



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LOS BENEFICIOS DEL AYUNO: PUNTO DE VISTA CIENTÍFICO



SHAMAILA Y MALAIKA



CONTENIDO

a.

INTRODUCCIÓN

b.

MECANISMOS FISIOLÓGICOS DEL
AYUNO

c.

BENEFICIOS PARA
LA SALUD

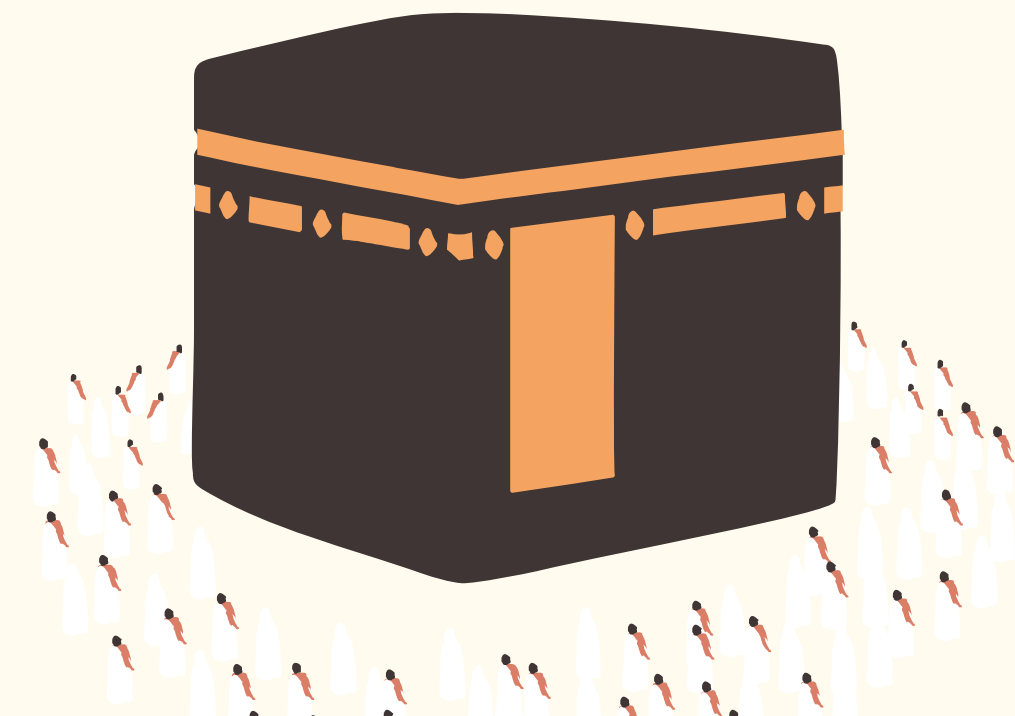
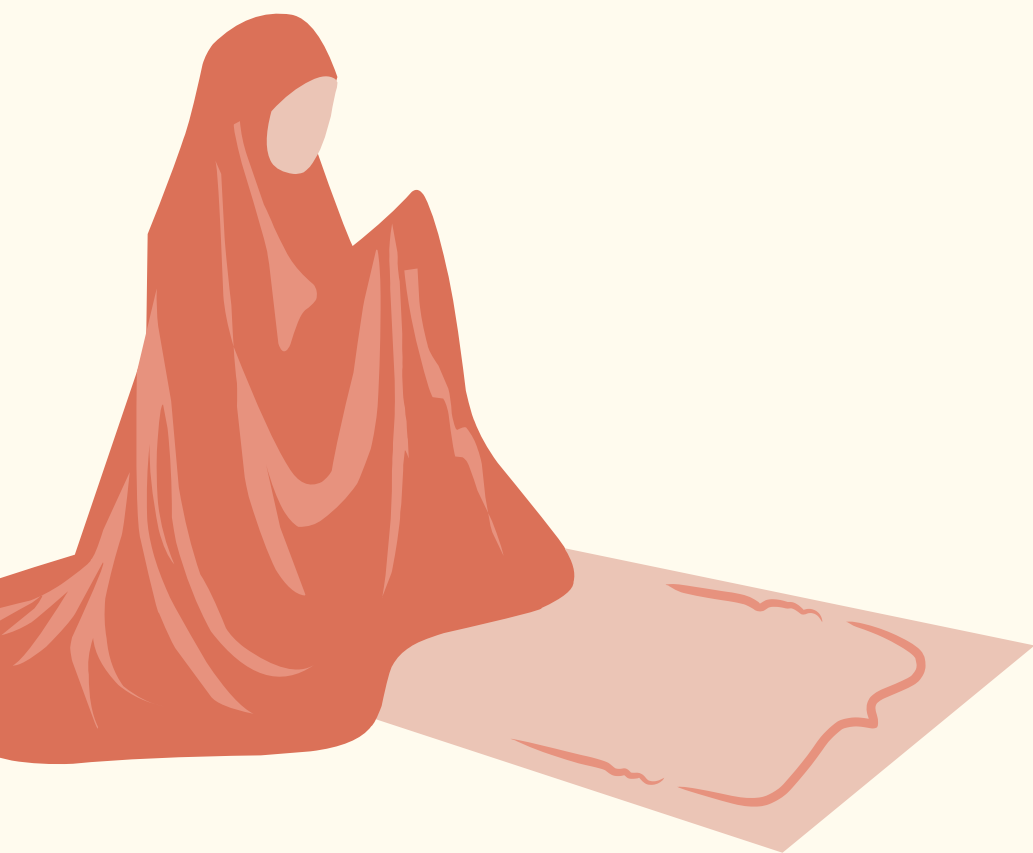
d.

PERSPECTIVA ISLÁMICA

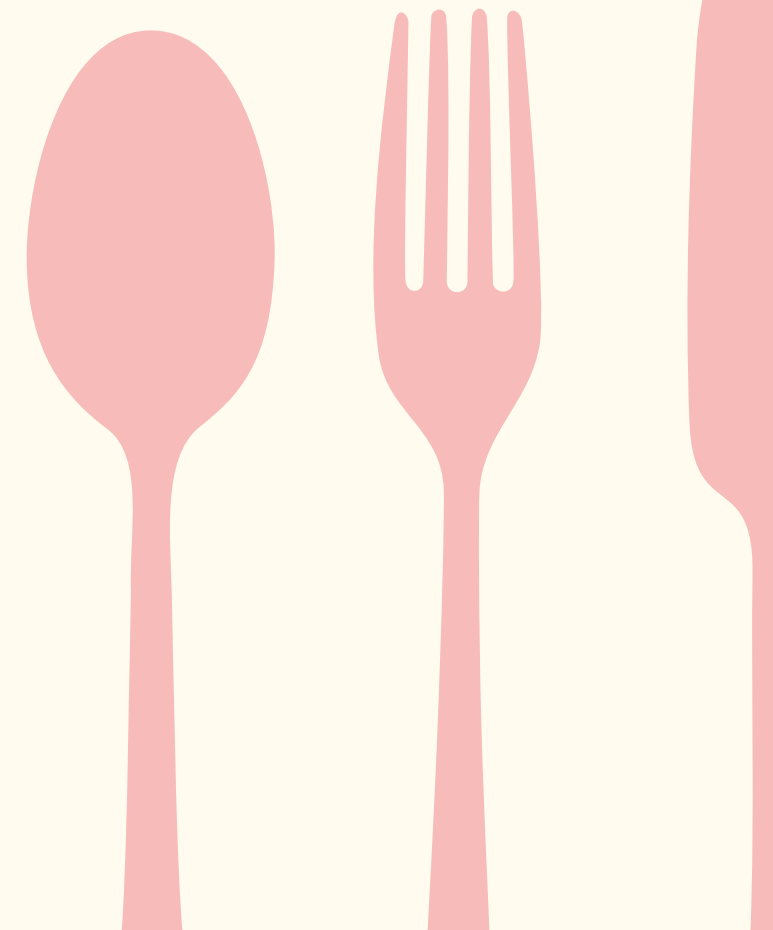
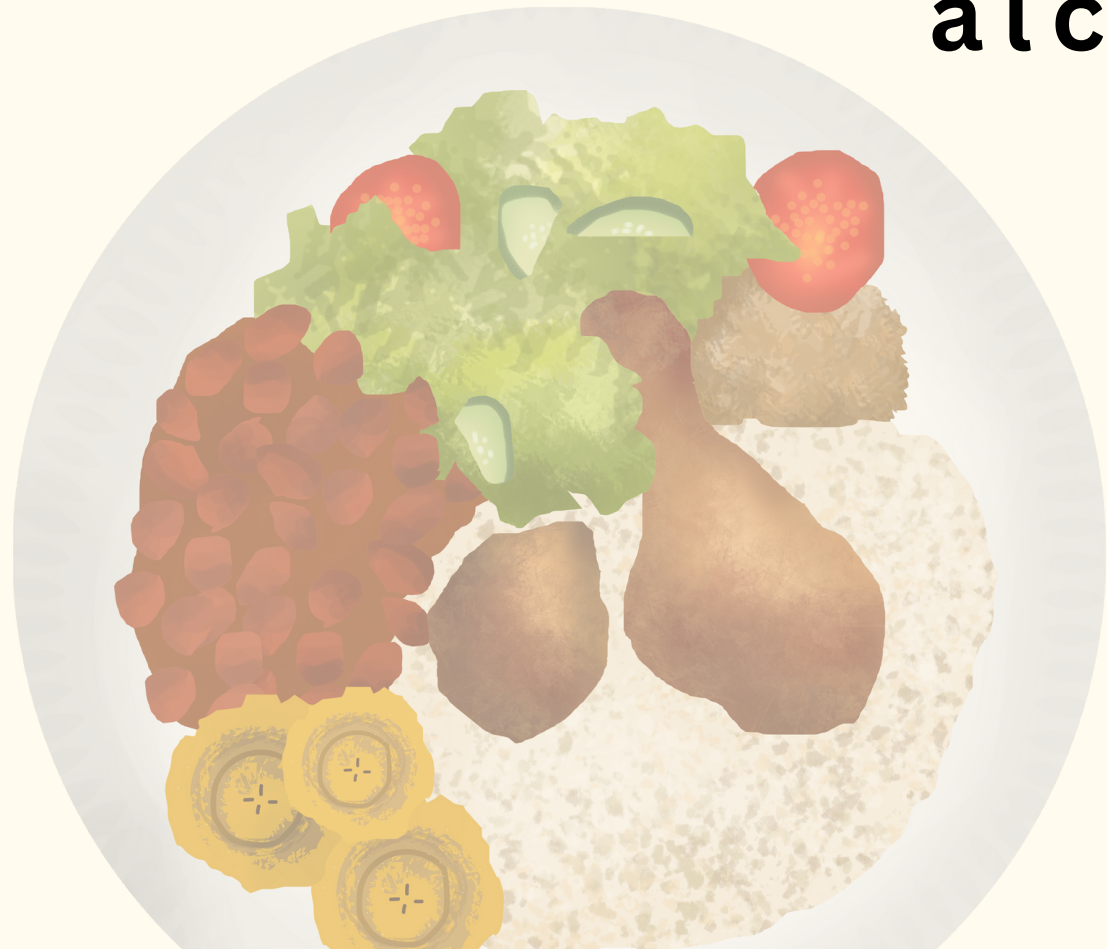


INTRODUCCIÓN

- El Ramadán, uno de los cinco pilares fundamentales del Islam, es esperado con gran anticipación por musulmanes alrededor del mundo.
 - Esta época del año despierta interés y preguntas sobre la naturaleza y práctica del ayuno en la fe islámica.
- Pero, ¿Qué es exactamente el ayuno?**



- **Abstinencia de alimentos o bebidas, especialmente por observancia religiosa.**
- **Esta definición no capta la profundidad y verdadera esencia del ayuno, que trasciende la mera abstinencia.**
- **La práctica del ayuno en diversas religiones mundiales revela su significado profundo y amplio alcance, más allá de lo simple.**



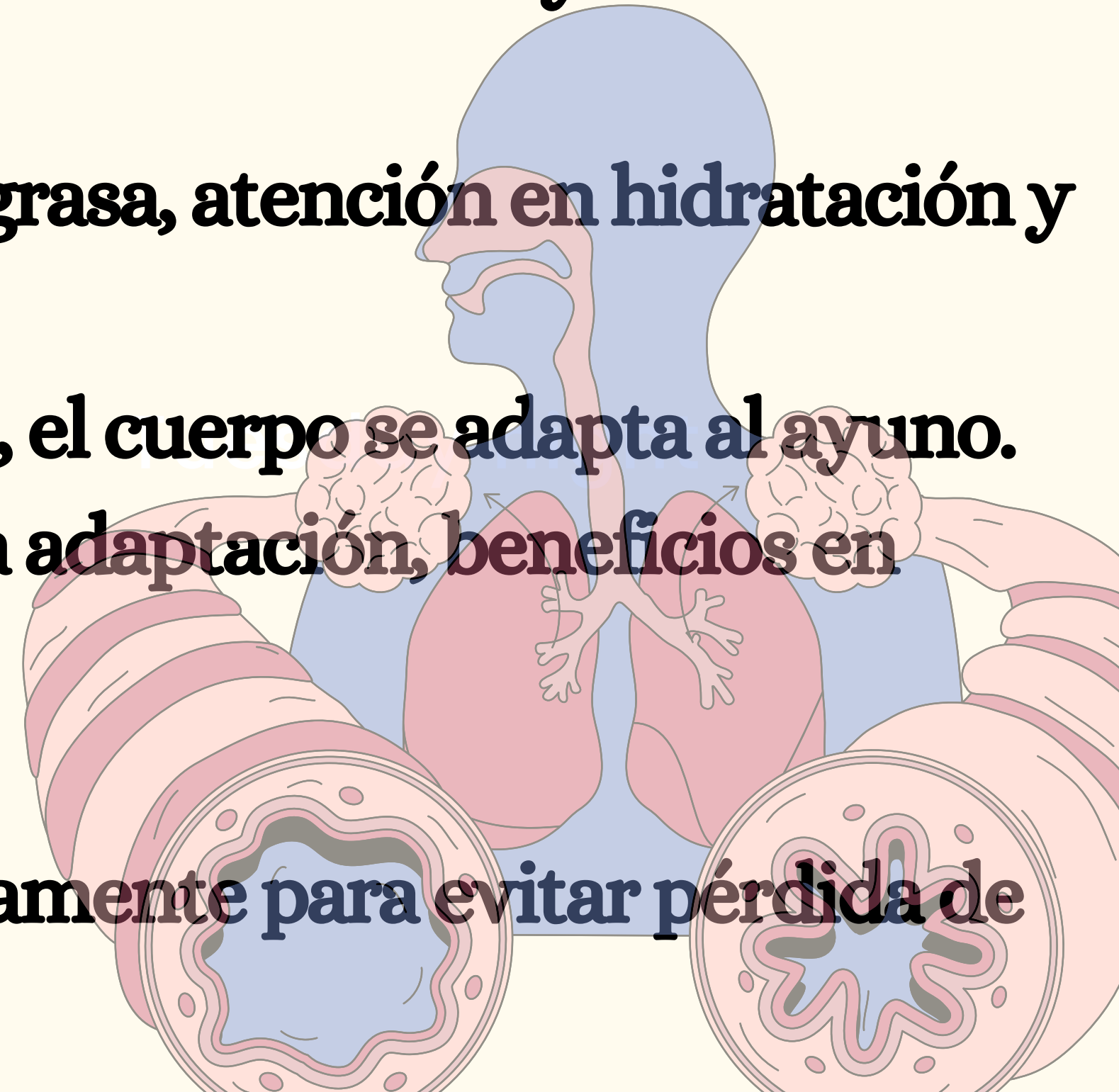
- **El ayuno no es exclusivo del Islam; es una práctica con raíces en religiones previas.**
- **El Sagrado Corán menciona: “El ayuno os es prescrito como fue prescrito para los que os precedieron” (2:184)**
- **Esta continuidad subraya el ayuno en el Islam como una extensión de una práctica espiritual ancestral.**



MECANISMOS FISIOLÓGICOS DEL AYUNO

Fases del ayuno en ramadán:

- a. **Días 1-3: Adaptación inicial, síntomas como debilidad y dolores de cabeza.**
 - b. **Días 3-7: Cuerpo comienza a quemar grasa, atención en hidratación y dieta balanceada.**
 - c. **Días 8-15: Mejora del estado de ánimo, el cuerpo se adapta al ayuno.**
 - d. **Días 16-30: Desintoxicación y máxima adaptación, beneficios en salud y concentración.**
- **Consideraciones:**
 - **Importancia de reponer energía diariamente para evitar pérdida de masa muscular.**



EJEMPLO

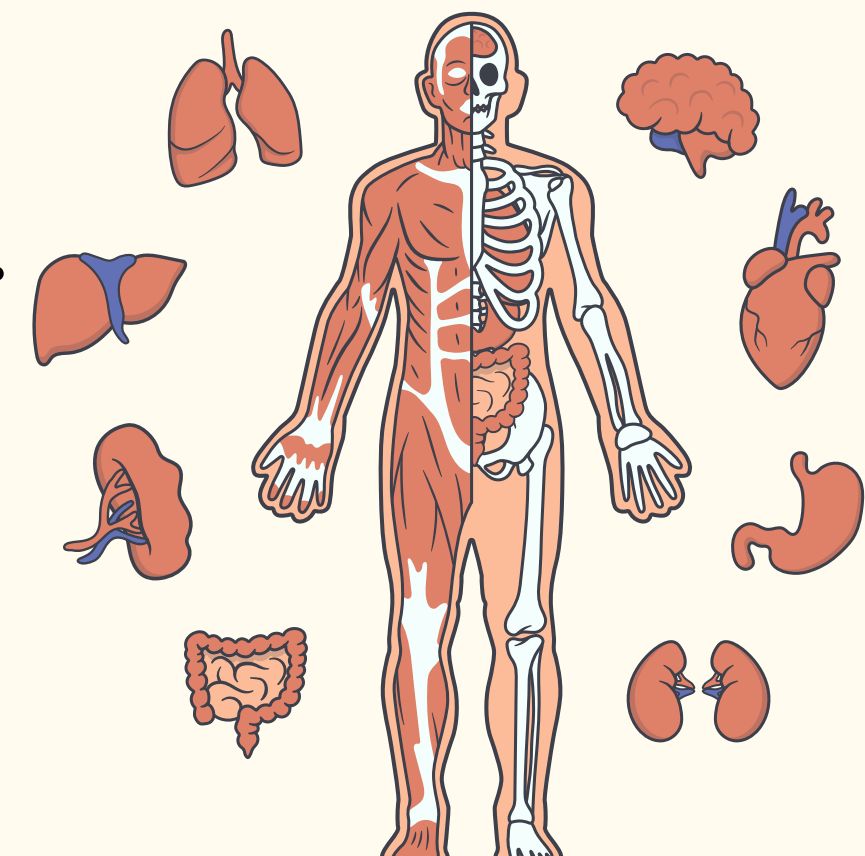
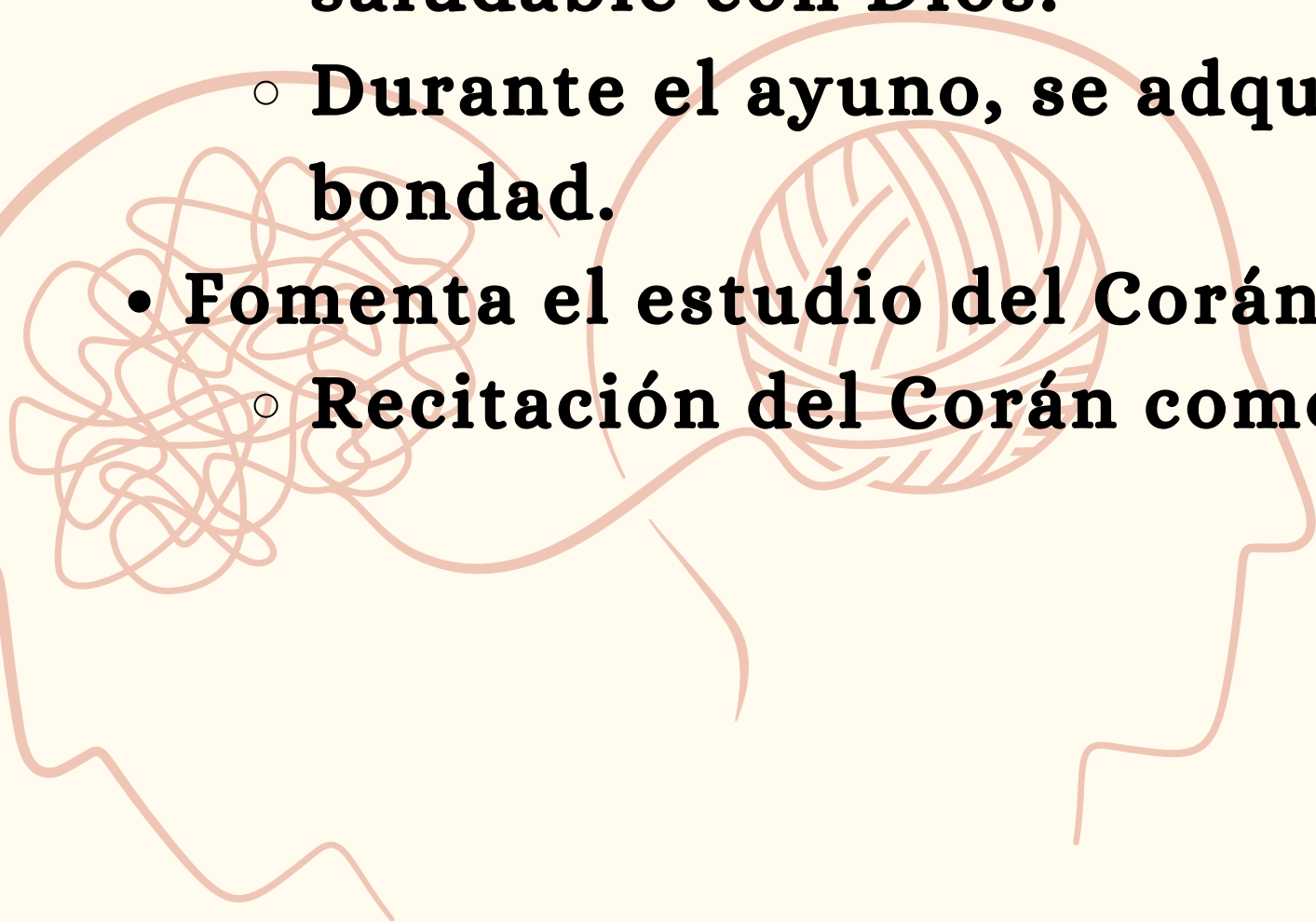
- **Inicio:** Buscando gasolina restante, ajuste a usar grasa.
- **Adaptación:** Mejora en el funcionamiento, el coche se siente feliz.
- **Desintoxicación:** El coche en su mejor forma, pero no mantenerlo así siempre.

- **Consejo:**

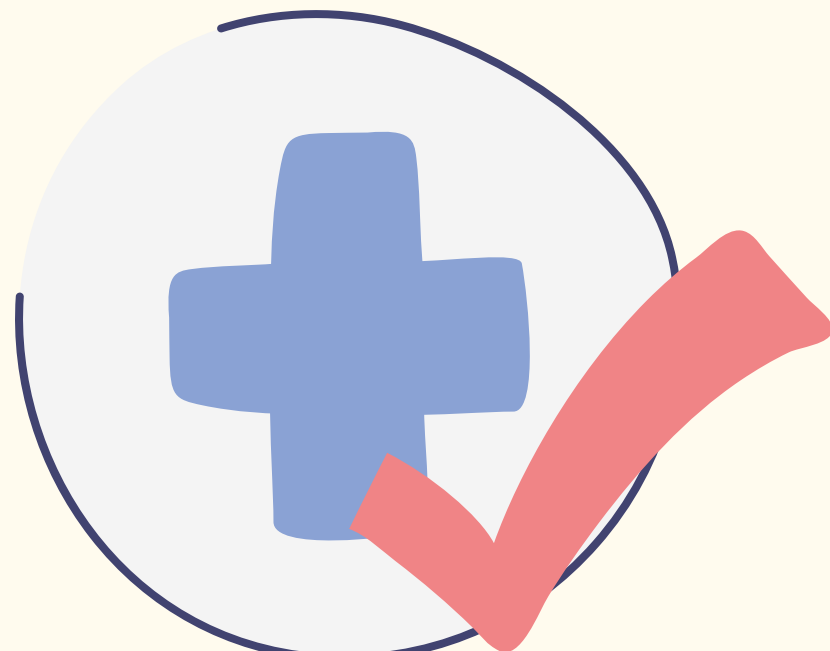
- **Volver** a la normalidad después de Ramadán, manteniendo lo aprendido para cuidar mejor nuestro "coche".

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- **Excelente disciplina religiosa:**
 - **Entrenamiento mental y físico para manejar crisis, ira, hambre, sed, etc.**
 - **Fomenta prácticas religiosas como la oración, la caridad y la abstención de mal, fortaleciendo el poder para superar el mal.**
- **Liberación espiritual y fortalecimiento de la fe:**
 - **Facilita el alejamiento de preocupaciones mundanas para buscar una relación saludable con Dios.**
 - **Durante el ayuno, se adquieren atributos divinos como la perseverancia y la bondad.**
- **Fomenta el estudio del Corán y la conexión con lo divino:**
 - **Recitación del Corán como guía y medio de comunión con Dios.**



- **Promueve el crecimiento personal y la virtud:**
 - Favorece el desarrollo de la gracia, la paciencia, la fortaleza, la humildad y el sacrificio.
- **Beneficios para la salud física:**
 - Restaura la salud y el bienestar.
 - Promueve el crecimiento del cabello y recupera parte de la juventud y el crecimiento físico.
- **Apoyo médico al ayuno:**
 - Médicos destacados respaldan los beneficios del ayuno en la preservación de la salud.
 - Algunos médicos incluso lo consideran un sistema de salud efectivo.
- **Ayuda en la superación de adicciones:**
 - Ayuda a superar adicciones nocivas como el alcoholismo, las drogas y el tabaquismo.





Estos son solo algunos de los muchos beneficios del ayuno, como dijo el obispo Jeremy Taylor: "Aquel que quisiera enumerar los beneficios del ayuno, podría intentar enumerar los beneficios de la medicina en la siguiente página".

a. Purify yourself

b.

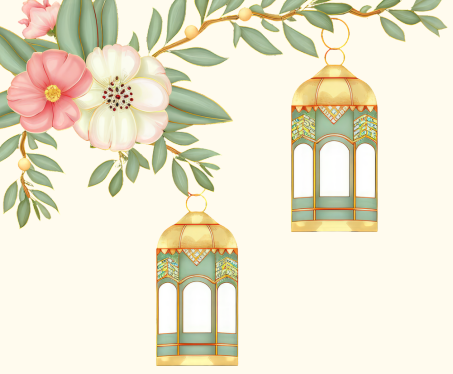
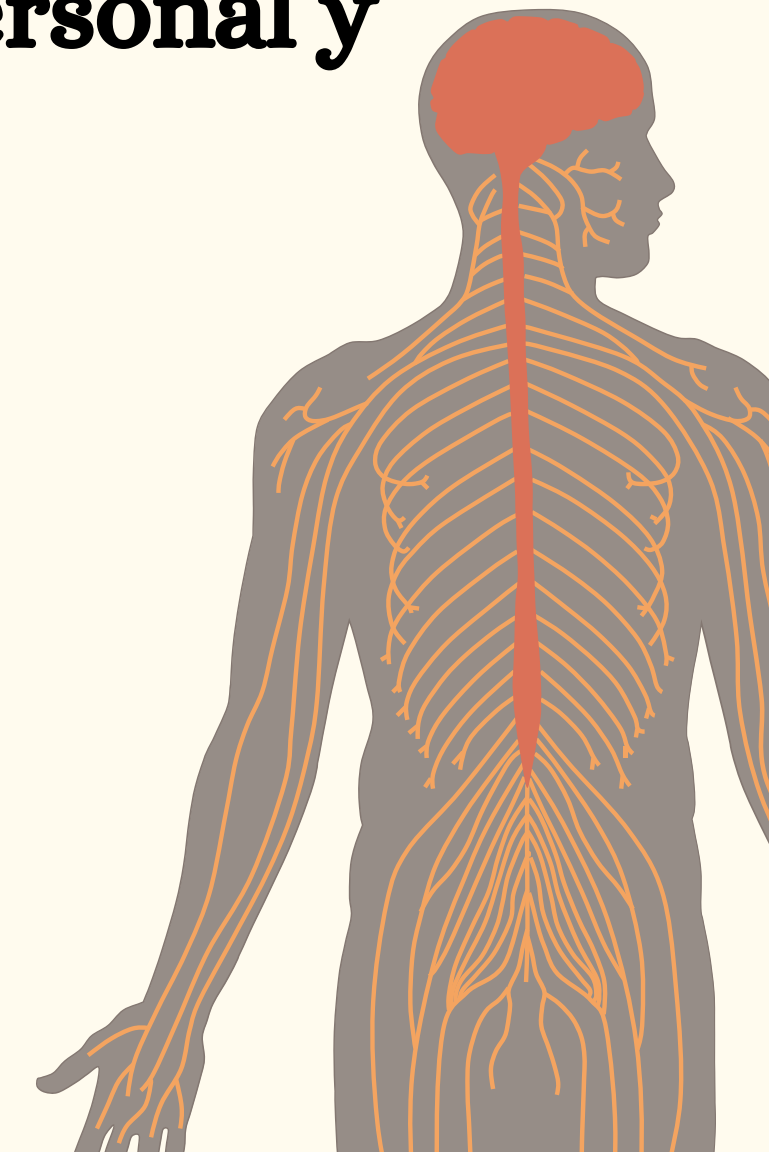


CONCLUSIÓN

El ayuno es un programa de entrenamiento para el cuerpo y el alma que ofrece innumerables beneficios. Fortalece la mente y el cuerpo, promueve acciones positivas, aumenta la fe y la conexión espiritual, mejora la salud física y ayuda en la superación de adicciones. Es un proceso de crecimiento personal y espiritual que brinda bienestar en todos los aspectos de la vida.

a. Purify yourself

b.





SERMÓN DEL VIERNES DEL 21 DE SEPTIEMBRE DE 2007 Por Hazrat Mirza Masrur Ahmad (ABA)

- El ayuno ha sido establecido como obligatorio por Allah, lo que requiere un esfuerzo riguroso.
- A través de este esfuerzo, se desarrolla la Taqwa (temor al desagrado de Dios) y se logra la cercanía con Allah.
- El ayuno esta reservando para entrenamiento y para convertirse en un esforzado en la búsqueda del verdadero propósito de la vida: ser un verdadero siervo de Allah.
- Aunque el ayuno es un esfuerzo riguroso, Allah no impone dificultades injustas a Sus siervos.
- A veces, la dificultad es necesaria, pero el ayuno no es una dificultad injusta, sino el mejor medio para alcanzar la Taqwa.
- Sin embargo, el ayuno está prescrito solo para aquellos que tienen la fortaleza para observarlo.





Yazak'Allah

ARTÍCULOS INTERESANTES:

[LOS BENEFICIOS DEL AYUNO](#)

