

Watson edizioni
Sentieri



LUIGI SILVESTRI
RITORNO ALLE ORIGINI
diario di un digiuno

Collana *Sentieri*

Ritorno alle origini. Diario di un digiuno di

Luigi Silvestri

Genere: *Diario/Medicina alternativa*

ISBN: 9788887224306

PRIMA EDIZIONE Settembre 2018

©2018 Watson edizioni - Tutti i diritti riservati

Illustrazione: Fernando Proietti

Impaginazione Ebook: Simone Volponi

Watson edizioni, via Umberto Grosso, 14, 00121

Roma

www.watsonedizioni.it

watsonedizioni@gmail.com

Luigi Silvestri

**RITORNO ALLE
ORIGINI**

diario di un digiuno

Watson edizioni

Lo scopo di questo libro è solamente la condivisione di un'esperienza personale e non il suggerimento di tecniche o metodi come forma di trattamento per problemi fisici per i quali è invece necessario, e caldamente consigliato anche da me, il parere medico. Nel caso si decidesse di applicare le informazioni contenute in questo libro l'autore non si assume nessuna responsabilità diretta o indiretta derivante dal loro utilizzo. L'intenzione del libro è di essere illustrativo e non esortativo o didattico.

A Salvatore Paladino
che mi ha mostrato e mi ha fatto
attraversare la porta
della guarigione fisica e spirituale.

INTRODUZIONE

Questo libro è nato perché al ritorno dalla mia esperienza di digiuno prolungato e di purificazione a casa di Salvatore Paladino, trovandomi cambiato, molte persone mi hanno assalito di domande.

Non sono uno scrittore, mi piace però condividere le mie esperienze, perciò questo è il mio diario personale che ho scritto durante quest'avventura, è un piccolo contributo per tutti coloro che

vorranno intraprendere questa strada per realizzare un cambiamento radicale nella propria vita. Tengo a precisare che questo diario è stato scritto a fine estate del 2015 e nel frattempo ho continuato le mie ricerche personali e fatto molte altre esperienze. Oggi alcuni miei punti di vista su certi argomenti sono cambiati, altri addirittura evoluti, io stesso quando ho riletto questo diario a distanza di tempo ho sorriso osservando il mio ingenuo modo di pensare, perciò questo scritto è semplicemente una cronaca del Luigi del 2015. Ciò non toglie che sarò sempre un sostenitore, riconoscente alla vita per avermi fatto conoscere questa antica pratica di guarigione.

Buona lettura.

PREMESSA

Prima di cominciare con il diario di viaggio mi sembra doveroso fare una breve introduzione su di me e sul personaggio che sarà il fulcro di tutto il cammino.

Ma cominciamo dall'inizio.

Quarant'anni sono un'età in cui molti si fermano per chiedersi come sta andando la propria vita.

Io ne avevo trentotto ma quelle domande erano diventate un'ossessione

per me.

E qual era la mia situazione? A mio avviso, un disastro.

Ero moralmente a pezzi, uscivo da poco da una relazione sentimentale travagliata, quindi disorientato e con il morale basso.

Non solo, ero pieno di problematiche fisiche al punto che stilai un elenco:

- Sensazione di freddo cronica
- Debolezza e perenne fiatone
- Vasculite allergica alle gambe con bolle
- Pancia sempre gonfia
- Dissenteria

- Piedi gonfi
- Prurito alle gambe, caviglie e gomiti
- Sonnolenza durante il giorno
- Mal di testa
- Digestione compromessa
- Pelle pallida
- Gola infiammata
- Dolori alle articolazioni delle dita delle mani, alla schiena e all'anca destra
- Crosticine nel naso
- Acufeni

Un bollettino di guerra insomma, la cartella clinica di una persona anziana e malata.

Alla comparsa di un nuovo sintomo mi imbottivo di medicinali; il sintomo passava per poco tempo ma poi inevitabilmente ritornava.

Cambiai approccio provando la medicina “alternativa”, ma con gli stessi risultati.

Presi quindi una delle poche decisioni importanti mai prese fino ad allora, ovvero quella di fare tutto da solo: cominciai a studiare il corpo umano non solo a livello accademico, ma da più punti di vista, in modo da poter realizzare una sintesi adatta alle mie esigenze.

Dopo le famose domande

esistenziali e le prime ricerche, come prima cosa cambiai subito alimentazione, passando a una dieta vegana, e da 110 kg iniziai a scendere di peso molto rapidamente. La strada era quella giusta ma non era ancora abbastanza, sentivo dentro un bisogno incredibile di pulizia.

Tutte le mie ricerche si concentrarono sul fronte delle purificazioni e dei digiuni, ma ahimè, anche lì trovai molte difficoltà. Infatti se qualcuno provasse, come feci io, a fare una ricerca su internet troverebbe un mare così torbido che “navigare” diventerebbe troppo difficoltoso.

Leggevo di digiuni di ogni tipo, di tre giorni, poi sette, poi dieci e io mi chiedevo: ma perché? Che cosa determina il numero dei giorni? Perché dieci e non sette o venti?

Niente, non avevo risposte fino a quando girando su Youtube trovai un personaggio unico nel suo genere, **Salvatore Paladino**.

Egli si definisce un “Esseno” moderno. È nato a Marsala nel gennaio del 1947, ha studiato fino alla quinta elementare, sedicente "troglodita ignorante", ha praticato body building e ha fatto diversi lavori quando era ragazzino fino a trovare posto fisso presso un ufficio postale in Valle d'Aosta.

Dopo una breve parentesi nell'estremo nord dell'Italia ottenne il trasferimento nel suo paese natale, dove risiede tutt'oggi.

Salvatore racconta che fin da piccolo è stato vittima di attentati contro la sua persona che hanno messo a rischio la sua vita: un colpo di fucile accidentale da parte del padre quando era ancora nella culla, un altro colpo di arma da fuoco accidentale da bambino che gli costò la perdita dell'occhio sinistro, varie disavventure ospedaliere che hanno riguardato la sua persona e quella della sua famiglia, fino ad arrivare a un periodo buio della sua vita in cui gli venne diagnosticata una leucemia linfatica acuta.

Quando fu messo al corrente di questa diagnosi, Salvatore decise di rifiutare le cure mediche convenzionali e per questo fu allontanato dalla sua famiglia.

Non si lasciò tuttavia andare, e in quell'occasione decise di reagire e di riprendersi la vita che gli stava sfuggendo di mano.

Si isolò nella sua villa sull'isola di Favignana e con un digiuno di 60 giorni tornò in buona salute.

Salvatore spiega nei suoi innumerevoli video su Youtube che nella

vita ha fatto molti digiuni, durante i quali è entrato in connessione con il Cristo e in cui si affida agli angeli del sole, dell'aria, della terra e dell'acqua.

Spiega anche che fin da piccolo era stato istruito dalla nonna all'uso delle terapie naturali e che le sue umili origini sono state interpretate, da lui stesso, come una fortuna perché gli hanno sempre consentito di nutrirsi in modo sano, non potendosi permettere l'opulenza dei ricchi che porta alla putrefazione intestinale, e gli hanno permesso di mangiare cose semplici e più naturali.

Una volta ragazzo (egli stesso definisce il Salvatore di quei tempi come "cane sciolto"), ci fu un

allontanamento dalle pratiche antiche, che riscoprì poi in seguito.

Un evento importante che racconta sempre Salvatore, e che segna la sua esistenza, fu *l'abduction* (rapimento) da parte di un'astronave aliena nei primi anni 70.

Dopo questo episodio avvenne una profonda trasformazione in lui che, in seguito, gli fece aprire il **Centro studi Fratellanza cosmica** a Marsala.

Salvatore Paladino è molto impegnato a diffondere con i suoi video su Youtube il suo metodo terapeutico che si basa su una profonda purificazione del corpo e dello spirito mediante quello che è il suo “Digiuno terapeutico”. Egli ha aiutato e continua

ad aiutare molte persone affette dalle più disparate malattie diffondendo il suo metodo. Ci sono in rete più di un centinaio di video, dove spiega come portare avanti un completo processo di purificazione. Salvatore Paladino aiuta le persone che si rivolgono a lui sia rispondendo alle email, sia accogliendo coloro che vogliono portare avanti questo percorso, in modo tranquillo, lontano dalla quotidianità.

Ed eccomi qui, alla fine mi ritrovai davanti questo personaggio singolare, rapito dagli alieni che diceva peste e corna della medicina ufficiale, ma anche tante cose interessanti sul digiuno e la

purificazione. Mi piaceva ascoltarlo.

I suoi toni lasciavano molto a desiderare e per questo diventava oggetto di scherno da parte di una buona fetta di utenti su internet che pensavano fosse un pazzo volgare.

Francamente a me interessavano le informazioni non la modalità anzi quella mi faceva morire dalle risate. Guardai tutti i suoi video.

Poi arrivò la svolta. In uno dei filmati, Salvatore consiglia di leggere un libro: **LA MEDICINA NATURALE ALLA PORTATA DI TUTTI** di Manuel Lezaeta Acharan, importato in Italia da Luigi Costacurta, uno dei padri

della Naturopatia nostro paese. Lo comprai subito e in una settimana lo lessi tutto malgrado fosse un tomo bello grosso.

Avevo letto altri libri come quelli di **Ehret**, **Shelton**, **Purinton**, **Dahlke** e tanti altri, ma finalmente grazie al libro della medicina naturale trovai tutte le risposte che cercavo. Quel libro fu una rivelazione e Salvatore era coerente con tutta la filosofia della Medicina Naturale costacurtiana.

Da quel momento posi cieca fiducia in Salvatore e lo contattai chiedendogli se potevo fare un periodo di digiuno a casa sua.

Non fu facile interagire con lui ma poi, dopo varie mail e telefonate, finalmente mi accordai per fare un periodo di quaranta giorni a Marsala.

Era fatta, avevo preso finalmente un impegno serio; avevo paura, lo ammetto, ma sentivo che era quello che dovevo fare.

E così cominciava la mia avventura che sto per condividere con voi. Durante il mio soggiorno da Salvatore Paladino ho scritto un diario giornaliero, dove ho riportato sia i miei successi, dal punto di vista fisico e spirituale (perché strada facendo mi sono reso conto che il percorso che avevo intrapreso non era

solo un percorso di rigenerazione fisica ma anche dello spirito), sia le problematiche incontrate giorno dopo giorno. È proprio questo diario che voglio condividere con voi perché sono sicuro che potrà aiutarvi a comprendere meglio l'essenza e il vero significato di questo percorso di purificazione, oltre che mostrare Salvatore Paladino, che ringrazio sempre dal profondo del mio cuore, nella sua vera veste.

Quest'uomo è impegnato giornalmente nell'insegnamento e nell'aiuto che fornisce alle persone che si rivolgono a lui, e molte volte è stremato dal dover rispondere sempre alle stesse domande, anche se le soluzioni sono già state date nei suoi

video. Ha realizzato tutti questi filmati proprio per aiutare le persone a portare avanti il processo di purificazione, ma deve affrontare molti ostacoli e critiche continue.

Ognuno di noi è chiuso nelle proprie abitudini e condizionamenti, ritiene di essere il detentore della verità e crede che il suo problema sia unico e irripetibile. Spesso ci accorgiamo di aver vissuto in modo sbagliato quando ormai è troppo tardi. Questo libro potrà aiutare molti di voi a riportare la vostra vita su un binario più salutare, in tempi utili. Mi auguro che la lettura di questo diario possa illuminare la strada di chi ne ha bisogno.

Buona lettura.

Venerdì 28 Agosto, 1° giorno.

Peso iniziale 87,6 kg

All'aeroporto di Trapani non c'era nessuno ad aspettarmi, magari con il cartello come nei film.

Provai a chiamare Salvatore, ma lui non rispondeva, quindi rientrai. Dopo cinque minuti mi squillò il cellulare con un numero sconosciuto.

Una voce con un marcato accento siciliano e con tono impositivo mi disse: "Esci dalla porta principale e gira a destra!"

La prima cosa che mi venne in

mente fu: “Avrò fatto la scelta giusta a venire fino qui?” Ma ormai ero lì.

Quando uscii dalla porta principale e girai a destra vidi Gianni, il braccio destro di Salvatore; era un uomo sulla cinquantina, portati bene, aveva un aspetto rassicurante e sempre sorridente. Gianni era alto più o meno un metro e sessantacinque, di corporatura media, non era né magro né grasso; aveva i capelli cortissimi e portava degli occhiali da vista molto leggeri. La sua pelle era chiara, rosea, e la faccia “furba”, in senso buono, mi trasmetteva l’idea che fosse una di quelle persone che per vivere si fosse dovuta adattare cercando di essere il più versatile possibile.

Appena entrati nella sua macchina comincio subito a prendermi in giro per la pancia, mi disse che bisognava buttarla giù quella zavorra e mi spiegò a grandi linee i benefici che avrei avuto dal percorso terapeutico che stavo per intraprendere.

Arrivati a Marsala mi portò in una farmacia per farmi comprare il mio primo enteroclisma. Quando mi ritrovai la scatola in mano la mia mente cominciò a fare resistenza dicendomi: “Ma guarda te che fine hai fatto! Sei pronto a prenderlo in quel posto?”

Appena arrivammo alla villa di Salvatore, Gianni scese subito dall'auto ed entrò dentro casa per avvisarlo del mio arrivo, e io finalmente lo vidi.

Era un uomo di circa 70 anni, pelato come me, molto magro. Mi guardava con il suo occhio destro, e la protesi del sinistro non evidenziava molto la differenza da un occhio vero. Indossava dei pantaloncini e una maglietta gialla. Al collo aveva, come sempre, un grande medaglione dorato con inciso sopra il simbolo della chiave della vita. Si muoveva lentamente con un bastone e sembrava una persona che ne aveva passate, di tutti i colori.

Ammetto che a prima vista non mi fece una bella impressione, rispetto ai video su internet mi apparve molto debilitato, stanco, e molto più anziano di quello che immaginavo. Anche la voce era sottile e sofferta come se facesse uno

sforzo per parlare. Poi mi spiegarono che era uscito da poco da un incidente che lo aveva provato parecchio.

Si sedette su una sedia fuori di casa e mi chiese quale fosse il mio problema.

Non gli feci l'elenco dei mali che avevo, mi venne solo da dirgli che soffrivo il freddo, ero sempre stanco, avevo sempre la pancia gonfia e soffrivo di acufeni.

Salvatore mi disse di andare nel retro della casa dove c'erano gli altri digiunanti e di chiamare Gianni che era andato a fare altri servizi.

Salutai Salvatore e mi diressi nella parte posteriore della villa.

Il retro della costruzione era riservato, era stato allestito per le persone che facevano il digiuno. C'era un ampio giardino con alberi di ficus e di fico, della cui ombra godevano alcuni lettini.

Poi c'era un prefabbricato nel quale erano state ricavate tre cabine con tre posti letto, un cucinino, due bagni, una piccola sauna e una doccia molto particolare.

Quando arrivai in quest'area riservata ai digiunanti, trovai Gianni che s'intratteneva con Mauro, un ragazzo leccese che era lì già da una ventina di giorni. La prima cosa che pensai quando lo vidi fu: "Accidenti com'è magro, è asciuttissimo e pelatissimo come me!"

Chissà se riuscirò anch'io ad arrivare al suo livello”.

Proprio mentre pensavo queste cose, come leggendomi nel pensiero, Gianni mi disse che anch'io sarei diventato così.

Subito dopo conobbi le altre due digiunanti: Maria Grazia, una donna di Milano e Stefania, una signora di Lecce, anche loro lì da più di venti giorni.

Quindi, mi ritrovavo in questa “barca” con un leccese di circa 45 anni, secco, pelato, alto poco più di me che, da ciò che mi trasmetteva, sembrava molto deciso e concentrato in quello che faceva. Poi c'era Stefania, anche lei di Lecce. Una donna di quasi 60anni con degli occhi chiarissimi e un grande

sorriso. Era un'artista, dipingeva quadri e questo lo riuscivo a percepire quando il suo sguardo si posava su di me; lei osservava tanto. E infine c'era Maria Grazia, 40 anni circa, anche lei magra con i capelli biondi, molto carina, di Milano. Come la maggior parte delle donne del nord non trasmetteva molta simpatia, anzi, aveva uno sguardo da snob e questo non mi andava molto a genio.

Subito, Gianni con la sua voce possente mi disse di andarmi a fare una doccia fredda con l'acqua di pozzo.

“Cosa? Doccia fredda? Ma se sono qui anche perché soffro il freddo!”

Decisi di fare l'uomo e quando entrai in quella cabina vidi che purtroppo non era una doccia normale. Sopra di me al posto del soffione c'era l'uscita di un tubo largo quasi dieci centimetri dal quale l'acqua veniva giù tipo cascata. Faceva paura.

Guardai la leva per azionare il getto e contai fino a tre per caricarmi di volontà. La girai e un flusso incredibile di acqua fredda avvolse interamente il mio corpo. A parte il trauma iniziale, sentii il mio corpo adattarsi subito a quella temperatura e provai una sensazione di rinvigorimento e di benessere fisico mai provato prima. Una botta energetica che mi svegliò da dentro.

Bagnarsi con l'acqua fredda è una delle pratiche terapeutiche più antiche. Il freddo attiva il sistema nervoso e aiuta la pelle a decongestionarsi, portando fuori il calore interno. Questa pratica va fatta a corpo caldo altrimenti si va ad aumentare la congestione: ecco perché viene praticata dopo le saune o i bagni di vapore. Il freddo obbliga la pelle, per osmosi, a veicolare fuori il calore accumulato internamente, questo passaggio decongestiona la pelle facendola sudare di più e aiuta a rafforzare il sistema nervoso dando una grande sensazione di vitalità.

È cosa saggia dopo un bagno di vapore e un bagno freddo coprirsi bene, distendersi a letto, meglio sotto le coperte, e far sudare il corpo.

La sensazione di benessere che si proverà sarà indescrivibile.

Una volta uscito, Gianni mi fece subito stendere su un lettino per applicarmi un cataplasma allo stomaco.

Mi cosparse tutta la pancia di argilla ventilata di cava e mi disse che dovevo stare fermo per almeno un'ora e quindici minuti in modo che l'argilla assorbisse tutto il calore della pancia, in particolare dalla milza e dall'intestino.

Appena sistemata questa massa su

tutta la pancia, provai a dormire ma non ci riuscii, ero ancora sotto l'effetto dell'acqua fredda che mi aveva tolto quella sonnolenza che mi portavo sempre dietro e non potevo fare altro che guardarmi intorno.

Vidi che anche gli altri digiunanti erano impegnati a fare le stesse cose che facevo io.

Poi l'unico pensiero che mi venne in mente fu ringraziare il cielo perché finalmente quest'avventura era cominciata.

Avevo fatto tanto per riuscire a trovarmi lì e finalmente la terapia aveva avuto inizio. La contentezza non mi permetteva di addormentarmi.

La terapia delle applicazioni di argilla (fredda, non calda come alle terme) ha lo scopo di togliere le infiammazioni interne.

Tutte le malattie sono infiammazioni e intossicazioni generate all'interno dell'intestino dovute all'accumulo di muco e putrefazione causate dalla malnutrizione.

Dopo un'ora e venti minuti, Gianni mi tolse l'argilla dalla pancia e mi disse che andava buttata via, io gli chiesi come mai e lui mi rispose che ormai aveva assorbito certe cose dal mio

corpo e non era più utilizzabile.

Mi feci un'altra doccia, un altro bagno sotto quella "cascata" per rimuovere l'argilla e non appena ebbi finito Gianni mi invitò subito a camminare a piedi scalzi sulla ghiaia.

Questa camminata su un percorso di 20 metri era un rito che andava fatto sempre dopo le docce fredde o quando si aveva un po' di tempo; tutto questo ricalcava la teoria del Dott. Kneipp con la quale si rinvigoriva il corpo con l'idroterapia e con un percorso che andava a stimolare le terminazioni nervose che si hanno sotto le piante dei piedi che sono collegate con tutti gli organi e le ossa del nostro corpo.

Esistono diverse discipline che basano tutta la loro scienza sullo studio e il trattamento dei piedi, noi occidentali conosciamo la riflessologia plantare e abbiamo capito che stimolando un punto preciso del piede andiamo a stimolare una parte del nostro corpo.

In realtà “tutto è in tutto” solo che il trattamento del piede è uno dei più antichi e più conosciuti.

Camminare a piedi scalzi non solo ci permette di fare terapia stimolando i nostri organi interni ma ci permette di poter scaricare l'energia accumulata e a ristabilire una connessione con Madre Terra.

Essendo la prima volta provai tantissimo dolore, avevo i piedi gonfi e ad ogni passo sentivo come degli aghi che mi penetravano dentro le carni; a stento riuscivo a camminare, ogni passo era una sofferenza pazzesca e Gianni, guardandomi con il suo solito simpatico sorriso, mi disse di non preoccuparmi perché tra non molto avrei camminato tranquillamente.

Dopo aver sofferto le pene dell'inferno Mauro mi spiegò che ogni ora e mezza dovevamo prendere delle gocce, prima delle gocce di erba medica, poi dopo un'ora e mezza delle gocce di propoli e dopo un'altra ora e

mezza gocce di alcolatura di aglio, tutte assunte in un bicchiere d'acqua.

- L'Alcolatura d'aglio

È un potentissimo antibiotico naturale serve per curare diverse patologie, nei digiuni è usato molto per eliminare i parassiti intestinali.

- Erba medica

Utilissimo per la pulizia dei reni

- Propoli

Anti-batterico per eccellenza

Cominciavo a osservare che in quel posto si era stabilito un ritmo in cui i digiunanti sapevano ormai cosa fare e facevano tutto da soli.

Tutto si riduceva ad alternare cataplasmi di argilla, saune, docce gelate, bagni gelati, camminate sulla ghiaia, bevute di tisane e succhi per pranzo e cena e ovviamente l'assunzione delle gocce sopracitate.

- Sauna e bagni di vapore

Questa pratica aiuta a pulire il sangue eliminando tossine, decongestiona la pelle che è un organo emuntore (molti non sudano) e aiuta a

portare fuori l'inflammation interna, se poi è associata con bagni freddi.

C'è distinzione tra bagno di vapore o turco (hammam) e sauna finlandese.

Lo scirocco nei paesi arabi è un vento secco che irrigidisce le articolazioni: i bagni di vapore, oltre a dare i benefici sopra citati, servivano soprattutto per ammorbidire le articolazioni. Lo scirocco che arriva in Italia si carica di umidità dal mar Mediterraneo e quando arriva da noi diventa umido; ecco perché a volte è meglio preferire la sauna finlandese, per togliere l'umidità dalle ossa.

Per pulire il sangue è assodato che il bagno di vapore sia la miglior soluzione.

- Il Bagno Derivativo.

Se tutte le malattie sono infiammazioni, allora l'obiettivo è abbassare la temperatura. Questa pratica consiste nel raffreddare gli organi genitali: ci si siede in una tinozza piena d'acqua fredda e si permette di abbassare la temperatura alla zona immersa.

A pranzo noi digiunanti ci mettemmo dentro la struttura prefabbricata di Salvatore, seduti a tavola, come se dovessimo mangiare e mangiammo, o meglio bevemmo del succo di pomodoro. Lo sorseggiammo con molta calma e devo dire che il suo

gusto non era niente male. Non avevo mai bevuto succo di pomodoro con basilico e altre spezie, lo trovai veramente buono e ne consumai due piccole tazze da tè.

Ore 16.00 del pomeriggio. Mi godo l'aria Marsalese dal mio lettino all'ombra di un fico. Ho fatto una sauna, una doccia fredda sotto la "cascata", un bagno freddo in una tinozza per raffreddare gli organi interni e la famosa camminata sulla ghiaia che ormai ho soprannominato la "camminata sui carboni ardenti". Mi sento bene e non soffro per niente la fame.

Intorno alle 17.00/17.30.

Salvatore aveva l'abitudine di fare dei seminari. Ascoltare Salvatore è un po' come vedere i suoi video su Youtube, inizia un argomento per passare ad altri per poi unirli tutti insieme alla fine. È quasi impossibile prendere appunti, meglio ascoltarlo con attenzione. Venni a sapere che Mauro non si presentava mai a questi incontri, li riteneva inutili, e per questo motivo il suo rapporto con Salvatore si era un po' incrinato. Mi sembrava strana questa cosa, perché se noi digiunanti eravamo lì era per via dei video di Salvatore quindi, in teoria, dovevamo già essere preparati ai suoi discorsi. Invece Mauro era totalmente

concentrato sulla terapia con l'argilla.

Il seminario di quella sera era sul corpo eterico, sulla sua esistenza e sul fatto che nessuno ne parlasse, neanche quelli che più si spingono a divulgare informazioni alternative sui digiuni e sui programmi purificatori. Tutti si fermano sempre alla descrizione del corpo fisico e non vanno mai oltre.

Effettivamente da nessuna parte avevo trovato qualcuno che parlasse di corpi sottili nel campo di diete o di programmi purificatori.

Il corpo eterico, o campo

strutturatore di forma o matrice, è il primo dei nostri corpi sottili. Esso tiene insieme tutta la materia del corpo fisico che è composto dai quattro elementi: aria, fuoco, acqua e terra. Senza il corpo eterico non avremmo né una forma né un sistema nervoso.

Noi occidentali lo conosciamo grazie all'agopuntura, infatti questa scienza cinese si basa sullo sblocco dei canali o meridiani principali, bloccati da accumuli energetici o intossicazioni fisiche. In realtà i canali sono 72mila e creano una rete intricatissima che ha la forma del corpo fisico. In questi canali scorre il "bioplasma" che si può

definire il ponte tra il fisico e il mondo delle energie.

Quando un corpo è intossicato automaticamente si intasano questi canali di bioplasma.

A differenza dall'agopuntura che sostanzialmente va a trattare solo una parte del problema, sbloccando temporaneamente un meridiano da un accumulo energetico, con un periodo di purificazione si va a riequilibrare armonicamente tutta questa rete di canali ripristinando così il nostro "stampino". Ecco perché si dice che con un digiuno si ritorna alle "Origini".

Intorno alle 20.00. Al termine del seminario, salutai Salvatore e uscendo dalla sua casa mi accorsi che lui, appena dopo la nostra uscita, si era blindato in casa col fratello. Pensai “Strano che in un posto così tranquillo, almeno all’apparenza, delle persone si barrichino in casa”. Ma chi conosce le vicissitudini di Salvatore sa che ha subito minacce di morte per i video che pubblica su Youtube e che ebbe un’intrusione con un’aggressione in casa che lo ridusse quasi in fin di vita.

Mauro aveva la macchina e insieme andammo nell’appartamento in centro città; Salvatore infatti aveva deciso di creare una separazione tra uomini e donne, per cui le donne rimanevano a

dormire nella struttura all'interno della villa e gli uomini alloggiavano nel suo appartamento a Marsala. Mauro nel tragitto mi spiegò la sua esperienza e mi disse che per lui l'obiettivo in quel posto era l'isolamento e farsi le terapie d'argilla soprattutto ottimizzando i tempi, cercando cioè di farsi più cataplasmi possibili al fine di accelerare il processo di guarigione.

Una volta sistemati nell'appartamento, mi invitò a fare la passeggiata di rito per le vie di Marsala. Come primo giorno mi rifiutai perché ero stanco sia per il viaggio sia per la giornata ricca di novità ed emozioni.

Intanto mi preparavo psicologicamente per il mio primo clistere che avrei dovuto fare non appena mi sarei sistemato nel mio nuovo alloggio. Sistemai la mia cameretta, era piccola, c'era l'essenziale: un letto, un comodino con la luce e un armadio. Per fortuna avevo il bagno privato.

Tornato dalla passeggiata Mauro, molto gentilmente, mi chiese se volevo vedere come si faceva un clistere a meno che non mi facessi problemi a vedere un'altra persona che se lo faceva. Gli dissi di no, anzi, per me era un modo per imparare. Mi spiegò come andava preparato il clistere: $\frac{3}{4}$ di acqua

e $\frac{1}{4}$ di caffè frutto di una soluzione già preparata da Gianni (aveva messo una bottiglia in frigorifero fatta con un pugno di caffè solubile e un litro d'acqua). Mi spiegò che l'acqua doveva essere tiepida, tendente al freddo, che troppo calda o troppo fredda non andava bene e che oltre al caffè si poteva fare il clistere con il fieno greco, camomilla o altre erbe, a seconda dell'esigenza.

Andammo nel bagno più grande della casa e Mauro si mise nella vasca; lì lo vidi eseguire il clistere con molta tranquillità, e più lo guardavo e più pensavo che da lì a poco lo avrei fatto anch'io. Una volta finito se ne andò nel

bagno che aveva nella sua camera per evacuare in tutta privacy.

Ecco! Era arrivato il mio momento, la mia mente partoriva pensieri del tipo: ma che stai facendo? Ma chi te l'ha fatto fare? Ma come fai? Ma tornatene da dove sei venuto. Ma più li ascoltavo e più ero deciso a continuare. Dopo aver pulito la vasca mi stesi, lubrificai sia l'ano che il beccuccio dell'enteroclistima e lo introdussi. Stranamente non sentii dolore, un po' di fastidio ma era sopportabile e girai la levetta posta sotto il beccuccio per far entrare l'acqua. All'inizio la soluzione non entrava poi ebbi una fitta, uscì un po'

d'acqua ma poi comincio a scorrere dentro di me. Riuscii a farla entrare tutta, mi alzai, pulii la vasca e andai a stendermi sul letto trattenendo il più possibile, secondo il consiglio di Mauro, per almeno quindici minuti. Dopo cinque minuti già non ce la facevo più e corsi nel mio bagno a evacuare. Fu incredibile quante feci uscirono, non pensavo di portarmi dietro un carico così grande. Davvero sconvolgente.

Poi una volta finito sentii un senso di leggerezza e soddisfazione per aver fatto qualcosa che non avrei mai pensato di poter fare e che alla fine non era una tragedia, anzi, era una buona abitudine

che avrebbe pulito sempre di più il mio corpo dall'interno. Finito il clistere Mauro mi consigliò di bere dell'acqua e argilla che avrebbe aiutato a togliere le tossine. La bevvi senza pensarci troppo e me ne andai a letto.

Per terminare la giornata pensai al posto in cui ero capitato, era un po' spartano ma c'era tutto il necessario per fare un digiuno in santa pace. Soprattutto pensai a una frase che salvatore aveva detto durante il seminario parlando di quella gente che preferisce isolarsi e di fare pratiche energetiche al fine di far affiorare poteri paranormali.

La sua frase diceva: *A che serve*

lavorare una vita per acquisire una Siddhi quando per ottenerla ti perdi la vita? Non hai amato nessuno e non hai fatto nulla per il prossimo.

Mi piacque molto questa frase e me ne andai a dormire pensando a questo.

Sabato 29 agosto, 2° giorno

Peso 86,4 kg.

Meno 1,2 kg dal giorno prima.

Appena alzato, intorno alle 6.30 del mattino, Mauro era già operativo, aveva l'argilla sulla testa che sembrava una coppola bianca in quanto l'argilla era stata ricoperta con la carta assorbente. Aveva preparato il fieno greco da bere; mi spiegò che da Salvatore fanno il decotto, ovvero mettono il fieno nella pentola e fanno bollire per 10 minuti mentre lui, per avere un sapore più intenso, lo

preparava diversamente lasciandolo in ammollo dalla sera prima e il mattino seguente lo portava a ebollizione per quindici minuti, e lo teneva ancora un po' in ammollo prima di berlo.

Mi pesai: 86,4 kg

“Niente grasso” disse Mauro “86,4 kg di escrementi, che ridere!”

Quando arrivammo da Salvatore, Gianni mi fece bere un bicchiere di acqua con limone e argilla e ne preparò un altro con acqua e propoli da prendere successivamente alle due sedute di cataplasmi.

Mentre ero in cucina a bere, arrivò Salvatore che mi disse che secondo alcune scuole esoteriche gli allievi non devono parlare tra di loro ma seguire un tutor che sa cosa dire a ogni studente. Poi, colpo di scena, mi consigliò di continuare a bere i succhi di pomodoro e di uva per altri 4 giorni e quindi di provare a fare 3 giorni di digiuno assoluto, sì assoluto, senza bere neanche la semplice acqua. Rimasi attonito. Come avrei fatto a superare la fame e la sete? Non avevo idea.

Nel Digiuno Assoluto, mi spiegò Salvatore, esiste un processo che si chiama **autolisi**, cioè il corpo prima smaltisce i grassi e i liquidi in eccesso, quindi si sgonfia, poi smaltisce gli

eventuali tumori o metastasi o malattie. Questa autolisi avviene anche nelle purificazioni a base di liquidi ma è molto rallentata.

Mi fece l'esempio della serpentina di uno scaldabagno incrostato dal calcare, il digiuno totale permette lo scrostamento e fa riaccendere il calore. Se tra il polo positivo e il polo negativo c'è impurità, il corpo non si può attivare, per questo è preferibile arrivare a una situazione dove il corpo è scheletrico, cioè asciutto, privo di grassi e pulito per poi rialimentarsi nella maniera corretta.

Basti guardare gli animali, quando stanno male, non mangiano, si isolano e aspettano che la natura faccia il suo

corso.

Fare i clisteri, continuò, è fondamentale perché aiuta a far evacuare tutta la costipazione creatasi nell'intestino dopo anni di malnutrizione. Il fatto di pesarsi prima e dopo il clistere ci permette di capire il nostro grado di costipazione, perché le feci bloccate dal muco, ormai secche per via del calore interiore, si reidratano, quindi assorbono acqua e quando raggiungono l'idratazione giusta si possono staccare dalle pareti dell'intestino per essere evacuate.

Secondo la Medicina Naturale di Luigi Costacurta, padre della naturopatia in Italia, che ha tradotto il libro “La Medicina Naturale alla portata di tutti” di Manuel Lezaeta, il corpo umano ha due tipi di temperature: una temperatura esterna che possiamo prendere con il termometro sotto l’ascella e una temperatura interna, che si può misurare o con un termometro per via rettale o prendendo i battiti cardiaci. Se i battiti superano i 73/74 circa al minuto, è sintomo che all’interno del nostro intestino c’è un’inflammazione in corso. Noi occidentali, abituati a mangiare carne, latticini, pesce, pasta

di farina 00 e tutti i derivati animali, non abbiamo fatto altro che costipare il nostro intestino creando infiammazione interna, questo perché questi alimenti, una volta giunti nell'intestino vengono inglobati dal muco e lì rimangono creando putrefazione.

Il corpo umano, con la sua intelligenza, prova a sfiammare questo fuoco interiore distribuendolo su varie parti del corpo creando quello che la medicina ufficiale chiama “malattia”. Per la medicina naturale non esiste la malattia, ogni tipo di malattia conosciuta non è altro che un'infiammazione che il corpo cerca di

distribuire cercando di spegnere questo rogo che dimora nell'intestino. Esiste solo uno squilibrio che va ripristinato con una purificazione e poi con una corretta alimentazione a base di frutta, verdura e semi, i veri nutrimenti dell'essere umano.

Dopo questa bella lezioncina da parte di Salvatore, me ne andai a fare i cataplasmi. Quando tornai nel “giardino dei digiunanti”, non pensandoci e trasgredendo ciò che mi aveva detto poco prima Salvatore, raccontai agli altri che mi era stato proposto di fare il digiuno assoluto. A me piace condividere e non riesco a tenere le

cose belle solo per me.

Rimasero tutti un po' perplessi perché, nonostante il maggior tempo passato lì rispetto a me, a loro non era mai stato proposto. Dopo averne discusso tra loro, decisero di chiedere a Salvatore se anche loro potevano farlo. Salvatore acconsentì e decidemmo di iniziare il lunedì successivo.

Chissà cosa avrà pensato Salvatore, probabilmente che fossi un "infame" come si dice in ambito mafioso (naturalmente lo sto dicendo in modo ironico).

Ore 13.00. I cataplasmi di argilla preparati al mattino li applicammo non

solo sulla pancia ma anche sulle orecchie, mettendo prima nel condotto uditivo un batuffolo di cotone; poi applicammo i cataplasmi anche sulla testa e dietro la nuca per ben due volte.

La “cascata” di acqua fredda mi permetteva di essere sveglio nonostante dovessi stare immobile sul lettino.

Camminare sulla ghiaia invece era quasi impossibile, i miei piedi erano troppo doloranti.

O cavolo! Nella villa di fianco stavano cucinando qualcosa... sembravano patate al forno. Quando sentimmo quel profumo, ci guardammo tutti con aria sofferente. Mariagrazia

allora disse che voleva fare una confessione, ci avvicinammo preoccupati e lei con grande rammarico ammise di sognare tutte le notti grandi abbuffate.

Ma “vaffanculo!”, chissà che mi pensavo, sembrava che avesse ucciso qualcuno. Se dobbiamo avere i sensi di colpa pure per quello che sogniamo, non ne usciamo più. Vabbè ridiamoci su.

Per pranzo bevvi un bicchiere e mezzo di succo di pomodoro, in pratica niente, lo trovai molto buono, Salvatore ci aveva messo dentro anche peperoni, basilico e aglio, tutto frullato e setacciato in modo da non affaticare lo

stomaco e l'intestino nella digestione.

Poi Gianni venne a chiamarmi per farmi bere l'acqua con propoli.

Uno degli scopi di bere liquido filtrato durante le purificazioni è di dare un po' di pace allo stomaco. In questo modo il corpo, per purificarsi, utilizza l'energia che in genere usa per digerire; in più i succhi gastrici non sono attivati e il senso di fame scompare.

Nel pomeriggio solitamente Gianni andava via e Salvatore si concedeva un po' di riposo, quindi, sentendomi libero

da impegni, feci ben quattro saune, le ultime due ancora più sofferte perché Mauro continuava a versare acqua mischiata a un infuso di salvia sulle pietre focaie; la temperatura percepita perciò diventava sempre più elevata. Tosto questo Mauro, un vero veterano della sudorazione.

Una cosa molto interessante che mi disse Mauro è che, da quando aveva cominciato a pulire il suo corpo, sentiva molto di più il cambio di energia, specie nella postura di meditazione. Lui sentiva che era la sua energia a sostenerlo e non i muscoli della colonna. Questa sensazione l'avevo provata anch'io

molte volte senza mai riuscire però a fissarla, speravo quindi di raggiungere a breve questa “centratura energetica” attraverso la purificazione.

Dopo le saune, finalmente riposo! Disteso sul lettino, osservavo i miei pensieri, sentivo la mente che provava a darmi delle spiegazioni circa l'identificazione col corpo. Il nostro corpo è una macchina meravigliosa che si cura da sola e raccoglie informazioni attraverso i sensi, come se avesse un pilota automatico. Si mantiene in vita respirando e svolgendo le funzioni vitali; tuttavia esso si può assuefare a certe sostanze, per questo quando si

inizia un percorso di purificazione si sente la mancanza dei cibi che più ci piacciono. In realtà non sono gusti ma programmazioni, come avere installata un'applicazione.

È proprio attraverso un'autentica osservazione di noi stessi che riusciamo a capire quanto siamo identificati con il corpo e quanto (e quando) lo siamo con il nostro spirito o anima.

Quando decisi di smettere di fumare nei mesi precedenti, e sentivo l'esigenza di accendermi una sigaretta, mi bastava semplicemente osservare la sensazione di astinenza e capire quale parte di me aveva la necessità di fumare.

Non identificandomi più nel corpo, ero in grado di gestire quella sensazione, quindi non soffrivo.

Il trucco sta nel non identificarsi con le varie parti “meccaniche” di noi. Noi non siamo solo corpo fisico, abbiamo emozioni, mente e un’anima. Quando ci identifichiamo con le emozioni viviamo come una barca in balia delle onde in piena tempesta, le emozioni danno energia ai pensieri che automaticamente rafforzano le emozioni. È un circolo vizioso da cui non si esce più. L’unico modo è distaccarsi e vedere le cose da un’altra prospettiva. Guardando le cose da un punto di vista diverso noti che, pian piano, riesci a non farti più

coinvolgere né dai pensieri né dalle emozioni. Basta imparare a osservare e chiedersi, costantemente, a che cosa penso? Come mi sento? Che cosa provo? Col tempo queste domande diventano automatiche e l'osservazione diviene istantanea, ma mi rendo conto che molti neanche pensano a tutto ciò e “pensano” di essere i loro pensieri.

Nel digiuno bisogna usare la stessa strategia, anche se il lavoro di osservazione è più impegnativo.

Tutti i ritiri spirituali che ho fatto alla fine avevano un unico fine, disidentificarsi dal corpo, dalla mente e dalle emozioni e ritornare a

contattare la vera parte reale di noi stessi.

Era sicuramente il momento giusto di mettere in atto tutti questi insegnamenti.

Quella sera Salvatore uscì e la nostra fame cresceva...

La tamponammo bevendo acqua argilla e aglio, ma la pancia brontolava...

Per distrarmi mi misi a guardare gli alberi e il cielo, a sentire l'odore della campagna marsalese, osservare l'albero di fico, la terra rossa e godermi il tramonto; non è stato tempo sprecato, anzi.

Al rientro di Salvatore bevemmo il succo d'uva, era buonissimo e secondo lui è meglio del latte materno, pieno di vitamine e di proteine.

Poi presi in prestito un libro dagli scaffali: “Meditazioni Metafisiche” di René Descartes.

Quella sera decisi di fare la passeggiata di rito con Mauro. “Mortacci tua Mauro!” “Non sapevo che le tue passeggiate fossero lunghe chilometri!”. Sudai tantissimo, camminavo come una scimmia gravida per via della mia pancia. Lui era bello,

tranquillo, rilassato, neanche un minimo cenno di affanno e neanche una goccia di sudore... io mi sentivo morire da un momento all'altro.

Il clistere di quella sera non mi fece tanta paura come quello del giorno precedente, ero più tranquillo, anche se era pur sempre un'operazione non facile. Anche quella sera a base di caffè, e l'acqua, anche se a fatica, entrò tutta.

Durante i clisteri capita che l'introduzione dell'acqua nel colon sia rallentata per diversi motivi: masse fecali abbondanti o presenza di

emorroidi o costipazioni varie che ne bloccano il passaggio; può anche essere che il canale del colon sia non tanto predisposto (sciolto) ad accogliere questa nuova terapia.

Una volta un grano di fieno greco finì nella cannula impedendo la fuoriuscita dell'acqua, ci misi un'ora a capire quale fosse il problema.

Con il tempo e la pratica regolare farsi un clistere diventa scontato come lavarsi i denti.

Per molti diventa addirittura un rituale "magico" per pulire il proprio "tempio" e rendono il momento speciale, accendendo incensi e mettendo musica rilassante, insomma

un'azione dedicata al volersi bene eliminando le impurità.

Trattenni l'acqua più a lungo della sera precedente fino a quando non ce la feci proprio più.

Evacuai acqua scura con pezzi di feci e sentivo che un po' ne era rimasta dentro, magari assorbita da altre feci disidratate.

Prima di dormire incontrai Mauro che mi disse che il giorno dopo saremmo andati al mare visto che la domenica non si faceva nessuna terapia.

Domenica 30 agosto, 3° giorno

Peso 84,8 kg

Meno 1,6 kg del giorno prima

Meno 2,8 kg in totale

Quella notte alle quattro iniziai la lotta contro una zanzara, mi resi conto che anche un essere insignificante come una zanzara può dare filo da torcere a un gigante se è decisa a farlo. Lei ci stava riuscendo, aveva una volontà incredibile, forse era questo che mi voleva insegnare? Solo che alla fine vinsi io, con amore e rispetto riuscii a schiacciarla contro il muro. Il problema

è che ormai mi aveva già svegliato e feci fatica a riaddormentarmi.

Mauro già alle 6.30 mi preparava il fieno greco e la terapia del limone, che consiste nel bere tutti i giorni succo di limone con la stessa quantità di acqua e argilla: si parte con un limone aumentandone uno al giorno fino ad arrivare a sette o nove (dipende dalla scuola di pensiero), dopodiché si inizia a decrescere, sempre di un limone al giorno fino a tornare di nuovo a uno.

Un'altra pratica della cura dei limoni è quella di prolungare per 3

giorni il limone o i limoni da utilizzare, quindi un limone per tre giorni, 2 limoni per 3 giorni e così via fino a 7 per poi ritornare a 1. Questo garantisce una copertura per tutta la durata di un digiuno terapeutico, il limone non solo alcalinizza e aiuta a pulire i vasi sanguigni, ma i suoi acidi aiutano a togliere i parassiti intestinali. Ho scoperto che questa cura depurativa risale ai tempi medievali di Paracelso, famoso alchimista di immensa cultura che ebbe il coraggio di contrastare la limitatezza della scienza della sua epoca, già nel XVI secolo.

Quella era la giornata dedicata al bagno al mare, avrei preferito stare in raccoglimento per non subire eccessivi stimoli esterni, ma alla fine cedetti. Salvatore aveva detto che mi avrebbe fatto bene entrare in acqua per poi subito uscire, e una volta asciutto ripetere l'operazione; questo non solo avrebbe aiutato a pulirmi energeticamente ma avrebbe anche rafforzato il corpo eterico, per il quale Salvatore aveva sempre un occhio di riguardo.

Al mare siamo andati tutti e quattro i digiunanti e ci siamo stati due ore.

L'acqua era fredda ma dopo un po' il freddo diventò piacevole... fu meno piacevole rivedere in seguito la foto che ci facemmo in spiaggia, "Ero davvero ciccione!".

Poi andammo al mercatino e i miei colleghi comprarono miele e polline, Salvatore ci aveva autorizzato a mangiarne un cucchiaino la mattina nei giorni di digiuno assoluto.

Quella domenica Salvatore era di buon umore, o meglio era proprio felice, aveva appena saputo che una ragazza ex digiunante, in seguito a nuove analisi, non aveva più il nodulo al seno. Lo stesso giorno al telefono si mise

d'accordo per accogliere un'intera famiglia che aveva deciso di purificarsi totalmente con lui.

All'ora di pranzo bevemmo del succo di pomodoro, Salvatore lo aveva preparato mentre noi eravamo al mare. Sembrava più una salsa che un succo per la sua densità ed era molto buono. Quindi, appena saputo che Salvatore avrebbe preparato il pesto, siamo andati a dargli una mano per cercare di carpire i suoi segreti culinari. Io ho pulito l'aglio, tolto il gambo alla mentuccia e preso del rosmarino dal suo giardino con una piccola cesoia. Quando Salvatore vide che avevamo mischiato

la mentuccia con il basilico andò su tutte le furie, dicendo che una mente olistica non avrebbe mai fatto una cosa del genere, al contrario di una mente lineare, che fa le cose senza pensare, quindi sbagliando.

Questa cosa delle menti lineari e delle menti olistiche era un altro tormentone di Salvatore, e mi accompagnò per tutto il periodo di digiuno.

Secondo Salvatore esistono due modi di ragionare, quello lineare e quello olistico. Chi ragiona in maniera lineare ha una visione della realtà molto limitata e fa le cose un passo

alla volta, cioè dopo l'1 ci deve essere per forza il 2 poi il 3 e così via. È il modo di pensare dei burocrati o dei robot, dove si fa tutto secondo una regola. L'altro modo di ragionare è quello Olistico o sferico; in questo caso si va oltre le regole, la mente è intuitiva, creativa e non segue una linea precisa di ragionamento, dopo l'1 può esserci anche il 5 e poi il 3, è un modo di ragionare diverso, è la mente degli artisti, dei creativi, di chi non segue le regole e riesce ad avere una visione d'insieme molto più ampia di chi ragiona in maniera lineare. Uno dei benefici del digiuno è che si sblocca la mente lineare per cominciare a

ragionare in maniera olistica, questo perché cadono tutti i lucchetti che danno una “forma” al nostro modo di pensare.

Il pesto intanto venne buonissimo. Salvatore lo mise in un contenitore in frigorifero perché lo utilizzava come condimento per molti manicaretti vegani/crudisti. Una volta finito tolsi il cataplasma che avevo sulla testa, in pratica avevo tenuto uno strato di argilla come cappello. Questo mi aveva causato una certa sonnolenza, quindi ne approfittai per dormire una mezz'ora.

Dopo la pennichella feci due saune, poi un cataplasma alla pancia e uno all'orecchio destro, dove avvertivo maggiormente gli acufeni.

Intanto tra i miei colleghi erano cominciate delle piccole discussioni sulla pulizia degli spazi comuni, specialmente dove il pavimento si sporcava per via della terra portata dai piedi nudi. Mariagrazia stabilì una turnazione e il primo, guarda caso, spettò a me. Non c'era molto da fare, e pulire diventò perfino un passatempo piacevole.

Una volta a casa, la sera feci la passeggiata di rito con Mauro, ma

stavolta avevo imparato la lezione e misi le scarpe da jogging e non l'infradito, al contrario di Mauro che continuava a preferire l'infradito pur di stare il più possibile a piedi scoperti.

Il clistere quella sera non andò tanto bene, anche se finalmente riuscii a trattenere l'acqua all'interno per più di 15 minuti. Mi sentivo come se non fossi riuscito a evacuare tutta l'acqua, e anche a letto sentivo la pancia che gorgogliava.

Il giorno dopo avrei iniziato il Digiuno assoluto e la paura più grande

riguardava la sete. Avevo deciso che avrei provato un piccolo trucco mentale: nei momenti di picco della sete, avrei pensato che il mio corpo si stava dissetando prendendo l'acqua dai grassi. "Ci riuscirò?" pensavo un po' timoroso "Di solito questi trucchetti mi vanno sempre male. Staremo a vedere".

Prima di addormentarmi ripensai a quando durante la giornata facevo i cataplasmi stando sul mio lettino, improvvisamente apparvero nel cielo tre falchi che volavano in cerchio su di me.

Se fossi stato uno sciamano, avrei preso questi segni come messaggi del destino o del Grande Spirito. Il falco è un animale totemico, cioè oltre a essere un semplice animale, incarna un'entità

che esprime qualità naturali e soprannaturali. Esso ha una vista acuta e preferisce osservare prima di agire, egli ci suggerisce di aprirci ai doni della vita che ci vengono preparati dal Grande Spirito. I falchi sono di buon auspicio, e io, senza pensarci, mi sono sentito di ringraziarli spontaneamente per lo spettacolo che mi avevano regalato.

Lunedì 31 Agosto, 4° giorno

Peso 83,5 kg

Meno 1,3 kg del giorno prima

Meno 4,1 kg totali

“Cominciamo bene! Già inizio a sentire un po’ di sete!”

Mi svegliai con la voglia di bere ma quello era il primo giorno di digiuno assoluto e non potevo fare sgarri, così mi rassegnai all’idea che avrei dovuto abituarci prima possibile a questa sensazione di arsura in gola.

Quando arrivammo alla “villa del digiuno”, entrai nella casa di Salvatore dove lo vidi parlare con Gianni, li salutai e Salvatore mi disse che sarei dovuto diventare magro come Mauro, e che al mio rientro a casa tutti sarebbero rimasti scioccati. A me diventare magro come Mauro un po’ spaventava, perché lui era troppo magro! Non riuscivo proprio a immaginarmi in quel modo. Chiesi allo zio (Salvatore) se la nostra proiezione mentale influisce sul nostro campo strutturatore di forma; mi disse di sì ma occorreva tanta energia e un grande lavoro mentale per modificare la struttura.

Salvatore mi confidò un trucco per ovviare alla sete: mi disse che la secchezza viene perché aumenta la temperatura del corpo per cui il corpo stesso chiede acqua per farla passare, a tal pro è sufficiente fare delle docce gelate, anche nelle parti intime, sotto le ascelle e in bocca, ma senza inghiottire, e la sensazione di sete sarebbe sparita.

Gianni era l'addetto alle applicazioni dei cataplasmi di argilla, era lui che ci aiutava a sistemarne uno strato sulla parte da trattare, mettendo della carta, quella dei rotoli grandi da cucina, per coprire l'argilla che altrimenti avrebbe macchiato

dappertutto, a creare una sorta di protezione.

Quando finii di parlare con Salvatore, vidi Gianni dialogare con Mariagrazia, le spiegava come si preparava l'argilla:

- Il secchio di preparazione deve essere di legno, quello che avevano qui era di castagno.

- Si mette prima l'acqua e poi l'argilla fino a riempirlo per 8/10, si lascia riposare per 24 ore in modo che l'argilla assorba acqua.

- Il giorno dopo si mescola con un miscelatore elettrico perché a mano costa troppa fatica - lui usava un attrezzo

professionale, ma si può usare un trapano con una punta adatta, che si trova dal ferramenta - poi si lascia riposare ancora per ulteriori 24 ore.

- L'ultimo giorno si mescola ancora fino a raggiungere la consistenza desiderata.

- Quindi, ci vogliono tre giorni per preparare un secchio pieno di argilla, poi con un po' di pratica ci si orienta con le dosi da regolare. Nella struttura di Salvatore c'erano sempre quattro secchi, due pronti all'uso e gli altri in lavorazione.

- Avere un secchio pieno di argilla fresca pronta all'uso in casa è come avere un pronto soccorso sempre disponibile. Si può usare per i mal di

testa, per le scottature, per le infiammazioni e per gli eventuali trattamenti. Gli usi sono molteplici.

Dopo i due cataplasmi, alle 14.30 me ne stavo sdraiato sul lettino all'ombra di un ficus, a guardare questo giardino del "purgatorio".

Di là c'era Salvatore, che ormai rappresentava per me una figura mistica, spesso compariva per dare dei consigli o spiegarmi qualcosa.

Per lui tutto questo è normalità.

È importante che chi fa il digiuno stia in un luogo isolato, al fine di osservare meglio le esigenze fisiche del proprio corpo. Questa osservazione,

“obbligata” dall’isolamento, permette il rafforzamento del nostro Spirito, che purtroppo oggi abbiamo separato dal corpo fisico e rovinato da anni di malnutrizione e vizi.

Stefania mi ha parlato di un bel posto nel Salento dove trascorrere delle ottime giornate in natura e sul mare. Fammelo ricordare: Porto Selvaggio.

La camminata sulla ghiaia continua a farmi male, tra un passo e l’altro passano secondi di dolori incredibili che mi creano visioni mistiche, e parolacce tarantine.

Salvatore sconsiglia di prendere il sole nelle ore più calde, dice che il sole si prende al massimo fino alle 10.30 la mattina e dalle 18 fino al tramonto. Quando il sole batte oltre questo orario, sarebbe come farsi una chemioterapia a causa delle radiazioni dei raggi UV e gamma.

Lo zio (Salvatore) ha due ghiacciaie enormi nelle quali tiene diverse bottiglie colorate con succhi, frullati e brodi congelati, pronti per ogni evenienza, davvero sbalorditivo.

Mentre Salvatore teneva il

seminario serale, una ragazza che aveva fatto il digiuno da lui lo chiamò al telefono: si era “persa” una volta tornata a casa. Disse a Salvatore che aveva nausea e ruttava. A suo avviso era molto costipata e le consigliava di farsi acqua e limone la mattina e poi prendere l’argilla sempre con acqua. Poi le disse di bere due litri d’acqua e fare due litri di clistere. In questo modo è come sbattere una bottiglia piena di liquido.

Che vor dì? Vor dì che se bevi due litri d’acqua e ti fai 2 litri di clistere hai 4 litri in circolo e ti sembrerà di essere una bottiglia piena d’acqua.

La sete si faceva sentire e lo zio

raccomandava di sciacquarsi la bocca fino a quando l'acqua sputata non risultava fredda. L'unica cosa consentita era di ingerirne pochissima nel caso si fosse sentita della mucosa che si creava nel tratto esofageo. Poi sempre tante docce fredde.

Meglio evitare di bere nel digiuno assoluto perché altrimenti si innesca il processo di fame. Al massimo si può assumere un cucchiaino di miele che è un cibo predigerito dalle api e non va a stimolare gli acidi della digestione, ma io cercavo di evitare anche quello.

La camminata serale è stata una sofferenza, avevo il fiato corto e una

sete pazzesca, a volte le ginocchia mi cedevano, meno male che Mauro mi tirava su moralmente dicendomi che era la fase di guarigione che mi faceva stare così. Comunque ho tenuto duro e mi sono fatto più di un'ora di camminata. Forse senza il “fratellone” non ce l'avrei fatta.

Quella sera ci si doveva mettere sulla bilancia perché lo zio voleva conoscere il nostro peso; in realtà lo facevamo sempre ma lui forse non si fidava. Prima del clistere pesavo 83,4 kg, dopo 83,5 kg. Questo dimostra che il corpo trattiene l'acqua sia per le feci disidratate che per idratarsi esso stesso.

Martedì 1 Settembre, 5° giorno

Peso 83,3 kg

Meno 200 g parziali

Meno 4,3 kg totali

Quella mattina Gianni mi elencò la sua giornata alimentare tipo:

Appena sveglio, e quando ne sento il bisogno, faccio un enteroclisma con caffè o fieno greco.

Colazione: fieno greco + una pesca o frutta.

Metà mattina: un centrifugato di

sedano e carote, se si vuole dimagrire solo sedano.

Pranzo: insalatona con olio crudo e limone.

Cena: verdure grigliate o farro e lenticchie o frutta.

Poi passò ai consigli:

- Il pesto bisogna sempre averlo e lo si può mettere dappertutto.

- Il fieno greco e la coda cavallina bisogna sempre averli.

- Per gli enteroclistimi al caffè va bene o una tazzina di caffè fatta con la moca o un cucchiaino di caffè liofilizzato.

- Le salse: prima lavi i pomodori, poi li frulli, poi li cuoci e poi “imbarattoli” e ci metti una coperta sopra.

- Il succo di pomodoro da bere va setacciato, ma quando frulli puoi aggiungere pesto o basilico, mentuccia e/o peperoncino.

- Per il pesto, nel frullatore va messo: basilico abbondante, olio d’oliva, aglio a piacere (una testa), un peperoncino, mentuccia, mandorla (se lo mangi subito). Frulli tutto e metti nel barattolo di vetro con l’olio sopra; si deve conservare in frigo.

Quel giorno ero molto fiacco e me ne stavo sdraiato per tutto il tempo. La sete si faceva sentire ma a picchi, cercavo di eluderla tenendo un po' di acqua fresca in bocca per poi sputarla quando ormai diventava calda.

Feci i due soliti cataplasmi ufficiali alla pancia e alle orecchie, più uno alla testa.

Salvatore dice che gli alimenti in putrefazione e disidratati rimangono anche dopo 50/60 giorni, quindi è normale assorbire acqua durante i clisteri.

La vera pressione sanguigna

secondo la medicina naturale dovrebbe essere: 67/100, questa è la pressione ideale di un corpo umano pulito e che si nutre naturalmente. La medicina attuale ha dovuto alzare gli standard per adeguarsi al tipo di cibo che mangiamo, infatti, tutti in occidente, abbiamo infiammazioni in atto e più siamo intossicati e più la pressione si alza. I casi di pressione troppo bassa sono dovuti a problemi del sistema nervoso che è congestionato.

La passeggiata serale fu faticosa. La sete la sentivo ma rispetto al giorno prima ero un pochino più in forze. Al

rientro fui tentato di bere mezzo bicchiere di acqua con limone, come mi consigliò Gianni, ma per orgoglio decisi di non farlo.

Il clistere non andò bene, l'acqua all'inizio non entrava anzi mi usciva, poi riuscì a entrare. Una volta finita tutta quella nel sacchetto, ebbi una fitta incredibile alla pancia che non mi permetteva di trattenerla, e corsi subito in bagno.

Mi rimase molta acqua dentro, e sentivo un peso sotto l'ombelico. Dopo il clistere, da 82,5 kg tornai a pesare 82,7.

Pensiero del giorno

Non si può accelerare il processo di guarigione, devi affidarti al tuo corpo, al tuo sistema immunitario, al tuo cuore... tu dici mai al tuo cuore di accelerare?

Mercoledì 2 Settembre, 6° giorno

Peso 82,3 kg
Meno 1 kg parziale
Meno 5,3 kg totali

Ancora una volta fu una zanzara a turbare il mio sonno. Erano le 6.30, mi sentivo l'arsura in bocca, cercavo sul comodino un po' d'acqua ma non c'era, poi connettei il cervello e ricordai che stavo in fase di digiuno totale... uff.

Sentii la pancia strana, come se avessi delle grandi pietre all'interno: la mia costipazione si faceva sentire, dovevo liberarmene.

Mi venne da pensare a tutti gli alimenti collosi come la carne, la pasta, la pizza, tutte le cose che mi piacevano e riflettei sui loro effetti. Poi andai a lavarmi i denti e pensai che mi sarebbe piaciuto fare l'Oil Pulling.

L'Oil Pulling è un'antica pratica Ayurvedica utile a mantenere in salute la cavità orale ma soprattutto a eliminare tutti quei batteri che nel corso della notte si vanno a depositare su lingua e denti. La procedura consiste, appena svegli, nel pulire prima la lingua con una spatola, poi introdurre in bocca un sorso di olio d'oliva o di cocco o di sesamo e

tenerlo per 20 minuti facendolo passare accuratamente tra i denti, sulle gengive, sulla lingua e ovunque si riesca. Personalmente faccio anche i gargarismi. Poi si sputa tutto e ci si rende conto che l'olio è diventato bianco come il latte grazie alle sue proprietà saponificanti.

I benefici sono molteplici, se praticato con regolarità, toglie le infiammazioni gengivali, sbianca i denti e addirittura fa passare le carie facendo ricrescere la dentina.

Avevo sete e questo mi portava malumore poi mi venne in mente un tizio che conobbi tempo addietro e che

ritenevo una saggia persona, mi venne in mente guarda caso una sua frase che diceva:

“Puoi fare due cose quando ti è chiaro lo sfacelo che è intorno a te: il primo è lamentarti, il secondo è fare qualcosa di positivo”.

Forse era giunto il momento che m'impegnassi di più a gestire questa sete che mi tormentava condizionando tutto il mio lato emotivo.

Avevo letto da poco un fumetto di Nathan Never: raccontava che sulla terra, in un possibile futuro, esisteranno

tre tipi di umani: i *sapiens sapiens*, quelli che rappresenteranno la massa in balia dei media e del sistema precostituito; i *super sapiens* quelli che andranno contro il sistema, che si informeranno e cercheranno di creare un mondo migliore; gli *ultra sapiens*, umani in possesso dei super poteri, o *Siddhi* come vengono chiamati nei testi antichi indiani, e che sapranno viaggiare in altri mondi con la sola forza della mente.

A pensarci bene forse è già così su questo pianeta.

La lingua era bianchissima, il processo di depurazione era in atto.

Ormai il mio metodo migliore per placare la sete era trattenere dell'acqua in bocca senza ingoiarla, e questo funzionava.

Dopo il primo cataplasma alla pancia e all'orecchio destro, andai da Salvatore per chiedergli se dovevo interrompere il digiuno assoluto. Lui mi guardò con il suo unico occhio e mi disse:

“Adesso dipende tutto da te, puoi fare una cosa fatta a modo e stare bene in tempi brevi, o puoi continuare a prendere i succhi e stare bene lo

stesso ma impiegandoci molto di più, a te la scelta.”

Non volle sentire la mia risposta e se ne andò.

All'inizio ci rimasi un po' male, ma poi mi dissi: “Ma che ci sono venuto a fare qui? Per digiunare? Allora digiuno seriamente, cazzo!”

Il vero digiuno è quando non si mangia non si beve nulla e si limitano il più possibile gli stimoli esterni... Ecco perché si dice che Gesù se ne fosse andato nel deserto. I succhi e le tisane sono comunque informazioni che introduciamo per il nostro corpo e hanno uno scopo ben preciso.

Quel giorno Mauro si arrabbiò perché seppe da Salvatore che il sottoscritto si sarebbe trasferito in camera con lui, per via dell'arrivo di una intera famiglia che veniva a depurarsi e che avrebbe alloggiato nella casa con noi.

Sapevo che non aveva nulla di personale contro di me ma lui voleva la sua privacy.

A me invece non pesava condividere la stanza con più persone, avendo una formazione militare e avendo vissuto in varie caserme ero già abituato a questo, ma a quanto pare non per tutti è così.

Allora Mauro disse che se ne sarebbe andato. Sia Salvatore che Gianni provarono a fargli capire che la cosa più importante era il lavoro che stava facendo su di sé e non il posto, ma lui su questo punto era intransigente e preferì fare i preparativi per andarsene.

La camminata sulla ghiaia quel giorno non mi fece male come i primi tempi, la fame non si sentiva molto e la sete era domabile. Nel frattempo Stefania disturbava la mia tranquillità perché parlava al telefono a voce alta. Mi chiedevo se fosse possibile che una persona non si ponesse nemmeno la domanda se stesse dando fastidio con i

suoi modi di fare. Poi mi risposi: “Ah già, è una donna!”

Mauro intanto continuava a farsi i cataplasmi di argilla di continuo e Mariagrazia dormiva sotto un albero.

Prima che Mauro andasse via, Salvatore fece in tempo a dirgli che i clisteri non vanno tenuti per tanto tempo, basta fare dei movimenti tipo “hula hop” e poi si può andare tranquillamente a evacuare. Inoltre, conviene farlo non stando a pancia in su ma adagiato sul fianco destro in posizione fetale.

Quella sera durante il seminario

Salvatore ci stupì parlandoci del fatto che si può andare anche oltre il digiuno, ovvero si può vivere di Prana.

Immagina per un attimo di non aver più bisogno di mangiare, di non essere più schiavo o di non dipendere né dal cibo né dalle esigenze del corpo ma di nutrirti di energia e di avere soprattutto una connessione con i mondi sottili superiori.

Ma è davvero possibile tutto questo?

Pare di sì!

Il punto è che se ragioniamo con una mente molto materiale come quella nostra occidentale, non

arriveremo mai a concepire questa cosa.

Secondo antiche conoscenze, tutti gli esseri viventi sono dotati di qualcosa conosciuto come Prana, Qi, Chi, Orgone, noi in occidente la chiamiamo Forza Vitale. Se ammettiamo la possibilità che sia noi che tutto il creato siamo formati anche di energia, allora possiamo accettare la possibilità che un individuo possa nutrirsi direttamente di questa energia che permea tutto l'universo.

In India sarebbero discorsi scontati, lì esistono vere e proprie scuole che insegnano tutto questo, proprio perché hanno una cultura

millenaria basata sulla spiritualità che comprende anche lo studio e le pratiche di discipline energetiche.

(N.B. questo argomento delicato verrà trattato meglio in un altro libro).

Finito il seminario mi alzai e mi girò la testa. Salvatore mi prese la pressione, era a 97/110. La minima era alta ma lui mi disse di non preoccuparmi perché si trattava della fase di ristrutturazione. Mentre mi allontanavo pensai: “Ma se fossero vere tutte queste informazioni, noi cosa siamo veramente? Secondo il popolo della new age noi saremmo Dio, ma la loro concezione di dio è limitata al sentirsi in una sorta di

beatitudine che permea tutto l'universo. Se avessimo davvero questo potenziale "divino", le implicazioni sarebbero tante, altro che pace e amore a tutti, qui si cambia tutto il sistema, ecco perché ci tengono schiavi con la tv, cibo e medicinali. Se la gente sapesse tutto questo ci sarebbe una rivoluzione epocale."

Quella sera pensai che fosse arrivato il momento di inserire nel sedere il tubicino del lavaggio vaginale, così per provare. Quando lo inserii, non lo spinsi molto dentro, notai subito che l'acqua non scendeva. Poi capii che la cannula del lavaggio vaginale era

diversa dalla cannula anale, i fori si trovavano lateralmente e se andavano ad aderire alle pareti del colon l'acqua non sarebbe uscita. Ecco perché Salvatore l'aveva modificato creando un foro centrale. Per risolvere questo problema mi bastò spingerlo più all'interno e l'acqua riuscì a fluire. Prima del clistere pesavo 81,7kg, dopo 81,7kg. Stabile.

La sera, al momento della passeggiata, Mauro come ultimo appuntamento voleva mangiare un gelato vegano. Io rifiutai l'invito. Quando entrai nella gelateria ricevetti una sovra-stimolazione di odori e informazioni che mi diedero un senso di sballo: mi girava

la testa non solo per i profumi dei gelati ma anche della gente lì presente. Uscii subito.

Cominciai a sentirmi sempre più stanco, ma Mauro, non contento del breve giro, mi chiese di allungare la strada del ritorno per passare dal lungomare. Accettai, anche se non me la sentivo, era l'ultimo giorno con lui e non volevo creare problemi. Durante il tragitto vidi un gatto che mentre attraversava la strada venne investito da una macchina. Il gatto si riprese e fuggì nella campagna. L'impatto lo sentii così forte dentro di me che non avevo più energie, ogni passo verso casa era

trascinato e l'unica cosa che mi veniva in mente era quello che mi aveva detto Salvatore, e cioè che mi stavo trasformando... Sì, ma in cosa? Sicuramente ero più sensibile, ma questa sensibilità era segno di una maggiore connessione eterica?

Come un computer, costruito a immagine e somiglianza dell'uomo, che usa la connessione internet per accedere a informazioni di ogni tipo, così anche il nostro corpo può connettersi a qualcosa di più grande che c'è nell'etere (O spazio). Chi non

ha questa connessione è come un computer scollegato.

Con la disintossicazione il nostro corpo eterico si riaggiusta, e ci permette questo collegamento con i cosiddetti registri cosmici dell' Akasha.

L' Akasha dobbiamo intenderla come se fosse tutta la conoscenza dell' Universo o del pianeta Terra e si trovasse su un piano sottile accessibile solo a chi può arrivarci. È il luogo dove si hanno le intuizioni o si apprendono conoscenze nascoste. È come fare un salto dal nostro mondo a una biblioteca universale situata in un luogo che non c'è.

Nel mito indiano tutto questo è

rappresentato da Hanuman il Dio scimmia, Anu sta per Anello, Man è la Mente; egli è l'anello mancante del ciclo mentale. Lui ha costruito l'idea di *istrutturare* la materia per l'evoluzione dell'uomo. Egli non è uomo ma è qualcosa che c'è prima (appunto una scimmia) e tramite una nuvola raggiunge Dio (o Akasha o chissà cos'altro). Questa simbologia ci insegna che per fare il "salto" bisogna potenziare il corpo eterico, ecco perché Hanuman è bianco come il sistema nervoso.

Giovedì 3 settembre, 7°giorno

81,7 kg

Meno 600 g parziali

Meno 5,9 kg totali

Mauro se n'era andato.

Sentivo la sua mancanza ma mi piaceva stare da solo.

Salvatore mi disse che il mio calo di peso stava proseguendo bene, e che appena avessi perso 15kg sarebbe cambiato qualcosa dentro di me.

“Staremo a vedere” mi dicevo.

Mi sentivo meglio come stato d'animo ed energie... Avevo imparato a placare la sete con i "doccioni" freddi dal flusso molto potente e rivitalizzante.

All'inizio odiavo queste docce fredde, adesso erano il mio appiglio alla salvezza.

Peso prima del clistere 81,1 kg

Peso dopo il clistere 81,1 kg

Avevo intanto cambiato stanza, ora avevo una camera enorme con tre letti e bagno privato, totalmente indipendente dal resto della casa. La disposi come volevo e mentre spostavo le reti accusai

la stanchezza. Era incredibile il senso dell'ordine che avevo in quel momento, sarà stato per effetto della purificazione. Infatti, anche se ero stanco, non avrei dormito se prima non avessi messo ogni cosa a posto per come ritenevo meglio. La stanza era quadrata e ogni parete era di circa 6 metri; le mattonelle del pavimento avevano dei disegni pittoreschi proprio come erano le case di una volta, le pareti erano di un colore marroncino chiaro e il soffitto altissimo, almeno 4 metri. Sembrava di stare in una stanza del passato. Sicuramente era una camera dedicata a una coppia. Immaginavo come potesse essere arredata all'epoca.

Provai a farmi il clistere nel nuovo

bagno. Prima lo facevo nella vasca da bagno vicino alla cucina ma, siccome sapevo che a breve sarebbe arrivata una famiglia, ritenni fosse meglio iniziare ad abituarli a usare solo il bagnetto a mia disposizione. Con mia grande sorpresa non versai neanche una goccia di liquido e tutto andò per il meglio. Evacuai delle pietre piccole e nere che si attaccarono al water con tenacia, sembravano catrame. Mai visto niente del genere. Speravo di espellerle tutte al più presto.

Pensiero prima di dormire

Credo di aver avuto un orgasmo sciacquandomi la bocca con acqua fredda, limone e miele di Sulla, dopo la

*passaggiata di rito. Perciò, grazie
acqua fresca! Grazie limone! Grazie
miele! Che fatica non ingerirvi.*

Venerdì 4 settembre, 8° giorno

81,1 kg

Meno 600 g parziali

Meno 6,5 kg totali

Quella notte dormii male: troppi pensieri negativi sul digiuno.

Mi dicevo che dovevo assolutamente ricordare di lavarmi spesso i denti e la lingua. Quando s'innescava la purificazione, la lingua diventa bianca e quella patina condiziona molto la sete.

Ripensavo al fatto che il giorno prima Salvatore mi avesse parlato di un

tipo che non solo aveva fatto un digiuno assoluto, come me, ma che per accelerare ancora di più la purificazione tramite la sudorazione stava sempre con la tuta termica, cappello di lana e si allenava al vogatore. Come se non bastasse l'aerazione (sudorazione), dopo l'esercizio fisico, faceva la sauna, dopo averla riscaldata anticipatamente e poi spenta... Pazzesco!

La mattina parlai a Salvatore della mia sofferenza causata dalla sete della sera precedente. Lui mi disse che dovevo imparare ad ascoltare il mio corpo: se mi chiedeva acqua, allora dovevo dargliela. Ma lui per corpo

intendeva qualcosa di più, non certo come lo intendevo io. Alla mia domanda sulla disidratazione si mise a ridere, mi disse che neppure lui si è disidratato, pur non avendo bevuto per giorni, quindi di non preoccuparmi perché l'autolisi serviva a non farmi morire di sete.

Gli parlai delle mie feci e lui mi disse che ero nella fase della “cacca di pecora”, cioè a palline. Me lo disse in siciliano e adesso non ricordo come si dice.

Queste masse nere sono residui di intossicazioni alimentari, esposti alle alte temperature del nostro intestino infiammato che le trasforma

in vere e proprie pietre che si incollano alle pareti creando morbi e tumori.

Feci i miei soliti due cataplasmi, poi andai a casa di Salvatore e vidi che preparava un gustoso panino con cipolle di tropea appassite e poi messe in aceto, melanzane grigliate sulla piastra, pomodorini, basilico, olive, origano, pane di grano duro cotto al forno a legna con lievito madre...

“Porca miseria!” pensai.

Subito mi venne l’acquolina in bocca...

Nel pomeriggio andai nello studio di Salvatore e lo aiutai a leggere e a

rispondere alle email. Venni a sapere che la famiglia che sarebbe dovuta venire aveva rimandato l'arrivo e io ero felice di restare da solo, mi dispiaceva solo il fatto che questa cosa avesse condizionato la partenza di Mauro.

Un'altra mail comunicava che a breve sarebbe arrivata una ragazza da Milano, una universitaria, che però mi colpì in negativo quando scrisse che a metà percorso sarebbe ritornata a casa perché non voleva mancare all'abbraccio di Amma.

Amma è una guida spirituale indiana che organizza dei weekend dove abbraccia i suoi numerosi devoti

tutto il giorno come se fosse una benedizione.

Si dice che sia l'incarnazione vivente della Madre Divina e che quando abbraccia una persona le possa cambiare la vita.

Io penso che fare questo percorso di purificazione sia una cosa molto seria. Giorno per giorno vediamo il nostro corpo trasformarsi. Serve concentrazione. Come si fa a pensare di interromperlo per poi riprenderlo dopo pochi giorni? Mah!

Quella sera davanti al computer

sentivo la mia temperatura corporea alzarsi, avevo il bisogno di correre a fare una doccia fredda poiché la sete iniziava a farsi sentire.

Lo zio mi spiegò perché non appoggiava personaggi come Ehret o Valdo Vaccaro, famosi nell'ambito delle purificazioni del corpo. Secondo Salvatore le loro filosofie erano incentrate solo sul corpo fisico e non prendevano minimamente in considerazione i corpi sottili, che comunque fanno parte di noi e ci condizionano. Effettivamente non aveva tutti i torti, ma già parlare di digiuno alla gente comune è un'impresa, figuriamoci

dover spiegare che siamo fatti di energia. Ecco perché molte informazioni non possono essere date a tutti.

Una domanda che fecero a Salvatore fu: ma se faccio digiuno poi tonerò a mangiare come prima?

Lo zio rispose che di solito chi fa un percorso “serio” di purificazione non sente più il bisogno di ritornare all'alimentazione onnivora. Perché avrà sperimentato sulla sua pelle quanto è intossicante l'alimentazione occidentale alla quale ci hanno abituati. Molti, dopo la purificazione, hanno intrapreso un'alimentazione vegetariano/vegana, i più virtuosi si stabilizzano nella fascia

crudisti/fruttariani. È giusto comunque andare oltre ai moralismi e specificare che un corpo pulito ha tutti i filtri necessari per gestire ogni tipo di cibo, l'importante è essere consapevoli di ciò che si sta mangiando e di non ritornare ai vecchi schemi di nutrizione, questo perché porterebbe inevitabilmente a un aggravamento della salute, proprio perché il corpo sarà diventato molto più sensibile. Ecco perché imparare a riprogrammare la mente a un nuovo stile di vita è fondamentale.

Altra domanda era come ci si prepara a un digiuno?

È saggio abituare il proprio fisico

gradualmente nei mesi prima del digiuno, modificando la propria dieta. Questo aiuterà a stabilizzare il peso e rendere meno “traumatica” tutta la fase di pulizia del corpo. Al termine si recupererà tutto il peso perso. L'ideale sarebbe scendere a un pasto al giorno a base di verdura cruda (insalata mista con semi per pranzo), estratti di frutta e/o verdura per colazione e cena, e iniziare subito con le tisane di fieno greco, coda cavallina e i clisteri quotidiani.

Quindi: abbandonare gradualmente l'alimentazione occidentale (pasta, pane, farina 00, carne, pesce e formaggi da togliere totalmente) e inserire frutta e verdura di stagione, semi (chia, lino,

zucca, girasole, papavero, sesamo), frutta secca. Al posto del pane consumare pane di segale, al posto di pasta e riso consumare quinoa, miglio, amaranto e grano saraceno. Questa dovrà essere l'alimentazione da seguire anche dopo il digiuno terapeutico. Non bisogna temere, una volta puliti non si avrà più voglia dei vecchi cibi spazzatura e si prediligeranno gli alimenti che la natura ci offre, alimenti vivi che nutrono per davvero, facendoci mantenere in salute.

Altra domanda era: Quanti giorni si digiuna?

Se è la prima volta, è consigliabile

fare una purificazione totale per almeno i 40 giorni canonici.

40 giorni in una vita si possono fare!

Un digiuno breve all'inizio serve solo a potenziare la volontà e non a purificare il corpo fisico dalle sue costipazioni e infiammazioni. Dopo aver fatto tutto il periodo di purificazione, nel migliore dei modi, si matura un sentire del proprio corpo molto più sviluppato e sarà il corpo stesso a chiedere di fare digiuni brevi quando sarà necessario. Lì basteranno pochi giorni per ritornare puliti.

Molti diventano dei veri e propri praticanti abituali, proprio perché amano la pulizia e associano questa

pratica a un lavoro spirituale.

Altra domanda era, cosa è l'erba medica?

L'erba medica viene usata per tutti i problemi ai reni, essi filtrano tutto il sangue nel corpo continuamente. Ogni cosa funziona bene se i reni funzionano bene. Questi regolano la pressione del sangue, quindi se si ostruiscono si viene a creare una reazione a catena fino al cuore. Tutto è connesso. Ogni cosa nel corpo dipende dal loro corretto funzionamento.

I segnali di problemi ai reni sono:
- dolore alla schiena nella parte bassa.

- bassa energia sessuale.
- occhi stanchi con borse sotto gli occhi.
- stanchezza.
- ci si sente stressati, vi è un esaurimento di adrenalina.
- si hanno disturbi alla vista.
- sia i capelli sia le unghie diventano fragili.
- desiderio di cose dolci.
- si urina molto (diuresi abbondante).
- si sente molto freddo.

Oggi il problema ai reni è comune alle persone che assumono con la loro dieta molte proteine e in più fanno largo

uso di alcool, caffè, caffeina, persone che non dormono abbastanza e che mangiano animali. Carne, formaggi, burro, si trasformano in calcoli renali, perché il corpo necessita di tanto calcio per scindere le proteine animali e i reni dei carnivori devono lavorare tre volte più dei reni di un vegetariano.

La carne crea anche alti livelli di azoto facendo lavorare i reni con fatica. Ma un vegetariano non sta tanto meglio, perché mangia grandi quantità di pane, pasta, cracker e altri grani.

Tutti i grani cotti e al forno si trasformano in zucchero nel corpo. Il collegamento renale con il diabete è ben noto. Il pane non è un alimento salutare.

Quando si sottopone una persona a

dialisi renale, significa che i suoi reni non possono più filtrare il sangue e questo è l'inizio della fine.

La maggior parte delle persone che sono sottoposte a dialisi non sopravvive molto tempo specie se poi si nutre con cibo cotto, carni, latte, formaggi, zucchero, bevande analcoliche, alcool, caffeina, fuma e assume medicine varie.

Se una persona va in palestra e si allena duramente, assumendo un sacco di proteine, è meglio che si assicuri che i suoi reni siano puliti, perché far lavorare i muscoli crea acido urico e lattico, ed entrambi sono filtrati dai reni.

I calcoli renali sono principalmente calcio, con qualche acido urico e alcuni minerali mescolati. Quindi se si

assumono integratori di calcio, o antiacidi o cibi ricchi di calcio, si rischia di intasare i reni.

Ingredienti dell'erba medica (Salvatore utilizza questo composto di erbe e i digiunanti le assumono direttamente in gocce):

FOGLIE DI ORTICHE

Buone per sciogliere le pietre. La foglia di ortica è anche eccellente per rimuovere l'acido urico dal corpo e per sostenere i reni. Si tratta di una delle migliori erbe per rafforzare i reni.

ASPARAGO

Un rimedio popolare per sciogliere i calcoli renali.

CHANCA PIEDRA

Incredibile erba della foresta pluviale sudamericana del Perù. Viene utilizzata per calcoli biliari, calcoli renali, infezioni urinarie, epatite A, B, C, per ripristinare la funzionalità ottimale del fegato, del rene e della vescica. È stato scientificamente dimostrato che è antivirale, antibatterica, antimicotica. Aiuta l'eliminazione sia dei calcoli renali che di quelli biliari, stimola la produzione

della bile e aiuta a eliminare blocchi e ostacoli in tutto il corpo e in tutti gli organi. Non si è evidenziato alcun effetto collaterale con il suo utilizzo.

MAGNESIO MALATO

Il magnesio è ottimo per i reni. La forma migliore di magnesio è il malato di magnesio, che è legato al magnesio all'acido malico. L'acido malico è la componente attiva che scioglie l'acido urico.

BUCCIA DEGLI AGRUMI

Gli agrumi aiutano a sciogliere i cristalli di acido urico e i calcoli renali.

Le bucce aiutano a sciacquare mucose e sono diuretiche. Fanno urinare di più. Contengono una grande quantità di fibra e ben 58 composti anti-cancro noti più di ogni altro cibo.

UVA URSINA

Contiene potenti principi fitochimici come gli acidi Malico e Gallico, che sono stati a lungo utilizzati per la cura delle infezioni del rene e della vescica.

PECTINA DELLA MELA

Si tratta di un detossinante importante che aiuta a rimuovere le

tossine, i metalli pesanti e le impurità. Aiuta a pulire il sistema cardiovascolare ed è ottimo per le arterie e il cuore. I reni sono direttamente connessi con la salute del cuore, quindi se il sistema renale è intasato anche il cuore sarà immediatamente colpito perché i reni filtrano sangue. La pectina è un'importante fonte di fibre, sia solubili che insolubili, che riducono il colesterolo, prevengono patologie cardiache e puliscono il sangue.

ROOT DI HYDRANGEA

Per i calcoli renali, infezioni del tratto urinario, problemi di prostata, infezioni della vescica.

CORTECCIA DI CANNELLA

È un importante aiuto per i problemi renali.

SCHIZANDRA BERRY

Un depuratore e detergente sanguigno disintossicante. Una delle migliori erbe per rafforzare i reni.

VITAMINA B6

Utile nella dissoluzione dei calcoli renali.

AMLA BERRY

L'Amla aumenta i livelli di superossido dismutasi, che riduce l'infiammazione delle arterie e rafforza il sistema vascolare. È un potente anti-ossidante, antivirale, antibatterico e antimicotico, anti-infiammatorio, antispasmodico. Pulisce e rafforza il fegato e i reni. Controlla i livelli di zucchero perché protegge i vasi sanguigni dal danno dell'insulina e migliora la sensibilità del corpo all'insulina stessa. Inoltre, migliora il metabolismo delle proteine.

BACCHE DI GINEPRO

Stimolano l'escrezione dell'acido

urico.

A chi gli chiedeva delle linee guida per praticare una purificazione da casa, Salvatore consigliava sempre il suo protocollo. Il “Metodo” è semplicissimo, basta solo applicarlo, la vera parte difficile è saper gestire la mente e le emozioni. Ecco perché molti avevano bisogno di un tutor.

Lo zio consigliava sempre di isolarsi il più possibile e seguire alla lettera il protocollo che si divide in due categorie:

OBBLIGATORIO

ENTEROCLISMA: 2 litri.

Alternare clisteri di caffè/fieno greco/coda cavallina. L'enteroclisma andrebbe eseguito la mattina a digiuno, eventualmente, qualora non si riesca a farlo al mattino si può fare durante la giornata, sempre lasciando un intervallo di un'ora e mezza dall'assunzione di liquidi.

PER LE DONNE, LAVAGGIO VAGINALE: 2 litri.

La lavanda vaginale va fatta con un infuso di fiori di lavanda, si può alternare con equiseto se si è in presenza

di piaghetta.

TERAPIA DEI LIMONI

Questa terapia è importantissima per riequilibrare il sistema linfatico del nostro corpo e pulire le arterie e l'intestino. Preparazione: in un recipiente di vetro, versare 1 litro di acqua con cinque cucchiaini di argilla ventilata biologica. Al mattino, spremere i limoni, filtrarne il succo e versare in un bicchiere la stessa quantità di acqua e argilla (solo l'acqua torbida, non il sedimento) e il succo di limone. Bere il preparato. La terapia dei limoni va, come abbiamo già detto, da 1 limone a 7 e da 7 a 1. Aumentando di un limone

al giorno fino al settimo giorno e poi diminuendo di un limone al giorno fino al quattordicesimo giorno.

Questa cura la si può fare prolungando per tre giorni ogni fase, quindi: un limone per tre giorni, due limoni per i successivi tre giorni e così via fino a sette e poi tornando indietro sempre diminuendo di un limone ogni tre giorni, in questo modo si coprono tutti i 40 giorni canonici della purificazione. È importante lavarsi subito i denti dopo aver bevuto il limone.

TISANA DI CODA CAVALLINA (EQUISETO)

Acquistare almeno 0,5 kg di coda

cavallina. La tisana di coda cavallina serve a nutrire e rigenerare. Nutre anche pelle, unghie e capelli. Preparazione: far bollire l'acqua, immergere un cucchiaio di erba per litro, coprire con coperchio e lasciar bollire a fuoco lento per quindici minuti. Spegnerne la fiamma e lasciare in infusione altri quindici minuti, scolare e dolcificare a piacere con miele. Se ne devono assumere due litri al giorno. Se ne possono preparare anche quattro litri per due giorni.

Berne minimo 1 litro al giorno, sempre calda.

TISANA DI FIENO GRECO

Acquistare almeno 10 kg di fieno

greco in chicchi (no polvere). La tisana di fieno greco serve a sciogliere il muco stagnante e in più apporta anche altri benefici. Preparazione: vi sono vari modi per prepararla, c'è chi fa un decotto, chi una tisana ma in via generale si deve far bollire l'acqua, immergere 2 cucchiaini da minestra di grani per litro, spegnere il fuoco dopo 5/10 minuti, lasciare in infusione per 15 minuti e filtrare. Dolcificare a piacere con miele. Se ne devono assumere due litri al giorno (minimo uno). Anche per il fieno greco se ne possono preparare quattro litri. È sempre preferibile bere la tisana calda.

ALCOLATURO DI AGLIO

È necessario per espellere vermi e parassiti.

Preparazione: tritare con un tritatutto 2/3 teste d'aglio, metterle in un barattolo da litro, ricoprirlo di alcol alimentare a 95 gradi. Riporre in frigo per otto giorni. Infine, filtrare con l'aiuto di un filtro da macchina per caffè americano posizionato su un colino conico e riporre in un barattolo. Conservare in frigo. Se ne devono assumere 25 gocce x 3 volte al giorno.

FACOLTATIVO

IMPACCO DI ARGILLA

L'argilla serve ad assorbire il calore e le tossine interne al nostro corpo. Ricordiamo che maggiore è il calore maggiore è il dolore e di conseguenza maggiore è la possibilità di favorire l'insorgenza di un tumore. È necessario procurarsi almeno 25 kg di argilla, questi sono necessari per coprire l'intera fase di terapia, una mezza botte di legno con coperchio, un trapano con frusta da miscelazione. Preparazione: lasciare la botte piena di acqua per un paio di giorni. Mettere l'argilla nella botte, coprire di acqua e lasciare assorbire per qualche ora.

Iniziare a mescolare con il trapano fino ad ottenere la consistenza desiderata. Deve essere quasi una crema ma non deve cadere dal cucchiaino se capovolto. Utilizzare solo cucchiaini di legno. Per l'impacco ci si sdraia su di un lettino e si spalma l'argilla sul ventre, dal pube allo sterno, poi si copre con fogli assorbenti (tipo scottex) e si lascia per minimo 1 ora e 15 minuti. Al termine, si toglie l'argilla, ci si sciacqua con acqua fredda e si ripete l'operazione. Fare almeno due impacchi di seguito.

PROPOLI IN GOCCE

La propoli è prodotta dalle api per proteggere l'alveare dai microrganismi.

È composta principalmente da secrezioni resinose mischiate con saliva e cera che le api prendono su vari tipi di alberi. Viene usata per curare diverse malattie. È simile a un antibiotico, forse uno dei più potenti. Agisce soprattutto su batteri e funghi, mal di gola e tutte le malattie delle vie respiratorie. 20 o 30 gocce sciolte in una tisana hanno un effetto straordinario.

KEFIR DI ACQUA O DI LATTE

Il kefir è una bevanda ricca di fermenti lattici e probiotici. Serve a ristabilire e mantenere l'equilibrio del nostro intestino e a bruciare gli zuccheri (nella fase di digiuno è vietato per chi è

sottopeso). Un diabetico potrebbe addirittura sostituire il kefir all'insulina e non utilizzarla più. Per preparare la bevanda occorrono due cucchiaini di grani di kefir per 1 litro di acqua. In fase di digiuno berne solo mezzo bicchiere al giorno. Durante il pre e nel post terapia, anche 1 litro. Preparazione: lasciare due cucchiaini di grani di kefir in 1 litro di acqua con 2 cucchiaini di zucchero di canna biologico, mezzo limone e un frutto secco biologico (prugna, uvetta o quello che preferite) per 48 ore.

(NON CHIUDERE
ERMETICAMENTE PERCHÈ IL
CONTENUTO FERMENTA E
POTREBBE ANCHE FAR
SCOPPIARE IL CONTENITORE,

COPRIRE CON UN TOVAGLIOLO FERMATO DA UN ELASTICO).

Al termine, si filtra, si sprema il limone e si conserva in frigo. I grani si sciacquano e ricomincia il procedimento. Vi sono vari gruppi di persone su facebook che scambiano e regalano tali grani.

SIERO DEL LATTE

Il siero del latte è importantissimo per nutrire sia i muscoli sia le ossa. Preparazione: far bollire 1 litro di latte e spremere mezzo limone. Il latte inizierà a cagliare e dopo pochi secondi sarà possibile filtrare. Da un lato avremo il siero, da conservare in frigo

per 2/3 giorni, e dall'altra dell'ottima ricotta (contiene caseina che per scelta personale si può consumare senza esagerare durante il pre e il post digiuno). Tra le proprietà del siero vi è quella di ridare colore ai capelli bianchi. Le proteine usate dai body builder derivano proprio dal siero del latte, per cui è consigliato assumere il siero per avere energia e per recuperare dopo sessioni sportive. Se ne assumerà 300 ml o al massimo 500 ml per pasto.

LATTE DI MANDORLE

Se ne può assumere 300 ml fino a un massimo di 500 ml, è un ottimo nutriente ricco di proteine vegetali e di

vitamine del gruppo B (B1, B6), ricco di antiossidanti e sali minerali (calcio, potassio, rame, fosforo, magnesio). Fatto in casa costa meno della metà del supermercato ed è più sano.

Preparazione: sciacquare bene le mandorle poi lasciarle a bagno nell'acqua per una notte (in questo modo la mandorla sarà come "risvegliata" e conterrà più principi alimentari. È come se iniziasse il processo di germinazione. In una mandorla c'è potenzialmente un albero di mandorle). Il giorno dopo, frullare l'acqua e le mandorle (aggiungere acqua a quella di ammollo, per 200 grammi di mandorle si utilizza in genere un litro di acqua) e poi filtrare. Disponendo di un estrattore, lo si può

utilizzare facilmente. Comunque bisognerà sempre filtrare l'estratto. Dolcificare con miele a piacere. La parte solida che rimane viene chiamata "okara", questa può essere utilizzata in cucina per vari preparati da assumere nei periodi pre e post digiuno.

ESTRATTO DI FRUTTA/VERDURA

Se ne possono assumere 300ml, massimo 500ml per pranzo. La frutta e la verdura vanno sempre filtrati anche se estratti con un estrattore, sarete meravigliati nel vedere quante fibre restano dopo aver passato la frutta e la verdura all'estrattore.

BRODO

Preparare brodi di verdure da bere a cena, saziano e sono molto nutrienti. Condire con un filo di olio a crudo e crema di aglio. Dosi 300 ml, massimo 500 ml. Per la preparazione, bollire le verdure a piacere e poi bere solo l'acqua.

CREMA D'AGLIO

Tritare finemente, con un tritatutto, due o tre teste d'aglio, basilico, olio, peperoncino, zenzero e mentuccia a

piacere.

Note aggiuntive

Le tisane da bere e il liquido per praticare l'enteroclasma si possono preparare la sera prima perché si mantengono per due giorni, e in entrambi i casi utilizzare acqua in bottiglia. Riscaldare in un pentolino e non in microonde, se imbottigliate e chiuse ancora bollenti/ben calde provocano il sotto vuoto e si conservano meglio.

I succhi di frutta, meglio se fatti e

bevuti al momento, ma in caso di necessità si conservano fino a 24 ore in bottiglie riempite fino all'orlo (fare attenzione che non contengano aria) e che le bottiglie siano ben tappate (aggiungendo sempre un po' di limone tra i frutti utilizzati).

La lingua diventerà bianca appena inizia la depurazione e i denti si riempiranno di una patina biancastra, le unghie potrebbero diventare un po' bluastre, si sentirà molto freddo (bisogna coprirsi bene durante il sonno, si può anche dormire con una borsa o bottiglia di acqua calda, non bisogna utilizzare lo scaldasalviette elettrico).

La terapia termina dopo un minimo di trenta giorni, o comunque quando la lingua ritorna rosa o si avverte un senso di fame (fisico non mentale). Il primo pasto dopo il digiuno dovrà essere moderato e a base di frutta poi, se la digestione non ne risente, si potrà introdurre verdura cruda come insalata mista, masticata lentamente.

Attenzione a non interrompere per nessun motivo il digiuno con pasti diversi e solidi, è molto pericoloso perché può creare una congestione allo stomaco.

Quindi è importante seguire una ri-alimentazione graduale.

CHE COS'È UN ENTEROCLISMA

In una email chiesero a Salvatore cos'è un enteroclisma. Salvatore si trasformò in Turiddu e cominciò a dire parolacce come se non ci fosse un domani, si lamentava del fatto che la gente non guardasse i suoi video. Per me era uno spasso e mi ammazzavo dal ridere. Mi disse di cercare tra i suoi file e mandare a tutti le informazioni che riporto qui per conoscenza:

Per chi non lo conoscesse, spesso farsi un enteroclistima (o clistere) è il momento migliore della giornata. È un'azione di igiene intestinale, il cui risultato è garantito. Toglie decomposizioni, putrefazioni, alterazioni dell'intestino e altre cosine come ospiti indesiderati. Ripulisce dalle scorie accumulate negli anni che irritano le mucose dando disturbi digestivi che sono gli effetti di alimentazioni necrofaghe. Le mucose irritate reinseriscono nel sangue tossine dannose. Questa procedura dovrebbe essere fatta oggi da tutti indistintamente.

Alcuni, compreso me prima d'iniziare questo percorso, senza nessun motivo plausibile, ma per pura ignoranza, asseriscono che, con tale pratica, si diventa deviati sessualmente (Si spaventano al solo pensiero di come bisogna praticare un clistere), niente di più sbagliato. Tale pratica è stata utilizzata sin dall'antichità, ne abbiamo notizia sia dalla medicina ayurvedica (vedi Charaka Samhita), che da quella Essena (vedi Vangelo Esseno della pace) e ha un bassissimo costo. Una persona sana e in sintonia con i cicli della natura evacua due volte al giorno dopo i pasti e di conseguenza mantiene sempre il colon pulito.

Oggi noi uomini “moderni” siamo scollegati dalla natura e abbiamo bisogno di un aiuto sia per dare pace al nostro colon irritato sia per evacuare, proprio perché la stitichezza è uno dei mali del nostro secolo. Con il tempo e la pratica si sviluppa una certa confidenza con il proprio colon e quindi si riesce a capire quando è il momento giusto per farlo. Mantenere il colon pulito alza la qualità della vita, aiuta a togliere la costipazione e l’infiammazione intestinale che sono la causa di tutte le malattie. Tutte le persone che ho conosciuto e che hanno provato questa pratica poi non ne hanno più potuto fare a meno. Ancora oggi quando mi sento appesantito mi basta una tisana di fieno

greco, un clistere, una doccia fredda e mi sento rinato.

Ci sono varie modalità di esecuzione e qui ne esporrò qualcuna ma sostanzialmente tutto sta al nostro sentire, ricordiamoci che l'obiettivo principale di tutto è imparare ad autogestirsi, quindi:

- È importante non ingerire né solidi né liquidi nelle 1/2 ore antecedenti la pratica del clistere.

- Se non si è dei praticanti regolari consiglio di farne almeno uno o due al mese integrando con fermenti probiotici.

- Se si è in un regime alimentare purificatorio, cioè si mangia solo frutta e verdura, è indicato farlo a giorni alterni.

- Il clistere in gravidanza lo si può fare ogni giorno, basta evacuare al primo stimolo senza aspettare che si svuoti la sacca.

- Se dovete prendere diversi enteroclistemi, in successione, aggiungere un cucchiaino di sale da tavola per ogni litro d'acqua (questa soluzione fisiologica blocca l'assorbimento dei liquidi da parte dell'intestino).

- Il corpo umano appena sveglio è pieno di energie e le usa per purificarsi quindi è saggio fare il clistere al mattino.

Quantità in Litri

I neonati: fino ai 2 anni, 0,250 lt d'acqua e ripetere quindi totalmente 0,500 lt. con pompetta o peretta.

I bambini: da 3,5 - 4 anni, 0,500 lt e ripetere, quindi un litro totale, utilizzare piante delicate, malva, camomilla, equisetto e decotto di aglio per gli ossiuri. Per i bambini più grandi direttamente 2 lt perché l'intestino riceve tutto quanto.

La pompetta o peretta non serve più una volta cresciuti, se siamo costipati occorrono 2-3-4 litri per sciogliere le costipazioni, personalmente quando

voglio fare una pulizia accurata ne faccio due, uno di seguito all'altro, quindi faccio 4 litri totali di clistere.

PROCEDURA

- Pesarsi prima e dopo la pratica; se il peso dopo il clistere sale, significa che le feci secche e costipate si stanno reidratando per cui ci si deve aspettare di evacuare, successivamente, con più abbondanza.

- Collegare cannula al tubo della sacca del clistere, appendere l'apparecchio in alto a chiodi/maniglie/finestre e lasciare

abbastanza lunghezza di tubo. Più lo si sospende in alto e più si ha pressione. Farlo preferibilmente in bagno, distendendosi su qualcosa di assorbente (asciugamani, giornali, stuoia, un sacco, un'incerata oppure nella vasca per non sporcare).

- Chiudere la valvola del beccuccio, riempire la sacca con il liquido da introdurre, che può essere anche di sola acqua. Aprire la valvola del beccuccio e far defluire il liquido lungo il tubo e lungo la cannula, in modo da togliere tutta l'aria, poi richiudere la valvola del beccuccio.

- Lubrificare la cannula con crema di calendula e/o olio di lavanda (va bene anche altro olio o creme vegetali e

naturali) in modo da disinfettare e cicatrizzare eventuali ragadi o piaghetta.

- Inserire la cannula non oltre i 7,5 cm, per non provocare una pressione eccessiva sulla parete che potrebbe irritare e far male. Possibili anse intestinali iniziano con la flessura sigmoidea, a circa 10 cm dall'ano e forse anche meno per alcuni. Inserire nell'ano il beccuccio delicatamente e lentamente senza sforzare (Se si utilizza la cannula lunga introdurne solo metà).

- Aprire il rubinetto per far defluire il liquido finché non vi è fastidio. Distendersi sul fianco destro e, mentre l'acqua scorre, massaggiare la pancia con movimenti circolari (in modo da portare l'acqua dove sono le feci alte

altrimenti non entra niente). Premere con la mano sinistra a intermittenza dove si sentono resistenze, cercare di rimanere tranquilli. Alcune persone trattengono di più in posizione laterale destra, altri supini. Personalmente parto sul fianco destro e quando sento lo stimolo mi metto supino e massaggio l'addome, ma anche con la schiena al pavimento e massaggiando vigorosamente per tutta la lunghezza del colon. Anche nella posizione prona, inginocchiati a terra e con il busto piegato in avanti va bene, ma non confondiamo le idee, noi diamo delle linee guida poi con l'esperienza ognuno sceglierà la posizione più idonea alla propria persona. C'è anche chi si massaggia, per comodità, aiutandosi con

una palla da tennis. Il colon ha una direzione *oraria* da destra verso sinistra, quindi l'acqua si introduce a ritroso, logicamente, se ci si mette sul lato destro e, se si vuole agevolare la pulizia ci si comincia a muovere a proprio piacimento, a sinistra, a Candela Yoga ma se si sta facendo digiuno e si pratica il clistere tutti i giorni non c'è bisogno di fare acrobazie.

- Le prime volte è difficile trattenere tutto il liquido perché il colon è "intasato". Si dovrà evacuare **senza spingere** aspettando che fuoriesca tutto il contenuto intestinale. La pulizia diventa più profonda col passare dei giorni quando si tratterà sempre più liquido.

- Lavare accuratamente il contenitore e gli accessori dopo ogni uso con soluzione germicida (basta aceto).

- Non cedere la propria cannula ad altri, la cannula è personale.

Stimolo a evacuare

La prima settimana si è pieni di

feci e si fa fatica a trattenere l'acqua del clistere. Se si ha difficoltà si può ungere la cannula o dividere la seduta in 2/3 parti, soprattutto all'inizio.

Da tener presente che alcuni liquidi sono più difficili da trattenere (Per esempio limone).

Scuola di Pensiero 1 - *Non Trattenere*

Salvatore dice che trattenere è inutile perché tanto fai un clistere al giorno durante il digiuno, il vero lavoro è farlo ogni giorno e non trattenerlo. Quindi puoi regolarti come vuoi, io lo

trattengo giusto il tempo di fare un po' di ordine in bagno e vado a evacuare tranquillamente senza sensi di colpa. Se ti viene lo stimolo di evacuare durante l'introduzione dell'acqua, provvedi e ricomincia.

Scuola di Pensiero 2 – *Trattenere*

Se si trattiene, normalmente si trattiene dai 10 ai 15 minuti in base anche al tempo che si ha a disposizione. Nel momento in cui si sente lo stimolo di evacuare, le feci si staccano e si muovono lungo il colon. Provare a resistere 10 secondi per superare il

blocco. Se non scompare, provare a bloccare il flusso; non trattenere.

Tecnica del cavallo pazzo

Mentre si è sdraiati a terra, se si avvertono fitte durante l'inserimento dell'acqua nell'intestino, si comincia a scalciare verso l'alto con la gamba sinistra, per alcuni funziona.

Tutta questa operazione dura 20/30 minuti.

Evacuazione

A volte mi alzo, massaggio l'addome e mi risiedo per evacuare.

EXTRA

Beccuccio Alternativo (quello lungo): questo beccuccio va più in profondità e dà la possibilità di spaccare le feci. Alcune volte l'acqua del clistere torna indietro perché l'ano è occluso da feci compatte, e prima che si sciolgono provocano grandi problemi. Prendere la cannula vaginale, allargare i

quattro buchi laterali per aumentare la pressione, praticare un altro foro centrale, tenendolo fermo con pinza e colpendolo con chiodo e martello per segnarlo. Lasciato un piccolo segno, con il trapano perforarlo senza slittare.

Alternativa 1: si può fare l'idrocolonterapia ma costa molto ed è molto stressante per il colon.

Alternativa 2: bevendo la sera un bicchiere di olio e limone con la mucillagine si provvede a rendere più morbide le feci costipate. Mano a mano che queste scorreranno verso il basso non saranno trattenute come colla dalle pareti, anche se si avranno contrazioni addominali. A vista sembrano cemento.

Lavaggi Vaginali (Indispensabili per le donne)

Sarebbe buona norma iniziare a farli fare alle bambine verso i 9/10 anni senza soffermarsi sul particolare dell'imene che si rompe in quanto è una enorme menzogna. Questa pratica è basilare per togliere putrefazione, malattie, ristagni e coaguli di sangue. Si possono fare ogni giorno, soprattutto d'estate con:

Lavanda: aggiungendo 2 - 3 gocce d'olio essenziale o fiori; la lavanda disinfetta e profuma.

Argilla: crea una patina, disinfetta,

è battericida. Usatela anche per putrefazioni.

Equiseto: cicatrizza le piaghe.

SOLUZIONI PER I CLISTERI DI BASE

Consigli Pratici. Per raggiungere in fretta la temperatura ideale, senza dover aspettare che la preparazione si freddi da sola, preparare la soluzione per clistere, circa 500 ml di decotto, andare in bagno con questa e con un altro litro di acqua fredda in bottiglia e versare nella sacca alternandole (prima di finire i liquidi, aggiungere 10 gocce di olio

essenziale, se si vogliono mettere) in modo da raggiungere da subito la temperatura ideale e non perdere tempo prezioso.

Acqua Calda, (a 37°) azione di semplice pulizia. L'acqua fredda esce subito, non viene ritenuta. L'acqua tiepida aiuta a essere trattenuta. Per tiepida si intende una temperatura che sia tendenzialmente sul fresco, lo scopo è anche sfiammare l'intestino, non solo pulirlo. Se è troppo fredda (sotto i 13 gradi) può creare congestioni, se è troppo calda irrita e richiama tutto il sangue all'intestino e una volta alzati si avvertiranno giramenti di testa.

Si utilizza acqua (la più pura possibile e a pH neutro o leggermente basico) con l'aggiunta di sale marino integrale o di bicarbonato di sodio oppure di erbe medicinali come alloro, camomilla, malva, semi di finocchio, clorofilla ecc.) oppure olio (di qualsiasi tipo, sia alimentare che olio di vaselina).

ALTERNATIVE

10g argilla ventilata (bentonite) su ogni litro d'acqua (x 2 litri). Questa crea una patina, disinfetta, contiene radium puro, è un antibatterico, ottimo per tenie

e per cicatrizzare intestino: da usare versando in un vaso di vetro e prelevando con un cucchiaino di legno 10 g di argilla, versare dentro un litro d'acqua. Lasciare esposta al sole o alla luna per 10 minuti perché l'argilla si carichi di radium, mescolare solo con mestoli di legno.

Limone: disinfetta.

Fieno Greco: scioglie il muco stagnante.

Coda Cavallina: ricca di silice,

minerali, tannini, è molto cicatrizzante.

Caffè: 1 tazzina, ha un'azione disintossicante e agisce a livello epatico. Salvatore fa fare solo enteroclistmi al caffè.

1 cucchiaino di sale: il sale limita l'assorbimento di acqua dalle pareti del colon; portando i sali contenuti nella soluzione in equilibrio con quello dei fluidi del corpo, cioè si arresta il trasferimento dei fluidi attraverso le pareti del colon.

1-2 cucchiaini di bicarbonato: utile per la diarrea.

1 bicchiere di urina.

Aggiunte di sali minerali: estratti, infusi fisioterapeutici, prodotti omeopatici e cose che giovano al paziente.

PULIZIA ORGANI

Caffè BIO. 1 volta a settimana. In 500ml di acqua mettere 3-4 cucchiaini di

caffè, far bollire per 7-20 minuti, filtrare e aggiungere 1-1,5 litri d'acqua con 2 cucchiaini di aceto di mele.

Per filtrare il caffè alcuni vietano la stoffa o la carta perché vengono perse sostanze importanti.

Si può anche preparare usando 1 tazzina piena di caffè fatto con la moka oppure si può mettere in soluzione nell'acqua 1 cucchiaino abbondante di caffè biologico solubile. Va anche bene utilizzare il caffè della macchina del caffè purché la macchina del caffè sia di acciaio inox. Quello della moka è un caffè leggero, invece il caffè bollito, utilizzato nello stesso modo di come si utilizza nel metodo Gerson (come suddetto) è molto più potente. Il clistere

con il caffè agisce come depurativo a livello epatico, aiuta nei casi di: intestino irritabile, mal di testa, stipsi. È disintossicante, toglie le infiammazioni a livello dell'intestino tenue, facilmente e in poche settimane, i mal di schiena se ne vanno come per incanto. Si raccomanda di non mischiare con argilla perché ha effetto contrario. Il caffè stimola la peristalsi, favorisce la discesa delle feci e la produzione della bile.

Note:

- Il caffè ha composizione chimica stimolante, viene assorbito dalle vene emorroidarie e contiene palmitati che

trasferiscono tossine dal fegato alla bile, se fatto bene.

- La caffeina, la teobromina, la teofillina rilassano muscoli lisci dilatando vasi e dotti.

- Il liquido del clistere viene assorbito più facilmente in quantità maggiore.

- Molte tossine possono produrre spasmi nel duodeno e nel tenue causando un po' di reflusso, ovvero nausea che può portare a vomito, se questo dovesse accadere, bere una buona quantità di te di menta piperita forte che aiuta e porta sollievo.

Caffè + Bicarbonato - per pelle

liscia e luminosa. Aggiungere al clistere di caffè 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio ed 1 di sale da cucina.

In caso di eccitazione nervosa.

Sostituire con infuso di camomilla e finocchio.

Sostituti: alcuni estratti, infusi di erbe, es. malva, ecc., o aloe vera in ragione di 2 cucchiaini in 2 litri di acqua.

Olio e Glicerina: aggiungere, in 1 litro di acqua calda, 2 cucchiaini da tavola di sale da cucina, 2 cucchiaini da tavola di olio d'oliva e 2 cucchiaini da tavola di glicerina. Questa soluzione di clistere assicura una buona pulizia del colon, il sale limita al minimo l'assorbimento di

acqua mentre l'olio e la glicerina lo puliscono.

SOLUZIONI CALMANTI.

Rimedi per irritazioni colon; sfiammanti; lassativi (dopo i vermifughi)

Semi di Finocchio: un cucchiaino di semi di finocchio in 2 litri di acqua bollente, far raffreddare a 41°C e filtrare. Il clistere ai semi di finocchio è un ottimo rimedio contro i gas intestinali, la flatulenza e il gonfiore alla pancia.

Gel Aloe: lenisce i tessuti infiammati del colon.

Olio d'oliva: l'enteroclistema di olio d'oliva è un'iniezione nel colon di 200 cc. 300 cc. di olio d'oliva, calma l'infiammazione del colon e del rivestimento intestinale che un clistere di acqua saponata inevitabilmente produce. Bisogna ritenerlo almeno 1 - 2 ore prima che venga somministrato il clistere irritante (es. di acqua insaponata). L'olio rivestirà le pareti del colon, e ammorbidirà il contenuto intestinale, provocando una potente evacuazione.

Camomilla: delicato, placa movimenti dell'intestino e ripulisce il colon irritato. È calmante.

Preparazione: 2 litri d'acqua + 6 cucchiaini da tavola di camomilla o quattro bustine di filtro. Filtrate e raffreddate a 41°C.

Malva: delicato, rinfresca e decongestiona l'infiammazione al colon.

Preparazione: 2 litri d'acqua + 6 cucchiaini da tavola di malva. Filtrare e raffreddare a 41°C.

Malva e Camomilla: 2 litri

d'acqua + 3 cucchiaini da tavola di malva
+ 3 cucchiaini di camomilla. Filtrare e
raffreddare a 41°C.

Malva:

lenisce/rinfresca/decongestiona.

Camomilla: placa movimenti
intestinali, ripulisce e decongestiona,
entrambe vengono utilizzate in caso di
colon irritabile.

Latte delicato: calma e pulisce
colon. Evitare di utilizzarlo se si è
allergici alla caseina.

Preparazione: 1,5 litri d'acqua +
mezzo litro di latte caldo + 1 cucchiaino
da tavola di olio vergine d'oliva (EVO).

Latte e Miele: calma le viscere irritabili e pulisce il colon, evitare se si è allergici alla caseina.

Preparazione: 1,5 litri d'acqua + mezzo litro di latte caldo + 1 cucchiaino di Olio EVO + 1 cucchiaino di miele.

Melassa: 2 cucchiaini nell'acqua.

Sali di EPSON: calmano il colon, sono lassativi, aumentano la capacità del colon di assorbire acqua.

Preparazione: 1 cucchiaino da tavola per ogni litro d'acqua.

Si può anche preparare e assumere

un decotto ai semi di lino:

Semi di Lino decotto

Benefici: permette una buona pulizia intestinale, rende i villi vitali e puliti, ha un'azione sfiammante, aiuta l'eliminazione di vecchi fecalomi e ha un grande potere emolliente (si può aggiungere a camomilla, calendula, bardana, ecc.). Si può bere 2/3 tazze al dì, si conserva ventiquattro ore in frigo.

Procedimento: bollire 1 litro d'acqua, aggiungere 20-40 grammi di

semi (3-6 cucchiaini). Far sobbollire a fiamma dolce quattro minuti prima di spegnere.

Colare immediatamente (i semi scartati potrebbero essere inseriti immediatamente in una minestra per recuperare gli omega 3 e i fitoestrogeni, nonché le fibre) e lavare subito il colino e la pentola, altrimenti si appiccica tutto in modo irreversibile.

ALTRI PROTOCOLLI DI PULIZIA

Aglio-Eucalipto-Limone:

bisognerà fare prima un clistere di aglio ed eucalipto, poi un bel clistere con

limone.

Preparazione: si mette a bollire l'acqua con 5 spicchi di aglio, far bollire 5 minuti, tenere coperto dall'inizio.

Una volta spento aggiungere 8 gocce di olio essenziale di eucalipto e il clistere è pronto.

Preparare 2 litri di acqua, farla bollire e aggiungere un limone spremuto e filtrato.

Iniziare quindi con il primo clistere:

1 litro con aglio e eucalipto, poi proseguire con:

2 litri con limone.

Il limone, fatto dopo il clistere di eucalipto, stacca la costipazione e tira fuori le teste dei parassiti attaccati all'intestino.

L'enteroclistema con limone è difficile da tenere per 10 minuti. C'è chi ne fa 3/4 e va bene lo stesso. Oppure c'è chi fa 2 limoni in 1 litro di acqua altrimenti “ti stacca le budella”.

Essendo il limone irritante è bene alternarlo, se si sente la necessità con equiseto e/o camomilla.

Risultato: con questo metodo dell'alternare il clistere al limone con

quello di equiseto e/o camomilla si può riuscire a trattenere il clistere di limone anche più di un'ora. A me è successo di andare in bagno nel pomeriggio, senza sentirmi male e vi assicuro che si smuove il mondo, con questo metodo vengono eliminate anche le feci più vecchie e anche dopo i 40 giorni.

RICOSTITUZIONE

BATTERICA

I clismi frequenti fanno disperdere elettroliti per cui bisognerà assumere *Probiotici (Campbell)* che puliscono il colon, riequilibrano la flora intestinale dopo la disintossicazione, sono utili in caso di candidosi e intestino irritabile.

Evitare se si è allergici alla caseina o utilizzare fermenti milk free.

Preparazione: 2 litri d'acqua + 2 cucchiaini di yogurt naturale o 4 - 5 capsule di acidophilus asciutto. Si possono usare anche altri fermenti benefici.

C'è chi consiglia di trattenere almeno 200 ml di liquido tutta la notte.

CLISTERE CON OLIO DI GIRASOLE

Spremuto a freddo, per avere la vitamina F.

PROBLEMI SPECIFICI

Riduzione febbre: clistere di acqua fredda e sale (30-35°C) somministrato lentamente e ritenuto il tempo necessario per assorbire il calore.

Lenitivo/Febrifugo: (clistere di pulizia)

Preparazione: infuso di 2 litri d'acqua con 6 cucchiaini di erba gatta (*Gataria nepeta*) somministrata a 30-35°C, la soluzione va ritenuta per 10-20 minuti.

Perdite di sangue/Coliti: 1 tazza di semi di lino e 3-5 pastiglie

polverizzate di Green Life (Alga clorella) disciolte con la maggior quantità di acqua che si riesce a trattenere.

1 tazza da the di semi di lino e 2 cucchiaini di clorofilla liquida.

Diarrea: acqua calda + 1/2 cucchiaino di bicarbonato disciolto oppure un cucchiaino da the di sale e 1 cucchiaino di bicarbonato di soda per ogni litro.

Argilla: tende a costipare, calma il colon irritato, assorbe e attrae metalli, tossine e altre scorie.

Gonfiore/Gas/Flatulenze: 2 litri d'acqua + 1 cucchiaino di semi di finocchio, tenere in infusione per 15 minuti a 41°C.

Il siero di latte o yogurt tolgono il gas.

ENTEROCLISMI ANTIPARASSITARI E IRRITANTI

**NOTA BENE: Il parassita è
nulla, il terreno è tutto**

L'obiettivo dei clisteri non è togliere i parassiti ma abbassare la temperatura e purificare i tessuti, i parassiti se ne vanno di conseguenza, si fanno infatti enteroclistemi a temperature tendenti al freddo ma non fredde.

Acqua Saponata: per 1 litro d'acqua, 15gr di olio vegetale di mandorla/marsiglia/altro (non profumato).

Succo di Limone: per clistere o bevuto, è efficace in casi di stipsi e per disciogliere la materia fecale indurita, fa aumentare i crampi intestinali. Usare 1-2

limoni spremuti e filtrati come per fare una limonata.

Variante1: 1-2 limoni + 5 gocce di olio essenziale di timo/eucalipto.

Variante2: olio Evo + limone.

200cc olio EVO + 1-2 Limoni: lubrifica, ammorbidisce e discioglie massa fecale. Iniettare con la peretta e schizzettare ripetutamente per smuovere le feci indurite.

Variante 3: olio EVO + Aceto.

In sostituzione della spremuta di

limone anche la soluzione di aceto assicura gli stessi effetti, in 2 litri di acqua sterilizzata aggiungere 4 cucchiaini da tavola di aceto di vino.

A g l i o : fungicida, antibatterico, antisettico, ottimo per infezioni da ossiuri e da candida albicans.

Preparazione: bollire per 5 minuti in $\frac{1}{2}$ litro di acqua 4 spicchi di aglio, filtrare, far raffreddare e aggiungere 1 litro e $\frac{1}{2}$ di acqua sterilizzata.

Variante 1: con aglio crudo

4 spicchi di aglio non sguosciati (puliti) in un frullatore con una tazza di

acqua; filtrate il liquido e aggiungetelo all'acqua del clistere;

Variante2: con olio essenziale di aglio

Ma non ricordo quante gocce.

Variante3: aggiungere gocce di alcolato d'aglio all'acqua calda (l'alcool evapora con la temperatura dell'acqua).

Dott. Gubarev.

Eucalipto/Origano (cura Russa)

Prima si pratica un clisma di pulizia di due litri, poi si effettua un

clisma di eucalipto e poi un clisma di limone (1 litro acqua + succo 2 limoni).

Preparazione: 1 litro d'acqua con 30 g di foglie eucalipto;

far bollire 15 minuti e quando il liquido si è raffreddato aggiungere 20 gocce di olio di eucalipto o di origano.

Farlo in corrispondenza della luna piena intorno alle 2 di notte.

Estratto di mallo di noce: clistere con 10 gocce di mix antiparassitario Clark potenziato (composto officinale) che si può fare con acqua e sale, acqua e camomilla, acqua e caffè, acqua e bicarbonato, acqua e olio.

Olio Essenziale di origano selvatico: molto potente, usare con moderazione, con periodi di sospensione del trattamento e possibilmente sotto supervisione medica.

Antiparassitario Dolce e sfiammante (Dolce Devastazione)

Ingredienti: 1 litro di decotto di aglio (5 spicchi); una manciata di malva; 1 litro acqua fredda.

Preparazione: bollire un litro di acqua; mettere la manciata di malva e i 5 spicchi di aglio tagliati a metà; far sobbollire per 15/20 minuti (decotto);

intiepidire poco nella vasca del lavandino; filtrare e mettere in bottiglia di plastica o vetro. Aggiungere 1 litro di acqua fredda alternandola al decotto, aggiungere nel contempo 10 gocce di olio essenziale di eucalipto.

Antiparassitario Forte/Scrostante - Devastazione Totale

(Se si è infiammati seriamente o con emorroidi: EVITARE)

Preparazione:

1°Clistere: bollire 1 litro di acqua;

aggiungere una manciata di foglie di eucalipto e 5 spicchi d'aglio tagliati a metà e far sobbollire 15-20 minuti; lasciar intiepidire poco nella vasca del lavandino, filtrare e mettere in bottiglia di plastica o vetro. Portare in bagno anche un'altra bottiglia contenente acqua fredda per miscelare con il decotto preparato, versando alternativamente per raggiungere la temperatura desiderata e appena terminato aggiungere 10 gocce di olio essenziale di eucalipto.

2°Clistere: 1 litro di acqua tiepida + succo di 2 limoni.

Procedura: Fare il primo clistere, dopodiché riempire la sacca con il litro di acqua tiepida e aggiungere il succo di due limoni (o solo 1 limone) e praticarlo.

Quella sera finalmente, l'attesissima doccia fredda mi diede il benessere e la forza di fare la passeggiata di rito. Purtroppo camminare quando si è a digiuno assoluto è sempre stancante. Quella volta camminavo pianissimo e le ginocchia ogni tanto mi cedevano.

Notai che quando la mia mente diventava silenziosa percepivo meglio

gli odori dei fiori e delle persone, cosa interessante perché sentivo che gli odori erano una grande fonte di informazioni e io non avevo mai approfondito questo senso. Alla fine i nostri antenati usavano l'olfatto per capire se un cibo era buono oppure no, noi oggi abbiamo perso questa capacità di giudizio, ingurgitiamo e basta.

C'era una piccola sfilata in centro quella sera con tanto di palco, musica e pubblico. Mi avvicinai per vedere le modelle ma tutto quel caos mi abbassava le energie, dopo cinque minuti dovetti andare via perché non riuscivo a stare in piedi.

Peso prima del clistere 81,1 kg

Peso dopo il clistere 80,8 kg

La sete era il demone con cui lottavo di più, altro che fame. Con i trucchi fisici delle docce fredde, il lavarsi i denti e i trucchi mentali di concentrazione sul respiro riuscivo a controllarla. Ma che fatica!

Sabato 5 settembre, 9° giorno

80,4 kg

Meno 700 g parziali

Meno 7,2 kg totali

Finalmente quella notte dormii benissimo e al mattino non avevo voglia di alzarmi.

Andai in bagno per urinare e mi sentii come se stessi urinando petrolio, il colore delle urine era giallo scurissimo e anche la loro densità era maggiore... Credo siano state tutte tossine... Avanti un'altra giornata!

Ero molto fiacco, a stento riuscivo a portare lo zaino.

Quando sono arrivato da Salvatore, lui stava già preparando tutti gli ingredienti per fare il latte di mandorle e di cocco.

Prese un frullatore e alla base mise del ghiaccio, poi un po' (circa un bicchiere) di farina di cocco, le mandorle (un pugno) e un bel cucchiaino di miele. Cominciò a frullare e mentre lo faceva aggiungeva acqua fino a riempire il frullatore.

Dopo aver triturato, passò tutto al setaccio e poi con la pappetta rimasta ripeté l'operazione con il frullatore, e poi di nuovo al setaccio. Il composto

finale era poco più della metà di una brocca. Un po' la mise in un termos e il resto lo diede a Mariagrazia e Stefania. Presi in mano il bicchiere che mi porse Salvatore, lo annusai e l'odore era fantastico. Immaginai la freschezza e il sapore se solo lo avessi assaggiato. Ma sapevo che se l'avessi bevuto sarei impazzito dal desiderio e avrei bevuto tutto il latte del termos, perciò decisi di non berlo e me ne andai a fare il cataplasma.

Stefania quel giorno non stava bene, provava stanchezza e nausea; Salvatore le disse che era colpa della costipazione. A guardarla però era

proprio convinta del percorso che stava facendo e voleva molto bene allo zio, lei lo guardava sempre con molto amore.

La sera, al seminario, Salvatore diede le sue interpretazioni della Bibbia, onestamente non era un argomento che mi interessava molto, avevo in testa il nuovo libro che stavo leggendo “*Il vangelo esseno della pace*”, nel quale vengono descritte tutte le fasi di purificazione che anche io stavo passando in maniera sbalorditiva. Trovavo molto poetico il fatto che Gesù chiamasse i quattro elementi (fuoco, aria, acqua, terra) *Angeli*.

Forse, effettivamente, non c'è nome

più appropriato.

Poi Salvatore mi rilevò la pressione: 77/108 secondo i nuovi canoni era perfetta, quindi ero tranquillo.

A casa quella sera mi accompagnò Enzo, il fratello di Salvatore, un uomo abbastanza prolisso che più parlava e più mi prosciugava le energie. Mi sequestrò nella sua macchina per più di 40 minuti, parlandomi di iridologia e medicina naturale, all'inizio ero interessato ma poi non ce la feci più a reggere. Trovai la forza di congedarmi gentilmente con la scusa di dover evacuare.

Tirando le somme, quel giorno lo passai quasi tutto sdraiato, quando mi alzavo mi girava la testa, ma la sera alla passeggiata di rito i miei piedi andarono da soli! Finalmente una camminata normale e non da zombie.

Peso prima del clistere: 80,4 kg
dopo il clistere: 80,8 kg, presi 400

g

Pensiero del giorno

Gli elementi e come ci aiutano
nella purificazione:

Acqua con docce e clisteri

Terra tramite i cataplasmi

Aria grazie al respiro di aria pulita

Luce che ci illumina

Quando si inizia il percorso del

digiuno si vedono questi

elementi con occhi diversi... E si

comincia a dire: **GRAZIE!**

Domenica 6 settembre, 10° giorno

80,8 kg

Meno 100 g parziali

Meno 7,3 kg totali

Mi svegliai alle 6.30 per via di due zanzare e del casino che arrivava da fuori.

Mi alzai di scatto per accendere la luce e prendere almeno la zanzara, ma ebbi un giramento di testa, quindi mi ricordai che durante il digiuno dovevo alzarmi piano.

La lotta contro queste piccole bastarde si stava facendo sempre più

ardua, le mie condizioni non erano ottimali e loro avevano deciso di organizzarsi chiamando i rinforzi, pensai: “Non mi avranno mai. Lotterò fino alla fine!”

Quel giorno pesavo 100 g in meno, notai che il peso scende come vuole lui.

Quella fu una giornata un po' fuori dagli schemi. Si era detto che saremmo andati al mare ma non ci siamo andati. Enzo prima di portarmi da Salvatore ha voluto fare la strada più lunga per potermi parlare e dirmi ancora come azzeccava le diagnosi guardando l'iride

delle persone. Tra me e me pensai: “Sì, sei bravissimo Enzo ma lasciami in pace ti prego!!!”

Poi una volta arrivati da Salvatore se ne andò per i fatti suoi.

Salvatore, dopo aver detto peste e corna sul fratello, perché lo definiva una mente lineare, mi disse che era normale che il corpo abbia dei rallentamenti nel calo di peso.

“Come in grande, così in piccolo”.

Quando i muratori costruiscono una casa, ci sono giorni tipo la domenica dove rimane tutto in standby, quindi bisogna stare sereni e affidarsi come sempre al nostro sistema immunitario in

ricostruzione.

Un momento molto piacevole fu quando Salvatore mostrò a me e Mariagrazia come si preparano la ricotta e il siero di latte, fatti in casa. Si versa il latte nella pentola che poi va messa sul fuoco e portata a ebollizione. Poi, si aggiungono delle gocce di latte di fico acerbo, o di limone. Pare che due gocce di latte di fico bastino per 5 litri di latte.

Mentre il latte scaldava man mano assumeva la forma della ricotta; alla fine Salvatore versò tutto in un setaccio dividendo il siero dalla ricotta. Ho voluto assaggiare il siero, giusto un sorso, non l'avevo mai assaggiato ed era

buonissimo e non ho avuto nessun problema a digerirlo, il latte invece ogni volta che lo bevevo mi causava sempre acidità. Salvatore ci spiegava intanto che l'essere umano, dopo lo svezzamento, non ha più gli enzimi per digerire il latte, per questo, per noi adulti è meglio, al posto del latte, assumere sia del siero ricco di proteine, vitamine e calcio, che della ricotta che ha le stesse caratteristiche, noi digeriamo benissimo sia il siero che la ricotta. Citò i mongoli che vivono nella steppa i quali si nutrono solo del latte delle capre o degli gnu; loro lo trasformano in kefir, utile per combattere il diabete.

Nel pomeriggio iniziai a sentire la temperatura del mio corpo troppo alta, andai a farmi una doccia fredda e non appena mi rinfrescai andai nella casa gazebo. Sul retro, dove dormivano le donne, e occupando l'unico letto che era rimasto libero mi addormentai. A un certo punto sentii dei rumori, mi alzai e vidi Stefania che se ne stava andando, purtroppo mi ero alzato di scatto perché volevo salutarla ma la testa mi girava troppo, e stavo rischiando di svenire, non ho potuto fare altro che ributtarmi a letto e fare respirazione controllata per sentirmi meglio. Non potei salutarla.

La sera Salvatore durante il seminario ci parlò di Armonia e di come tanti massacri si sarebbero potuti evitare se nel corso dei secoli si fosse agito diversamente. Ma l'argomento più interessante, secondo me, fu quello che col digiuno e la conseguente ristrutturazione del corpo eterico, e degli altri corpi più sottili, avremmo avuto la capacità di uscire dal corpo fisico a comando. Poi, magari, una volta rientrati nel corpo fisico, saremmo poi potuti andare a controllare per vedere se avevamo visto giusto, se era corretto quello che avevamo "registrato" in astrale (N.B. questo argomento sarà approfondito in un altro libro). Poi Salvatore ci raccontò che quando

saremmo stati completamente puliti, tutti i chakra sarebbero stati aperti e sarebbe stato facile nutrirci più energeticamente, con altri alimenti di energia più che con i cibi convenzionali.

Il concetto di nutrirsi di prana un po' mi spaventava, ma ero molto incuriosito e intenzionato a provare. Disse che i primi veri cambiamenti partono dalla testa e parlava di aura. Effettivamente già dopo pochi giorni di digiuno io stesso mi vedevo in faccia una luce nuova e mi sembrava di ringiovanire.

Quella notte non tornai alla casa in centro, dormii nella casa gazebo con Mariagrazia, (naturalmente separati). Per questa iniziativa di Salvatore quella sera non potei fare né il clistere né la passeggiata. Avevo solo un costume da bagno addosso, avrei dovuto inventarmi qualcosa per far passare il tempo.

Magari combattere gli insetti o leggermi qualche plico con gli appunti di Salvatore.

Lunedì 7 settembre, 11° giorno

79,8 kg

Meno 500 g parziali

Meno 7,8 kg totali

Ennesima notte insonne per colpa di due zanzare che mi importunavano, pensai: “Ormai tra di loro si sarà sparsa la voce che c’è sangue fresco e purificato in giro”, in più fino a mezzanotte si sentì un concerto parrocchiale con canti tipo musical dedicati al Signore. Sembrava quasi un concerto Heavy Metal, chitarre elettriche, percussioni e canzoni

dedicate a Gesù adattate a questo evento rock. Ma la cosa più bella era quando tra una canzone e l'altra parlava il prete con l'accento siciliano. Insomma tutto molto surreale.

La mattina feci i miei soliti due cataplasmi poi raggiunsi Salvatore per aiutarlo a rispondere alle email. Lui leggeva tutto dal monitor più grande collegato al pc mentre io operavo dal portatile.

Un tizio scriveva di aver sentito che alcune persone erano morte durante un digiuno e si chiedeva come mai.

Lo zio gli rispose che purificarsi è come togliere pezzi di roccia da una montagna, se non lo si fa nel modo giusto può franare tutto. Ecco perché consigliava di seguire scrupolosamente il protocollo. Chi muore è perché ha voluto fare le cose in maniera creativa senza informarsi. Più si è in là con gli anni e più il corpo ci mette del tempo per pulirsi ecco perché è cosa saggia prima di un digiuno fare una preparazione adeguata mangiando cibi di “transito” come frutta e verdura. Poi continuò dicendo che quelli che morivano erano le “cloache di merda”, cioè gente troppo intossicata che

soccombeva perché non associava al digiuno le pratiche di purificazione. Proseguì dicendo che quelli che sono deceduti sono affogati nelle loro stesse tossine. Salvatore era più colorato nelle esposizioni e le tossine le chiamava *merda*. Per quanto suddetto, erano fondamentali i clisteri, i bagni di vapore per pulire il sangue, i bagni derivativi e i cataplasmi di argilla per togliere le infiammazioni. Tutte queste pratiche aiutano il corpo a espellere tossine e a non rimanerne intasato. Il digiuno creativo non è ammesso!

Per il dolore all'orecchio ci sono due modi:

Bagnare il Cotton fioc grande con le gocce svedesi e poi applicarlo nell'orecchio.

Bagnare il Cotton fioc con il succo di aglio e applicarlo.

Salvatore dice che a breve lo farò pure io.

Ogni tanto guardavo il telefono e vedevo tante telefonate dalla mia caserma, onestamente non me ne fregava nulla.

Mi venne in mente di fare un video dal titolo: “Cambio Programma” questo video sarebbe stato utile per spiegare alla gente che tutte le malattie non sono altro che l’effetto di un’alimentazione sbagliata.

Mi dissi che avrei dovuto ricordarmi di farlo.

Durante questa undicesima giornata mi sentivo bene, solo un po’ di pesantezza alla testa.

L’aloe è inutile prenderlo finché si è sporchi perché non viene assorbito.

Prima del clistere 79,7 kg

Dopo il clistere 79,4 kg, persi 300g

Anche nel pomeriggio aiutai Salvatore a rispondere alle email e come sempre lessi di gente disperata che stava male che gli chiedeva aiuto. Lo zio li glissava quasi tutti anche perché con i video che aveva fatto era inutile dare ogni volta le stesse spiegazioni.

Una domanda interessante che gli fecero fu: Perché dopo il digiuno ho ancora voglia di cibo spazzatura

specie se vado in luoghi dove ci sono negozi o ristoranti?

Lo zio rispose che noi siamo bombardati continuamente da stimoli esterni che ci programmano incessantemente e ci inducono a comprare quello che vuole il commercio. La mente capta questi programmi e le emozioni si svegliano e ci spingono a comprare cose che ci danno piacere, come una droga. Le vecchie memorie si risvegliano e se non siamo diventati abbastanza ermetici ritorniamo ai vecchi schemi.

La sera, durante il suo seminario, Salvatore ci parlò ancora del corpo eterico. In quel periodo batteva tanto su questo tasto, lo zio. In pratica disse che più ci si pulisce a livello fisico più si puliscono i nostri corpi sottili che di conseguenza ci permettono di essere più centrati e di connetterci con i piani spirituali. Tutti quelli che intraprendono una via spirituale seguono un regime alimentare particolare e cercano di non inquinarsi con emozioni e pensieri “sporchi”. Uno dei piani di cui ha parlato Salvatore è la frequenza del Cristo. Mi ero documentato su questo argomento, e se dobbiamo fare un paragone con la filosofia orientale, il piano Cristico è il Paramatman. Non so

come descriverlo ma chi riesce a canalizzare quella frequenza prova una profonda beatitudine: esso rende la persona inattaccabile da eventuali vampiri energetici.

Martedì 8 settembre, 12° giorno

79,3 kg

Meno 500 g parziali

Meno 8,3 kg totali

Ecco quella notte dormii decisamente meglio ma... Sognavo continuamente cibo, pizza, panini e piatti che avevo mangiato nel corso della mia vita, e nel sogno non vedevo l'ora di rimangiarli tutti. Ma una volta sveglio, al mattino, a ripensarci mi venne la nausea.

A parte un po' di sete, stavo benissimo così.

Al mattino la mia pelle sapeva di wurstel marcio, evidentemente stavo espellendo un po' di marciume. Non avevo mai sentito quell'odore addosso.

Anche la lingua sapeva di wurstel, per non parlare dell'alito.

Feci due saune da 30 minuti a 60° circa, oltre ai due soliti cataplasmi.

Per problemi alle gengive: fare una pallina di argilla e metterla in bocca insieme a uno spicchio d'aglio; se si ingoia l'argilla non fa nulla, anzi,

pulisce l'esofago.

Salvatore quel giorno mi parlò della depressione, mi disse che la gente commette principalmente due errori fondamentali che secondo lui potevano essere paragonati e dei peccati mortali:

- Il primo è che delegano completamente la loro vita ai medici del nostro tempo, che hanno studiato da libri che danno loro una conoscenza limitata a una visione materiale del corpo, tralasciando tutta la conoscenza dei corpi sottili come il corpo eterico, emozionale/astrale, mentale e causale.

Questo dà una visione del corpo come una macchina da riparare e non come uno spirito che ha bisogno di superare un problema esistenziale.

- Il secondo è che alla gente non interessa nemmeno informarsi o fare un minimo di ricerca. Vogliono tutto e subito. Un vero ricercatore individuare la stessa informazione su più fronti, sperimenta e trae le sue conclusioni.

Il segreto per risolvere la maggior parte dei problemi sta nella purificazione non solo del corpo fisico ma anche dei corpi sottili.

La depressione o gli attacchi di ansia sono facili da guarire quando si parla di corpi sottili, infatti se immaginiamo l'essere umano come una matrioska scopriremmo in questo caso che una delle bambole (che rappresenta un corpo sottile) ha assunto una forma diversa dalle altre e questo crea una disarmonia. Quindi cosa fare? Bisogna riportare armonia in tutti i corpi sottili dell'uomo. Fortunatamente i problemi più comuni si trovano tra il corpo fisico, che sarebbe il primo, e il corpo eterico che sarebbe il secondo. Cambiando programma o stile di vita, depurandosi e nutrendosi di cibi "vitali", non cotti

per cui con un'alta frequenza, questi corpi si possono armonizzare tra di loro facendo sparire tutte le malattie e anche aumentare la vitalità.

Peso prima del clistere 78,7 kg

Peso dopo il clistere 78,8 kg

Quella sera, durante il solito clistere, uscì qualcosa di filiforme di colore rosso, unito a piccole “pietre” di feci. Non so cosa fosse, forse un verme, ma cadde sul fondo e non ci pensai più. Questo mi fece capire che la depurazione era in atto, e che ci voleva pazienza.

Per quanto riguarda lo stato di salute mi sentivo bene, l'unica cosa negativa erano le solite vertigini se mi alzavo di scatto. In quel caso avevo bisogno di fermarmi per “centrarmi” e recuperare la lucidità; di solito il recupero avveniva in 30 secondi circa.

La sera chiesi a Salvatore se dovevo integrare il digiuno con del fieno greco che scioglie il muco, lui mi rispose che se mi sentivo di integrarlo allora me lo avrebbe preparato, ma al fine depurativo non sarebbe cambiato nulla.

Non sapevo se in futuro avrei ripetuto questa esperienza, speravo di no altrimenti avrebbe voluto dire che ero “caduto” nuovamente. Ma ormai ero lì, stavo bene, e decisi di continuare con il digiuno totale, per andare fino in fondo.

Quella sera lo zio mi parlò dei maestri “disincarnati” e della capacità che abbiamo, almeno in teoria, di poter attingere alle informazioni anche a livello sottile. Queste informazioni possono arrivarci come intuizione o come pensieri dettati da qualcun’ altro. Quando si prende coscienza si ha

accesso a tutta una serie di possibilità, come quella di parlare con Buddha, Gesù, angeli, maestri ormai trapassati ecc. Chi aspira a questo capisce tutto il lavoro che c'è da fare per poter raggiungere vibrazioni così elevate, capisce quanto il mondo ti può portare giù e come sia difficile mantenere quell'integrità fisica, energetica e spirituale. Essere evoluti non è solo avere la conoscenza, ma avere anche il "coraggio" di vibrare alto, il che non è cosa da poco.

Mercoledì 9 settembre, 13° giorno

78,7 kg

Meno 600 g parziali

Meno 8,9 kg totali

In quella casa gazebo proprio non riuscivo ad abituarci a dormire. Per tutta la notte il continuo ronzio delle zanzare mi aveva tenuto in allerta, poi verso le 5 di mattina iniziò a piovere, un acquazzone potentissimo, tutto il prefabbricato rimbombava al ritmo della pioggia... In altre situazioni avrebbe potuto anche essere piacevole ma dormire lì dentro era come dormire in un

tamburo.

Sapendo che facevo questa purificazione in piena estate, e per lo più in Sicilia, avevo portato semplicemente un solo cambio e il costume da bagno. Non avevo calcolato l'abbassamento della temperatura. Quella notte aprii l'armadio e tirai fuori una copertina, così potei dormire meglio.

La mattina, durante il primo cataplasma, ricominciò a piovere e, trovandomi sdraiato fuori, dovetti rientrare nella casa gazebo; poi Gianni, l'aiutante di Salvatore, mi fece subito l'altro cataplasma e con lampi, tuoni e

pioggia la temperatura calò parecchio.

Dopo i cataplasmi andai con Gianni alla casa dove vivevo prima, ma solo per prendere le mie cose, e finalmente potei farmi la barba per la prima volta dopo 13 giorni.

Nel pomeriggio feci due saune da 30 minuti a 60° circa.

Peso prima del clistere 78,6 kg

Peso dopo il clistere 78,7 kg

Fuori c'era vento e la temperatura si era abbassata, io ero a letto un po' malinconico ma sapevo di non averne motivo, anzi dovevo essere felice visto che con l'ultimo clistere avevo evacuato altre feci secche; la purificazione quindi procedeva bene. C'erano state delle discussioni tra Salvatore e Mariagrazia, forse assistervi mi aveva abbassato il morale.

Si dice che quando si digiuna la sensibilità aumenta, quindi è deleterio stare in ambienti “emotivamente burrascosi”, le basse vibrazioni

possono contagiarsi. Ecco perché è consigliabile stare in luoghi isolati in mezzo alla natura, lì possiamo essere contagiati solo dagli “spiriti benefici”. Il fine ultimo è comunque imparare a diventare ermetici, cioè imparare ad aumentare le nostre percezioni sottili senza venirci influenzati.

In quel momento avevo voglia di qualcosa di salato, tipo delle verdure grigliate con patate... Pensai allora che, al mio rientro a casa, avrei dovuto assolutamente fare un corso di cucina crudista. La chiave di tutto sta nel mangiare cibo vivo, e non cotto.

Per capire quando è il momento di interrompere il digiuno bisogna controllare il peso, quando il dimagrimento si ferma e non va oltre. Da quel momento si possono percorrere due strade: si continua, per permettere al corpo di “mangiare” (quindi auto-annientare) le malattie per autolisi, oppure si riprende piano piano la nutrizione, inizialmente con i succhi, poi con la frutta ecc. Il corpo si assesterà quindi su un peso ideale.

Più mi perdevo in questi discorsi con Salvatore e più mi veniva fame. Osservandomi però capivo che la mia

voglia non era un bisogno fisico ma una conseguenza al mio modo di pensare. Ecco la prova che il nostro corpo reagisce a come pensiamo. La difficoltà sta nel pensare nel modo giusto, quindi bisogna imparare a selezionare i propri pensieri. Avevo voglia di melanzane sott'olio, carciofi sottolio magari col pane, avevo l'acquolina in bocca. Ma ne avevo veramente bisogno? La mia paura più grande in realtà era il pensiero del rientro a Milano, sarebbe stata dura non cadere in tentazione.

Giovedì 10 settembre, 14° giorno

78,2 kg

Meno 500 g parziali

Meno 9,4 kg totali

Quella notte fu un delirio, non mi ero mai spaventato per il troppo vento come allora... Sembrava ci fosse una tromba d'aria, temevo che la struttura prefabbricata sarebbe volata via.

Controllai che le porte fossero ben chiuse, meno male avevo portato una tuta da usare come pigiama, la temperatura si era abbassata moltissimo.

Fuori si sentiva di tutto, oggetti

trascinati, rumori, lamenti creati dal sibilo del vento. Dopo che tutto questo mi aveva svegliato, impiegai molto tempo a riprendere sonno.

Pressione sanguigna 80/104, battiti al minuto 90.

Salvatore mi confermò la storia delle temperature secondo la medicina naturale e cioè che esistono due tipi di temperature nel corpo umano da prendere in considerazione: quella esterna che riusciamo a rilevare con un termometro, mettendocelo sotto l'ascella, e quella interna che si può

rilevare in due modi o introducendo un termometro nel retto o prendendo i battiti cardiaci (frequenza cardiaca, F.C.). Quando un corpo è pulito e purificato, i suoi battiti si aggirano intorno ai 70 al minuto e la temperatura interna è circa 36-37 gradi. Un corpo intossicato, affetto da infiammazione intestinale, avrà una temperatura interna molto più alta e i battiti cardiaci più elevati, ecco perché è importante calcolare quanti battiti abbiamo al minuto, è una cartina al tornasole per capire quanto siamo infiammati a livello intestinale. Lo scopo è tenere l'intestino più pulito e fresco possibile.

Nonostante tutto mi sentivo bene, avevo qualche scarica elettrica al cuore, Salvatore disse che era per via della “ristrutturazione”.

Al mattino feci i due soliti cataplasmi e due saune da 30 minuti a 60° circa.

Quando ero sul lettino, osservando il cielo, cominciai a vedere qualcosa di strano, tante palline microscopiche che si muovevano a velocità incredibile, sembravano come moscerini. Strizzai gli

occhi ma continuavo a vederli, allora andai a chiedere allo zio cosa mi stava succedendo e lui mi disse che non stavo impazzendo, avevo rilassato la mia mente e mi ero aperto alla visione sottile, quello che vedevo era il Prana d'aria, molti chiamavano quegli oggetti Vitatrioni, ce ne sono moltissimi in montagna. Ritornai sul mio lettino e continuai a osservare il cielo per vedere se riuscivo a vedere questi Vitatrioni ma notai che se mi concentravo ne perdevo la visione, se mi rilassavo la riprendevo. Cominciai allora guardare le piante e con il giusto rilassamento riuscivo a vedere l'aura che avevano intorno, non so come spiegarlo ma era come se ogni pianta emettesse un

“canto” e io lo sentivo.

Mi sentivo bene, non avevo più giramenti di testa quando mi alzavo, il morale era alto perché quella sera avrei dovuto spiegare ad alcune persone il mio percorso. Mi piace condividere le mie esperienze, solo che durante la sera le persone presenti ad ascoltarmi caddero dalle nuvole e si spaventarono. Forse è vero che ad alcune informazioni si deve arrivare da soli, o forse è anche vero che bisogna avere la fortuna di nascere in un ambiente in cui fin da piccolo ti vengono spiegate certe cose e hai il tempo di abituarti.

Durante la giornata ebbi una bella notizia: Mariagrazia fece il test per sapere a che punto fossero i suoi fibromi vaginali... Erano regrediti di parecchio. Bene! Brava! Fui proprio contento per lei, altra dimostrazione che il “metodo” funziona.

Peso prima del clistere prima 78,0
kg

Peso dopo il clistere 78,1 kg

Più andavo avanti e più mi rendevo conto di quanto siamo identificati con il nostro corpo fisico e le programmazioni. Troppo! Non solo dipendiamo da molte idee che pensiamo ci siano utili alla

sopravvivenza, ma ci scordiamo che noi siamo anche Spirito, e che questo Spirito è libero da tutto.

Mollare tutti i nostri condizionamenti ha un costo, fa paura, e io un po' ne avevo, lo ammetto, ma intravedevo la strada giusta da percorrere, che non è per niente attinente allo stile di vita che siamo abituati ad avere tutti i giorni e non è riferito solo al modo di agire ma anche al modo di pensare.

Allora capii tutte le storie che si raccontano sul diventare un “guerriero della luce” o tirare fuori il guerriero che è in noi. Il trucco sta nell’installare un nuovo programma che ci dia un approccio più di buon senso alla vita,

che ci dia la forza giusta per essere “centrati” e non cadere nelle tentazioni che ci portano in basso. Il rischio è di identificarsi così tanto in questo programma o nuova personalità, come fanno in molti, da iniziare a sentirsi davvero sacerdoti, guerrieri spirituali o santoni. A volte, a forza di recitare il loro ruolo, diventano così bravi a interpretare questa parte che le persone che gli stanno intorno ci credono e diventano proseliti, trasformandosi poi, loro stessi, in altrettanti psicopatici che vanno in giro a “benedire le persone” o diventano i guerrieri di qualche causa persa. Per esempio i nazi vegan/fruttariani che sono molto di moda in questo periodo. Grazie al mio lavoro

ho avuto l'opportunità di conoscere tante persone del genere, da politici a personaggi pubblici che riscuotono un certo successo sulla massa. La gente non sapendo chi sono si identifica in un pensiero che viene incarnato da una persona.

Le persone davvero libere sono poche. A una persona libera non interessa fare proseliti, è un impegno troppo elevato e un grande “rompimento di palle”. A una persona libera che vuole aiutare il prossimo interessa solo mandare un messaggio, trasmettere informazioni. Ecco perché lo zio s'incazza quando gli fanno sempre le stesse domande, lui risponde, ogni volta, di guardare i suoi video.

Gesù diceva ai suoi discepoli di fare solo tre cose:

- Portare la buona novella**
- Guarire gli ammalati**
- Combattere i demoni**

Ma la gente vuole il guru da seguire, da amare, a cui delegare la propria vita e basta scegliere quello che più si preferisce. C'è chi ci sguazza e riesce a farne una fonte di guadagno.

Una persona veramente libera è un "randagio", sa di essere solo ma quella solitudine gli permette una connessione con Dio che lo rende più appagato di

molte altre che hanno centinaia di amici ma che non sanno cosa fare o vanno in depressione se stanno un giorno da soli a casa.

Pensiero del giorno

Comprendi il male, pratica il bene.

Venerdì 11 settembre, 15° giorno

77,7 kg

Meno 500 g parziali

Meno 10 kg totali

Appena sveglio misurai la
pressione:

Pressione 69/99

Frequenza cardiaca: 97 battiti al
minuto.

La mattina, appena sveglio, andai

da Salvatore che mi aveva fatto chiamare da Gianni. Aveva preparato un liquido in una tazzina e dei tamponi tipo cotton fioc, dovevo intingerli nel liquido e metterli nell'orecchio; mi disse che queste erano le famose gocce dell'Amaro Svedese.

Cominciò a raccontarmi che la formula di questa ricetta era molto più antica di quanto si pensasse. La leggenda narrava che l'inventore di questa ricetta fu proprio Paracelso, il grande alchimista vissuto in epoca rinascimentale. Ma noi la conosciamo grazie a Maria Treben, una famosa scrittrice e studiosa di medicina naturale scomparsa recentemente. Lei stessa guarì, grazie a questa formula, da una

grave forma di tifo che non riusciva a curare in nessun modo, infatti una volta assunto questo farmaco guarì in pochi minuti. Da allora si appassionò allo studio delle erbe medicinali e rese pubblica la ricetta.

Per ottenere 1,5 litri di questa medicina bisogna avere in tutto circa 100 grammi delle seguenti erbe:

10 g di Aloe o Assenzio

5 g di Mirra

0,2 g di Zafferano

10 g di Cassia

10 g di Canfora naturale

10 g di radice di Rabarbaro
10 g di radice Curcuma
10 g di Manna
10 g di Teriaca Veneziana
5 g di radice di Carlina
10 g di radice di Angelica

Una volta recuperate le erbe nelle dosi giuste si versano in un recipiente di vetro insieme a un litro e mezzo di acquavite di grano o di frutta, dopodiché si lascia tutto al sole o vicino a una fonte di calore per 15 giorni. Ogni giorno è importante scuotere per bene il recipiente. Dopo questi quindici giorni si ottiene un liquido molto scuro e profumato che

andrà filtrato e versato in uno o più recipienti, da conservare in frigorifero. Si dice che più si conserva e più diventa potente ed efficace.

Può essere utilizzato internamente cioè assumendolo:

- A scopo preventivo, un cucchiaino da caffè diluito in un bicchiere d'acqua, o in una tisana, mezz'ora prima dei pasti per due volte al giorno.

- A scopo curativo, un cucchiaino da minestra diluito in acqua, o in una tisana, per 2 o 3 volte al giorno, assumendo metà della dose mezz'ora prima del pasto e metà mezz'ora dopo.

L'altro modo per utilizzarlo è per uso esterno, per esempio facendo un cataplasma grande a seconda delle dimensioni della zona da trattare. Se l'alcool dovesse irritare troppo la pelle ungere la zona con dell'olio d'oliva o crema di calendula, poi coprire tutto con della plastica e fasciare con un panno o una benda. A seconda del tipo di malattia, il cataplasma deve rimanere a contatto con la parte malata da 2 a 4 ore, meglio tutta la notte.

È un elisir di lunga vita e una medicina naturale universale che ha

curato tantissime persone liberandole da molte malattie, esiste addirittura un manoscritto dove vengono spiegati nel dettaglio i vari utilizzi in 46 punti, questo manoscritto è facilmente reperibile, basta cercare: “Manoscritto Erbe Svedesi Treben”.

Durante il giorno avevo il fiato corto e i battiti accelerati. Prima di cominciare i cataplasmi, che ormai facevo nella camera dove dormivo, Gianni mi fece bere mezzo bicchiere d’acqua, dicendomi che Salvatore ci aveva messo qualcosa dentro per rallentare i battiti. Lo bevvi, finalmente un bicchiere d’acqua... Scosse

elettriche dappertutto, soprattutto nel cervello, e dopo il primo giro di cataplasma mi sentivo già meglio, a parte il solito giramento di testa che avevo quando mi alzavo di scatto.

Secondo Salvatore sarei dimagrito ancora altri 10 kg. Ero già soddisfatto del risultato fino a quel momento, pur essendo ancora a metà strada. Visibilmente più sgonfio ma con altro lavoro ancora da fare sul mio corpo... Sulla pancia e sulle gambe avevo ancora le maniglie dell'amore.

Pressione 70/100

Pulsazioni 75 al minuto

Secondo Salvatore: risultato

perfetto.

Peso prima del clistere 77,4 kg

Peso dopo il clistere 77,4 kg

La gente cominciava a farsi sentire, mi chiedeva informazioni sulla purificazione via Facebook, Whatsapp e email. Il problema era che quando cominciavo a spiegare la “buona novella” notavo che non comprendevano o forse non volevano capire cosa volesse dire digiunare o fare una purificazione. Il digiuno non è

un'esperienza è un'iniziazione, è un impulso a iniziare una nuova vita ma se una persona non è pronta a cambiare allora è inutile perdere tempo a spiegare. Chi vuole cambiare veramente, fa!

Leggendo le email che arrivavano a Salvatore mi chiedevo: “Possibile che si preferisca star male anziché fare uno stile di vita sano?” Poi di fronte alla morte, tutti si pentono e vogliono cambiare, ma ormai è troppo tardi. È davvero una piramide, più si è in alto e leggeri e più si è in pace con se stessi, più vai in basso e più trovi morte e problemi. Il periodo di isolamento e gli

incontri con Salvatore mi servirono anche a consolidare il pensiero di cambiare stile di vita. All'inizio temevo che davanti a degli amici che mi avrebbero offerto qualcosa da mangiare, non conforme al mio nuovo stile di vita, avrei ceduto... Adesso sapevo che non sarebbe stato più così.

Una domanda che fecero a Salvatore fu. “Non c’è il rischio che si riprendano più chili di prima dopo il digiuno?”

Lui rispose che lo scopo di una purificazione seria è quello di cambiare programma di vita, quindi anche stile alimentare. Chi non riesce a

riprogrammarsi a livello mentale, secondo nuovi paradigmi, può ritornare anche a mangiare più di prima e a pesare di più. Ne ha visti tanti tornare pentiti, da lui. Il sacrificio e la volontà che s'imparano durante un digiuno permettono di accrescere la consapevolezza e sapersi gestire al meglio in modo sano e naturale.

Altra domanda: “Dopo il digiuno si riesce a mangiare normalmente come prima?”

Ovviamente rispose che bisognava capire cosa s'intendeva per mangiare normalmente. Se una persona era abituata a mangiare carne, dopo una

purificazione difficilmente si sarebbe alimentata ancora con gli alimenti con cui si nutriva prima, questo perché avrebbe sentito su di sé gli effetti della loro intossicazione. Dopo il digiuno si entra in una nuova frequenza vibratoria e il modo più semplice di nutrirsi è con frutta, verdura e semi, come vuole madre natura. Il riprendere a mangiare non è mai stato un problema se lo si fa prima con frutta e poi con verdura.

Altra domanda: “Come si fa a capire se dopo il digiuno si è completamente puliti?”

Lo zio rispose che certe cose si sentono. Per noi che seguiamo la

medicina naturale c'è una “cartina al tornasole” che è la nostra lingua. Quando siamo in purificazione la lingua diventa bianca poi, man mano che ci purifichiamo, diventa sempre più pulita. Un corpo pulito è un corpo asciutto, caldo, senza muco, con una lingua pulita e rosea. Molti si accorgono che non bastano 40 giorni di purificazione, dopo una vita di malnutrizione, perciò dopo aver tolto il “grosso” cominciano uno stile di vita e di nutrizione altamente disintossicante.

Poi c'erano sempre domande tipo: “Salve, mi interessa la purificazione e il digiuno, da dove

comincio a informarmi?”

Quando Salvatore leggeva queste domande si trasformava in Turiddu (Vezzeggiativo di Salvatore in siciliano). Cominciava a lamentarsi e mi diceva di scrivere, oltre a un po' di “parolacce”, di guardare i suoi video. Madonna che risate, da pisciarsi sotto.

Magari quello della email se la sarebbe pure presa.

Sabato 12 settembre, 16° giorno

77,5 kg

Meno 200 g parziali

Meno 10,1 kg totali

Quella mattina avevo il fiato corto, ma tutto sommato stavo discretamente bene. La sera precedente, verso mezzanotte, avevo avuto una carica energetica incredibile tanto da aver pensato di fare una corsa, poi pensai a quello che mi aveva detto Salvatore e cioè che queste “botte energetiche” non vanno sprecate ma devono in qualche modo essere metabolizzate perché

ricostruiscono il nostro corpo eterico. Ecco perché serve isolamento e cercare di stare il più tranquilli possibile, come in un bozzolo.

Dopo i cataplasmi, in attesa che la sauna fosse pronta, notai che l'acufene all'orecchio destro ogni tanto spariva per poi tornare. La lingua era sempre bianca ma non come all'inizio, l'urina era sempre densa e giallo scuro, almeno mi stavo pulendo.

Mi addormentai sul letto verso le 16 e mi svegliai alle 18 passate. Fino ad allora non avevo mai dormito di

pomeriggio sul letto della casa gazebo, al massimo lo avevo fatto fuori in giardino, sul lettino. Notai un forte cambiamento, a parte le energie. Sentivo un assestamento nella struttura energetica/eterica... Mi ripromisi che dopo le saune, nei giorni successivi, avrei provato a dormire ancora: se il corpo si cura da solo allora bisogna davvero lasciarlo in pace a lavorare!

Salvatore mi aveva detto che nel bicchiere d'acqua che mi aveva fatto avere da Gianni, per farmi abbassare la pressione minima, c'era solo acqua magnetizzata, e null'altro. Quando gli chiesi come avesse fatto a

magnetizzarla, mi disse che era riuscito recitando un mantra, e che alla fine del mio percorso me lo avrebbe rivelato.

Per la vitiligine: olio di mallo, infuso di barba di grano turco, infuso di fiori di fichi d'india (I due infusi servono per la pulizia del fegato).

Peso prima del clistere 77,2 kg

Peso dopo il clistere 77,3 kg

Più 100g

Continuavano a uscire feci sempre più appiccicose.

Ormai non era più l'acqua a mancarmi ma il senso di freschezza alla gola, dovuto alla temperatura interna troppo elevata. Sapevo che quando sarei riuscito ad abbassarla non avrei più avuto bisogno di bere.

In internet avevo letto che un tipo, a Milano, a fine settembre avrebbe fatto una conferenza sulla sua esperienza, ovvero aver vissuto due anni senza mangiare ne bere. Mi sarebbe piaciuto andarci. Chissà, forse arrivare a quei livelli significa avere dei corpi sottili così potenziati da potersi nutrire non più di cibo, ma di prana.

Domenica 13 settembre, 17° giorno

76,9 kg

Meno 600 g parziali

Meno 10,7 kg totali

Passai la notte insonne, il cuore aumentava le palpitazioni, e sentivo come una scossa continua sul petto. La pressione il mattino era a 97/70, pulsazioni 95 al minuto. Salvatore mi diede da bere qualcosa, erano giusto due dita di un liquido senza sapore che aveva un colore bianco opaco, lo bevvi e tornai a riposare.

Quel giorno andò un po' così, facevo un minimo sforzo e mi girava la testa. Alla fine dormii quasi tutta la mattina.

Consigli di Salvatore:

- Per depurare i reni e le vie urinarie: infuso di radici di gramigna.

- Per rafforzare i muscoli e rinfrescare l'intestino: latte di fiocchi d'avena.

- Per rigenerare il sangue, ricostituente: latte di fiocchi d'orzo.

- Per i vermi e per rinfrescare lo

stomaco: latte di semi di zucca sbucciati.

Piccolo aneddoto di Salvatore:

Una coppia sulla quarantina provava da tanto tempo ad avere un figlio. La coppia aveva girato tutta Europa, provando anche l'inseminazione artificiale, ma nulla.

Poi i due conobbero Salvatore e vollero provare a seguire il suo programma di purificazione. Fecero un digiuno terapeutico con tisane, succhi e clisteri a casa sua per un mese, e un altro mese lo continuarono a casa loro.

Dopo due mesi di purificazione totale lei chiese a Salvatore se fosse

arrivato il momento di provare ad avere un figlio, lui acconsentì.

Il giorno dopo lei chiamò Salvatore dicendogli che suo marito non era riuscito ad avere un'erezione, ed era molto preoccupata. Lui ridendo rispose che non era impotente ma che, poiché grazie alla purificazione si raggiunge la "pace dei sensi", ci vuole un po' di tempo per far ripartire tutto l'apparato sessuale... E le consigliò un "viagra" naturale: omelette con prezzemolo, asparagi e cipolla per quattro giorni consecutivi!

Lei senza dire niente al marito eseguì questa "terapia", al quinto giorno richiamò Salvatore e la prima cosa che disse fu: "Salvato', cose turche!" e

rimase incinta.

La bambina nacque sanissima e fu svezzata da vegana, non le fecero alcun vaccino e attualmente gode di ottima salute.

Salvatore mi raccontava questi aneddoti perché aveva molto a cuore la salute dei bambini, provava molta rabbia verso alcune mamme che reputava “sporche”.

Secondo lui, le donne hanno una responsabilità maggiore rispetto agli uomini proprio perché sono più forti e hanno il privilegio di poter mettere al mondo una nuova vita.

Mi diceva che quando un bambino

scalcia nella pancia della mamma, tutta la famiglia è felice ma quel bambino in realtà sta soffrendo a causa della temperatura elevata, causata da alimenti che creano muco nell'intestino. Il feto si ritrova come in una pentola che bolle; ecco perché molti bambini nascono con deficit molto gravi. L'eccessivo calore influisce e sregola la normale gestazione. Continuando disse che, quando un bambino nasce con deficit, molti danno la colpa a Dio o al karma, per lui invece, prima di incolpare forze ultraterrene, bisogna vedere quanto siano intossicati i genitori e quanto la madre è scollegata dalla natura, deviata da mille altri interessi a scapito dell'amore per la terra e per i figli.

Poteva sembrare un discorso maschilista ma se il nostro obiettivo è riallinearci alle leggi della natura, in fondo lo zio non aveva tutti i torti. Viviamo in un mondo totalmente scollegato dalla natura e ne paghiamo le conseguenze.

Pressione nel tardo pomeriggio 110/75 e 82 pulsazioni al minuto.

Peso prima del clistere 77,1 kg

Peso dopo il clistere 77,2 kg

Più 100g

Al calar del sole, come sempre, mi tornarono le energie, stavo bene, avrei

fatto una bella passeggiata ma dove potevo andare? Lì era buio e isolato.

Quella sera arrivò un nuovo inquilino nella casa prefabbricata, si chiamava Marco, un uomo sulla cinquantina, molto timido, aveva avuto un ictus e ne portava qualche segno visibile nel comportamento. Sia io che Mariagrazia gli spiegammo le basi della convivenza. Era una brava persona anche se come primo impatto sembrava avesse la coscienza di un bambino, viveva ancora con i genitori e non conosceva tanto il mondo. La prima cosa che pensai fu che in confronto a lui io avevo vissuto almeno una decina di vite.

Strana la vita.

Consigli di Salvatore per curare le tonsille:

Clisteri (sempre)

Digiuno terapeutico con succhi

Lavaggi con aceto (in bocca e in gola ovviamente)

Spugnature fredde o applicazioni di argilla alla gola

Per i funghi in zona genitale:

Oltre al digiuno, fare applicazioni di argilla nella zona genitale

Lavaggi con olio essenziale di lavanda

La sera, prima di congedarci da Salvatore, guardammo un paio di video in internet in cui Salvatore cucinava. In generale, presi l'abitudine di guardare ogni sera video in cui vengono spiegate ricette crudiste.

Lunedì 14 settembre, 18° giorno

77,2 kg

Più 300 g parziali

Meno 10,4 kg totali

Presi sonno tardi, del resto avevo dormito tutta la mattina del giorno prima. Quella notte finii addirittura di leggere un libro di Castaneda e un intero fumetto di Altrove, a casa di Salvatore se ne trovano tantissimi come Dyland Dog, Dago, Nathan Never, Martin Mystere e molti altri.

Era un appassionato di fumetti, e grandissimo fan di Tex. Diceva che nei

fumetti era nascosta la vera conoscenza. A pensarci bene uno dei miei primi lucchetti mentali me lo sbloccò un mio amico facendomi leggere Dyland Dog, da lì cominciai ad aprirmi a nuovi modi di vedere la realtà. Poi divenni un appassionato di questo fumetto solo che il personaggio è un po' troppo pessimista per i miei gusti, comunque adoro Dylan e mi piace sentirmi come lui, un indagatore dell'incubo.

La notte avevo dormito bene, a parte l'abbaiare dei cani dei vicini.

La mattina mi pesai ed ero a più 300 grammi. Mi chiesi come diamine li avessi presi quei grammi, o forse la bilancia era difettosa... Mah!

Per quanto riguarda il cuore, avevo

sentito solo una scarica al suono della sveglia, ma era più un effetto istantaneo che un sintomo prolungato. Mi sentivo bene.

Per quanto riguardava l'aumento di peso, Salvatore mi disse che avevo assorbito l'acqua dai clisteri, quindi era dovuto a costipazione e alle feci che si reidratano con l'acqua.

Misurai la pressione, andava bene, ma avevo le pulsazioni alte; lo zio disse che era un problema psicologico dovuto a qualcosa che mi tormentava; appena mi disse ciò mi venne in mente la mia ex

e tutte le cose che ancora dovevo chiudere con lei. Mi mostrò un metodo per attenuarle, ovvero rivolgermi al padre e alla madre divina, pregandoli di alleviare le mie pene. Non sono mai stato un religioso e la prima cosa che pensai fu che tutti i miei problemi erano effetti dei miei errori, quindi “smazzarli” con Dio sarebbe stato troppo facile e da vigliacco.

Verso le 13 Salvatore mi ha fatto bere mezzo bicchiere di limone centrifugato. Ormai quando ingerisco questi intrugli, vado in “estasy”.

Un limone siciliano intero (con buccia) nella centrifuga forma una specie di crema bianca, utile per pulire le arterie.

Consigli di Salvatore:

Fieno Greco

Per due litri, mettere nell'acqua: far bollire prima l'acqua, poi mettere due cucchiaini di semi, lasciare bollire per 10 minuti, poi filtrare.

Coda Cavallina

Per due litri d'acqua: un pugno di

coda cavallina, agire come per il fieno greco.

Panelle

Farina di ceci, peperoncino, prezzemolo, un cucchiaino di sale, acqua minerale o birra per aumentare la spumosità.

Omelette

Uova e parmigiano

Peso prima del clistere 76,8 kg

Peso dopo il clistere 77,02 kg

Quella sera sentivo dentro di me l'acqua che avevo trattenuto ed evacuai palline di feci nere appiccicosissime. Mi sentivo bene, anche se ogni volta che mi alzavo mi girava la testa. Questo comunque confermava che il digiuno assoluto bisogna necessariamente farlo in un luogo idoneo e occorre essere seguiti a dovere se è la prima volta.

Feci i soliti due cataplasmi e le due saune.

Frase dello zio:

“Per vedere la luna nel pozzo

bisogna affacciarsi e guardarci dentro, se l'acqua è putrida o in movimento vedremo al massimo qualche bagliore. Se invece l'acqua è purificata e calma, allora saremo pronti a vedere la luna riflessa”.

Pulisci il tuo corpo, calma la mente e quando l'allievo sarà pronto il Maestro si presenterà. Solo adesso capivo perché tutte le “scuole esoteriche” che avevo conosciuto fino ad allora non vanno oltre la conoscenza scritta. Ero molto soddisfatto della scelta che avevo fatto andando lì, e ancora adesso ringrazio chi da lassù ha permesso tutto questo. Sapevo che era

solo l'inizio ma già allora non vedevo
altra strada se non quella della
purificazione del corpo e della mente e
il sintonizzarsi col cuore.

Martedì 15 settembre, 19° giorno

76,8 kg

Meno 400 g parziali

Meno 10,8 kg totali

Odio le sveglie rumorose. Quella mattina ci fu un concerto, tra galli che cantavano, cani che abbaiano, e Mariagrazia che faceva un rumore allucinante per il suo farsi il clistere e altre pratiche igieniche. Peggio non mi poteva andare, forse anche per questo avevo il battito accelerato.

Mi alzai, andai a urinare e notai che l'urina non era più densa come prima.

Mi ripromisi di stare tranquillo quel giorno, di fare meditazione e respirazione per far abbassare i battiti.

Andai a misurarmi la pressione 75/102, 80 pulsazioni al minuto. Per Salvatore andava bene così, niente di cui spaventarsi.

Gianni mi disse di aver visto molte persone che durante il digiuno avevano una frequenza cardiaca accelerata, i battiti poi si stabilizzano, questo avviene

perché il corpo sta cambiando.

Aiutai, come ormai di frequente, Salvatore a rispondere alle email.

Feci due saune da 30 minuti con Marco. Quanto mi dispiaceva per quell'uomo, l'ictus l'aveva proprio provato.

Il pomeriggio mi misi a letto alle 15.30 e pensai a tutte le cose che ci "legano", che ci tengono schiavi: il cibo, le emozioni, i pensieri. Anch'io ero schiavo di alcuni pensieri ricorrenti,

come le questioni da chiudere ancora con la mia ex o il mutuo da pagare o il lavoro... Meglio non pensarci, così andai a stendere l'accappatoio e l'asciugamano e feci la mia pratica di Kriya accompagnata poi da una meditazione.

Quella sera Mariagrazia fece un video insieme a Salvatore nel quale spiegava il suo problema dei fibromi dell'endometrio, e della loro riduzione grazie alla purificazione. Preferì però non farsi riprendere e restare nell'anonimato per motivi di privacy.

Cominciai a conoscere un po' il carattere di Marco. Dopo che aveva cenato con una tazza di succo d'uva preparato da Salvatore andò a lavare la tazza. Passando vicino a lui, per prendere un vassoio che serviva a Salvatore, vidi che lavava la tazza molto sommariamente cioè solo con acqua passandola appena sotto il rubinetto. Forse io sono un rompipalle ma quando vivo in una situazione di condivisione per me la pulizia deve essere totale, perciò gli dissi che la tazza non bisognava lavarla così, ma con spugnetta e detersivo e non semplicemente mettendo la tazza due secondi sotto l'acqua del rubinetto. Non appena finii di dirglielo ebbe uno scatto d'ira, un po'

esagerato, alzò la voce dicendomi che lui puliva così. La prima cosa che pensai fu che forse ero stato io a usare un tono troppo inquisitorio ma poi guardandolo pensai che era lui che non stava tanto bene. Per quieto vivere decisi di evitare di lamentarmi direttamente con lui e all'occorrenza di parlarne direttamente con Salvatore.

Peso prima del clistere 76,8 kg
Peso dopo il clistere 77 kg

Certamente la costipazione era più grande del previsto, quella sera non riuscii a introdurre tutta l'acqua del

clistere ma solo tre quarti, e quando ebbi finito sentii una massa quasi sotto l'ombelico che mi faceva da tappo. Sperai di espellerla quanto prima, anche perché sembrava che mi fossi fermato con la perdita di peso.

Mercoledì 16 settembre, 20° giorno

76,4 kg

Meno 400 g parziali

Meno 11,2 kg totali

Quella mattina Gianni volle farmi tre sedute di cataplasmi, poi verso le 12 andammo insieme a prelevare i soldi che dovevo a Salvatore per il pernottamento. In macchina parlammo di Marco, anche lui si dispiaceva per ciò che gli era accaduto.

Mi sentivo bene, avevo solo una leggera debolezza.

Una volta tornati, feci le mie due

saune da una ventina di minuti e mi misi all'ombra di un albero a rinfrescarmi. Pensavo che tra cataplasmi e saune la prima parte della giornata in un certo senso volasse, anche se devo ammettere che mentre faccio i cataplasmi di argilla non riesco a dormire e il tempo sembra non passare mai.

Quando mi capitava questo, e rimanevo immobile sul lettino, notavo che la mia mente si concentrava su cose sempre più "terrene" come il cibo, allora decisi di impormi di sintonizzare la mente sulla natura, sentivo il vento che mi rinfrescava, il sole che scaldava, la terra che mi sosteneva, le piante che quasi mi parlavano, facendo questo mi sentii subito meglio, molto meglio.

Salvatore mi chiamò per fare un video sui problemi anali; tra i suoi video e le email che riceve c'è sempre molto da imparare.

Quel giorno mi colpì una telefonata che ricevete da una persona che voleva curarsi con “luce e amore” attraverso una tecnica chiamata *Reiki* che è una tecnica energetica che si basa sull'applicare le mani sulla zona malata inviando luce grazie al potere della mente. Inizialmente, seppur scocciato, lo zio gli disse di lasciar perdere, poi in seguito all'insistenza della persona s'innervosì e iniziò a imprecare in siciliano. A me venne da ridere, poi una

volta chiusa la telefonata mi disse: “Ti rendi conto? Questo tipo, dopo una vita di mal nutrizione e intossicazione, voleva farmi sapere che voleva curarsi con il reiki perché le palle di fare un digiuno terapeutico non le aveva, e non capisce che non si può curare velocemente a livello energetico se il problema è strutturale, della materia”.

Questo è quello che succede quando la gente è troppo mentale. La mente usa trucchi e scuse per evitare di soffrire. La sofferenza fa parte della nostra vita e ci insegna ad apprezzare maggiormente le cose semplici. Chi ha sofferto tanto e va oltre la dualità può trovare gioia anche osservando un fiore o commuoversi davanti a un tramonto.

Molti dicono che tutto questo si può fare anche senza soffrire ma secondo me è falso. Io, la vera consapevolezza e saggezza l'ho vista negli occhi di chi ha davvero sofferto nella vita. Chi parla così mente a se stesso e interpreta una parte, un po' quella che interpretano i "new ageani" o "fricchettoni" moderni. Si passa dall'inferno per andare in paradiso.

Peso prima del clistere 75,9 kg

Peso dopo il clistere 76,4 kg

La costipazione persisteva e la lingua era sempre bianca.

Anche quel giorno ebbi per tutto il tempo una sensazione di benessere, unico neo erano i giramenti di testa quando mi alzavo velocemente. La sete non la sentivo quasi più e il cuore non mi dava nessuna palpitazione, anzi mi sentivo come se fossi entrato in un nuovo livello energetico.

Dal momento che avevo tanto tempo per pensare, cercai di capire in che modo avrei potuto trasmettere tutte le informazioni che stavo apprendendo. La cosa bella di quello che stavo imparando è che erano tutte nozioni che

rendono una persona libera, al di fuori di un sistema e di un protocollo. Speravo che anche mio fratello un giorno avrebbe fatto il mio stesso percorso, quello del digiuno terapeutico, e in generale tutta la mia famiglia, ma come convincerli?

Quella notte ci fu un mistero... A causa del caldo ebbi il bisogno di aprire la finestra, di solito la tenevo chiusa per evitare che entrassero zanzare. Ero sicuro di averla aperta proprio perché faceva un rumore assordante. La mattina, al risveglio, vidi che la finestra era chiusa e non seppi spiegarmi come. Io non ero stato. Se avessi spinto quel peso

di notte, me lo sarei ricordato, se fosse stato qualcun altro lo avrei sentito e mi sarei svegliato sicuramente, perché ho un sonno abbastanza leggero, e poi sia la porta che la finestra facevano comunque troppo rumore... mah.

Giovedì 17 settembre, 21° giorno

75,7 kg

Meno 700 g parziali

Meno 11,9 kg totali

Giornata iniziata con due cataplasmi, due saune, una bella doccia gelata per poi riposarmi all'ombra di un albero di ficus.

Mariagrazia si era alterata con Gianni perché le aveva detto di non lasciare i cuscini sulla sdraio la notte perché prendevano umidità e poi

puzzavano. Lei si sentì attaccata e reagì male. Il giorno prima era successa la stessa cosa con Salvatore, lui le aveva detto (alla sua maniera) di stare zitta e aprire la mente, e lei invece gli tenne il muso; quando Salvatore le disse allora di esprimersi, lei, o meglio il suo ego, cominciò a lamentarsi dicendo che non poteva essere trattata in quel modo. Io mi sono sorbita tutto il rimprovero di Salvatore nei confronti di Mariagrazia, e non ho potuto fare a meno di pensare che fosse tutto tempo perso a scapito dei seminari pomeridiani che per me erano l'unico momento in cui Salvatore parlava dei suoi aneddoti e potevo imparare qualcosa di nuovo.

Quando restammo soli lo zio mi confessò di essere preoccupato per Mariagrazia, la sua mente aveva ancora molti blocchi e non riusciva a capire quando una persona le diceva una cosa per il suo bene, lei se la prendeva perché aveva una personalità troppo sensibile. Il digiuno, se fatto bene, aiuta molto a calmare la mente e con un po' di osservazione si può arrivare ad vedere tutti i processi mentali e gli "io" che li attivano. A chi non pratica questa auto osservazione, e si lascia trasportare dai pensieri e dalle emozioni, può capitare il contrario, cioè i pensieri e le emozioni possono rafforzarsi sempre di più e andare a consolidare convinzioni e

schemi mentali, creando delle vere e proprie ossessioni, rendendo una persona ancora più schiava della sua mente, della sua personalità programmata e delle sue credenze.

Io cercavo di limitare le mie conversazioni con Mariagrazia al minimo poiché la vedevo tesa come una corda di violino.

Salvatore quella sera mi disse che la chiave di tutto sta nel pensare in termini di frequenza, energia e vibrazione in questo modo potevo spiegarmi tutto ciò che accadeva nel mondo e nell'Universo. Poteva sembrare un modo di pensare nuovo, quasi

futuristico, ma in realtà era il modo di vedere il mondo secondo gli antichi Esseni. Oggi li chiamiamo Esseni, in antico aramaico erano chiamati Ossioi. Salvatore faceva sempre riferimento a questa comunità e sentiva come di farne parte.

Poi continuò dicendomi che ci sono due tipi di esseri umani, quelli che appartengono al vecchio paradigma e quelli che si allineano vibrazionalmente ai tempi, che sono comunque in continuo cambiamento. Aggiunse che è una cosa che avviene in tutta la galassia, come in piccolo così in grande, quindi anche in noi, e chi non si adegua al cambiamento imposto dai cicli della natura o dalle stelle allora morirà di malattia, questo

lo possiamo vedere tutti i giorni.

Per quanto mi riguarda, avevo pensieri nuovi, creativi, cose alle quali non avrei mai pensato prima, come ad esempio mangiare crudista o iscrivermi in uno di quei siti dove trasformi casa tua in un ristorante; quasi non mi riconoscevo ma pensavo già a nuovi stili di vita.

La pressione: 84/108, 94 battiti al minuto, un po' alti ma comunque mi sentivo bene.

Peso prima del clistere prima
75,8kg

Peso dopo il clistere 75,8kg

Andai a dormire pensando alla
parola Ossioi.

Venerdì 18 settembre, 22° giorno

75,5 kg

Meno 200 g parziali

Meno 12.1 kg totali

I soliti due cataplasmi, più due saune da 20 minuti.

Era l'ultimo giorno per Mariagrazia, il giorno dopo se ne sarebbe andata. Devo ammettere che da una parte ero proprio contento, finalmente la mattina avrei potuto dormire di più. Lei si alzava troppo

presto per i miei standard, le 5 di mattina erano il momento in cui sognavo di più ma lei faceva sempre troppo rumore e io perdevo i miei “viaggi”.

Dal giorno dopo ci saremmo stati solo Marco e io, in pratica era come se fossi rimasto solo visto che lui non comunicava per niente. Oggi la sua faccia si era letteralmente deformata, gli era comparso un bozzo enorme su tutto il lato destro della testa, in più col sole era diventato rosso come un peperone. Lo zio disse che erano accumuli di tossine che finalmente si stavano smuovendo dalla sua testa, per poi essere espulsi, in più gli sconsigliò di

prendere tanto sole perché gli alzava troppo la temperatura.

Quando parlavo con Salvatore o Gianni sentivo la mia mente accelerare, era come se conoscessi già la fine del dialogo e mi scocciava aspettare la tempistica degli altri. Cominciavo a capire Salvatore quando parlava delle informazioni che ci arrivano dal nostro “Io superiore”. Per spiegarla in altri termini è come se avessimo una parte di noi che è fuori dal tempo, una mente ancora più grande. C’è chi la chiama anima, chi nume, chi mente buddica, chi mente olistica. Io non so come definirla questa cosa, so solo che è come se una

parte di me, molto più saggia, comunichi con me indirettamente, suggerendomi informazioni, ecco perché è importante avere la mente silenziosa. Questa cosa pare che ce l'abbiano tutti ma a causa della confusione mentale molti non riescono ad accedervi. So che questo "contatto" è una cosa che ho sempre avuto ma capire la distinzione tra le due *menti* mi aiuta molto a fare ordine. Ricordo tutte le volte che ho usato questa *supermente* e che mi ha sempre consigliato o guidato per il verso giusto.

Cito questo aneddoto solo per far capire quando ho sperimentato la prima volta questa *supermente*.

Quando avevo due anni mio padre mi portò al mercato che era a tre isolati da casa nostra. Durante le compere, chissà per quale motivo, mi lasciò la mano; ricordo che ero concentrato a guardare dei pesci su un bancone, gli occhi in particolare, dopodiché notai che mio padre non c'era più. Allo smarrimento iniziale non seguì alcuna paura, ed è qui che entrò in funzione questa *supermente*. Il piccolo me si sarebbe sicuramente messo a piangere e invece, senza farmi prendere dal panico, cercai in giro mio padre e non trovandolo semplicemente me ne tornai a casa da solo. Ricordo ancora perfettamente tutto: le persone, le strade che ho attraversato, il fatto che non ero

spaventato, era come se fossi guidato da qualcosa, ma non sentivo voci, non vedevo angeli, ero sempre io ma non ragionavo con la mente di un bambino. Alla fine riuscii ad arrivare a casa e mia madre mi aprì la porta.

Quindi, tutti possiamo avere nella vita, come valida alleata, questa “mente olistica” connessa con l’universo, ma per averne accesso serve un lavoro strutturale e di de-programmazione della nostra mente minore che per anni si è assuefatta alla cultura e ai sistemi moderni, che non hanno fatto altro che frammentarla creando un mondo tutto organizzato in settori, compreso l’uomo

stesso.

Su questo argomento mi venne in mente quella volta che una delle persone più sagge che conobbi nella vita mi disse: **“Se ti piace la conoscenza arriverai a un punto in cui dovrai fare una scelta: O fai il dottore o fai il mago.”**

Il mago non era riferito al cartomante napoletano delle televisioni private ma era per indicare quella persona di conoscenza, svincolato da catene, aperto a tutte le conoscenze possibili, aperto all'intuizione e libero di agire come vuole. Un dottore moderno non è libero, magari penserà di esserlo, penserà che la sua conoscenza sia l'unica verità, per questo vivrà

sempre legato ai protocolli che dovrà seguire a vita e se non li seguirà perderà il suo status e sarà considerato dalla società una cattiva persona.

Il vero mago è solo, mentre il dottore avrà tanti colleghi e magari farà parte di cerchie private, dove lo scopo principale sarà avere sempre più potere, anziché aiutare il prossimo e avvicinarsi sempre più a Dio.

Peso prima del clistere prima 75,4
kg

Peso dopo il clistere 75,7 kg

Sentivo la costipazione

nell'intestino, e ogni volta era quasi una guerra in attesa di riuscire a evacuare almeno una pietra. Per farmi forza mi invitavo a non disperare, l'acqua che trattenevo avrebbe idratato le feci secche che poi avrei espulso col tempo.

La pressione 70/98 era buona, secondo i nuovi canoni, ma i battiti cardiaci arrivavano a 120 al minuto e sentivo come se avessi l'ansia. Salvatore mi consigliò di fare una doccia fredda. Incredibile, subito dopo stetti benissimo, provai un senso di rilassamento: il corpo, da infiammato, lo sentii più fresco e rilassato.

Sabato 19 Settembre, 23° giorno

75,4 kg

Meno 100 g parziali

Meno 12,2 kg totali

Di solito il clistere lo facevo la sera ma quella mattina evacuai ancora feci, erano passati 23 giorni non mangiavo e non bevevo nulla e ancora evacuavo! Pazzesco. Sentivo la pancia in subbuglio e speravo fosse il processo di pulizia.

Immaginavo stesse per arrivare una evacuazione epica.

Avevo dormito bene ed ero molto riposato.

Mariagrazia stette male quella mattina. La vidi a terra, era accanto a Salvatore che le faceva forza, sembrava più spaventata che provata fisicamente, ebbe solo un calo di pressione ma si spaventò tantissimo. Cercai di prenderla per aiutarla a mettersi a letto ma non volle sostegno. Poi mi allontanai e cominciai a non sentirmi molto bene anche io. Era come se avessi assorbito ciò che sentiva lei, andai subito a stendermi sul lettino.

Trascorsi tutta la mattina sdraiato, sentendo contrazioni all'altezza dell'ombelico. Per darmi un po' di sollievo mi alzavo con molta calma, facevo una doccia fredda e mi ridistendevo sul lettino. Passai quasi tutto il giorno così, riuscivo a leggere solo il fumetto Nathan Never. Mi piacciono le ambientazioni futuristiche ma odio il senso di colpa che si porta dietro quel personaggio.

Quando consideravo il futuro pensavo a chissà quali altre avventure avrei vissuto e questo non poteva che rendermi felice ed entusiasta.

Aiutai Salvatore a fare un video e a rispondere alle email, ormai elaboravo io per lui. Scrivevo in anticipo la risposta e gli chiedevo conferma, ero entrato così in sintonia con la sua mente che sapevo già cosa scrivere. Anche lui se ne accorse e mi fece i complimenti per questo. Alcune email meritavano il “vaffa” di Salvatore e anche lì ero diventato bravo a capire quali meritavano il ben servito dello zio, e con lui me la ridevo di gusto.

Forse sono stato uno dei pochi a conoscere il lato divertente di Salvatore.

In altre email notavo l'insistenza della gente, molti volevano il miracolo e lo volevano subito. Supplicavano Salvatore per essere aiutati quando ormai era troppo tardi, quando erano in piena chemioterapia o erano stati operati. La gente chiedeva aiuto pensando che lo zio fosse un santone e che facesse miracoli; anche io chiesi aiuto allo zio ma prima di farlo almeno mi ero documentato su più fronti. Avevo letto moltissimi libri su questa materia, soprattutto avevo letto *il mattone* che consigliava Salvatore sulla medicina naturale di Costacurta, e in più avevo visto tutti i suoi video. Alla fine da lui cercavo una guida non un miracolo, ero pienamente consapevole di cosa mi

aspettava a casa dello zio, anche se non avrei mai immaginato di avere il coraggio di fare il digiuno assoluto.

La pressione era 72/98 e pulsazioni 74 al minuto. Per Salvatore era perfetto. Sentivo comunque il calore del mio corpo salire e infatti, più tardi, prima di andare a letto, feci una doccia fredda.

Peso prima del clistere 75,1 kg
Dopo 75,4 kg

Le palpitazioni non le sentivo più e il senso di sete non mi tormentava.

L'acqua la assumevo con i clisteri, se non fosse stata estate non avrei sofferto così tanto.

Mariagrazia aveva rimandato di un giorno la sua partenza, quindi sarebbe andata via il giorno dopo. Sarei rimasto solo con Marco che in quel momento stava piangendo sotto la doccia perché non riusciva a farsela fredda. Vabbè!

Quella notte piovve, l'aria si rinfrescò e io ero contento perché avrei sofferto meno il caldo.

Prima di dormire immaginai che se mi avessero chiesto cosa avessi voluto in quel momento avrei risposto “Una bella insalatona!”.

Domenica 20 settembre, 24° giorno

74,7 kg

Meno 700 g parziali

Meno 12,9 kg totali

Quella notte Mariagrazia fece qualcosa che faccio ancora fatica a concepire: venne a bussare alla mia cabina per dirmi di spegnere la luce del mio lumino perché non riusciva a dormire. Quando me lo disse pensai che scherzasse ma poi mi resi conto che diceva sul serio. I nostri loculi o cabine comunicavano dalla parte superiore dei muri e tra me e lei c'era il loculo di

Marco, silenzioso come una tomba. La luce che le arrivava era così bassa che la sua lamentela sembrava più un pretesto per scaricare la sua frustrazione.

Presi questa cosa come una totale mancanza di rispetto ma visto che era la sua ultima notte in quel posto, e che erano già le due di notte, preferii accontentarla. Una volta spenta la luce cercai di calmare la rabbia che mi era salita, feci un rilassamento autoguidato e pian piano ripresi sonno.

La domenica non si facevano i trattamenti con l'argilla, perciò dormii fino alle dieci ma con il chiasso che

facevano in quella casa gazebo non riuscivo a riposare serenamente. L'unica cosa che mi veniva da pensare è che il sonno è fondamentale in una purificazione, aiuta il processo di ristrutturazione fisica, andrebbe curato il più possibile.

Una volta alzato, urinai abbondantemente e fisicamente mi sentii a posto.

Con Salvatore feci due video e risposi alle email, poi mi prese da parte e mi disse che si complimentava per come stavo portando avanti il digiuno, e

che quasi nessuno avrebbe fatto quello che stavo facendo io; questa mia buona predisposizione e volontà gli mostravano che stavo ristrutturando il mio famoso corpo eterico, ma mi disse che dovevo lavorare alla connessione col Cristo. Disse che è una cosa che avviene spontaneamente e che sarebbe accaduto quando il corpo eterico fosse stato cibato con cibo vivo. Il corpo eterico, automaticamente, a sua volta, avrebbe nutrito e ristrutturato il corpo astrale e il corpo mentale, il vero lavoro era non cadere nei fondamentalismi o ossessioni come i nazisti vegani di oggi. Quaranta giorni non sono sufficienti, serve un vero e proprio stile di vita. Mi disse che la preghiera è importante come

le invocazioni agli angeli. Io, già di mio, prego come mi hanno insegnato i miei genitori e ritengo che sia una pratica importante per poter sintonizzare la mente su alte frequenze. Sono molto interessato al concetto di invocazioni, come funzionano, ma chi invocare? E perché? Vedremo...

Gli esseni viaggiavano sempre con un sacchetto dei “4 questuanti”

Fichi secchi

Uva passa

Noci o nocciole

Mandorle

Ogni giorno ascoltavo gli aneddoti della vita di Salvatore. Mi incuriosii molto quando parlò della creazione della sua associazione “Centro Studi Fratellanza Cosmica” assieme a Eugenio Siracusa, famoso contattista di extraterrestri. Non sarà stata una cosa facile a quei tempi, specie con la mentalità chiusa di una terra come la Sicilia rispetto a un argomento così particolare. Francamente in quel momento non mi interessava la questione ufo, avevo già fatto le mie ricerche e seguivo con molto interesse Corrado Malanga, quello che mi interessava davvero era l’esperienza di vita e il pathos che metteva Salvatore nel raccontare di aver creato

un'associazione olistica in un territorio ostile come la sua terra natale.

Peso prima del clistere 74,9 kg

Dopo 75,1 kg

Ormai era diventata una sfida eliminare le pietre che mi portavo dentro... Ogni volta che ne vedevo una ero felicissimo! Mi dicevo: “Ce la farò, pulirò tutto il mio intestino.”

La pressione la sera era 72/92 e 74

battiti al minuto, sembrava che mi stessi stabilizzando e provavo un'euforia incredibile. Con lo zio stavo sempre meglio, eravamo felici e ci facevamo tante risate.

Lunedì 21 settembre, 25° giorno

74,7 kg

uguale a ieri

Meno 12,9 kg totali

Quella notte non riuscii a dormire bene, la struttura dove riposavo faceva da cassa di risonanza per via della pioggia e del vento e c'era troppo rumore.

Dormire poco mi debilitò un po', infatti ebbi dei giramenti di testa quando mi alzai.

Dopo i soliti due cataplasmi e le due saune da 20 minuti stetti tutto il giorno con Salvatore. Visto che Marco non lo si poteva considerare, perché se ne stava sempre in disparte, era come se vivessi con Salvatore. Ci divertivamo a rispondere alle email e lui continuava a raccontarmi molti aneddoti della sua vita, per non parlare delle barzellette, era uno spasso.

Oggi mi ha dato un mandala da appendere in camera come protezione.

Un mandala è un simbolo, uno schema geometrico. Secondo le conoscenze energetiche, una forma che richiama e irradia determinate energie. Un mandala può irradiare una determinata frequenza. Un musicista esoterista mi disse che i mandala sono “musica congelata”.

Dalle email che scrivevo per Salvatore imparavo tanto sulla medicina naturale, ma alla fine era sempre la solita storia: l'essere umano moderno deve disintossicarsi e condurre uno stile di vita sano il più allineato possibile ai ritmi della natura. Purtroppo siamo drogati di cibo e non siamo pronti a

rinunciare alla droga/cibo. Tornare alla semplicità, alla natura e alla connessione con Dio è la chiave per una vita sana e felice.

Peso prima del clistere 74,4 kg
Dopo 74,5 kg

Martedì 22 settembre, 26° giorno

74 kg

Meno 700 g parziali

Meno 13,6 kg totali

Dopo i soliti cataplasmi mi sentivo molto bene, poi feci la sauna e mi venne una grande debolezza. Forse avevo azzardato troppo. Alzarmi in piedi di scatto come faccio di solito mi faceva sempre venire giramenti di testa e dovevo fermarmi o sedermi.

Il pomeriggio dormii un po', poi

raggiunsi Salvatore per aiutarlo con le sue faccende su internet. Mi sentivo debole, ma seduto stavo bene.

Una cosa interessante che mi disse lo zio è che il tempo lo facciamo noi, in risposta a un tipo che aveva scritto che era al secondo giorno di digiuno; lui mi disse che due giorni o 20 o 200 non fanno differenza era sempre una questione di testa. Il tempo lo creiamo noi.

Per risposta a una ragazza che aveva preso un virus del gatto, Salvatore oltre a raccomandare il solito digiuno,

clisteri e lavaggi vaginali, consigliava di prendere la tintura di propoli o l'estratto di aglio.

Estratto di aglio

L'aglio a pezzettini viene messo nel frullatore con alcool e poi filtrato con un setaccio. L'aglio viene poi posto in frigo dentro una boccetta. Dopo circa 10 giorni, l'alcool si impregna di aglio, va' filtrato e tenuto sempre in frigo.

Per aumentare il ferro esiste il metodo della mela chiodata

Bisogna prendere dei chiodi arrugginiti e conficcarli in una mela,

dopo un po' la mela assorbirà il ferro e la si potrà mangiare (senza chiodi pirla!)

Pure la coscienza, secondo Salvatore non esiste. Per lui esiste la Conoscenza, noi più conosciamo e più possiamo agire con coscienza, ovviamente non stiamo parlando della conoscenza ufficiale, che non rende coscienziosi ma stupidi, stiamo parlando di una conoscenza olistica.

Quella sera ero così perso in questi pensieri di coscienza e conoscenza che incoscientemente dimenticai di pesarmi per il clistere... andiamo proprio bene!

Sono proprio un pirla.

Mercoledì 23 settembre, 27° giorno

73,7 kg

Meno 300 g

Meno 13,9 kg

Più passava il tempo più facevo sogni intensi, e ne facevo così tanti che quando mi svegliavo mi sentivo stanco come se li avessi vissuti con il corpo fisico, solo che riuscivo a ricordare appena qualche flash.

Salvatore quel giorno se l'era presa con Mariagrazia al telefono,

perché a casa aveva ricominciato a mangiare molto. Mi venne da ridere perché anche dall'altra parte dell'Italia lo faceva dannare. Secondo lo zio avendo due fibromi e ricominciando a mangiare, di più e solido, riattivava l'acido cloridrico dello stomaco per la digestione che le avrebbe poi causato il senso di fame; lei col digiuno terapeutico avrebbe dovuto prima far regredire i tumori e poi riavviare un'alimentazione vegetale.

Nel pomeriggio a casa di Salvatore arrivarono un paio di ragazzi della mia età, volevano conoscerlo, erano accompagnati da Pino Cammarata, un

signore sulla cinquantina curato dallo zio per una cancrena al braccio con il digiuno e cataplasmi continui di argilla.

Dei due ragazzi uno se ne andò subito, l'altro rimase e io riuscii a sentire quello che voleva da Salvatore... Il solito miracolo! Era un biologo, fumatore, super carnivoro, in sovrappeso, che cominciava ad avere sentori del cambiamento interiore ma ogni volta che provava a fare una vita più sana trovava poi mille scuse per non fare nulla. Guardandolo in faccia mi venne prima da ridere sotto i baffi poi mi innervosii per il tempo che stava facendo perdere a Salvatore. Lo zio

sapeva che tutti i consigli che gli stava dando non sarebbero stati seguiti ma glieli dava lo stesso. Poi pensai a me e al fatto che anch'io ero stato proprio così, come lui, un uomo che trovava mille scuse. Forse, chissà, esiste davvero quello che molti chiamano tempo "Cairologico", cioè ognuno ha il suo tempo, quando è il momento giusto automaticamente si fa una cosa magari rimandata da sempre.

Più zavorra mi lasciavo alle spalle e più mi sentivo bene, libero... Solo questa sensazione poteva pagare tutti i sacrifici che stavo facendo. Sentivo ancora delle zavorre, se così si possono

chiamare, che mi tenevano legato a questo pianeta, come la famiglia, il lavoro, i debiti... Ma ci stavo lavorando. Il mio scopo non era estraniarmi da tutto ma trovare pace quando pensavo a certe cose.

Marco ebbe un'idea geniale: fare la sauna la sera anziché il pomeriggio, magari dopo il clistere. Così ne feci due da quasi 30 minuti e fu molto piacevole, ma la cosa più bella, direi proprio una goduria, fu la doccia fredda nel giardino di Salvatore, sotto le stelle e al chiaro di luna. Una sensazione indescrivibile. Mi sentivo euforico, felice, forte insomma stavo da Dio. Dopo la doccia fredda mi

misi tutto bagnato a osservare il cielo. La luna era ipnotica come non l'avevo mai percepita prima. Si dice che con il digiuno i nostri corpi sottili subiscano un potenziamento, e visto che si dice, in ambito esoterico, che uno dei nostri corpi sottili ce l'ha dato proprio la luna, forse è questo il motivo per cui questa mi creava un effetto ipnotico incredibile. Se dovessi descrivere a parole questo stato, anche se le parole non renderanno mai l'idea, direi che mi sentivo come se io e la luna fossimo stati una cosa sola, anzi, osservandomi meglio, era una parte di me che era tutt'uno con lei. Percepivo altre parti di me che stavano a osservare e che beneficiavano di questo collegamento. Mai successo in vita mia

una cosa del genere, meglio non saprei descriverlo. Alla fine solo il freddo riuscì a farmi alzare e a spingermi ad andare a letto. Grazie Marco, grande idea.

Giovedì 24 settembre, 28° giorno

73,3 kg

Meno 400 g parziali

Meno 14,3 kg totali

Appena sveglio andai a salutare Salvatore e Gianni che stavano cucinando questa ricetta:

Funghi Pleorotus

- Si possono cucinare scottati con pesto, olio e pane integrale.

- Sfilettati si possono mettere in una tazza con olio e limone per 4 ore e

possono essere mangiati con dei carciofini tagliati fini.

Feci i due soliti cataplasmi.

Più mi guardavo allo specchio e più notavo il cambiamento del mio corpo, mi stavo trasformando sia fisicamente che mentalmente.

Siamo stati abituati a mangiare pochissime cose e sbagliate, le alternative e le possibilità alimentari che ci offre madre terra sono così svariate che c'è davvero l'imbarazzo

della scelta. Ogni volta che osservo la natura, scopro tutto un mondo nuovo, mai come in questo periodo mi sento così vicino a lei. Forse noi umani dovevamo essere davvero degli Avatar (incarnazione di esseri celesti trascendenti) e non quello che ci hanno fatto diventare cioè ragionieri, dottori, avvocati solo per perpetrare un sistema gestito da pochi. Coltivando un piccolo giardino si potrebbe veramente essere autosufficienti, ma l'idea di essere davvero liberi fa paura a molti.

Con Salvatore guardammo un bel film: Messaggi da Forze Sconosciute, un film iniziatico in cui il personaggio

principale cercava il libro della conoscenza. Alla fine trova se stesso. Salvatore mi disse proprio questo: frequentare “Scuole” non serve, ogni risposta è dentro di noi, basta essere “Connessi”, e chiedere.

Peso prima del clistere 73,4 kg
Dopo 73,5 kg, più 100g

Non ero ancora soddisfatto, malgrado la mia magrezza e la pancia sgonfia, quando facevo il clistere sentivo che c'era ancora molto da lavorare. Di certo non mi sarei fermato con la pulizia una volta finito il periodo

in quella casa.

Anche quella sera feci due saune da venti minuti circa e doccia fredda al chiaro di luna... Fantastico! Peccato che Marco puzzasse tantissimo quando sudava.

Venerdì 25 settembre, 29° giorno

72,7 kg

Meno 700 g parziali

Meno 15 kg totali

Quel giorno mi svegliai molto felice, arrivare a meno 15 kg in ventinove giorni è un bel risultato. Chiesi a Gianni di farmi una foto per vedermi tutto intero, ed effettivamente quasi non mi riconoscevo, ero proprio magro, anche se sentivo ancora la pancia gonfia, in più dal punto di vista muscolare, non facendo attività fisica già da un bel po', ero tutto da

“Ristrutturare”.

Pensavo di fare il mantenimento che facevo quando mi allenavo tipo corsa, addominali, piegamenti sulle braccia e yoga.

Intanto continuavo a purificare le membra, poi sarei passato alla struttura, e rialimentandomi con un'alimentazione corretta la cosa è fatta!

Pensavo “Speriamo che mi venga la voglia di cucinare una volta tornato a Milano.”

Quel giorno Salvatore mi parlò della ritenzione del seme nel cammino spirituale, effettivamente non mi disse nulla di più che non sapessi già. In

pratica sembra che chi segue un reale percorso spirituale debba diventare casto a livello sessuale. Questo perché l'energia che c'è nel seme, che l'uomo usa per procreare, con la castità viene invece usata per la propria crescita personale. È come dare acqua a dei fiori, solo che i fiori in questo caso sono i nostri chakra, i nostri centri energetici. Più i chakra ricevono energia e più i nostri corpi sottili si potenziano aumentando così la nostra evoluzione. Il problema è che non basta solo praticare la castità altrimenti succede quello che accade di solito con i nostri preti cattolici, cioè l'energia rimane troppo in basso, non circola e comincia a sporcarsi creando perversioni. Bisogna

invece fare delle pratiche energetiche in modo da poter far risalire questa energia dal basso verso l'alto in modo che ogni singola parte del corpo ne possa beneficiare. Lo yoga, il kriya e il pranayama sono tecniche molto utili a questo scopo, ma serve sempre metodo quindi mai fare pratiche energetiche a caso.

Feci i soliti 2 cataplasmi che ormai cominciavano a scocciarmi... mentre le due saune di sera, della durata di 20 o 30 minuti circa, con doccia fredda al chiaro di luna erano qualcosa di unico, una delle cose più belle di questo digiuno.

Peso prima del clistere 73,2

Dopo 73,3, più 100 gr

Dalle feci sembrava fossi passato a una nuova fase, quella del solo muco.

Anche se si lavora sul soma (corpo) con il digiuno, è molto importante che la mente non divaghi troppo, questo perché è possibile che alcuni pensieri possano diventare delle ossessioni, ecco perché è fondamentale che un digiunante faccia delle pratiche meditative al fine di creare il vuoto

nella mente.

Quando Salvatore curò un malato di Aids, mi disse che oltre alla depurazione il soggetto doveva pensare di non essere più affetto dalla patologia.

Stessa cosa quando lui stesso guarì dalla leucemia, andando sull'isola di Favignana, lì aveva del tutto dimenticato di essere malato, l'unica cosa importante era la sua determinazione nel portare avanti il suo percorso e terminarlo.

Quel giorno mi venne una voglia incredibile di zuppa di fagioli, tant'è che mi misi a guardare su internet Terence Hill nel film Trinità. Ebbene sì, li avrei

mangiati con la sua stessa voracità...
Queste memorie che riaffiorano durante
il digiuno sono davvero bastarde.

Erano un po' di sere che mi
addormentavo leggendo "Cosmogonia
dei Rosacroce" e sognavo ancor prima
di addormentarmi, pensavo molto al
fatto che esistono mondi e scenari mai
pensati e immaginati.

Sabato 26 settembre, 30° giorno

72,7 kg

Più 100 g parziali

Meno 14,9 kg totali

Quella mattina pesavo cento grammi in più. Vabbè, chissenefrega!

Prima di iniziare i cataplasmi, Salvatore venne da me e mi fece una lezione di Pranayama. Mi disse che avrei dovuto cominciare a curare la respirazione e m'insegnò il metodo per aumentare le apnee utili alle immersioni.

Mi disse che sono i polmoni che regolano il cuore e non viceversa. Durante il mantra Om, prima si svuota la pancia in modo da eliminare tutta l'aria di riserva che rimane stantia, poi si fa una grande inspirazione e si pronuncia questa sacra sillaba che è la vibrazione dell'universo. In realtà non è Om ma "Aum", la A parte dalla pancia, la U vibra in gola e la M vibra tra le labbra, in modo da far vibrare tutta la testa. Nella respirazione è uguale, si svuota la pancia e poi si prende aria fino a riempirsi completamente, si trattiene il fiato fino a quando si riesce senza esagerare; col tempo si noterà che la misura di apnea aumenterà di durata, il cuore sarà più rilassato e la mente più

ossigenata, tutto ciò avrà come conseguenza una forte espansione. Ah, dimenticavo nell'Aum sono importanti i silenzi che vengono dopo. Tutta questa lezione di pranayama, Salvatore me la fece in cinque minuti con molta semplicità, così come se mi parlasse di acqua fresca... E pensare che molti guru che ho conosciuto per dire queste cose avevano organizzato corsi e ritiri spirituali facendo spendere un sacco di soldi alle persone. Dopo quelle parole dello zio iniziai a concentrarmi maggiormente sul respiro ed effettivamente non ebbi più il giramento di testa quando mi alzavo, forse era stato causato dal calo di ossigeno al cervello. Adesso, facendo scorta di ossigeno

stavo meglio ed ero più tranquillo.

Quel giorno ebbi un'ulteriore conferma di quanto sia importante praticare yoga dopo l'esperienza del digiuno.

Ricorda:

Dove c'è calore c'è dolore, dove c'è dolore c'è tumore.

Se togli il calore, non c'è dolore, senza dolore non c'è tumore.

Il digiuno più antico, quello assoluto che stavo praticando, è un vero e proprio viaggio dentro se stessi.

Si può fare solo in condizioni di isolamento e qui ero proprio fuori dal mondo.

Quando ci si osserva veramente, si scopre che siamo formati a strati e che siamo meccanici, ripetitivi. Il più delle volte crediamo che quei meccanicismi siamo noi stessi e ci identifichiamo in essi, infatti ci ripetiamo sempre: “Io sono fatto così”, quando invece non facciamo altro che ripetere comportamenti indotti che ci hanno segnato nel tempo.

Sentivo il mio corpo soffrire per le astinenze, per l'intossicazione, per le

dipendenze, per la fame e la sete. Se riuscissimo a osservare bene il nostro corpo e ciò che ci chiede veramente noteremmo che esso chiede sempre le stesse cose, quindi è importante che venga educato al meglio, abituandolo a virtuosismi anziché a vizi che lo conducono sempre più in basso.

Sentivo le mie emozioni, collegate agli stati fisici, prima di sofferenza, poi di gioia ed euforia, mi sembrava di essere sulle montagne russe. Mi resi anche conto che con un po' di sforzo avrei potuto distaccarmi da esse e permettermi di trovare un equilibrio che mi avrebbe dato tanta pace e la forza di andare avanti.

Vedevo chiaramente i miei pensieri

e, quando arrivavano, imparai a non inseguirli più costruendoci discorsi o ragionamenti sopra. Notai anche che la loro natura riguardava tutto quello che nella vita mi appesantiva e guardandoli con distacco e chiarezza, uno a uno, cominciai a lasciarli andare. Mi resi chiaramente conto di essere stato io stesso a dare benzina a tutte le mie paure e preoccupazioni.

Nel momento presente, dopo tanta sofferenza, arrivai a capire che tutto quello che mi restava è chi ero *io* veramente, senza sovrastrutture o condizionamenti, presente a me stesso nel qui e ora. Non mi sentivo di essere Luigi, ero e sono un'altra cosa molto più grande e questo quasi mi spaventava.

Ero in giardino e ascoltando la natura cominciavo ad avere un senso di beatitudine indescrivibile, mi sentivo davvero piccolissimo ma allo stesso tempo parte del tutto. Queste sensazioni non si possono spiegare, si possono solo provare.

Chi è ancora radicato nel proprio ego non comprenderà mai tutto questo, la mente non può, la mente è capace solo di creare limiti. Capisco ancora di più perché noi umani abbiamo una grandissima responsabilità nei confronti di noi stessi, del prossimo, delle altre creature e verso la natura.

Nel punto in cui mi trovavo adesso,

mi rendevo conto che non era più una questione morale. La morale è della mente, qui serviva buon senso, qualcosa dettato dall'anima. Serviva un comportamento, un modo di agire, rispettoso verso tutti, soprattutto verso la natura.

Avere un'alimentazione sana, non produrre inquinamento, non praticare violenza sugli animali, diventano cardini così prioritari da non pensare neppure che si possa agire diversamente.

Avevo rinunciato già a molte cose prima di iniziare questo percorso, e sapevo che sarei arrivato a fare terra bruciata intorno a me, si arriva a un punto in cui si è soli.

Questo è uno dei prezzi da pagare

quando si vuole fare un cambiamento.

Ma questa solitudine non mi spaventava e non mi spaventa oggi, anzi, mi permette di trovare quel silenzio che tanto ho cercato e che mi connette con la mia anima.

Sinceramente, pensavo che i maggiori problemi riguardo la depurazione li avrei avuti in ambito familiare, invece mio fratello e la sua ragazza hanno iniziato da lì a poco il percorso secondo il metodo di Salvatore, e anche mia sorella e mia madre stranamente iniziarono a interessarsi.

Tuttavia, dopo la fase mistica, la mia mente continuava ad avere visioni di zuppe di fagioli, e Bud Spencer e Terence Hill erano diventati i miei migliori amici virtuali durante il digiuno, e mi veniva da ridere. Pensavo che sicuramente avrei rimangiato quei fagioli, questi avrebbero avuto un sapore diverso e speciale, ma ancora non era il momento, mancavano ancora 10 giorni. Dritti fino alla fine!

Domenica 27 Settembre, 31° giorno

71,9 kg

Meno 800 g parziali

Meno 15,7 kg totali

Tanti sogni, tanti risvegli notturni e la mattina ero a pezzi. Durante il giorno aiutai comunque Salvatore a girare i video e rispondere alle email.

Salvatore mi disse che quando sarei andato via avrebbe iniziato anche lui un digiuno assoluto per purificare meglio i suoi reni.

Quel giorno mi parlò dell'acido cloridrico e mi spiegò il perché non vadano mai associati cibi liquidi con i solidi. Associandoli, l'acido cloridrico presente nello stomaco si diluisce e il corpo deve lavorare di più per scomporre i solidi, in questo processo si crea calore. Mangiare solo solido aiuta i succhi gastrici a lavorare correttamente, che è ciò che attiva la fame.

Dopo tre giorni di digiuno terapeutico invece, bevendo solo succhi senza polpa, la produzione di acido cessa perché non è attivata dai solidi, e con esso cessa anche la fame.

Chi non fa digiuno terapeutico invece, dovrebbe evitare di bere durante i pasti per evitare che la digestione sia

rallentata.

Meglio fare una distinzione tra alimentazione disintossicante e alimentazione di mantenimento.

Alimentazione disintossicante

Qui non si parla di digiuno ma di alimentazione. Durante questo tipo di dieta la prima settimana è consigliabile mangiare solo frutta senza preoccuparsi di deperire o morire di fame anche perché la frutta è sufficiente per vivere.

Meglio mangiare il frutto ma se c'è difficoltà allora si può bere il succo.

Oggi è meglio evitare la buccia

perché contiene la maggior parte delle sostanze chimiche utilizzate durante la coltivazione.

Dopo una o due settimane si possono introdurre ortaggi e verdura, ancora niente proteine. Solo in un terzo momento si possono introdurre cibi proteici come noci, mandorle, avocado. Sempre tutto crudo, niente di cotto, niente pasta, niente riso.

Questo è un regime depurativo e disintossicante e si può andare avanti per due o tre mesi, ma anche di meno. In genere una persona ammalata fa un periodo di circa un mese senza proteine e niente di cotto poi prosegue un altro mese introducendo anche proteine vegetali, sempre senza niente di cotto e

solo dal terzo mese introduce qualche alimento cotto. Più la persona è malata e più gli alimenti cotti vanno spostati in là nel tempo.

Il cibo cotto perde molte delle sue caratteristiche nutritive, proprio durante la cottura, e quindi è meno nutriente del cibo crudo. Nel processo digestivo il cibo cotto produce più tossine. La nostra natura sarebbe quella di nutrirci di cibi vivi, non di provenienza animale ovviamente; ci dovremmo alimentare con frutta e verdura cruda, questi alimenti contengono ancora tutta la loro energia vitale.

C'è molta differenza tra mangiare un pomodoro crudo e uno cotto. Da un "cadavere" si possono prendere delle sostanze chimiche ma non la vitalità, questo è il motivo della prescrizione di cibo crudo anziché il cotto.

Una buona usanza, quando ci si sveglia la mattina, è quella di non mangiare ma bere due bicchieri di acqua. Secondo i cicli biologici il mattino è dedicato all'eliminazione delle tossine, non è saggio mangiare entro le prime tre ore dopo la sveglia. In questo lasso di tempo però si può bere o al massimo mangiare della frutta fresca, perché non impegna molto la digestione.

Le colazioni abbondanti con

cereali, marmellate, uova, pancetta ecc. intasano un momento della giornata dedicata all'eliminazione di tossine.

L'ideale sarebbe di non mangiare fino a mezzogiorno- Il fatto di credere di non poter sopravvivere senza fare colazione è una nostra convenzione mentale occidentale, noi abbiamo tutte le energie per vivere, infatti la notte serve proprio a questo. La notte ci ricarichiamo e la mattina è il momento del giorno durante il quale abbiamo più energia.

La mattina si può bere acqua o fare la cura dei limoni, da uno a sette per poi ridiscendere fino a uno.

Quando si mangia la frutta, è saggio non mescolare quella acida con la semiacida e con la dolce. Unire frutti di diversa tipologia crea un miscuglio difficile da digerire. Se poi nella dieta disintossicante si uniscono i carboidrati come il pane e le proteine come il formaggio allora la digestione sarà ancora più compromessa. I due alimenti necessitano di due processi chimici diversi; mentre le proteine hanno bisogno di un ambiente acido per essere digerite, i carboidrati hanno bisogno di un ambiente alcalino.

Quindi, se vengono mangiati in tempi diversi il corpo ne beneficia e lo stomaco lavora in tranquillità, se invece vengono mangiati insieme lo stomaco

per digerire le proteine deve complicare la digestione dei carboidrati, e quando il cibo arriva nell'intestino questo deve rimettere apposto le cose. Non è che il nostro corpo non riesca a fare tutto questo, ci riesce, chi ci ha progettato era super intelligente quindi anche se mangiamo male il corpo riesce a mettere le cose a posto lo stesso, solo che c'è un prezzo da pagare che è:

- Un maggiore dispendio di energia;
- Una maggiore quantità di tossine prodotte;
- Un aumento della temperatura che si sviluppa nell'intestino.

Se noi mangiamo crudo e dissociato, il nostro intestino ci ringrazierà.

A pranzo, durante il periodo disintossicante, si mangia solo frutta, poi, trascorso il periodo di sola frutta, si passerà a mangiare verdura e ortaggi con un po' di pane integrale (Il glutine è in natura e se non c'è una difficoltà genetica nel digerirlo non c'è problema).

Come verdura è meglio preferire gli ortaggi quali: pomodoro, peperone, ravanello, cetriolo, zuccina e ridurre la

verdura in foglie perché noi umani non siamo erbivori come le mucche che riescono a mangiare le foglie, noi siamo più predisposti per gli ortaggi che sono il frutto delle piante!

Quando si mangia tanta verdura, insieme al cibo si manda giù anche tanta aria, per cui questa aria dovrà poi uscire, quindi bisognerà accettare le fuoriuscite come le “puzzette”. Solo che le puzzette di un vegano/crudista non sono le puzzette di un carnivoro.

La sera a cena si mangerà o frutta o ortaggi con un po' di pane integrale se si vuole, dando sempre la preferenza ad alimenti diversi da quelli assunti durante

il pranzo e in minore quantità. Questo per un periodo che può essere di un mese; poi si può aggiungere qualche proteina come il formaggio, le uova, i cereali, il muesli. I cereali vanno assunti crudi, sono considerati crudi anche se sono semi cotti, un po' come l'uovo che comunque è accettato in questa seconda fase (quella delle proteine) e così si va avanti per un altro mese. Bisogna ricordare di fare l'ultimo pasto della giornata almeno tre ore prima di coricarsi.

La questione del latte è particolare. Se guardiamo la natura: “Come si prende il latte in modo naturale?” Solo

attraverso la mamma.

Il latte è un ricettacolo incredibile di batteri. Questi si moltiplicano moltissimo nel latte, per cui estrarlo dalla mammella della mucca e tenerlo all'aria aperta rappresentava, in passato, una "bomba chimica". Infatti molte persone poi stavano male. Poi è venuto Pasteur che ha inventato la pastorizzazione, che uccide i batteri che ci sono nel latte, peccato che la pastorizzazione modifica anche la struttura del latte e delle sue proteine.

L'assunzione di latte in un adulto

causa problemi che il neonato non ha: Il lattosio, contenuto nel latte è uno zucchero che ha bisogno di un enzima particolare per essere digerito. I bambini ce l'hanno mentre gli adulti no.

Le proteine del latte: la caseina è una proteina del latte che è digerita e coagulata naturalmente nei neonati.

Qualunque mamma che ha allattato, e ha assistito al rigurgito del proprio piccolo, ha visto che il latte esce dalla sua bocca cagliato questo perché il latte della mamma che è liquido entra nello stomaco del bambino dove trova un enzima che caglia il latte e lo rende semi solido; in questo modo le proteine del

latte vengono digerite e assimilate. Questo enzima che permette al latte di cagliarsi è prodotto dall'uomo fino all'età di circa cinque anni.

I formaggi sono solidi, per cui la caseina è in forma solida ed è aggredibile dai succhi gastrici e dall'intestino. Possiamo per cui dire che le proteine del latte in forma solida o semi solida come quelle del formaggio e dello yogurt sono maggiormente digeribili perché il nostro intestino riesce a demolirle mentre non riesce a farlo se sono in forma liquida.

La differenza tra un formaggio fresco e uno stagionato è che più è

stagionato e più le proteine s'induriscono, per usare un termine comprensibile. Nei formaggi freschi le proteine sono più demolibili, più è stagionato più le proteine sono cristallizzate. Dato che il termine digestione significa dividere, per il nostro organismo diventa arduo rompere queste proteine. Questo processo richiede più energia, più tempo, più calore, mentre spezzare le proteine di un formaggio fresco richiede meno energia, meno tempo, meno calore. Se si mangia occasionalmente un formaggio stagionato, si crea un piccolo problema all'intestino, ma se lo si mangia tutti i giorni si crea ogni giorno un problema all'intestino.

La fisiologia della digestione non considera la qualità dell'alimento mentre è sul piatto, e quindi vedere quante proteine ha l'alimento, quante calorie genera; quello che interessa a noi è capire cosa succede quando questo alimento entra nell'intestino.

Dobbiamo chiederci: per scindere questa proteina che processi chimici servono? Quanti enzimi occorre produrre? Quanto lavora il fegato? Quanto tempo si impiega a digerire? E quanto varia tutto questo da un alimento all'altro?

Ecco perché è importante dopo un digiuno, sperimentare i cibi uno alla

volta e annotarci quali sono quelli che digeriamo meglio e quali no.

La qualità del cibo e delle proteine non dipende dalla loro costituzione finché stanno sul piatto ma da quanta fatica fa l'intestino per scinderle, perché noi dobbiamo arrivare a demolire le proteine per arrivare agli aminoacidi che sono gli elementi di base che saranno poi assorbiti.

Noi non assimiliamo le proteine, noi assimiliamo gli aminoacidi che sono l'effetto della demolizione delle proteine, più queste sono complesse più la digestione è impegnativa. Con la frutta abbiamo un diretto accesso agli aminoacidi e sforziamo meno la digestione.

Il lavoro di costruzione delle proteine è tutto un altro processo.

Una mucca che mangia erba crea le proteine per la sua massa muscolare, la digestione e la produzione delle proprie proteine sono due processi diversi.

Come abbiamo già detto è saggio cenare almeno tre ore prima di andare a dormire per permettere allo stomaco di svuotarsi. Infatti, mentre durante la notte l'intestino prosegue il suo lavoro biochimico e muscolare di digestione, lo stomaco no. Quando il corpo si addormenta, lo stomaco interrompe i

suoi processi digestivi. Quindi, se si è cenato poco prima di andare a letto, il cibo che si trova nello stomaco vi rimarrà fino al mattino seguente. Immaginiamo questo cibo che rimane incubato come in un forno a 37 gradi centigradi. Se ci sono carboidrati, questi dopo 8 ore fermentano e invece di produrre zuccheri produrranno alcool. Possiamo ben dire che questi, nello stomaco non potranno più essere considerati cibi ma qualcosa di intossicante. Le proteine dopo 8 ore vanno in putrefazione. Quello che può essere un buon alimento dopo questo tempo di permanenza nello stomaco può diventare una sostanza tossica, quindi non è saggio mangiare e poi mettersi a

dormire col cibo sullo stomaco.

Fase di mantenimento

Nella fase di mantenimento ci si deve alimentare sia con vegetali crudi che cotti, questo perché la parte vegetale cruda aiuterà la digestione della parte cotta. Poi, naturalmente, per la scelta si andrà secondo i gusti personali. È importante che la mente sia contenta di quello che si mangia, non ci si può sottoporre a una dieta sgradevole solo pensando che lo facciamo perché fa bene al corpo. Se quello che mangiamo è sgradevole per noi, ci farà bene le prime due settimane ma poi ci farà male, perciò è giusto mangiare le cose che ci

piacciono ma con un minimo di contenimento. Quello che si deve tenere presente è che se si mangia ad esempio la cioccolata o un panino al prosciutto questi da soli intossicano, se invece vengono accompagnati con verdure queste disintossicano e aiutano lo smaltimento delle prime. Se una persona invece fa un totale cambio di programma di vita non dovrà più ricorrere a tali escamotage perché digerirà sempre bene.

Bisognerà cercare di mangiare con un po' di saggezza. Non c'è bisogno di mangiare in maniera depurativa tutta la vita, però sarà sempre importante osservare quello che si mangia. Se poi non ci si sente bene, anche se si è affetti

da una semplice influenza, si mangerà in maniera depurativa.

L'allungarsi della vita media dell'essere umano è riconducibile all'igiene, alla qualità del cibo disponibile, al lavoro che è molto meno faticoso e massacrante rispetto a quello di una volta. Nonostante tutto questo, oggi, su 60 milioni di abitanti in Italia, ci sono 10 milioni di ricoveri ospedalieri all'anno, questo ci dice che siamo una popolazione malata. Il fatto che la mortalità infantile sia diminuita ci dà l'illusione che la vita che viviamo oggi sia più sana di quella che vivevano i nostri bisnonni.

Nel pomeriggio avevo una stanchezza incredibile, avevo anche dormito un paio di ore ma mi sentivo come se mi mancasse l'aria. All'altezza del plesso solare sentivo come un vuoto che cercavo di compensare con la respirazione.

Pian piano la sera mi ripresi. Non me la sentii di fare la sauna.

Peso prima del clistere 72,4 Kg
Dopo 72,5 kg, più 100g

Dopo 30 giorni di digiuno
eliminavo ancora feci, e continuavo a
sentirmi costipato.

Lunedì 28 settembre, 32° giorno

72,1 kg

Più 200 g parziali

Meno 15,5 kg totali

Quella notte c'era la luna rossa, e piena, gli animali erano fuori di senno, i cani ululavano, gli uccelli sembrava facessero l'amore, era un'orgia della natura. Io sentivo una forza che mi dava molta energia e mi fece andare a letto tardissimo.

Dopo un primo ciclo di sonno profondo, durato due ore, mi svegliai, andai al bagno per urinare e poi uscii

fuori a prendere una boccata d'aria fresca. Vidi che la luna era ancora alta nel cielo, c'era un silenzio incredibile, mi piaceva e mi sedetti a osservarla.

Mentre la guardavo, sentivo che si stabiliva una connessione con lei, non so come spiegarlo, era come se il magnetismo della luna attraesse una parte di me. Mi concentrai su questa sensazione, e a chiudere gli occhi vedevo tutti i miei canali energetici lucenti, dove scorreva un flusso di color argento. Fu una bella sensazione, così bella che mi rilassai tantissimo al punto da preferire di rimettermi a letto con questa sensazione.

Mentre ero sdraiato e mi godevo questo stato di rilassamento sentii il

bisogno di chiudere la finestra a causa di uno spiffero d'aria, mi alzai ma vidi che la finestra non riuscivo a chiuderla, la mia mano ci passava attraverso. Subito pensai: "Oddio sto sognando!" e "Cavolo sono cosciente"!

Da quel momento, preso da una certa euforia cominciai a sperimentare le possibilità del mio corpo in quello stato. Iniziai a passare tra le pareti, volevo vedere quanto ero veloce ma mi resi conto che non avevo bisogno di correre, mi bastava pensare un luogo e già ero lì. Andai a trovare Salvatore e poi i miei famigliari, tutti dormivano.

Poi mi dissi che sarebbe stato bello volare e anche qui bastò semplicemente volerlo e mi ritrovai a volare tra mari e

montagne a una velocità incredibile.

Mi divertivo tantissimo. A un certo punto mi domandai: “Ma se posso andare dove voglio, dove sarebbe un luogo interessante?. Magari un luogo dove incontrare dei maestri o qualcuno che mi potesse insegnare qualcosa, o un luogo ad alta vibrazione energetica, ma dove?” Cominciai allora a salire di quota, sempre più in alto. Vidi la terra ma non era proprio come la immaginavo, la percepivo come se fosse un piano. Era tutto confuso. Intanto continuavo a salire e vidi le stelle, le galassie fino a un punto dove iniziai a vedere in lontananza una luce bianca. Mi spinsi in quella direzione e quando arrivai non avevo più un corpo, ero

diventato luce anch'io. Era tutto luce. Non c'era spazio, non potevo dire vado di là, era sempre tutto luce e non c'era tempo, non sapevo quanto fosse trascorso mentre ero lì. Avevo solo un grandissimo senso di beatitudine talmente grande che poi persi conoscenza e ritornai a dormire profondamente.

La mattina raccontai il sogno allo zio e lui mi disse che avevo raggiunto uno stato di "Samadhi".

Vari appunti presi velocemente da Salvatore:

- Il magnesio non è calcio, il magnesio serve a veicolare il calcio.

- I cibi selvatici (come l'uva) sono i migliori perché racchiudono informazioni millenarie, tutti i frutti adattati alle coltivazioni hanno perso molte informazioni utili.

- Libro consigliato: Jean Valnet, sulle proprietà dei cibi.

- Libro consigliato: "Erbe svedesi" di Maria Treben.

- Sali e salse: frulla dei pomodori, saltali in padella, dopo poco si separerà l'acqua dal pomodoro, filtra con un colino e separa l'acqua. Questa è ricca di sali ed è utilizzabile per i semolini. Si mette in una bottiglia, mentre si continuerà a cuocere i pomodori che poi

si conserveranno, ancora caldi, in un barattolo. Dureranno tantissimo. Il calore mangerà l'ossigeno e non si ossideranno.

Se penso al mio essere, lo immagino immerso in un caos tridimensionale. Sento il corpo come la parte più densa, stimolata dai sensi, una parte energetica che lo sorregge, una parte che reagisce emotivamente sia agli stimoli ricevuti dal corpo che dalla mente. Quest'ultima è una parte velocissima, un turbine di informazioni in continuo movimento. Non devo fermare questo flusso ma distaccarmi da esso, riesco a focalizzarmi in un punto che è calmo, come essere nell'occhio del ciclone, lì c'è pace e da quel punto

posso osservare tutto quello che accade. Mantenere questa connessione è difficile perché, quando si interagisce nella realtà, automaticamente siamo focalizzati su altri corpi. Gurjieff diceva che l'essere umano è come un calesse mezzo distrutto, trainato da cavalli imbizzarriti, guidati a loro volta da un cocchiere ubriaco... Maledettamente vero.

Peso prima del clistere 72,3 kg
Dopo 72,5 kg., più 200grammi.

Continuavo a defecare palline nere e dure, accompagnate da muco. La mia

pancia non era ancora al top. Sentivo che c'era ancora da lavorare. Mi promisi che, appena tornato a Milano, avrei proseguito a fare tisane di fieno greco e coda cavallina.

La sera, dopo aver fatto le mie due solite saune di venti minuti l'una, rimasi seduto a guardare la luna in uno stato di beatitudine; sembrava mi parlasse ma più che parole erano impressioni, sentivo un benessere fisico incredibile e mentalmente ero come ipnotizzato. Poi andai a guardarmi allo specchio, mi vedevo più giovane, non avevo più rughe sulla fronte, non avevo più la barba bianca anzi era più scura e

morbida, e cresceva molto più lentamente. Guardai i miei piedi che non erano più gonfi, ormai potevo camminare sulle pietre, insomma mi resi finalmente conto dei miglioramenti fisici.

Anche se il fisico si era asciugato, avevo mantenuto la massa muscolare, e sentivo dentro di me la voglia di ricominciare a curare il corpo, facendo attività fisica.

Su ogni cosa che pensavo, mi venivano tantissime idee che mi causavano un'euforia passeggera. Le cose su cui ero davvero determinato non mi davano emozioni, sapevo che dovevo farle e basta; le emozioni che vivevo durante il percorso, per arrivare

all'obiettivo, erano un qualcosa in più per me.

Quel giorno Salvatore mi mise in guardia dalle donne dal punto di vista dell'attrazione che avrei esercitato su di loro. Purificandomi stavo alzando la vibrazione energetica e questo le avrebbe attratte molto. E poi mi disse (frase scontata) che tutti i mali che lui aveva avuto nella sua vita erano dovuti alle donne.

Personalmente le donne erano l'ultimo dei miei pensieri anche perché adesso non mi sentivo focalizzato sulle parti basse come prima, questo era causato dal fatto che l'intestino non era

più infiammato, e di conseguenza anche la prostata non era più sollecitata e non spingeva a voler fare sesso. Io ero più concentrato a trovare un modo per liberarmi da ogni vincolo materiale, per sentirmi finalmente e totalmente libero.

Sentivo di avere un debito morale, forse dovevo dare in cambio qualcosa alla vita che mi aveva dato l'opportunità di provare questa esperienza. Forse condividere questo diario, dare la mia testimonianza, avrebbe potuto aiutare qualcun' altro a intraprendere o fare chiarezza su questo percorso.

Martedì 29 Settembre, 33° giorno

71,7 kg

Meno 200 gr parziali

Meno 15,9 kg totali

Appena alzato provai una stanchezza incredibile. La notte, tra cani che ululavano e zanzare che mi svegliavano con il loro ronzio, non avevo dormito bene per niente.

Il sonno è sacro, soprattutto durante un digiuno, altrimenti il mattino non si riesce ad avere abbastanza energia.

Stetti a letto fino alle 15.30 e feci un solo cataplasma.

Salvatore mi disse che a volte questi cali di energia che si percepiscono all'altezza della bocca dello stomaco sono tensioni che non vogliamo mollare. Se ci penso, stavo mandando a quel paese tutto il mondo, anche se lavoro e commercialisti non volevano proprio mollarmi. Alla fine ero pur sempre un comune mortale con le bollette da pagare e doveri da ottemperare. Era interessante osservare come la mia mente, non sapendo a cosa cavolo pensare, ritornava sempre alle preoccupazioni di base come la casa, il

lavoro, la famiglia. Per quanto mi sforzassi di lasciarle andare, queste erano sempre lì a guardarmi dritto in faccia. Poi realizzai... E tra me e me dissi che a questo punto potevo agire solo in due modi: “O mollo tutto e vado a fare l’eremita su una montagna”, il che non sarebbe stato tanto male, “Oppure imparo a convivere senza farmi influenzare, loro saranno sempre lì e mi accompagneranno per tutta la vita, quindi perché preoccuparmi?”. Ecco che mi venne in mente il termine “Yoga integrale”, un tipo di yoga che avevo praticato per anni ma del quale presi veramente coscienza del suo significato solo in quel momento. È facile trovare la pace isolati, sul cucuzzolo di una

montagna, quando non si hanno pensieri e ci si perde nella pace della natura. La vera sfida è trovare quella pace o quell'unione (yoga) nella vita di tutti i giorni, questo ti permette di essere centrato senza essere influenzato da fattori esterni. Mi misi a ridere e all'improvviso tutte quelle tensioni e preoccupazioni svanirono e pensai a quelle persone che avevo conosciuto, che praticavano yoga da anni, diventando dei veri e propri acrobati, ma che al minimo problema si facevano prendere dall'emotività perdendo la tanto ricercata centratura. Chissà, forse avrebbero bisogno di un digiuno anche loro. Resta il fatto che se una persona vuole essere davvero libera non deve

dipendere neanche dalla “pratica”. La pratica, come lo yoga o il digiuno o qualsiasi altro esercizio spirituale, è importantissima ma è e sarà sempre solo un mezzo, non il fine. Per essere veramente liberi bisogna anche sapersene disfare altrimenti si cade nell’errore che fanno in molti divenendo assoggettati alla pratica stessa.

Decisi che non avrei fatto la sauna e di far valere una delle regole del digiuno: se stai bene e ti senti bene non sprecare energia. Anche se molti si allenano durante il digiuno.

Peso prima del clistere 71,8 kg
Dopo 72,1 kg, più 300 g

Quella sera per la prima volta non evacuai nessuna pietra, solo micro frammenti di feci.

Prima di andare a dormire controllai il cellulare. Vidi che avevo un sacco di email e che molta gente cominciava a chiedermi informazioni riguardo le purificazioni, ma decisi di non rispondere a nessuno e di godermi il silenzio.

Mercoledì 30 Settembre, 34° giorno

71,7 kg

Stabile

Anche quella mattina, appena alzato e dopo essermi lavato i denti, mi venne da svenire; mi rigettai subito sul letto e chiesi a Gianni se potevo evitare di fare i cataplasmi. Gianni mi portò da Salvatore che mi fece bere un bicchiere di succo d'uva. Bere qualcosa dopo così tanto tempo di astinenza mi fece un certo effetto, come un piccolo shock! Sentivo il cervello come pervaso da piccole scosse elettriche che mi davano un

effetto di sballo. Ho sentito l'uva come qualcosa di nuovo, un sapore molto più accentuato di come me lo ricordavo, sentivo che il succo era qualcosa di vivo, indescrivibile come sensazione.

Mi rimisi a dormire ma facevo molta fatica a digerire, poi verso l'una mi sforzai di alzarmi, per non stare sempre a letto, andando a mettermi fuori in giardino all'ombra del ficus.

Verso le 15 andai da Salvatore che mi diede un bicchiere di succo di cachi, anche stavolta effetto sballo, era dolcissimo e buonissimo. Restai con

Salvatore mentre controllava le email, e lo aiutai a smistare le sue scartoffie. Ripresi un altro bicchiere di succo di cachi, non feci fatica a digerirlo; ebbi invece qualche problema di stomaco quando verso mezzanotte bevvi il miele con il limone.

Dovevo alzarmi alle 5 per fare il clistere ma non me la sentii, come non me la sentii di scrivere nulla...

Il giorno dopo sarebbe stato giovedì, la domenica sarei partito... Speravo che il giorno della partenza mi sarei sentito meglio.

Giovedì 1 Ottobre, 35° giorno

71,6 kg

Meno 100 g parziali

Meno 16 kg totali

Quella mattina accusai molto la sveglia, il mio corpo stentava a svegliarsi e mi sentivo come stanco, ma avevo deciso di reagire. Mi feci la barba e rasai i capelli, poi andai a guardarmi allo specchio. Cavolo! Facevo fatica a riconoscermi nella mia nuova immagine, ormai ero abituato a vedermi grasso, pieno, gonfio, con le occhiaie... Adesso mi sembrava di

tornare indietro nel tempo, di avere venticinque anni, ed era questo quello a cui si riferiva lo zio quando parlava della “memoria del campo strutturale di forma”, il corpo ritorna alla sua forma “originale” e lo fa naturalmente.

Forse sono stato fortunato ad aver fatto questa purificazione a trentotto anni, cioè a un'età non molto avanzata, anche se ho sofferto abbastanza per via della pratica estrema; tutto sommato poteva andare peggio.

Quando ci si purifica, è come togliere pezzi da una montagna. A volte i pezzi che si staccano, sono enormi e possono creare molti danni, ecco perché una purificazione in età avanzata va fatta molto più lentamente e aiutando il corpo

a eliminare meglio le tossine con i clisteri, le abluzioni e i bagni di vapore che aiutano a pulire ancora di più il sangue. Ecco, anche perché poi si sente di gente che muore durante i digiuni, ovvio, il corpo smuove così tante tossine che non riesce a smaltirle. Resta il fatto che se una persona vive una vita sana, in armonia con la natura, tutto questo non sarà mai un problema.

Bevevo succo di cachi e facevo un po' fatica a digerirlo come per quello d'uva. Buonissimi entrambi! Sentivo che il mio stomaco doveva di nuovo abituarsi. Sarebbe stato un periodo di succhi e centrifugati, quello che molti

chiamano digiuno, solo che il vero digiuno è la non assunzione volontaria da qualsiasi cibo.

Per il resto, più passava il tempo, più sentivo un aumento delle energie. Una parte della mia mente mi consigliava di fare una sauna, ma un'altra parte di me, più silenziosa, mi ricordava la regola del risparmio energetico: se stai bene, accumula energia, impara a distribuirla. Quindi ascoltai l'altra metà e mi misi a letto a scrivere questo diario al caldo, mentre fuori faceva freddo nonostante fosse la fine di agosto.

Se questa sensazione di benessere fosse andata man mano potenziandosi, visto che da poco avevo ripreso a nutrirmi, il mio obiettivo lo avrei bello che raggiunto.

Peso prima del clistere 72,6 kg
Dopo 72,6 kg.

Avevo ricominciato a evacuare più solido proprio perché avevo ripreso a nutrirmi. Le feci erano liquide ma comunque non acquose com'ero ormai abituato, forse i succhi avevano sbloccato qualcosa, espellevo piccole

pietre scure. Forse evacuai più quella sera che nei precedenti 14 giorni messi assieme. I succhi sono importanti, il digiuno assoluto è qualcosa che va oltre la purificazione fisica quindi, per chi vuole depurarsi, è sufficiente la terapia di transito durante la quale si possono assumere liquidi.

Aneddoti di Salvatore: l'Aceto dei Quattro Ladri

Al tempo della peste nessuno si permetteva di entrare nelle case a rubare. La peste era una malattia democratica, colpiva sia i poveri che i ricchi, per questo in quel tempo non si andava a rubare neppure nelle case dei

ricchi.

Un giorno però quattro ladri riuscirono a svaligiare alcune case di benestanti, malgrado ci fossero appestati all'interno, senza essere contagiati. Come ci erano riusciti?

Quando furono catturati e portati davanti al giudice, furono obbligati a svelare il loro segreto. Raccontarono che erano venuti a conoscenza di un'antica tradizione che diceva che esiste un potente antidoto che difende il sistema immunitario. Era questo che li aveva protetti dalla peste, lo avevano messo in bocca e avevano evitato di respirare dal naso. Il giudice disse loro che li avrebbe salvati dall'impiccagione qualora avessero svelato la formula e

così fu.

I ladri quindi rivelarono il loro antico segreto.

Ingredienti:

Salvia

Camomilla

Menta piperita

Aglione

Eucalipto

Zenzero

Timo

Artemisia

Origano

Alloro

Basilico

Chiodi di garofano

Rosmarino

Malva

Lavanda

Maggiorana

Cipolla

Cipresso

Citronella

Preparazione:

Si utilizzano 100 grammi di ogni tipo di pianta per produrre 10 litri di aceto, le bacche devono essere schiacciate.

Si lasciano macerare le piante in un bottiglione scuro, al sole per quaranta giorni, mescolando ogni giorno.

Usi:

Per il sistema immunitario: 10 gocce al mattino in poca acqua.

Gargarismi per: laringiti, faringiti, tonsilliti, placche alla gola.

In caso di mal di testa: passare un dito bagnato sulle tempie.

Massaggio soft su zone interessate da purulenze, infiammazioni, piaghe, eczemi, malattie infettive.

Risciacqui orali in caso di mal di denti, tartaro.

N.B.

Il prodotto finale rispecchia le peculiarità di tutte le erbe che lo

contengono. Perciò con un minimo di ricerca sarà facile risalire ai benefici di ogni singola erba.

Una volta che il giudice ebbe ottenuto la formula, fece impiccare ugualmente i ladroni e la formula fu tenuta riservata e conosciuta da poche persone, poi, in qualche modo, è riuscita ad arrivare fino a noi.

Venerdì 2 ottobre, 36° giorno

“Basta, non mi va più di prendere il peso, mi sono scocciato, mi sento bene, e chi se ne frega quanto peso... Sto bene comunque.. Ho dormito benissimo e mi sento rinato”.

Quella fu una di quelle mattine perfette, mi svegliai con il sorriso, riposato, gli uccellini cantavano, e il sole sorgeva. Se questo era allinearsi ai cicli della natura allora è proprio una bella sensazione. Dopo essermi lavato i denti, feci una bella doccia fredda e sentii gli ultimi rimasugli di sonno

scivolare via. Provai tanta energia e mi venne voglia di ringraziare gli elementi della natura che mi aiutavano a sentirmi sempre meglio.

Una volta finito di lavarmi, andai da Salvatore che mi insegnò qualche trucco in cucina. Salvatore in cucina era un vero e proprio alchimista. Osservandolo, notavo che non seguiva le ricette alla lettera ma andava molto a intuito e creatività. Quando gli chiedevo i grammi delle dosi, lui me li diceva ma mi esortava a usare l'intuito perché è quello che faceva la differenza, altrimenti potevo essere paragonato a una macchina industriale che esegue

senza pensare a quello che sta facendo. Non a caso, tutto quello che lui faceva veniva sempre bene e aveva un sapore speciale. Credo di aver assistito a delle piccole magie.

Ricette per le olive fresche

Per conservarle:

Mettere le olive in un bidone alimentare

Per ogni litro d'acqua mettere 100g di sale, fino a riempire il bidone

Chiuderlo

Puoi mangiarle quando vuoi, durano mesi

L'acqua salata va cambiata ogni mese e mezzo, così le olive rimangono croccanti (il sale tira via le sporcizie). Molti ci aggiungono del finocchietto selvatico e dell'alloro.

Per mangiarle fresche:

Mettere le olive in un contenitore di acciaio, versarvi dentro acqua caldissima e lasciar riposare per ventiquattro ore.

Poi, con un pesto da bistecca schiacciarle e togliere i noccioli.

Dopodiché, mettere nella ciotola con un bel cucchiaino di pesto alla "Paladino", una spruzzata di aceto e un po' di olio.

Al termine aggiungere origano, capperi, e poi quello che si vuole es.: funghi porcini e pomodori.

Si mangiano con un po' di pane o una frisella integrale

Il Pesto Paladino:

Basilico, mentuccia, peperoncino, aglio, capperi, sale, amore, origano o erbe varie.

Bomba energetica:

Si prende un barattolo di vetro da 1 litro e si mettono:

- Fichi secchi
- Datteri a pezzettini
- Uva passa
- Prugne secche
- Albicocche secche
- Semi di lino

Si mette tutto nell'acqua calda e si lascia riposare per ventiquattro ore, poi si frulla (acqua compresa) e si passa al setaccio con un colino.

Si mette il succo in un contenitore.

Poi si mettono in un trita tutto:

- Noci
- Pistacchi
- Mandorle
- Semi di zucca
- Semi di girasole

A questo punto si possono mischiare sia la polvere del tritatutto sia il succo che era nel contenitore.

Risultato: bomba nucleare energetica, buona anche per i bambini.

Sembrava che stessi già tornando alla normalità, mi sentivo benissimo e dovetti ammettere che i succhi danno tanta energia.

Quel giorno stetti con Salvatore a scrivere le email e a girare video per il suo canale su youtube. Mi ero abituato a quella routine, mi dispiaceva che da lì a poco sarei dovuto andare via.

La sera notai che bevendo succhi i clisteri venivano meglio. I succhi scrostano, purificano e non si attaccano

all'intestino, le verdure invece ricostruiscono. Salvatore molto velatamente mi metteva sempre in guardia sul dopo digiuno terapeutico, raccomandandomi di mantenere una rigida consapevolezza e di non ricadere.

Una forza dentro di me mi diceva che non sarei più sceso a compromessi.

La sera lo zio ci diede una pentola con dentro delle verdure, ma noi dovevamo mangiare (o meglio bere) solo il brodo. Mamma che buono! Forse il primo pasto salato dopo quasi 40 giorni. Non riesco a descrivere che effetto mi fece, quasi di sballo misto a euforia, e l'ingrediente che mi faceva

andare fuori di testa era il peperoncino.
Mamma che buono.

Sabato 3 ottobre , 37° giorno

Ormai stavo entrando così tanto nella normalità che neanche mi rendevo conto che ero ancora a digiuno. Salvatore anche quel giorno si raccomandò di tenere una dieta a base di succhi perché la mia depurazione non era ancora finita. Sicuramente lo avrei fatto, ma quando gli parlavo di mangiare insalata o frutta, lui sembrava deviare il discorso, come se la masticazione fosse qualcosa di negativo. Ragionava a livello di vibrazione, forse avrebbe preferito per me che diventassi un *respiriano*, forse ne avevo le potenzialità, in ogni caso continuava a

spingere sul mantenere una dieta a base di succhi, per non dar tempo al vecchio modo di alimentarmi di tornare con più foga di prima, poiché il rischio peggiore è proprio di cadere. Ammetto che mi sentivo bene, era come aver superato una prova importante, come se mi fossi lasciato una tempesta alle spalle, mi sentivo leggero, così come mi sentivo quando ero piccolo.

Peso prima del clistere 71 kg, dopo 71 kg.

Le evacuazioni erano regolari, le feci omogenee e liquide.

I respiriani o brethariani o pranici sono persone che vivono di prana, anche chiamato *energia vitale* dell'universo. Questo tipo di persone non mangiano cibo normale se non per diletto e grazie alla connessione con le energie sottili, di cui possono anche cibarsi, potrebbero essere considerati gli esseri umani più evoluti del pianeta. Si dice che un respiriano non sia più un predatore ma un servitore.

Per essere considerati pranici occorrono tre criteri, altrimenti si sta digiunando, e sono:

Avere Energia

Dormire la metà

Peso stabile

(Dallo zio avevo raggiunto questo stato)

Ci sono tre tipi di respiriani, raggruppati secondo tre livelli:

Livello 1: chi si alimenta di cibi crudi o di liquidi in parte si sta già alimentando di prana;

Livello 2: sono quelli che vivono di prana ma ogni tanto mangiano per diletto. Per i pranici, tutto è prana quindi non fanno distinzione su quello che assumono, tutto verrà trasformato in prana;

Livello 3: sono i pranici che non toccano più cibo.

N.B.

Ho sperimentato questo stato pranico dopo quasi un anno dalla mia esperienza con Salvatore, magari ne parlerò meglio in un altro libro.

Domenica 4 Ottobre, 38° giorno

Quella notte andai a dormire tardissimo, mi sentivo così pieno di energie che facevo fatica ad addormentarmi; le impiegai per pensare alla mia nuova vita e alle nuove ricerche e avventure che mi aspettano.

La mattina alle 8 Salvatore ci chiamò per farci assistere a una operazione alchemica, come la chiamava lui. Avevamo cagliato il latte con la goccia del latte di fico per separare il siero dalla ricotta. Noi bevemmo il siero, buonissimo, la ricotta

la tenne lui: con il sugo sarebbe stato il pranzo per Gianni. A Salvatore piaceva cucinare quindi chi aveva la fortuna di stargli vicino poteva assaggiare i suoi manicaretti.

Poi affrontammo il discorso che avevamo cominciato il giorno precedente, ovvero lo zio avrebbe voluto che passassi all'alimentazione *pranica*. Mi disse che era più facile di quanto pensassi. Tutto stava nello stabilizzare il peso, e quando questo sarebbe successo automaticamente il corpo si sarebbe nutrito di *prana*. La parte più difficile sarebbe stata gestire la mente in questo nuovo stile di vita.

Sicuramente l'argomento era interessante e certamente in futuro avrei approfondito questa conoscenza. Poi mi disse che il processo della mia purificazione non era ancora finito, dovevo continuare con i succhi per almeno un mese, e si raccomandò di aggiornarlo e contattarlo per ogni evenienza.

Il pomeriggio aiutai lo zio a rispondere alle email e girare video, mi piaceva fargli da segretario, imparavo sempre qualcosa di nuovo.

Peso prima del clistere 71,5 kg

Dopo 71,5 kg

Per cena c'era un fantastico brodo piccante... Il piccante è eccezionale; sentivo il fuoco del peperoncino circolarmi nelle vene, un calore benefico che mi creava una sorta di scudo energetico.

Lunedì 5 ottobre, 39° giorno

Dormii benissimo e mi rendevo conto che i miei sogni erano diversi, si potevano definire sogni “lucidi”; pensai che sarebbe stata la nuova frontiera delle mie ricerche. Avevo sognato di viaggiare tra piramidi, stelle, pianeti, galassie, porte dimensionali. Ero accompagnato da una guida che rispondeva alle mie domande, non pensavo si potesse sognare così.

Quando, per curiosità, prendevo coscienza nei miei sogni, andavo d’istinto a curiosare in luoghi misteriosi. Di solito in questi luoghi si trova sempre qualcuno che fa da guardiano. Nel mio

caso incontravo spesso una donna che sembrava una sacerdotessa, non so come si chiamasse, ma era bellissima e indossava oggetti dorati: collana, bracciale, cavigliere sopra una tunica rossa. In quell'ambito avviene tutto in maniera diversa, è un po' come parlare telepaticamente. Lei sapeva dove portarmi e la grande piramide d'Egitto era un come un trampolino di lancio. Una volta mi portò in un luogo freddo, ghiacciato. Non so se fosse un altro pianeta o la terra, ma a quel punto non faceva differenza. In questo luogo freddo, ostile in mezzo ad alte montagne nere sferzate dal vento di una tempesta, si scorgeva un tempio. Lo stile era un misto tra tempio cinese e tibetano.

C'erano alte mura nere ricoperte dalla neve e nella parte posteriore si ergeva una grande torre.

Arrivammo davanti al cancello che aveva un simbolo strano: una croce dove le punte si biforcavano creando due spirali. Senza aprirlo ci ritrovammo all'interno.

Sembrava di stare come in una enorme caverna illuminata da tante fiaccole, al centro una fila di persone davanti a una scalinata che arrivava in cima a questa stanza dove non riuscivo a vedere cosa ci fosse.

La guida mi disse di mettermi in attesa insieme alle altre persone e io lo feci, cercando di guardare gli altri che erano davanti a me; era gente di tutti i

tipi: donne, bambini, anziani, uomini e altre figure che potrei definire alieni, tipo esseri molto alti e con una conformazione molto diversa dalla nostra. Tutti dovevano percorrere, uno alla volta, questa scalinata e appena giunti in cima sparivano, non riuscivo a vedere dove andassero.

E così toccò a me. Prima di iniziare la guida venne da me e mi disse: “Se cominci, non puoi tornare più indietro”, io le chiesi il perché mai mi avesse portato lì. Lei mi rispose che lo aveva fatto perché era il momento giusto, allora le dissi che se era il momento giusto era da fare, non mi sarei certo tirato indietro.

Cominciai a fare il primo gradino,

poi il secondo, poi il terzo. La scala sembrava fatta di vetro. Mentre salivo, cominciai a sentire qualcosa di strano, avvertivo un senso di paura, mi balzavano alla mente tante immagini confuse, in particolare ricordi di episodi in cui avevo pensato di morire, mi veniva da piangere ma più salivo e più sentivo che questi pensieri in qualche modo andavano via da me. Dalla paura passai al senso di colpa e vidi tante immagini della mia educazione da parte della mia famiglia e delle scuole che avevo frequentato; anche in questo caso più salivo e più mi rendevo conto che quelle regole imposte non facevano parte di me, quindi il senso di colpa e di vergogna fluirono via. Poi provai dolore

e sofferenza, le sentivo che mi uscivano come sotto forma di liquido dalla schiena, dietro di me all'altezza del cuore. Più salivo e più soffrivo, pensai: "Ecco perché non si poteva tornare indietro", ma che mi stava succedendo? A ogni gradino era come se mi sentissi più leggero, come se attraverso la sofferenza mi liberassi da tutta la zavorra emotiva che avevo dentro.. Sentivo una consapevolezza crescere in me, sentivo che non ero più Luigi ma qualcosa che riusciva a vedere gli errori, le sofferenze e la visione limitata della vita, difficile da spiegare, cioè continuavo a soffrire ma una parte di me era consapevole che era un passaggio da fare.

Una volta arrivato in cima finalmente potei vedere cosa c'era.

C'era un enorme specchio. Non me lo sarei mai aspettato, sembrava quasi uno *stargate*. Quando mi avvicinai, non vidi me stesso di 38 anni ma vidi me stesso come se ne avessi avuto cinque o sei; feci un sorriso e guardando meglio nei miei occhi fu come entrare in un tunnel ritrovandomi nello spazio, a fluttuare tra le stelle, con un profondo senso di beatitudine. Poi mi svegliai.

Appena sveglio dissi: “Wow! Ma siamo sicuri che fosse solo un sogno?”.

Lo zio dice che quando ci si ripulisce si diventa “Visibili” nel mondo

sottile e si possono incontrare sia demoni che vogliono approfittarsi di noi che maestri che possono aiutarci a ricevere iniziazioni e quindi a evolvere.

Il pomeriggio Salvatore ebbe visite e non volli disturbarlo, me ne stetti in giardino a prendere il sole e a godermi la natura. Notai che quando ero isolato e mi concentravo su una pianta riuscivo a percepire molte più informazioni, come se sentissi il sapore, l'odore, e vedessi tutta l'energia intorno a lei e, non solo, era come udire un canto, e ogni pianta o albero aveva il suo.

A pranzo e a cena presi del succo di pomodoro, credo di aver avuto un orgasmo mentale. Da quel giorno mi innamorai del pomodoro.

Non mi pesai al momento del clistere, non mi importava molto di farlo, ero in uno stato mistico di beatitudine. La pace mi pervadeva tutto. Stavo benissimo.

Martedì 6 ottobre, 40° giorno

Bene, e così arrivai all'ultimo giorno.

Appena alzato andai al computer di Salvatore, scrissi la mia testimonianza sul suo diario e sul gruppo facebook. Una volta finito andai a chiamarlo e gliela feci leggere. Si commosse e ci abbracciammo. Anche oggi Salvatore mi parlò di una possibile ricaduta, questo perché ne aveva visti tanti “cadere” dopo esser stati da lui, e gli dispiaceva tantissimo. Sentivo la sua preoccupazione e tristezza, ma non lo dava a notare. Quella mattina lo aiutai prima a rispondere a delle email poi a

preparare il pranzo per Luigi, un ragazzo mio coetaneo che lo aiutava con il computer e a caricare i suoi video sul web. In pratica faceva quello che avevo fatto io, solo che era mancato per molto tempo. Quella volta Salvatore gli preparò una fantastica pasta e fagioli con grano saraceno. Solo a guardare quel piatto mi venne l'acquolina in bocca, mi rifeci con il succo di pomodoro che adoravo.

Nel pomeriggio vennero a trovare Salvatore altri suoi amici, uno dei due era il famoso Pino Cammarata, che Salvatore aiutò a guarire da una cancrena al braccio e che è un punto di

riferimento per chi digiuna da casa, perché lui è quello che fornisce fieno greco, coda cavallina e argilla. Infatti mi portò le cose che gli avevo ordinato. Ne approfittai per preparare la valigia. Quando presi l'enteroclisma per metterlo in valigia, mi fermai un attimo e pensai che ormai sarebbe stato un oggetto che avrei portato per sempre con me e mi venne da ridere, non credevo che una cosa del genere mi avrebbe cambiato la vita così profondamente. Poi feci un ultimo giro nella struttura, per controllare se avessi lasciato qualcosa, e vidi quel posto con occhi diversi dal solito, gli occhi di chi l'avrebbe osservato per l'ultima volta e mi salì la malinconia. Da una parte non vedevo

l'ora di iniziare una nuova avventura e dall'altra ero triste di lasciare delle persone speciali. Poi incontrai Gianni che mi disse che da lì a dieci minuti saremmo partiti.

Era giunta l'ora, andai nel soggiorno di Salvatore, dove c'erano tutti che ridevano e scherzavano, mi sedetti in silenzio in un angolo, volli fissare nella mente quel momento davvero bello. Salvatore era felice al centro della stanza, seduto davanti allo schermo della tv a rispondere alle email, circondato dai suoi amici. Mi alzai e cominciai a salutare tutti, Salvatore lo salutai alla fine, lo abbracciai, gli diedi un paio di baci e gli dissi "Grazie, ti voglio bene zio!".

Anche lui era un po' triste e mi disse: "Mi raccomando non ricadere in basso". Gli risposi di stare tranquillo perché ormai avevo capito.

Un ultimo saluto generale e me ne andai con Gianni.

Nel tragitto anche Gianni mi diede le ultime raccomandazioni, mi disse che se avessi avuto qualche problema avrei potuto chiamare quando volevo. Anche con lui, arrivato all'aeroporto, un caldo abbraccio e ci salutammo.

All'aeroporto di Trapani, reinserito nella società, ebbi una sensazione strana. Ritornare in mezzo alla gente dopo un periodo di isolamento

è abbastanza traumatico. Mi sentivo osservato, percepivo gli odori in maniera più accentuata, avvertivo le emozioni e a volte i pensieri della gente che incrociavo. Un tripudio di informazioni e stimoli mi investivano: dalle sigarette ai profumi delle donne, al bancone di un bar con tanti panini esposti, le luci dell'aeroporto, le pubblicità, i suoni, l'aria condizionata. Tutti input mi destabilizzavano, solo perché non ero più abituato. Era come sentire tante urla contemporaneamente.

La mia mente non tardò a farsi sentire e, appena passato davanti il bancone del bar, mi disse di comprare

un panino; riuscii a zittirla e pensavo alla sua meccanicità nel reagire agli stimoli. Ormai ero *io* che comandavo non la mia mente.

Davanti a me passò tanta gente obesa, e provavo molta compassione per loro, mi dispiaceva perché forse non si rendevano conto in che frequenza si trovavano. Poi, come se non bastasse, il mio aereo era pure in ritardo.

Mentre aspettavo bevendo un succo d'arancia scrissi le ultime righe di questo diario.

Alla fine tutto si riduceva a una semplice domanda: Ne sarà valsa la pena?

Decisamente sì!

Ho passato tanti momenti bui, ho appreso tante informazioni e adesso ero qui, ancora vivo, e mi sentivo diverso rispetto a com'ero partito, ero un'altra persona e già solo questa sensazione pagava per tutto il tempo trascorso a casa di Salvatore.

Vedevo le cose in un'altra maniera, non avevo più la dipendenza dal cibo, e mi rendevo conto che nella nostra società oggi tutto ruota intorno a esso, dal vedersi con gli amici, a uscire con una ragazza o stare con dei parenti. Cibo dappertutto. È ovunque e adesso che ero tornato alla vita di tutti i giorni me ne

rendevo conto ancora di più.

Non odiavo il cibo, anzi il mangiare sano e naturale è da preferire a quello che ci hanno insegnato a mangiare. La società attuale ci bombarda continuamente con pubblicità di alimenti non utili alla nostra salute intossicandoci sempre di più.

Adesso avevo un nuovo alleato, il mio enteroclisma di cui come per lo spazzolino da denti non ne avrei fatto più a meno.

Sembrava che tutto fosse finto e invece una nuova sfida si prospettava davanti a me, proprio quella del vivere e mangiare sano in un mondo ormai non più tanto naturale, dove la gente vive di mode, di dipendenze e di seghe mentali.

Se ci fosse stato qualcuno che mi avesse chiesto un consiglio, l'avrei aiutato sicuramente ma, come mi ha insegnato lo zio, avrei applicato quella che lui chiama "La spietatezza amorevole" cioè non mi sarei fatto più parassitare per farmi vomitare addosso tutte le loro menate mentali quindi un bel vaffa ogni tanto l'avrei dovuto lanciare.

Si prospettava una bella sfida e la mia era appena cominciata.

CONCLUSIONI

Ci sarebbe tanto da dire su questa pratica ma, tirando le somme, il *Digiuno*, quello reale, è un vero e proprio “viaggio” interiore, si è obbligati a farlo, è un’avventura alla scoperta proprio di *se* stessi.

Praticando il *Digiuno*, mentre il corpo si purifica, automaticamente purifichiamo anche la nostra parte emotiva e la mente.

Scopriamo che emozioni e pensieri, che tanto caratterizzano la nostra vita, man mano non fanno più parte di noi o meglio, non ne siamo più schiavi.

Si tratta di un “lavoro” passivo, di

osservazione, senza giudizio né identificazione.

Durante il digiuno si affrontano momenti negativi, ma con volontà, pazienza e fede nella disciplina, questi momenti passano e qualcosa di stabile dentro di noi si rafforza sempre di più.

Il corpo intanto ringiovanisce, aumenta la sua sensibilità e guarisce da tutti i mali; la soddisfazione alla fine è immensa, bisogna solo provarlo per capirlo.

Il *Digiuno*, è una delle pratiche più antiche al mondo per ottenere benefici a livello di guarigione fisica, emotiva, mentale e spirituale; è una pratica alla

portata di tutti, basta solo decidere quando cominciare.

Sulla disciplina del *Digiuno* ricevo tuttora molte domande da parte dei neofiti, indubbiamente è un argomento che spaventa molto. Anch'io all'inizio ero tanto intimorito, poiché quando abbiamo il sentore che la nostra vita è in pericolo (e il non alimentarsi è uno di questi) automaticamente scaturiscono resistenze e paure che ci mettono in allarme; ciò avviene perché facciamo l'errore di identificarci con le nostre emozioni e/o pensieri, o con i sintomi del nostro corpo.

La verità è che nessuno è mai morto

per un digiuno, salvo che non abbia fatto degli errori madornali; per intossicazioni, invece, la gente muore ogni giorno, ma questo è diventato la normalità.

Uno degli inconvenienti di questa pratica è che molti purtroppo “inciampano”, schiavi dei pensieri che li hanno sempre sottomessi e dai quali non riescono a liberarsi, ma se il praticante riesce a rimanere “neutro” arriva a conoscere stati di beatitudine mai immaginati prima! Tutte le paure, i pensieri, le preoccupazioni vengono sciolte e ci si trova in comunione con qualcosa di molto più grande di noi.

Esistono due categorie di persone che si avvicinano a questa pratica: chi lo fa per moda seguendo santoni per lo più “New Age”, e chi ne sente veramente il bisogno.

Io ci sono arrivato per bisogno, sentivo un'esigenza incontenibile di purificare il mio corpo fisico e curare tanti disturbi.

Una cosa è certa, queste cose le conosci davvero solo praticandole e non ci sono spiegazioni, libri o scuole esoteriche che possano preparare a tale esperienza.

Il nostro corpo ha un'intelligenza propria che è connessa al mondo della

NATURA.

Esso sa cosa è giusto per se stesso, ci permette di vivere, di provare sensazioni e di fare ESPERIENZE in questo piano materiale.

Io avevo dimenticato di ascoltarlo e questo, per farsi sentire, mi mandava continuamente segnali, all'inizio percepiti come disturbi, trasformatisi poi in vere e proprie malattie.

Io ero ancora troppo ottuso da capire che non si può delegare la propria salute fisica ad altri.

È come farsi cucire una pezza su un vestito tutto da cambiare.

Bisogna prendere in mano le redini della propria vita e comprendere che RINASCERE È POSSIBILE,

affidandosi alla grande intelligenza nascosta dentro di noi.

Il mio personale approccio al digiuno è stato all'inizio materiale ma poi si è trasformato in un viaggio spirituale.

Il fatto di migliorare il proprio aspetto e la qualità della salute è un effetto secondario, quello primario è la conoscenza di una parte di noi stessi che di solito non sentiamo e non osserviamo mai: la parte più reale, il nostro pilastro di vita, quella cosa che cerca di guidarci, ma che difficilmente ascoltiamo.

Con il *Digiuno* si eliminano le

zavorre fisiche, emotive, mentali ed energetiche; la nostra consapevolezza piano piano si riallinea al nostro Sé superiore, ma per far sì che ciò avvenga una parte di noi deve essere abbandonata, ed è qui che avviene il lavoro più importante e faticoso.

Disidentificarsi con il nostro ego è la porta verso il paradiso, pace in mezzo al caos che ci pervade completamente.

Prima di imbarcarmi in questa avventura, per un anno intero ho studiato tutto quello che c'era da sapere, volevo essere preparato e conoscere in anteprima cosa mi sarebbe accaduto; poi il mio viaggio è cominciato. Noto invece

che molte persone si lanciano senza sapere nulla sull'argomento, questo perché non sono alla ricerca di un vero cambiamento ma di emozioni che rendano meno noiosa la loro vita. Un vero navigatore non viaggia senza avere le mappe di chi ha viaggiato prima di lui, quindi è saggio che una persona si informi su tutto quello che c'è da sapere prima di iniziare questa pratica.

Documentandomi, inevitabilmente mi sono imbattuto nei grandi Maestri spirituali.

Mi chiedevo come mai Siddhartha assieme ai suoi discepoli avesse passato sei anni nella foresta praticando ascesi,

che comprende anche il digiuno. E Gesù con i suoi 40 giorni nel deserto? Forse questa voglia di staccare da tutto e da tutti è necessaria per avere una crescita spirituale più consolidata. L'isolamento e il digiuno ti obbligano a guardarti dentro. È lì la chiave di tutto.

Il destino ha voluto farmi conoscere uno dei più grandi segreti della guarigione, appunto, il *Digiuno*.

Certi segreti della Natura però vanno pagati a caro prezzo, e in questo caso la moneta è fatta di VOLONTÀ, RINUNCIA, PAZIENZA e FEDE.

La volontà di scegliere un percorso che fa tanto paura.

Rinuncia ai propri vizi, dipendenze fisiche, emotive e mentali.

Pazienza di capire che la natura non fa salti, bisogna darle il suo tempo.

Fede, perché esiste davvero qualcosa più grande di noi, una forza, un'intelligenza superiore che dovremmo imparare ad ascoltare.

Io ho *pagato*.

Ho fatto 60 giorni di *Digiuno*, di cui 33 assoluti senza cibo né acqua, ho perso 17 kg e da solo il mio corpo è guarito da tutti i mali.

Non solo, sono andato oltre le emozioni e le ossessioni mentali fino ad arrivare nell'occhio del ciclone, laddove ho trovato qualcosa di indescrivibile: la PACE!

Non pensavo che il corpo umano potesse fare cose simili, ero ormai omologato solo alla medicina ufficiale prima e a quella olistica poi, in alcuni casi degenerata nella moda del momento e dello *spiritual market*.

Non capivo che la soluzione ai miei mali ce l'avevo *io*, ed era a portata di mano.

Ho cambiato la mia "pelle" e sono cambiato anche dentro.

Ho avuto una RINASCITA a nuova vita e una consapevolezza ormai marchiata a fuoco dentro di me che recita: IL CORPO È LA CASA DELLO SPIRITO E LO SPIRITO È LA CASA DI DIO.

Auguro a tutti la mia esperienza,

ringraziando particolarmente chi mi ha sostenuto.

Buon ritorno alle *origini* a tutti.



Foto di me prima del digiuno.

Io durante un trattamento mattutino
con i cataplasmi
di argilla su pancia, orecchio e testa.



F



oto con Salvatore sorridente, una rarità.

Salvatore mi istruisce sui segreti in
cucina.





alvatore in uno dei suoi seminari
pomeridiani.

Foto con Gianni, l'aiutante di
Salvatore, nella casa gazebo dietro la
sua villa.



Io in sauna





Uno dei momenti più belli: intervista
doppia a Salvatore, io
e Luigi Paparella, storico
intervistatore dei suoi video
con un marcato accento pugliese.

A Salvatore piaceva essere
intervistato.



Salvatore in tutta la sua luce.



Foto finale al termine del digiuno,
persi quasi 20 kg.



Finito di stampare
nel mese di Settembre 2018
Digital4Media
Stampato in Italia

Table of Contents

INTRODUZIONE

PREMESSA

Venerdì 28 Agosto, 1° giorno.

Sabato 29 agosto, 2° giorno

Domenica 30 agosto, 3° giorno

Lunedì 31 Agosto, 4° giorno

Martedì 1 Settembre, 5° giorno

Mercoledì 2 Settembre, 6° giorno

Giovedì 3 settembre, 7°giorno

Venerdì 4 settembre, 8° giorno

Sabato 5 settembre, 9° giorno

Domenica 6 settembre, 10° giorno

Lunedì 7 settembre, 11° giorno

Martedì 8 settembre, 12° giorno

Mercoledì 9 settembre, 13° giorno

Giovedì 10 settembre, 14° giorno

Venerdì 11 settembre, 15° giorno

Sabato 12 settembre, 16° giorno

Domenica 13 settembre, 17° giorno

Lunedì 14 settembre, 18° giorno

Martedì 15 settembre, 19° giorno

Mercoledì 16 settembre, 20° giorno

Giovedì 17 settembre, 21° giorno

Venerdì 18 settembre, 22° giorno

Sabato 19 Settembre, 23° giorno

Domenica 20 settembre, 24° giorno

Lunedì 21 settembre, 25° giorno

Martedì 22 settembre, 26° giorno

Mercoledì 23 settembre, 27° giorno

Giovedì 24 settembre, 28° giorno

Venerdì 25 settembre, 29° giorno

Sabato 26 settembre, 30° giorno

Domenica 27 Settembre, 31° giorno

Lunedì 28 settembre, 32° giorno

Martedì 29 Settembre, 33° giorno

Mercoledì 30 Settembre, 34° giorno

Giovedì 1 Ottobre, 35° giorno

Venerdì 2 ottobre, 36° giorno

Sabato 3 ottobre , 37° giorno

Domenica 4 Ottobre, 38° giorno

Lunedì 5 ottobre, 39° giorno

Martedì 6 ottobre, 40° giorno

CONCLUSIONI