

El ayuno puede salvar su vida

En este quinto día de ayuno total (solo con agua si tengo sed), me siento tan feliz y satisfecho que me ha surgido el deseo de compartir mi experiencia con los lectores de Diario de Ibiza; Ayer he cortado leña para mi estufa y hoy, yendo en "bici" por la ciudad, he cumplido normalmente con mis asuntos corrientes. No tengo hambre. Muchos pensarán que estoy loco, y que voy a ponerme enfermo. Pues no, todo lo contrario. El ayuno es para la recuperación de la salud, o simplemente su protección.

¿Quién habla de ayuno hoy en día? En verdad, desgraciadamente poca gente. Por lo tanto, el ayuno es la manera más natural, mas sencilla, mas inocua (sobre todo si se compara con las terapias medicinales) y mas eficaz de solucionar todos los problemas de mantenimiento de nuestro vehículo físico mental, cuerpo y mente. El ayuno no cura nada por sí mismo, pero es el medio de descanso absoluto que permite al cuerpo auto-curarse. Porque ninguna medicina, ningún médico o curandero, nada ni nadie puede curar; ayudan sí, curan no. Sólo el cuerpo, en su extraordinaria complejidad y perfección, tiene en sí mismo los mecanismos auto-reguladores y regeneradores necesarios y suficientes para restablecer y mantener la salud. Lo único que tenemos que hacer es establecer las condiciones favorables al trabajo de la Naturaleza. El ayuno es la primera condición y la más importante. Las otras, son prácticas de higiene física y mental: agua, aire, sol, descanso y ejercicio moderado; ambiente psicológico favorable y pensamiento justo.

Seguir comiendo en estado de enfermedad, indisposición o desequilibrio físico, igual que mental, es una locura que ha costado ya muchas vidas. Un cuerpo enfermo no necesita alimento y muchas veces lo rechaza, no existe hambre. Forzarle a comer es un suicidio. Una observación rápida del reino animal nos enseña el juicio: un animal enfermo no hace más que dejar de comer y descansar, y a veces, se purga para eliminar las toxinas acumuladas, origen de problema. Pero el importantísimo papel que podría desempeñar el ayuno en nuestra sociedad, está anulado por un miedo sin fundamento, resultando de un prejuicio, y de una mala información científica, si es que la hay. Sin embargo, la práctica del ayuno viene de siglos atrás, no sólo en asuntos de salud, sino también como ritual religioso y hasta como verdade-

ro modo de vida. El ayuno es una ciencia y un arte; mucho más que el sencillo hecho de no comer. La Biblia y Homero hablan del ayuno. Era utilizado en el mundo antiguo, egipcio y griego, y por los médicos árabes. En Italia, unos 150 años atrás, los médicos napolitanos dirigían ayunos de hasta 40 días en los casos de fiebre. Más cerca de nosotros, los doctores E.H. Dewey, A. Wigmore, H. Shelton, en EE.UU. y A. Elret, Y. Vivini y E. Bertholet en Europa, han dedicado su vida a ayudar a la humanidad con el ayuno, han escrito numerosos libros y dirigido miles y miles de ayunos con todo éxito, algunos de hasta 90 días de duración.

El autor de estas líneas pudo comprobar al igual, sobre el mismo, y sobre muchos enfermos abandonados por la medicina tradicional, los todopoderosos efectos del ayuno-milagro. Una lista de enfermedades curadas no cabría en este artículo; desde el común resfriado hasta el cáncer generalizado de los huesos, pasando por la rehabilitación de toxicómanos, el adelgazamiento o el ganar peso (¡se ayuna para engordar!; el cuerpo, después de haber normalizado sus funciones de asimilación con el ayuno, puede entonces volver a aprovechar el alimento). Cabe destacar el carácter muy espectacular de muchos de los casos de cura con el ayuno. La gente no se atreve a probarlo antes de haber intentado todos los recursos de la medicina tradicional, sin éxito. Sólo después de fracasar en estos intentos, en un estado de salud a menudo desesperado, aceptan el ayuno como última esperanza, (si es que se han enterado de él), y se recuperan. Pero al haber ayunado antes, o como prevención, en la ausencia de síntomas patológicos, —es decir, ayunar un día por semana o un par de días de vez en cuando—, se hubiera evitado todo problema. Repito que ayunar un día, o dos o tres, es muy fácil, sin cambiar nada de sus ocupaciones, con un poco de costumbre y los consejos de un especialista experimentado.

Naturalmente, hay críticas del ayuno, pero como dice el Dr. Rabogliati, de Inglaterra: "Las críticas más populares del ayuno vienen de gente a la que no ha faltado nunca una comida".

BERNARD CLAVIERE
(Titulado del Instituto
Hipócrates de Salud,
Boston, Massachusetts)
(Calle de la Virgen, 9,
Ibiza)