

Curso de ayuno intermitente con el Dr. Jason Fung

Parte 1: ¿Qué es ayunar?

Dr. Jason Fung: Tres de los seres humanos más influyentes en la historia del mundo estuvieron de acuerdo en una cosa: esta es la solución curativa natural más poderosa que haya existido. Una que ha sido utilizada por todas las culturas en todo el mundo y que ha sido prácticamente olvidada hoy día. ¿De qué estoy hablando? De ayunar.

¿Qué es el ayuno? Puedo sentir cómo frunces el ceño con esa pregunta, Recibo esta reacción todo el tiempo. ¿Vas a matar de hambre a la gente? ¿Esa es tu solución? No, esa no es mi solución. El ayuno no es lo mismo que la inanición. El ayuno es la abstinencia voluntaria y controlada de los alimentos por diferentes motivos.

Puedes hacerlo por razones espirituales, puedes hacerlo por razones de salud, puedes hacerlo como protesta política... por cualquier motivo. Se le sigue llamando ayuno. No es lo mismo que la inanición. De hecho, si miras atrás a lo largo de toda la historia humana registrada, verás que la gente siempre ha ayunado. Podemos empezar con Hipócrates, quien es considerado el padre de la medicina moderna. Su famoso dicho es: "Nuestra comida debe ser nuestra medicina, y nuestra medicina debe ser nuestra comida". Pero comer cuando estás enfermo, es alimentar tu enfermedad. Él está hablando de esta idea de que tenemos un instinto de ayuno, que esto es algo que instintivamente hacemos. Piensa en cuando te enfermas. Cuando tienes un resfriado, cuando tienes gripe, lo que sea. Lo último que piensas es en comer un gran buffet.

Es algo que naturalmente viene a nosotros, nuestros cuerpos están diseñados para ayunar. Están diseñados para almacenar alimentos en tiempos de disponibilidad, para así liberarlos en tiempos de escasez. Y eso es lo que nos sale naturalmente, y no somos sólo nosotros, todos los animales tienen esta misma habilidad.

Así que no es algo antinatural, no es algo que estamos tratando de forzar en nuestros cuerpos. Esto es algo natural y bueno. Otras personas a las que les gustaba el ayuno incluyen a Benjamin Franklin, quien fue reconocido como uno de los hombres más inteligentes que haya existido. Lo que dijo fue muy sabio, por cierto. Dijo que los mejores medicamentos de todos son descansar y ayunar. ¡Eso es muy profundo! Piénsalo por un segundo. El descanso, que es la liberación del estrés, relajación, y el ayuno, que está diseñado para limpiar el sistema, y solía ser llamado limpieza o purificación. Bueno, esas son las dos mejores medicinas. No las pastillas, ni la cirugía. Descansar y ayunar. ¡Increíble!

Mahatma Gandhi también decía que un verdadero ayuno limpia el cuerpo, la mente y el alma. Jesucristo dijo que Satanás y sus plagas pueden ser expulsados con solo usar el ayuno y las oraciones. Así que si nos fijamos en la fe cristiana puedes ver que hay muchos, muchos períodos prescritos de ayuno a lo largo del tiempo. Sí, habrá tiempos en los que vas a festejar o en los que vas a celebrar, y esos se equilibran con estos otros períodos en los que estás ayunando, que son para limpiar el cuerpo y el alma.

Los monjes budistas también hacen lo mismo, pero lo hacen a diario. Comúnmente ayunan desde el mediodía hasta el amanecer del día siguiente. Así que todos los días hay un período de ayuno muy prolongado. Además de eso, también tienen períodos durante el año en los que solo harán un ayuno con agua y eso les ayudará a limpiarse por el año.

La fe musulmana tiene también grandes creyentes del ayuno. El profeta Mohammed decía que el ayuno nos lleva a la puerta de su palacio. Muchas personas han escuchado del mes sagrado del Ramadán. Durante ese período, los musulmanes ayunan desde el amanecer hasta la puesta del sol, todos los días durante un mes completo.

Estas religiones no obligaban a sus creyentes a ayunar porque querían hacerles daño. De hecho, es algo que es profunda e intrínsecamente beneficioso y sabemos gracias a la ciencia que hay muchos beneficios. Beneficios para la pérdida de peso, beneficios para la sensibilidad a la insulina y diabetes tipo II, para enfermedades del

corazón, para el cáncer, para la enfermedad hepática, y también para simplemente sentirse mejor, para ganar claridad mental. Hay tantos beneficios increíbles.

Todos se preocupan siempre por el ayuno. Siempre les preocupa, "Bueno, ¿realmente puedo hacerlo?" Bueno, piensa en esto por un segundo. Considera todas estas religiones, Cristianos, musulmanes, budistas, mormones, todas estas personas... Todas estas personas están ayunando de manera regular cada año durante toda su vida adulta. Entonces, ¿puedes hacerlo? Bueno, millones y millones y millones de personas lo hacen. No hay razón para que tú no puedas hacerlo.

Así que habrá mucha gente que te dirá que no ayunes. ¿Quiénes? Bueno, este chico, Ronald McDonald, él no quiere que ayunes. Y esta feliz sirenita, ella no quiere que ayunes. No van a ganar dinero ¿cierto? Necesitan que comas. Hay ganancias, accionistas, ¿correcto?

Al final realmente has de preguntarte si se trata de tu salud, de tu bienestar, ¿En quién vas a confiar? ¿En Jesucristo o en el Coronel Sanders?