

**Raimund Wilhelmi**

# LA FELICIDAD DEL AYUNO

Cómo ganamos si renunciamos a algo

*Traducción:*

MARTA ARMENGOL ROYO



MAEVA

*A mi querida esposa, la doctora Françoise Wilhelmi de Toledo, que ha defendido el ayuno durante toda la vida y cuya ayuda en los fragmentos médicos fue valiosísima.*

CON MÁS DE 6 000 pacientes al año procedentes de sesenta países diferentes y aproximadamente 250 000 curas de ayuno con resultado satisfactorio y cien años de experiencia en ayuno a través de cuatro generaciones, Buchinger Wilhelmi es la empresa líder en el mundo en ayuno terapéutico, medicina integrativa e inspiración.

En la actualidad existe una clínica en Überlingen, junto al lago Constanza, y otra en Marbella, en la Costa del Sol.

Para más información:

[www.buchinger-wilhelmi.com](http://www.buchinger-wilhelmi.com)

[clinica@buchinger-wilhelmi.es](mailto:clinica@buchinger-wilhelmi.es)

# Índice

Prólogo .....	9
I	
Despertar .....	13
II	
Quietud .....	35
III	
Orden .....	61
IV	
Contratiempos .....	79
V	
Transformación .....	99
VI	
Claridad .....	115
VII	
Otro yo .....	133

# Prólogo

CONOCÍ A RAIMUND Wilhelmi durante mi primer ayuno en la clínica Buchinger Wilhelmi en los años ochenta, al final de mis estudios de Medicina. Muy pronto me entusiasmó el concepto de esta clínica, dirigida en aquella época por sus padres, Maria Buchinger y Helmut Wilhelmi. Debo admitir que también me impresionó Raimund, que era el subdirector y con quien me casé en 1982.

Desde hace cuarenta años, Raimund Wilhelmi y yo formamos la tercera generación de esta empresa familiar que desarrolla y actualiza el programa terapéutico Buchinger Wilhelmi en tres dimensiones: la dimensión médico científica, la dimensión comunitaria e intercultural y la dimensión psicológica, espiritual y lo que llamamos inspiradora.

Raimund me atrajo por sus facetas de *bon vivant*, persona culta, amante de la música, abierto al mundo, a la política y a la cultura. También me sorprendió de cierta manera su estilo de vida, que no es exactamente el que se enseña en las clínicas... con la excepción de que, desde los veinte años, practica el ayuno prolongado durante tres o cuatro semanas al año, e incluso lo puede llegar a hacer dos veces al año. En primer lugar, para volver a poner en marcha su metabolismo

y continuar llevando una vida muy activa y a veces desbordante. Año tras año, estos ayunos repetidos han tenido un profundo efecto en Raimund, como he podido comprobar.

De esto trata precisamente este libro, *La felicidad del ayuno*, en el que describe su evolución gracias a la experiencia personal, respaldada por su conocimiento de numerosas publicaciones teológicas y psicológicas sobre el ayuno.

Herederero de las clínicas, había tendido más bien a ir a contracorriente, buscando su propio camino en la extroversión, soñando con todo menos con dirigir tal establecimiento. Pero la práctica regular lo llevó poco a poco a desprenderse de la dimensión de la pérdida de peso, el reajuste metabólico y la corrección de diversas disfunciones articulares o corporales. Hizo suyo lo que había heredado.

Aprendió a retirarse para ayunar, a rodearse de libros, a sumergirse en la naturaleza en bicicleta, la mayor parte del tiempo en una de las dos clínicas Buchinger Wilhelmi, la de Überlingen y la de Marbella. De un modo extraordinario y perfectamente disciplinado, se dejaba fluir en el trabajo interior que se le ofrecía cada vez que ayunaba.

La dimensión médica y científica eran más bien de mi dominio, y ambos estábamos muy comprometidos con el aspecto intercultural y comunitario. Fue la dimensión psicológica, inspiradora y progresivamente espiritual la que empezó a cobrar relevancia en sus experiencias de ayuno.

Pude ver la evolución a lo largo de los años e incluso de las décadas. La transformación energética tras sus ayunos

era realmente tangible. Una especie de calma y serenidad, la verdadera esencia de su ser interior, que le permitía canalizar a la perfección su agitada vida y sus actividades hacia el exterior.

De este modo, tanto para él como para la cuarta generación, la de nuestros hijos y sobrinas que han asumido la dirección de las clínicas de Marbella y Überlingen, la práctica personal regular del ayuno multidimensional es nuestra mayor motivación para desarrollar las clínicas: documentar los beneficios terapéuticos e inspiradores del ayuno y ofrecer lugares donde pueda practicarse con total seguridad. La experiencia personal y su evolución a lo largo de la repetición de los ayunos son tan prodigiosas que, aunque a veces carezcamos de argumentos científicos, nos mantenemos fieles al legado de Otto Buchinger y de su esposa.

Ellos pusieron en marcha un programa de ayuno y estrategias dietéticas que hemos enriquecido a lo largo de cuatro generaciones, y cuyos fundamentos científicos hemos asegurado mediante numerosas publicaciones.

*La felicidad del ayuno* es un testimonio que nos impulsa a descubrir este programa que yace latente en nuestros genes y que se activa en cuanto renunciamos de forma voluntaria a comer durante cierto tiempo. Un libro que te convencerá de que, al contrario de lo que puedas imaginar, el ayuno te hace feliz.

FRANÇOISE WILHELMI DE TOLEDO



A black and white photograph of a beach. The foreground shows the wet sand of the beach, with gentle waves washing onto it. The middle ground is filled with more turbulent waves breaking, creating white foam. The background shows the horizon line where the sea meets a sky filled with soft, diffused clouds. The overall mood is serene and contemplative.

|

DESPERTAR



UN COMIENZO SIEMPRE significa mirar hacia delante. Por un lado, es un momento excitante lleno de confianza en el que se abre todo un horizonte de posibilidades. Por el otro, nada nos da más miedo que el vacío; nada nos irrita tanto como el vacío en la nevera o en el plato. Y, sin embargo, un plato sin contenido es mucho más que una pieza de vajilla. El ayuno es mucho más que renuncia: es la promesa de experimentar la vida en toda su plenitud, de apreciarla mejor al observarla desde una cierta distancia, idealmente con el estómago vacío y la mente despejada. Es en un estado de carencia cuando reconocemos el auténtico significado de «lleno» y «vacío».

Como dice mi esposa, la conocida médico especializada en el ayuno, Françoise Wilhelmi de Toledo: «Vivimos en una época en la que la gente sobrealimentada supera con creces a la que no recibe alimento suficiente. Esto es algo asombroso. Es importante prestar atención a ambas patologías».

Por encima de los sesenta años aumenta la frecuencia de cuadros clínicos como diabetes de tipo 2, hipertensión, infartos y enfermedades cardiovasculares y artropatías, así

como demencia, párkinson y cáncer. Mediante el ayuno regular es posible retrasar hasta veinte años la aparición de estas patologías. A través de la renovación y la regeneración celular que se producen como consecuencia del ayuno, se puede alcanzar una calidad de vida mayor y llegar a una edad avanzada con buena salud. La investigación actual prueba lo que la humanidad sabe de forma intuitiva desde hace más de dos mil años: nuestros genes toleran bien la falta de alimento y, por tanto, el ayuno, pero no la sobrealimentación constante. Los resultados de la investigación internacional de los que disponemos permiten concluir que, en principio, nada impide adoptar el ayuno como terapia cotidiana.

Mi abuelo, Otto Buchinger, compartió esta visión hace ya muchos años. Tal vez sea más sencillo de lo que pensamos, puesto que la idea de que salimos perdiendo cuando impera el exceso no es nueva. Muchas religiones se basan en la creencia de que la justa medida y una cierta abstinencia ayudan a la reflexión. La técnica cultural del ayuno, sin embargo, es mucho más que una privación o negarse el alimento, y solo tiene sentido bajo la premisa de que ganamos algo a través de esta renuncia. Esta ganancia no puede medirse en una balanza, pero sí tiene un peso: el de nuestra relación con nosotros mismos y el mundo.

En 1914, algunos años antes de su primer ayuno, mi abuelo se recetó:

*¡Luchar contra la voracidad! ¡No comer nada de carne! ¡Solo caldos claros! ¡Abstinencia del alcohol,*

*la nicotina y el café! Si el hambre apremia, algo de fruta. Comer de forma frugal en cantidades reducidas según el método del nutricionista estadounidense Horace Fletcher, que defiende que cada bocado debe masticarse por lo menos durante cinco minutos. ¡Salir a correr una vez al día! Leer buenos libros, entregarse a la contemplación y la meditación. Ayuno matutino regular.*

Por aquel entonces, poco después del estallido de la guerra, ejercía como director médico de la Armada en el acorazado *Roon* y ya estaba implicado en la lucha contra el consumo excesivo de alcohol en su entorno y la presión por beber en la cantina de oficiales.

A veces, el detonante de una cura de ayuno es un estilo de vida insano basado en comer y beber en exceso, a menudo acompañado de alguna dolencia orgánica. En otras ocasiones se trata de una crisis personal, un revés laboral, el fin de una relación longeva, la pérdida de un ser querido o incluso arrastrar un malestar inconcreto durante mucho tiempo, probablemente algo tan prosaico como una acidez persistente. En cualquier caso, atreverse a dar el paso cuando se está en una situación así —«no puedo más»— es un acto de valentía.

A menudo, los pacientes llegan a nuestras clínicas agotados, estresados pero felices de estar aquí. Algunos están extrañamente inmóviles, otros sudan, tienen mal color, parecen confusos, y hay quien se echa a llorar durante la

primera visita médica. La mayoría ha comprendido que debe tomar medidas con urgencia y, sin embargo, siente miedo al acudir a nosotros por primera vez porque no sabe lo que le espera. No cree poder sobrevivir sin alimentos sólidos, pero se dice que algo tiene que hacer, que así no puede seguir, y hace de tripas corazón.

Observar la naturaleza puede ayudarnos. Ofrece consuelo o, como escribió mi abuelo en su artículo «Para la higiene interior del hombre», que se adelanta de una forma casi profética a varios hallazgos de la medicina y la biología actuales:

*La naturaleza es un balneario siempre preparado y dispuesto.*

Pero en realidad es más que eso. Contemplar la naturaleza nos ofrece mucho más, puesto que el ayuno no es solo una de las técnicas culturales más antiguas de la humanidad —y desde siempre un componente indispensable de un estilo de vida saludable—, sino que la observación de la naturaleza contiene una lección valiosa: el ayuno es algo natural.

No supone un gran avance desde el punto de vista médico. El ayuno que ofrecemos en nuestras clínicas no implica más que la movilización de las reservas de grasa. A través de un programa de actividad adaptado a cada individuo se protege la proteína muscular y, como consecuencia, los tejidos se regeneran. Hay descubrimientos de gerontólogos, biólogos celulares e investigadores del ayuno que

también se basan en la observación del mundo animal: los humanos podemos aprender de los osos polares, los pingüinos y las ardillas y sus «curas de ayuno».

Mi esposa lo explica siempre al principio de las ponencias sobre nuestra concepción del ayuno para disipar los miedos del público: la naturaleza ayuna. Basta con fijarse con detenimiento, no en las portadas de las revistas femeninas, sino en lo que vemos por la ventana.

Pensemos en las estaciones: hay épocas de plenitud, el verano y el otoño. Son épocas de florecimiento, de esplendor, de satisfacer los apetitos. En verano crecen los vegetales veraniegos, como las bayas, los pepinos, los tomates y muchas otras verduras del huerto y el campo. Si vamos a un mercado de agricultores, nos costará decidir qué llevarnos. En otoño se cosechan manzanas, peras, uvas y frutas de hueso, se recoge el grano maduro y se buscan setas. Comemos todo lo que podemos para generar un depósito de grasa. Luego, las temperaturas bajan sin parar durante el invierno hasta volverse gélidas, y la flora y la fauna descansan. Los árboles pierden sus hojas, muchos animales hibernan, y a nosotros también nos conviene descansar y aprovechar nuestras reservas de grasa.

En cambio, lo que hacemos es echar mano del surtido multicolor del supermercado y seguir comiendo con tranquilidad como si no supiéramos la verdad, como si no tuviéramos células grasas de reserva que pudieran equilibrar nuestro déficit calórico durante esa época. Como si

no supiéramos que, después del invierno, la naturaleza despierta de nuevo y llega la primavera, llena de brotes tiernos. Y es en esta estación cuando habría que terminar ese «ayuno» de forma progresiva y, poco a poco, volver a alimentarnos de forma adecuada para que en nuestro cuerpo, igual que en la naturaleza, se produzca una reconstrucción intensiva de estructuras celulares jóvenes que en otras circunstancias solo se han observado en niños en fase de crecimiento.

Dado que en nuestro planeta el clima condiciona el cambio de las estaciones, los humanos, igual que los animales, poseemos la capacidad de adaptación necesaria para gastar muy poco y almacenar cuando el alimento es abundante. Nuestro metabolismo pasa de forma automática de la alimentación externa a usar la energía de la grasa almacenada.

Mi abuelo sospechaba todo esto, y eso que no conoció la investigación pionera del doctor Yvon Le Maho sobre el ayuno. Le Maho, profesor de la Universidad de Estrasburgo y miembro de la Academia Francesa de las Ciencias, lleva más de cuarenta años investigando a los pingüinos, sobre todo al pingüino emperador, un verdadero profesional del ayuno. Esta especie se alimenta en exclusiva de peces y crustáceos, y ayuna hasta seis meses al año.

Para reproducirse y llegar a su zona de cría, debe realizar un largo viaje hacia el interior. Las hembras y machos empachados de comida se ponen en marcha y se mantienen

solo de sus reservas: grasa, micronutrientes y algo de proteína, provisiones que emplean de forma muy frugal. Durante la época de ayuno buscan pareja y se aparean. Entre cinco y seis semanas después, la hembra pone un huevo. En estas circunstancias, producir un huevo de unos cuatrocientos gramos a partir de la propia sustancia corporal demuestra la capacidad de un organismo en ayuno. La hembra entrega el huevo al macho y emprende el camino de regreso hacia el mar para reponer sus reservas corporales mientras el macho empolla el huevo en su parche de incubación y lo protege de temperaturas que alcanzan los cuarenta grados bajo cero. Antes de que se agoten sus reservas de grasa y, con ellas, la protección contra el frío, el polluelo sale del huevo y el padre espera con impaciencia a su compañera para, tras ciento quince días de ayuno, regresar al mar a alimentarse.

Lo más curioso es que, durante todo este tiempo, la hembra transporta pescado en el estómago, el único lugar donde puede conservarlo, para alimentar al polluelo. Si antes de llegar le pasara algo a la madre, el macho emprendería de todas formas el regreso al mar, impulsado por su metabolismo, a buscar alimento. Antes de ese momento, el gasto energético en reposo se reduce, y las señales del sistema nervioso simpático vuelven a aumentar solo cuando las reservas de grasa llegan al nivel justo para garantizar al pingüino energía suficiente para llegar al mar. El pingüino se mueve, está intranquilo y a lo largo de los últimos kilómetros consumirá no solo las últimas reservas de grasa

que le quedan, sino también una cantidad cada vez mayor de proteína. Nuestros huéspedes nunca llegan a experimentar este estado, que también se describe como «hambre verdadera» al final de un periodo de ayuno de varias semanas, puesto que en la actualidad los ayunos son más cortos.

Lo que los medios de comunicación suelen llamar «efecto rebote», que conlleva una crítica implícita a las dietas, no es sino un efecto natural. Los animales y las personas que viven en armonía con la naturaleza engordan y adelgazan según la estación y la disponibilidad de nutrientes, su peso oscila sin que se les deba atribuir debilidad de carácter o falta de disciplina. El pingüino emperador ayuna hasta seis meses al año a lo largo de una vida de unos treinta y cinco años, y no por ello acaba por engordar. El peso cíclico es, por tanto, algo del todo natural.

Los humanos podemos ayunar igual que lo hacen los animales, porque disponemos de reservas para las épocas de vacas (literalmente) flacas: el tejido graso que se moviliza como combustible, las provisiones de vitaminas, así como las reservas funcionales de minerales y ácidos grasos esenciales. Hoy en día está demostrado que el ayuno intermitente y una alimentación hipocalórica y equilibrada tienen un efecto protector ante los procesos de envejecimiento.

En la actualidad, nuestros huéspedes ayunan de forma voluntaria, mientras que mi abuelo empezó su primera cura de ayuno movido por la desesperación.

Tras dieciséis años en la Armada, en marzo de 1918 le declararon la «invalidez total». En septiembre de 1917 contrajo una artritis inflamatoria que las terapias convencionales no consiguieron curar y que, además de causarle mucho dolor, reducía de forma significativa su movilidad. En esa época ya tenía cuatro hijos y un plan para establecerse como médico homeópata en Witzenhausen, donde trabajaba por poco dinero como docente de Higiene Tropical formando a agricultores para trabajar en las antiguas colonias alemanas. Un compañero de la Armada, al verlo cojear con aire desdichado, le recomendó hacer una cura de ayuno con un tal doctor Riedlin en Friburgo.

Ese camarada pertenecía, igual que mi abuelo, al movimiento utópico *Lebensreform*, que preconizaba la reforma de la vida, y tenía veinticinco años de experiencia en la práctica del ayuno, que consideraba «la forma más concentrada de terapia natural. Dentro del tesoro de remedios naturales de los que disponemos, ocupa el mismo lugar que la operación quirúrgica en la medicina alopática. Si el hambre es el mejor cocinero, el ayuno es el mejor médico; un proceso marcado por la sencillez, una panacea en el tratamiento de enfermedades».

Mi abuelo se sometió a su primera cura de forma espartana y sin la ayuda de los métodos que él mismo desarrollaría más adelante:

*Cuando, al decimonoveno día, tuve que concluir el ayuno, me sentía débil, enflaquecido, pero podía*