

EL AYUNO INTELIGENTE

¿Cómo comer antes y después del ayuno?

El bienestar con la alimentación y el ayuno

y

Fragmentos de sus obras:

"Ayuno racional"

y

"Sistema curativo por la dieta amucosa"

ARNOLD EHRET



Editorial ELA

www.libreriaargentina.com

Índice

La aptitud Física a través de una Dieta Superior, el Ayuno y la Dietética	7
Un concepto religioso de dietética física, espiritual y mental	17
El punto crítico	23
La enfermedad como un experimento	25
El diagnóstico exacto de tu enfermedad y el “espejo mágico	35
El “espejo mágico”	36
El diagnóstico experimental	41
El sistema curativo por la dieta amucosa	43
Principios preliminares	43
El diagnóstico experimental	47
El pronóstico de la enfermedad	53
La nueva fisiología	55
El ayuno racional	61

La aptitud Física a través de una Dieta Superior, el Ayuno y la Dietética

Una interpretación estricta de la palabra “civilización” abarca únicamente la cultura espiritual, y su significado científico puede expresarse como el ennoblecimiento y la perfección del hombre, en función de sus cualidades intelectuales, morales y estéticas. A pesar de esto, encontramos que el grado más alto de la civilización en la historia (el período clásico de la *Edad Helénica*) combinaba o incluso se basó en una cultura física altamente desarrollada. Como contraste, puede recordarse que la *Edad Media* está clasificada en la historia de la civilización cristiana como un estancamiento espiritual de primera clase, a través de su desarrollo religioso unilateral, casi exclusivo, que descuidaba por completo la cultura del cuerpo. *Nietzsche* podía tener razón cuando decía: “*El cristianismo nos ha robado toda la civilización clásica*”. Diciendo esto, seguramente pensaba no sólo en lo espiritual, sino también en el desarrollo físico de los pueblos clásicos griegos y romanos.

La filosofía de la civilización occidental se basa en el pensamiento griego y el origen de las palabras de todas las ciencias, tiene en su mayoría sus raíces en las lenguas griega y latina. La estética es la ciencia de la belleza en la historia del arte europeo, especialmente en la escultura y la arquitectura y se basa en el ejemplo clásico griego en sus líneas principales. No hay mejor ejemplo del cuerpo humano perfecto que el de *Apolo* y el de *Venus* del período clásico helénico y los corredores del Maratón ejemplifican, sin duda, un ejemplo clásico de la cultura física. Los griegos de esta época fueron sin duda, cultivados y desarrollados por

el entrenamiento físico y un alto nivel de eugenesia. Los modelos vivos de los dioses fueron reproducidos en escultura por ese gran artista *Phidias*, el inmortal creador de la belleza humana. El gimnasio donde los niños y las niñas desnudos recibían juntos su ejercicio físico diario, como el principio de la “educación clásica” es algo muy significativo, tanto en lo que respecta a la moral como a la educación.

El “*Templo de Esculapio*” era principalmente un lugar para lo que se conocía como “El sueño en el Templo” y allí tenían que ir todos los enfermos al igual que hoy van a un hospital. Se mantenían allí “durmiendo” todo el tiempo, o lo que es lo mismo: haciendo ayuno.

Con respecto a la dieta del período clásico, sabemos muy poco, pero lo que sí es cierto, es que: *Cocinar y comer no eran las cosas más importantes, como lo son en esta civilización*. No creo que en sus banquetes, llamados “bacanales”, se usasen bebidas alcohólicas. En las obras de los artistas de estas pinturas, las uvas eran la “cosa más significativa” del “bacanal” estival.

Creo que cualquier erudito de la lengua clásica y de la civilización griega, de la filosofía, de la ciencia, del arte y de la mitología griegas, debe conocer y creer en la cultura física; en el ayuno y en la dietética y al mismo tiempo habrá encontrado y descubierto ya este hecho. La Edad Clásica de la civilización griega, que consideramos la más alta de la historia, se debió y se basó en un cuerpo altamente desarrollado a través de la cultura física, el ayuno, la dietética y la eugenesia. Al igual que con los romanos, la degeneración se estableció tan pronto como *Lúculo* y *Baco* se convirtieron en dioses, la producción y desarrollo de la perfección corporal individual y genialidad fue el objetivo de la civilización clásica griega.

Encontramos otro estándar de civilización en los antiguos egipcios, y se dice que sus más destacados eruditos y “sacerdotes” no ingirieron alimentos sólidos durante décadas ¡Practicaban el “fletcherismo” ya unos miles de años antes de Cristo!

Mirando a través de las lentes de la dietética y de las reglas del ayuno higiénico y dietético, encontraremos que estas mismas ideas corren como una línea roja, a través de la legislación Mosaica y a través de las historias de los héroes físicos y espirituales y de los profetas del Viejo y del Nuevo Testamento. Esa cultura física en la era clásica de la antigua Grecia se combinó con el ayuno, así como un alto nivel de la dietética, lo que se puede probar por las historias de dos de los mayores genios de la historia: *Pitágoras* e *Hipócrates*.

Pitágoras, un inmortal genio matemático; vegetariano y fundador de una escuela de filosofía de alto nivel, fue a Egipto para aprender más sobre las “ciencias secretas” de ese país. Debido a que se le permitió entrar en la escuela de los eruditos, llamados *Sumos sacerdotes* en ese momento, tuvo que someterse a un ayuno de cuarenta días, bajo supervisión, fuera de la ciudad. Creyendo que esto era una prueba de su fuerza de voluntad y energía, le dijeron esto: “El ayuno de los días de fortaleza es necesario para que puedas comprender lo que te enseñaremos”.

Hipócrates, otro matemático y experto en ciencias naturales, que hoy es llamado el “Padre de la Medicina”, fue el primero en limpiar esta “doctrina” de la superstición y colocarla sobre una base científica. Sin embargo, por notable que fuera, ejerció exclusivamente como dietista. Tenía muy poco conocimiento de la medicina moderna, la anatomía y la fisiología, pero sabía exactamente qué enfermedad existía y qué estaba ocurriendo en el cuerpo huma-