaccionó maravillosamente, se calmó y pude dormir felizmente. Mis deseos de iniciar un régimen depurativo, me hicieron estar muy motivada, y esta mentalización, hizo que mi voluntad fuera fuerte hasta los últimos momentos.

Me sorprendí a mí misma por lo sencillo que resultó seguir la dieta, y hasta en algún momento sentí una cierta «decepción» porque pretendía que la cura de uvas me sirviese también para fortalecer mi voluntad, y no me estaba suponiendo un esfuerzo especial. En ningún momento pasé hambre, sino más bien deseos de ingerir algo caliente, cocinado, consistente y no

dulce.

Sentí que mi espíritu era puro y deslumbrantemente blanco. Percibía una renovación profunda, ascetismo, la fuerza de lo inmaterial y una reconfortante sensación de recogimiento y serenidad espiritual. El desligamiento de lo material y una vivencia de la realidad diaria en un plano superior. Mi estado de ánimo durante la cura de uvas fue bueno, alegre, entusiasta y optimista. Experimenté la existencia de un sexto sentido, que me hacía percibir detalles muy sutiles de todo cuanto me rodeaba.

Intenté plantearme la dieta de uvas desde el principio como una vivencia íntima y reservada, dándosela a conocer sólo a las personas que sabía eran capaces de comprenderla. No obstante, mi vida en sociedad, y sobre todo en el ámbito laboral, hizo que fuera demasiado evidente para que pasase inadvertido... y hubo reacciones de todo tipo:

- Detractores acérrimos que contemplaban mi menú con ironía y me dirigían miradas espantadas...
- Simpatizantes ávidos de saber en qué consistía la dieta, sus efectos, mis motivos. Estas personas me mostraban su admiración y me animaban día a día.

- Y personas con las que apenas tenía trato, y que gracias a la cura de uvas, llegué a tratar y conocer. Es gratificante saber que gente que no conoces, se interesa y se preocupa por ti y por tu salud.

Un hecho llamativo para mí fue que tras tantos años de intentar contrarrestar mi tendencia a la anemia con alimentos y/o compuestos de hierro, la analítica que me realicé tras la cura de uvas, fue la más perfecta que había tenido en meses, con valores de hematocrito y hemoglobina, por fin, dentro de los valores normales. Puedo decir que la cura de uvas, ha contribuido al conocimiento de mí misma, y a comprobar y cultivar mi fuerza interior.

Contrariamente a lo que pensaba, las uvas me aportaron toda la energía y vitalidad que necesitaba para desarrollar mi intensa vida profesional y extra profesional, sin menoscabo de energía en mi actividad diaria.

La cura de uvas ha regulado mi cuerpo y sus procesos, me ha hecho ser más consciente de la importancia de una buena alimentación, asimilación y eliminación. Me ha hecho desarrollar enormemente

los sentidos y alcanzar una perspectiva más espiritual y profunda de la vida. Es asombroso cómo un fruto tan sencillo es capaz de sostener la vida durante un largo periodo de tiempo, y mostrarnos tantas y tan buenas enseñanzas.»

Mar.

La cura de cerezas

Es el equivalente a la cura de uvas de otoño. Una cura de cerezas es una de las mejores limpiezas que se le pueden hacer a nuestro organismo de cara al verano. Y debido a su contenido en fibra y poder laxante, se aconseja también su consumo a quienes sufren de estreñimiento. Se aprovecha la época de aparición de las cerezas, que son muy interesantes por los siguientes motivos:

- Son ricas en potasio y agua y pobres en sodio, por lo que ayudan a estabilizar el ritmo cardíaco y combaten la hipertensión. Tienen la capacidad de fluidificar la sangre y mejorar cualquier trastorno circulatorio. Las cerezas son amigas del corazón, ricas en compuestos fenólicos, potentes antioxidantes que evitan la formación de placa arterial y evitan el infarto. Son junto con los plátanos, las frutas más ricas en potasio.
- Poseen elevados niveles de vitaminas,

especialmente A y C.

- Posee un potente efecto diurético, que previene la formación de cálculos renales y elimina el ácido úrico. Ayuda a rebajar las tasas altas de ácido úrico. Muchos gotosos aseguran que, cuando notan los primeros síntomas de un ataque, 30 cerezas en ayunas bastan para evitarlo.
- Por su gran poder estimulante del tracto intestinal, las cerezas limpian todo el tracto digestivo. Su efecto limpiador, depurativo, se refuerza con la cantidad de fibra que posee este fruto, siendo un laxante natural muy efectivo.
- Dada su riqueza en hierro la cereza es antianémica.
- Por su riqueza en calcio, fortalece la estructura ósea.
- Es un potente antiinflamatorio.
- Es excelente para la piel, mejorando la elasticidad y reduciendo el exceso de sebo, muy útil en casos de acné.

Se tomarán las cerezas unas cuatro o cinco veces al día, sin beber agua después.

Y no se superarán los 3 ó 4 días de ayuno con esta monodieta.

4 Ayuno suavizado con crudos

Comer crudo durante varios días puede constituir una excelente dieta de adaptación a un ayuno, pero también puede considerarse como un ayuno en sí mismo (un ayuno suavizado), pudiendo seguirse desde sólo un día hasta para toda la vida, resultando una notable mejora en todas las funciones vitales. Para más información recomiendo la lectura de mis libros *La Dieta Original* y *Crudo en la Nevera* (ver referencias al final de esa obra), donde se sugiere aumentar la cantidad de alimentos crudos en la dieta hasta alcanzar un mínimo de un 50% de crudos al día.

Hemos visto anteriormente un menú equilibrado de ejemplo para alimentarse de crudos, tanto con frutos secos y semillas, como sin ellos. Seguir una alimentación continuada con crudos es útil para todos aquellos que deseen mejorar su salud: Alergias, artritis, asma, gases, fermentaciones y malas digestiones, halitosis, estreñimiento, colesterol o triglicéridos altos, ácido úrico, diabetes, insomnio, acné, problemas de la piel, falta de vitalidad, tristeza

y apatía... a todo aquel que, aunque no tenga ningún problema de salud, desee incrementar o mejorar su bienestar vital, y a las personas que sufren obesidad, como una forma sencilla y progresiva de adelgazar a la vez que recuperan la salud.

Ejemplo de ayuno suavizado con crudos para 14 días, con frutos secos y semillas:

El programa 14

Este programa de desintoxicación, bienestar y pérdida de peso en 14 días, ha sido diseñado para introducir la alimentación crudivegana no densa, es decir, baja en grasas y bien combinada (importante) a quienes no la conocen. Promueve una alimentación basada en vegetales crudos y bien combinados, cuya finalidad es la mejora de la calidad de vida.

¿Qué incluye el Programa de 14 días?

- **14 videos** (1 al día), que sirven de guía y apoyo durante el programa.

¿Qué hay en cada video?

Se detallan en profundidad los principios de la combinación de alimentos, se enseña a prepararse para entrar y salir de la desintoxicación, cómo saciar los deseos de azúcar, pan, pasta, galletas... qué hacer si se incumplen los propósitos, cómo organizarse cuando se come fuera o cuando se está de viaje, cuáles son las claves para preparar comida, etc.

- Un **recetario con la planificación diaria de menús** en los que los alimentos se mezclan correctamente, para aprender de un modo sencillo a confeccionar menús combinando

adecuadamente los alimentos que se incluyan en ellos.

- Una tabla en la que se detalla la **combinación correcta de alimentos**.
- Un **listado con 14 trucos prácticos** a tener en cuenta, como por ejemplo los beneficios de remojar los frutos secos y las semillas, cómo preparar dulces crudiveganos, algunas ideas para organizar comidas con otras personas que no estén siguiendo el programa...

Más información en:

www.crudiveganos.com/programa14.html

Testimonios de quienes realizaron el Programa 14

Querida Ana. Para mí ha sido toda una revelación. No sabía que podía comer tan sano, sin pasar hambre, ni sentirme ansiosa por comer más. He bajado 5 kilos y me siento más activa y feliz que nunca. Enhorabuena por el programa 14».

Sara.

«Ana. Hemos seguido el programa mi pareja y yo, por lo que creo que para nosotros habrá sido más sencillo. Nuestro gran problema eran las ansias de dulces y pan a todas horas. Pero mientras hacíamos la desintoxicación, desaparecieron las ansias y nos sentimos como con 20 años menos, además de mucho más felices con nosotros mismos. Gracias por tu trabajo».

Juan Felipe y Alicia.

«Hola Ana. En estas dos semanas he perdido 8 kilos y me he encontrado bien y con energía. Me han gustado mucho las recetas, no pensaba que con comida cruda se podían conseguir esos sabores y texturas tan ricos. Tampoco durante los 14 días he comido nada de dulce porque no me apetecía. Abrazos.»

Fernando.

«Ha sido una experiencia extraordinaria; me he sentido muy a gusto a nivel físico y emocional. Es un cambio que necesitaba desde que empecé una dieta vegana hace 8 años, últimamente mi cuerpo me lo pedía, ya no me sentaban bien ciertos alimentos cocinados. Y prácticamente a la par encontré tu programa 14. Siempre me han ayudado mucho tus libros y tu web para educarme y formarme en este modelo de alimentación y filosofía de vida. Tus recetas me han ayudado mucho a desenvolverme y a ser más creativa con los alimentos crudos. Todas están riquísimas y empezar cada día con un batido de verduras es el cambio que más he disfrutado y mejor me ha sentado. Muchas Gracias por tu labor, ayuda y

entrega»

Agueda.

«Llevo mas de una semana alimentándome en un 95% crudo y la verdad no está siendo nada difícil, ¡mas bien lo contrario! Gratificante, pues me siento con mucha energía. Gran parte lo debo a las recetas deliciosas que nos propones. ¡Gracias Ana!».

Tumtistum.

«Primero darte las gracias por tu trabajo. Estoy realmente sorprendida conmigo misma y con mi cuerpo, mañana es el día 4 de la dieta de desintoxicación y tengo que decirte que no sólo no paso nada de hambre sino que además ¡estoy encantada con las recetas! (...) nunca creí que lo llevaría tan bien y no sólo eso, sino que las recetas ¡están realmente buenas! (...) más sorprendente es aún la reacción de mi cuerpo, he perdido peso pero lo mejor de todo es que ¡he perdido un montón de volumen!, es como si me hubieran apretado un botón y hubiese deshinchado...».

Silvia.

«Estoy muy contenta, después de hacer el Programa 14 seguí comiendo igual más o menos mes y medio, me he hecho unos análisis de sangre y han sido los primeros en años en los que no tengo anemia. B12, ácido fólico y proteínas están perfectas. Me alegro de haber seguido tus consejos».

Amparo.

5 Ayuno suavizado con zumos de verduras y de frutas crudas

Se trata de ingerir zumos de verduras y frutas frescas y crudas elaborados en el momento con la licuadora. Sin añadir azúcar, claro. Hago especial hincapié en que los zumos contengan más verdura que fruta, para que no sean zumos demasiado dulces, que sometan al páncreas a un esfuerzo metabólico grande. En los casos en los que nos veamos obligados a tomar un zumo de sólo frutas, por ejemplo estando fuera de casa en una cafetería, si se pide un zumo de naranja, conviene rebajarlo con agua.

Es importante saber que hablamos de zumos, no de batidos. Recuerda, los zumos se hacen con la licuadora, no con la batidora, eso sería un batido. Igual esto te parece muy obvio, pero me lo han preguntado muchísimas veces: Un batido se hace triturando con la batidora la fruta y la verdura; un zumo se prepara licuando la fruta y/o la verdura con la licuadora. Los zumos envasados normalmente están pasteurizados,

es decir, no son crudos. La pasteurización es el proceso térmico realizado a líquidos para alargar su vida útil, a la vez que se destruyen sus vitaminas y se altera la calidad de los productos alimenticios tratados.

Los zumos de verduras y frutas naturales, es decir, los que no se venden envasados, los que haces tú mismo en casa con la licuadora o con el exprimidor de cítricos, son un excelente depurativo. Si los preparas con frutas, como al licuarlas se las desprovee de su fibra, estos zumos pueden aumentar la glucemia en sangre y hacer trabajar de más al páncreas. En este caso, conviene rebajarlos un poco con agua y beberlos lentamente, paladeando cada sorbo, y no del tirón tipo «glub, glub, glub».

Mejor sería si los preparas con verduras, pudiendo dar salida a través de ellos, a las verduras que menos te apetezca comer crudas, como el brócoli, la col, las acelgas o el jengibre. Para que el sabor no sea muy fuerte, a los zumos de verduras verdes puedes añadirles una manzana verde (la ácida), una zanahoria, un limón y un pepino; pero siempre pon más cantidad de verduras que de frutas, las frutas sólo deben cumplir la función de disimular el sabor fuerte de las verduras. Para evitar un desequilibrio con el

nivel de azúcar en sangre, prefiere siempre los zumos de verduras a los de frutas; o una mezcla de ambos, donde predominen las verduras.

Este ayuno puede hacerse desde sólo un día hasta un máximo de 40 días, aunque para periodos largos conviene consultar con una profesional que estudie el caso concreto.

Algunas recetas de zumos de verduras y de frutas

Zumo depurativo básico

Verdura: Una rama de apio, un pepino y un trozo de jengibre fresco de 1 cm. Fruta: Una manzana verde y un limón o lima.

Zumo verde

Verdura: Dos ramas de apio, un pepino, un puñado de espinacas y un trozo de jengibre fresco de 1 cm.

Fruta: Una pera y medio limón.

Zumo de rúcula

Verdura: Dos ramas de apio, un pepino, un puñado de

rúcola y medio pimiento rojo.

Fruta: Una pera y medio limón.

Zumo de pepino

Verdura: Dos ramas de apio, un pepino y medio pimiento rojo. Fruta: Una pera y el zumo de medio limón.

Testimonios

«Ya estoy en la recta final de mi primer ayuno de 3 días, y he de comentarte que la experiencia ha sido muy positiva. Aunque en un principio mi intención era hacer un ayuno sólo de agua mineral, finalmente ha resultado ser un ayuno de zumos de fruta y verdura.

Cuando comencé esta experiencia estaba un poco resfriada, de forma que el día de preparación (sólo de fruta) y el primero de ayuno (sólo agua), el resfriado se intensificó; no paraba de expulsar mucosidades, tuve fiebre, mareos y en ocasiones temblores. Sentía un gran malestar y apenas tenía fuerzas para nada. Lo único que me animaba a seguir era saber que todo era producto de que mi cuerpo se estaba desintoxicando. Como me sentía muy mal pero no quería dejar de ayunar, por la noche me tomé un zumo de naranja. Ahora me doy cuenta que no es el zumo más recomendable para tomar por la noche, pero fue un

mal menor, ya que no abandoné mi intención de aguantar al menos los tres días que me había propuesto.

El segundo día de ayuno, ahora de zumos de fruta y verdura, empecé a mejorar. Las mucosidades pararon y por el contrario sentía las fosas nasales limpias y descongestionadas. Ya no tenía fiebre y me sentía bastante bien, un poco cansada, pero no tanto como para no ir a mi clase de Danza Oriental.

Hoy, mi tercer y último día de ayuno, he de comentarte que estoy feliz. No sé qué ha pasado dentro de mi organismo pero me siento fenomenal. ¡Me siento limpia! Es una sensación extraña y difícil de explicar, pero lo cierto es que me siento muy bien, no sólo a nivel físico sino también a nivel espiritual. Estoy muy alegre y optimista, he perdido esos kilos de más que me sobraban... ¡en tan solo cuatro días (contando con el día de preparación)!, y aunque sí es cierto que me siento un poco cansada, pienso que sería capaz de seguir con el ayuno. No obstante prefiero acabarlo hoy, tal como lo había planeado, y mañana retomar la normalidad tomando sólo fruta, para así pasado mañana comer como suelo hacerlo.

Una de las cosas que me ha encantado de hacer este

ayuno es que he cogido mucha destreza haciendo zumos. Ciertamente algunos están riquísimos, te llenan de energía y no te hinchan. Es una opción buenísima para las personas que nos encanta hacer deporte: En vez de comer algo sólido que luego te puede molestar te tomas un gran zumo de espinacas con naranja y ya tienes energía de sobra para cualquier deporte que practiques.

Otra de las cosas que me ha gustado es que se pierden kilos a mucha velocidad, y lo mejor de todo es que no pasas hambre. Los primeros dos días «enfermas» y no tienes ganas de comer, y al tercero se te pasa el hambre. Hasta tienes que planificar cuándo tomar el zumo para no saltártelo. La cuestión es: ¿Por qué lo tomas entonces y no haces ayuno de agua, que es mucho más efectivo? En mi humilde opinión, el ayuno de agua sólo se debe hacer en dos situaciones, cuando ya estés entrenado, o bien cuando tengas reposo absoluto en casa. Si tienes que ir a trabajar y hacer tareas varias fuera de casa, y quieres continuar haciendo deporte, es mejor hacer el ayuno sólo de zumos. Al menos, la primera vez que ayunes.

Termino comentándote que esto sólo ha sido el principio. Me he dado cuenta que es muy fácil ayunar y una vez que lo he probado con éxito, al menos un

día a la semana lo voy a seguir haciendo. Además me he dado cuenta de que los zumos de fruta y verdura son una explosión de energía y salud que nos brinda la naturaleza y que hay que aprovechar. Muchos besos y muchas gracias por tus ánimos».

Natalia.

* * *

En el caso de Natalia, los síntomas de la depuración estaban resultándole demasiado fuertes. Estos síntomas se suavizan cuando comienza a introducir zumos de frutas. El ayuno que inicialmente iba a ser estricto, es decir, sólo con agua, se suavizó con zumos e hizo que la ayunante no lo pasara tan mal, a la vez que seguía siendo efectivo. La decisión de Natalia fue muy inteligente, pues no conviene someter al organismo a un esfuerzo tan grande, no compensa. Por otro lado, hubiera sido muy beneficioso rebajar el zumo de naranja con un poco de agua por ser la naranja una fruta muy dulce, o bien haberle añadido espinacas o apio.

En Estados Unidos recientemente se ha popularizado un ayuno de zumos de verduras y frutas al que

denominan «Juice Feasting», en español imposible, lo podríamos traducir algo así como festín de zumos, denominación en la que se juega con la similitud de «feasting» con «fasting» que significa «ayuno», más información en www.juicefeasting.com

El festín de zumos consiste en ayunar durante 92 días, es decir, 3 meses, idealmente en clima cálido, ingiriendo como bebida únicamente zumos de verdura (con un poco de fruta) y agua, pero en la cantidad mínima de 4 litros diarios. A mayor cantidad de zumo, mayor cantidad de días se puede prolongar el ayuno, pues el proceso de desintoxicación es más leve a mayor cantidad de calorías ingeridas.

El pasado otoño, que fue bastante cálido, seguí un ayuno del tipo «festín de zumos» desde casa, con zumos preferentemente de verduras y con algunas frutas durante una semana. Es un ayuno muy sencillo de seguir desde casa, similar a una monodieta depurativa como la de uvas o la de cereza; el único inconveniente es que acabas un poco harto de limpiar la licuadora cada vez. Al final del ayuno me las apañé para licuar 2 litros de verduras por la mañana y otros 2 litros por la tarde, y así limpiar la licuadora sólo 2 veces al día. Esto es posible siempre que se tenga una licuadora de buena calidad cuyo mecanismo no se

caliente demasiado y oxide el zumo antes de tiempo. Por favor recuerda siempre que una licuadora no es una batidora de brazo ni de vaso, es un error muy frecuente confundir ambas. La licuadora separa la pulpa de la verdura y de la fruta de su zumo, no los tritura y mezcla como harían las batidoras. Las licuadoras más recomendables son las americanas Green Star o Champion.

6 Ayuno suavizado con sirope de arce

El sirope de arce es un concentrado de proteínas, hidratos de carbono y minerales que propicia la eliminación de toxinas y ayuda al organismo a regenerarse, atacando especialmente los depósitos grasos. Se compra en herbolarios (con un bote grande tienes para dos veces). Se trata de sustituir la comida sólida por un preparado cuya base es el agua, el sirope de arce y el zumo de limón. El preparado de sirope de savia (sirope de arce) se obtiene mezclando:

- 2 litros de agua mineral
- 15 cucharadas de sirope de savia de arce
- El zumo de 5 limones
- 1 cucharadita de canela
- Una pizca de cayena picante.

Cada día, se tomarán en exclusiva de 8 a 10 vasos de este preparado. Conviene acompañarla a diario con algo de ejercicio, como por ejemplo una caminata de media hora.

Se realiza por un periodo de 7 a 10 días. Si es la primera vez, puedes hacer un ayuno con sirope de arce durante 5 días. Durante la dieta está prohibido ingerir café, té, medicamentos o suplementos vitamínicos.

7 Ayuno suavizado con caldos vegetales

Sobre todo para épocas o climas fríos. Tomar 2 ó 3 tazas de caldo de verduras al día, además de beber al menos un litro de agua:

Caldo Depurativo de cebolla y apio

Ingredientes:

- 4 ó 5 cebollas grandes
- De 500-750 g de apio
- 5 litros de agua
- Ajo y perejil al gusto (opcional)

Preparación:

Limpia las cebollas y el ajo.

Hiérvelos durante 90 minutos en el agua a fuego lento.

Escurrirlos bien para que suelten todo su jugo.

Seguir las mismas instrucciones que para realizar los demás ayunos. Cuanto más espeso sea el caldo, más suavizado está el ayuno y será más sencillo de seguir para personas poco entrenadas y que partan de unos hábitos dietéticos en los que predominan fundamentalmente las grasas animales.

¿En reposo o ambulante?

Hacer un ayuno en reposo en casa, aun estando de vacaciones, no tiene nada que ver con hacer un ayuno en reposo en una clínica especializada o una casa de reposo; y tampoco con hacer un ayuno a la vez que se trabaja. También depende del tipo de ayuno que se haga y de la duración del mismo.

Por ejemplo, como hemos visto antes en los testimonios de la cura de uvas, esta monodieta depurativa se puede hacer perfectamente en casa a la vez que se trabaja (recomendado sólo para personas de salud y peso normal, una vez bien documentadas habiendo leído las obras que se mencionan en la bibliografía y en contacto con una persona experta en estos ayunos). Como la uva tiene mucha glucosa, la persona que realiza una cura de uvas mantiene elevado el tono vital.

Por otro lado, al seguir masticando, es sencillo convivir con otras personas que no ayunan. Se puede uno seguir sentando a la mesa, aunque en su plato de comida haya sólo uvas. También puedes salir a tomar algo a media mañana o a media tarde. En este caso, la opción elegida será un mosto. Con esta monodieta es importante no beber nada que no sea agua o mosto, es decir, que no se aconsejan infusiones, pues pueden alterar la química orgánica que había creado la uva, e interferir con el ayuno. Si se tiene frío, se puede beber agua caliente o calentar el mosto al baño María.

Yo seguí esta dieta durante 18 días a la vez que escribía un libro de recetas vegetarianas y, salvo lo difícil que me pudo resultar escribir menús que no podía comer, pude estar en casa y hacer vida normal como si no estuviera ayunando.

Mi amigo Oscar, que es profesor de yoga, realizaba su práctica diaria e impartía clases todos los días, y también siguió la monodieta durante 18 días.

Y el caso más espectacular es el de mi amiga Mar, que estuvo durante 35 días a uvas, a la vez que desempeñaba un trabajo tan intenso como es el de una secretaria de presidencia en una multinacional.

Si el ayuno es corto, sea del tipo que sea: ayuno en sentido estricto (sólo con agua) o suavizado (con caldos, zumos, sirope de arce, una monodieta o con crudos), se puede seguir realizando en casa con normalidad, a la vez que uno trabaja, o aprovechando unos días de vacaciones. Que sea mejor trabajar o estar de vacaciones, depende de cada uno y de su idiosincrasia. El pasado otoño, realicé un ayuno de zumos de verdura en casa, durante una semana. No tuve que hacer ningún tipo de preparación al ayuno ni readaptación especial después, porque durante todo el verano me había alimentado de crudos, y después del ayuno de otoño continué haciéndolo, con la inclusión de verdura al vapor, ya que el invierno resultó ser muy frío. Durante ese ayuno, ingería unos dos litros de zumos de verdura al día, especialmente zumos de apio, jengibre y limón, que están deliciosos y calientan el organismo. En mi caso, tengo la suerte de trabajar desde casa, así que podía prepararme los zumos y beberlos sobre la marcha, a pesar de que al final acabó por resultarme un poco engorroso estar limpiando la licuadora cada vez. Si quieres hacer un ayuno de zumos de verduras y/o frutas desde casa, durante un periodo en el que tienes la obligación de trabajar fuera de tu hogar, puedes llevarte los zumos preparados en un tarro de cristal desde casa. En este caso, es importante que la licuadora que utilices sea

de buena calidad y no de las que se calientan en exceso, para que así el zumo no se oxide demasiado rápido. No es lo mismo tomarse un zumo recién hecho que pasadas unas horas, pero si tienes una buena licuadora, no pasa nada por tomar 2 ó 3 vasos de zumo al día de este modo (intenta preparar el zumo justo antes de salir de casa).

Si el ayuno es largo, hay varias opciones:

Si eres una persona experimentada en ayunos, no tienes vacaciones y te ves con fortaleza suficiente para mantener tu ayuno en un mundo ajetreado y lleno de tentaciones, puedes decidir ayunar en casa. Por mi experiencia personal, realizar ayunos largos de este modo es muy complicado, salvo la cura de uvas. Por eso, si uno quiere hacer un ayuno largo, recomiendo estar de vacaciones. Pero todo depende de cada uno, hay personas que prefieren tener la mente ocupada y así ayunan pero «se enteran menos», como digo todo depende de cada uno. En mi humilde opinión, es una pena «enterarse menos». Durante el ayuno no sólo el cuerpo despierta a la vida, a la recuperación de sus dolencias y se activa la fuerza curativa del organismo, no. Esto es sólo una parte. Durante el ayuno, también despierta el ser. En

palabras del Dr. Otto Buchinger: «El ayuno es un momento de máxima receptividad. Una persona que ayuna y no aprovecha la posibilidad de la metanoia, es decir, del cambio curativo interior, se puede perder la oportunidad más grande de su vida.»

Y en palabras del Dr. Paco Verdú: «Durante el ayuno se hace un trabajo psicológico de autoreflexión, autoescucha y autoconocimiento, que nos conecta y lleva a esa dimensión de llenado, de plenitud. Esto se traduce en un mínimo de crisis curativas o de desintoxicación, junto a unos cambios fisiológicos muy favorables para las personas que ayunan.» Su testimonio a continuación:

Testimonio

«Mi interés por el ayuno viene de hace muchos años, cuando realicé algunos ayunos con la intención de observar en mi mismo los efectos que producía sobre el cuerpo, sobre la mente o incluso a un nivel más sutil o espiritual. Mi sorpresa fue darme cuenta de la gran claridad mental que me producían a la hora de afrontar problemas psicológicos (miedos, inseguridades, celos, etc...) y la facilidad para “conectar” o comunicarme con mi ser interno para escribir poemas filosóficos por ejemplo y que me ayudaban a una mejor comprensión de mi realidad:

“Quien nada posee todo le pertenece y nada le puede ser quitado”

Dichas frases fluían en mi mente como si me fueran literalmente dictadas y no han vuelto a producirse casi nunca fuera de los ayunos. Los ayunos me producían una gran paz interior y me sirvieron para

afrontar con éxito las crisis propias de un estudiante de mi época. Posteriormente pude observar también que en varias circunstancias las cosas me iban mucho mejor ayunando que comiendo y especialmente si se trataba de alimentos densos como los huevos por ejemplo.»

Francisco.

Pero todo depende de la predisposición que se tenga. Un cambio curativo interior es duro. Uno se encuentra consigo mismo a solas, sin las muletas habituales que se tienen cuando comes y estás en tu casa. Si te sientes cansado, triste o estresado, puedes encender la televisión para desconectar, llamar a una amiga o salir a tomar unos vinos. Durante un ayuno en un centro de reposo no hay televisión, es bastante frecuente que no haya buena cobertura de telefonía móvil (de hecho en la clínica Buchinger la bajan aposta), y no se puede salir a tomar vinos. Te encuentras solo y sin tus apoyos habituales: sin comida, sin distracciones, sin tu gente... en un lugar donde no conoces a los otros ayunantes, donde tienes que acatar unas normas, cumplir unos horarios y donde las únicas actividades a realizar son aquéllas que precisamente van encaminadas a acercarte más a

tu propio ser: Meditación, yoga, ejercicios de respiración, taichí, actividades creativas como pintar, modelar barro...

En la clínica de Marbella en la que me encuentro mientras escribo esta obra, he visto muchos casos de personas que no lo aguantan. Algunas se van. Otras se quedan e intentan paliar la dureza de la situación yendo de compras a un centro comercial cercano, otras hacen trampas y comen algún dulce a escondidas, otras acortan su estancia, unas lloran, otras se aíslan, otras se desahogan con los otros ayunantes, otras llenan su tiempo con actividades para conectar el piloto automático y desconectar sus sentidos, otras van al cine, otras piden una cita con el psicólogo o realizan terapia sacro-craneal... todo depende de la persona.

Cuanto más largo es el ayuno, más beneficios se obtienen de él. En la clínica Buchinger sólo se permiten ayunos a partir de una estancia de 15 días, puesto que antes de ayunar hay que hacer unos días de preparación y después de ayunar otros de adaptación. Consideran que, para que se noten los efectos del ayuno, éste debe durar un mínimo de 7 días.

Durante el ayuno, conviene estar atento a sueños, a sensaciones nuevas y percepciones sobre uno mismo o su propia vida, pues la intuición se agudiza. La mente se clarifica y te llegan muchas respuestas sin ni siquiera pedir las. El ayuno, por tanto, es muy adecuado en momentos de estrés psicosocial. Aunque los primeros días uno puede echar de menos a su gente, poco a poco, una vez metido en situación, casi preferirá no hablar con ellos, o hablar menos, porque para el ayunante, las llamadas del exterior resultan bastante distorsionantes. El ayunante necesita paz, calma, sosiego, algo que las personas que atienden los centros de reposo conocen muy bien. Un ayunante necesita armonía, cariño, respeto, silencio, etc. Cuando el ayunante recibe llamadas de sus seres queridos, en su tono habitual, los percibe como estridentes, ansiosos y molestos. Normalmente en casi todas las conversaciones se habla de comida (ayer estuve comiendo con papá y mamá, he salido a tomar unas cervecitas, tengo que hacer la compra...) y esto puede molestar al ayunante, que se encuentra privado de ella y puede estar muy sensible. Aunque hay casos en los que no, en los que el ayunante disfruta hablando de comida, o que sencillamente, le da igual. Lo que es especialmente desagradable para el ayunante que está en un centro de reposo, es que le llamen y le cuenten malas noticias, le agobien con

preocupaciones, le hablen alto y sin parar, las risotadas, etc. Hay que mantenerse alejado de todo ello.

Pero no todo es tan duro, pasados los primeros días de ayuno, con sus síntomas físicos y emocionales, es frecuente que se experimenten momentos de verdadera euforia. Momentos de felicidad, de sentirse conectado con el resto del Universo, de sentirse parte del Todo.

A partir del 5º día de ayuno, empecé a sentirme feliz, rozando casi la euforia. No tenía sueño y aumentó mi productividad y lucidez mental hasta tal punto, que escribía y escribía sin parar líneas de este libro, a la vez que contestaba emails, cerraba el Boletín Lechugas y Tomates del próximo mes, y preparaba el Curso on line sobre Flores de Bach

[\(www.mundovegetariano.com/flores_de_bach.html\)](http://www.mundovegetariano.com/flores_de_bach.html).

Me sentía descansada y despejada, ligera y creativa, sentía fluir la vida y me veía a mí misma como un ser especial. Al mirarme en el espejo, éste me devolvía luz, parecía que la piel de la cara se me había aclarado y me sentía sin edad, pura luz y energía, hermanada con los árboles y los pájaros que me rodeaban.

Y es que durante el ayuno, aumenta la irrigación de

serotonina al cerebro, al igual que ocurre cuando se toman antidepresivos o drogas como el éxtasis, pero sin dañar el cerebro como pasa con la liberación masiva de esta droga. Es un efecto similar al que se tiene cuando se comen alimentos ricos en azúcar o grasas, como el chocolate o las patatas fritas.

Existen varias casas de reposo en España especializadas en ayunos. Una es la clínica donde estoy en Marbella, la clínica Buchinger. Es la clínica a la que vienen los famosos como Carmen Sevilla o Mario Vargas Llosa y, aunque parezca de élite, puede resultar asequible si uno se planifica bien y ahorra. En mi caso esta clínica ha sido la opción durante dos ocasiones, debido a que, por mi trabajo, necesito tener cerca una conexión a internet, así como poder atender llamadas. En esta clínica es posible conectarse a internet desde la habitación (no por wifi), y es lo que posibilita mi estancia aquí.

El ayuno en la Clínica Buchinger se realiza con zumos de frutas y caldos, no es lo que más me gusta pero uno debe adaptarse. En la Buchinger han ideado esta forma de ayunoterapia, que en realidad es una dieta hídrica hipocalórica, porque en su experiencia, han descubierto que las personas adelgazan más siguiendo una dieta de unas 250 calorías al día, que si no

ingieren ninguna caloría, y aquí están especializados en ayunos para perder peso. En la Escuela del Higienismo, en cambio, normalmente se realiza el ayuno sólo con agua, siendo un ayuno en el que, paradójicamente, se pasa menos hambre. Por otra parte, considero que los zumos de fruta dulce son demasiado agresivos para el páncreas, pues contienen un elevado contenido en azúcar y una escasa o inexistente cantidad de fibra. Por otra parte, en la Buchinger, los caldos, a menudo se asemejan más a cremas muy ligeras de verduras, lo mismo que yo ceno en casa los días fríos de invierno.

Creo que hay varias indicaciones en la clínica que se han quedado sin actualizar desde la época de su fundador, Otto Buchinger. Por ejemplo, en mi estancia anterior, tuve que viajar un día a Madrid para impartir una conferencia en el Centro de Yoga Sivananda. Pedí permiso en enfermería para pernoctar fuera de la clínica, y me recomendaron que durante el viaje me comiera un yogur. Creo que los lácteos y el ayuno no forman un buen matrimonio. Tampoco casa bien con el ayuno, el café negro en ayunas que me recetó el médico (y que nunca tomé) debido a mi baja tensión arterial el primer día de ayuno (lo que solucioné aumentando la ingestión de agua y con hidroterapia). Esto me da la pista que, en personas sanas, se piensa

que su estancia en la clínica está más encaminada a adelgazar que a desintoxicarse, aunque haya muchos casos de personas delgadas y sanas que venimos a la clínica simplemente por prevención o porque atravesamos momentos emocionales complejos en la vida y necesitamos hacer un parón.

A veces, cuando quieres vivir cerca de los dictámenes de la naturaleza, uno sigue siendo un bicho raro hasta en una clínica especializada en ayunos. Pero esta clínica es un reflejo de la vida, no todo tiene por qué ser exactamente como nos gusta. Por contra, la clínica se encuentra localizada en un lugar predilecto de Marbella, un clima privilegiado que te permite hacer la vida al exterior todo el año, en un entorno verde y arbolado, donde te despierta el sonido de los pájaros, y tienes la suerte de poder disponer de un autobús que, todas las mañanas y alguna tarde te lleva a la playa, donde puedes pasear mojándote los pies en el agua antes de volver de regreso en el mismo autobús a la clínica.

Por otra parte, la clínica cuenta con un entrañable y cariñoso personal que atiende tus necesidades con complacencia, comprendiendo y apoyando al ayunante, algo muy necesario en estos momentos de extrema sensibilidad, y que favorece que el proceso

del ayuno resulte más agradable y llevadero. Además, en la Buchinger puedes realizar muchas actividades que enriquecen la estancia, como yoga, taichí, pilates, reiki, masajes de todo tipo (subacuático, tailandés, shiatsu, masaje relajante...), terapia sacro craneal, atención psicológica, coaching, atención médica, enfermeras que te ponen diariamente una compresa húmeda en el hígado y una lavativa en días alternos (que si los caldos y los zumos fueran más ligeros no sería necesaria) para ayudarte con la depuración de intestinos, acupuntura, hidroterapia de colon, meditación, pranayama, actividades creativas como pintar o modelar el barro... y la compañía de otros ayunantes, que a veces apetece y otras veces no, pero que siempre enriquece y de donde es bastante probable que salgan buenas amistades. Un ayunante es hipersensible a su entorno, es posible que le molesten los ruidos, los olores penetrantes y determinados comportamientos de otras personas, pero también por esta hipersensibilidad, desarrolla su empatía y puede ser un gran apoyo para otra persona que se encuentra en la misma situación. Además el sufrimiento, une. Es un buen lugar para seguir la recomendación de Séneca: «Si quieres ser amado, ¡ama!»

Qué pasa en tu cuerpo al ayunar

La comida causa placer y resulta una forma cultural de socializar. Además aporta energía, macronutrientes como las proteínas, las grasas, los hidratos de carbono y micronutrientes como las vitaminas y los minerales y oligoelementos. Pero el ayunante recibe todo esto de sus propias reservas acumuladas, por tanto el ayuno es otra forma de nutrición. Prueba de ello es que durante el ayuno el pelo y las uñas siguen creciendo, cicatrizan heridas cutáneas e incluso fracturas, y además el cuerpo en este sentido, trabaja mucho más rápido y eficientemente.

Durante el primer día o día y medio del ayuno comienzan a consumirse las reservas de glucosa almacenadas en el hígado y en los músculos.

A los dos o tres días, disminuye la glucemia y comienzan a digerirse las grasas, ácidos grasos y

cuerpos cetónicos. Las grasas constituyen una completa despensa energética en el organismo. Los aproximadamente 10 kilos de grasa que contiene el organismo normal pueden durar alrededor de 40 días, no perdiéndose masa muscular durante esta etapa.

Después, se comenzarían a consumir principalmente las proteínas musculares sobreviniendo una gran debilidad, edemas y un apetito desmesurado. Esta es la fase a la que no debemos llegar nunca con el ayuno hídrico y que, aunque normalmente no sobreviene hasta alrededor de 40 días, puede adelantarse a 20 ó 30 días, o posponerse a más de 40 días, todo depende del individuo. Por eso, cuando se elige hacer un ayuno a base de agua se recomienda la supervisión de un especialista.

Durante los ayunos, el pulso disminuye aunque se mantiene fuerte y potente. Es muy habitual que se tengan palpitaciones o taquicardia. Otra señal de que debemos parar el ayuno la da la estabilización del pulso, así como del peso corporal.

Es habitual que el ayunante se encuentre insomne y que a la vez mejore su capacidad intelectual, pues durante el ayuno, al no realizarse la digestión, tiene lugar un gran ahorro de energía y se mejora la

fisiología del aporte de energía y sangre al cerebro. El rendimiento intelectual aumenta necesitándose a la vez menos horas de sueño. El ayunante no necesitará dormir 8 horas; y en muchos casos con dormir dos ciclos completos de sueño de 3 horas tendrá bastante. Durante el ayuno, aparecerán muchos sueños muy reveladores, en ocasiones puede haber también pesadillas. Conviene colocar de forma accesible un bloc de notas y un bolígrafo sobre la mesilla, para poder escribir rápidamente el sueño, incluso a oscuras, antes de que se olvide. Así después se podrá volver sobre él para interpretar el mensaje del inconsciente.

Durante el principio del ayuno se expulsan heces, primeramente más duras y malolientes para hacerse más blandas y escasas al final del ayuno.

En lo relativo a la menstruación, es bastante frecuente que la mujer que ayuna vea que la regla se le adelanta durante el ayuno, para retrasarse después de haberlo acabado.

Efectos de la depuración

Durante el ayuno se desprende la suciedad de las células de nuestro organismo, depositándose en los órganos encargados de expulsarlas y zonas del cuerpo que están en contacto con el exterior: piel, lengua, riñones,... Así, expulsamos dicha suciedad mediante el sudor, la saliva, la mucosidad, la orina y las heces.

Este proceso se acompaña de algunos efectos secundarios como el mal aliento, mareos, fatiga, granitos... pero también la mente aumenta su brillantez, te sientes más lúcido y ágil, así como también ganas en auto-confianza y seguridad en ti mismo. Te sientes muy satisfecho por conseguir seguir adelante día a día.

Aunque parezca increíble, durante el ayuno hídrico desaparece el hambre, manifestándose la sensación de estómago vacío sólo durante los primeros días.

Cuando la lengua ya no está sucia, el hambre real reaparece, indicando que se han consumido las reservas del organismo, aunque por seguridad, no debemos llegar a ello, mucho menos sin supervisión. A veces, durante el ayuno, se puede tener la sensación de estómago hinchado o de plenitud, como si se hubiera comido. Tal vez se puede mantener la asociación psicológica con la comida, que sirve como vía de escape a nuestras emociones o también, con bastante frecuencia, aparecen sueños con alimentos, incluso con algunos alimentos que no comemos habitualmente.

No todas las personas sufren crisis depurativas, algo que tanto preocupa a los seres humanos que tan poco estamos acostumbrados a soportar las molestias físicas; y si ocurren son más frecuentes durante los ayunos hídricos y menores en los ayunos suavizados. Uno no debe preocuparse porque estas crisis manifiestan que el cuerpo tiene capacidad de respuesta y se está activando la autocuración.

Para sanar primero se empeora, hay que confiar. Ceden a los pocos días especialmente si se bebe agua suficiente o se toman infusiones depurativas. Con una buena dieta de preparación al ayuno, estos efectos serán mucho menos intensos. No obstante, si los

efectos de la depuración son muy fuertes o inesperados, debería suspenderse el ayuno, siempre de forma progresiva, realizando una dieta de readaptación como la que se proponen esta obra.

Los efectos más frecuentes son:

Dolor de cabeza

Si eres propenso a padecer cefaleas o migrañas, es posible que tengas esta reacción. Intenta no tomar calmantes y, en su lugar, bebe infusiones a base de plantas relajantes (melisa, tila, pasiflora, valeriana, lavanda) e intenta descansar y dormir más.

También suele funcionar masajearse las sienes y el cuero cabelludo con aceite de lavanda (disuelve 1-2 gotas de esencia de lavanda en 1 cucharada sopera de aceite de almendras, sésamo u oliva).

Lengua sucia

Tener la lengua sucia es un síntoma muy común que sucede con frecuencia en cualquier persona después de saltarse la primera comida, e indica que la

depuración ha comenzado. Durante los ayunos, conviene cepillarse los dientes a menudo, siempre con una pasta de dientes natural y no química o mejor aun con un cepillo iónico. Cuando te laves los dientes aprovecha para rascar suavemente la lengua, con el mismo cepillo o con rascadores apropiados que se venden en el mismo sitio que los cepillos.

Cada parte de la lengua refleja una parte del organismo, igual que ocurre en el iris, la oreja o en la planta de los pies. Podemos localizar a los riñones y el píloro en la base posterior de la lengua; el bazo y el estómago en el centro; el corazón y el cardias en la punta; y la vesícula biliar y el hígado en los bordes.

La capa sucia de la lengua se llama saburra. La saburra puede variar de color, apareciendo al principio blanca, cuando el proceso de excreción comienza; después amarilla y hasta marrón, cuando el metabolismo de excreción está más aumentado. La lengua se mostrará pastosa, áspera, ulcerada... habrá mal aliento... siendo esto algo completamente normal en el ayuno, aunque también puede no darse en algunos ayunantes. La saburra va desapareciendo hacia el final del ayuno.

Frío

Es bastante normal, si se tiene en cuenta que se han dejado de consumir los alimentos sólidos a los que estábamos acostumbrados, y que actuaban como combustible para generar calor. Abrígate bien o haz la depuración en primavera o verano, aunque tampoco conviene hacerlo en épocas de mucho calor. Aunque se sienta frío, es mejor abrigarse bien con una manta y abrir la ventana para renovar el aire, para no inhalar los propios tóxicos que se han expulsado con la respiración.

Cansancio

Durante el ayuno es bastante frecuente sentirse cansado y necesitar llevar un ritmo de vida más lento que el habitual, sobre todo en los primeros días del ayuno, que vienen a ser los más duros. Por eso es complejo realizar un ayuno hídrico en la ciudad mientras se trabaja, y conviene en estos casos suavizarlo de alguna de las formas que hemos visto anteriormente. También por este motivo, cuando se ayuna en una casa de salud, molesta especialmente la comunicación con el exterior, que disturba e irrumpe en nuestro estado de calma y sosiego de forma brusca.

También se debilitan los músculos exteriores

haciéndose imprescindible el descanso, pudiendo aparecer dolores y molestias óseas y musculares.

Granos

Es bastante frecuente tener espinillas o granos. Indica que la depuración se está realizando a través de la piel. Es un mal pasajero.

Moqueo

No suele ser signo de catarro, sino de eliminación de toxinas vía nasal. Bebe agua y descansa lo suficiente, poco a poco estos síntomas desaparecerán.

Pérdida de peso

Tiene que ver con la eliminación de toxinas y del agua contenida en ellas, así como con el consumo del excedente de grasa acumulada en el organismo.

Orina cargada

Este efecto se produce una vez activada la

desintoxicación, pudiendo volverse la orina oscura, de olor fuerte, y contener algún tipo de sedimento como arenilla. A medida que avanza el ayuno la orina va aclarándose progresivamente.

Encías sangrantes

Puede ocurrir que las encías se inflamen y sangren.

Todas estas señales indican que el cuerpo se encuentra en proceso de limpieza, es una especie de síndrome de abstinencia de tóxicos que tiene lugar en un organismo que comienza a desintoxicarse, como ocurre con las personas que alcohólicas o drogodependientes.

Dejar de consumir productos tóxicos como el café, el chocolate, las grasas animales, embutidos, sal, azúcar, etc, produce en el organismo el mismo efecto, que es un síntoma de que el proceso de limpieza ha comenzado. De hecho en ex fumadores puede reaparecer el gusto a tabaco. Por tanto no se deben tomar analgésicos u otros medicamentos para paliar estos síntomas.

Beneficios durante el ayuno

El período de ayuno en si, es un gran beneficio. En la clínica dicen que, en esta ocasión, he tenido un ayuno de los que llaman «bueno». Cada día, me levantaba de la cama pletórica, feliz. Algo floja porque no solía conciliar el sueño antes de las 3 de la mañana, pero me daba igual, me dedicaba a leer y, cuando se me habían cansado los ojos, simplemente a «estar». No me molestaba no dormir, también lo disfrutaba. Hay gente que se desespera mucho y lo lleva muy mal, pero yo lo acepté tal como venía. También acepté con alegría la ligera sensación de hambre que tenía a veces por la noche, es como que mi estómago tiraba hacia dentro, demandando comida. Supongo que con un ayuno hídrico no me pasaría. De todos modos, no me quejo, también lo acepto.

En el plano emocional, los muchos momentos de soledad que he elegido durante este ayuno también me

han confortado y revelado mucha información valiosa sobre la vida, sobre mis comportamientos y reacciones absurdas, emociones desconectadas de situaciones y características de mi personalidad que no conocía o no percibía. Me llegaban destellos de luz como mensajes muy claros que descifraban aspectos de mi ser que antes me pasaban inadvertidos. A veces me entraba risa cuando veía esos comportamientos absurdos y valoraba mucho más a la gente que me rodea normalmente y convive con ellos. Sé que comprenderse es la clave para modificar conductas, y al recordar que soy un alma que está aprendiendo, me doy cuenta que saber que te equivocas es lo mejor que te puede pasar. Como echaba de menos abrazar a mis seres queridos, porque no estaban allí conmigo, gatos incluidos, decidí abrazarme a mí misma, y lo hacía varias veces al día.

Había otro detalle que me maravillaba, y es cómo se iba aclarando la piel de la cara y desapareciendo las arrugas. Allí en la clínica, tienes posibilidad de hacerte una limpieza de cutis con productos naturales.

Siempre recomiendan que esperes a avanzar un poco en el ayuno para aprovecharla más. Una noche, se me ocurrió que quizá sería bueno hacer la limpieza al día siguiente, que llevaba ya 7 días ayunando, pero al mirarme al espejo, notaba que la cara se iba limpiando

sola, las manchas solares de la piel se iban aclarando y el color del rostro se volvía uniforme. Antes de ducharme, cada día, me cepillaba en seco la piel para ayudar a despejar los poros. La piel también es un órgano excretor y hay que facilitarle la tarea. También noté, que la piel del cuerpo se había vuelto más elástica y suave.

En los 10 días de ayuno que hice, adelgacé algo más de dos kilos, y ahora peso lo mismo que cuando tenía 20 años, es decir, hace 16, aunque me siento infinitamente más joven ahora, en todos los sentidos. Si ves que bajas mucho de peso y aún te queda tiempo de ayuno, puedes ir añadiendo un zumo con zanahoria a media mañana para frenar la pérdida de peso. Es muy divertido porque lo que he adelgazado yo en 10 días, es casi lo que adelgazan al día las personas muy obesas que vienen a la clínica. Esta es otra gran maravilla del ayuno, que pierdes el peso que necesitas perder, el organismo es realmente sabio. Para perder peso, el ayuno es de las mejores herramientas que hay, junto con la alimentación a base de crudos. Ojalá pueda llegar esta información especialmente a manos de las personas que sufren obesidad mórbida y están desesperadas, pensando en las locuras del balón intragástrico u otros apañíos que ponen en riesgo su salud sin solucionar el problema.

Ayunar es gratis y te devuelve la salud, comer crudo es delicioso y también te devuelve la salud. Ambas formas son ideales para adelgazar rápido, sin pasar hambre y recobrando la salud perdida. Lo que es muy importante, no me cansaré de decirlo, es la vuelta a comer normal. Tras un ayuno, la capacidad de asimilación del organismo aumenta, y si se come mal, se puede recuperar rápidamente el peso perdido, amén de las complicaciones de salud. Imagínate comiendo una fabada con chorizo y un chuletón después de haber estado ayunando 15 días... Una mala realimentación podría llevarte hasta la muerte.

Los kilos que se pierden en el ayuno corresponden a agua y grasa, con una pérdida mínima de proteína. Hay que tener presente que el ayuno hace perder peso de lugares de seguridad hasta que estas reservas se han agotado y comienzan a digerirse las proteínas del organismo, momento al que no hay que llegar. Las personas más obesas, disponen de más reservas que las que están delgadas, aún así, es conveniente ser muy cauto con los ayunos prolongados, y hacerlos siempre bajo supervisión. Hay personas a las que les molesta pagar dinero por estar en una casa de salud ayunando, es decir, lo que para ellos es no comer. Pero hay que tener la mente abierta y saber que en un sitio así uno no está pagando por la comida, sino que

está pagando por el alojamiento, la atención médica continuada, la paz del entorno y las actividades del centro. Para un profesional especializado en ayunos, es una gran responsabilidad aceptar personas en su centro. Cada uno vive el ayuno de una forma diferente y, el experto, deberá estar preparado para reaccionar ante cualquier caso inesperado que se le pueda presentar. Por eso, si tu situación económica no te permite hacer una gran inversión, busca una casa de salud económica, ahorra o pide prestado, pero no dejes de ayunar «por no podértelo permitir». Querer es poder.

Recuerdo la vez anterior que estuve en la clínica. Había dos hermanas que sufrían de obesidad mórbida, que habían venido a pasar 5 meses, combinando ayunos con dietas hipocalóricas. Habían invertido en ello todos sus ahorros, pero estaban felices. Pasé con ellas mis semanas de ayuno y me despedí deseándoles suerte. Volví a la clínica 3 meses después, porque pasaba por Marbella y no quise dejar de visitarlas. Me quedé impresionada de lo guapas que estaban. Habían bajado bastante peso, pero no se trataba sólo de eso, sino de la luz que irradiaban, de su olor corporal que había cambiado, en ese momento parecían ángeles. Mantuvimos el contacto después y supe que, en total, adelgazaron alrededor de 40 kilos

cada una.

En la Buchinger, cada día, después de «comer» el zumo o el caldo de a medio día, la enfermera viene a la habitación y te pone una compresa húmeda en el hígado. Te relacionas tanto con las enfermeras que acabas sintiendo por ellas un cariño especial. La compresa hepática se prepara mojando y escurriendo un paño con agua caliente, que se coloca en el abdomen, en la zona hepática, que se encuentra en el reborde de la última costilla del lado derecho.

Después se pone encima una bolsa de agua caliente, y se envuelve toda la zona abdominal con una manta. En esa postura, te quedas en la cama dormitando o leyendo durante idealmente una hora. La compresa hepática es tan efectiva, que después de esa hora, solía tener la lengua mucho más blanca incluso que cuando me levantaba por las mañanas. La compresa del hígado te ayuda a depurar, porque en el ayuno el hígado realiza un gran trabajo de desintoxicación del organismo.

A medida que te acercas al final del ayuno, llegas al momento de proponerte empezar a comer mejor, con consciencia, eligiendo buenos alimentos y tratando a tu organismo como se merece. Llega el momento de darle valor a la virtud de la moderación y el desapego,

de solidarizarte con los animales que no tienen por qué sufrir para que uno se alimente, así como con el planeta, nuestra casa y la de nuestros hijos, que estamos castigando y sobreexplotando.

Todos estos beneficios del ayuno son fáciles de entender cuando uno se abstrae de la idea de que ayunar significa no comer, que es un castigo de tipo religioso que el penitente impone al organismo, o que sólo sirve para adelgazar. Ayunar depura el aparato digestivo, porque se evacúan sus residuos de materia fecal y tóxicos acumulados; se limpian los riñones (la persona se cura de la retención de líquidos en piernas y abdomen), la sangre, el hígado, las células... esta limpieza física va acompañada invariablemente de una limpieza emocional, mental e intelectual, pues con el ayuno mejoran las funciones sensoriales, se agudiza el olfato y el gusto y mejora la visión. Además, al estar más lúcido, mejora la concentración, la atención y la memoria. Recuerdo cuando escribía «La historia vegetariana» desde la Isla de la Palma. Estaba tan concentrada, que muchos días me olvidaba hasta de comer... ahora me planteo que quizá era precisamente por no comer por lo que estaba tan concentrada. El tiempo pasa más despacio y la vida se percibe con mayor nitidez. En general con el ayuno, aumenta la energía física y el ánimo.

Como ya hemos visto, también hacer un ayuno es ideal para los hipertensos, que pueden normalizar su tensión arterial sin necesidad de medicamentos.

Hay una frase muy bonita que decía Gandhi, «casi todo lo que realice será insignificante, pero es muy importante que lo haga», y que me recuerda al ayuno (no en vano Gandhi era un gran ayunador). Ayunar es algo muy insignificante en apariencia: Dejar de comer (por la boca) unos días, pero en realidad es muy importante que se ayune de vez en cuando. Ayunar produce un bienestar generalizado, relajación, descanso mental y paz; supone un despertar, un darse cuenta de uno mismo y de que la fuente de la vida no se encuentra sólo en la comida, también los abrazos, los paseos en la naturaleza, el agua y el aire son fuentes de vida para el ayunante. Una persona que se compromete consigo misma a ayunar crece en valores, como el afrontamiento de situaciones inesperadas, la valentía de mirarse de frente y conectar con su auténtico yo.

Otra consecuencia muy interesante durante el ayuno, es la facilidad para vivir el momento presente. Al día siguiente de llegar a la clínica Buchinger, se te proporciona un horario de actividades colectivas y acudes a una cita con «Planificación», para elegir las

individuales. La primera semana, me sirvió planear todo muy bien, pues me sentía algo desubicada y estresada. Tener un horario me ayudaba, era como una especie de guía. A partir del 4º día de ayuno, me dirigí a planificación y cancelé todas las actividades que tenía programadas. Lo que me pedía mi cuerpo era decidir en el momento. Así, sobre la marcha, fui realizando las actividades que iba necesitando, sin tener por qué estar sujeta a horarios (salvo los de las clases colectivas, como el yoga, que tenía que respetar), que al final pueden convertir las actividades agradables en obligaciones.

Hay más cosas, como el aumento de seguridad personal, autocontrol y autoestima, la sensación de «ser capaz» de superarlo todo. Las preocupaciones se ven en la distancia, y resultan menos preocupantes, nos enfadamos menos, nos reímos más de nosotros mismos. Sería muy simplista reducir los efectos del ayuno al plano físico, pues las dimensiones psicológica y espiritual del individuo también se benefician enormemente del ayuno.

Ayunar con otros es mucho más enriquecedor. Anímate y propónselo a tus seres queridos. El otro día vi a un matrimonio en la clínica que ayunaban juntos por la enfermedad de ella. El marido ayunó

durante 11 días sin tener ningún tipo de necesidad imperiosa para ayunar, sólo por acompañar y apoyar a su mujer ¡Qué gesto más amoroso! Hoy en día, gracias a la tecnología, podemos ayunar acompañados en la distancia, como yo he hecho con mis queridos amigos del Boletín Lechugas y Tomates que han decidido apuntarse. Estuvimos en contacto por email, facebook, twitter... No hay barreras. Por eso, si tienes algún amigo o familiar lejos, puedes ayunar a la vez y hermanarte con él. Ayunar a la vez con otras personas te une mucho más a ellas, te ayuda a que la voluntad no flaquee y a estar motivado, sobre todo el primer día y los últimos. Te ves reflejado en ellos y te sientes comprendido y apoyado. Es de lo más bonito.

Por tanto, aunque algunas personas no lo resisten y abandonan, para muchas otras el ayuno llega a ser una de las mejores experiencias de nuestra vida. Pero el ayuno es una experiencia para ser vivida, no para ser contada. Cada persona tiene su momento, no hay que forzar a nadie.

María, una amiga que realizó un ayuno con zumos de verduras y frutas durante unos 9 días, refería lo siguiente:

«Empecé el ayuno con ganas, ilusión, y con la

tranquilidad de estar haciéndolo bien. Ha sido todo mucho más fácil de lo que pensaba; los tres primeros días, fueron algo más complicados, por el hecho de romper con las rutinas y los hábitos de las comidas, pero realmente mucho menos de lo que me esperaba. Seguí tus consejos, me lo tomé como un tiempo para mí, para descansar y disfrutar. Enseguida fue mucho más sencillo, y todo lo demás que vino fue positivo. Aunque mi primera motivación para hacer el ayuno era obtener beneficios físicos para la salud, tengo que decirte que a nivel mental-espiritual- emocional ha sido increíble. He disfrutado de unos días de máximo bienestar, energía, concentración, donde sientes como todo tu ser se reequilibra de manera natural. Sirve para pensar, observar, y retomar el mando de tu vida. Aprendes a diferenciar el hambre física de la psicológica, a observar tus emociones, a escuchar mucho más a tu cuerpo y a sentir los beneficios del descanso digestivo y del proceso de auto-sanación. Los beneficios se notan, no solo durante el ayuno, sino que cuando finalizas y comienzas a readaptarte, todo lo aprendido durante esta experiencia puedes incorporarlo a tu vida cotidiana.»

Vitaminas y minerales

- Suplemento mineral de multivitaminas que se pueda tomar en ayunas.
- Vitamina C: 1 gr. al día (mejor si es una formulación ESTER), ayuda al hígado a eliminar los compuestos tóxicos con más eficacia.

Hierbas depurativas

- Fibra de cáscara de *Psyllium*: De 2 a 5 gr. al día con mucha agua. Buena fuente de fibra que ayuda a la evacuación; se adhiere a las toxinas y facilita su eliminación.
- Cardo mariano: 3 al día fuera de las comidas. Protege al hígado y activa su funcionamiento.
- Sello de oro: 2 al día. Ayuda al sistema linfático durante el proceso de desintoxicación.

El agua

Es muy habitual preguntar qué cantidad de agua hay que beber en el ayuno. La respuesta depende del tipo de ayuno que uno haga. Si es un ayuno hídrico y sólo bebes agua, tendrás que beber más que si es un ayuno de zumos, pues los zumos ya contienen agua. Bebe la cantidad de agua que tu cuerpo te pida, pero con un mínimo de un litro y medio al día. No deben beberse cantidades muy elevadas de agua, por ejemplo 4 litros o 5 litros, con idea de así depurar más. De este modo los riñones sufren y la persona puede desmineralizarse.

Los paseos

El paseo al aire libre oxigena los pulmones y la sangre, siendo muy favorable para la eliminación de toxinas, a la vez que se mantiene el correcto tono muscular. El ayunante debe descansar pero también dar suaves paseos al aire libre, al menos una hora al día, teniendo cuidado de protegerse del sol en las épocas muy calurosas. La mejor hora para pasear es la primera de la mañana o la última de la tarde. Estar en contacto con la naturaleza es siempre buena idea, alivia de las tensiones acumuladas y relaja la mente. Los paseos son buenos consejeros.

La actitud mental

La actitud mental antes y durante un ayuno determinará la calidad de este.

Es muy importante tener una buena predisposición al ayuno y una buena preparación psicológica antes de comenzar, esto es lo que marcará la diferencia en la experiencia. Durante el primer ayuno, es normal sentir algo de dudas o miedo (o no) por desconocimiento. Si ayunas en una casa de salud, de pronto te encuentras con un montón de tiempo libre con el que no sabes qué hacer, a pesar de las actividades grupales que proponga el centro. Yo me traje mucho trabajo «imprescindible» a la clínica, y la primera semana andaba estresada porque creía que mi presencia en Madrid era necesaria para que todo siguiera funcionando (me preocupaban cosas como no poder ver pacientes o que hubiera stock suficiente y se realizaran correctamente los envíos de los pedidos

que se reciben cada día en la tienda de www.mundovegetariano.com). Pero con el ayuno, te das cuenta que esto es un engaño de la mente. Es muy beneficioso disponer de este tiempo de sobra para la introspección y, sin miedo, porque nada malo te va a pasar, ahondar en tu persona y redescubrirte. De este modo, mejorará tu salud, tu estado de ánimo y, en definitiva, tu vida.

La otra vez que ayuné en esta clínica pensaba en comida casi continuamente, la verdad es que lo pasé mal... hasta el punto que cuando volví a Madrid, lo primero que hice fue comprar una thermomix, imagínate la de recetas que había ido ideando durante el ayuno... En esta ocasión, en cambio, no he solido pensar en comida y, cuando he tenido que escribir algún artículo con alguna receta crudivegana de las mías o, cuando los amigos de Madrid llamaban y me contaban que han ido a comer a tal sitio o tal otro (no por fastidiar, sino porque es muy frecuente que en las conversaciones cotidianas se hable de comida), no me desagradaba ni desequilibraba.

Aunque he de decir que la segunda noche soñé que estaba concursando en el programa de Eva Arguiñano «Hoy cocinas tu», y tenía que preparar un plato de queso al horno con mermelada de frambuesa para mis

invitados... Cuando recibo llamadas de mis seres queridos, me fijo en que hay personas que hablan habitualmente de comida y otras que no. Y me hace gracia. Hay amigos que no la mencionan nunca, otros continuamente, es muy divertido estar ayunando y observar estos pequeños detalles de la vida cotidiana.

Las flores de Bach

Para hablar de las flores de Bach, voy a reproducir un extracto de uno de mis libros, que escribí en el año 2004, cuando vivía en la Isla de la Palma: «El viaje de un Duende», una alegoría que cuenta la historia de un Duende que viajó a la Isla de la Serenidad porque tenía el alma enferma. El capítulo se titula: Curándose el alma con flores:

«Para poder percibir la luz, hace falta la oscuridad».

«Duende ponía todo de su parte, en la búsqueda de la armonía. Ella había decidido recuperar su equilibrio e iba a hacer todo lo que estuviese en su mano. La conexión con la tierra y su pasión por contemplar el paraje natural de su isla, le transmitían energía pura, magnetismo. Los momentos de quietud de que disfrutaba, en contacto con la naturaleza, alimentaban su espíritu. Después de haber pasado tanto tiempo en

la gran ciudad, corriendo de aquí para allá, el simple hecho de admirar el color de las piedras, los árboles, las plantas y los animales, la llenaba de energía y vitalidad. Le resultaba tan bonito observar, sobre todo al amanecer y al atardecer, cuando la luz iluminaba toda la paleta de colores y se percibían matices que hasta entonces no había captado...; se llenaba de sensaciones que embriagaban sus sentidos, por donde se nutría de vida. El aroma de las flores era su medicina.

Se había traído consigo, un preparado de Flores de Bach, que había elaborado para ella su gran amigo el duendecillo Leoncillo, con la finalidad de ayudarla a sanar sus emociones. Leoncillo había compuesto amorosamente el preparado con flores muy adecuadas para el momento que vivía Duende, flores que le ayudarían a definir su camino, asimilar los cambios, flores que abrirían su corazón al amor.

Un día, Leoncillo explicó a Duende lo que él pensaba que perturbaba nuestras emociones:

Antes se creía que las principales causas del estrés eran los grandes choques emocionales. Hoy en cambio, se sabe que no son esos grandes choques sino un goteo diario de frustraciones y enfados, los

altibajos emocionales son fuente de estrés, y tienen un efecto muy negativo sobre el cuerpo, produciendo desánimo, agresividad, desesperanza,...

Las esencias florales son preparados naturales de flores silvestres, cuyas propiedades terapéuticas fueron descubiertas, entre los años 1928 y 1936, por el Dr. Edward Bach, un médico inglés. Estos preparados florales sanan los desórdenes afectivos, el desequilibrio emocional y mental perturbado por el temor, la incertidumbre, el odio, el resentimiento, así como la desesperación. Las esencias florales de Bach resultan de una utilidad extraordinaria para el desarrollo de lo más básico en la vida de una persona: la autoestima, el cuidado preventivo de la salud física, emocional y el desarrollo mental.

—¿Cómo es posible que curen así las flores? ¡Es algo tan misterioso! —le decía Duende.

—El beneficio emocional y mental que proporciona beber esencias florales de manera prolongada es rotundo: Duelos y separaciones que se aceptan y superan; toma de decisiones por largo tiempo postergadas; travesía de situaciones temidas que nos paralizaban desde hace años; reorientación de la propia vida hacia la dirección apropiada; aumenta la

capacidad de observación y se modifican actitudes y reacciones que nos hacen daño y perjudican nuestras relaciones afectivas: egoísmo, soberbia, intolerancia, dependencia, sumisión...

—Pero, ¿puedo tomar flores y seguir a la vez cualquier otro tipo de tratamiento?

—Si. Además de ser compatible con cualquier tipo de tratamiento, Duende, las flores no tienen contraindicaciones ni provocan efectos secundarios. Con el paso del tiempo la terapia floral ha ido creciendo de forma inevitable y a finales de los años setenta la Organización Mundial de la Salud ya reconocía el valor terapéutico de las esencias florales.

Leoncillo basó su preparado en avena silvestre, nogal, acebo, corazoncillo y flor de lis.

—Dime Leoncillo, ¿por qué estas flores?

—Querida Duende, la avena silvestre se utiliza en tratamientos para quienes han perdido la esperanza, quienes se encuentran frustrados por no ser capaces de tomar decisiones, en los nuevos comienzos, depresiones por falta de sentido en la vida. Este estado se desarrolla con especial frecuencia en las

crisis vitales, profesionales o conyugales, en las que aunque se es consciente de que hay que cambiar algo, no se sabe en qué dirección hay que seguir y cómo ha de comportarse uno. Con la avena silvestre se sabe siempre lo que se quiere, se dirige la vida con instinto seguro y sin vacilación hacia lo que es importante, haciendo lo que proporciona alegría, configurando la vida con dedicación, concentración y seguridad.

Avena silvestre es el remedio para la claridad y la autorrealización, te abre los ojos hacia ti mismo y tus auténticas necesidades espirituales, te ayuda a encontrar tu verdadera vocación, conectándote nuevamente con tu propósito básico en la vida y para que el camino a seguir quede claro.

—¡Es increíble! ¡Justo lo que necesito! ¿Sabes? También había perdido mi rumbo, creo que me he sentido contaminada por el ambiente denso de la ciudad, por las circunstancias y por no saber adaptarme a ellas.

—La segunda flor, Nogal, es el remedio de Bach para protegerte de las influencias externas en general y de los efectos del cambio en particular. Está indicado para quienes están cumpliendo con su propósito en la vida, pero que bajo la influencia de circunstancias, pueden llegar a dudar del camino que siguen. Es útil

en todas las transiciones de la vida: el nacimiento, la dentición, ir a la escuela, la pubertad, el matrimonio, la maternidad, la menopausia, la jubilación y más allá. Ayuda a romper el vínculo con el pasado y para liberarse de ataduras, de modo que la persona puede continuar adelante con confianza y sin sufrir innecesariamente.

—Me gustaría seguir adelante, es lo que deseo con todas mis fuerzas, pero he de reconocer que a veces siento un poco de rencor hacia Duendecillo Pequeñito, mi ex pareja. Es muy curioso, porque le aprecio, pero a la vez tengo esos sentimientos tan desapacibles...

—Por eso te puse acebo. Aunque el acebo se destina a quienes tienden a presentar reacciones excesivamente desapacibles o agresivas, también está indicado para estados de falta de amabilidad, posturas negativas o destructivas, actividad violenta, ganas de venganza. Es muy útil en la vida cotidiana, en caso de enfado, ira, excitabilidad, envidia, odio, desconfianza, celos y falta de afabilidad. Cuando uno no puede reaccionar ante los problemas de una manera relajada y comprensiva, sino que de inmediato se enfada, se irrita o se llena de odio. Está, por así decirlo, constantemente cargado. Y el odio puede ser el mayor

obstáculo para el desarrollo de la felicidad. El problema básico es la ausencia de amor, y el remedio trabaja fomentando la generosidad de espíritu y la apertura hacia los demás, contemplando el mundo con una perspectiva más magnánima. Aúna paciencia y tolerancia, y así tanto la compasión como el amor fluirán.

—¿Y el corazoncillo? Creo que lo puedo adivinar...

—Sí, esta esencia es sencillita ¿verdad? El corazoncillo está indicado en los casos de rompimiento sentimental. Provoca la llegada del amor incondicional, es la flor de la hierba de San Juan. Armoniza los «asuntos del corazón» después de una separación dolorosa.

También me gustaría hablarte de una flor muy especial para mí: La flor de Lys. Es una de las más misteriosas. Tiene una alta acción armonizadora, debido a su enérgica función restauradora del nivel magnético. Por esto puede asociarse en la mayoría de los desequilibrios. Las principales funciones y aplicaciones de la flor de Lys son la ayuda a la apertura de la percepción armónica de otros niveles mentales y a reducir el exceso de intelectualismo. Alivia el desasosiego mental, ayuda a entrar en un

nuevo orden mental, limitando la influencia mental de otros y del inconsciente colectivo; por lo que puede ser muy útil en episodios de liberación y conflictividad psíquica en el planeta o en situaciones de «contagio» colectivo de preocupación o pánico. En general protege de cualquier influencia psíquica, incrementando el sosiego, la confianza y la lucidez ante situaciones críticas. La flor de Lys despierta la intuición y amplifica la capacidad de toma de decisiones y elección del propio camino. Ayuda a crear conciencia de unidad y a concentrar esfuerzos para el bien común. Además, estimula la búsqueda interna y la necesidad de pureza...

Y quizá por estas flores, Duende abrió su corazón al perdón. Eliminó todo atisbo de enfado o resentimiento hacía Pequeñito, una de las perturbaciones mentales que sobrevienen tras una separación amorosa.»

Las esencias florales son preparados vibraciones que conservan la cualidad energética de una flor determinada. Constituyen profundos medios de transformación de los seres humanos, al permitirnos incorporar cualidades armónicas de nuestro ser, para facilitar nuestro crecimiento personal integral.

Sólo actuará la esencia floral que encuentre receptividad vibracional en el receptor, por lo que si se utilizan «equivocadamente», no producirán ningún efecto diferente al del placebo. Sus efectos sutiles se evidencian en los estados emocionales, produciendo cambios en el sistema inmune, mejorando procesos orgánicos. No combaten el mal sino que aportan la virtud opuesta. La flor va haciendo su trabajo de forma lenta, aportando una cualidad al campo energético del ser que la necesita y produciendo un efecto silencioso. Por ello, es frecuente que los pacientes refieran no haber notado ningún efecto, sin embargo, si se les interroga sobre su estado emocional previo a la toma, es evidente que éstos han cambiado, aunque no saben con certeza cuándo, y por ello no lo atribuyen a las flores.

Las flores de Bach nunca deben ser expuestas a radiaciones como la televisión, el móvil, el microondas, el ordenador, etc. No se deben administrar con cucharillas de metal.

Se tomarán 4 gotas, 4 veces al día, separadas de las comidas. Será lo primero que se haga al levantar y lo último al acostarse.

Lo importante es la frecuencia, no la cantidad,

siempre se mantendrá la dosis de 4 gotas, pero se pueden tomar más de 4 veces al día si es necesario. En estados de crisis se recomienda aumentar la frecuencia. También puede ocurrir que se desencadenen crisis curativas; si se pueden soportar, hay que seguir adelante; si no, conviene parar 1 día y reanudar el tratamiento al día siguiente.

No se fumará a la vez, ni comerá chicle, se esperará un tiempo después de lavarse los dientes y se evitará comer menta o que el dentífrico sea mentolado.

Si la flor se estropea o si comienza a olvidarse, significa que ya ha hecho su trabajo.

La administración de las flores puede ser:

- Sublingual. Para ello agitar bien el bote con pipeta (dinamizar), administrar 4 gotas bajo la lengua, cerrar la boca, esperar 1 minuto y tragar.
- Otra forma es diluir 16 gotas en una botellita de agua e ir bebiéndola durante todo el día, después de agitarla bien (dinamizar).
- Uso tópico. En las cremas se pueden añadir de 7 a 14 gotas del extracto puro, preferiblemente 14: aloe, manteca de carité, aceite vegetal, incluso

cremas a base de cortisona. También puede emplearse directamente sobre la piel; si se administra en úlceras, rebajar con agua.

- Baños. Esta es una de las mejores formas de aplicación. Llenar la bañera con agua caliente y exprimir el zumo de un limón para neutralizar el cloro del agua. Esperar unos minutos. Añadir 21 gotas del extracto puro de la flor elegida. Funciona de forma excelente en insomnio, fibromialgia, fatiga crónica, etc. Realizar de 4 a 5 inmersiones en el agua, imaginando que se está haciendo un lavado del aura. Hacerlo varios días, y si no se tiene bañera, hacerlo en una palangana y frotarse el cuerpo, especialmente axilas, ingle y cuello, con una gasa.
- Colirios. Dinamizar y añadir una gotita de extracto puro a los botecitos de suero pequeños que se venden en farmacias.
- Spray pulverizador. Puede utilizarse sobre personas o lugares. Añadiremos 21 gotas de extracto puro en medio litro de agua. Se conserva durante 3-4 días

A la hora de realizar un preparado, mezclaremos como mucho 7 flores, aunque Bach mezclaba hasta 12. Nosotros consideramos que lo ideal es el

tratamiento con una sola flor o con 3 como máximo.

Las flores de Bach las pueden tomar todos los seres vivos (plantas, animales o personas), con independencia de su edad (bebés, niños, adultos, ancianos) o estado (sano, enfermo, embarazo...). Para los bebés, niños o alcohólicos, se recomienda sustituir el coñac por vinagre de manzana.

El yoga y la meditación

La práctica de yoga y pranayama (técnicas respiratorias de yoga), por otro lado, también me tiene cautivada. En la clínica también podía practicar yoga a diario y adoraba al profesor. Era un alemanote de estos enormes pero de gran dulzura, que siempre decía «bien respirar» en lugar de «respirar bien», y me hacía mucha gracia. Me recordaba a la Sra. Doubtfire, con la dulzura de esa especie de abuela que todos queremos tener. Las asanas que nos proponía cada día eran sencillas, adecuadas al momento de ayuno, pero efectivas. Y al poder repetirlas cada día, iba notando los leves progresos, siempre sin forzar y sin competir, que hacía mi cuerpo. Disfrutaba de la energía junto a otros ayunantes en la clase de yoga y, sobre todo de la vibración del Ommm al final del pranayana.

Son bien conocidos sus efectos sobre el sistema

nervioso, la frecuencia cardíaca y su capacidad para generar un estado beneficioso en la curación de diversas dolencias; así como su potencial para cambiar los estados de ánimo depresivos en otros más fuertes. La realidad es que en todos los ámbitos, produce una mejora considerable no solo de la salud, sino que muchas veces, incluso, hace cambiar la forma de vivir de las personas.

El yoga aporta flexibilidad, que hace desaparecer dolores y tensiones, a la vez que fuerza, no como cuando se realizan ejercicios de fuerza en el gimnasio, que son a costa de la flexibilidad. Se alinea la cabeza con el tronco, nutre las articulaciones y la columna vertebral, mejorando la masa ósea, la circulación sanguínea y linfática, baja la tensión arterial, el estrés, aumenta la serotonina, estimula la relajación, aumenta la autoestima y disminuye el mal humor... De todos es conocida la manera en que la meditación afecta al cerebro, mostrando drásticos cambios en la ondas electroencefalográficas.

El yoga, practicado de forma regular, te ayuda a ser más consciente de tus hábitos alimentarios y a mantenerte delgado. Reduce el nivel de azúcar en sangre y el llamado colesterol malo (LDL), aumentando el bueno (HDL), y evita el estreñimiento.

Durante el ayuno, todos los efectos del yoga, el pranayama y la meditación aumentan. Junto con el ayuno, son herramientas activas de autocuración.

Masajes

Durante el ayuno, el organismo se hace más sensible a los beneficios de los masajes terapéuticos. A continuación enumeraré algunos de mis preferidos:

Shiatsu

Es una terapia médica japonesa que integra el masaje tradicional japonés, la medicina tradicional china, y la anatomía y fisiología occidental. Es una técnica en la que, utilizando los dedos y la palma de la mano, se aplican presiones sobre la superficie del cuerpo con el fin de corregir sus desequilibrios, y mantener y promover la salud. También es un método que contribuye a la curación de enfermedades específicas. El Chi, una forma de energía vital postulada por las tradiciones orientales, fluye a través del cuerpo en una serie de canales. Por muchas razones diferentes el Chi deja de fluir libremente, produciéndose entonces un síntoma. La técnica shiatsu incluye estirar, apalancar e inclinar el peso en varias partes del cuerpo con la intención de fomentar una mayor armonía de circulación, flexibilidad e integridad postural. Muchas de las técnicas se aplican sobre el mismo supuesto sistema de canales de energía o meridianos que se usan en acupuntura.

Ayurveda

Para hablar del masaje ayurveda, voy a recurrir de nuevo a un extracto de mi libro: «El viaje de un Duende»:

«Cuando Duende leyó «Finca Aurora» en la tarjeta naranja, «Masaje Ayurveda, armonización de energía», quedó impresionada. «¡Vaya!», pensó, «Mágica no deja de sorprenderme.» La telefoneó dudosa, como aquélla primera vez en que se vieron. Mágica enseguida la reconoció, ¡menudos reflejos!, quedaron en verse, y Duende recibió su primer masaje ayurveda, hecho con amor y entrega sinceros. A este masaje le siguió otro más, ambos favorecieron el descanso y la vuelta al equilibrio de Duende.

—El Masaje Ayurveda fortalece la mente y el cuerpo. Ayuda a drenar las toxinas que envenenan el organismo.

—¿Y en qué consiste, Mágica?

—Se da con dos o cuatro manos sincronizadas, con aceite caliente, suavemente. Al aceite se le añaden unas gotas de la esencia que, al azar, tú elijas. Además de depurar el organismo, hace que la mente se olvide de ejercer control. Quedarás sumergida en una profunda relajación, lo que hace que se produzca la conexión con tu interior. Dura aproximadamente dos horas, y es muy beneficioso recibirlo justo antes de irse a dormir.

—¿El Ayurveda viene de la India?

—Eso es. Este masaje es de origen hindú, tiene profundas raíces en la filosofía hinduista y en la espiritualidad. Sin embargo, su valor práctico es inmenso, siendo su enfoque equilibrar el sistema nervioso, el sistema metabólico y el tejido conjuntivo.

—Vamos que es útil para el bienestar general.

—Especialmente, este masaje relaja y nos ayuda a combatir el estrés de nuestras vidas, a crear equilibrio, el fundamento de la belleza interior y exterior. Constituye un tratamiento anti-estrés y de desintoxicación. En los tiempos que estamos viviendo, la mayoría de las personas viven presionadas y con un nivel muy alto de estrés. Las

preocupaciones constantes aumentan la acumulación de toxinas. El mejor remedio, el más fácil y natural para estos problemas es sin duda, el masaje.

—Pero ¿cómo? ¿en qué consiste?

—Mediante las técnicas de amasado y fricción sobre el sistema circulatorio, linfático, nervioso y sutil o energético, elimina la fatiga tanto mental como física, proporcionando equilibrio y buen tono inmunológico.

—Claro, porque el estrés reduce nuestras defensas ¿no es así, Mágica?

—Así es, Duende. El masaje estimula la producción de anticuerpos y fortalece los componentes vitales del cuerpo. Los aceites utilizados, otorgan fuerza a los nervios.

—¿Y es importante elegir bien a la persona que te da el masaje?

—Por supuesto. Sobre todo por su energía. El masaje es un inter-juego de energías entre dos cuerpos. Cuando lo damos o lo recibimos, no sólo manipulamos músculos, piel y huesos, sino también trabajamos con las energías, tanto físicas como

mentales. Esta energía se transmite desde el cuerpo de quien da el masaje hacia el cuerpo de quien lo recibe.

—Estoy admirada por todo esto, Mágica, y yo pensaba que el masaje tan sólo relajaba o curaba a deportistas que habían sobrecargado sus músculos.

—Además de lo que tú has dicho, Duende, también a través del masaje y sus variados estilos y enseñanzas, podemos lograr superar la ansiedad, el estrés, las emociones negativas, el insomnio, las migrañas,... que son grandes desafíos para la salud.

Durante y después del primer masaje, Duende estuvo meditando sobre los apegos materiales. La necesidad de posesión, que nos crea ataduras y pesos pesados que llevamos sobre nuestras espaldas, ése pensamiento de que seremos felices cuando consigamos lo-que-no- tenemos, sabiendo que lo-que-no-tenemos es infinito y no puede conseguirse...»

Masaje de colon

Indicado sobre todo para las personas que sufren de colon irritable o de intestinos lentos. Es ideal si te lo puede dar otra persona, pero también te lo puedes dar a ti mismo. Túmbate boca arriba y coloca un rodillo bajo las rodillas, para elevarlas un poco y así no tener la zona lumbar en tensión. Relaja el abdomen y comienza a masajear la zona abdominal alrededor del ombligo, siempre en sentido de las agujas del reloj, es decir, de izquierda a derecha, y con movimientos circulares. La duración ideal de este masaje es de 15 ó 20 minutos.

Drenaje linfático

El drenaje linfático es una forma de masaje que favorece el funcionamiento del sistema linfático, compuesto por órganos como el bazo, los ganglios linfáticos, y la médula ósea, implicado en el correcto funcionamiento del sistema inmunológico. Son maniobras manuales suaves y estructuradas en determinados puntos del sistema linfático, que se realizan con la finalidad de drenar la linfa estancada en su paso hacia el torrente venoso.

El drenaje linfático manual terapéutico ayuda a tratar de forma suave e indolora las patologías que se derivan del mal funcionamiento del sistema linfático, como en casos de varices, celulitis, piernas cansadas, fibromialgia, enfermedades crónicas de las vías respiratorias (sinusitis, faringitis, amigdalitis), artritis, artrosis, hematomas, ansiedad, etc.

La hidroterapia de colon

Mención especial quiero hacer a los beneficios que se derivan de la hidroterapia de colon, que potencia todas las virtudes de la alimentación crudivegana descritas anteriormente. La hidroterapia de colon consiste en una irrigación de agua filtrada a 36.5°C en la zona del colon, a través de una cánula que se introduce por el ano. Explicado así puede sonar muy desagradable, pero realmente no se pasa mal, salvo el pudor que pueda darnos. La hidroterapia de colon es una práctica naturista muy antigua que remueve todos los restos de materia fecal que se han quedado adheridos en las paredes del colon desde hace años como consecuencia de hábitos de alimentación poco saludables. Estos restos tóxicos lo que hacen es taponar el acceso a las vellosidades intestinales interfiriendo con la absorción de nutrientes, y absorbiéndose ellos en cambio. Desde la medicina natural se dice que todas las enfermedades se fraguan

en el intestino, y no es descabellado pensar así, si se tiene en cuenta que el organismo se nutre de lo que absorbe en el último tramo del intestino: el colon. Si éste está sucio, se nutrirá de suciedad, auto-intoxicando todas sus células. Recomiendo hacer 2 sesiones de hidroterapia de colon al año, espaciándolas 3-4 días.

La cura del hígado de la Dra. Clark

Limpiar el hígado de cálculos mejora extraordinariamente la digestión, base de toda buena salud, y base del éxito en la alimentación crudivegana a largo plazo. También desaparecen alergias, cada vez más con cada limpieza que se haga, así como los dolores de hombros, brazos, y parte superior de la espalda. Aumenta la energía y la sensación de bienestar. En el hígado se fabrica la bilis, que es conducida por los conductos biliares hacia el intestino cuando se comen grasas o proteínas. Muchas personas, incluso niños, tienen los conductos biliares obstruidos por cálculos, tengan o no sintomatología. Son cálculos muy pequeños que, al no estar calcificados, no son observables a través de los rayos-X.

Preparación de la Cura del Hígado

- Sales de Epsom: 4 cucharadas.
- Aceite de oliva: 100 ml.
- Pomelo rosa fresco: 1 grande o 2 pequeños, suficiente para obtener 150 ml de zumo de pomelo. También puede hacerse con limón.
- Ornitina: de 4 a 8 cápsulas para asegurar que se duerma bien. ¡No omitas esto o pueda que tengas la peor noche de tu vida! Escoge un día como el sábado (si no trabajas el domingo) para hacer la limpieza del hígado, así podrás descansar al día siguiente. No tomes medicinas, vitaminas o comprimidos de algún tipo que se puedan evitar tomar ese día; pues pueden interferir con el éxito de la cura.

A la hora del desayuno y del almuerzo, toma ensaladas, fruta fresca, zumo de fruta, cremas crudiveganas... evitando grasas y, sobre todo lácteos si los consumes. Esto permite que la bilis se acumule

y cree presión en el hígado, lo que empujará hacia afuera más cálculos.

- 2:00 PM. No comas o bebas nada después de las 2 de la tarde. Si no cumples esta regla te puedes sentir muy mal después. Mezcla las 4 cucharadas de Sales de Epsom en 700 ml de agua y viértelo en una jarra. Esto hace 4 porciones de 175 ml de taza cada una.
- 6:00 PM. Toma una porción (175 ml) de las Sales de Epsom. Saca del frigorífico el aceite de oliva y el pomelo (o limón) para que no estén tan fríos.
- 8:00 PM. Toma otra porción de 175 ml de Sales de Epsom. No has comido desde las dos de la tarde, pero no tendrás hambre. Prepáralo todo para irte a la cama.
- 9:45 PM. Mezcla los 100 ml de aceite de oliva con el zumo de pomelo rosa exprimido a mano. Mezclar vigorosamente. Ir al baño antes de tomar la mezcla.
- 10:00 PM. Toma la mezcla del aceite con el pomelo.

Toma 4 cápsulas de ornitina con los primeros buches para asegurar que duermes bien toda la noche, u 8 cápsulas si sufres de insomnio.

Acuéstate inmediatamente. Si no lo haces puede que no expulses algunos cálculos. Cuanto más rápido te acuestes, más cálculos saldrán. Tumbate boca arriba y trata de mantenerte sin moverte por lo menos media hora. Puede que sientas una línea de cálculos viajar a través de los conductos biliares como bolas de mármol. No hay dolor porque los conductos biliares están abiertos (¡gracias Sales de Epsom!). Duérmete; puede que no salgan cálculos si no lo haces.

- Cuando te despiertes a la mañana siguiente, toma tu tercera dosis de Sales de Epsom. Luego puedes volver a acostarte. No tomes esta porción antes de las 6:00 AM.
- Dos horas después. Toma la cuarta (la última) dosis de Sales de Epsom. Puedes volver a la cama.
- Después de dos horas más se puede comer. Comienza con zumo de fruta.
- Media hora después come fruta.

- Una hora después puedes comer comida ligera.
- Ya para la cena te deberás sentir recuperado. Se puede repetir la limpieza en intervalos de dos semanas, pero nunca si se padece alguna enfermedad crónica.

Sabías que...?

Este procedimiento contradice muchos puntos de vista de la medicina moderna. Se piensa que los cálculos biliares se forman en la vesícula, y no en el hígado. Se piensa que son pocos, no miles. No se relacionan con el dolor, si no hay ataques de la vesícula. Es fácil comprender por qué se piensa así: Para cuando se tienen ataques de dolores agudos, algunos cálculos están ya en la vesícula, son bastante grandes y están lo suficientemente calcificados como para verse en rayos-X, y han causado inflamación allí. Cuando se extirpa la vesícula, los ataques agudos desaparecen, pero la bursitis y otros dolores y problemas digestivos continúan.

Cómo salir del ayuno

El secreto para hacer una buena readaptación, según mi experiencia, es entender qué es realmente un ayuno o una dieta depurativa, y saber para qué lo haces.

Si lo haces únicamente para adelgazar por estética, realizando un gran esfuerzo, cuando te veas fenomenal con menos kilos y ya habrás alcanzado tu propósito, así que podrás ahora comer todo lo que te prohibiste antes, al menos durante un tiempo, hasta que vuelvas a engordar, te sientas mal, te veas mal y tengas que volver a seguir una dieta restrictiva.

Pero el ayuno, igual que comer crudos, no son dietas restrictivas enfocadas a adelgazar; aunque sí es verdad que siguiéndolas se adelgaza, limitarse a ver esta consecuencia es demasiado simple, el ayuno o comer crudo son dos formas de activar la fuerza autocurativa del propio organismo para su propio bienestar, de

ahí el título de esta obra: «Ayunar para Sanar».

Tengo experiencia en dirigir dietas de crudos personalizadas, y puedo decir con gran satisfacción que un porcentaje muy elevado de las personas que las siguen, se sienten tan bien, que no solamente no desean que acabe el periodo de la dieta, sino que lo continúan. ¿Conoces a alguien que haga eso cuando sigue una dieta para adelgazar? Yo no. Las personas que se alimentan con crudos durante una temporada, aunque luego vuelven a sus costumbres alimenticias, ya dejan incorporadas algunas rutinas diarias adquiridas, como desayunar un zumo de verduras, tomar frutas desecadas en lugar de azúcar, incluir sistemáticamente una ensalada en su alimentación diaria, que si no lo hacen parece que les falta algo... y lo mejor de todo es que lo hacen con alegría, sin esfuerzo y sintiéndose plenas.

Cada uno habrá elegido y seguido el ayuno o el plan de depuración que le haya ido mejor. Pero no hay que olvidarse de realizar una readaptación a conciencia. El éxito del plan de depuración puede verse estropeado si se hace una readaptación muy corta o inadecuada.

Como norma general, deberá hacerse una readaptación de 1 día por cada 2 días de ayuno, cuidando de no

fumar, no beber alcohol o bebidas industriales y no comer ni carnes, ni pescados, ni lácteos, ni huevos, ni fritos, ni dulces industriales.

La alimentación en los días de readaptación juega un papel fundamental en la garantía del éxito de la cura de desintoxicación. Podríamos decir que es muy sencillo entrar en un ayuno, lo que verdaderamente exige nuestra atención es salir de él. Si la readaptación no se hace correctamente, el sistema digestivo puede sufrir trastornos graves (diarreas, cólicos, vómitos).

El plan de adaptación a volver a comer será diferente según el ayuno que se haya seguido.

Este sería un ejemplo de un plan de realimentación para un ayuno suavizado con frutas, caldos, zumos o sirope de arce:

Día 1, se considera el último día del ayuno o día de rompeayuno:

- Desayuno: Té verde o rojo.
- Comida: Un batido ligero compuesto por un trozo de mango, un puñado de espinacas y bastante agua, tomado con cuchara, para ensalivar bien.

- Merienda: 1 manzana o compota de manzana.
- Cena: Caldo de verduras sin aceite y sin patata (apio, puerros, cebolla, perejil...).

Día 2 o primer día de readaptación:

- Desayuno: Una ciruela seca en remojo, un té verde y una manzana.
- Comida: Ensalada pequeña de hortalizas crudas aliñada con zumo de limón, una cucharada sopera de aceite de oliva y una infusión digestiva.
- Merienda: Té verde o rojo, si se desea con una cucharadita de sirope de ágave.
- Cena: Verduras al vapor aliñadas con aceite de oliva virgen (poca cantidad y sin patata).

Día 3:

- Desayuno: Una ciruela seca en remojo, un té verde, una rebanada de pan integral de centeno con una cucharada de aceite de oliva virgen y una manzana.
- Comida: Ensalada de hortalizas crudas con aguacate o semillas crudas, aliñada con aceite de oliva

virgen.

- Merienda: Papaya y té verde o rojo.
- Cena: Un pequeño cuenco de quínoa o arroz integral cocido con verduras y una infusión digestiva.

Continuar con una dieta similar los días necesarios hasta completar la regla de 1 día de readaptación por cada 2 días de ayuno. Ser siempre muy moderado con las cantidades e ir de menos a más. Después de este período se podrían comenzar a introducir los alimentos derivados animales, como lácteos y huevos, si se desea.

Notarás que el intestino empieza a moverse, a hacer ruidos, es posible que tengas gases y estreñimiento. Deja que el intestino vaya retomando su función de forma natural, no lo fuerces con enemas y mucho menos con laxantes distintos de los naturales (los naturales son, por ejemplo, semillas de lino remojadas y ciruela seca en remojo, ambos tomados en ayunas). Puede darse el caso que no vayas al baño hasta incluso el cuarto o quinto día de readaptación, hay que dejar que la readaptación sea progresiva. Quizá también te puedes ayudar con masajes de colon como hemos visto en otro apartado, así como hacer ejercicio físico aeróbico. Come despacio, pocas cantidades,

masticando y ensalivando bien la comida. Come de forma progresiva, cada día un poquito más que el anterior, hasta llegar a la alimentación habitual, siempre comenzando por los alimentos más acuosos y menos densos, como las frutas y las verduras, mucho crudo, y dejando las proteínas y las grasas para el final.

Si se ha realizado un ayuno hídrico, se comenzará a diluir un poco de zumo de limón en el agua; después cambiar el zumo de limón por zumo de verduras y frutas diluido en agua; para poco a poco ir pasando a beber mezclas de agua y zumo con más cantidad de zumo que de agua. La duración dependerá del número de días que se haya seguido el ayuno. Los ayunos con agua deben ser seguidos bajo supervisión, por tanto ha de ser estudiado el caso concreto.

Mantenerse un día a la semana

Si los sábados sales a cenar y el domingo sientes que debes compensar el exceso, o si bien te gusta realizar una jornada semanal de forma sistemática para corregir las pequeñas transgresiones alimentarias que se suelen cometer, entonces te daré algunas ideas. Se trata de varias posibilidades que he clasificado de más estrictas a menos, cada uno deberá elegir la opción que más se adapte a sus gustos y estilo de vida, así como la que menos le cueste seguir.

Si eres una persona habituada a comer carne, quizá te cuesta mucho seguir la opción de zumos; pero para vegetarianos, recomiendo la opción de zumos, la de fruta, o la de crudos sin frutos secos ni semillas.

Si uno no es capaz de seguirlo todo el día y se la salta a la mitad, no debe sentirse culpable, ¡haber hecho media jornada ya es todo un logro! La próxima vez

conseguirás seguir la jornada entera. Y si no, la siguiente.

1. Opción de zumos:

Durante esta jornada, se tomará únicamente un litro (4 vasos grandes) de zumo de verduras y frutas naturales recién licuado (a ser posible se realizará con verduras y frutas de cultivo ecológico), además de beber el agua filtrada que desees.

Ya hemos visto anteriormente recetas de zumos de verduras y frutas que puedes utilizar. Una recomendación es mezclar el zumo de frutas con agua mineral a partes iguales. Se mezcle o no con el agua, se tomará también un litro de agua mineral mínimo durante el día. Se trata de hacer una jornada de zumos naturales hechos por ti en casa con alimentos frescos, y no de consumir zumos industriales envasados, pasteurizados o con azúcar y aditivos.

2. Opción de fruta:

Durante este día, se tomarán 1,5 kg de fruta, que es el equivalente aproximado a 9 piezas, distribuidas en 3 ó

4 tomas. Las frutas sugeridas son: manzana, pera, naranja, mandarina, pomelo, piña, papaya, sandía, uva o melón. Evitar plátanos, caquis e higos. Tomar cada vez fruta de una sola clase, o bien todo el día el mismo tipo de fruta. Es posible que te duela la cabeza, por favor recuerda todo lo que has leído hasta ahora, ¡no tomes medicamentos!

3. Opción de hortalizas crudas:

Durante este día, se tomará sólo hortalizas crudas. Esta opción junto con la de zumos, son las que más me gustan. Por ejemplo, puedes desayunar un batido de gazpacho (sin pan ni aceite), que lleve tomate, pepino, cebolla, pimiento y agua, una pizca de sal marina y pimienta negra, y le puedes añadir unas gotas de zumo de limón.

A medio día puedes comer una ensalada de hortalizas crudas que lleve cualquier tipo de hoja verde abundante, como espinacas, escarola, endibias, lechuga, canónigos, berros, rucula, hoja de roble, etc, y otras hortalizas variadas como zanahoria, pepino, pimiento, champiñones, tomate, apio, calabacín, perejil, albahaca, puerro, rabanito, hinojo... Siempre todo crudo y fresco, a ser posible de cultivo

ecológico. Puedes aliñar la ensalada con unas gotas de zumo de limón.

Para cenar puedes repetir la ensalada (de menos tamaño) o el batido de gazpacho.

4. Opción de quínoa o arroz integral:

Tomar de 150 a 200 g de quínoa o arroz integral cocido con sal marina o sin sal distribuido en 3 comidas. Puede cocinarse con algas (wakame, arame, nori o kombu), jengibre y cúrcuma. También puede acompañarse de compota de manzana natural o 2 tomates triturados en crudo con una pizca de sal marina.

Muchas gracias

He escrito este libro con mucho cariño y amor... aunque a la vez con mucho esfuerzo, dada la situación personal por la que atravesaba. A la vez, escribirlo para ti, me ha ayudado mucho ¡Muchas gracias! Si quieres saber el final de la historia, mi pareja y yo acordamos separarnos. Ha sido duro y muy triste, pero es mejor tomar las decisiones y saber hacia dónde vas, antes que limitar la evolución de otros seres de luz y la tuya propia. El ayuno y la distancia nos ayudaron a saber qué hacer y a despedirnos con amor y agradecimiento.

Ojalá lo hayas pasado bien con la lectura y el libro te resulte útil. Te pido disculpas por los errores que pueda contener o si no has encontrado en él algo que buscabas. Si necesitas ampliar información o realizar alguna observación o consulta sobre lo que has leído,

puedes hacerlo a través de mi email personal:

ana@anamoreno.com

Estoy a tu disposición para servirte. Contacta conmigo si lo necesitas.

Gracias por compartir. Se despide con mucho amor,

Ana Moreno

Anexos

[Direcciones útiles](#)

[Libros recomendados](#)

[Lugares de reposo escogidos](#)

[Sobre la autora](#)

[Los libros de Ana Moreno](#)

[Hotel rural La Fuente del Gato](#)

Direcciones útiles

E Naturale. Cosmética cruda artesanal hecha con ingredientes veganos y ecológicos y, por supuesto extraídos por presión en frío, sin químicos ni conservantes, ideal para épocas en las que se ayuna: www.e-naturale.com

Naturasí. Supermercado ecológico donde puedes comprar alimentos a granel que no vienen envasados en plástico. También puedes encontrar productos de limpieza para la casa, así como para el aseo personal. Aunque también venden carne. En la tienda de la madrileña calle Doctor Fleming, venden agua de coco en brick: www.naturasi.es

Libros recomendados

BIZKARRA, Karmelo, *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud.* Editorial Desclée de Brouwer, S.A., Bilbao, 2007.

ALFONSO, Eduardo, *Curso de medicina natural en cuarenta lecciones.* Editorial Kier, Buenos Aires, 1982.

MORENO, Ana, *Crudo en la nevera.* Mundo Vegetariano Ediciones, Madrid, 2009.

MORENO, Ana, *La dieta original.* Mundo Vegetariano Ediciones, Madrid, 2009.

MORENO, Ana, *El viaje de un duende.* Mundo Vegetariano Ediciones, Madrid, 2004.

MORITZ, Andreas, *Limpieza hepática y de la vesícula.* Ediciones Obelisco, Barcelona, 2006.

MILLÁN, Marina, *La cura de uvas.* Ediciones

Obelisco, Barcelona, 2006.

SAZ PEIRÓ, Pablo, *Ayuno terapéutico*. Editores Mira, S.A. Publicaciones de la Universidad de Zaragoza, 2007.

VALLEJO, Luis, *La curación del cáncer por la limpieza del intestino grueso*. Mandala ediciones, Madrid, 2005.

VERDÚ, Francisco Tomás, *Ayuno y plenitud*. PDF disponible desde la web www.betsaida.es

VINYES, Frederic, *Hidroterapia*. RBA Integral, Barcelona, 2004.

WILHEMI DE TOLEDO, Françoise, *El ayuno terapéutico Buchinger. Una experiencia para el cuerpo y el espíritu*. Herder Editorial, Barcelona, 2003.

Lugares de reposo escogidos

Hotel rural [La Fuente del Gato](#), dirigido por Ana Moreno.

Clínica Buchinger, Marbella. Clínica especializada en ayunoterapia según las directrices de Otto Buchinger, donde se realizan ayunos con zumos de frutas o caldos de verduras, junto con actividades que favorecen la terapia. Esta clínica es famosa como centro de adelgazamiento: www.buchinger.es

Casa de salud Zuhaizpe, en Arizaleta, Navarra. Ayunos con agua especialmente dirigidos a recobrar la salud, atención médica y psicológica, actividades de grupo, masajes, etc. Centro dirigido por Karmelo Bizkarra, médico higienista: www.zuhaizpe.com

Fundación Los Madroños, en Oropesa de Mar, Castellón. Casa de reposo y escuela de salud con actividades de crecimiento personal, dietas vegetarianas, dietas de crudos, ayunoterapia. Dirigido por Almudena Moreno, médico higienista:

www.casadereposo.com

Ayunos hídricos en primavera de 7 a 14 días con los Hermanos de San Juan de Dios en la Comunidad de Betsaida, en Segart (Valencia), con el asesoramiento del Dr. Francisco Tomás Verdú. Ayunos realizados especialmente por motivos psicológicos, religiosos, como ayuda para el recogimiento y la paz interior:

www.betsaida.es

Sobre la autora

Ana Moreno es licenciada en empresariales, máster en dietética y nutrición, naturópata, fitoterapeuta, reflexoterapeuta y terapeuta floral. Actualmente cursa la licenciatura de psicología.

Ha fundado mundovegetariano.com (1999) y crudiveganos.com (2008). Edita el boletín mensual online gratuito [Lechugas y Tomates](#) (desde 1999), que hoy en día cuenta con más de 13.000 suscritos.

Es autor de [26 obras](#) sobre alimentación vegetariana.

Conduce online, el [Programa de desintoxicación, bienestar y pérdida de peso en 14 días](#).

Desde 2002, imparte clases de alimentación vegetariana con mucho crudo en Madrid y en el hotel rural y de salud, vegetariano y crudivegano "La Fuente del Gato".

Desde 2009 es profesora de dietética naturista en el

[Instituto de Estudios Naturales El Vergel](#), en Madrid.

Desde 2010 conduce el programa de cocina 100% Vegetal, que se emite en Canal Cocina.

Desde 2011 ha puesto en funcionamiento su pequeño [hotel rural vegetariano](#) y crudivegano, [La Fuente del Gato](#), en Olmeda de las Fuentes, a 45 kms de Madrid, que abre los fines de semana, y ofrece alojamiento para descansar y recrearse en la belleza del entorno, fines de semana depurativos con ayunoterapia o alimentación crudivegana, o escapadas gourmet para degustar su menú degustación y brunch, ambos vegetarianos y crudiveganos.

En 2012, Ana ha comenzado su nuevo proyecto: La Escuela de Nutrición y Cocina Vegetariana de Ana Moreno, donde se forma tanto a amas de casa que quieran cuidar a su familia, como a profesionales que deseen ser chef vegetarianos con amplios conocimientos sobre nutrición. Las clases se imparten en su hotel rural, un fin de semana al mes, durante 9 meses.

Los libros de Ana Moreno

Mayo 2012—3 Días para depurarte

Un programa revolucionario para recuperar la capacidad natural regenerativa del cuerpo humano...

Mayo 2012—Cocina curativa con alimentos medicamento

El uso de alimentos medicamento como herramienta para prevenir y tratar todas las enfermedades...

Abril 2012—101 Recetas Crudiveganas para Solucionarte la Vida

Recetas fáciles para 1 persona, españolas, con ingredientes y utensilios sencillos, novedosas, rápidas, sanas y deliciosas.

Octubre 2011—Cómo dedicarte a lo que te gusta... y que te paguen por ello

Todos, como Ana, somos capaces de dedicarnos profesionalmente a lo que nos gusta, y obtener una remuneración justa y adecuada por ello...

Marzo 2011 —Quiero ser vegetariano y no sé cómo
Algunas personas quieren comer vegetariano pero no saben cómo...

Octubre 2010 —Camino de Santiago Vegetariano
¿Sobrevivirá una vegetariana durante 5 semanas en el Camino de Santiago?...

Julio 2010 —Por qué Vegetariano?
Una recopilación de testimonios de personas reales y anónimas, anécdotas y sucesos vitales...

Abril 2010 —Ayunar para Sanar
Qué es un ayuno, para qué ayunar, cómo hacerlo, qué esperar, beneficios...

Diciembre 2009—Crudo en la Nevera: Manual del Crudivegano
Práctico, ameno, clarificador, inspirador y decisivo.

Noviembre 2009—Agenda Universal para Vegetarianos
Una agenda para toda la vida.

Junio 2009 —Dossier Semilla Crudivegana
Dossier didáctico para plantar la semilla del crudiveganismo...

Junio 2009 —Dossier Semilla Vegetariana
Dossier didáctico para plantar la semilla del
vegetarianismo...

*Febrero 2009—Programa on line de desintoxicación y
pérdida de peso en 14 días*
Depuración en 14 días por la dieta cruda.

*Septiembre 2008—Curso on line sobre Nutrición
Vegetariana y Dietética, aplicada a la salud*
Único en el mercado.

Agosto 2008—La Dieta Original
Cocina vegetariana cruda para desintoxicarse.

Julio 2008—Diario de una Vegetariana
Divertidas anécdotas que pasan por ser vegetariano.

*Marzo 2007—Alimentación Vegetariana, Anorexia y
Bulimia*
Cómo tratar Anorexia y Bulimia desde la alimentación
vegetariana y la naturopatía.

*Diciembre 2006—101 Recetas Vegetarianas para
Solucionarte la Vida*
Recetas para las situaciones que pueden resultar más
difíciles para los vegetarianos.

Junio 2005—Adelgazar Comiendo Vegetariano
Un completo plan, con sus trucos y recetas detallados.

Marzo 2005—Curso Completo de Cocina Vegetariana
Para cocinar vegetariano en casa.

Noviembre 2004—El Viaje de un Duende Vegetariano
Una historia de amor que muestra cómo benefician las terapias naturales y la cocina vegetariana.

Junio 2004—Planeta Vegetariano: Recetas Vegetarianas del Mundo
Recopilación de las más variadas, sugerentes y exóticas recetas vegetarianas del Mundo.

Diciembre 2003—Equilibrado y Vegetariano: 1 Menú para Cada Día
Menús completos vegetarianos fáciles y equilibrados...

Junio 2003—Manual de Supervivencia para Véganos Novatos
Para el vegano novato que no sabe por dónde empezar...

Diciembre 2002—La Historia Vegetariana, desde Adán y Eva al S XXI

Apasionante recorrido cronológico a través de toda la historia vegetariana de la humanidad.

Mayo 2002—Manual de Supervivencia para Vegetarianos Novatos

Una simpática guía para los que se inician en la dieta vegetariana.

Diciembre 2001—Ser Vegetariano es Fácil

...o cómo poner la dieta vegetariana al alcance de todos.

Hotel rural Vegetariano y crudivegano «La Fuente del Gato» a 45 Kms de Madrid

A finales del año 2009 aún no conocía el pueblo donde sólo año y medio después, en la primavera de 2011, tuvo lugar la inauguración del hotel rural y de salud vegetariano y crudivegano "La Fuente del Gato".

La idea de hotel rural, cuya semilla se plantó en un viaje un poco hippy que hice por Estados Unidos, allá por el año 2000, cobró forma en mi pantalla mental el fin de semana del 10 de Diciembre de 2009. Aquél día, comenzaba un reparador fin de semana en una casita rural, en compañía de alguien a quien quiero mucho. Estábamos en Banyalbufar, una pequeña población de la isla de Palma de Mallorca. Aunque llovió e hizo malo, el contacto con la naturaleza y el mimo que nos ofreció el dueño de la casa, fueron para mí como un bálsamo de paz y armonía, en medio del estrés y las exigencias del día a día.

Con mi filosofía de vida, no tenía ningún sentido residir en el centro de una ciudad como Madrid. Pero hasta entonces, no había vivido con tanta fuerza que era el momento de hacer el cambio. Aquel fin de semana se disiparon todos mis miedos y preocupaciones. Sentí que yo también quería ofrecer ese bálsamo de serenidad a los demás, una especie de llamada. En la primavera de 2010, hice un ayuno durante dos semanas y pude evaluar este entusiasmo con mayor claridad aún.

Y así fue como, una vez más, desde que decidí que mi vida sólo tendría sentido dando..., la vida se ha empeñado en que no pare de recibir. Comencé a visualizar una idea, de forma constante y con fe, a darla ya por realizada, a agradecerlo cada día y a dejarme sentir... Pronto supe, como por azar, de Olmeda de las Fuentes y de sus maravillosas casas nuevas con sabor a viejo y a pueblo...

Olmeda de las Fuentes es un pueblo de 212 habitantes, a 45 Kms de Madrid. Está enclavado en la ladera sur de una montaña, por lo que recibe sol todo el día. Tiene una luz muy bonita y un clima tan benigno, que te permite hacer vida al aire libre durante todo el año. Se conoce como el pueblo de los pintores y artistas, en él residen muchos pintores, músicos,

escritores... personas sencillas y con buen gusto que se han trasladado a vivir aquí, porque se han enamorado del lugar. Como me pasó a mí.

He construido un hotel rural de salud que consta de 4 espaciosas habitaciones dobles, con baño privado. El hotel tiene capacidad para 8 huéspedes. Aquí es donde vivo desde que he vuelto de La India, en Mayo de 2011, aunque mantengo la [consulta de naturopatía en Madrid](#), donde voy uno o dos días a la semana, así como a impartir clases en el Instituto de Estudios Naturales El Vergel.

Por las noches, un búho ulula su canción de cuna. Y por el día, son los pajarillos los que nos acompañan en el soleado patio, junto a plantas y flores, mesas para desayunar o comer, y asientos confortables para tomar el sol o leer. Hay una fuente, que da nombre al hotel: "La Fuente del Gato". Y durante el invierno, leemos o cenamos junto a la chimenea.

En "La Fuente del Gato", la cocina se encuentra abierta e integrada en el salón, y es donde se imparten cursos de cocina vegetariana, crudivegana y dietas crudas de limpieza; y donde también preparo los desayunos y las comidas/cenas a mis huéspedes, según eligen alojamiento y desayuno, si desean probar

el menú degustación vegetariano-crudivvegano los sábados por la noche, si optan por pensión completa vegetariana o crudivegana, o si están siguiendo alguna terapia de desintoxicación con zumos ecológicos de verduras y frutas.

No utilizo ningún ingrediente de origen animal: carne, pescado, huevos, lácteos o miel. Las comidas son veganas con mucho crudo en invierno, y casi totalmente crudiveganas en verano. Un vivero cercano nos provee de vegetales frescos, ecológicos y de temporada.

Los fines de semana se organizan talleres, doy algunos sobre alimentación vegetariana y crudiveganismo... El pasado 16 de Octubre de 2011, tuvo lugar la presentación de mi libro: "[Cómo dedicarte profesionalmente a lo que te gusta \(y que te paguen por ello\)](#)", donde cuento un poco mi trayectoria profesional extrayendo de esta experiencia las reglas generales que todo el mundo puede aplicar a su vida, para realizarse profesionalmente, dedicarse a la actividad de sus sueños, aquélla donde se es más útil para la sociedad, donde se aprende y se disfruta más, a la vez que se obtiene por ello dinero suficiente para vivir con comodidad, reinvertir y seguir desarrollándose.

Hay otros profesores que también imparten sus talleres en "La Fuente del Gato": Yoga, coaching, feng shui, aromaterapia, preparados medicinales, jabones artesanales, asertividad, autoestima, creatividad, pintura...

Las personas que se alojan en "La Fuente del Gato", también pueden pasear por la naturaleza, hacer rutas y caminar senderos sencillos en el ecosistema de la Alcarria de Madrid, a tan solo 45 Kms del centro.

A menos de 10 kms, tenemos la bodega ecológica que hace los vinos "[Qubél](#)", donde se puede hacer turismo de cata de vinos; o el único balneario de aguas mineromedicinales de Madrid, que está a tan sólo 20 minutos de aquí... En Olmeda de las Fuentes actualmente hay un restaurante precioso, que se llama [La Taberna del Búho](#), que abre los fines de semana; así como una cafetería que abre a diario, El Portón. Ambos disponen de algunas opciones vegetarianas.

Viajar por La India me sirvió para relajarme y tomar el impulso de Amor antes de abrir. Cuando llegas a La India y miras con tus ojos occidentales te preguntas "¿Cómo puede vivir la gente así?"... Cuando abres los ojos y *comprendes desde el alma*, la pregunta se reformula de este otro modo: "¿Cómo podemos vivir

nosotros así?". En La India se vive de forma muy austera, pero te acostumbras. No necesitas ni cubiertos para comer. Es verdad que la cuchara es útil, pero en realidad no es necesaria. En Occidente vivimos en la abundancia, pero es una abundancia que nos esclaviza. La extrema autoexigencia, la competitividad, la esclavitud de la moda, de estar guapos... la importancia tan exagerada que le damos a todo lo que es efímero... sin preguntarnos ¿Qué es lo que de verdad importa?

La vida nos presenta a todos un mundo de oportunidades, para poder liberarnos de nuestros condicionamientos y vivir una vida con sentido, fieles a los dictados de nuestro corazón y de nuestra alma. Nadie se tiene que someter a una vida vacía que no desee, hemos de ser conscientes que cada momento es una elección, y todos podemos elegir lo que queremos ser y con qué actitud vivir nuestra vida; podemos educar nuestra mente, nuestras emociones, nuestros pensamientos y nuestra predisposición a atraer hacia nosotros cualquier cosa que deseemos, y que nos ayude a continuar nuestro camino de amor y aportación al mundo.

Las personas que visitan "La Fuente del Gato" salen con ánimos renovados para hacerse dueños de sus

vidas, salir delante de sus miedos y preocupaciones; han desconectado para volver a reconectar, esta vez consigo mismos, y se han sentido plenos y dichosos; en compañía de seres que les quieren, que no les juzgan, que creen en su potencial y que les impulsan con amor, empatía, comprensión y delicadeza. "La Fuente del Gato", más que un hotel rural, es una fuente espiritual de amor, de bienestar y de cuidado anímico y físico para todos los seres vivos.

Todo mi Amor y agradecimiento,

Ana Moreno.

«La Fuente del Gato»

Hotel Rural y de Salud, Vegetariano – Crudivegano

Web: www.lafuentedelgato.com

Teléfonos: 91.873.65.78 – 658.42.20.41

Fax: 91.873.65.87

Email: ana@anamoreno.com