

Alexi Suvorin

La curación por el ayuno



EDICIONES OBELISCO

MI DESCUBRIMIENTO



El célebre fisiólogo ruso, profesor I. P. Pavloff, en quien el mundo venera ahora al sucesor indiscutible del gran Pasteur al frente del progreso de la fisiología, al oír en una reunión pública ponderar sus obras y descubrimientos, declaró: «Pero, queridos compatriotas, yo significo aquí menos de lo que ustedes afirman. Ha llegado a mis manos un pequeño hecho de la existencia del organismo viviente; un pequeño hecho, nada más. ¡Todo el resto se hizo solo!».

A mis manos también vino a parar «un pequeño hecho» de la vida del organismo humano, hecho completamente nuevo, inadvertido hasta ahora por el hombre, pero que lleva a un camino completamente nuevo a toda la inmensa ciencia de la medicina práctica, dándole al mismo tiempo un nuevo recurso en la lucha con las enfermedades, recurso de ilimitado poder e infinitamente variado en su aplicación.

A continuación, no ofrezco mis propias nuevas explicaciones de los hechos generalmente conocidos. Doy —y lo subrayo— hechos completamente nuevos, así como nuevas generalizaciones, y ruego a los especialistas que

determinen su exacta significación, por el bien de muchos centenares de millones de seres humanos enfermos.

El hecho principal de mi descubrimiento es el siguiente: durante el ayuno –cuando éste es completo y voluntario– el estómago, de ser un órgano que recibe la alimentación, se convierte en otro que elimina del organismo toda clase de residuos; juntamente con éstos también se arrojan el 95 por 100 de las enfermedades actualmente conocidas; el papel de los intestinos durante el ayuno es más bien pasivo.

MIS TRES AYUNOS PROLONGADOS



Ayuné por primera vez en mi vida hace catorce años al escribir el libro *El nuevo hombre*, en el que trataba sobre los diversos sistemas de alimentación. Había leído entonces en el libro de Metchnikoff que ayunando voluntariamente, el hambre se siente sólo durante las primeras veinte horas. A fin de averiguarlo, me puse a ayunar. Para sorpresa mía, las palabras de Metchnikoff quedaron, en mi caso, comprobadas. Después prolongué el ayuno diez días seguidos y a continuación repetí el experimento varias veces, aunque nunca durante más de entre tres y cinco días. Reuní todo lo que se publicó en idiomas europeos acerca del ayuno, de manera que me familiaricé bien con los datos generales de la ciencia sobre esta cuestión, lo cual me ha resultado ahora, naturalmente, de gran utilidad.

Ayunos prolongados realicé tres: de 39, 21 y 37 días, respectivamente. Todos ellos tuvieron lugar en el transcurso de nueve meses, aquí, en Belgrado. Muchos me preguntaron sobre la causa que me había inducido a repetir mis ayunos a intervalos tan breves. Una pregunta muy acertada, porque el ayuno voluntario difiere en todo del forzoso.

Mi primer ayuno (39 días) lo llevé a efecto en un ambiente, tanto moral como físicamente, muy difícil, pero fue del todo voluntario por mi parte. El segundo (21 días) lo interrumpí sólo porque con una gran caminata en tiempo malo (marzo húmedo, frío, ventoso) excité imprudentemente mis nervios y provoqué manifestaciones de neurastenia (desdoblamiento de la vista), las cuales me indujeron a interrumpir el ayuno en la mitad. El tercero (37 días) lo empecé de entrada bajo control clínico, para ofrecer a los hombres de ciencia la posibilidad de contemplar con sus propios ojos los fenómenos del ayuno prolongado y que una vez verificados, pudieran aplicarlos a la cura de sus pacientes, a efectos de su restablecimiento y, para muchos, hasta de su salvación. La sensación más dolorosa de mi primer ayuno fue la provocada por el hecho de que en la sala separada de la mía por una pieza, se iba muriendo lentamente un enfermo atacado de hidropesía. Le llevaban todos los días de su casa muchos alimentos para «restablecer sus fuerzas», y yo, que no había terminado entonces ni el primer ayuno, no me atreví a decirle que el único camino seguro de salvación era para él todo lo contrario, justamente el ayuno, que en casos de hidropesía da resultados singularmente rápidos y positivos. Cuando me enteré de que ese enfermo, a pesar de todos los cuidados, había fallecido, ofrecí a los médicos empezar bajo su control el tercer ayuno, sometiéndome de antemano a todos los experimentos que ellos desearan practicar conmigo.

ESENCIA Y CURSO GENERAL DEL PROCESO DESCUBIERTO POR MÍ MISMO EN EL ORGANISMO HUMANO



Por los hechos que he observado durante esos ayunos he comprobado que el organismo humano no tiene un solo camino general para su saneamiento, a través de los intestinos, sino dos, a saber: el primero para cuando la alimentación del organismo se efectúa por el estómago, y este camino (a través de los intestinos) conduce de arriba abajo; y el segundo para el tiempo de ayuno, durante el cual el organismo no recibe nada del lado del estómago y se alimenta de sus propias provisiones, y este camino conduce de abajo arriba, terminando en la boca con la lengua, por la superficie de la cual se arrojan al final del ayuno cenizas singularmente pesadas, últimos residuos de la formidable combustión de la materia que se provoca en el organismo por un ayuno prolongado, sistemáticamente realizado según el principio: «no comer nada, beber sólo agua».

El primer camino está sujeto a muchas influencias exteriores que, con frecuencia, anulan por completo el resultado deseado, de suerte que no es absoluto. El segundo, en cambio, de haber sido realizado el ayuno en una forma mecánicamente exacta, dará al cabo de cuarenta

días un resultado también mecánicamente exacto, es decir, la completa y profunda purificación del organismo de los múltiples y perniciosos residuos que llenan actualmente la sangre de casi todos los hombres. Esa limpieza radical refresca todo el organismo y le trae la curación —que parecía completamente imposible— de muchas dolencias consideradas ahora incurables.

El curso del proceso, en rasgos generales, es el siguiente: por lo común, el apetito se siente sólo durante el primer día. A continuación desaparece hasta el final del ayuno, si no se hacen grandes esfuerzos físicos. La lengua pronto se pone blanca; después, a partir del trigésimo día, amarilla, y, por último, se cubre de manchas pardas. Al finalizar la cuarta década la lengua queda limpia, tornándose roja. Aparece un fuerte apetito; el proceso ha terminado; ¡hay que empezar a comer! Por lo general, un hombre de peso mediano pierde durante el ayuno unos 15 kg, que podrá recobrar luego, si quiere, al cabo de dos o tres semanas, renovando así su carne y su sangre. Se produce un profundo rejuvenecimiento del organismo, hablando literalmente, una nueva salud.