

Ayuno intermitente

Autor:: Ester Shechter
julio 12, 2020



Esta dieta, como todas, les ha funcionado a algunos y ha resultado un rotundo fracaso para otros.

Existen dietas en el mundo para todos los gustos. Las modas van y vienen: dieta ayurvédica, macrobiótica, paleo, cetogénica... entre todas estas, hay una dieta que estuvo de moda un tiempo y el pasado año arrasó en Israel. Es el llamado ayuno intermitente. El propio nombre habla por sí solo, es un plan de adelgazamiento que consiste en ayunar un lapso determinado de tiempo cada día. En el intervalo de tiempo durante el cual se puede comer hay varias restricciones, aunque son bastante básicas y llevaderas. Mientras que la persona se encuentra en el lapso de ayuno puede beber, pero no ingerir alimentos sólidos ni smoothies o bebidas similares.

Existen dietas en el mundo para todos los gustos. Las modas

van y vienen: dieta ayurvédica, macrobiótica, paleo, cetogénica...

Esta dieta, como todas, les ha funcionado a algunos y les ha ido muy mal a otros. Cada día estoy más convencida de que, aparte de la cashrut, no hay ninguna dieta que le siente bien a todo el mundo. En esta época del año en la que se acercan ya los ayunos del 17 de Tamuz, Tishá beAv y, en menos de lo que nos demos cuenta tendremos ahí Iom Kipur, me planteo los beneficios que tiene el ayuno para el cuerpo y por qué hay personas que lo hacen por salud.

Tradicionalmente se piensa que para estar sano hay que comer, no ayunar. Sin embargo, dada la sobrealimentación a la que ya estamos acostumbrados, cada día son más populares los mencionados ayunos intermitentes. Los ayunos de zumos, las dietas détox y un sinfín de intentos por limpiar al cuerpo de todas las toxinas que le metemos a lo largo de la vida se imponen como una medida necesaria y casi obligatoria.



Así como el cuerpo se limpia cuando se hace un ayuno, el alma también se purifica cuando dejamos de lado las necesidades alimenticias corporales. Es verdad que cuando ya estamos por

la mitad o final del ayuno sentimos debilidad, queremos dormir y no estamos precisamente lúcidos. Sin embargo, hay una parte de nosotros que se siente elevada como en ningún otro día. Al dejar de lado la preocupación por la comida, por la elección de menú, por el cocinado y el momento en el que comeremos, nos estamos ocupando de asuntos más espirituales, esos que realmente nutren nuestra alma como es el rezo y la concentración en profundizar nuestra conexión con HaShem.

Durante el ayuno, nuestro cuerpo nos pide líquidos y sólidos. Está deseando volver a tomar todos aquellos alimentos a los que está acostumbrado en el día a día y cuando los volvemos a probar una vez finalizado el ayuno, sentimos su sabor como en ningún otro momento. A medida que el cuerpo va aumentando su demanda de comida y bebida en el día de ayuno, nuestra alma cobra más fuerza para pedir el alimento que necesita. Las palabras de Torá penetran en nuestros corazones con más fuerza que en el resto de los días del año y nos hacen reflexionar de forma sorprendente.

Las ideas más inspiradoras pueden surgir en medio de un ayuno, las experiencias más emocionantes y sentir el calor del amor de HaShem... todo eso aumenta cuando estamos sumidos en el rezo y olvidamos las necesidades de nuestro cuerpo. Que tengamos siempre las fuerzas y la salud para poder afrontar los ayunos con determinación.