

El ayuno y La Luna

El ayuno es una técnica milenaria de sanación, relacionada estrechamente con la Luna. Su función principal es desintoxicar el organismo y regenerarlo. Consiste en reducir la alimentación, durante un periodo que va de las 24 horas a los 21 días, a líquidos depurativos y tisanas. Hay muchas formulas distintas, libros sobre el tema y por supuesto terapeutas cualificados al alcance de las personas interesadas, para guiarle en esta experiencia.

La finalidad de este artículo es guiarle en el mejor momento para alcanzar los resultados más óptimos.



Recuerde que **no es prudente iniciar esta aventura sin consultar con un terapeuta que le aconseje y guíe, teniendo en cuenta sus condiciones particulares.*

En busca del "momento idóneo"

En general es mejor ayunar en la fase **Lunar de cuarto menguante**, (consultar calendario lunar en www.99lunas.com) porque el cuerpo está más dispuesto a desintoxicarse.

Como ya saben la fuerza centrífuga que ejerce la Luna sobre la Tierra en su desplazamiento alrededor de la misma afecta a todos los seres vivos y especialmente a las grandes masas de agua, generando las mareas. Si tenemos en cuenta que el cuerpo físico de los humanos al

igual que la superficie de la Tierra está compuesto de más de un 70% de agua y por tanto participa de las mareas de la tierra, concluiremos que para un ayuno eficaz es conveniente beber muchos líquidos, especialmente agua, que a lo largo del proceso arrastrará las toxinas de las que queremos deshacernos, renovando la salud y la fuerza de todo el organismo.

Todos los órganos que ha de desintoxicar necesitaran una dosis de agua extra para participar plenamente de la resaca o baja marea que se produce en toda la naturaleza en la fase de menguante a Luna nueva. En este periodo se dan las condiciones adecuadas para que lenta y eficazmente se disuelvan y liberen de los depósitos de grasa corporal las toxinas. Después de este proceso, de forma natural, en la fase de creciente a llena se eliminaran fácilmente, primero las toxinas y, si le da ocasión alargando el ayuno, a continuación los excesos de grasa y por tanto de peso.

En algunos casos en que lo preocupante es la falta de peso causada por la acumulación de toxinas de cualquier naturaleza, al liberarlas favorecerá la recuperación del peso idóneo.

Si iniciara un ayuno en **Luna Llena** probablemente en los primeros días perdería más peso que en la fase de cuarto menguante, pero **NO** estaría desintoxicando su organismo porque a pesar de que la marea alta producida por la Luna Llena eliminaría grandes cantidades de liquido, en este periodo tan estresante para el organismo no se darían las condiciones adecuadas para que se disolvieran las toxinas y por tanto no habríamos alcanzado nuestro propósito. Favoreciendo de esta forma que pocos días después de la experiencia se recuperara con creces el peso perdido.

Y más importante, un ayuno es un proceso demasiado duro para cualquier persona no acostumbrada al mismo, como para que después de esté los resultados sean frustrantes; cosa que nos llevaría a **NO** intentarlo de nuevo.

Tradicionalmente existen periodos considerados por nuestra cultura como los adecuados para llevar a cabo esta experiencia:

La **cuaresma**, época de ayuno después de Carnaval, es un período especialmente propicio que está marcado por la última Luna de invierno o la primera del año chino, durante el cual es especialmente eficaz mantener una "Dieta Absoluta".

También los días que van desde **el primer Domingo de Adviento** al 24 de diciembre (el ayuno menos conocido) son muy adecuados para llevar una vida un poco más sobria y desintoxicarse.

Nota: La desintoxicación del cuerpo (ayuno de un solo día) será mucho más eficaz si se realiza el día de Luna nueva. En cambio, en Luna llena el cuerpo asimila muy bien todas las sustancias que se le incorporan. Por eso, en estos dos días es mejor comer poco o nada. Los ayunos en Luna llena no sanan, ni desintoxican, pero sí adelgazan.