

EL AYUNO:

LA FORMA MÁS RÁPIDA DE RECUPERAR
SU ESTADO DE SALUD Y EL REJUVENECIMIENTO

su primer ayuno

QUÉ PODEMOS ESPERAR

HANNAH ALLEN

EN ESTE LIBRO SE REVELA:

- Cómo rejuvenecerse y vivir más.
- Cómo el ayuno permite a su organismo que se cure de las enfermedades, incluso si son duraderas.
- Cómo, mediante el ayuno, su organismo regenerará su energía nerviosa y expulsará las toxinas que le dañan y le hacen sentirse mal.
- Cómo agudizar su inteligencia.
- Cómo estar más alerta y mejorar su intelecto.
- Cómo adelgazar de forma segura, cómoda y para siempre.
- Cómo con el ayuno desaparecen los tumores ("cáncer") mediante una autólisis del propio organismo.
- Cómo con el ayuno se normaliza la presión sanguínea.
- Cómo con el ayuno se mejoran los sentidos del gusto, olfato, oído y vista.
- Cómo el organismo está libre de presión y tensión emocional durante el ayuno.

DEDICATORIA

Lo dedico con todo mi agradecimiento a los intrépidos creadores y fundadores del Método del Ayuno, quienes nos han abierto las puertas del camino correcto hacia la máxima salud, y nos han descubierto y explicado los valores de la Naturaleza, en completa armonía con los seres vivos.

MÉRITOS

Agradezco la especial colaboración que me ha ofrecido mi marido, Lou, quien me ha ayudado durante todo el libro, puliendo hasta la última palabra. Tal vez no hayamos estado de acuerdo en más de una ocasión, pero su corrección del lenguaje, su claridad, su construcción sintáctica y sus ideas han mejorado la calidad de mis escritos considerablemente.

Mi más sincero agradecimiento a Terry C. Fry, por apreciar y valorar mis esfuerzos, y por corregir y retocar todo lo que se me pasó inadvertido.

Hannah Allen

ÍNDICE

Quintaescencia

Introducción

Nota al final de la introducción: Reportajes de la CBS

A. *Prescription: Take With Caution*

B. *Hysterectomy* (Cirugía Inecesaria)

Capítulos

- I Hágase un favor y ayune
- II El ayuno, las dietas supresivas de alimentos y la inanición
- III Los pequeños ayunos
- IV Cómo ayunar para adelgazar
- V Ayunos prolongados para dolencias crónicas
- VI Qué ocurre en el organismo durante el ayuno
- VII Las crisis del ayuno
- VIII Cómo ayunar en casa
- IX ¿Puede ayunar todo el mundo?
- X Consejos útiles para aquellos que van a ayunar
- Xi Después del ayuno, no espere una recuperación inmediata
- XII Mi primer ayuno
- XIII Forme parte de la élite

QUINTAESCENCIA

El ayuno es lo más cercano a una panacea que se puede encontrar. Lo pueden realizar grandes y pequeños, sin distinción de edad. Es la mejor ayuda que se le puede ofrecer al organismo, que lucha empedernida mente por curarse de enfermedades graves, dolores o malestar. Se utilizó hace miles de años, y todavía se utiliza en la actualidad, y deberíamos hacer que todo el mundo conociera en qué consiste, así se evitarían muchos de los sufrimientos que existen en el mundo.

Doctor. William L. Esser.

INTRODUCCIÓN

El Higienismo es una forma de vida y un defensor de la salud, que engloba todas las facetas del individuo —física, mental y emocional—. El Higienismo se ocupa de todo lo beneficioso en la Naturaleza que es imprescindible para obtener una perfecta salud. Se basa en la vida natural y en una nutrición adecuada con el objeto de conservar la buena salud, y, si ésta se viese en peligro, intenta su recuperación mediante el descanso y el ayuno.

La doctrina principal del Higienismo defiende que la buena salud es algo normal

y natural, y que somos nosotros los encargados de conservarla; que las enfermedades son una situación anormal provocada por la violación de las leyes de la Naturaleza; que los síntomas de las enfermedades son el reflejo del esfuerzo del organismo por purificarse y recuperarse, como respuesta a una situación que requiere una acción defensiva.

Todo organismo vivo tiene, inherente a su existencia, el instinto de auto-defensa, una capacidad vital para poder conservar su buena salud y, si se originan algunas enfermedades debido a un modo incorrecto de vida, la capacidad de recuperarse.

Si desaparecen las causas que provocaron la enfermedad, y si se cumplen los requisitos necesarios para una completa curación, el organismo recuperará por completo su buen estado de salud. La mejor forma de recuperar dicho estado es ayunando, y suministrando a nuestro organismo sólo agua, aire y sol, todo esto unido a un completo reposo mental, sensorial, emocional, físico y psicológico.

Muchos de los seguidores del Higienismo se han dedicado a la educación pública con el objeto de explicar cuáles son las causas de las enfermedades para que, de este modo, se puedan evitar. Son muchos los libros publicados sobre las varias fases de una vida Higienista, en los que se detallan cuáles son las mejores formas de vida y las fuentes alimenticias más accesibles para suplir las necesidades de nuestro organismo — los alimentos naturales completos y en estado natural pertenecientes al reino vegetal (frutas, verduras, frutos secos y cereales); la actividad física regular y vigorosa; el descanso y sueño; el agua pura; el aire fresco; los baños de sol y el aire; y un control emocional. Si privamos al organismo de alguno de estos requisitos básicos, se reducirá su vitalidad y aparecerán las enfermedades.

Por supuesto, es crucial para conseguir y mantener una buena salud descartar la sobrealimentación y el trabajo excesivo; el consumo de sustancias tóxicas como las drogas, condimentos, tabaco, té, refrescos y alcohol; el consumo de complementos vitamínicos artificiales, de comida desvitalizada y procesada, de alimentos cocinados, y de cualquier producto que no recoja nuestra dieta natural.

El Higienismo recomienda el ayuno como forma de recuperación durante una enfermedad, en lugar de medicamentos, tratamientos o «curas». El organismo tiene la capacidad de curarse internamente, sin que se tenga que inducir esa curación desde el exterior. Los medicamentos desvían la atención del organismo hacia la situación crítica creada tras su ingestión. Por este motivo el paciente advierte un cese temporal de los síntomas, una situación que suele confundirse con la «curación».

Los fármacos interfieren la actividad enzimática de las células, y es el organismo el que tiene que realizar un gran esfuerzo para eliminar todos los daños provocados por estos medicamentos, esfuerzo que termina por perjudicarlo.

Debemos agradecer a los médicos profesionales la creación de todos estos peligros para la salud, como la receta de medicamentos y la innecesaria cirugía. Un

subcomité del Senado norteamericano realizó una investigación sobre este asunto, y descubrió que cientos de miles de personas habían perdido la vida como consecuencia de los medicamentos y la cirugía innecesaria, dos temas que la cadena televisiva CBS analizó profundamente¹.

Los medicamentos y la cirugía se ocupan de los síntomas de las enfermedades, pero no de los trastornos en sí. La cirugía es innecesaria en la gran mayoría de los casos, y el consumo de productos farmacológicos puede provocar la aparición de enfermedades degenerativas crónicas, el sufrimiento e, incluso, la muerte. Por tanto, si queremos disfrutar de un buen estado de salud, debemos abandonar esa confianza en los medicamentos, porque lo único que hacen es aliviar los síntomas y empeorar la situación.

Si nuestros excesos o carencias provocan la enfermedad, el organismo sólo podrá recuperar su equilibrio mediante el ayuno, especialmente si se encuentra bajo los efectos de una enfermedad crónica degenerativa. El ayuno rejuvenece el cuerpo y le aporta más fuerza y salud, al mismo tiempo que aumenta su longevidad y su capacidad mental y física. En resumidas cuentas, podemos afirmar que el ayuno marca la diferencia entre la vida y la muerte.

Casi todos los libros que versan sobre el ayuno recogen una amplia información sobre este aspecto. (Léase *Fasting Can Save Your Life*, *Fasting For The Renewal of Life*, y el Volumen III del libro *The Hygienic System*, todos escritos por el Dr. Herbert M. Shelton, Catedrático en Filosofía, quien ha controlado aproximadamente 40.000 ayunos.)

El objetivo de este libro es proporcionar una breve información sobre el ayuno, aportando toda la información necesaria para los que deseen iniciarse en este campo. Nuestra intención no es otra que la de despejar cualquier duda que pudiera surgirle en torno al ayuno —mental, física o emocional—.

Intentaré dar respuesta a todas las preguntas que pudieran surgir, e incluir algunos detalles íntimos que me hubiesen gustado saber antes de realizar mi primer ayuno, pues considero que de esta forma se podría evitar o eliminar la tensión, inquietud y preocupación que se produce antes del primer ayuno. Si lo conseguimos, facilitaremos la estabilidad emocional y mental durante el mismo. Una familiarización con los síntomas, manifestaciones, crisis y otros fenómenos que acompañan al ayuno podría disipar cualquier miedo a lo desconocido y misterioso, y podría evitar, de esta forma, que se pospusiese un ayuno necesario, o dejarlo antes de tiempo.

También sería conveniente proporcionar información sobre el período inmediatamente posterior al ayuno, ya que si no sabemos nada sobre el ajuste gradual que necesita el organismo durante la fase posterior al ayuno, podremos caer en el error de esperar más de lo que se consigue.

¹ Véase nota al final de la introducción.

Si nada de lo que digamos en este libro le sirve durante su primer ayuno, por favor, póngase en contacto con nosotros.

INFORMES DE LA CBS

A. *"Prescription: Take With Caution"*

Viernes, 10 de enero, 1975, 10:00-11:00 pm, EST
Canal televisivo CBS Televisión Network
Productor ejecutivo: Burtos Benjamin
Corresponsales de la CBS News: Dan Rather y Daniel Schorr

En este documental se trataron los siguientes puntos:

1. El riesgo de la receta de medicamentos.
2. El uso incorrecto de los medicamentos en los hospitales.
3. Cómo los médicos, las compañías farmacéuticas e, incluso la asistencia a los pacientes, son la causa del problema
4. Un vistazo a una comunidad que se ha puesto en acción.

En dicho documental, Dan Rather expuso lo siguiente:

«Durante 1974, las sesiones del Senado bajo la presidencia del senador Edward Kennedy analizaron los problemas ocasionados por el consumo de medicamentos, así como el riesgo que éste conlleva. "Se trata de un asunto que afecta seriamente a la salud pública, y que pocos americanos llegan a comprender —afirmó el propio senador Kennedy—. Sin embargo, años tras años, ciento veinte mil personas pierden la vida como consecuencia de su consumo, aunque no podemos afirmar con rotundidad que ésta sea la cifra exacta. Algunos piensan que estas cifras son exageradas, mientras que otros científicos aumentan el número de defunciones. Según un investigación realizada por uno de nuestros comités especializados, se descubrió que los americanos pagan dos billones de dólares como consecuencia de las reacciones provocadas por algunos medicamentos. La única conclusión a la que hemos llegado después de asistir a todas estas sesiones es que no sabemos nada al respecto".»

B. *"Hysterectomy"*

Jueves, 2 de mayo, 1974, 14:00-15:00, EDT
Canal televisivo CBS Televisión Network
Productor ejecutivo: Perry Wolff

En este documental, Sylvia Chase declaró:

«La histerectomía es una de las pocas operaciones que se realizan cuando no se padece ninguna enfermedad. Los médicos suelen afirmar que se efectúa por motivos tan vagos como el dolor de espalda o la depresión. Recientemente, se ha convertido en un medio discutible de esterilización. De acuerdo con una declaración realizada por el ex-director del «Colegio de cirujanos estadounidenses», son las mujeres las que sufren, con mayor frecuencia, este tipo de operaciones.»

El autor del libro *How To Avoid Unnecessary Surgery*, un médico del que se decía tener las mejores credenciales médicas, se presentó en el plató como el doctor Williams, disfrazado y simulando la voz para evitar las graves consecuencias económicas que podría ocasionarle su franqueza. En dicha entrevista, el simulado doctor Williams declaró que en algunas ocasiones se realizaban histerectomías en pacientes que presentaban síntomas sin importancia, y en otras no había ninguna razón médica para realizar tal operación, más que la codicia y el deseo de estar ocupado, y su 30% por una operación innecesaria.

Capítulo I **HÁGASE UN FAVOR Y AYUNE**

A nadie que haya realizado un ayuno prolongado, se le puede persuadir para que abandone el Higienismo —sentir a la Naturaleza trabajando en el propio organismo es una maravillosa revelación—.

Si no se atreve a realizar un ayuno extremadamente necesario porque no está seguro del programa o porque desea obtener un mejor conocimiento de los fenómenos y experiencias que se producen durante el ayuno, este libro le empujará a tomar esta decisión tan importante para su salud.

Algunos contemplan el ayuno con terror, aún cuando saben que es el último recurso que les queda. A pesar de haber sufrido las decepciones de los otros métodos, continúan aterrorizados por las posibles consecuencias que podría originar la ausencia de alimentos. Se torturan a sí mismos continuamente, pensando en el dolor que provoca el hambre y el sufrimiento que tendrán que soportar, por ello, al oír la expresión «crisis del ayuno», abandonan la idea por completo.

Esto no es más que un mal conocimiento de lo que ocurre durante el ayuno. Sin embargo, le pido que no se someta a ningún ayuno prolongado, si no goza de un perfecto estado mental y una tranquilidad total. Al finalizar el libro, dispondrá de toda la información necesaria para que se disipen estos miedos y dudas.

Asimismo, debemos dejar bien claro que el ayuno no es, bajo ningún concepto, el último recurso. El ayuno no es más que un medio que debemos utilizar con precaución y conocimiento para evitar cualquier sufrimiento y disfrutar, así, de un buen estado de salud y una vida longeva.

Las personas deberían someterse regularmente —cada seis meses— a un programa de ayuno como parte de su proyecto para mantener la salud. Este programa podría durar diez días y siempre estaría bajo vigilancia y supervisión de un experto, especialmente si se trata de la primera vez. Sin embargo, debemos señalar que algunas personas —muy pocas— no pueden ayunar por diversas razones: falta de fuerza mental o carencia de reservas orgánicas. (El higienista profesional le dirá si usted está preparado o no para ayunar.) Un 95% de las personas consiguen mejorar considerablemente su salud después de un programa de ayuno regular.

No son muchas las personas que aceptarían la idea de ayunar como un método de prevención y recuperación. La mayoría de los que se deciden por ayunar, lo hacen como un medio alternativo a los medicamentos, cirugía y/o hospitalización, porque están gravemente enfermos, o porque los medicamentos, la cirugía y/o la hospitalización han fracasado. Sin embargo, se obtienen mejores resultados con el ayuno como método curativo, cuando no se realiza como último recurso. Es recomendable realizar un pequeño ayuno cuando aparecen los primeros síntomas de la enfermedad, y no esperar a que se convierta en una enfermedad más grave en la que se deba realizar un ayuno prolongado, y en el que la recuperación será más tardía, penosa y menos segura.

Con el ayuno, adquirirá una nueva forma de pensar y descubrirá una mejor faceta de la vida, una vez que se dé cuenta del alto precio que hay que pagar por conseguir tan sólo un alivio sintomático. El ayuno supone el primer paso hacia la recuperación de la salud, el rejuvenecimiento y la vitalidad.

Si observamos por un instante cómo funciona la propia naturaleza, descubriremos que los animales se valen de su instinto para ayunar. Los animales salvajes, e incluso muchos de los animales domésticos, evitan cualquier alimento cuando están heridos o enfermos. Otras especies ayunan regularmente, como los osos y el resto de los animales que invernán, y las focas, pingüinos y salmones machos durante la época de apareamiento.

Durante 10.000 años, el hombre utilizó el ayuno como forma de curación, hasta que la medicina le mostró lo que se consideró la mejor forma de curación y conservación de la salud, «comer para conservar las fuerzas». Desde ese momento, el ser humano se convirtió en el único animal que come cuando está enfermo, lo que origina la aparición de enfermedades crónicas. Sócrates, Platón y Pitágoras ayunaban para aumentar su fuerza física y mental, y pidieron a sus alumnos a que les imitaran. Fue el doctor Isaac Jennings quien volvió a poner el ayuno en práctica allá por el año 1822. Gracias a su política abstencionista, miles de médicos dejaron de recetar medicamentos a sus pacientes.

El ayuno es un método natural, fácil y nada misterioso, y, en la mayoría de los casos, no supone ningún tipo de riesgo, si lo comparamos con los potentes

medicamentos y los radicales procedimientos quirúrgicos, que en realidad son una amenaza para la vida. Sin embargo, es aconsejable que los ayunos prolongados se realicen bajo la supervisión de un profesional, pues podría surgir algún contratiempo inesperado. Asimismo, podemos disfrutar de los pequeños ayunos, siempre y cuando se realicen bajo las condiciones ideales, se interrumpen de la forma correcta, y se siguen las pautas recomendadas para después del ayuno.

Son muchas las personas que se van convirtiendo en seguidores del Higienismo y que confían en el ayuno como método de recuperación y conservación de la salud, y, por supuesto, este número de seguidores aumentaría considerablemente si llegaran a comprenderlo.

Capítulo II

EL AYUNO, LAS DIETAS SUPRESIVAS DE ALIMENTOS, Y LA INANICIÓN

En este capítulo, explicaremos los fundamentos del ayuno y analizaremos profundamente aquellas características que las diferencian de las dietas que suprimen alimentos. Asimismo, explicaremos cuándo se deben ingerir frutas o zumos, y en qué se diferencia de la inanición.

Entendemos por ayuno, desde el punto de vista del Higienismo, la abstinencia voluntaria a ingerir cualquier tipo de alimentos, excepto el agua, con el objeto de conservar la salud, o recuperarse de una enfermedad. En su máxima extensión, el ayuno no sólo supone evitar cualquier ingestión alimentaria, sino que también la abstinencia por parte del enfermo a realizar cualquier tipo de actividad mental, sensorial, emocional, física o psicológica.

Con el ayuno, el organismo mantiene intactas sus reservas energéticas durante el proceso de la digestión, de forma que destina sus reservas vitales a la curación y reparación de sus partes dañadas, siempre y cuando no se le administre ningún tipo de medicamento.

La duración del ayuno se determina con antelación, o puede ser indefinido hasta que el organismo dé la señal de que debe ser interrumpido, por supuesto siempre antes de que se agoten las reservas.

Existe una gran diferencia entre el ayuno y la inanición. La inanición se produce cuando impedimos que una persona que ya ha gastado todas sus reservas ingiera alimentos, provocando incluso la muerte, en su grado extremo. El ayuno no tiene nada que ver con la inanición, puesto que se trata de un período de descanso, en el que el organismo se renueva a partir de sus reservas. Si el Higienismo fuese entendido por muchas más personas, no sólo se mejoraría la salud, sino que supondría un aumento mundial de la longevidad.

Las dietas supresivas de alimentos, comúnmente denominadas como «dietas de zumos» o «dietas de frutas», son beneficiosas cuando aparecen de forma inesperada síntomas de una enfermedad en la que es necesaria eliminar el consumo de algunos alimentos, pero en la que el individuo no puede acostarse en la cama o descansar. Por tanto, sustituir el ayuno necesario por una de estas dietas, supone una pérdida de tiempo y de energías, ya que no se obtienen los mismos beneficios que se consiguen ingiriendo sólo agua.

Sin embargo, a veces podemos optar por una dieta de zumos o de frutas, aunque en situaciones alarmantes, esta decisión o elección tendrá que tomarla un Profesional del Higienismo. Es cierto que en algunas ocasiones se recomienda otras dietas de este tipo en lugar del ayuno, porque éste no se pueda realizar o se decide posponer, ya que estas dietas son bajas en proteínas, hidratos de carbono y calorías, obligando al organismo a utilizar sus reservas para suplir sus necesidades. De esta forma, el organismo elimina las sustancias tóxicas y los productos de desecho, pero no igual de bien que con el ayuno.

Capítulo III

LOS PEQUEÑOS AYUNOS

Este tipo de ayunos consiste en no ingerir alimentos durante un período corto de tiempo, que puede ser desde la cena al desayuno o «des-ayuno», siempre y cuando dure un mínimo de doce horas (lo que suprimiría cualquier picoteo durante la noche). Se obtienen más beneficios si se prolonga durante unas dieciocho horas, bajo lo que se denomina el «plan del no-desayuno».

Una vez que sobrevivimos a la supresión de una o dos comidas, deberíamos intentar realizar el ayuno durante un período de veinticuatro horas, luego de treinta y seis, y luego, tal vez, de dos o tres días.

El saltarse una comida o dos, o realizar un ayuno de veinticuatro horas, sólo le aporta al organismo un descanso, si deseamos mejorar nuestro estado de salud de forma considerable, tenemos que iniciar un proceso de ayuno que supere las veinticuatro horas a la semana.

Estos beneficios serán aún mayores si ayunamos durante treinta y seis horas. Tras las primeras veinticuatro horas, el organismo comienza a realizar un proceso de limpieza en el interior del sistema, e inicia la reparación y curación del cuerpo humano, que es el objetivo del ayuno. Por tanto, un ayuno de dos o tres días será aún más beneficioso.

Al principio, los seguidores del Higienismo prefieren comenzar con un ayuno de corta duración. Si no está bajo tratamiento médico, no ha sufrido ninguna operación importante y no padece ninguna enfermedad de cierta gravedad, puede comenzar con este tipo de ayunos.

Sin embargo, no es recomendable comenzar con un ayuno que dure más de tres o, a lo sumo, cinco días, sin supervisión de un profesional. Dicha persona se encargará también de determinar la cantidad de agua que se debe ingerir.

No es ni necesario ni aconsejable beber mucha agua durante el ayuno, y lo más correcto es hacerle caso a la sed. No obstante, recuerde que debe ingerir entre uno y cuatro vasos diarios durante el ayuno, o se deshidratará. A veces notará un desagradable sabor en el agua, en cuyo caso, le recomendamos que la beba poco a poco.

Hay quienes prefieren beber agua templada o caliente, sin embargo, otros la prefieren fría. No se recomienda beber agua fría, pues al llegar al estómago en su condición tan fría, provoca su expulsión. Sólo se beberá agua natural, y si es mineral (baja en contenidos minerales inorgánicos, no preparada artificialmente) mejor. No obstante, le recomendamos que ingiera agua destilada al vapor.

No ingiera demasiada agua, ya que, de lo contrario, los riñones trabajarán en exceso y perjudicará la eliminación de las sustancias tóxicas. Beba sólo cuando tenga sed, y no de un golpe, sino a pequeños sorbos.

Los ayunos de corta duración, *realizados en intervalos muy frecuentes*, producen enervación y agotamiento, así como carencias nutricionales. Los problemas serios no se resuelven de esta forma.

¿Con qué frecuencia se puede ayunar? Hay personas que ayunan durante treinta y seis horas a la semana, otros sólo cuando lo creen conveniente, una o dos veces al mes. Un ayuno de treinta y seis horas es muy beneficioso para el organismo, y muchos lo adoptan como una forma conveniente, cómoda y útil de conservar un buen estado de salud.

El realizar un ayuno de tres días depende de las necesidades y el programa de quien lo vaya a realizar, puede realizarse cada sesenta o noventa días, si así se desea. El ayuno de siete a catorce días puede realizarse dos veces al año, pero la primera vez bajo supervisión de un profesional.

Los ayunos de treinta días o más no deben realizarse con un frecuencia mayor a un año, a no ser que el especialista opine lo contrario.

Le recomendamos que se someta a un ayuno de poca duración ante estas situaciones:

1. Si está enfermo, acuéstese y no coma hasta que se sienta mejor. No coma si tiene fiebre o diarrea, o si tiene un fuerte resfriado. Si no siente mejoría en dos o tres días, consulte a su especialista.

2. Si le ha sentado mal una comida, sáltese la próxima y no coma hasta que tenga hambre y se le haya pasado la fatiga.

3. No coma cuando esté cansado, padezca las consecuencias del estrés o sufra alguna tensión emocional. En estos casos, el organismo siempre avisa, ya que se inhiben las secreciones digestivas, se produce una descomposición bacteriana, la comida se convierte en restos patogénicos y los intestinos deben realizar un gran esfuerzo para eliminarla, dañando el organismo.

Si piensa realizar un ayuno de tres días, le recomiendo que lea uno de los siguientes libros: *Fasting Can Save Your Life*, *Fasting For Renewal of Life* o el Volumen III de *The Hygienic System*.

Planifique su ayuno con antelación, de forma que pueda descansar por completo y olvidarse de sus actividades diarias, ya que no se puede gastar nada de energía. De esta forma, el organismo utilizará toda sus reservas energéticas para reparar tejidos, restaurar funciones y limpiar sus órganos.

En cuanto al ayuno de treinta y seis horas, le recomendamos que descance doce horas diarias —desde las seis de la tarde a las seis de la mañana— después del ayuno, para así no perder tiempo en el trabajo o en su actividad diaria.

Si antes de comenzar su programa de ayuno no ha seguido una dieta Higienista, consuma el día anterior al inicio del mismo, una dieta compuesta simplemente de fruta, una sola pieza por comida, o una dieta de zumos (el zumo de naranja recién exprimido es muy beneficioso). Sin embargo, le recomendamos que inicie este tipo de dieta con varios días de antelación, entre cuatro y siete días. De esta forma, se reduce la posibilidad de que se produzca síntomas de rechazo durante los primeros ayunos.

Es imprescindible un buen abastecimiento de oxígeno (incluso durante los ayunos de corta duración), pues aumenta la oxidación, y se acelera la eliminación de toxinas, produciendo un mal olor.

Cuando decidamos poner fin al ayuno, debemos prestar mucho cuidado, ya que se tiene que producir un reajuste y un reacondicionamiento del proceso de la digestión.

Un ayuno de treinta y seis horas debe interrumpirse con una dieta basada en una pieza de fruta natural en cada comida, y, transcurridas varias horas, comenzar con la dieta normal.

Un ayuno de tres días debe interrumpirse con un zumo de naranja recién exprimido el primer día (120 a 140 gramos de zumo, a temperatura ambiente, cada

dos o tres horas, no más de cinco o seis tomas). No ingiera el zumo de golpe, tráguelo poco a poco y saboréelo. No beba tanto como para sentirse completamente satisfecho, y suprima alguno cada vez que no tenga ganas.

Comience con su dieta normal el segundo día. De esta forma, puede interrumpir el ayuno de tres días con 120 gramos de zumo de naranja a las 8:00 de la mañana; otros 120 gramos a las 10:00; una pieza de fruta al mediodía (a temperatura ambiente, masticada con cuidado, y desprovista de piel, semillas y membrana); y fruta por la noche (o ensalada, como prefiera, y siempre que su aparato digestivo se vaya adaptando a la comida de forma correcta). O también puede interrumpirlo con una dieta basada en frutas (temperatura ambiente, bien masticada, desprovista de piel, semillas y membrana). Tómese una naranja u otra fruta rica en zumo cada dos o tres horas, pero no más de cinco o seis veces al día. Esta cantidad puede ser demasiada para algunos, así que suprima alguna cada vez que no tenga ganas.

A veces se producen algunos problemas digestivos al interrumpir el ayuno, sobre todo si es el primero. Estas reacciones pasan rápidamente, pero puede ser que enfatice las ganas de interrumpir el ayuno.

Capítulo IV AYUNAR PARA ADELGAZAR

El ayuno es el mejor medio para perder peso. Durante el ayuno, no sólo logrará reducir de peso, sino que al mismo tiempo, mejorará su salud y su bienestar, como consecuencia de la eliminación tóxica.

Algunas personas con problemas de sobrepeso logran adelgazar en pocos meses sustituyendo su dieta normal por una dieta Higienista, acompañada de bastante ejercicio físico.

Sin embargo, la forma más segura y rápida de perder peso para personas con obesidad es ayunando. Por supuesto, este tipo de ayunos requiere una supervisión constante por parte de una profesional Higienista, quien decidirá su duración y frecuencia, dependiendo del peso que se deba perder y de las condiciones físicas del interesado. Si la persona goza de buena salud, no es necesario reposar en cama, aunque sí tendrá que estar bajo supervisión, por si se produjese algún problema tras las pérdida de calorías.

Las personas con problemas de obesidad deberán continuar con la misma dieta Higienista tras el ayuno, o incluso reajustar la dieta Higienista para conservar de la mejor forma posible el peso conseguido. Por esta razón, se les recomienda ingerir más verduras que frutas, porque podrían sufrir un problema especial.

Las células grasas del organismo aumentan en número a medida que se gana peso; sin embargo, cuando se adelgaza, *no desaparecen*, sino que reducen su

tamaño. Por tanto, si ha sido una persona obesa, siempre tendrá problemas de obesidad, si no se cuida, ya que las células grasas continuarán estando en su organismo.

El ayuno y el Higienismo han descubierto la mejor forma de controlar el peso. Según el doctor Shelton, autor del libro *Fasting Can Save Your Life*:

«Tras dos fases de experimentos llevados a cabo por acreditados doctores, se ha descubierto científicamente que el ayuno no sólo es la mejor forma de perder peso, sino también la más llevadera.»

Estos experimentos fueron realizados por el doctor Lyon Bloom, Doctor en Medicina del Hospital Piedmont en Atlanta, Georgia (Estados Unidos de Norteamérica), y por el doctor Garfield Duncan, Doctor en Medicina por la Universidad de Pennsylvania, a quien se le considera toda una autoridad en lo referente a la pérdida de peso. *Ambos doctores declararon que los pacientes no sufrieron un hambre excesivo, ni una aparente tensión física o mental.* El Doctor Bloom recogió en su informe lo siguiente:

«La actual preocupación por comer en intervalos determinados conduce a concebir el ayuno como algo desagradable.»

Incluso voy a citar una interesante declaración que el doctor Robert Gross, Doctor en Fisiología, hizo para la revista *Hygienews* en mayo de 1974:

«Todos estamos de acuerdo en que el ayuno debe estar siempre supervisado por un profesional. Sorprendentemente, nos han llegado al *Pawling Health Manor* muchas personas que querían perder peso y que sus médicos les habían recomendado acudir a nosotros. La mayoría acudían a nuestro centro tras no haber obtenido resultados con sus médicos habituales. E incluso resulta también interesante el hecho de que bastantes médicos, incluido profesores en universidades de medicina, hayan acudido a nosotros para ayunar, observar y aprender los principios básicos del ayuno.»

El Dr. Gross obtuvo su Licenciatura en Química Fisiológica con su tesis "*Fasting and Realimentation*" (Ayuno y Realimentación), y ha controlado unos 15.000 ayunos, con distintos períodos de duración.

Por tanto, ayunar para perder peso, siempre bajo una buena supervisión, puede ser una experiencia agradable, y el comienzo de una nueva vida de salud y belleza.

Capítulo V

AYUNOS PROLONGADOS PARA DOLENCIAS CRÓNICAS

El ser humano se recupera, en el 95% de los casos, de una enfermedad grave,

incluso cuando ha estado previamente bajo tratamiento médico, si se somete a un programa de ayuno y reposo.

Cuando los médicos administran fármacos y medicamentos durante una enfermedad grave, ignoran las causas y alivian los síntomas, bajando la fiebre o suprimiendo el dolor. Sin embargo, con esta medida, lo único que consiguen es convertir las enfermedades graves en enfermedades crónicas. El precio que tenemos que pagar por interferir la sabiduría de nuestro organismo es bastante elevado: problemas cardiovasculares, artritis, cáncer y otras enfermedades degenerativas.

Las enfermedades crónicas, degenerativas por naturaleza, son más difíciles de curar que una enfermedad grave, que responde favorablemente con un ayuno de corta duración y un par de días en cama. Los historiales médicos demuestran que la mejor forma de curar una enfermedad crónica grave es ayunando.

Algunos pacientes que sufren de enfermedades crónicas se recuperan sin necesidad de ayunar, tan sólo ajustando de forma adecuada su dieta y sus hábitos (incluyendo menos comida, menos trabajo y más descanso). Sin embargo, si desean obtener buenos resultados, deben continuar esta forma de vida durante años, algo que requiere mucha paciencia. Aunque los resultados no son tan seguros como si se realizase el ayuno.

La causa principal de toda enfermedad es la *toxemia*, condición caracterizada por la acumulación de toxinas en el interior del organismo. Esta situación surge como consecuencia de un trastorno funcional, que impide su eliminación. La gravedad de una enfermedad se mide de acuerdo con los siete niveles de toxemia. Esto significa que todas las enfermedades son reversibles, a menos que se encuentren en el último nivel, como sucede con el cáncer.

El primer nivel es la *enervación*, o reducción de energía nerviosa provocada por una dieta incorrecta, una sobrealimentación, un exceso de trabajo, poco descanso, y otros malos hábitos de la vida diaria. Con la enervación, el organismo retiene las toxinas, originando una irritación. Si este proceso es muy agudo, se produce una inflamación (debido al gran esfuerzo que realiza el organismo para curarse). Si no se eliminan las causas del problema, se llega a los siguientes niveles, *induración* y *ulceración*, que pueden provocar el cáncer. (Consulte el libro *Toxemia*, publicado por el doctor J. H. Tilden.)

Son muy pocas las enfermedades patológicas que no se pueden curar mediante un ayuno, y, en muchas ocasiones, es la única esperanza, incluso para muchas de aquellas enfermedades consideradas como irreversibles. A continuación mencionaré una de mis citas favoritas. Este extracto pertenece al doctor William:

«Durante un ayuno, podemos contemplar como el organismo va expulsando todas

las toxinas y productos residuales acumulados durante años, con gran capacidad e inteligencia.»

Si padece una enfermedad crónica degenerativa, no dude ponerse en manos de un profesional Higienista, y planear todo lo necesario para realizar un ayuno prolongado (si así se estima necesario). Aquellas personas que sufren este tipo de enfermedades o tienen algún órgano dañado, deben realizar por lo menos un ayuno al año.

No es necesario realizar ningún tipo de examen antes o durante el ayuno, aunque a veces son bastante útiles para resolver algún tipo de problema. Se vigila la presión sanguínea, el nivel de azúcar y la balanza de nitrógeno, pero no es necesario realizar análisis de orina para controlar el equilibrio mineral o el ácido úrico acumulado, como algunos han declarado.

El doctor Shelton defiende que, tras haber controlado más de 40.000 ayunos realizados por personas de todas las edades y condiciones durante distintos períodos de duración, nunca se ha encontrado con un paciente que se le diagnosticase gota (debido a un exceso de ácido úrico) tras haber realizado un ayuno. Lo que sí ha visto son enfermos de gota que se recuperaban de su enfermedad mediante el ayuno. En lo que respecta al equilibrio mineral, es imposible basar una dieta en alimentos refinados y desmineralizados, y si se ayuna y se sigue una dieta adecuada, no hay por qué preocuparse. El ayuno es un proceso natural que equilibra la balanza de minerales.

Los Higienistas profesionales consideran que el historial del paciente es un elemento importantísimo dentro del proceso de diagnóstico de la enfermedad y de asistencia al paciente.

En la *Conferencia de Higienismo* celebrada en julio de 1974, la doctora Virginia Vetrano realizó un discurso sobre la importancia del historial de los pacientes, que dejó traslucir su gran dedicación al Higienismo y a sus pacientes. Declaró que más que recabar información para realizar un diagnóstico de la enfermedad en cuestión, lo que hacía era recoger información sobre cualquier enfermedad anterior, indagaba sobre los pasados y presentes síntomas; el historial de todos los medicamentos, vitaminas y alucinógenos que hubiese tomado el paciente; enfermedades durante la infancia y madurez; accidentes; qué patologías podrían producir las pasadas enfermedades o accidentes; el historial de la familia; hábitos e intimidades de la vida del paciente; estudiaba el modelo mental y emocional del paciente; cómo se sentía con su trabajo y su situación en la vida.

Según ella, esta información facilitaba el trabajo del especialista, pero no para diagnosticar la enfermedad, sino para determinar qué podría ocurrirle al paciente si ayunaba, cuánto tiempo tardaría en recuperarse y qué tendría que hacer después del ayuno para mantener una buena salud.

Señaló que la labor del especialista se basa en mostrarle al paciente las pautas a seguir en el futuro, y declaró que a todos los pacientes se les da, antes de abandonar el hospital universitario *Health School* de San Antonio, las instrucciones necesarias para que continúen en casa cuidando de su salud.

Todos los médicos Higienistas están de acuerdo en que su labor es la de enseñarle al paciente cómo cuidar su salud, y de encaminarle hacia una vida que mejorará su estado de bienestar. No se limitan a explicarles cómo deben mantener o recuperar su buena salud, sino enseñarles cómo tienen que vivir, de forma que el cuidar de su salud se convierta en un hábito como cualquier otro.

La duración de un ayuno prolongado no se puede fijar con antelación. Estos pueden durar 10, 14, 21 ó 30 días, y algunas veces hasta 45 ó 60 días.

La persona que sufra una enfermedad crónica tendrá que realizar un ayuno de treinta días, con un período de recuperación tras el ayuno de dos semanas, o más, dependiendo del caso, y un período adicional de recuperación en casa.

Le recuerdo que los programas de ayuno deben estar controlados por un profesional. No ayunen por su cuenta, sin estar bajo la observación de un especialista, ya que de lo contrario podrá sufrir graves consecuencias. El doctor John M. Brosious analizó el caso de un hombre que ayunó por su cuenta durante 57 días, sufriendo un daño irreparable en sus miembros inferiores. Acto seguido, advirtió que, tras leer un libro sobre el ayuno, lo que nunca se debe hacer es salir corriendo y empezar un ayuno prolongado por cuenta propia.

Capítulo VI

QUÉ OCURRE EN EL ORGANISMO DURANTE EL AYUNO

Durante el ayuno, aunque no se ingieran alimentos, los tejidos y las células continúan recibiendo nutrientes, que proceden de las reservas del organismo, y que se utilizan con este propósito. De esta forma, el ayuno no suspende el metabolismo, sino que aumenta su eficacia funcional. Basta mencionar como ejemplo el proceso de liberación energética iniciada por la glucosa, que de un 25% asciende a un 45% cuando ayunamos (datos ofrecidos por el doctor en la *Conferencia de Higienismo* celebrada en julio de 1970).

Los tejidos vitales obtienen sus necesidades nutritivas de las reservas sanguíneas del aparato digestivo (donde se llega a almacenar nutrientes para tres días). Cuando agota esta reserva, inicia un proceso denominado *autolisis*, en los que descomponen y absorben las grasas, los sedimentos y los tumores anormales.

La autolisis consiste en la propia disolución y digestión de tejidos por medio de las enzimas. Es un proceso normal del organismo, que se acelera mediante el ayuno.

El organismo utiliza primero las reservas menos importantes, conservando intactas las del corazón, sistema nervioso, pulmones y otros órganos vitales, de forma que no se pierda ninguna célula.

Las células pueden restaurarse y curarse sin ayuda de otros agentes, pero tienen que ser sustituidas por otras cada cierto tiempo. La calidad del tejido depende de las condiciones en que se encuentren las células que lo compongan. Esta condición determinará, asimismo, la calidad de las células de reemplazo, que a su vez crearán tejidos de mayor o menor calidad.

Después del ayuno, el organismo reemplaza cada célula por otra más nueva y pequeña que la anterior, iniciando con ello un proceso de rejuvenecimiento.

Se han dado casos de personas que, tras realizar un ayuno de 21 días, parecían veinte años más jóvenes. El doctor Brosious comentó un caso de una mujer de 40 años que poseía los tejidos y los órganos de una muchacha de 14 años tras haber realizado un ayuno de 14 días.

Durante el ayuno, el calcio presente en los dientes, huesos y uñas permanece intacto. Muchas personas, cuyas uñas blandas y desquebradizas son muy frágiles, descubren que tras el ayuno, estos miembros se hallan más fuertes. ¿Qué mejor prueba de la habilidad de los nutrientes durante el ayuno, y de la eficacia y sabiduría del organismo que es capaz de seleccionar los nutrientes que necesita, cuando es él el que lleva el control?

Lo cierto es que el organismo se nutre mejor cuando ayunamos que cuando comemos, y con menor esfuerzo, *hasta que las reservas así lo permitan*. El cuerpo no se ve obligado a digerir y asimilar tres comidas diarias, y procesa lo que necesita de forma cómoda y fácil.

Durante el ayuno, no se produce ninguna enfermedad crónica, lo que significa que las reservas del organismo están bien equilibradas y contienen todos los nutrientes —vitaminas, minerales, proteínas, hidratos de carbono—. Incluso las personas que sufren enfermedades carenciales experimentan mejoría durante el ayuno. Son muchas las personas que después de someterse a un programa de ayuno, han observado maravillados como aumenta el número de glóbulos rojos en los pacientes que sufren de anemia. Algo similar sucede con las personas que sufren una deficiencia cálcica, en cuyo caso, el ayuno produce una gran mejoría. Todo esto parece increíble para aquellos que no están familiarizados con los procesos del organismo, pero el ayuno permite al sistema recuperar sus fuerzas y suplir sus carencias.

Una vez que se reduce la toxemia, desaparecen las preocupaciones y los temores, mejorándose, con ello, el estado de ánimo del individuo. Las personas que

sufran tensiones emocionales notarán una gran mejoría a medida que se realice el ayuno. El doctor William L. Esser afirma haberse encontrado con casos de personas que comenzaron el ayuno bajo un estado depresivo, que les causaba una disensión, y tras unos días de ayuno, se abrieron como una flor, empezaron a sonreír y a relacionarse con otras personas.

Durante el ayuno, la presión sanguínea y la temperatura corporal se restablecen, aunque con mayor dificultad en los casos de tensión alta o baja.

Los cinco sentidos responden favorablemente al ayuno, incluso se han dado casos de mejoría de visión tras ayunos prolongados, hasta el punto de suprimir para siempre las gafas.

Algo similar sucede con la audición, que se agudiza tras el ayuno, e incluso se corrigen algunos problemas crónicos. El gusto se fortalece, hasta tal punto, que después del programa, la comida le sabrá exquisita. Incluso el olfato se agudiza, de modo que tras el ayuno se puede oler la comida a grandes distancias.

Se experimenta un aumento de la lucidez y la inteligencia, junto con un nuevo sentido de la vida, entrando en contacto directo con la naturaleza.

Durante el ayuno, se pierde bastante peso, alrededor de medio kilo al día, dependiendo de las características del individuo, su actividad, y el ambiente.

Por supuesto, durante el ayuno, disminuye la energía física del cuerpo, debido a la pérdida de peso y al consumo de las reservas corporales, por lo que se hace necesario limitar la actividad física, sobre todo, cuando se está cerca del final de un ayuno prolongado. Si no se descansa, se sentirá débil ya que el organismo necesitará reposar para no gastar más de las reservas necesarias; las pulsaciones del corazón, la circulación y la respiración se hacen más lentas durante los primeros días del ayuno, seguido de un aumento de la vitalidad a medida que descansa el organismo y se limpia de toxinas.

Muchas personas llegan a incrementar su fuerza y su masa muscular durante los primeros días de un ayuno prolongado. Bernard McFadden realizó muchos experimentos sobre este tema y descubrió que durante los primeros 21 días de ayuno, podía levantar más peso de lo habitual, todo ello con un menor esfuerzo. Transcurridos estos 21 días, su fuerza y su musculosidad disminuyó gradualmente.

Las personas que deseen perder peso deben ayunar durante un mes, o más, sin realizar mucha actividad física, mientras que aquellos que hayan disminuido mucho de peso, deberán permanecer en cama durante los últimos niveles de un ayuno prolongado.

Si experimenta una pérdida de peso considerable, no se preocupe, ya que

recuperará la cantidad necesaria de forma natural y a su debido tiempo. Si sigue una vida Higienista, logrará que los tejidos perdidos sean reemplazados por otros de mucha mejor calidad. Y no malinterprete lo que significa perder energía, ya que una persona que esté postrada en la cama y que no ayune puede debilitarse —de hecho, puede finalizar toda su vida tumbada en la cama, si continúa comiendo. La debilidad se produce no por la falta de comida, sino por la pérdida de fuerza muscular.

Le recomendamos que no permanezca todo el tiempo tumbado sin hacer nada, levántese para realizar las necesidades personales. Hace tiempo, cometí el error, de permanecer en la cama durante la última etapa de mi ayuno, porque había perdido mucho peso, me encontraba débil y tenía miedo a realizar alguna actividad y perder más energía. Es muy importante salir de la cama y levantarse poco a poco. Si se mareo o se encuentra muy débil, siéntese inmediatamente, incluso en el suelo si fuera necesario. No tiene importancia, sólo es una reacción provocada por el ajuste de las funciones orgánicas a esta nueva situación. Es normal que al cambiar rápidamente de posición —de una postura horizontal a otra vertical— se maree, ya que la sangre no ha llegado todavía a la cabeza.

Conviene señalar que se debe hacer un poquito de ejercicio al día, un paseo por el pasillo de su casa, o incluso ligeros ejercicios mientras esté en cama (si se encuentra en la última etapa de un ayuno prolongado, y sus reservas son pocas), de esta forma no se le atrofiarán los músculos, y podrá recuperar con mayor facilidad y rapidez su fuerza muscular y su vitalidad tras el ayuno. Son pocos los casos en los que se prohíbe cualquier tipo de actividad.

En resumidas cuentas, recuerde que durante el ayuno, es necesario permanecer en reposo la mayor parte del tiempo, para no gastar la energía que el organismo necesitará para reparar tejidos, restablecer las funciones y «limpiar su interior». Puede pasar el tiempo tendido en una hamaca en el césped y permanecer una hora haciendo lo que guste, escribiendo cartas o charlando un rato. Por regla general, no se prohíbe tomar el sol, aunque primero se recomienda consultarlo con su médico Higienista.

Si se encuentra en la última etapa de un ayuno prolongado, le recomendamos que no ande mucho, con el objeto de no consumir energía, sobre todo si se ayuna para combatir o recuperarse de una enfermedad.

Les aseguro que ayunar no es nada desagradable, sino que es una etapa de descanso, tranquilidad, en la que no se piensa en nada, y no se tiene ninguna preocupación, los ojos brillan, y cada vez se acerca uno más su objetivo. Nadie le pinchará, ni le hincará agujas, ni le meterán tubos por la nariz o por otras partes del cuerpo². Tampoco tendrá que tomar fármacos. En raras ocasiones se utilizan lavativas, pudiendo ocuparse usted mismo de sus necesidades e ir al servicio cuantas veces desee.

²

Véase nota al final de la introducción.

A veces, las personas que ayunan necesitan ayuda para bañarse, pero incluso cuando esto ocurre, tienen que salirse de la cama. Si durante el ayuno se siente muy débil, no se lave la cabeza con champú, ni haga la colada, ambas cosas pueden esperar.

Todos los órganos y funciones del organismo (estemos o no ayunando) trabajan al unísono con un sólo objetivo: preservar el organismo, a pesar de lo que hagamos para que esto no ocurra. Durante el ayuno, no existe ninguna amenaza por nuestra parte hacia nuestro propio organismo, ya que estamos colaborando con la naturaleza. El ayuno beneficia a todas las partes del cuerpo por igual, de forma que al finalizarlo, puede encontrarse que ha desaparecido el problema que le llevo a realizar el ayuno.

La funcionalidad orgánica disminuye su ritmo durante un ayuno prolongado, con excepción de los órganos eliminativos, que aumentan su capacidad de trabajo.

El doctor David señaló en la *Conferencia de Higienismo* que el organismo mantiene activa las cinco funciones vitales del cuerpo humano durante el ayuno –respiración, nutrición, excreción, reproducción (de las células o de los órganos) y reparación.

El organismo utiliza durante el ayuno prolongado varias posibilidades para expulsar los residuos. Hay personas que los expulsan por los intestinos, algunos incluso sufren casos de colitis, mientras que otras no defecan durante todo el proceso. Otra vía de expulsión es la orina, siendo durante las dos o tres primeras semanas de ayuno espesa y oscura, con un fuerte olor, debido a que los riñones están empezando a expulsar los residuos que contenían. Incluso las glándulas salivares y los tejidos de la boca juegan un papel importante en el proceso de eliminación de toxinas. La lengua se recubre de una sustancia blanca, que produce un amargo sabor de boca, lo que nos obliga a limpiarnos los dientes continuamente. Ahora bien, recuerde que la pasta de dientes es perjudicial, por lo que le pedimos utilice un trapo o un cepillo de cerdas blandas para limpiarse los dientes y la lengua. También le recomendamos se abstenga de utilizar barra de labios.

El color blanquecino de la lengua es la prueba más evidente de que no ha ingerido ningún alimento, por tanto, no se la limpie hasta que no la haya examinado su supervisor, o podría pensar que está haciendo trampas.

Durante el ayuno, el organismo secreta menos saliva. Asimismo, no es de extrañar que algunas personas experimenten el sabor de medicamentos que tomaron años atrás, pero que el organismo no había conseguido eliminar.

Algunas veces se produce lo que se denomina *leucorrea*, que consiste en la expulsión de residuos tóxicos a través de la vagina. Esta condición se caracteriza

por su mal olor.

Otra vía de escape utilizada por el organismo para expulsar las sustancias residuales es la propia piel, por lo que es necesario que la habitación donde se encuentre la persona que está ayunando esté bien ventilada, así como se le limpie la piel con un trapo húmedo, para eliminar los malos olores y favorecer la expulsión de toxinas. En raras ocasiones se producen erupciones, aunque puede ocurrir.

Otro fenómeno que tiene lugar durante el ayuno prolongado es que la piel vieja y escamada se rejuvenece y adquiere una singular belleza. La mejor forma de saber si tiene la piel escamada es mirando su ropa.

Probablemente, una vez finalice el proceso de limpieza iniciado con el ayuno, sienta pocas ganas de comer, a pesar de sufrir dolores de estómago por el hambre. Las personas que sufren problemas digestivos notan un gran alivio con el ayuno, al tiempo que dejan de preocuparse si la comida le dañará o no.

Muchas personas dejan de disfrutar con la comida tras haber realizado el ayuno, y, hasta ocurre lo contrario, que disfrutan recordando lo bien que se sentían mientras ayunaban. Hay quienes sueñan con comidas —a mí no me ocurrió— pero sí que estaba bastante interesada en los menús que ofrecía el Shangri-La, y sentía un placer especial cuando escuchaba hablar de comida.

La sensación verdadera del hambre no produce dolor, sino que es una sensación agradable que se tiene en la boca y en la garganta. La mayoría de las veces afirmamos tener hambre sólo porque hemos notado que nos duele el estómago, sensación provocada por una irritación interior. Por tanto, es posible que nunca haya sentido lo que es tener hambre de verdad, ni siquiera durante el ayuno.

El momento ideal para interrumpir un ayuno es cuando se siente hambre de verdad. La mejor forma de averiguar si de veras padecemos esta condición es analizando la lengua, si ésta tiene un color rosado y está completamente limpia o se nota un sabor dulce en la boca, podemos estar seguro de ello. Todo esto es señal de que el organismo se ha limpiado por completo. No obstante, la mayoría de las veces se interrumpe el ayuno antes de que todo esto ocurra, debido a un sin fin de razones: por falta de tiempo (la persona que ayuna debe volver a su trabajo); porque el organismo advierte del agotamiento de las reservas (el especialista interpretará estas señales); o porque la persona no puede resistir más —mental o emocionalmente—. Todo esto acentúa aún más la importancia de que todo ayuno sea supervisado por un profesional.

NOTA

Durante el ayuno, nadie le pinchará, ni le introducirá tubos por la nariz o por otras partes del cuerpo.

La revista *Prevention Magazine Mailbag* publicó en su ejemplar de febrero de 1975 una carta en la que se contaba como un niño de doce años, que había sufrido una operación en su pierna por un ruptura de hueso, se le alimentaba por vía intravenosa con agua y azúcar —aunque podía ingerir alimentos por la boca—. El autor de la carta continuó diciendo que a casi todos los pacientes del hospital se les alimentaba por vía intravenosa, incluso los niños que correteaban por los pasillos a la vez que arrastraban sus sueros. «¿Por qué se utilizan con tanta frecuencia los sueros? ¿Es que alguien está arrasando con los tubos de plástico?» clamaba sin respuesta.

Capítulo VII

LAS CRISIS DEL AYUNO

El diccionario define el término *crisis* como «momento decisivo y grave de un negocio, política, etc». Cuando hablamos de crisis del ayuno nos referimos a la condición manifestada por la liberación sanguínea de los productos almacenados por el organismo, acción que produce una irritación momentánea en algunas partes del organismo; o incluso puede ser señal del proceso de recuperación del organismo. En definitiva, la aparición de la crisis es una buena señal.

Antes de nada, le pido que no se haga una idea equivocada de lo que son y en que consisten las crisis provocadas por el ayuno, y mucho menos que abandone la idea de ayunar por el simple hecho de un malentendido. Recuerde que la mayoría de las personas que ayunan no sufren una crisis de este tipo o sólo sufren algunos incidentes sin importancia, que pasarán en el transcurso de una o dos horas. A lo sumo, pueden experimentar una o más crisis de las que se han observado en miles de ayunos, algunas más usuales, otras menos. Si se producen, suelen aparecer durante los primeros días de ayuno, con una duración que oscila entre unas horas y unos días. Cuando desaparecen, no vuelven a producirse. Sin embargo, en algunas ocasiones vuelven a aparecer; o se producen sólo en la última etapa del ayuno. Conviene señalar que los especialistas recomiendan no se interrumpa ningún programa ayuno si la persona está sufriendo una crisis de este tipo. Espere a que ésta se pase, y luego decida si ha llegado el momento de interrumpirlo o no.

Como ya señalamos con anterioridad, mientras ayunamos, debemos dejar que la Naturaleza siga su curso normal, permitiendo que el organismo decida lo que necesita o no necesita. Cualquier malestar desaparecerá, y le seguirá una agradable sensación de bienestar. Pero no crea que el malestar es señal de que el ayuno está consiguiendo sus objetivos en el organismo, ya que su ausencia tampoco significa lo contrario.

No debe asustarse por toda esta información, ya que le será muy útil durante su primer ayuno. Si sabe y conoce qué es lo peor que le puede pasar, y se da cuenta de que todo esto no es tan fastidioso como sus dolores crónicos, sentirá un gran alivio, y decidirá ayudarse a sí mismo con un ayuno. Entonces comprenderá

que sólo algunas personas sufren este tipo de malestar durante el ayuno.

Según la doctora Virginia Vetrano, directora del *Health School* en San Antonio, Tejas:

«Los continuos dolores provocados por su enfermedad crónica son mucho peores que los efímeros síntomas y crisis que se producen con el ayuno. Cuanto más fuertes son los síntomas que se producen, más necesario será el ayuno para su organismo. El término *ortopático* significa dolor beneficioso. Los síntomas que provoca el ayuno se deben a una razón y siempre finalizan en una mejora saludable.»

No se preocupe por estos síntomas, ya que sólo poseen un interés observativo. Si no come, no se verá influido por la estimulación y depresión que provocan los alimentos y refrescos que se consumen normalmente, y si su organismo no sufre los efectos y contraefectos de los medicamentos, cambiará pronto de actitud.

Recuerdo que durante mi primer ayuno no sufrí ningún tipo de molestia o malestar, en comparación con los dolores padecidos en mi estancia por los hospitales. Cuando uno se encuentra en un hospital, se mentaliza de que va sufrir dolor, y, por tanto, va a necesitar medicamentos, y ocurren las dos cosas.

Los primeros síntomas que se experimentan durante el ayuno provocan en el individuo una necesidad de abandono y renuncia, todo originado por un exceso de comida, condimentos o alcohol. Estos síntomas pueden presentarse de varias formas, debido a la repentina liberación de toxinas en la sangre. Muchas personas, sobre todo las que gozan de muy buena salud, no experimentan ningún síntoma, pues su cuerpo puede deshacerse sin problemas de todas las sustancias almacenadas. Como ya comentamos con anterioridad, la aparición de síntomas es indicativo de que el ayuno es realmente necesario. Por supuesto, los síntomas antes descritos —lengua recubierta de una sustancia blanca, mal sabor de boca, respiración pesada, dientes pastosos y falta de hambre— indican que el cuerpo está expulsando las toxinas, pero, en la mayoría de los casos, se producen otro tipo de indicaciones que pasan inadvertidas.

No es de extrañar que unos días se sienta muy bien y otros un tanto deprimido —estos altibajos en el estado de ánimo se engloban en otra clase de crisis—. Cuando el organismo utiliza mucha energía, descansa, y la depresión aparece cuando el organismo se está deshaciendo de las toxinas. Los primeros síntomas que aparecen suele ser dolores de cabeza, náuseas, vómitos, diarrea o erupciones cutáneas. A medida que el organismo se acostumbra al ayuno, estos síntomas van desapareciendo paulatinamente. Los dolores de cabeza desaparecen rápidamente, excepto en raras ocasiones.

Recuerdo un caso de una muchacha de Indianápolis (E.E.U.U.) que empezó a ayunar para curarse de la epilepsia que sufría. A lo largo del programa sufrió un ataque epiléptico, pero una vez finalizado el ayuno, no volvió a padecer las consecuencias de este malestar.

Los casos de diarrea son poco frecuentes, incluso la mayoría de las personas no sienten necesidad de defecar durante todo el proceso del ayuno.

Por otro lado, sólo un 10% de los pacientes sufren náuseas y vómitos, síntomas beneficiosos para el organismo, pues han sido provocados por la entrada de bilis en el estómago, debido a un *peristaltismo gástrico*. Estos síntomas pueden aparecer como consecuencia de una rápida bajada de tensión y una disfunción provocada por la ausencia de alimentos, especialmente si se tienen problemas digestivos. Estas condiciones pueden originar la aparición de gases en el estómago, produciendo molestias y una presión contra el diafragma, e incluso rápidas palpitaciones o dolor en el corazón, tal vez originados por los nervios o por demasiada actividad. Comunique todos estos síntomas a su supervisor, pero no se preocupe por ellos.

Las náuseas y los vómitos van acompañados de un aumento de la fuerza física y de una gran mejoría de la salud, siempre y cuando los vómitos no persistan durante mucho tiempo, pues podría provocar la deshidratación del organismo, siendo necesario interrumpir el ayuno.

TENGA PRESENTE LA SIGUIENTE ADVERTENCIA: ¡NO PRUEBE EL HIELO!

Muchas personas cometen este grave error durante su primer ayuno, yo misma fui víctima de este descuido. Recuerdo que para calmar las náuseas —más bien, un malestar interior— empecé a chupar un cubito de hielo, cosa que me habían permitido. Sin embargo, no me percaté de que el hielo puede ser una herramienta tan afilada como un cuchillo y si topa, desde un cierto ángulo, un diente, puede cortarlo en dos. Esto fue lo que me pasó, pero no me dí cuenta hasta que interrumpí mi ayuno y empecé a comer, entonces noté que se me había roto una de mis muelas superiores. Tuve que empastarme el diente. (No se recomienda ingerir hielo, por este motivo, y porque enfría el estómago y provoca ganas de defecar.)

Otras personas sufren pequeños resfriados o catarros al empezar el ayuno, también se pueden producir calambres repentinos en los intestinos o en la matriz, o incluso se pueden sufrir dolores, provocados por síntomas de rechazo o por un reajuste nervioso. Por ello, muchas personas necesitan reposar en la cama durante unos días.

Alguna que otra vez —siempre en contadas ocasiones—, se producen dificultades respiratorias, originadas por síntomas nerviosos que pasan al momento. Si las dificultades respiratorias vienen acompañadas por un pulso débil o irregular,

que indique una debilidad del funcionamiento del corazón, tendrá que interrumpir de inmediato el ayuno. Los especialistas observarán detenidamente a aquellas personas que hayan sufrido anteriormente problemas de corazón, para evitar cualquier problema.

Si sufre un persistente hipo o se encuentra demasiado débil, también deberá interrumpir el ayuno. Por supuesto, si la persona quiere terminar con el ayuno, o presenta problemas psíquicos, deberá interrumpirse el ayuno.

Durante el ayuno, también se pueden producir problemas visuales, debido a una pérdida de coordinación de los músculos oculares, o a medicamentos tomados con anterioridad que se eliminan de esta forma.

Es posible que sufra una caída del cabello durante e inmediatamente después del ayuno, seguido de un crecimiento mucho más abundante. Las personas que rocen los sesenta años perderán para siempre el vello púbico y el vello de las axilas.

En ciertas ocasiones, se llegan a sacar tenias del organismo mediante el ayuno.

Cualquiera de estos síntomas —síntomas cutáneos (provocados por los medicamentos ingeridos), síntomas gástricos, dolores de úlcera, aumento de la acidez, de la mucosidad, síntomas nerviosos— pueden agudizarse al principio del ayuno, pero sólo durarán de dos a tres días. Esto no significa que esté empeorando, sino que el organismo está limpiándose internamente.

Ahora bien, si a lo largo de su vida ha consumido demasiados fármacos, es posible que los síntomas no desaparezcan durante su primer ayuno.

También es posible que sufra de insomnio. Recuerdo que dormía muy poco durante mi primer ayuno prolongado, cosa que me preocupó bastante, pues no sabía que carecía de importancia. El organismo no necesita dormir mucho durante el ayuno —incluso se cree que sólo necesita dormir de tres a cinco horas—, aunque esto depende de cada persona, por lo que será el o propio organismo el que determine cuanto tiempo necesita dormir. Se da el caso de personas que pasan más de la mitad del tiempo durante su primer ayuno durmiendo.

No obstante, tendrá que descansar en la oscuridad desde las nueve de la noche, hasta las siete de la mañana, no importa si no duerme, lo esencial es que permanezca en cama, tranquilo y seguro de que todo está bien. Aunque el sueño es uno de los mejores medios para recuperarse física y sensorialmente, el permanecer despierto en la cama también puede beneficiar mucho en este sentido. Eso sí, no se preocupe por nada, ni se mueva mucho, ni dé muchas vueltas mientras esté acostado; esté tranquilo y relajado; póngase lo más cómodo que pueda, y descanse. Pronto se acostumbrará. Intente encontrar una habitación donde pueda mirar a

través de la ventana mientras permanece en la cama, y ver los pájaros revolotear durante el día y las estrellas durante la noche. Esto le ayudará bastante.

Como ya indicamos con anterioridad, no todo el mundo sufre los mismos síntomas. Estas condiciones se han descubierto tras observar una gran multitud de ayunos. Nuestra intención no es otra que la de indicarle su existencia, para evitarle cualquier preocupación o alarma. Lo único que indican es que su organismo se está recuperando.

Capítulo VIII CÓMO AYUNAR EN CASA

Conviene dejar bien claro que conservar la salud es fácil, pero recuperarla supone un gran esfuerzo y un gran apoyo de todos los que le rodean. Sin embargo, resulta difícil crear este clima en casa.

Algunas veces se arregla todo, de forma que el supervisor higienista sólo tenga que visitar al paciente o llamarle por teléfono para controlar el ayuno. También puede acompañarle una persona experta en el tema durante todo el día. Este tipo de ayunos han tenido éxito, pero los Higienistas tradicionales no lo recomiendan.

Si ayuna en casa, seguirá teniendo las mismas preocupaciones familiares y no sentirá la tranquilidad que se debe sentir durante el ayuno: la televisión, la radio, el timbre de la puerta o el teléfono, unos que entran y otros que salen, todo esto le molestará. Incluso puede que sufra algún problema repentino, sin nadie que le pueda asesorar al momento para que el organismo no sufra mucho las consecuencias.

Sus amigos, vecinos y familiares estarán pendientes de sus progresos, y cuando adelgace mucho, se llevarán las manos a la cabeza y le convencerán para que interrumpa el ayuno, pues no saben percibir los beneficios que eso está ocasionando en su organismo. Puede que sea usted el que intenta persuadirlos para que comprendan lo beneficioso que es el ayuno, pero esto le agitará y gastará energía necesaria para el organismo.

Es cierto que se han dado casos de personas que han logrado realizar su ayuno favorablemente bajo estas circunstancias, pero son muy pocas.

Y, por supuesto, si vive en la ciudad, donde el aire está contaminado y recibe poco sol, tendrá más razones para cambiar de ambiente mientras realiza su ayuno.

Por tanto, si va a ayunar, es mejor que lo haga en el ambiente adecuado, bajo una buena y perpetua supervisión, donde estará seguro, y no tendrá que preocuparse por nada, y donde conseguirá todos sus objetivos. Así, cuanto más lejos mejor. Incluso si tiene que pedir un préstamo para poder hacerlo, le merecerá

la pena, pues ganará en salud y alegría.

Capítulo IX **¿PUEDE AYUNAR TODO EL MUNDO?**

El 95% de las personas pueden ayunar, incluyendo niños y ancianos, aunque a estos grupos de personas se les recomienda ayunos de corta duración. Sin embargo, deberá ser un profesional el que decida si puede o no ayunar. El doctor William L. Esser declaró que su madre ayunaba un día por semana hasta que cumplió los 95 años.

Si le da miedo ayunar, tendrá que superar este problema antes de comenzar un ayuno. Quizá le sirva de ayuda este libro. El descanso durante el ayuno, junto con una adecuada supervisión, es la mejor garantía de que su organismo descanse, se rejuvenezca, se limpie y se recupere.

Los casos de extrema extenuación, debilidad o degeneración requieren una supervisión especial y garantizada, no recomendándose para este tipo de casos los ayunos prolongados. En los casos de problemas cardiovasculares, se requiere también un trato especial, ya que los pacientes pueden sufrir dificultades respiratorias, acompañadas de un pulso irregular y síntomas provocados por una debilidad del corazón. Cuando presente estas condiciones, interrumpa inmediatamente el programa.

Las personas que han sufrido varios ataques de miocardio, tienen los tejidos del corazón tan dañados, que no pueden ser reparados. En cuanto a las personas que sufren de arterioesclerosis —dilatación de las venas—, pueden disminuir su dilatación y mejorar considerablemente su situación si siguen una forma de vida sana, en resumidas cuentas si respeta las directrices marcadas por el Higienismo.

Las personas que tengan problemas de poco peso, pueden mejorar su fisiología y su metabolismo corporal mediante el ayuno, y de esta forma ganarán peso con mayor facilidad. Incluso puede mejorar el funcionamiento del aparato digestivo de las personas ya mayores.

Sin embargo, las personas que hayan recibido tratamientos de insulina, cortisona, estrógeno u otras hormonas durante largos períodos de tiempo, no podrán restaurar sus funciones glandulares dañadas o perdidas, y, por lo tanto, no podrán ayunar.

Por esta razón, las personas que no hayan tomado medicamentos responderán mucho antes al ayuno, ya que estos productos suelen tener una afinidad específica con ciertos tejidos, uniéndose a ellos con consecuencias desastrosas.

Tampoco podrán ayunar las personas que hayan sufrido un trasplante de la

glándula tiroidea o aquellas personas cuya función se haya visto dañada al recibir una sesión de yodos radiactivos.

Según expuso el doctor Shelton, en su libro *An Introduction to Natural Hygiene*, en los casos de personas obesas con trastornos renales, se prohíbe terminantemente ayunar.

Asimismo, el doctor Esser declaró en la *Conferencia de Higienismo* celebrada en julio de 1968 que las personas que sufrieran una degeneración senil de sus músculos oculares no podrían mejorar su visión con un programa de ayuno. Aunque a veces, estas situaciones sufrían una leve mejoría —nervios auditivos atrofiados, esclerosis múltiple, enfisema y la enfermedad de Parkinson—. Además, añadió que era muy difícil regenerar el sistema nervioso central, pero que en algunas ocasiones el ayuno era útil en los casos de consunción y cáncer.

Las personas que sufran de trastornos psíquicos o nerviosos no podrán ayunar más de dos semanas, y deberán estar vigilados continuamente, ya que podrían sufrir crisis nerviosas, dándose casos en los que se prohíbe terminantemente ayunar.

Aquellos que sufren de úlceras gástricas suelen tener miedo a ayunar, porque creen que van a sufrir un gran dolor. Algunos casos de úlceras son bastante peligrosos. Algunos especialistas cuentan sus experiencias de cómo contactaron con personas que querían someterse a un ayuno, con úlceras perforadas y ensangrentadas, y vomitando sangre. En estos casos, no les quedaba otra solución que arrojarlos a los hospitales para que les operasen inmediatamente. Sin embargo, hay casos de úlcera que se mejoran con un ayuno, siempre que no se superen los nueve días, pues son casos delicados que requieren una atención especial.

Las personas que sufren de hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en la sangre) también dudan en ayunar, pues creen que sufrirán un ataque si no ingieren la cantidad establecida de proteínas. Sin embargo, son muchas las personas con este tipo de problemas que se han recuperado tras el ayuno, aunque requieren una supervisión especial.

El doctor William L. Esser comentó en la *Conferencia anual de Higienismo* celebrada de julio de 1974 que *la hipoglucemia se puede mejorar considerablemente con el ayuno*. Explico que mediante el ayuno y un cambio en los hábitos del individuo, se podía mejorar esta enfermedad. Sin embargo, afirmó que los casos de hipoglucemia orgánica eran mucho más complicados, ya que se deben a un mal funcionamiento del hígado, a tumores en las Islas de Langerhans del páncreas o al mal funcionamiento de las glándulas pituitaria o suprarrenal.

Si el organismo expulsa los elementos residuales mediante los abscesos, las llagas o a través de la vagina, el ayuno facilitará esta labor de expulsión de toxinas. Pero, si por alguna razón, este proceso sufre alguna interrupción —como sucede tras

la administración de medicamentos—, corremos el riesgo de sufrir complicados problemas, daños orgánicos e incluso la muerte.

El doctor John M. Brosious contó el caso de una mujer de sesenta años que tenía en sus tobillos llagas que supuraban. Su organismo había elegido esta forma de eliminación de toxinas, y así había pasado sus últimos veinte años o más. Sin embargo, después de acudir a un médico famoso por «curar» las llagas con un tipo de plástico, perdió la vista en pocos días. Transcurrida una semana, volvió a supurarle las llagas y recuperó la vista.

El doctor Herbert M. Shelton expuso el caso de una mujer que sufría serias descargas vaginales. En lugar de seguir su consejo de ayunar durante un mes, optó por interrumpir estas descargas mediante medicamentos. En pocas semanas falleció.

Los Higienistas profesionales se encuentran con un grave problema cuando acuden a su consulta personas cuyos problemas son prácticamente insalvables. La razón es muy simple, mientras que la muerte es algo común en los hospitales y aceptada por todos, la muerte de una persona sometida a un tratamiento Higienista podría causar graves repercusiones.

La doctora Virginia Vetrano describió en la revista *Hygienic Review* de enero de 1975 un caso de similares características. En dicho artículo, nos habla de un muchacho débil y desesperado que sufría una colitis ulcerosa, complicada con una úlcera duodenal y una trombocitopenia púrpura, condiciones provocadas por la ingestión de fármacos. Después de probar otras soluciones, acudió a su centro en 1973, año en el que le habían extraído el bazo. Tras la operación, los médicos indicaron que el bazo estaba en perfectas condiciones.

Este hombre expulsaba por los intestinos sangre y mocos cada vez que se movía, de doce a catorce veces al día (y esto seguía sucediéndole mientras ayunaba, una vez que fue admitido por el *Health School*).

Sus padres amenazaron la doctora Vetrano con interponerle un recurso legal si su hijo no se recuperaba en su centro. Podía sufrir una hemorragia en cualquier momento y la doctora Vetrano no quería asumir esa responsabilidad.

El muchacho le suplicó a la doctora que le ayudase, que no le mandase de vuelta al hospital, donde quería extirparle el colon, y prometió cooperar al 100%. Con la dedicación y autosacrificio propia de todo médico Higienista, la doctora Vetrano aceptó el riesgo.

Los siguientes cuatro meses fueron muy difíciles tanto para el paciente como para la doctora Vetrano. Le recomiendo que consulten toda la información recogida sobre este caso en la revista *Hygienic Review* de enero de 1974.

Cuando regresó a casa a finales de marzo de ese mismo año, le faltaba mucho para recuperarse, pero tras seguir las instrucciones de descanso, sobre su alimentación, y el consejo de no volver al trabajo, se recuperó por completo.

Este paciente había trabajado antes en el cine, así que decidió grabar una película sobre el Higienismo, y se convirtió en un médico Higienista con el propósito de ayudar a los demás.

La doctora Vetrano concluyó su exposición afirmando que la mayoría de las colitis ulcerosas se curarían si no se ingeriera con antelación ningún tipo de medicamento. Sólo de esta forma se evitaría dañar los poderes curativos del organismo, y, por supuesto, si el paciente está completamente decidido a hacer todo lo necesario para evitar que le extirpen el colon.

Capítulo X

CONSEJOS ÚTILES PARA AQUELLOS QUE VAN A AYUNAR

Ahora que se ha decidido a ayunar, prepárese para pasar estas estupendas vacaciones. La mejor decisión que ha tomado nunca. A continuación le ofrecemos algunos consejos útiles para hacer que disfrute de una de las experiencias más gratas e inolvidables de toda su vida.

Si hace las maletas para irse al lugar donde va a realizar su ayuno, incluya alguna ropa un tanto estrecha que pueda ponerse tras el ayuno para exaltar la magnífica figura que le quedara después de perder tanto peso. Las mujeres disfrutamos más cuando interrumpimos el ayuno, si tenemos "alguna cosilla que ponernos".

No se despida de la comida antes del ayuno con una gran comilona, ya que se arrepentirá, pues podría originarle serios problemas, como una descomposición gastrointestinal y abscesos internos (según datos ofrecidos por la doctora Virginia Vetrano en julio de 1970).

No ingiera medicamentos mientras ayuna. Los fármacos son aún más peligrosos cuando está ayunando, ya que al administrarse por vía oral entran en contacto directo con el estómago y los intestinos, sin ser diluidos por la comida, provocando, con ello, una violenta expulsión. Las inyecciones producen grandes reacciones en el sistema nervioso y el ingerir vitaminas puede envenenar al organismo y causar gota u otros problemas funcionales.

Aunque es cierto que se ayuna mejor cuando el tiempo es cálido y templado, no aplase un ayuno por este motivo, ya que siempre se puede utilizar una manta eléctrica (es mejor ponerla bajo la funda de la cama) si hace frío. Conviene señalar que el frío es bastante desagradable durante el ayuno.

Si sufre algún problema durante el ayuno, avise a su supervisor, pero sin exagerarlo, y no critique sus decisiones.

No solicite más atención de la estrictamente necesaria, sea independiente. No discuta, llore, se lamente o proteste. Agradezca la oportunidad que tiene de poder curarse sin tener que ingerir medicamentos, sin cirugía u otro tipo de interferencias al organismo. Confíe en el Higienismo y en su supervisor y tenga fe en sí mismo y en la capacidad de su organismo para recuperar su buena salud. Sea feliz y salude a todo el mundo con una agradable sonrisa. Haga que le conozcan por ser una persona amable, agradable y simpática, y todo el mundo le querrá.

Converse con quienes le rodean, con el objeto de evitar que se preocupen por usted.

No lea libros ni vea cierto tipo de programas televisivos que puedan alterar su tranquilidad. Procure no pasar mucho tiempo leyendo, escribiendo, hablando o viendo la televisión. Es más, el televisor emite unas radiaciones que perjudican el sistema nervioso, y más aún a las personas que están ayunando, pues se encuentran en una situación más vulnerable.

Podrá pensar con más claridad durante el ayuno, pero evite pensar en los problemas, y descanse su mente todo lo que pueda. No se altere e intente conservar el equilibrio emocional, de esta forma no gastará la energía que su organismo necesitará durante el ayuno.

Recuerde que el ayuno varía para cada persona, e incluso nunca se experimenta un mismo ayuno en una persona, siempre se producen situaciones distintas, aprenda de ellas, pero no se confunda y llegue a conclusiones equívocas.

Intente convertirse en el paciente ideal, y conseguirá los mejores resultados. Según el doctor Esser, el «paciente ideal» es aquél que posee algunos conocimientos del Higienismo, aunque no necesariamente, pero que se convierte al Higienismo y se pone en manos de su especialista por completo, aceptando todas sus decisiones y acatando todas sus instrucciones. Asimismo, añade que los peores pacientes son aquellos que han probado todo lo que las llamadas «curas naturalistas» ofrecen y acuden al Higienismo para ver que tipo de tratamiento ofrece; piensan que saben más que el profesional Higienista, incluso creen saberlo todo, porque lo han probado todo. *¡No importa si están enfermos o no!* No quieren cooperar, tienen sus propias ideas y es imposible hacer que entiendan lo que es vivir de acuerdo con la naturaleza.

Si se ha desplazado para realizar su ayuno, sáquele todo el partido que pueda, siga todas las instrucciones que le dé su médico y se alegrará de haberse tomado las mejores vacaciones de su vida.

Capítulo XI

DESPUÉS DEL AYUNO

¡No Espere Una Recuperación Inmediata!

¡Por fin llegó el gran día! ¡Se terminó su ayuno durante tanto tiempo! ¡Lo consiguió! (¡10 días, 14 días, 21 días, 30 días, 60 días, el tiempo que fuese!) ¡Qué día tan maravilloso! El zumo (o una fruta) sabe como si fuese néctar y ambrosía. ¡Oh, me lo he terminado ya! Bueno, no importa, pronto tomaré algo más.

Consuma entre 112 y 224 gramos de zumo cada dos o tres horas el primer día —del tiempo— no más de cinco o seis veces al día, o menos si su cuerpo así se lo pide. No lo ingiera de golpe, bébaselo poco a poco y saboréelo. En algunas ocasiones, puede tomarse un poco de sopa de verduras (en situaciones extremas). Normalmente, se interrumpe el ayuno con una fruta que tenga mucho zumo, según aconseje el supervisor, a temperatura ambiente, bien masticada, despojada de membranas, piel y semillas.

Después de varias comidas, se sentirá eufórico, con unas impresionantes ganas de echar a correr. ¡No lo haga! (De todas formas no podría.) Debe recuperarse con lentitud, su cuerpo le agradecerá que le dé tiempo para acostumbrarse a la nueva situación. Todas estas instrucciones tienen como objetivo permitir que su aparato digestivo y el intestino se acostumbre otra vez a funcionar con normalidad, lo que requiere una serie de cambios fisiológicos en su organismo.

Deberá continuar ingiriendo zumo o fruta (una pieza cada dos o tres horas, de cinco a seis veces al día) durante tres o cuatro días, acompañado por dos o tres comidas compuestas simplemente por un sólo tipo de fruta al día, pudiendo introducir en su dieta una ensalada de verduras (quizás el sexto día) y frutos secos (el octavo día).

Fue la doctora Virginia Vetrano quien ofreció en 1973 la posibilidad de interrumpir el ayuno con una pieza de fruta rica en zumo. Experimentó con este método y obtuvo excelentes resultados, incluso un equilibrio en las funciones intestinales del paciente. Será su propio supervisor el que decida con qué tipo de método tendrá que interrumpir su ayuno.

Después del ayuno, el paciente se encuentra satisfecho con poca comida, pero después de unos días, se tiende a comer en exceso. Tómeselo con calma, y no coma mucho, ni se preocupe si su organismo tarda más tiempo en digerir los alimentos, aunque no se note ningún síntoma o malestar. Algunas personas no sufren problemas digestivos tras el ayuno, otras sí, aunque nunca antes se hubiesen notado ningún tipo de problema, ya que hay personas que comienzan el ayuno sufriendo, sabiéndolo o no, un poco de inflamación intestinal.

No se preocupe, ni se altere, pasará. Continúe comiendo moderadamente, e ingiera sólo aquellos alimentos que su médico le ha recomendado, de esta forma no le

pasará nada. Su cuerpo tiene que adaptarse a la nueva situación, déle tiempo. Si está muy delgado, no se preocupe, ni siquiera piense en el peso que tiene, ni coma en exceso para engordar, ya que el organismo ganará peso si así lo necesita. Aunque sólo engorde medio kilo a la semana, no se alarme, pues supone engordar trece kilos en seis meses. Mucha gente engorda más rápidamente, pero no importa, es el organismo el que decide cuando debe engordar y a qué ritmo.

Después de un ayuno prolongado, tendrá que ingerir una cantidad mayor de proteínas, *sin exceder las necesidades orgánicas*. El organismo no puede digerir muchas proteínas justo después del ayuno, ni puede ingerir proteínas concentradas, pues son las más difíciles de descomponer y consumir.

El doctor Herbert M. Shelton expuso en su libro *Fasting For The Renewal of Life* que la retención de nitrógeno (el principal elemento de las proteínas) se incrementa con una dosis mayor de minerales e hidratos de carbono, y es más importante que la dieta contenga más cantidad de estas sustancias, que un exceso de proteínas.

Notará como poco a poco recuperará las fuerzas, empezando primero a dar cortos paseos y a realizar algunos ejercicios fáciles. Se recomienda hacer cada día un poco más de ejercicio, siempre de acuerdo con su condición física, de esta forma se ayuda a la completa normalización de las funciones digestivas. Tras el ayuno, el organismo podrá asimilar más fácilmente los alimentos, por lo que le recomendamos un descanso después de cada comida, de esta forma favorecerá la digestión, ganará peso y obtendrá más vigor.

Le recomendamos que permanezca en el lugar donde realizó el ayuno el tiempo necesario para engordar, y estar «presentable» ante amigos y familiares (si ha adelgazado mucho). Si no puede, no se preocupe, poco a poco se darán cuenta que goza de mucha mejor salud que antes.

Continúe con una dieta basada en alimentos en estado natural todo el tiempo que pueda y no tenga prisa en añadir en su dieta alimentos cocinados, ya que cuanto más tiempo pase ingiriendo alimentos naturales, mejores resultados obtendrá. Si es posible, no vuelva a cocinar los alimentos, así evitará contaminar otra vez su sangre impoluta, obtendrá todas las enzimas, vitaminas y minerales que contienen los alimentos, así como los aminoácidos, y evitará que se altere su equilibrio natural. Recuerde que los alimentos en estado natural ofrecen muchos más nutrientes que la comida cocinada, y, después de un ayuno, no es el mejor momento para jugar con las necesidades orgánicas.

A continuación analizaremos algunos de los síntomas que pueden aparecer después del ayuno, si los sufre, no se alarme, desaparecerán rápidamente.

Probablemente, sufrirá algunos dolores de garganta, aunque no debe preocuparse por ellos, ya que desaparecerán rápidamente. También puede que

aparezcan algunas llagas en la boca, pero sanarán, aunque esté ingiriendo alimentos. Puede que sus pies huelan un poco (edema), pero es algo temporal, e incluso puede que no vuelva a ocurrirle más. Por supuesto, no intente interrumpir estos síntomas, es mejor que los ignore. Esto no significa que todo el mundo los sufra.

Los primeros movimientos intestinales serán fáciles y normales. Si presenta alguna dificultad, posiblemente necesite una lavativa. No se preocupe, e informe a su supervisor, él le ayudará. Las primeras heces olerán muy mal, pero es algo temporal; las siguientes pueden que sean un poco blandas, pero gradualmente recuperarán su consistencia habitual.

Al regresar a casa, no tenga prisa en volver a hacerse cargo de sus obligaciones y responsabilidades, emerja poco a poco en su vida habitual, coma despacio, descanse mucho, y no haga que desaparezcan los beneficios que ha obtenido, obtenga intereses de su inversión en salud.

Cabe señalar que tras el ayuno, el organismo es mucho más vulnerable, ya que el nivel de tolerancia de toxinas es mucho más bajo, el cuerpo no tolerará las toxinas y reaccionará fuertemente para eliminarlas. Mientras su cuerpo toleraba las toxinas, se iban originando enfermedades en su interior, hasta llegar al punto de poder provocar su muerte. Un nivel bajo de tolerancia es un paso a favor, pero también supone ser más vulnerable. Por tanto se recomienda, mantenerse alejado de los hospitales, de los medicamentos y de otras sustancias tóxicas, evitar a los fumadores, los gases de monóxido de carbono y el aire contaminado. Intente vivir siguiendo todos estos consejos, y mantendrá bajo su nivel de tolerancia, impedirá que las toxinas interfieran el funcionamiento normal de su organismo y no correrá el riesgo de sufrir el primer nivel de una toxemia (enervación, falta de la suficiente energía nerviosa), al que le sigue la muerte de tejidos, y el origen de la enfermedad como tal.

Si vuelve a sus hábitos anteriores, echará por la borda todo lo que ha conseguido. Este es el momento de decidir seguir los pasos de una vida Higienista y sentir como su salud mejora día a día. Puede que tarde un año o más en notar los beneficios a los que aspiraba cuando decidió realizar el ayuno, pero si sigue los consejos del Higienismo y vive de acuerdo con la naturaleza, seguro que lo conseguirá.

Le voy a poner un interesante ejemplo, uno de nuestros amigos de Indianápolis había sufrido de obesidad durante toda su vida (le llamábamos «el Manteca»), sufría de artritis reumática y tenía un hueso dañado como consecuencia de una caída que tuvo. Después de ayunar durante 27 días en el *Health School* de San Antonio, Tejas, se recuperó por completo y pudo volver a su antiguo trabajo.

Transcurrido un año, en el que había seguido una dieta Higienista modificada, con un 75% de alimentos en estado natural, incluyendo verduras cocinadas, leche, queso, judías y cereales, decidió mejorar al máximo su estado de salud. Leyó toda la

literatura Higienista que pudo conseguir y siguió paso a paso todos los preceptos del Higienismo. Basó su dieta en alimentos en estado natural y sólo comía frutas, hortalizas de hojas verdes y frutos secos; cultivaba su propia comida en su jardín, digno de admirar, del que se abastecía él, y su familia y amigos. Se creó su propia tabla de ejercicios, que seguía día a día. Construyó un solarium cerca de su huerto, e intentó seguir al pie de la letra todos los principios recomendados por el Higienismo. Estudió el Higienismo, siguió una vida Higienista, y obtuvo unos resultados dignos de admirar.

Cuando nos lo encontramos en 1966, tenía 55 años, pero tenía el cuerpo de un muchacho de 25, musculoso y delgado, moreno, bronceado, con un vigor interior, incluso nos hizo alguna demostración de sus ejercicios, entre los que incluía el pino.

Durante la época de cosecha en Indianápolis, nos abasteció de alimentos frescos de su huerto. Nos ayudó a crear la sociedad *Indianapolic Chapter of the American Natural Hygiene Society*, de la que fue presidente hasta que abandonó Indianápolis en 1974.

Contó su historia en las conferencias que ofreció en Indianápolis, Cincinnati y San Louis, de forma llana y sencilla, y muchos aprendieron de él. Muchos deberían seguir sus pasos, y dejar de llevar una vida llena de hábitos que conducen a la patología.

Capítulo XII MI PRIMER AYUNO

Después de realizar un ayuno de 29 días, he disfrutado durante ocho años las consecuencias de su bondad. Esta historia se remonta a octubre de 1966, fecha en la que visité el instituto *Shangri-La Natural Hygiene Institute* en Bonita Springs, Florida. Una amiga nos había contado una asombrosa historia que había sucedido allí, así que decidimos ir de peregrinación al Shangri-La. La historia contaba como un hombre que sufría un tumor se había recuperado por completo con un ayuno de 30 días, salvando su riñón izquierdo.

Estaba muy sorprendida con lo que allí sucedía, por lo que decidí conversar con los pacientes, leer libros que hablasen del Higienismo, escuchar conferencias, plantear todas las preguntas que se me ocurrieran, e incluso observé las reacciones de mi cuerpo durante nuestra estancia de diez días, pues seguimos también una agradable y apetitosa dieta Higienista. Pronto me di cuenta de que había descubierto un sentido a la vida, una vida en armonía con la Naturaleza, agradable y cómoda, muy beneficiosa, y bastante económica.

Durante más de ocho años, me dediqué a estudiar todos los temas relacionados con la salud y la nutrición y a visitar todas las instituciones que se hacen llamar «escuelas» de nutrición. He analizado cada una de las dietas convencionales,

formadas por vitaminas «naturales», miel y vinagre, zumos, dietas ricas en proteínas, y otra serie de teorías, muchas de ellas peligrosas y perjudiciales para el organismo. Llegué hasta la desesperación intentando encontrar una forma de eliminar todos los problemas de mi organismo, originados por los malos hábitos alimenticios y la mala forma de vida, así como por un tratamiento de vitaminas que tomé durante cinco años.

En 1958, dejé de tomar cualquier tipo de medicamentos, así como alimentos no recomendables, pero continué tomando vitaminas desde 1960 a 1966, e ingiriendo carne. En 1964, empecé a sufrir unos síntomas muy desagradables, inflamación de la membrana mucosa, dolor en la nariz y en el útero (la copulación era increíblemente dolorosa), y erupciones cutáneas alrededor de la boca. Incluso sufrí periódicas distorsiones en la visión y problemas digestivos.

Probé con dietas vegetarianas y pareció que me hacían efecto, pero luego me sentía débil y recurría otra vez a la carne.

Cuando volvimos del Shangri-La en 1966, tiré todas las vitaminas a la basura y comencé una dieta Higienista, pero con cantidades moderadas de comida cocinada. Pensé que sabía lo que estaba haciendo, pero nadie me había avisado de cuáles eran los síntomas que se originaban al mejorar una dieta.

Actualmente, las personas que se convierten al Higienismo, se pueden informar rápidamente de todo esto leyendo el artículo del doctor Stanley S. Bass, titulado *What Symptoms to Expect When You Improve Your Diet* y que fue publicado en la revista *Hygienic Review* en enero de 1973.

Empecé a perder peso rápidamente, en dos meses perdí unos 8 kilos. Durante el primer mes, parecía que mi organismo aceptaba bien la dieta Higienista. Poco después, empecé a sufrir otra vez mis problemas digestivos, tardaba entre ocho y doce horas en digerir una comida, y podía meterme un alimento en la boca y sentirlo durante horas en mi garganta.

Comencé a saltarme algunas comidas y ayunaba durante 24 horas, con alguna mejoría, pero nada importante. Así que decidí ayunar durante tres días.

Después de este ayuno de tres días, me sentí bastante bien. Al cuarto día, me levanté con un gran ánimo, estaba preparada para romper mi ayuno, cuando, de repente, me entró un terrible dolor en el abdomen y vomité una mezcla de bilis, mucosidad y sangre. ¡Me asusté muchísimo!

Poco después conseguí contactar por teléfono con el señor Cheatham (del Shangri-La), el dolor había cesado, pero todavía sentía un ligero requemor, le conté lo que me había ocurrido y me explicó que estaba sufriendo una crisis, por lo que me recomendaba permaneciera con mi programa de ayuno hasta que no me encontrase bien por completo.

Así que prolongué mi ayuno durante cinco días más. Recuerdo que decidí interrumpirlo un jueves, momento en el que pesaba 44 kilos. Seguí una dieta en la que sólo se ingería un tipo determinado de alimento por comida y todo salió bien, exceptuando el hecho de que no podía ganar peso. Entonces intenté seguir una dieta Higienista mixta, pero empecé a sufrir problemas digestivos.

Por tanto, decidí ir al Shangri-La y someterme a un ayuno prolongado. Llegamos a mediados de enero de 1967 y ayuné durante 21 días más. Cuando llegué tan sólo pesaba 42,5 kilos.

Me alegré muchísimo de estar allí, ya que desde ese momento dejé de padecer la tensión que sufría y, al fin, pude descansar con toda tranquilidad. Al cuarto día, utilicé un trapo húmedo para limpiarme los dientes y vomité una vez tras otra. Este sentimiento de náusea dejó paso a un ligero malestar, que parecía mejorar si me tendía en la cama con la cabeza baja (sin almohada).

El problema era que estaba acabando con las pocas fuerzas que me quedaban. Había cometido un gran error ayunando en casa, perdiendo tanto peso, y luego viniendo a otra sesión de ayuno. ¡Hubiese sido mucho mejor haber esperado hasta que hubiese organizado todo lo necesario antes de comenzar el ayuno, y no haberme debilitado de esta forma!

Tan sólo quise hacer un ayuno de tres días en casa para mejorar un poco mi salud. Pero me atrapé yo misma, la gran cantidad de toxinas acumuladas en mi organismo era demasiado grande como para realizar un ayuno por mi cuenta. Sin embargo, el señor Cheatham me animó y me dio fuerzas, y lo conseguí.

Durante el ayuno, *no sufrí ninguna crisis más, ni otro dolor de abdomen*. Sin embargo, padecí los siguientes síntomas: leucorrea olorosa, la lengua revestida de una sustancia blanquecina, un sabor desagradable en la boca, un mal olor, la orina era oscura y olía muy mal, y sufría la mayor parte del tiempo un ligero malestar, pero nada demasiado fastidioso.

No pasé hambre, ni siquiera me acordé de la comida, era un alivio no tener que preocuparme de los alimentos y de sus posibles consecuencias digestivas.

Descansé y obedecí todas las instrucciones que me dieron. Mi cama estaba al lado de dos ventanas, así que por las tarde me daba el sol, cosa que me relajaba y tranquilizaba, veía a los pájaros rebotear por el día, y las estrellas por la noche.

No escuchaba la radio, ni veía la televisión, y lo único que leía era mi correo. Observándome en un espejo, podía notar como el organismo iba expulsando todos aquellos fármacos que a lo largo de mi vida había consumido.

Sin embargo, me olvidé que tenía que haber hecho algo de ejercicio, por lo

menos levantarme y pasearme por el pasillo, cosa que era capaz de hacer. Sólo salía de la cama para hacer mis necesidades.

Mis ojos brillaban y durante la mayor parte del tiempo me sentía feliz y optimista. Le estaba muy agradecida al Higienismo, al Shangri-La y al señor Cheatham.

Me preocupé por el insomnio que sufría, porque no sabía que no tenía importancia. Sin embargo, me acostumbre a permanecer a oscuras en la cama mirando las estrellas, o rezando.

Durante este tiempo, llegué a comprender mejor a los demás y a mí misma, estaba llena de paciencia y coraje, con una gran paz interior, al tiempo que parecía estar unida con el cosmos.

Una maravillosa mujer, que se llamaba Frances, venía diariamente a limpiarme la habitación y me dio una esponja para que tomase mi baño de la mañana —siempre me alegraba al verla—, luego me quedaba dormida durante un rato.

Señalé en un calendario los días de la semana, cada día suponía un éxito para mí.

Otra maravillosa mujer, Alta, se ofrecía siempre a hacerme la compra que necesitaba. Mi querida amiga Carlota me visitaba todos los días y me abría las ventanas para que pudiese tomar el sol.

El señor Cheatham me visitaba todos los días, en algunas ocasiones incluso dos veces al día, y me daba ánimo para que siguiese adelante.

Un día, una noche, otro día, hasta que supe que había llegado el momento de interrumpir mi ayuno. Mi peso había bajado hasta 34 kilos, y sabía que era el momento. Llamé al señor Cheatham, hablamos y accedió. Él me preparó personalmente el zumo de naranja y me lo trajo en seguida.

Nada se puede comparar a la agradable sensación que se experimenta al interrumpir un ayuno prolongado. El sabor del zumo o de la fruta es increíblemente delicioso y no se puede describir la euforia que se siente.

Después de casi una semana, me sentí lo suficientemente bien como para vestirme con colores llamativos, ponerme mis pendientes, e ignorar mi flacucha figura. Todo el mundo comentaba lo bien que me encontraba, con asombro por mi parte, sin hacer comentarios sobre lo demacrada que estaba.

Sin embargo, seguía estado preocupada por mi peso y, sobre todo, porque todavía tenía molestias digestivas. Esperaba una «salud instantánea». No me daba cuenta de que estaba haciéndolo todo muy bien, ganaba de medio a un kilo a la

semana, ingería una dieta mixta sin que me entrase náuseas, sólo sentía que tardaba más en hacer la digestión y que se me repetía la comida. Estaba bastante bien, considerando mi vida pasada y el período de adaptación del cuerpo a la nueva situación. Sólo empezó a dolerme el estómago, cuando comencé a ingerir ensaladas y frutos secos.

En una ocasión, se me hincharon lo tobillos, pero desapareció en un día o dos. También tenía unas llagas en la boca, pero pronto se me curaron.

Otra maravillosa señora, Lee, la ama de llaves jefe, me ayudó mucho a mantener mi moral durante el ayuno, e incluso durante el período después del ayuno, cuando reaccioné demasiado a algunos problemas que me surgieron.

Conocí a mucha gente amable y maravillosa en aquel lugar. Una pareja encantadora, los Swensons, que me ayudaron mucho durante este tiempo, y que recientemente acudieron a una de nuestras conferencias del *Hygienic Chapter* en New Port Richey, en Florida (el mundo es un pañuelo).

Un mes después de terminar mi ayuno, pesaba unos 38 kilos, había ganado alrededor de cuatro kilos. No quería que me viese mi familia y mis amigos hasta que hubiese recuperado más peso, así que decidí quedarme en Shangri-La un mes más. Fue una buena decisión. Volví a casa un mes después, con un peso de 44 kilos —lo mismo que pesaba cuando llegué a Shangri-La tres meses antes—.

Mis funciones digestivas habían mejorado considerablemente y tardé seis meses en conseguir pesar 50 kilos, que es más o menos lo que peso en la actualidad. Tuve altibajos durante los primeros años, pero en la actualidad ingiero una dieta basada en alimentos, en su gran mayoría, en estado natural. Mi salud ha mejorado muchísimo, y a veces ayuno durante 36 ó 48 horas, lo que no supone ningún problema.

No he vuelto a sufrir los síntomas que sufría antes de descubrir el Higienismo.

Capítulo XIII

FORME PARTE DE LA ÉLITE

Son pocas las personas que no pueden seguir una vida Higienista, ayunar y formar parte de la élite de personas que han tomado la valiosa decisión de mejorar su salud y prolongar su vida.

Si se conforma con el simple alivio de los síntomas que sufre, terminará sufriendo graves problemas. Tiene que hacer un esfuerzo por recuperar su buena salud, deje de tomar medicamentos y dé el primer paso hacia la recuperación de su salud, ayune, y continúe viviendo de acuerdo con la naturaleza.

Las personas que han sufrido enfermedades degenerativas crónicas deben pensarse bien si quieren seguir una vida Higienista, porque para ellos no hay marcha atrás. Después de un ayuno prolongado, no podrán volver a seguir ingiriendo su dieta convencional, aunque parece bastante difícil que una persona quiera dejar el Higienismo, después de haber probado esta fascinante forma de vida. Sin embargo, recuerde que este error puede costarle un alto precio.

Si quiere mejorar su salud, permita que el ayuno le demuestre sus efectos, para que así pueda comprobar los beneficios que se obtienen con este antiguo método de recuperación y conservación de la salud.

Si usted es una de esas afortunadas personas que se han convertido al Higienismo antes de sufrir ninguna pérdida de salud, le felicito. La vida Higienista le permitirá conservar su buena salud y vivir más y mejor. Y si además realiza regularmente un ayuno, conseguirá obtener la más óptima salud.

DIRECCIONES DE CENTROS HIGIENISTAS ³

Todas las direcciones que aparecen en el libro corresponden a centros estadounidenses. Estimo oportuno no traducirlos y poner en su lugar direcciones de centros que contacten con la Fundación. También podríamos incluir personas interesadas de aparecer en el directorio (siempre que demostraran una experiencia válida en el campo del higienismo).

BIBLIOGRAFÍA

En lo que respecta a la bibliografía, estimo oportuno no traducirla, ya que sería interesante que todos estos libros fueran publicados por la propia Fundación. En el momento en que estén traducidos, podemos incluirla como bibliografía recomendada.