



Una experiencia apasionante

El ayuno aporta un enriquecimiento nuevo y modifica todos los esquemas fundamentales (físicos, psíquicos y espirituales) del organismo.



Guía de ayuno SpaDreams



Introducción y resumen

El ayuno es un término genérico. Hay una amplia variedad de métodos de ayuno terapéutico. Su denominador común es la eliminación de cualquier alimento sólido durante un periodo limitado de tiempo. Por lo tanto, el cuerpo se convierte en su „recurso interno propio“ y activa su sistema auto-inmune. El cuerpo se limpia y desintoxica ya que el metabolismo es estimulado. La energía aumenta, las reservas de grasas se queman y el cuerpo se pueden regenerar.



Contenido

AYUNO - ¿QUÉ SIGNIFICA ?	P.2
Efectos del ayuno	
TIPOS DE AYUNO en general	P.3
TIPOS DE AYUNO en detalle	P.4
EL TRATAMIENTO ADECUADO	P.8
Más sobre el mundo del ayuno en SpaDreams	

Ayuno - ¿Qué significa?



Ayuno - ¿Qué significa?

El ayuno es una renuncia voluntaria parcial o total de todo alimento sólido durante un periodo limitado de tiempo.

Para ayuno terapéutico entendemos un ayuno que debería conducir a un grande bienestar o la mejora de la salud. En el siglo 20 se han sumado a los viejos métodos y a las curas, una serie de ayunos médicamente acompañados, desintoxicación dirigida y regeneración física y espiritual. Todos tienen en común que requieren de unos días de preparación, el vacío completo del intestino y tomar aproximadamente tres litros de líquido al día. Exámenes médicos previos o simultáneos minimizar los riesgos potenciales. El fin de la cura de ayuno, que antiguamente se llamaba la ruptura del ayuno, también es cuidadosamente preparado.



Efectos del ayuno

Después de 23 días de ayuno, el cuerpo entra al estadio llamado hambre metabólico. Se pone bajo consumo de energía y para asegurar la demanda de energía, el cuerpo recurre a sus reservas en forma de hidratos de carbono, grasas y proteínas.

Por ejemplo, todos los días habrá unos 150g de grasa corporal que proviene de los tejidos adiposos que son transformados en ácidos grasos y glicerol. La persona que ayuna puede perder un promedio de unos 400g por día.

Sin ingesta de reemplazo, son las proteínas y la masa muscular que se van a gastar. Sin embargo, esta pérdida en el contexto de un ayuno a corto plazo puede ser recuperada rápidamente. Otra consecuencia de esta hambre metabólica es la formación de acetona, reconocible por su olor característico que emana del cuerpo y la respiración.

Además, la retención de agua se reabsorbe y las funciones de los órganos (hígado, riñones, estómago, intestinos y pulmones) vuelve a la normalidad. Durante el ayuno prolongado, el cuerpo primero libera endorfinas para hacer el ansia una fase más soportable. El ayuno, a parte de aliviar muchas enfermedades crónicas, puede traer gran mejora a la apariencia física de la persona. La tez se aclara y la imagen global de la persona respira frescura y salud.

Sin embargo, varias semanas de ayuno también pueden actuar sobre el músculo del corazón. Algunos médicos incluso ven en el ayuno un estrés físico fuerte y por lo tanto, recomiendan que se consulte con otros médicos. Para beneficiarse, por un lado tiene que tratarse de un sistema profesional y por el otro, los tratamientos se tienen que hacer en calma y tienen que ser complementados con masajes que sea lo más rentable posible, y la elección de la clínica o del hotel especializado en ayuno terapéutico tiene que ser buena.

Tipos de ayuno en general



Tipos de ayuno en general

- **Ayuno terapéutico Buchinger**

Este es el método más comúnmente utilizado de ayuno. Sólo implica absorber el jugo de caldo y vegetales, antes el intestino se drena y desintoxica con el uso de laxantes suaves.

- **Ayuno según el método F.X. Mayr**

Es el régimen de „panecitos y leche.“ Se trata de una rehabilitación intestinal a largo plazo basada en tres principios: cuidado / vacíos / educar y requiere la limpieza del intestino en largo plazo.

- **La clásica cura Schroth**

Es una cura de beber que se caracteriza por la alternancia de días „secos“ y días „líquidos“ Otro elemento importante del tratamiento son las envolturas diarias cálidas y húmedas.

- **Cura a base de zumos**

Sólo beber zumos de frutas y vegetales.

- **Ayuno de frutas**

Sólo consume frutas, verduras, hierbas aromáticas y frutos secos.

- **Ayuno de suero**

Se consumen un litro de suero de leche, medio litro de zumo de fruta y tres litros de agua distribuidos durante el día.

- **Ayuno a base de té**

Se bebe solamente té y agua. Esta forma extrema de ayuno es recomendada por la literatura y los médicos a las personas en perfecto estado de salud.

- **Metabolic Balance®**

Metabolic Balance, es una dieta efectiva y completa que le ayudará a bajar de peso en poco tiempo y a no volver a recuperarlo, aportándole a su cuerpo todos los nutrientes que necesita. La dieta Metabolic Balance se basa en un análisis de su organismo y tipo de metabolismo para poder determinar cuales son los alimentos que más benefician a su cuerpo.

- **Cura detox**

Desintoxicación lenta del cuerpo. Una alimentación básica (alcalina) es primordial. Este tratamiento combina elementos de otros métodos de tratamientos.



Tipos de ayuno en detalle



Tipos de ayuno en detalle

Ayuno terapéutico Buchinger

Otto Buchinger (1878-1966) médico alemán, desarrolló esta forma de ayuno terapéutico. Explicó la eficiencia por el hecho que el cuerpo una vez drenado y desintoxicado, estimula sus propios poderes de autocuración. Se utiliza la purificación a plazos o la desintoxicación. El ayuno terapéutico según Buchinger, consiste en proporcionar al cuerpo sólo en caldo de verduras y el zumo de frutas, que aportan una pequeña cantidad de calorías, a la que se le suman las vitaminas y minerales. El tratamiento comienza con una fase de adaptación durante la cual se prepara el cuerpo para el ayuno con comida ligera.

El ayuno real comienza después cuando se vacía el intestino. Durante un período determinado, generalmente de cinco días, se distribuyen las tomas de líquido a razón de tres litros por día: por la mañana en forma de tisana (té), el mediodía un jugo de verduras o fruta y por la tarde té y agua mineral. Por la noche, los jugos de frutas o vegetales reemplazan la comida. Además, se recomienda hacer deporte durante la cura. Para lograr la paz interior, debemos sin embargo evitar el estrés y la agitación durante el ayuno. Las técnicas de meditación como el yoga ayudan a armonizar física y espiritualmente.

El tratamiento termina con la ruptura del ayuno. Poco a poco, el cuerpo se reabilita al aporte de alimento sólido, comienza con un caldo de manzana y verduras. Luego está la fase de readaptación. Esto incluye masajes, duchas escocesas y una dieta ligera y razonada. Varios estudios han demostrado que aproximadamente el 80% de los participantes experimentaron una mejora significativa en su salud después de este ayuno.

Ayuno según el método F.X. Mayr

Este es un curso de estimulación del metabolismo y „depuración“, se llama así por su creador Franz Xaver Mayr (1875-1965), quien fue uno de los médicos de curas en Estiria, Karlovy Vary y Viena. Sus tratamientos también son conocidos con el nombre de la „cura de panecillos y leche“ y se habla de ella en varias revistas como la dieta preferida para muchas estrellas.

El objetivo principal es la „rehabilitación“ del intestino, lo que significa la restauración completa de la función digestiva. Esta terapia se basa en tres principios que permiten la regeneración a largo plazo del intestino.

1. Protección

El ayuno protege y calma el sistema digestivo y por lo tanto favorece la regeneración.

2. Desintoxicación

Una „limpieza“ intestinal entrena el cuerpo para la desintoxicación intestinal y de-acidificación del sistema digestivo. Para ello, se requiere una decisión de sales de Epsom. Se hace por la mañana y está soportado por una cura de bebida (té, agua o agua mineral).

3. Aprendizaje de la nutrición

Tiene como objetivo dar a conocer los diferentes órganos digestivos para reiniciar el nivel. Damos gran importancia a la masticación larga e intensa y a una alimentación razonable.



Tipos de ayuno en detalle



Finalmente, un masaje abdominal debe permitir activar la contracción del intestino, el buen funcionamiento del hígado y el páncreas, para hacer la respiración más profunda y estimular la circulación de la sangre y la linfa. Es parte de la terapia FX Mayr.

El curso de esta cura de ayuno se divide en tres fases. La primera fase es la limpieza del intestino con una cura de bebidas (té y agua) después de tomar las sales de Epsom. Después viene el ayuno de „panecillo y leche“. Por la mañana nos comemos un poco de pan seco. Cada bocado se mastica muy cuidadosamente y al mismo tiempo se ingiere junto con un sorbo de leche.

La monotonía de esta manera de comer después de un cierto tiempo ayuda al cuerpo a digerir un alimento totalmente de forma natural. Por otra parte, este pan seco tiene la función de entrenar a masticar a fondo y estimula la digestión por la salivación que es tan importante. Al final de la cura de alimentación básica, baja en sal y en materia grasa, termina el ayuno.

Durante la cura, también se dan suplementos dietéticos (vitaminas, oligoelementos, minerales y fitonutrientes) para evitar cualquier deficiencia.



Cura Clásica Schroth

La cura Schroth y un método natural desarrollado por Johann Schroth, jinete y naturópata. Se desencadena un proceso de auto-sanación y demuestra que es un enfoque holístico que tiene efecto en el desarrollo físico, mental y espiritual.

Schroth desarrolló su curación en la auto-experimentación en 1820 después de haber sido herido en la rodilla por una patada de caballo que lo había dejado sin movilidad. Su experiencia le hizo decir: „El calor húmedo hace prosperar madera, fruta y vino, e incluso carne y hueso.“

El objetivo de esta cura, 2 a 3 semanas de desintoxicación del cuerpo. El principio se basa en la „desintoxicación“ de interior y al aire libre y depuración y combina el ayuno terapéutico y la aplicación externa de calor húmedo (paños calientes). La cura Schroth se basa en cuatro principios fundamentales.

1. El régimen Schroth

La primera parte de la cura Schroth es un régimen en particular, sin sal, sin proteína o grasa animal. Por otra parte, es importante no comer cualquier alimento crudo. La comida siempre debe ser al vapor o hervida. También se debe renunciar a los frutos. Los primeros días son muy difíciles, pero esta disciplina de hierro es recompensado: el cuerpo recurre a sus reservas y la sensación de hambre desaparece gradualmente.

2. Cura Schroth : Envoltura en paños húmedos

Para esta envoltura estás ligeramente despierto, muy temprano en la mañana después de una taza de té de hierbas tales, durante unas dos horas estarás envuelto en un paño frío y húmedo, con botellas de agua caliente colocados bajo el cuerpo y cubierto con mantas y toallas. Después de un corto período de tiempo, el cuerpo todavía lleno del calor de la noche reacciona al flujo frío y es altamente regadio. Esta envoltura dilata los poros que permiten que las toxinas se escapen. Después de una media hora, el cuerpo

Tipos de ayuno en detalle



comienza a sudar. Al estar contenido en que el calor sigue siendo toallas frías se procesan en una carcasa de calor que produce una „fiebre artificial“. Después de eso, es importante descansar lo suficiente. Esta envoltura estimula el sistema inmunológico y la fiebre artificial mata lesbactéries.

3. Recomendación para las bebidas durante la cura Schroth
Una alternancia permanente entre días de consumo de bebidas y los días „secos“ causa una perturbación del cuerpo y da buena moral. Durante los días secos se acumula agua extraída del tejido conectivo en la sangre, a continuación, se elimina por la orina durante los días de bebidas. Aunque el tratamiento es recomendado con mayor frecuencia de agua, infusiones y zumos de frutas, pueden también a veces tomar un poco de vino seco. El médico determina para cada huésped spa qué líquido debe tomar y cuánto.

4. Movimiento y reposo
El cuarto principio es el de la alternancia entre el descanso y el movimiento, lo que contribuye a su bienestar durante el tratamiento y permite la desintoxicación. Para apoyar el principio de la alternancia de bebidas, días „secos“ son un espacio dedicado a la relajación física y mental. Los días en que se permiten las bebidas, se recomienda ejercicio moderado para mejorar el metabolismo y mantener los músculos, especialmente los músculos del corazón.

Ayuno a base de zumos

Esta es una forma particular de ayuno. Por un tiempo limitado, sólo jugos de frutas y verduras, infusiones y agua son ingeridos. En combinación con ejercicio este tratamiento consigue un objetivo específico: mejorar el estado de salud de los invitados de spa. Esto permite que en general la pérdida de peso sea rápida, pero también es un excelente método de acidificación del cuerpo. Éste método se enfoca en el tratamiento médico para lograr la regeneración mediante la mejora del bienestar general. La principal diferencia y ventaja de este

ayuno es comparación con otros, es que no se permite ingerir alimentos sólidos, con lo que el jugo de frutas y verduras ayuda a la asimilación de una amplia variedad de vitaminas y minerales.

Dicho tratamiento se inicia con unos días de „descanso digestivo“, donde, por ejemplo, se pueden comer solamente arroz y verduras. La mañana del primer día de ayuno real, se tomará una copa en la sal de Epsom para vaciar el intestino. Para el tratamiento, se recomiendan los jugos de verduras y frutas recién exprimido, sino también todos los demás jugos orgánicos. Mañana, tarde y noche estos jugos diluidos con agua serán absorbidos particularmente lento. Cada sorbo debe mantenerse en la boca y se mezcla con la saliva para asimilar adecuadamente los nutrientes. Además, el cuerpo necesitará unos tres litros de agua o té al día.

Como en el caso de la mayoría de los ayunos, los tres primeros días son especialmente desagradables. Pueden ocurrir efectos secundarios tales como dolores de cabeza y debilidad. A partir del cuarto día, sin embargo, la sensación de hambre disminuye. El ayuno de jugo es una forma más débil de la estricta cura „agua, té y té de hierbas“, que es prohibitivo para muchas personas.



Tipos de ayuno en detalle



Ayuno a base de frutas

Esta es una forma de ayuno algo modificada compuesta exclusivamente por alimentos no procesados y frutas crudas, verduras, hierbas y frutos secos. Sus seguidores creen que esta forma de alimentación permite la desintoxicación y purificación del cuerpo y restaura su equilibrio ácido-base. De hecho, un mal funcionamiento del equilibrio ácido-base conduce a hiper o hipo-acidez en el cuerpo y daña la salud.

Ayuno de suero

Durante una cura de suero, se toma un litro de suero al día, tres litros de agua mineral sin gas y medio litro de jugo de fruta, que provee al cuerpo con un mínimo de vitaminas, minerales y calorías, al tiempo que estimula la desintoxicación y purificación y reduce la sensación de hambre. También cada mañana un vaso de zumo de ciruela, rosa ó de chucrut se sirve para limpiar el intestino y evacuar toxinas.

Ayuno a base de hierbas

Se trata de un ayuno donde se excluyen todos los alimentos sólidos y los zumos (frutas o vegetales). Sólo se necesita agua o té de hierbas. Este ayuno extremo está autorizada y/o recomendada sólo para personas en perfecto estado de salud.

Metabolic Balance®

El concepto de de dieta de „Metabolic Balance“ viene de los EE.UU. y fue desarrollado por médicos y nutricionistas. Se trata de un programa integral para el control de peso permanente basado en un análisis de sangre. Según esto, se crea un plan de dieta individual. Se hace coincidir la „química del cuerpo“ con la „química de los alimentos“ específica adecuada para usted que hará que su metabolismo llegue al equilibrio. Sólo se consumen alimentos que aporten los nutrientes necesarios para satisfacer las necesidades individuales.

El plan de dieta es, por lo tanto, orientado a la condición física personal del paciente. El objetivo es apoyar un metabolismo saludable y la regulación del peso. Asesores personales certificados se encargan del proceso. Un entorno estable del cuerpo para una dieta sana y equilibrada adecuada evita las dolencias comunes a largo plazo de nuestra sociedad, especialmente cuando se combina con ejercicio apropiado. La restauración del equilibrio nutricional natural, hace que el peso corporal y el equilibrio vuelvan a su estado natural. Al mismo tiempo, el rendimiento y la concentración se incrementan. Los resultados son también la reducción de la grasa corporal, un mejor sueño y un aumento de las facultades físicas y mentales.

Cura Detox

Este ayuno como recomiendan los expertos en nutrición de Estados Unidos, es cada vez más popular aquí. Es para desintoxicar el cuerpo sin problemas (depuración). En pocos días se puede presenciar una sensación de bienestar. Se siente más en forma, duerme mejor, y es más resistente al estrés y las infecciones, parece descansado y relajado. Al mismo tiempo, se pierde peso.

También hay que tener una purga en el inicio del programa de desintoxicación (como una copa en la sal de Epsom) para vaciar el intestino. Por lo tanto, el hígado, el órgano



El tratamiento más adecuado



más grande del metabolismo, se alivia con eficacia. Para la purificación óptima del cuerpo, durante un tratamiento de desintoxicación, tiene que comer de la manera la más digerible posible. Es especialmente necesario renunciar a todo lo que es dulce y bebidas como el café y el alcohol.

Para acidificar el cuerpo en profundidad, debemos proporcionar el cuerpo con productos naturales básicos como verduras frescas, ligeramente al vapor. Los alimentos crudos deben mantenerse a distancia durante la cura de desintoxicación. Ellos son indigestos y pueden causar hinchazón. Podemos sustituir esa dieta con suplementos alimenticios ricos en minerales y elementos básicos. En caso de fuerte acidificación también puede ser administrado como una infusión de productos básicos. Para estimular el hígado, los riñones y el sistema linfático durante la desintoxicación de curación, también puede utilizar remedios herbarios y homeopáticos.

El cardo mariano, diente de león y la celidonia son clásicos desintoxicantes. Las algas, cilantro y ajo silvestre son una valiosa ayuda para la eliminación de metales pesados. Algunos de los siguientes remedios también han hecho su prueba incluso durante un período de ayuno: el hígado caliente y envolturas húmedas. Las bebidas se recomiendan entre otros té amarillos (ortiga, milenrama y bálsamo de limón). Té rojos en lugar de rosa mosqueta (frutas y bayas) traen demasiada acidez.

¿Qué tratamiento es más adecuado?

Es importante en primer lugar para lograr el objetivo del ayuno. Curas de ayuno difieren en su longitud, su efecto y la comida proporcionada al cuerpo durante este período. Finalmente, la elección de curación depende de su propio objetivo. Si usted realiza una cura, por primera vez, es especialmente importante estar informado por un profesional, especialista o médico. Déjese examinar a fondo por un terapeuta o un médico con experiencia antes de considerar el tratamiento. Discutir los diferentes tratamientos en detalle y seguirlos médicamente

durante la cura. Sin supervisión profesional competente, el ayuno puede ser rápidamente peligroso para la salud.

Descubra nuestro mundo de viajes

Bienestar

Pequeña isla de relajación: solo o acompañado, disfrute de la vida y cuídeselo!

Ayurveda

Conozca la fuerza de vida y recupere el equilibrio adecuado del cuerpo. Encuentra su espíritu y alma.

Curas y salud

Preveniones activas y tratamientos eficaces para los problemas de salud.

Yoga

Más energía para el día a día: ejercicio físico, técnicas contra el envejecimiento, concentración y meditación.

Ayuno, Detox y pérdida de peso

Alivio para mente y cuerpo: eliminación de excesos, desintoxicación, prevención, regeneración y aumentar la energía.

Belleza y antienvjecimiento

Belleza natural: refresque su piel, su cara y tonifique su cuerpo.

