



PROGRAMA CHM

AYUNO

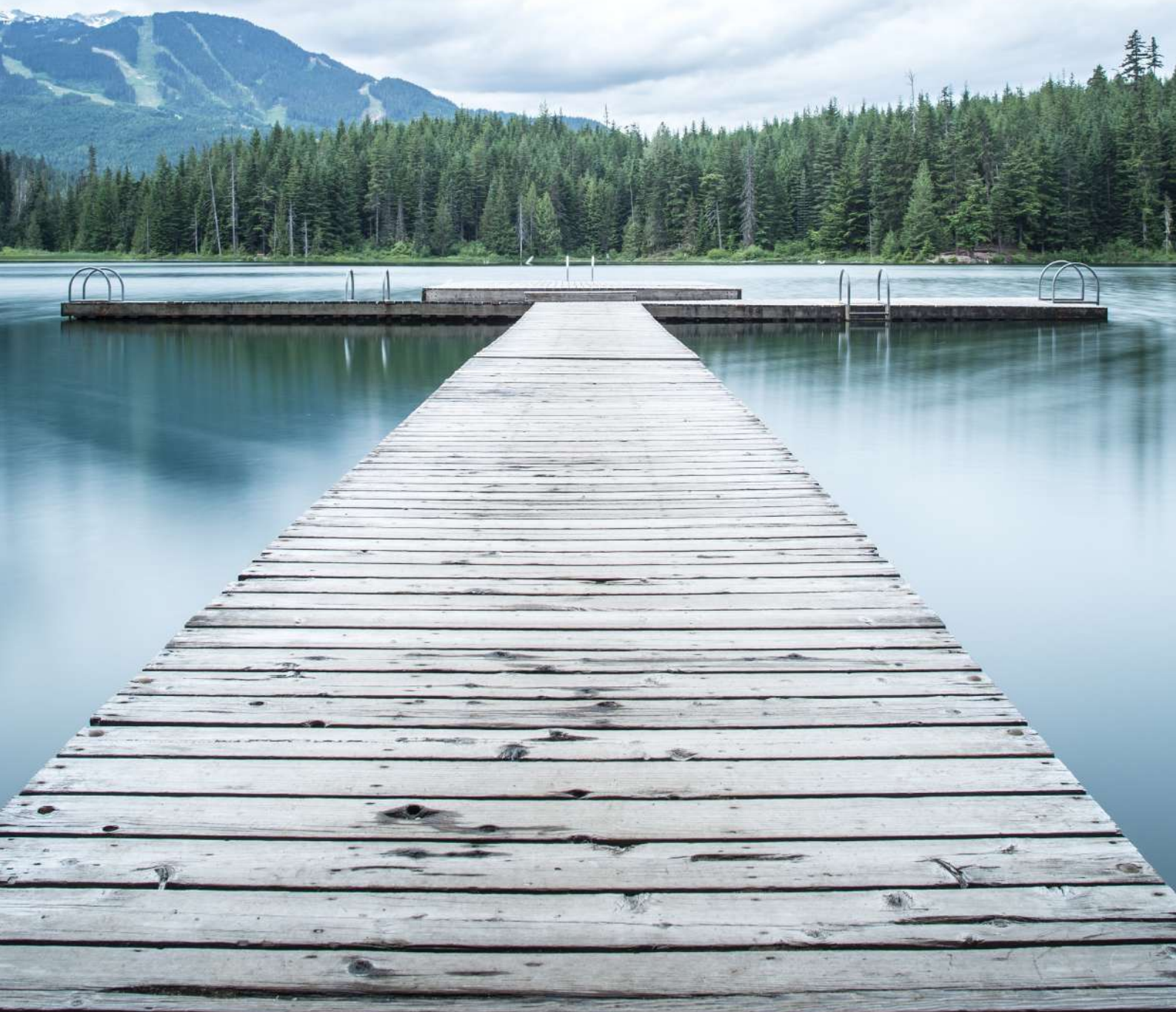
*¡Online vía Zoom!*



CENTRO HIGIENISTA  
DE MADRID

# ÍNDICE

<b>1. <u>Introducción</u></b> .....	<b>3</b>
<b>2. <u>¿Qué es la verdadera salud?</u></b> .....	<b>4</b>
<b>3. <u>¿Por qué y para qué ayunar?</u></b> .....	<b>5</b>
<b>4. <u>Enfoque holístico</u></b> .....	<b>7</b>
<b>5. <u>El ayuno y el hambre</u></b> .....	<b>8</b>
<b>6. <u>Etapas alimentarias</u></b> .....	<b>9</b>
<b>7. <u>Para quién y para quién NO</u></b> . .....	<b>10</b>
<b>8. <u>Precio</u></b> .....	<b>10</b>



¿Sientes que necesitas un cambio en tu vida y lo vienes postergando desde hace tiempo?

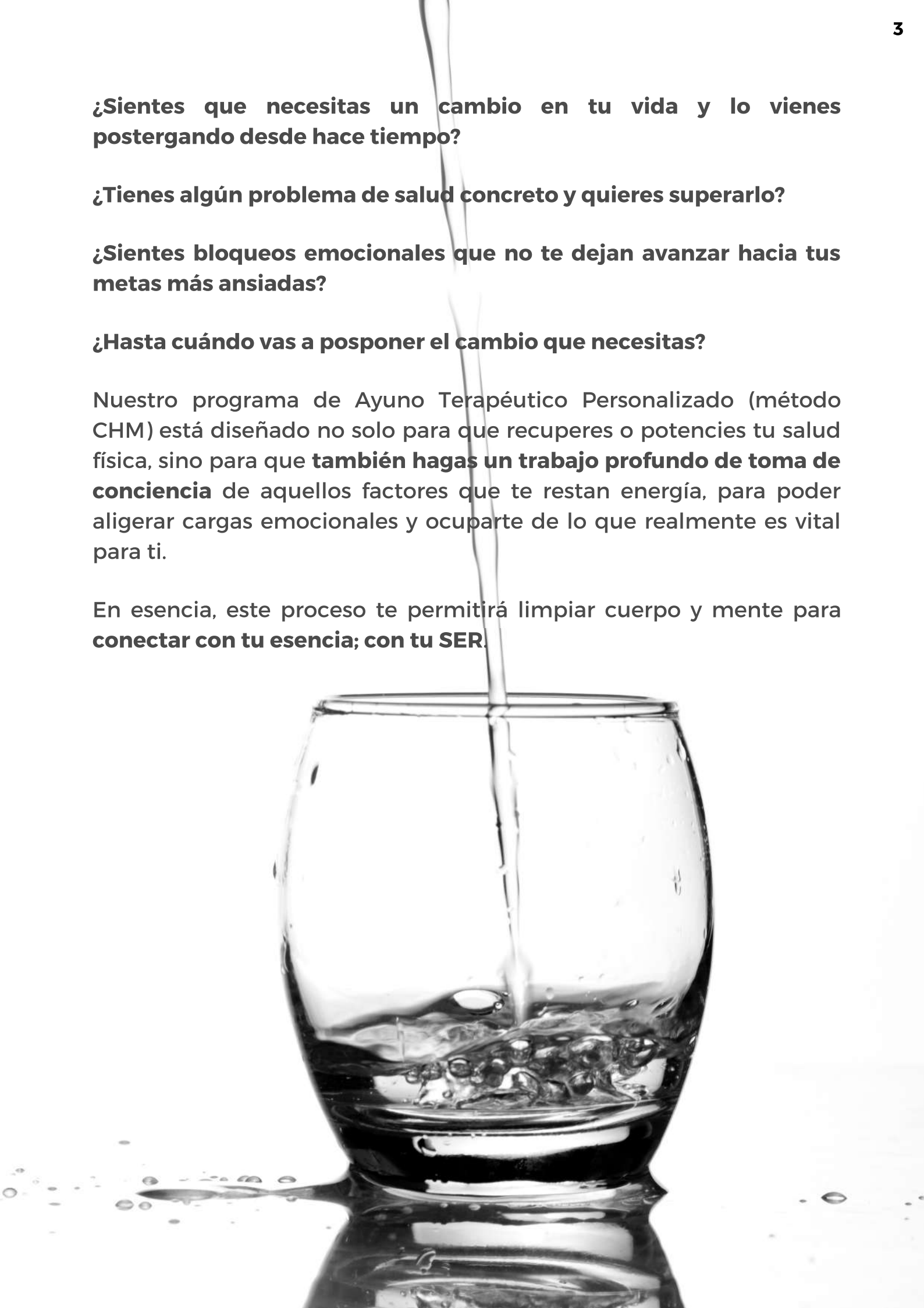
¿Tienes algún problema de salud concreto y quieres superarlo?

¿Sientes bloqueos emocionales que no te dejan avanzar hacia tus metas más ansiadas?

¿Hasta cuándo vas a posponer el cambio que necesitas?

Nuestro programa de Ayuno Terapéutico Personalizado (método CHM) está diseñado no solo para que recuperes o potencies tu salud física, sino para que **también hagas un trabajo profundo de toma de conciencia** de aquellos factores que te restan energía, para poder aligerar cargas emocionales y ocuparte de lo que realmente es vital para ti.

En esencia, este proceso te permitirá limpiar cuerpo y mente para **conectar con tu esencia; con tu SER.**



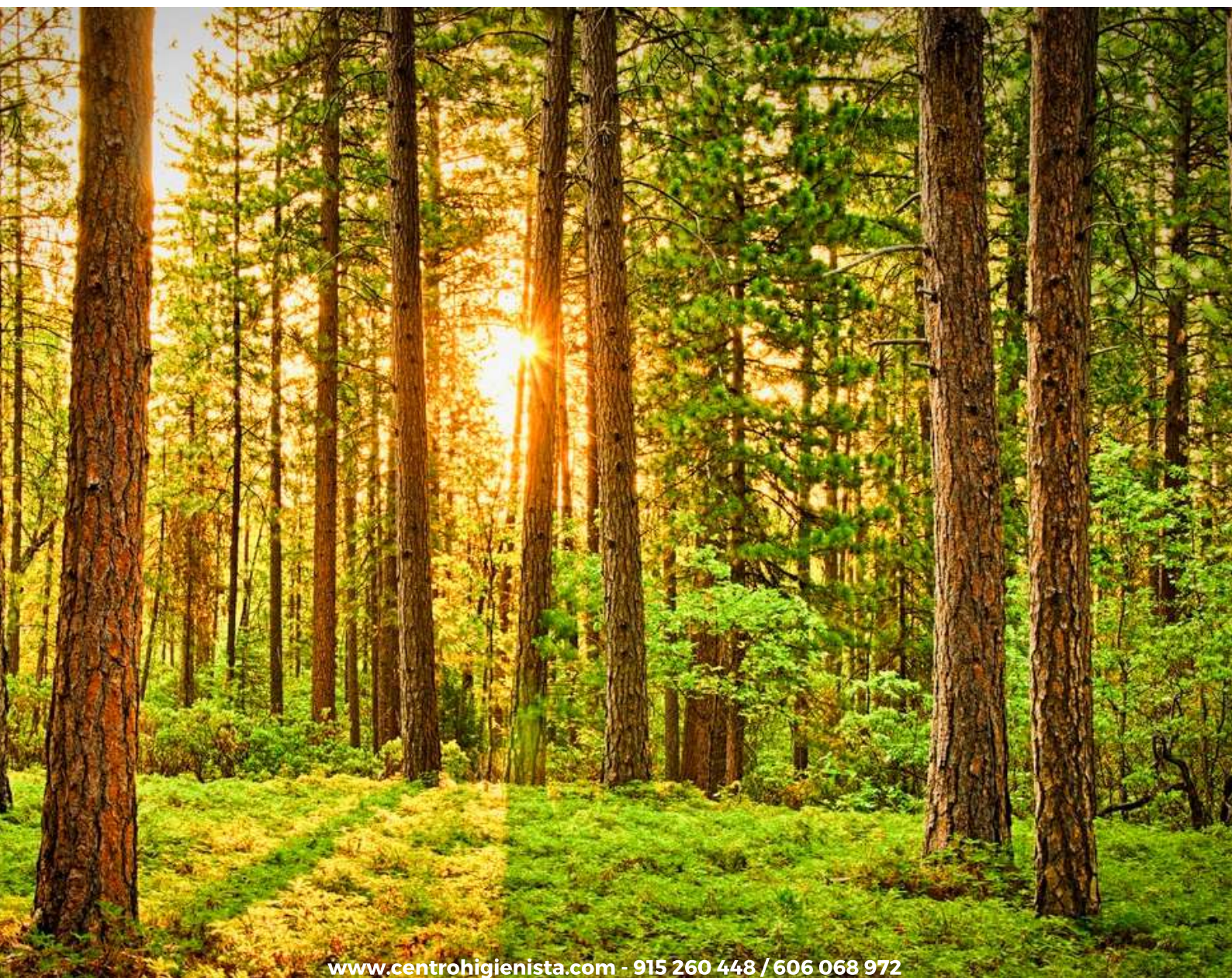
## ¿Qué es la verdadera salud?

---

**Salud no es lo mismo que ausencia de enfermedad.**

La verdadera salud es un estado de alegría física, emocional y mental, en el cual hay ganas de vivir, de reír, de jugar, de abrirse a los misterios de la vida, de correr, de amar. **Lamentablemente, son pocas las personas que pueden disfrutar plenamente de este estado.** A raíz de vivir en un cuerpo y en un mundo enfermo hemos perdido el sentido real del término “Salud”.

Contrariamente, la mayoría de las enfermedades y trastornos psíquico-emocionales que padecemos son **síntomas que delatan la toxicidad de nuestro cuerpo.**



# ¿POR QUÉ Y PARA QUÉ AYUNAR?

*El estilo de vida antinatural y anti fisiológico normal de nuestra sociedad nos lleva a una acumulación de toxinas, que son la base de los diversos malestares y enfermedades.*

Un ayuno consiste en la interrupción de la ingesta de alimentos por un período de tiempo determinado. Al no digerir alimentos, el cuerpo posee un remanente de energía para efectuar su propio proceso de **homeostasis interna** que tiende al restablecimiento de la salud, permitiendo que el cuerpo elimine el exceso de toxicidad acumulada e inicie un **proceso de regeneración orgánico profundo**.

De esta forma, se desintegran y eliminan los tejidos de inferior calidad para dejar sitio y utilizar el material superior en la formación de nuevos tejidos. Así, **el cuerpo se reconstruye** y con ello su apariencia experimentará una transformación radical, habrá un **rejuvenecimiento general y tu salud mejorará**.

Es importante tener en cuenta que un ayuno puede generar de inmediato **procesos de desintoxicación** en el organismo que serán más o menos intensos, dependiendo del estado toxémico y nivel de energía vital de la persona.

**Este proceso de “crisis depurativa” es un fenómeno natural y benéfico**, cuyo objetivo es el restablecimiento del equilibrio de las funciones vitales, por medio de una auto-limpieza del organismo que rebaja la toxemia a un nivel tolerable.

Si no se le permite al cuerpo limpiarse a través de sus crisis depurativas mediante la aplicación de tratamientos sintomáticos supresores, y a la vez se persiste en una manera de vivir insana, **la enfermedad se va complicando pudiendo llegar a etapas crónicas** (asma, diabetes, enfermedades reumáticas, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares, cáncer, etc.) donde el cuerpo ya no tiene suficiente vitalidad y los órganos y tejidos se ven afectados por la acumulación de toxinas.



**La vuelta a un modo de vida más conforme puede parar estos procesos degenerativos y en casi todos los casos, permitir la vuelta a un estado de salud radiante.**

Asimismo, al acompañar el descanso digestivo por un **adecuado descanso fisiológico**, podrás aprovechar este remanente de energía para **conectarte con tu propia esencia**, cuestionar tu estilo de vida actual y buscar una **vida más acorde con los dictados de tu corazón**.

## **BENEFICIOS DE UN AYUNO**

- Aumentar la **energía** y la vitalidad
- Encontrar un equilibrio en el **peso corporal**
- Reducir o eliminar todo tipo de molestias físicas,
- Piel más suave
- Terminar de curar **viejas lesiones físicas** (fracturas, esguinces, quemaduras, etc.)
- Mejorar la **flora intestinal** para aumentar o restablecer el aporte nutricional, reduciendo **trastornos digestivos**
- Rejuvenecimiento general
- Mayor **fuerza** y rendimiento físico
- **Recuperación** más rápida luego de esfuerzos
- Disfrutar de **mejor sueño y descanso**, con necesidad de menos horas de sueño, producto de menos fatiga
- Fortalecer el **sistema inmune**
- **Menor temor** a enfermedades y contagios
- Mayor **bienestar** físico, psíquico y espiritual
- Disminuir o eliminar el estrés, la ansiedad, el nerviosismo, la irritabilidad o la falta de motivación
- Mayor quietud mental, tranquilidad, serenidad, clarividencia y plenitud
- Mayor **optimismo**, claridad mental y **creatividad**
- Mayor energía para gestionar la irritación y los conflictos en las relaciones, en el trabajo, con la vida o con uno mismo
- Superar **bloqueos emocionales** y situaciones estancadas
- **Superar duelos** (muertes, separaciones, pérdida de trabajo, cambios de residencia...)
- Eliminación o **reducción de hábitos nocivos**
- Comenzar un nuevo estilo de vida más saludable
- Independencia de médicos y medicamentos, ahorrando tiempo y dinero, teniendo más respeto y confianza con el cuerpo



## Enfoque holístico

---

Además de la dieta, factor básico en un proceso de desintoxicación, tendremos en cuenta otros factores que suelen ser las **causas subyacentes de nuestros trastornos**. Si no se trabajan estos factores, se pueden generar importantes **efectos rebote** y sensaciones de fracaso y frustración.

**El agotamiento energético es la base de la enfermedad**. Al tener poca energía, el cuerpo acumula toxemia, la cual es la causa fundamental de todo malestar. Por tanto, el enfoque holístico consta de trabajar todo factor que pueda estar generando desgaste energético.

Entre otros, podemos encontrar:

- Adicción a **tóxicos** (cafeína, alcohol, tabaco, medicamentos, drogas)
- Insuficiente descanso y sueño
- No respetar los **biorritmos**
- Exceso o falta de **ejercicio**
- Poco contacto con la **naturaleza** (aire puro, sol, naturaleza, agua pura, etc.)
- Excesivo contacto con **elementos electromagnéticos**

Aparte de los factores del ámbito físico mencionados anteriormente, los siguientes **factores del plano psico-emocional** pueden originar el agotamiento energético:

- **Conflictos relacionales** con pareja, familia, amigos, colegas, etc.
- Falta de espacio personal
- **Emociones estancadas** y no expresadas
- Alto nivel de **estrés**
- Vivir en base a ciertas creencias en desacuerdo con los propios sentimientos
- Tener **procesos pendientes** o etapas sin cerrar (duelos, separaciones, pérdidas de trabajo, cambios...)
- **No aceptación** de lo que no depende de uno
- **Falta de realización personal** en cuanto a sueños, proyectos, ilusiones...

Este modo holístico de trabajar hace que el proceso sea en la mayoría de casos una **experiencia profunda** en nuestro proceso de recuperación y un cambio hacia un estilo de vida más saludable.

## El ayuno y el hambre

---

Sorpresivamente para muchas personas, **en un ayuno no se pasa hambre**. O, mejor dicho, no se pasa hambre física o real. Contrariamente, puede que se experimente hambre emocional o psicológica, por lo cual queda en evidencia el uso que hacemos de la comida para **tapar emociones** en nuestro día a día.

Desde pequeños hemos asociado a la comida con amor maternal o de otros familiares, con entretenimiento, disfrute e incluso para tapar emociones negativas como ansiedad, miedo, aburrimiento, etc.

**Imágenes, memorias, sensaciones, sentimientos y creencias ligadas a la evolución de nuestra vida, se ligan al consumo de determinados alimentos.**

Desde la infancia pues, casi todas las personas aprendemos a lidiar las emociones recurriendo a la comida, creando de este modo una relación de dependencia muy fuerte hacia determinados productos, una **adicción que es al mismo tiempo física y psicológica**. Por tanto, cualquier esfuerzo por abandonar estos alimentos puede dar lugar a un conflicto con la alimentación pues los lazos emocionales que nos unen a determinados alimentos son profundos y **resistentes al cambio**.

Al ayunar, muchos recuerdos, sentimientos y emociones afloran, por lo cual además de las crisis físicas pueden ocurrir crisis o cambios psíquicos de descarga emocional leves (inestabilidad emocional, inquietud, agresividad), ya que al eliminar “toxinas físicas” también liberamos “toxinas psíquicas”.

**La comida no debería ser el acto que ordena y orienta nuestras vidas**. Durante el ayuno, muchas personas experimentan un vacío: tienen mucha energía de repente disponible que no saben en qué invertir, **toman conciencia de carencias existentes en sus vidas**, de lo que desearían tener o ser de verdad, de lo que les disgusta de sus vidas, etc.





## Etapas alimentarias

---

El restringir los alimentos de un día al otro es contraproducente ya que si la persona alberga un estado de **toxemia** interna elevada, al aumentar la energía vital, generará **crisis de desintoxicación** fuertes que quizás no pueda manejar.

Por ende, este trabajo debe ser dirigido por un **profesional que sepa interpretar los síntomas de desintoxicación y respete las necesidades y posibilidades personales**. De esta forma, trabajamos con **objetivos concretos** teniendo en cuenta las circunstancias particulares de cada persona.

**Nuestro proceder por etapas alimentarias (cambios graduales) asegura la desintoxicación sin grandes crisis ni teniendo que pasar hambre en ningún momento.**

El programa intensivo de un mes consta de **dos reuniones semanales** (presencial o virtual), dividido en 3 etapas:

### 1. APROXIMACIÓN

Se empieza por **cambios graduales** de eliminación de tóxicos y anti alimentos, e incorporación de alimentos adaptados a nuestra fisiología

### 2. MÁXIMA ELIMINACIÓN

Al haber procedido gradualmente hacia el ayuno **se minimizan las posibilidades de grandes crisis** de desintoxicación, de forma que el proceso sea más llevadero para la persona.

### 3. SALIDA Y AJUSTE

En estos procesos **la salida es más crítica que el propio ayuno en sí**. Al hacerlo adecuadamente, se evitan posibles efectos rebote a posteriori. Asimismo, se establece una semana modelo para la persona, teniendo en cuenta sus necesidades concretas (problemas de salud, edad, vitalidad, entorno social, gustos), de modo que el ayuno no sea algo aislado, sino tan solo un punto de partida hacia un estilo de vida más saludable.

## Para quién y para quién NO

En términos generales, **prácticamente cualquier adulto puede realizar un ayuno (o semi-ayuno)**. Sin embargo, previo a comenzar estos procesos realizamos una **entrevista** con cada persona para conocer a detalle su estado de salud, así como **su estilo de vida y manera de gestionar sus emociones**.

En particular, en algunos casos en donde haya **enfermedades crónicas**, dependencia de **medicamentos u otros tóxicos**, o bien donde el estilo de vida sea muy desordenado, probablemente se requiera proceder de una manera alternativa que tenga en cuenta las circunstancias y posibilidades personales, **atenuando así crisis de desintoxicación inevitables** en personas con una carga tóxica elevada.

## Precio

---

El Ayuno Personalizado del Centro Higienista de Madrid consiste en un **programa intensivo de 1 mes con 2 reuniones semanales** (vía Zoom o presenciales), así como **teléfono abierto durante todo el proceso**.

El precio es de 390 euros

El mantenimiento y seguimiento a posteriori también deberían formar parte del programa si realmente queremos cambios profundos y a largo plazo, siendo recomendable seguir con una **instauración de hábitos**, sino puede llevar enseguida a la persona prácticamente a lo mismo



**Centro Higienista de Madrid**  
**Escuela de Naturopatía y Desarrollo Personal**  
Avenida Portugal 89 local 3 28011 Madrid  
915 260 448 / 606 068 972  
[www.centrohigienista.com](http://www.centrohigienista.com)  
[centrohigienista@gmail.com](mailto:centrohigienista@gmail.com)

