

CURSO AYUNO



M^a Josep Sebastià

El ayuno es un período de tiempo en el que no ingerimos alimento y dejamos que nuestro organismo elimine todas las toxinas acumuladas. Se trata de un descanso que permite al organismo “hacer limpieza”, consumir reservas en exceso y depurar toxinas. Por ello tiene capacidad depurativa, autocurativa y regenerativa.

TEMARIO:

- Repaso histórico y antecedentes
- Definición y tipos
- Psicología y emociones
- Fisiología , cambios hormonales y endocrinos
- Preayuno, fases del ayuno y postayuno
- Tolerancia al ayuno, parámetros a controlar
- Indicaciones y contraindicaciones
- Ayuno y patologías
- Ejemplos de ayuno, consejos y recetas

ONMINTS

www.onmints.com

CURSO AYUNO

M^a Josep Sebastià

Desde hace miles de años, para el ser humano no comer ha sido un peligro, la escasez de alimento, es decir el hambre, era sinónimo de debilidad, problemas, guerras, enfermedades y en última instancia muerte. Esto ha sido evidente durante siglos y, por desgracia, aún hoy sigue siéndolo en las zonas de nuestro planeta donde hay escasez de alimentos y desnutrición, ya que como resultado, sigue muriendo personas por falta de alimentos.

Por ello, en nuestra mente está profundamente arraigada la creencia de que pasar hambre no es bueno, sólo trae complicaciones, es desagradable, produce debilidad, caeremos enfermos, etc.

Sin embargo, nuestro organismo como resultado de la propia adaptación al medio, se ha ajustado para poder soportar estas condiciones de periodos de escasez de alimentos, ya que prevalecieron los genes que tenían las mutaciones necesarias para conseguir implantar procesos que priorizan las formas de ahorro, así como implementar sistemas para almacenar energía que nos permiten sobrevivir en estas duras etapas. Por lo tanto, nuestro organismo es una máquina perfectamente elaborada para almacenar de nutrientes y reservas, y está adaptado para soportar periodos de escasez.

En nuestra cultura, desde hace ya varios años, ocurre el fenómeno contrario, dada la abundancia de alimentos, no sólo en cantidad sino también en variedad. Este nuevo entorno social y publicitario, nos conduce a consumir más alimentos de los que realmente necesitamos. En consecuencia, se ha generado un aumento de peso y una sobrecarga metabólica generalizada en la población. Esta sobrecarga impide a nuestro organismo actuar al 100% de su efectividad en tareas como la detoxificación del cuerpo y regeneración de tejidos, entre otros.

Por ello, debiéramos asumir que nuestro cuerpo actualmente: no está diseñado para tener y consumir un exceso de alimentos y no ha desarrollado todavía las respuestas sanas para esta nueva realidad, lo que en última instancia da como resultado la aparición de nuevas patologías. Se constata que las enfermedades predominantes en la actualidad son de tipo cardiovascular, diabetes, cáncer etc, y se sabe que la mayoría de las veces están asociadas a un sobrepeso u obesidad, como consecuencia de una mala alimentación.

Dado que se considera a la obesidad como la epidemia del siglo XXI, nos surge la siguiente pregunta, ¿que está ocurriendo en nuestra sociedad?. La respuesta es que tal como se ha expuesto anteriormente, nuestro organismo no está diseñado para asumir las actuales facilidades nutricionales y en cambio, precisa de periodos de descanso de consumo de alimentos, algo que por otra parte.