MANUALES DEL DRAGÓN

Manual 22 · Bloque 5



CORTA EL SUMINISTRO

Ayuno Consciente

LA BIOQUÍMICA EXACTA, LOS 4 PROTOCOLOS Y LA LIMPIEZA DE PARÁSITOS MENTALES

MIGUEL AGUADO · TATIANA SANDOVAL



SECCIÓN UNO

01

¿Qué es realmente el ayuno consciente?

Desmontando 4 mentiras de la Matrix.

En el Manual 21 entendimos la biología del Reset: por qué el traje del astronauta acumula barro y por qué necesita una limpieza profunda antes de poder volar al 100%. Aprendimos que la autofagia es el sistema de limpieza interna que el cuerpo activa cuando le das las condiciones correctas, y que el ayuno es la palanca más potente para encenderla.

Ahora entramos en el manual más práctico y técnico del Bloque 5. Vamos a ir al detalle milimétrico. No te voy a hablar del ayuno como un concepto espiritual abstracto ni como una práctica de moda de influencers de Instagram. Te voy a hablar del ayuno como lo haría el mejor nutriólogo clínico del mundo: con la bioquímica real, los protocolos exactos y los beneficios documentados. Y también te voy a hablar de él como lo que realmente es: la herramienta más antigua de limpieza espiritual que existe.

> ***Este manual tiene un único objetivo: que cuando lo termines, sepas exactamente qué hacer, cómo hacerlo, por qué funciona y qué esperar. Sin ambigüedad. Sin excusas. Con la precisión de un ingeniero y la paz de un maestro.***

Antes de hablar de protocolos y beneficios, hay que limpiar el terreno de creencias falsas. El ayuno es probablemente el tema sobre el que más desinformación ha generado la Matrix, porque es precisamente la práctica que más le duele económicamente al sistema del negocio del síntoma que analizamos en el Manual 12.

CUATRO MENTIRAS Y LO QUE DICE LA CIENCIA REAL

LO QUE DICE LA MATRIX	LO QUE DICE LA CIENCIA REAL
“Si no desayunas, tu cerebro no funciona”	El cerebro funciona igual o mejor con cuerpos cetónicos que con glucosa. Referencia: Dr. David Perlmutter, “Cerebro de Pan” (Brain Grain, 2013).
“El ayuno destruye músculo”	El cortisol sube solo en ayunos prolongados sin adaptación. Los ayunos intermitentes de 16-24h protegen la masa muscular y estimulan la hormona de crecimiento. Estudio: Universidad de Virginia, Dr. Mark Mattson, 2014.
“Tres comidas al día es lo mínimo saludable”	Las tres comidas diarias son una construcción industrial del siglo XX para vender más alimentos procesados. No tiene base biológica evolutiva. Referencia: Prof. Tim Spector, “La Guía de los Alimentos” (2020).
“El ayuno es para monjes o fanáticos”	Es una práctica documentada en todas las grandes tradiciones espirituales y en la medicina hipocrática. Hipócrates escribía: “el alimento es tu medicina o tu veneno”.

CONCEPTO CLAVE · AYUNO CONSCIENTE

No es privación. No es castigo. No es penitencia religiosa. El ayuno consciente es la decisión soberana de darle al cuerpo el espacio, el silencio y los recursos energéticos necesarios para que ejecute sus protocolos internos de limpieza, reparación y regeneración. Es la diferencia entre un ordenador que procesa datos nuevos sin parar y uno al que le das tiempo para que ejecute la limpieza de caché, la desfragmentación del disco y la actualización del sistema operativo.