

# **SUMARIO**

enero-febrero-marzo 2017 · nº 68

## **OPINIÓN**

- **6** Desayuno y ayuno. Metáforas de lo lleno y lo vacío. *Dionisio Romero*
- 8 Ayunar es mucho más que abstenerse de comida y bebida. Helena Escoda
- **9** La sobrealimentación. Una válvula de escape. Ángeles Parra
- **10** El ayuno como terapia. Incontables virtudes medicinales. *Dr. Francisco Tomás*

#### **AYUNO**

- 12 Ayunar para curar. Karmelo Bizkarra
- **16** Ayuno terapéutico. Indicaciones y desarrollo. *P. Saza, M<sup>a</sup> Ortiz, C. Tejeroca*
- **20** Miguel Luqui. "Dejar de comer es también una liberación". *Pedro Burruezo*
- **22** El método acordeón. Retornando a la fertilidad gaiana. Virginia Ruipérez
- **25** Ramadán. Algo más que dejar de comer. *Pedro Burruezo*
- **27** Irene Bueno. "Sufrimos una pandemia de obsesión por la comida. El hambre es una enfermedad". *Tamara Novoa*
- **30** Mi Ayuno. El ayuno como sanación. *Pablo Bolaño*
- **32** Karmelo Bizkarra. "El ayuno es la forma más directa de despertar las
- capacidades de autocuración del organismo". Pedro Burruezo

#### LOS EXPERTOS

**34** Pablo Saz. "Es importante el ayuno y el des-ayuno". Sara Buñuel

#### **RETIROS**

**36** Ayunar para pacificar el mundo... y pacificar el alma. *Beatriz Calvo* 

## **MÉTODOS**

**38** Clínica Buchinger Wilhelmi. Ayuno desde Marbella. *Esteban Zarauz* 

## **TRADICIÓN**

**40** Ayurveda. Toda una vida ayunando periódicamente. *Carolina Bermúdez* 

# **DESINTOXICACIÓN**

42 El ayuno como herramienta détox... para la autosanación. Toni Cuesta

# COSMÉTICA ECOLÓGICA CERTIFICADA

**44** Carola Soaps. Ayunar de química. *Pedro Burruezo* 

# **CÁNCER**

46 El ayuno. Una terapia oncológica prometedora. Pablo Bolaño

# OPINIÓN

48 ¿Ayunar de Internet? El artista en la era del empacho tecnológico. Joaquín Albaicín









