

“El ayuno depura el organismo y mejora el rendimiento intelectual”

[Damien Carbonnier, fundador del método Mi Ayuno]



EL AYUNO ES UN RESETEO EN PROFUNDIDAD DEL CUERPO Y DEL ALMA.

Hace siete años observó que el presidente de la empresa en la que trabajaba “volvía radicalmente cambiado” tras hacer su ayuno anual. Los años han pasado y ahora Damien es director de Mi Ayuno, empresa pionera en España en organizar retiros de ayuno, siempre bajo estricto control médico y constante acompañamiento personalizado. Según él, todo son ventajas y las explica en el libro Mi ayuno (Plataforma).

EXISTEN MUCHOS MITOS SOBRE EL AYUNO, PERO LO CIERTO ES QUE ES UNA PRÁCTICA ANCESTRAL.

Y no solo en los seres humanos: casi todos los animales ayunan. El caso más extremo son los pingüinos macho, que pueden hacer

ayunos de hasta 150 días mientras incuban el huevo. Y bajo el paraguas de la religión o temas espirituales, el hombre lo lleva haciendo desde hace miles de años: el Yom Kipur, el ramadán, la cuaresma... Nuestro cuerpo funciona en dos modos: si como, hago la digestión; si no como, me limpio, que es lo que sucede durante la noche. Uno no puede comer y limpiarse al mismo tiempo como pretenden algunas dietas depurativas.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE?

El ayuno es un reseteo en profundidad del cuerpo y del alma. Ayuda a perder peso y a reducir la grasa visceral (la que rodea los órganos y que

es la peor de todas), combate el estrés, libera del cansancio, depura el organismo y la piel y mejora el rendimiento intelectual y la energía. Gandhi, que solía practicar ayunos, decía que los ojos sirven para ver el mundo exterior y el ayuno, el mundo interior.

¿SE PUEDE SEGUIR EL MISMO RITMO DE VIDA MIENTRAS SE PRACTICA UN AYUNO?

No. Ayunar es como dejar el cuerpo en el taller y limpiarlo. Por eso es recomendable no hacerlo solo la primera vez. Se recomiendan retiros de entre 6 y 8 noches. Los aficionados suelen hacer de 12 a 15 días o incluso más, aunque no aconsejamos ayunos superiores a los 15-21 días.

¿ES SEGURO ESTAR TANTO TIEMPO SIN COMER?

Los seres humanos llevamos miles de años ayunando y la evidencia científica sobre su seguridad cada vez es mayor. En nuestros ayunos siempre hay un asesoramiento individual y un acompañamiento las 24 horas. Tal vez, eso explica que el 50% de nuestros ayunantes repitan. En siete años hemos acompañado a más de 1.500 personas en este proceso natural y sorprendente que es el ayuno.

¿SE PASA HAMBRE?

Los dos primeros días, cuando el cuerpo va perdiendo glucosa, se puede pasar algo de hambre, aunque no siempre, y aparece el cansancio. En realidad, el ayuno empieza el tercer día. Después no solo no pasas hambre, sino que los niveles de energía física y mental se incrementan.

¿QUÉ BUSCAN LAS PERSONAS QUE CONFÍAN EN MI AYUNO?

Todos los que repiten afirman que vuelven para volver a sentir la energía que tenían cuando acabaron el primer ayuno con nuestro equipo. Los que vienen por primera vez en general quieren perder peso, reducir el estrés o simplemente descansar o desconectar durante unos días.

¿QUIÉN DEBE EVITAR LOS AYUNOS?

Las mujeres embarazadas, los menores de 16 años, las personas con trastornos alimentarios, con enfermedades oncológicas u otros trastornos... Hay que dejar muy claro que no está demostrado que el ayuno cure nada. No obstante, parece que sí hay evidencias que demuestran que puede ayudar en algunas dolencias como acompañamiento del tratamiento convencional, pero siempre bajo asesoramiento médico.

SABEMOS QUE UNA RESTRICCIÓN CALÓRICA PUEDE AYUDARNOS A ENVEJECER MÁS LENTAMENTE Y SE HABLA CON TOTAL NORMALIDAD DE LOS BENEFICIOS DE LOS AYUNOS INTERMITENTES.

Son un primer paso hacia el ayuno. ¡Pero para mí, hacer un ayuno intermitente es mucho más duro que ayunar! Sobre la evidencia científica, cada vez hay más estudios y expertos que avalan el ayuno, como el neurocientífico Marc Mattson del Instituto Nacional del Envejecimiento en Maryland, Estados Unidos, o los trabajos sobre autofagia de las células del premio Nobel Yoshinori Ohsumi.

[ADAM MARTÍN, Director de “Sans i estalvis” en Catalunya Ràdio]



THE KUMARI PROJECT



Do Good

Desde la fundación de YOGI TEA® en los años 70 tenemos una responsabilidad social y ecológica con las personas, el medio ambiente y la naturaleza, y ayudamos a familias y niños necesitados de todo el mundo.

Descubre más sobre estos proyectos: yogitea.com



YOGI TEA® presta su apoyo en India a la asociación Nevandra mediante la ampliación y administración del orfanato «Leilani» y el proyecto «Education For You».

