



Doctora Françoise Wilhelmi de Toledo

El arte del
ayuno

*El Programa Amplius®
de las clínicas Buchinger Wilhelmi*



MAEVA | *inspira*

Edición original:
Dra. Françoise Wilhelmi de Toledo, *Heilfasten*, 2ª edición
© 2010 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG, Rüdigerstr.14, 70469 Stuttgart, Alemania

Traducción y maqueta de la edición española: *L'art de jeûner*, © Éditions Jouvence, 2015

Revisión y actualización de la edición española: © Françoise Wilhelmi de Toledo

Prólogo: © Mario Vargas Llosa, 2017

© MAEVA EDICIONES, 2018
Benito Castro, 6
28028 MADRID
www.maeva.es

MAEVA defiende el *copyright*©.

El *copyright* alimenta la creatividad, estimula la diversidad, promueve el diálogo y ayuda a desarrollar la inspiración y el talento de los autores, ilustradores y traductores. Gracias por comprar una edición legal de este libro y por apoyar las leyes del *copyright* y no reproducir total ni parcialmente esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, tratamiento informático, alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47, si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

De esta manera se apoya a los autores, ilustradores y traductores, y permite que MAEVA continúe publicando libros para todos los lectores.

ISBN: 978-84-17108-33-5
Depósito legal: M-270-2018

Fotografías de portadillas y recetas: © Marie-Jo Lafontaine
Fotografías de las pp. 20, 24, 32, y 67: Shutterstock
Otras fotografías: © Archivo Clínicas Buchinger Wilhelmi

Traducción: Mar Vidal, 2018
Diseño de cubierta: Sandra Dios sobre imagen de Shutterstock
Diseño del interior y maqueta: Virginie Cauchy
Impresión: Macrolibros

*Para Raimund,
Victor e Isabelle,
Leonard y Aliça.*

*Para Jutta y Claus,
Katharina y Gary,
Johanna y Matthias,
Nikolai y Alina*

Índice

| | |
|--|-----------|
| Prólogo de Mario Vargas Llosa | 9 |
| Agradecimientos | 13 |
| Introducción | 14 |
| 1 • COMPRENDER QUÉ ES EL AYUNO | 16 |
| El ayuno es natural | 17 |
| La naturaleza ayuna | 19 |
| Los animales ayunan | 21 |
| Los humanos también pueden ayunar | 24 |
| 2 • LAS TRES DIMENSIONES DEL AYUNO | 30 |
| La dimensión médica y corporal | 31 |
| La dimensión espiritual y religiosa | 32 |
| La dimensión comunitaria | 39 |
| 3 • FISIOLÓGÍA DEL AYUNO | 40 |
| Los dos programas nutricionales | 41 |
| El aprovisionamiento de combustible | 44 |
| La aportación de materias primas | 48 |
| La aportación de vitaminas y minerales | 48 |
| 4 • LOS EFECTOS TERAPÉUTICOS DEL AYUNO | 52 |
| Los principales efectos terapéuticos del ayuno | 53 |
| Indicaciones y contraindicaciones del ayuno | 69 |
| 5 • LOS EFECTOS DEL AYUNO SOBRE LA PSIQUE | 72 |
| Ayuno no es sinónimo de inanición | 74 |
| Modificaciones psíquicas | 76 |
| Contraindicaciones psíquicas | 84 |
| 6 • CUÁNDO Y POR QUÉ AYUNAR: TESTIMONIOS | 88 |

| | |
|---|-----|
| 7 • PREPARAR EL PROGRAMA DE AYUNO | 94 |
| Prepararse para el ayuno | 95 |
| ¿Cómo y dónde ayunar? | 96 |
| ¿Cuándo ayunar? | 97 |
| Duración del ayuno | 99 |
| ¿Qué debo llevar? | 100 |
| 8 • LOS SIETE PILARES DEL AYUNO | 102 |
| 1 • Calma, relajación, silencio | 104 |
| 2 • Ejercicio físico | 111 |
| 3 • Estimular las vías de eliminación naturales | 113 |
| 4 • Terapias de apoyo | 123 |
| 5 • Seguimiento terapéutico | 125 |
| 6 • Las bebidas del ayuno | 126 |
| 7 • La gastronomía del alma | 129 |
| 9 • GESTIONAR LOS PROBLEMAS Y LAS CRISIS DURANTE EL AYUNO | 132 |
| 10 • EL PROGRAMA DE AYUNO DÍA A DÍA | 146 |
| Día de llegada | 147 |
| Día de transición | 148 |
| Primer día de ayuno (día de eliminación) | 149 |
| Segundo día de ayuno | 150 |
| Tercer día de ayuno | 152 |
| Días de ayuno siguientes | 153 |
| Día de interrupción del ayuno | 154 |
| Programa de ayuno de diez días | 156 |
| Programa de readaptación alimentaria | 158 |
| Primer día de readaptación alimentaria | 160 |
| Días siguientes de readaptación alimentaria | 161 |

EL ARTE DEL AYUNO

| | |
|---|-----|
| 11 · COMER MEJOR DESPUÉS DEL AYUNO | 164 |
| Saborear lo natural | 165 |
| Alegato en defensa de las grasas | 166 |
| Ácidos grasos omega 6 y omega 3 | 167 |
| Una buena hidratación durante el ayuno | 168 |
| Saborear prolongadamente | 169 |
| Vitaminas, minerales y sustancias fitoquímicas | 170 |
| 12 · RECETAS | 172 |
| Días de reposo digestivo durante la vida cotidiana | 173 |
| Primer día de readaptación alimentaria | 179 |
| Segundo día de readaptación alimentaria | 182 |
| Tercer día de readaptación alimentaria | 186 |
| Recetas de la Clínica Buchinger Wilhelmi | 188 |
| 13 · AYUNO Y CÁNCER | 206 |
| 14 · DIFERENTES FORMAS DE AYUNO | 216 |
| Ayuno intermitente | 218 |
| Ayuno prolongado o periódico | 220 |
| 15 · EL ECOSISTEMA DEL AYUNO | 224 |
| 16 · ACTUALIDAD SOBRE LOS ESTUDIOS EN EL CAMPO DEL AYUNO | 230 |
| Notas | 241 |
| Libros sobre el ayuno | 246 |
| Contactos | 246 |

Prólogo de MARIO VARGAS LLOSA

AYUNAR ES UN PLACER

Dos veces en la vida me han propuesto hacer publicidad y las dos veces me negué, porque sé que lo hubiera hecho muy mal. El único caso que he hecho publicidad y sin que me lo pidieran, espontáneamente, ha sido el caso de la clínica Buchinger*. Yo soy un contador de historias, así que, lo que quiero decir, lo voy a decir contándoles una historia:

Hace unos treinta años que vengo a la clínica Buchinger todos los veranos, y esto comenzó por una sugerencia de una amiga muy querida que era además mi agente literaria, Carmen Balcells. Ella hablaba mucho, y con mucho entusiasmo, de los ayunos que hacía en la clínica Buchinger. Y un día me animó a que la acompañara. Yo tenía una idea muy vaga de lo que significaba el ayuno. Sabía que prácticamente todas las culturas, todas las religiones, sobre todo, habían practicado el ayuno, y que era un sacrificio que estaba en el origen prácticamente de la civilización. De tal manera que lo asociaba fundamentalmente a una preocupación, una vocación de tipo religioso. Estoy seguro de que vine a la clínica Buchinger con bastante escepticismo y pensando que me iba a costar mucho el dejar de comer.

Estuve dos semanas y la experiencia fue extraordinaria. Superó todo aquello que yo le había oído a Carmen Balcells. Desde luego, perdí unos kilos, lo que estaba muy bien, pero cada vez que he hecho publicidad a la clínica Buchinger me apresuro inmediatamente a decir que es verdad que gracias al ayuno se pierden unos kilos, pero ese es el aspecto menos importante de la cura. Perder kilos es consecuencia de un efecto que es mucho más completo y múltiple, como saben todos quienes han compartido esta experiencia. La razón por la cual

* Desde 2013, el nombre oficial de la clínica es Buchinger Wilhelmi.

se pierde peso es muy simple. Lo puedo explicar en dos palabras nada científicas: pues si al organismo no le damos de comer, el organismo se alimenta de lo que le sobra: lo quema, lo elimina y, naturalmente, uno adelgaza.

Pero el ayuno tiene efectos extraordinarios en muchos aspectos de la vida de una persona. Tal vez el más importante es que uno descubre su propio cuerpo. Para mí, esta fue una verdadera revelación desde esa primera cura que hice hace ya tantos años. La inmensa mayoría de las personas estamos sumidos en una rutina que es muy intensa, muy agitada. Estamos llenos de preocupaciones, de ansiedades, de angustias, y todo eso nos arranca de nosotros mismos, nos aliena, nos enajena, y no tenemos casi tiempo de pensar en algo importantísimo, que es nuestro cuerpo. Yo, desde esa primera cura en Marbella, descubrí que tenía un cuerpo, y que ese cuerpo era muy importante, y que a ese cuerpo había que conocerlo, había que estudiarlo y había además que tratarlo con consideración porque de ese cuerpo dependía nada menos que la felicidad o la infelicidad cotidiana. Creo que es una de las grandes enseñanzas que adquieren todos los pacientes de la clínica Buchinger. Tenemos un cuerpo, y a ese cuerpo debemos conocerlo, tratarlo con consideración, porque, si así lo hacemos, ese cuerpo responde dándonos bienestar.

Todas las veces que vengo a la clínica Buchinger, siempre llego muy cansado, luego de un período muy intenso de viajes, de trabajo, con la famosa enfermedad del siglo XXI que es el estrés. Pero nada más cruzar el umbral de la clínica, una serenidad me embarga. La sensación de que el tiempo ha dejado de ser esa locomotora enloquecedora, atronadora, y ha empezado a moverse de una manera mucho más humana, relajada, agradable. Es como si el organismo recibiera inmediatamente, antes de empezar siquiera el ayuno, una gran tranquilidad en la que resulta mucho más fácil descubrir qué cosa es lo importante de lo que no lo es en la vida, aquello que es sustancial y aquello que es adjetivo. Creo que en la clínica, a la vez que uno ayuna, aprende a meditar, a reflexionar sobre sí mismo, a hacer unos balances de su propia vida, y que esa rutina, que es intensa, pero al mismo tiempo de una inmensa paz interior, lo ayuda mucho a saber

aquello que hace mal o que hace en vano, y a descubrir qué es lo que debería hacer más y mejor. Y creo que esa lección tiene un efecto duradero, una vez que termina el ayuno.

La clínica Buchinger es un pequeño mundo aparte. Es una realidad distinta a la realidad en la que uno está sumergido, por su trabajo, por su domicilio, por sus relaciones, pero sobre todo por sus obligaciones. En la clínica se descansa, a pesar de que las horas son muy activas. La importancia que tienen el ejercicio y el deporte es otra cosa que los pacientes de la clínica Buchinger aprenden desde la primera cura. ¡Qué importante es darle al organismo esa rutina cotidiana de caminatas, de ejercicio, de natación, de masajes! ¡Qué bien llega uno a la noche si es que cumple con esa rutina que ha discutido con su médico! ¡Y qué bien se descansa luego de todo ello! Un fenómeno que no sé si todos los pacientes de la clínica han apreciado y aprecian tanto como yo es lo que ocurre en las noches cuando uno ayuna. Como no hay digestión, el sueño no es profundo, es un sueño muy superficial, tanto que muchas veces uno tiene la impresión de que no duerme, que está en estado de vigilia, pero no lo está. Está descansando. Y está descansando con una especie de lucidez que le permite distanciarse de aquellas imágenes que su mente produce o que vienen a su mente y que son de una extraordinaria riqueza, tanto estética como espiritual. Desde la primera vez, yo recordé un texto del fundador del surrealismo, el gran poeta André Bretón, que decía: «El estado ideal para producir la mejor poesía es aquel en que uno, durmiendo, no duerme; en que, estando despierto, está dormido». Y todo eso que parecía un simple juego de palabras ocurre en las noches cuando uno ayuna. Entra en un estado que los religiosos podrían llamar «de trance», tal vez, «de trance místico», y los laicos pueden llamar «de extrema lucidez y creatividad mental». Creo que uno conoce algo que brota profundamente de sí mismo, en esas imágenes, de esa media vigilia que es la noche de la persona que ayuna.

En la clínica Buchinger yo he hecho amistades entrañables. Entre las personas que más frecuento y quiero están personas que conocí en la clínica Buchinger y con las que compartí esa experiencia maravillosa del relax, de la limpieza, de la paz que da la clínica.

Por eso vuelvo todos los años. Creo que no es una exageración decir que salgo siempre rejuvenecido, más delgado, más optimista y con mucho dinamismo para enfrentar esa experiencia que es volver al siglo, al mundo, a esa vida cotidiana llena de preocupaciones y de tentaciones, en la que todos, sin excepción, tenemos momentos de desánimo y, a veces, de desilusión y hasta desesperación. Cuando vivo esos momentos difíciles de la vida cotidiana, me ayuda pensar que allá en Marbella hay una casa donde más tarde o más temprano puedo llegar, y donde recuperaré el optimismo, esa paz interior maravillosa que es tan difícil de alcanzar en la vida cotidiana de las gentes que trabajamos y tenemos obligaciones y debemos muchas veces hacer cosas que no nos gusta hacer y que no nos dejan tiempo para hacer las cosas que nos gustan. Por eso digo que a mí la clínica Buchinger me ha cambiado la vida, me ha enriquecido y ha sido una defensa extraordinaria contra el desánimo, contra todos esos tropezones que estamos inevitablemente obligados a tener.

Otra cosa que me ha enseñado la clínica Buchinger –¡y eso no sé si debería decirlo y si es imprudente que lo diga!– es lo importante y lo rica que es la comida, y el enorme placer que es comer. Comer, para gentes que no han ayunado, es, muchas veces, atragantarse. Es hacer algo que se hace sin saber lo delicioso que puede ser comer después de haber dejado de comer. Creo que tampoco exagero si digo que las conversaciones más interesantes y creativas en la clínica Buchinger tienen que ver con la memoria de los buenos restaurantes, de los manjares que alguna vez tuvimos la oportunidad de disfrutar. No conozco un lugar donde se cambien recetas más interesantes, donde se den consejos de gastronomía más útiles. Creo que la clínica nos enseña lo bueno que es comer y lo importante que es convertir el comer en una obra creativa, en una verdadera obra de arte. La clínica y el ayuno nos enseñan lo importante, lo rico y lo bueno que es comer sabiendo hacerlo: con inteligencia, con prudencia, y procurando que ese quehacer sea un placer. Nadie que no lo haya hecho lo creería, pero todos los que lo hemos hecho en la clínica Buchinger lo sabemos: ¡Ayunar es un placer!

Diciembre de 2017

Agradecimientos

Doy las gracias a todos aquellos que trabajan en las clínicas Buchinger Wilhelmi y contribuyen a desarrollar con competencia, desde 1953, en Überlingen (Alemania) y, desde 1973, en Marbella (España), el programa de ayuno Amplius® de Buchinger Wilhelmi.

Agradezco también a los médicos de las dos clínicas, así como de la Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V. (Asociación Médica para el Ayuno y la Nutrición), su colaboración y la riqueza del intercambio clínico y científico.

El encuentro con la artista Marie-Jo Lafontaine, cuyas imágenes se incluyen en el libro, ha sido para mí una gran alegría: cada capítulo empieza con una obra suya que se interpreta como una analogía y no tanto como una ilustración. Ella ha ofrecido desinteresadamente sus obras, y se lo agradezco de todo corazón.

Es un privilegio haber podido contar con un prólogo del premio Nobel de Literatura Mario Vargas Llosa, gran amigo de la familia y de nuestra empresa. Le expreso toda mi gratitud.

Y doy las gracias a nuestra familia Wilhelmi-de Toledo-Rohrer, que ha desarrollado, a partir del método del doctor Otto Buchinger, el programa de ayuno Buchinger Wilhelmi. Este programa es actual y está documentado científicamente.

Doctora Françoise **Wilhelmi de Toledo**

Advertencia

Ni la autora ni el editor podrán considerarse responsables de la mala interpretación de estos textos en caso de automedicación, que no se recomienda en absoluto, o de una mala aplicación de los consejos del libro sin seguimiento terapéutico o médico.

Introducción

Este libro invita a redescubrir una capacidad natural innata, la del ayuno. El programa metabólico del ayuno dormita en nuestros genes. Se pone en marcha de inmediato en el momento en el que renunciamos voluntariamente a comer durante un período determinado para vivir de nuestras reservas. A falta de alimento, los genes responsables de la síntesis de enzimas reparadoras se activan. Es como levantar el pie del acelerador y ponerse en modo de protección y de regeneración. Dicho de otra forma, es activar las fuerzas de autocuración. ¡Podemos hacerlo! Y nos sorprenderemos de la facilidad de este mecanismo al practicar el ayuno con las reglas de su arte.

Y es que saber ayunar es un arte, una aventura que ofrece espacio, tiempo e inspiración. Facilita la plena consciencia y abre la vía a las alegrías simples y profundas del instante presente tal y como se encuentran en la naturaleza, el diálogo sincero o la música.

El ayuno purifica el cuerpo y el espíritu, y hace aparecer unas energías insospechadas. Esto es, para muchos de nosotros, contraintuitivo. Por eso es importante experimentarlo.

Después de un ayuno, redescubrimos los verdaderos placeres de la mesa. Los sentidos se agudizan, las papilas están más sensibles y el paladar parte de cero. La existencia adquiere una visión nueva.

Entonces, ¿cómo ayunar siguiendo las reglas de este arte? Ya ayunemos en una clínica, en un centro o en casa, este manual nos enseñará las reglas y los rituales que permiten hacerlo con éxito. Permíteme que te acompañe a lo largo de toda esta aventura fascinante para que puedas redescubrir, paso a paso, tu capacidad de ayunar con confianza y discernimiento.

El método global descrito en este libro es el del ayuno como se practica en su forma original en las clínicas Buchinger Wilhelmi, que llevan el nombre de su fundador, el doctor Otto Buchinger¹ (1878-1966). Estas clínicas son, de hecho, hoteles en plena naturaleza dotados con un equipo multidisciplinar de médicos y terapeutas.

Las observaciones empíricas de Buchinger han sido desarrolladas científicamente por tres generaciones de médicos y por la Asociación Médica para el Ayuno y la Nutrición. El contenido médico de este libro se basa en los algoritmos terapéuticos que fueron publicados por un consenso de expertos europeos en 2002 y actualizados en 2013.²

¿Quieres descubrir el arte de ayunar? ¿Experimentar los efectos curativos y las sensaciones nuevas provocadas por la renuncia voluntaria y temporal del alimento? Entonces continúa con la lectura de este libro y permíteme que sea tu guía.

Überlingen, doctora Françoise Wilhelmi de Toledo