

**Mejora tu salud física, mental, social y espiritual haciendo...**

## **AYUNO, ORACIÓN Y CARIDAD intelligent-es**

*Durante Semana Santa y Navidad, parece ser que aflora mucho la tradición cristiana en gente sin fe, y es que a los ateos les gusta festejar las celebraciones cristianas, pero cogiendo solamente los apartados de disfrute como son las comidas, los dulces típicos y los demás matices festivos, dejando a un lado los aspectos ascéticos y de sobriedad como son el ayuno-abstinencia, la oración o la caridad, que lejos de ser un castigo mejorarán nuestra salud física, mental y social.*



>> El tan de moda **ayuno intermitente**, no es nada nuevo y los cristianos lo vienen realizando desde hace mucho tiempo en los miércoles de ceniza y en el viernes santo. Está demostrado sus beneficios para la salud, al mejorar la flexibilidad metabólica teniendo una repercusión muy positiva en la mayor parte de las enfermedades actuales.

>> **La abstinencia** de comer carne en los viernes de cuaresma, los miércoles de ceniza y el viernes santo, es a menudo utilizado en dietas restrictivas para depurar el organismo del consumo de carnes, grasas y embutidos que, si bien no son del todo malos, damos un cierto descanso al cuerpo y al sistema digestivo.

>> Previo a la Semana Santa se proponen **40 días de cuaresma que sirven preparación espiritual y sacrificio, fomentando el amor y la caridad** con los que nos rodean >>>



>> En cuanto a **la oración**, ya sabéis el rechazo que produce fuera del ámbito de la fe; y si vamos a clases de **meditación, relajación y mindfulness** es mucho más wuai. Si lo analizamos, veremos similitud con las oraciones cristianas, misas, novenas, bendición de la mesa... en las que se calma la mente. Como dato curioso, decir que son numerosos los estudios que demuestran que las personas que acuden regularmente a misa, viven más y con mejor calidad de vida.

*Hecha esta "reflexión religiosa" en la que se deja claro que el ayuno intermitente, el mindfulness y el voluntariado social, aspectos tan de moda actualmente ya estaban inventadas desde hace tiempo, vamos a centrarnos ahora en como los deportistas intelligent-es, como yo llamo a los que tienen sentido común (que es el menos común de los sentidos), pueden beneficiarse de estas 4 sencillas prácticas cristianas para mejorar su rendimiento deportivo:*

- 1- **Uno de los mejores momentos del día para hacer deporte y ejercicio es a primera hora de la mañana yendo con el estómago vacío (ayuno)**, siempre y cuando la actividad deportiva no supere la hora de duración, de esta manera potenciamos la flexibilidad metabólica y **convertimos un simple ayuno de 10-12 horas en algo similar a haber ayunado 18-24 h sin haber hecho ejercicio**. Fíjate un día semanal para ello.
- 2- **Antes de las 2 o 3 comidas principales del día trata de hacer un rato de meditación** dando gracias por los alimentos que vas a tomar, dejando la mente en blanco de los problemas y preocupaciones. Meditar no es del todo fácil y requiere entrenamiento, por eso aconsejo realizar alguna oración sencilla y dar gracias por las cosas buenas que nos hayan acontecido; **esto calmará la mente y activará el sistema nervioso parasimpático que es el que favorece la recuperación orgánica y una mejor digestión**.
- 3- Busca un día de la semana en la que descanses deportivamente, e intenta hacer una **obra de caridad** llamando o tomando un café con algún familiar-conocido que necesite un rato de nuestra atención, pues nos hará sentir más relajados y con menos estrés, lo que sin duda aumentará la regeneración muscular. Te recuerdo que **para hacer el bien a los demás tenemos que encontrarnos bien con nosotros mismos**.



- 4- Visitar alguna de las muchas iglesias que tenemos en toda la geografía española, ayudará a tener un **rato de recogimiento sin ningún ruido exterior que nos distraiga**, y también servirá para sosegar nuestra agitada mente por la hiperestimulación constante del móvil, la televisión,...

*Dadas estas recomendaciones, te animo a dar importancia a lo sustancial de la vida, y aunque hay cosas materiales importantes, muchas veces nos desvían la atención de nuestra meta que es la de ayudar y hacer felices a los que nos rodean, para así ganarnos el cielo en esta vida, y si tenéis fé religiosa, también en la vida futura. ¡¡Inténtalo pues no tienes nada que perder!!*