

“

21

DÍAS

SIN LÍMITES

”

21 DÍAS DE AYUNO Y ORACIÓN

www.vidamas.uno/21dias

Su guía personal para el ayuno y la oración

por Bill Bright

El ayuno es la disciplina espiritual más poderosa de todas las disciplinas cristianas. A través del ayuno y la oración, el Espíritu Santo puede transformar su vida.

El ayuno y la oración también pueden funcionar a una escala mucho mayor. De acuerdo con las Escrituras, la experiencia personal y la observación, estoy convencido de que cuando el pueblo de Dios ayune con un motivo bíblico apropiado -buscando el rostro de Dios, no su mano- con un espíritu quebrantado, arrepentido y contrito, Dios escuchará desde el cielo y sanará nuestras vidas, nuestras iglesias, nuestras comunidades, nuestra nación y el mundo. El ayuno y la oración pueden producir avivamiento: un cambio en la dirección de nuestra nación, las naciones de la tierra y el cumplimiento de la Gran Comisión.

El asombroso poder puede ser liberado a través de usted mientras ayuna a través de la habilitación del Espíritu Santo.

El ayuno es una de las amonestaciones espirituales más olvidadas. De hecho, se ha ignorado durante tanto tiempo que es difícil encontrar información sobre los "cómo hacer" de esta experiencia que cambia la vida. Cuando realicé un ayuno prolongado por primera vez, tuve dificultades para encontrar información sobre la naturaleza de un ayuno bíblico, cómo comenzar, qué esperar física y espiritualmente y cómo terminar un ayuno.

Estas páginas están diseñadas para responder sus preguntas prácticas sobre el ayuno y aliviar cualquier inquietud que pueda tener. En esta serie, aprenderá:

- Por qué deberías ayunar
- Cómo ayunar de forma segura
- Cuánto tiempo y qué tipo de ayuno es el adecuado para usted
- Cómo prepararse espiritual y físicamente
- Cómo administrar su horario mientras ayuna
- Cómo lidiar con las respuestas de amigos y seres queridos.
- Cómo hacer que su experiencia espiritual sea la mejor posible

- Cómo mantener el equilibrio nutricional y la salud de principio a fin (incluidas recetas específicas de jugos y caldos)
- Que beneficios físicos esperar
- Cómo terminar su ayuno y regresar a su horario normal de una manera SALUDABLE

Quiero ser de ayuda para ustedes, así que les hablaré desde estas páginas en varios puntos del estudio. He completado cinco ayunos de 40 días. Quiero compartir contigo lo que he aprendido y lo que me ha ayudado. Ya sea que realice un ayuno de 1 día o un ayuno prolongado de 40 días, oro para que el amor y las bendiciones más maravillosos de nuestro Señor se derramen sobre usted al dar este emocionante paso de fe.

Por qué deberías ayunar

Si aún no conoce el poder y la importancia del ayuno, aquí hay algunos hechos muy importantes:

- El ayuno era una disciplina esperada tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento. Por ejemplo, Moisés ayunó al menos dos períodos registrados de cuarenta días. Jesús ayunó 40 días y les recordó a sus seguidores que ayunaran, "cuando ayunas", no si ayunas.
- El ayuno y la oración pueden restaurar la pérdida del "primer amor" por su Señor y resultar en una relación más íntima con Cristo.
- El ayuno es una forma bíblica de verdaderamente humillarse ante los ojos de Dios (Salmo 35:13; Esdras 8:21). El rey David dijo: "Me humillo mediante el ayuno".
- El ayuno permite al Espíritu Santo revelar su verdadera condición espiritual, lo que resulta en quebrantamiento, arrepentimiento y una vida transformada.
- ¡El Espíritu Santo vivificará la Palabra de Dios en su corazón y su verdad se volverá más significativa para usted!
- El ayuno puede transformar su vida de oración en una experiencia más rica y personal.
- El ayuno puede resultar en un avivamiento personal dinámico en su propia vida y convertirlo en un canal de avivamiento para los demás.
- El ayuno y la oración son las únicas disciplinas que cumplen con los requisitos de II Crónicas 7:14: "Si mi pueblo, que es llamado por mi nombre, se humilla, ora, busca mi rostro y se aparta de sus caminos perversos, entonces escucharé del cielo y perdonará su pecado y sanará su tierra".

Si ayunas, te sentirás humillado como yo. Descubrirás más tiempo para orar y buscar el rostro de Dios. Y a medida que te lleve a reconocer y a arrepentirte del pecado no confesado, experimentarás bendiciones especiales de Dios.

Cómo ayunar de forma segura

Al comenzar su ayuno, es posible que escuche a sus seres queridos y amigos preocupados que lo instan a proteger su salud. Y tienen razón. Debes proteger tu salud. Pero les aseguro que, si se hace correctamente, el ayuno no solo resultará ser una bendición espiritual, sino también una bendición física.

Por supuesto, consulte a su médico antes de comenzar su ayuno. Pero tenga en cuenta que muchos médicos no han sido capacitados en esta área, por lo que su conocimiento es limitado. Aun así, sería aconsejable pedirle a su médico un examen físico para asegurarse de que se encuentra en buen estado de salud. Es posible que tenga un problema físico que haría que el ayuno fuera imprudente o peligroso. Además, si está bajo algún tipo de medicación, asegúrese de hablar con su médico antes de cambiar su régimen. La prudencia y la precaución son necesarias.

Cuando tenga la certeza de que goza de buena salud, estará listo para comenzar su ayuno. Siga las pautas de las secciones Preparaciones físicas y Mantenimiento del equilibrio nutricional y la salud de este sitio web.

A pesar de la absoluta seguridad y los beneficios del ayuno, hay ciertas personas que NUNCA deben ayunar sin supervisión profesional. Por ejemplo:

- Personas físicamente demasiado delgadas o demacradas.
- Personas que son propensas a la anorexia, bulimia u otros trastornos del comportamiento.
- Aquellos que sufren debilidad o anemia.
- Personas que tienen tumores, úlceras sangrantes, cáncer, enfermedades de la sangre o que tienen enfermedades del corazón.
- Aquellos que sufren problemas crónicos de riñones, hígado, pulmones, corazón u otros órganos importantes.
- Personas que se inyectan insulina para la diabetes o que padecen cualquier otro problema de azúcar en sangre, como hiperglucemia.
- Mujeres embarazadas o en período de lactancia.

Cuánto tiempo y qué tipo de ayuno es adecuado para usted

Si nunca antes ha ayunado, ¡aplaudo su interés actual! El ayuno ha sido un énfasis importante en la vida de muchos de los grandes líderes espirituales a lo largo de la historia. John Wesley, el fundador de la denominación metodista, ayunaba todos los miércoles y viernes y requería que todo su clero hiciera lo mismo. Los ministros efectivos de Dios, desde el apóstol Pablo hasta Martín Lutero y Juan Calvino, lo convirtieron en una parte continua de su caminar con Dios.

Ninguno de esos hombres tenía una "fórmula rápida" que fuera la única forma "correcta". El ayuno tiene que ver con la condición del corazón, no con la cantidad de días. Cada vez que ayuné durante cuarenta días, fue porque me sentí impresionado por Dios para hacerlo.

Entonces, comience lentamente. Ayuna una comida al día, un día a la semana o una semana al mes. Desarrolle sus músculos espirituales para que, en un período de varios meses, esté preparado para ayunar durante un período prolongado de 40 días.

La Biblia relata principalmente dos tipos de ayunos

Un ayuno parcial se describe en el libro de Daniel. Aunque el ayuno de agua parecía ser la costumbre del profeta, hubo un período de tres semanas en el que solo se abstuvo de "manjares", carne y vino (Daniel 10: 3).

Los dos tipos principales mencionados en la Biblia son los ayunos "absolutos" y "absolutos sobrenaturales". Estos son ayunos totales, sin comida (sólida o líquida) y sin agua. Pablo hizo un ayuno absoluto durante tres días después de su encuentro con Jesús en el camino a Damasco (Hechos 9: 9). Moisés y Elías participaron en lo que debe considerarse un ayuno absoluto sobrenatural de cuarenta días (Deuteronomio 9: 9; I Reyes 19: 8).

Por lo tanto, le recomiendo encarecidamente que beba muchos líquidos. Obviamente, si Dios te lleva a realizar un ayuno absoluto, debes obedecer. Si es así, asegúrese, sin duda, de que Dios lo está guiando.

Los ayunos de solo agua que duran más de varios días deben realizarse con descanso completo y bajo supervisión médica debido al peligro extremo de

intoxicación excesiva, descomposición de los tejidos vitales del cuerpo y pérdida de electrolitos.

Yo personalmente recomiendo y practico el ayuno de agua y jugo, especialmente si vas a ayunar por un período de tiempo prolongado. Este tipo de ayuno le proporcionará más energía que los ayunos absolutos o de solo agua y aún lo llevará a la humillante experiencia de negar su deseo de alimentos sólidos que pueda masticar.

Cuando se trata de tomar su decisión final sobre qué tipo de ayuno es el adecuado para usted, el mejor consejo que puedo darle es que siga la dirección del Espíritu Santo. Él guiará su corazón y su mente en cuanto a lo que es mejor para usted. Recuerde, la consideración más importante en el ayuno es su motivo. ¿Por qué estás ayunando? ¿Buscar algo personalmente de la mano de Dios o buscar su rostro en adoración, alabanza y acción de gracias?

Cómo prepararse espiritual y físicamente

Preparación espiritual

En preparación para este tiempo especial con Dios, le ruego encarecidamente que examine su corazón y detecte cualquier pecado no confesado. Las Escrituras registran que Dios siempre requiere que Su pueblo se arrepienta de sus pecados antes de que Él escuche sus oraciones. El rey David dijo:

“Venid y oíd, todos los que reverencian al Señor, y les diré lo que hizo por mí: porque le pedí ayuda, con alabanzas en mi lengua. No me habría escuchado si no hubiera confesado mis pecados. ¡Pero escuchó! ¡Escuchó mi oración! ¡Le prestó atención! Bendito sea Dios que no se apartó cuando estaba orando y no me rechazó su bondad y amor”. (Salmo 66: 16-20)

En sus oraciones, confiese no solo los pecados obvios, sino también los menos obvios. Los pecados de omisión así como los pecados de comisión. Estas pueden ser experiencias que dejan su primer amor por nuestro Señor: mentalidad mundana, egocentrismo, indiferencia espiritual y falta de voluntad para compartir su fe en Cristo con otros, no pasar suficiente tiempo en la Palabra de Dios y en oración, una mala relación con su cónyuge, sus hijos, su pastor u otros miembros de su iglesia.

Otra excelente manera de prepararse para el ayuno es practicar lo que yo llamo "Respiración espiritual". El concepto es simple, pero ha cambiado mi propia vida y la de millones de personas.

Como la respiración física, la respiración espiritual es un proceso de exhalar lo impuro e inhalar lo puro. Si peca a sabiendas, respire espiritualmente para restaurar la plenitud del Espíritu Santo de Dios en su vida. Exhalas al confesar tus pecados inmediatamente cuando te das cuenta de ellos, e inhalas al invitar al Espíritu Santo a tomar el control de tu vida. Como un acto de fe, confíe en que Él le dará poder. Durante el ayuno, la respiración espiritual —confianza constante en el Espíritu Santo— le permitirá resistir la tentación, no solo de pecar sino de abandonar su ayuno.

Preparación física

Aunque el ayuno es principalmente una disciplina espiritual, comienza en el ámbito físico. No debes ayunar sin una preparación física específica.

Si planea ayunar durante varios días, le resultará útil comenzar comiendo comidas más pequeñas antes de abstenerse por completo. Resista la tentación de tener ese "último gran festín" antes del ayuno. Reducir sus comidas unos días antes de comenzar el ayuno le indicará a su mente, estómago y apetito que menos comida es aceptable.

Algunos profesionales de la salud sugieren comer solo alimentos crudos durante dos días antes de comenzar un ayuno. También recomiendo dejar de consumir cafeína y productos azucarados para aliviar su hambre o malestar inicial en las primeras etapas de su ayuno.

Cómo administrar su horario mientras ayuna

Cuánto tiempo ayuna, el tipo de ayuno que realiza y cómo ajusta su horario de trabajo depende principalmente de su ocupación. Las personas con trabajos de oficina, pastores o amas de casa pueden encontrar más fácil continuar con sus deberes y ayunar durante períodos de tiempo más largos. De hecho, sobre la base de mi experiencia personal, los viajes por todo el mundo y las muchas cartas que he recibido, estoy seguro de que muchos, muchos miles de pastores y laicos ya han completado un ayuno de 40 días.

Aunque hay muchos que se dedican a un arduo trabajo físico y han disfrutado de su ayuno prolongado, si está tan comprometido, es posible que desee ayunar solo uno o más días de la semana, limitándose al ayuno parcial si está tan ocupado. O puede considerar los fines de semana como el mejor momento para abstenerse de comer. Recuerde también que el ayuno durante las principales festividades no siempre es una buena idea. Las familias pueden sufrir inconvenientes y las tentaciones de comer pueden ser abrumadoras.

Las razones para los ajustes de horario, especialmente durante un ayuno prolongado, son dos ...

El primero es físico. Durante el ayuno, es posible que se sienta algo más débil de lo normal. Durante los primeros días, es posible que se sienta cansado e irritable. Aligerar su carga de trabajo y reducir el ejercicio extenuante sería una muy buena idea para mantener su salud y su moral.

La segunda razón es espiritual. Ayunar no es solo negarse a comer. Es intercambiar las necesidades del cuerpo físico por las del espiritual. Los largos momentos de oración y lectura de la Palabra de Dios serán muy esenciales si desea entrar en una comunión más íntima con Dios para mantener su ayuno hasta su finalización. Mientras ayuna, si gasta su energía en numerosos recados o en trabajos ocupados y no pasa tiempo especial con Dios, morirá de hambre tanto física como espiritualmente. Te sentirás desanimado y frustrado con tu ayuno en lugar de ser beneficiado, elevado y bendecido. No quiero que te pase eso.

Cuanto más tiempo pases con Dios en comunión, adoración y adoración de Él, y cuanto más leas y medites en Su Palabra, mayor será tu eficacia en la oración y más significativo será tu ayuno. ¡Así que te animo a que organices tu horario en consecuencia!

Lidiar con las respuestas de amigos y seres queridos

Muchas personas son reacias a decirles a otros que están ayunando para evitar el pecado de los fariseos: ayunar solo para ganar reconocimiento por sí mismos. Creo firmemente que esa actitud es el resultado de una interpretación incorrecta de la enseñanza de nuestro Señor y que es un truco del enemigo que no quiere que ayunemos, ni que compartamos con sus seres queridos, vecinos y amigos los beneficios del ayuno.

Al aislarnos del apoyo de otros cristianos, seremos más susceptibles a las dudas y las influencias negativas (tanto humanas como demoníacas). Necesitamos el escudo de oración de nuestros amigos cristianos y familiares para ayudarnos a continuar cuando nos sentimos solos y cuando el enemigo nos tienta a entregar a Nuestro Señor como lo hizo con Jesucristo. Con el tiempo, la gente se dará cuenta de que no está comiendo.

Sin embargo, he descubierto que, a menos que los vea a diario, no consideran que su comida omitida sea una gran preocupación. Si se le pregunta, los no creyentes pueden quedar satisfechos con una respuesta tan breve como: "Tengo otros planes para almorzar hoy". O los cristianos deberían estar satisfechos cuando responda que está ayunando hoy.

Si sus amigos y familiares expresan preocupación por su salud, alivie sus temores diciéndoles que dejará de ayunar en el momento en que sienta que está dañando su cuerpo o si el Señor lo induce a terminar su ayuno. Dígalos que está ayunando bajo el cuidado de su médico, lo cual le insto a que lo haga si tiene alguna pregunta sobre su salud.

Por lo general, no hay razón para decirle a extraños o conocidos casuales que está ayunando. Si lo hace, es posible que lo sometan a muchas preguntas que quizás no desee responder. Pero en cualquier caso, use su mejor juicio y la dirección del Señor para hablarle a la gente sobre su ayuno.

Cómo hacer que su experiencia espiritual sea la mejor posible

Recibir la mejor bendición de Dios en un ayuno requiere un compromiso sólido. Organizar un tiempo especial cada día con Dios es absolutamente crucial para lograr una comunión íntima con el Padre. Debes dedicarte a buscar el rostro de Dios, incluso (y especialmente) durante esos momentos en los que te sientes débil, vulnerable o irritable. Lea Su Palabra y ore durante las comidas. Medita en Él cuando te despiertes por la noche. Cántale alabanzas cuando quieras. Concéntrese en su Padre Celestial y haga de cada acto de alabanza y adoración. Dios le permitirá experimentar Su mandato de "orar sin cesar" mientras busca Su presencia.

Al entrar en este tiempo de mayor devoción espiritual, tenga en cuenta que Satanás hará todo lo posible para alejarlo de su tiempo de oración y lectura de la Biblia. Cuando sienta que el enemigo está tratando de desanimarlo, acuda inmediatamente a Dios en oración y pídale que fortalezca su resolución frente a las dificultades y tentaciones.

El enemigo te convierte en un objetivo porque sabe que el ayuno es la más poderosa de todas las disciplinas cristianas y que Dios puede tener algo muy

especial que mostrarte mientras esperas en Él y buscas Su rostro. Satanás no quiere que crezcas en tu fe, y hará cualquier cosa, desde hacerte sentir hambriento y de mal humor hasta crear problemas en tu familia o en el trabajo para detenerte. Haz de la oración tu escudo contra tales ataques.

Mi principal razón para ayunar es el avivamiento personal, el avivamiento de nuestra nación, el mundo y el cumplimiento de la Gran Comisión. Pero orar por nuestras propias necesidades e interceder por los demás también son razones importantes para ayunar y orar. Lleva tus necesidades personales ante el Señor, intercede por tus seres queridos, tus amigos, tu iglesia, tu pastor, tu comunidad, tu nación y el mundo. Con sus oraciones de humildad, mientras ayuna, ayudará a que se cumpla la Gran Comisión.

Sin embargo, no se deje atrapar tanto por orar por usted mismo y por los demás que se olvide de simplemente reverenciar y alabar a Dios. El verdadero ayuno espiritual se centra en Dios. Centre todo su ser en Él, sus actitudes, sus acciones, sus motivos, deseos y palabras. Esto solo puede suceder si Dios y Su Espíritu Santo están en el centro de nuestra atención. Confiesa tus pecados cuando el Espíritu Santo los llame la atención y continúa enfocándote en Dios y solo en Dios para que tus oraciones sean poderosas y efectivas.

Una cercanía renovada con Dios y una mayor sensibilidad a las cosas espirituales suelen ser el resultado de un ayuno. No se decepcione si no tiene una “experiencia en la cima de la montaña”, como la tienen algunos. Muchas personas que han completado con éxito ayunos prolongados cuentan que sienten una cercanía a Dios que nunca antes habían conocido, pero otras que han buscado honestamente Su rostro no informan ningún resultado externo en particular. Para otros, su ayuno fue física, emocional y espiritualmente agotador, pero sabían que habían sido llamados por Dios a ayunar, y completaron el ayuno a Él como un acto de adoración; Dios honró ese compromiso.

Su motivo en el ayuno debe ser glorificar a Dios, no tener una experiencia emocional y no alcanzar la felicidad personal. Cuando sus motivos sean los correctos, Dios honrará su corazón que busca y bendecirá su tiempo con Él de una manera muy especial.

Cómo mantener el equilibrio nutricional y la salud de principio a fin

Sé que la perspectiva de pasar un período prolongado sin comer puede ser motivo de preocupación para algunos. Pero hay formas de asegurarse de que su cuerpo obtenga los nutrientes que necesita para que pueda mantenerse sano y salvo durante el ayuno.

Para un ayuno prolongado, recomiendo agua y jugos de frutas y verduras. Los azúcares naturales en los jugos proporcionan energía, y el sabor y la fuerza son motivadores para continuar con el ayuno. Trate de beber jugos frescos, si es posible. Los productos de jugo disponibles en el mercado son aceptables, siempre que sean 100% jugo sin azúcar u otros aditivos.

Si está comenzando un ayuno de jugos, hay ciertos jugos que tal vez desee evitar y algunos que son especialmente beneficiosos. Debido a su contenido ácido, la mayoría de los nutriólogos no recomiendan el jugo de naranja o tomate (estos se toleran mejor si se mezclan con porciones iguales de agua). Los mejores jugos son zanahoria fresca, uva, apio, manzana, repollo o remolacha. También recomiendan "bebidas verdes" elaboradas con vegetales de hojas verdes porque son excelentes "desintoxicantes".

Los jugos de frutas son "limpiadores" y es mejor tomarlos por la mañana. Dado que los jugos de verduras son "restauradores" y "constructores", es mejor tomarlos por la tarde.

Por lo general, dedico una parte de mi ayuno de 40 días a una fórmula líquida especial, que he descubierto que es eficaz durante muchos años. Algunas recetas y mis comentarios están en esta página, así como un horario útil.

- Un galón de agua destilada
- 1-1/2 taza de jugo de limón
- 3/4 taza de jarabe de arce puro
- 1/4 de cucharadita de pimienta de cayena.

El jugo de limón agrega sabor y vitamina C, el jarabe de arce proporciona energía y la pimienta de cayena, una hierba, actúa para abrir pequeños vasos sanguíneos que, creo, ayudan al cuerpo a limpiarse de las toxinas almacenadas. (Una advertencia: aunque utilizo esta fórmula sin efectos nocivos, la pimienta de cayena podría causar reacciones físicas graves en personas con una alergia específica a esta hierba).

Mi jugo favorito es una mezcla de jugo de uva blanca 100% puro y jugo de durazno. El jugo está disponible en latas congeladas bajo la etiqueta de Welch. La mayoría de los nutriólogos expertos recomiendan:

- Sandía: simplemente póngala en la licuadora sin agregar agua
- Jugo de manzana fresco
- Jugo verde: mezcle el apio, la lechuga romana y las zanahorias en proporciones iguales. (¡Los jugos de verduras como este son importantes, ya que proporcionan los electrolitos necesarios para el correcto funcionamiento del corazón!)

Algunos nutriólogos recomiendan el caldo tibio, especialmente si vives en un clima más frío. Puede encontrar útiles sus recetas:

- Hierva las papas en rodajas, las zanahorias y el apio en agua.
- No agregue sal.
- Después de aproximadamente media hora, escurra el agua y beba.
- Hervir suavemente tres zanahorias, dos tallos de apio, un nabo, dos batidos, media repollo, un cuarto de manojo de perejil, un cuarto de cebolla y medio diente de ajo
- Escurrir el caldo y beber hasta dos o tres veces al día.

Puede encontrar útil el siguiente programa diario durante su ayuno. Te recomiendo que lo imprimas y lo tengas a mano durante tu ayuno.

- 5:00 am - 8:00 am
- Jugos de frutas, preferiblemente recién exprimidos o mezclados, diluidos en 50 por ciento de agua destilada si la fruta es ácida. La naranja, manzana, pera, pomelo, papaya, uva, melocotón u otras frutas son buenas.
- 10:30 am - mediodía
- Jugo de vegetales verdes elaborado con lechuga, apio y zanahorias en tres partes iguales.
- 2:30 pm - 4:00 pm
- Té de hierbas con una gota de miel. Asegúrate de que no sea té negro o té con estimulante.
- 6:00 pm - 8:30 pm
- Caldo de papas hervidas, apio y zanahorias (sin sal).

Sugiero que no beba leche porque es un alimento puro y por lo tanto una violación del ayuno. Se debe evitar cualquier producto que contenga proteínas o grasas, como la leche o las bebidas a base de soja. Estos productos reiniciarán el ciclo de digestión y volverá a sentir punzadas de hambre. Además, por razones de salud, manténgase alejado de las bebidas con cafeína como el café, el té o los refrescos de cola. Debido a que la cafeína es un estimulante, tiene un efecto más poderoso en su sistema nervioso cuando se abstiene de comer. Esto va en contra de los aspectos físicos y espirituales del ayuno.

Otro factor clave para mantener una salud óptima durante un ayuno es limitar la actividad física. Haga ejercicio solo moderadamente y descanse tanto como lo permita su horario (esto se aplica especialmente a los ayunos prolongados). Las siestas cortas también son útiles. Caminar una milla o dos cada día a un ritmo moderado es aceptable para una persona con buena salud y en ayunas. Sin embargo, nadie en un ayuno de agua debe hacer ejercicio sin la supervisión de un especialista en ayuno.

Qué efectos físicos esperar

Aunque el ayuno puede ser una bendición indescriptible, no siempre es fácil para todos. En este momento de disciplina, autosacrificio y reflexión, no te sorprendas si experimentas malestares mentales y físicos.

Para empezar, puede experimentar algún conflicto interno cuando se niega a sí mismo el placer de comer una comida deliciosa. Cualquier tipo de ayuno a veces puede dejarlo impaciente e irritable. Durante un ayuno de 3 días, esta lucha puede intensificarse hacia el final del segundo día. Ese parece ser un momento favorito para que el "yo" se levante y diga: "Hasta aquí quiero llegar. He hecho lo suficiente".

Efecto físico

Dolores de hambre: estos son mayores generalmente durante los primeros tres días del ayuno. Su cuerpo se está adaptando de usar la comida en su tracto digestivo (que permanece alrededor de tres días) a consumir grasas almacenadas.

Alivio sugerido

Psyllium Bulk: ayuda a eliminar los dolores de hambre y también ayuda a limpiar el cuerpo. Se pueden tomar varias cápsulas a lo largo del día con abundante agua. Las tabletas de silimarina también pueden ser útiles, ya que se cree que protegen y mejoran la limpieza del hígado.

Efecto físico

Frialdad, mal aliento y aumento del olor corporal, cambios en la eliminación (estreñimiento o diarrea), mareos, cambios en los patrones de sueño y sueño, dolores y molestias.

Una lengua cubierta de blanco al comienzo de un ayuno puede ser parte del patrón del cuerpo de deshacerse de las toxinas.

También espere ir al baño con frecuencia (¡beberá mucha agua!)

Alivio sugerido

Después de las dos primeras semanas de un ayuno prolongado, muchos de estos síntomas desaparecen. Los dolores continuos en un área determinada del cuerpo generalmente significa que se está eliminando el tejido graso en esa área, lo cual no es dañino. Sin embargo, cualquier dolor intenso debe examinarse de inmediato.

DEBE DEJAR DE AYUNAR SI ESTÁ EXPERIMENTANDO DOLOR O HINCHAZÓN SEVERO.

Efecto físico

Los dolores de cabeza o de estómago pueden ser el resultado de la abstinencia de sal, azúcar o cafeína.

Alivio sugerido

Eliminar esos elementos de su dieta antes del ayuno es la mejor manera de evitar estos dolores.

Efecto físico

El dolor lumbar puede indicar que se está deshidratando

Alivio sugerido

Beba más líquidos

Efecto físico

El mareo puede ser causado por un cambio repentino de posición, como levantarse repentinamente de una silla.

Alivio sugerido

Detente por un segundo o dos, luego recupérate. Muévase lentamente. (Una advertencia: estas condiciones pueden ser síntomas de otros problemas que requieran atención médica).

Efecto físico

Molestias leves durante el ayuno

Alivio sugerido

Tome una cucharadita de polvo de semillas de psyllium por la mañana y por la noche. Mezclado con agua tibia, se vuelve como gelatina. Este polvo acelerará la eliminación de toxinas de su colon y ayudará a prevenir dolores de cabeza y mareos en la mayoría de las personas sanas. Las tabletas de alfalfa pueden ayudar a controlar el mal aliento y limpiar el sistema. Se pueden tomar dos comprimidos a la vez varias veces al día.

En mi deseo de ser absolutamente fiel a mi primer ayuno de 40 días, dejé de tomar mis vitaminas y minerales habituales. Sin embargo, durante los ayunos posteriores, me sentí muy impresionado de continuar mi terapia de vitaminas y hierbas y también de usar psyllium. Hago esto para mantener mi “templo” saludable mientras sigo negándome el placer de comer alimentos sólidos.

Durante su ayuno, puede tener sus luchas, incomodidades, victorias espirituales y fracasos. Por la mañana puede sentirse como si estuviera en la cima del mundo, pero por la noche puede estar luchando con la carne, tentado de asaltar el refrigerador y contar cuántos días más le quedan en su ayuno. Esto es especialmente cierto si eres nuevo en el ayuno. Para contrarrestar tentaciones como estas, dedique tiempo extra al Señor para pasarlo con Dios. Salga a tomar aire fresco y una caminata moderada de una o dos millas, y hable con el Señor mientras camina. Y en el proceso, siga bebiendo agua o jugo con frecuencia durante las horas de vigilia.

Cómo terminar su ayuno de una manera saludable

Todos los expertos coinciden en que “romper el ayuno” es la fase crítica del ayuno. Mientras su cuerpo está en modo de reposo, su estómago se encoge y sus intestinos se vuelven inactivos, por lo que los alimentos sólidos deben reintroducirse muy lentamente para evitar insuficiencia renal o malestar digestivo. De hecho, después de un ayuno de 40 días, debe hacer una transición cuidadosa durante al menos tres días antes de volver a comer carnes o grasas o alimentos normales.

Además, si termina su ayuno gradualmente, los efectos beneficiosos físicos y espirituales se mantendrán durante días. Pero si se apresura a consumir alimentos sólidos, puede perder gran parte de su profundo sentido de paz y experimentar problemas físicos como diarrea, enfermedad, desmayos y, francamente, incluso la muerte en algunos casos, ¡debido al shock!

El Dr. Paul Bragg y su hija Patricia han realizado clínicas de ayuno durante muchos años. Su libro, *El milagro del ayuno*, ofrece un plan de alimentación diario específico para romper un ayuno de 7 días que podría adaptarse y extenderse durante varios días más para un ayuno de 40 días.

Romper un ayuno de siete días

5 en punto al finalizar el séptimo día de ayuno

- Pele cuatro o cinco tomates medianos, córtelos, déjelos hervir y luego apague el fuego. Cuando estén lo suficientemente fríos para comer, consuma tantos como desee.

Mañana del octavo día

- Ensalada de zanahorias ralladas y repollo rallado, con media naranja exprimida encima.
- Cuenco de verduras al vapor y tomates pelados (espinacas, acelgas o hojas de mostaza). Lleve las verduras a ebullición y luego apague el fuego.
- Puede comer dos rebanadas de pan 100% integral, tostado hasta que esté completamente seco; esto se llama "tostada Melba". Una vez que se haya enfriado, la tostada debe estar tan seca que se pulverizará si la aprieta en la palma de la mano. Como he dicho, esta primera comida debe ser por la mañana.
- Durante el día, puede tener toda el agua destilada que desee beber.
- Para la cena, puede tener una ensalada de zanahorias ralladas, apio picado y repollo, con jugo de naranja para aderezar. A esto le seguirán dos verduras cocidas, una como espinaca, col rizada, trozos o hojas de mostaza, y otra como judías verdes, zanahorias, apio al vapor, quimbombó o calabaza. Puede tener dos piezas de "tostadas Melba" integrales. Estas comidas no deben contener aceites de ningún tipo.

Mañana del noveno día

- Puede tener un plato de cualquier tipo de fruta fresca, como plátano, piña, naranja, pomelo en rodajas o manzanas en rodajas. Puede espolvorear esto con dos cucharadas de germen de trigo crudo y endulzarlo con miel, pero no más de una cucharada.
- Al mediodía puede comer una ensalada de zanahorias ralladas, repollo y apio, con una verdura cocida y una rebanada de "tostada Melba".
- En la cena puede tomar una ensalada de lechuga, berros, perejil y tomates, y dos verduras cocidas.

La mayoría de los expertos coinciden en que lo mejor es romper el ayuno con verduras, ya sea al vapor o crudas. Tu estómago es más pequeño ahora. así que

21 Días Sin Límites

come ligero. Deténgase antes de sentirse lleno. Manténgase alejado de almidones como pastas, papas, arroz o pan (excepto las “tostadas Melba”) durante al menos una semana. También evite las carnes, los productos lácteos y cualquier grasa o aceite durante una semana o más. Introdúcelos muy lentamente y en pequeñas cantidades.

Los ayunos prolongados no son los únicos ayunos que deben terminarse con precaución. Incluso un ayuno de 3 días requiere precauciones razonables. Es aconsejable comenzar con un poco de sopa, algo ligero y nutritivo como un caldo de verduras hecho con cebolla, apio, patatas y zanahorias, y frutas frescas como la sandía y el melón.

En cuanto a reanudar cualquier tipo de rutina de ejercicios, el consejo es el mismo. Empiece lentamente, dejando tiempo para que su cuerpo se reajuste a su régimen habitual.

Lea el artículo original en cru.org.



Más información
Iglesia Vida Más
hola@vidamas.uno
+521 55 7979 0351
www.vidamas.uno