



IL DIGIUNO SETTIMANALE PER TUTTO L'ANNO

Scolpisci il corpo, vivi in
salute e previeni le
malattie 365 giorni

MAURO SIGNORETTI

Mauro Signoretti

Il digiuno settimanale
per tutto l'anno

Scolpisci il corpo, vivi
in salute e previeni le
malattie con il più
antico ed efficace
metodo che il genere
umano abbia mai usato

Condizioni e diritti di utilizzo

ATTENZIONE: Questo materiale è stato realizzato al solo scopo divulgativo e non vuole in alcun modo sostituirsi a un medico o specialista.

Chi è ammalato o sospetta di esserlo

dovrebbe farsi visitare e sottoporsi a dei controlli. L'autore in ogni modo declina espressamente ogni responsabilità per eventuali effetti nocivi dovuti a una mancata conoscenza del proprio stato di salute e da un uso errato delle informazioni.

Tutti i nomi di prodotti o aziende citati nel testo sono marchi registrati appartenenti alle rispettive società e sono usati a scopo editoriale e a beneficio delle relative società.

Indice generale

Premessa

PRIMA PARTE

Introduzione

Accenni storici sul digiuno

Il riciclo naturale del corpo

L'auto-guarigione

La difesa del corpo

Intossicazione e alimentazione

I danni fisiologici causati dalle
tossine

Gli agenti cancerogeni

La terapia del riposo totale

Digiuno, autolisi e ritenzione idrica

I sintomi dell'autolisi

Zinco e digiuno

Digiuno e difese immunitarie

Digiuno e nutrimento costante del
corpo

Digiuno e prevenzione del cancro

Digiuno e perdita di peso

Digiuno ed energia

Muscoli e digiuno

Digiuno e sovrappeso

Differenza tra digiuno e farmaci

Assenza di fame

Controindicazioni al digiuno

Digiuno e spiritualità

SECONDA PARTE

I vari tipi di digiuno

La dieta a “zero calorie”

Il digiuno e gli altri

Esempio di digiuno completo (zero calorie)

Il digiuno con assunzione di succhi di frutta e verdura

Esempio di digiuno con succhi di frutta e verdura

Il digiuno mattutino

Il digiuno settimanale in pratica

Il giorno di preparazione al digiuno

I giorni del digiuno settimanale a
“zero calorie”

Dal digiuno alla vita normale

Primo giorno post-digiuno

Secondo giorno post-digiuno

Terzo giorno post-digiuno

La pulizia dell'intestino

Digiuno e attività fisica

Digiuno e sonno

Il digiuno strategico per lo sport

Integratori da assumere durante il digiuno strategico

Conclusione

Premessa

Ho sempre sentito parlare di digiuno ma senza mai approfondire il discorso. Lo ritenevo una follia, una cosa fuori logica e soprattutto l'ultima spiaggia per coloro che volevano perdere peso. Da appassionato di bodybuilding lo consideravo un “nemico”. Poi, quasi per caso ne venni a conoscenza. La cosa mi sconvolse non poco perché ritenevo le due cose agli antipodi.

Seguì una prima settimana di digiuno a marzo 2011 per poi ripeterla a distanza di tre mesi altre tre volte. Persi quasi 10 chilogrammi e circa 15 centimetri di girovita. Cosa alquanto

sconvolgente fu l'incredibile sensazione di benessere e l'aumento dei carichi di lavoro in palestra una volta tornato ad allenarmi con i pesi. Al termine della quarta settimana, mi recai a donare il sangue monitorandone i benefici.

Pazzesco questo digiuno settimanale!

Ma com'è possibile? Non mangio per una settimana e gli unici chili che perdo sono composti per oltre il 90% da grasso. Torno in palestra e realizzo nuovi massimali (una ripetizione di esercizio con il massimo peso possibile).

Sconvolgente!

A quel punto decisi di saperne di più e cominciai a consultare testi italiani ma anche stranieri (inglese e francese).

Il digiuno è come una rinascita, una ricostruzione - non solo esterna ed interna - ma anche spirituale. Dopo aver seguito una settimana di digiuno non sarete più gli stessi. Vedrete il mondo con nuovi occhi perché con la pratica finalmente sfatterete un “falso mito” della società (troppi ce ne sono).

Buona lettura!

Mauro Signoretti

PRIMA PARTE

Introduzione

La vita media di un essere umano è quasi raddoppiata rispetto a quella dei nostri antenati. Eppure, nonostante questo traguardo, la qualità spesso è compromessa dall'invecchiamento precoce.

La gran parte della popolazione è vittima di un'alimentazione e uno stile di vita sbagliato. Molti non conoscono le esigenze fondamentali dell'organismo.

Va ricordato che prima di cimentarsi nel digiuno settimanale terapeutico, occorre innanzitutto modificare radicalmente l'alimentazione ed

eliminare le abitudini nocive per la nostra salute: fumo, alcool, scarsa attività fisica, stress.

Il digiuno terapeutico ha gli effetti di un intervento chirurgico sugli organi danneggiati. Elimina le scorie dai tessuti, riduce il sovrappeso, stimola le difese immunitarie.

I benefici non sono riscontrabili solo a livello fisico. Il digiuno terapeutico rende la mente più agile.

Una settimana è la durata ottimale per chi vuole intraprendere questo “viaggio” senza l'ausilio di una struttura. I digiuni più lunghi, consigliati soprattutto per le malattie croniche,

devono essere eseguiti sotto la supervisione di un medico. Meglio ancora presso una clinica.

Questo ebook, innanzitutto illustrerà i benefici del digiuno, spiegandoti come funziona e cosa comporta al corpo e alla mente. Presenterò anche una panoramica sui vari tipi di digiuno, ma mi soffermerò esclusivamente su quello settimanale da me testato più volte conseguendo enormi benefici estetici e salutari.

In questo modo, avrai a disposizione uno dei mezzi più potenti ed efficaci per prevenire le malattie tipiche della nostra società. Inoltre, con una pratica regolare, potrai conservare una buona

salute fino ad età avanzata.

Iniziamo questo viaggio interiore con qualche accenno storico.

Vedi, molti non appena sentono parlare di digiuno, pensano a qualcosa di molto simile all'autolesionismo, peggio ancora al suicidio. La nostra cultura ci spinge a coltivare una vita schiava della sindrome della “pancia piena”.

Coloro che digiunano vengono visti come pazzi. Allora, facciamo un doveroso salto nel passato e vediamo quanti “pazzi” hanno beneficiato del digiuno.

Accenni storici sul digiuno

La parola “digiuno” sembrerebbe quasi proibita. Nessuno ne parla e quei pochi che lo fanno vengono visti come appestati.

Ma perché il digiuno è tabù nella stragrande maggioranza dei studi medici e negli ospedali? Qualcuno penserebbe perché fa male, ma nessuno che abbia digiunato con “buon senso” ha mai pregiudicato la propria esistenza su questo pianeta. Anzi, se diamo uno

sguardo alla storia, troviamo il digiuno ovunque, indipendentemente dall'area geografica, cultura, religione, credo politico ecc.

Insomma il mondo digiuna da sempre!

Cristo digiunò quaranta giorni nel deserto. I monaci tibetani digiunano ogni primavera. In Occidente i digiunatori più conosciuti, sono quelli contemplati dalla Bibbia. Tornando a Cristo, digiunò prima di iniziare la sua vita pubblica. Mosè digiunò oltre un mese prima di

ricevere le Tavole, mentre il profeta Elia digiunò per connettersi con il suo destino e la sua volontà divina.

Eppure, nonostante questi digiuni spirituali abbiano segnato il destino dell'uomo, la maggior parte della popolazione (anche credente) si tiene lontano dall'imitarli.

All'apice della civiltà greca, il digiuno venne applicato per schiarire le idee. Pitagora (vissuto intorno al VI secolo a.C.), digiunò per aumentare la lucidità mentale e il vigore fisico, in

modo da superare gli esami alla famosa scuola di Alessandria.

Qualche secolo più tardi, Socrate (nato nel 470 e morto nel 399 a.C.) che metteva sempre in discussione il mondo che lo circondava, al fine di distruggere i pregiudizi, faceva regolarmente dei digiuni di dieci giorni. Venne condannato (come tutti coloro che non seguono la massa) a bere la cicuta.

Anche Platone digiunava. Morì a 81 anni (348 a.C.), un'età di tutto rispetto per quei periodi.

Con la nascita della Chiesa, il digiuno divenne una pratica costante per purificare lo spirito. Lo scopo era quello di “imbrigliare la pancia folle” in modo da scacciare i demoni. E' comprensibile come in una società devota al piacere, il digiuno venga visto con diffidenza.

Sant'Atanasio, patriarca della Chiesa del III secolo, affermava che il digiuno guarisse i malati, rendendo lo spirito più puro. Inoltre, santifica l'uomo portandolo sul Trono di Dio.

Durante il Medioevo i digiuni venivano praticati in quanto considerati utili per elevare il corpo e l'anima verso la verità. San Tommaso d'Aquino e San Ignazio di Loyola, digiunavo per vivificare anima e spirito.

Tutt'oggi, molti popoli ricorrono al digiuno. Gli Hunza, popolazione che vive sulle montagne dell'Himalaya, ogni anno ricorrono a una cura primaverile. Dimagriscono vistosamente, si disintossicano e vivono in media fino a cento anni.

La Quaresima religiosa, trae spunto dai ritmi stagionali. Nei cristiani la sua pratica si è talmente radicata a tal punto da tramutarsi in un'astinenza volontaria della carne il venerdì.

Cambiando religione non cambia il significato e l'utilizzo del digiuno. Nel Ramadan, la quaresima musulmana, i credenti si astengono dal mangiare dall'alba al tramonto.

Il digiuno ebbe, dal punto di vista culturale, il suo massimo culmine con Gandhi, che nel XX secolo, lo riportò

all'attenzione del mondo intero. Sappiamo tutti che Gandhi digiunò per riportare la pace nel suo paese. Al tempo stesso, digiunando cercava di purificare il corpo e l'anima. Gandhi, era un perfetto esempio di applicazione e coerenza. Egli cercava non solo la purificazione a 360°, ma anche la salute e l'educazione. In tutti i campi dove operò, diede sempre il buon esempio.

Quando venne assassinato, Gandhi aveva 78 anni. Il suo corpo aveva la forza e la salute di un quarantenne.

Facciamo un passo indietro.

Nel 1830, il medico americano [Isaac Jennings](#), stava curando una ragazza malata di tifo. Molto sofferente, non poteva assumere alcun farmaco. Jennings, non si rassegnò a lasciarla alla sua triste sorte. Si raccomandò di farle bere solo acqua pura e di lasciarla a riposo assoluto. Con stupore, le condizioni di salute della ragazza migliorarono guarendo totalmente.

Il medico americano, ne dedusse che il corpo è in grado di curarsi da solo e

non occorre andare contro le sue “intenzioni”. La vita si esprime secondo delle leggi di economia dell'energia.

In seguito, per assicurare i propri pazienti, Jennings, utilizzò dei placebo. Somministrava loro pillole di pane e acqua colorata. Con questo stratagemma, applicò il digiuno senza che questi manifestassero alcuna diffidenza sulla cura.

Vent'anni dopo, confessò il suo “imbroglio” a scopo di bene. Questo purtroppo non lo scagionò dall'essere

etichettato come impostore. Morì nell'oblio, dopo aver pubblicato una serie di testi sulla terapia del digiuno.

Nel 1900, il dottor [John Tilden](#), fece casualmente la sua stessa scoperta. Puntualmente, ogni volta che si recava presso un paziente, si dimenticava le medicine. Questa sua dimenticanza gli permise di sperimentare inconsapevolmente l'auto-guarigione del corpo.

I suoi pazienti miglioravano in assenza di farmaci. Anche lui, come

Jennings, ricorse a dei placebo che subito dopo cancellò definitivamente in quanto ritenuti dannosi alla coscienza del paziente che li considerava prodigiosi.

Dopo anni di pratica, aprì una scuola dove insegnare la tossiemia (causa di ogni malattia), ovvero la congestione dei tessuti a opera dei sottoprodotti metabolici trattenuti a seguito di un eccesso di fatica e sfinimento nervoso.

Le sue scuole non sopravvissero ma i suoi testi furono di ispirazioni per gli

scienziati che vennero.

Oggi si parla di radicali liberi, scorie, materie inerti, residui azotati e virus. Ad ogni modo, si sta parlando della congestione delle cellule e dei tessuti.

Gli altri pionieri del digiuno furono dei medici che non riuscivano a curare se stessi con la medicina ufficiale. Tra tutti, il dottor [Russell Thacher Trall](#) fu la figura di maggior prestigio.

Abbandonò ogni conoscenza medica acquisita a tal punto da considerare i ritrovati di allora un veleno. Fondò una casa di cura a New York dove accolse casi disperati. Curava i suoi pazienti senza farmaci, attraverso fattori naturali. L'acqua pura e il riposo erano le uniche cure prescritte.

Nel 1853, spinto dagli incredibili risultati ottenuti, iniziò a insegnare il digiuno terapeutico. La sua scuola, riconosciuta dallo Stato, certificò molti altri igienisti.

In seguito, [Herbert Shelton](#), fisiologo, igienista e ricercatore, dedicò la sua vita a una medicina “senza farmaci”, basata esclusivamente sulla capacità di guarigione dell'organismo. Nella sua carriera, supervisionò oltre 60.000 digiuni. Scrisse una trentina di libri e diresse per trent'anni una rivista interamente dedicata all'igiene naturale.

Il suo declino avvenne con la morte di un suo paziente. I parenti attribuirono il decesso alla pratica del digiuno. Shelton venne condannato a una multa di 890.000 dollari. Chiuse tutte le sue scuole e l'ultima a Texas, venne usata per pagare la multa.

Morì nel 1985 all'età di novanta anni. Fortunatamente, i suoi libri vennero tradotti e diffusi, mentre molti centri furono aperti sulla base delle sue scoperte.

Ad oggi, abbiamo “case del digiuno” negli Stati Uniti, Europa, Australia e Argentina.

In Canada, il pioniere del digiuno terapeutico fu il biologo Jean Rocan che fondò una scuola di riposo dove eseguire il digiuno.

Nonostante il digiuno sia praticato da secoli in molti paesi, viene promosso da pochi gruppi isolati. La mancanza di finanziamenti e la supremazia delle corporazioni mediche nazionali, sono ostacoli insormontabili per la diffusione della pratica del digiuno.

Infatti, la maggior parte di noi, viene a conoscenza del digiuno non certo dalla tv o dai giornali nazionali, ma dalla pratica di un conoscente che ha riscontrato incredibili benefici.

Io stesso, ne sono venuto a

conoscenza quasi casualmente e ricorro alla sua pratica ogni volta che il corpo mi invia dei segnali di tossiemia: stress, stanchezza, problemi digestivi, bassa qualità del sonno ecc.

Il digiuno è una medicina a tutti gli effetti. Un momento di tregua e rigenerazione.

Il riciclo naturale del corpo

Non esiste altra terapia che offra gli stessi effetti sull'organismo come il digiuno. Parliamo di eliminazione di scorie, tossine e dell'adipe in eccesso.

Successivamente di un ricambio fisiologico.

Digiunare interrompe radicalmente i ritmi a cui siamo abituati, stimolando il rinnovamento fisico, mentale e

spirituale.

Un'alimentazione errata, vita sedentaria, abuso di alcool, tabacco, inquinamento ambientale, favoriscono l'accumulo di scorie e tossine nelle cellule e nei tessuti dell'organismo.

Tutto ciò è causa di molte malattie, in particolare quelle di tipo reumatico. Abbiamo quindi la comparsa dei sintomi dell'invecchiamento, alterazione del ricambio fisiologico, comparsa di tumori.

E' quindi necessario eliminare periodicamente le scorie e disintossicare l'organismo. Per ottenere questo risultato, il digiuno è senza dubbio il miglior alleato che possiamo avere poiché l'essere umano si è evoluto attraverso la sopravvivenza. L'organismo cerca altrove le fonti energetiche necessarie, facendo uso soprattutto dell'eccesso: cellule e tessuti vecchi, indeboliti e malati.

Per digiuno si intende, non solo quello a “zero calorie” (quindi senza assunzione di nulla, fatta eccezione per l'acqua) ma anche una riduzione drastica (non totale) delle calorie.

Nel primo caso, molte persone credono di diventare deboli in assenza di cibo. Con il digiuno a “zero calorie” si cessa di apportare calorie e nutrienti al corpo. Quindi, zero assunzioni!

In questa fase, il corpo deve attuare una strategia per reperire l'energia necessaria. A chi si rivolgerà? Chiaramente alle riserve!

In pratica, setaccia e “distrugge” i tessuti danneggiati o in eccesso, riciclando i componenti riciclabili ed eliminando le scorie nocive. Tutto

questo, senza farsi alcun male.

Questa fase di “reperimento di energia” viene chiamata *autolisi* (stimolata dal glucagone). Il nostro corpo non può produrre nuovi tessuti senza prima aver distrutto quelli danneggiati. E' esattamente la stessa cosa che avviene quando si costruisce un palazzo su un terreno dove è già presente una (vecchia) struttura. Si demolisce per poi ricostruire.

La cosa interessante è che il corpo nel momento stesso in cui distrugge si

nutre. Capito? Elimina il vecchio utilizzandolo come fonte energetica. Incredibile!

“Grazie al rinnovamento, le cellule sostituiscono continuamente i loro componenti con altri appena sintetizzati, realizzando così qualcosa di molto vicino alla giovinezza eterna.”

Christian De Duve, premio Nobel per la biologia

Oltre all'autolisi, il digiuno favorisce la pulizia dei vasi sanguigni, delle cellule e dell'ambiente dove queste “nuotano”.

Le cellule, in cerca di nutrimento, si cibano di grasso nocivo, cristalli di acido urico, scarti chimici e tutto ciò che provoca sovraffaticamento.

Le tossine non riciclabili, vengono inizialmente neutralizzate e poi eliminate.

L'auto-guarigione

Il digiuno è una fase di riposo e come tale, intensifica la riparazione dell'organismo.

- le cellule guariscono in autonomia;
- viene attivata l'omeostasi (capacità di adattamento ed equilibrio dell'organismo);
- innalzamento delle difese immunitarie;

Il nostro corpo è popolato da miliardi di cellule. Ogni ora nascono e

muoiono senza sosta. Ciascuna, seppur di dimensioni microscopicamente piccole, partecipano attivamente alla vita del nostro corpo. Un muscolo ad esempio si contrae grazie al lavoro sinergico di migliaia di cellule muscolari.

Pertanto la definizione “il corpo si guarisce da solo” trova conferma nella capacità di auto-guarigione di ogni singola cellula.

Come accennato prima, le cellule per ripararsi, distruggono e si nutrono delle parti danneggiate. La cosa affascinante è che tutto questo avviene a una velocità impressionante.

La nostra struttura ossea ad esempio si rigenera totalmente ogni tre mesi e la pelle circa ogni trenta giorni. Le cellule compiono incessantemente un lavoro di adattamento, riparazione e riproduzione.

Le cellule sono anche eroiche. Se una di queste è danneggiata, autonomamente secerne degli enzimi distruttori in una specie di eutanasia. I residui delle cellule “suicida” vengono raccolti da altre cellule (macrofagi), che la digeriscono.

La cellula scomparsa viene sostituita da una cellula figlia prodotta da altre cellule del tessuto. Pertanto, con il digiuno viene enfatizzata l'autolisi.

Attenzione, la guarigione avviene prima a livello cellulare e poi a livello del corpo.

La difesa del corpo

All'interno del nostro corpo, abbiamo un vero esercito di cellule in grado di difenderci da virus e batteri. Queste, viaggiano all'interno del sangue. Alcune sono capaci di inghiottire fino a centro batteri.

I linfociti B invece, fabbricano anticorpi per distruggere i virus. I linfociti T invece individuano le cellule cancerogene (alterate dai virus o estranee degli organi trapiantati) e fungono da “memoria”. Quando l'organismo combatte contro un

“nemico” se ne ricorda per tutta la vita.

Un po' come spiegava il famoso cartone animato “Siamo fatti così” (lo guardavo sempre da bambino), esistono cellule “spazzine” e “difensive”.

Pertanto, grazie alla omeostasi, il corpo mantiene un equilibrio.

Intossicazione e alimentazione

La tossiemia è lo stato fisiologico in cui un organismo è sovraccarico di tossine e dipende prevalentemente dalle nostre abitudini di vita.

Le prime produttrici di tossine sono paradossalmente le cellule. Queste per sopravvivere assorbono energia e nutrimenti con cui costruiscono fibre, enzimi, proteine e ormoni.

Questa attività produce dei scarti che devono essere eliminati. Ad esempio, la trasformazione dello

zucchero in energia produce anidrite carbonica mentre il degrado delle proteine produce acido urico.

Le scorie vengono raccolte e inviate agli organi escretori, tranne in caso di sovraffaticamento, malnutrizione e stress.

Se questo eccesso di attività diventa cronico, le scorie si accumulano e danneggiano le cellule.

L'intestino è il primo luogo dove avviene l'intossicazione fisiologica.

Il livello di inquinamento si aggrava, non solo attraverso l'alimentazione errata, ma anche per l'assunzione di

farmaci, droghe, additivi chimici, fertilizzanti, pesticidi, sostanze usate dall'industria alimentare.

A questo punto, se vogliamo difenderci egregiamente, è assolutamente necessario condurre uno stile di vita relativamente sano.

I danni fisiologici causati dalle tossine

Gli scarti delle attività delle cellule vengono chiamati scorie. Questi sono residui ormonali, molecole incomplete, proteine denaturate.

Il fegato ad esempio ha il compito di metabolizzare gli scarti proteici, ma se questo è danneggiato, le scorie non vengono distrutte ma restano nel sangue appesantendolo (viscosità). Cosa fa l'organismo per eliminarle? Le lega ai globuli rossi, incrementandone il

volume.

Le scorie, possono fissarsi sulle pareti dei vasi capillari e ostruire la circolazione. In questo scenario, lo scambio dei nutrienti tra cellule e sangue viene rallentato. Stessa cosa il deflusso delle scorie.

A questo punto le cellule denutrite si indeboliscono mentre il tessuto invecchia precocemente. La pressione arteriosa aumenta e il cuore si affatica.

I radicali liberi, proliferano in caso di malattia infiammatoria e intossicazioni.

I danni causati sono incontenibili,

perché i radicali liberi raggiungono anche i nostri geni, causando alterazione nella catena del DNA.

Inoltre possono inibire gli enzimi, alterare le membrane delle cellule, bloccare i sistemi di difesa.

Questi danni nel tempo causano insufficienza renale, epatica, cerebrale e polmonare.

A quel punto il gene è modificato e rischia di generare un tumore.

Gli agenti cancerogeni

Siamo perfettamente a conoscenza dei prodotti che causano il cancro. Oggi possiamo perfino riprodurne uno in laboratorio, sperimentando il dosaggio massiccio di prodotti tossici a delle cellule in vitro.

La *cancerogenesi* è la cooperazione tra agenti tossici: virus, prodotti chimici, radiazioni, ecc.

Un cancro quindi non è mai dovuto a una sola causa ma a più di una. Esattamente come avverrebbe se

venissimo attaccati da un branco, una cellula indebolita da molti agenti ha meno capacità di difendersi.

A complicare le cose, ci si mette lo stress. Le difese di un organismo stressato si atrofizzano. Le ghiandole surrenali producono ormoni dello stress, che rendono il nostro corpo poco resistente alle infezioni.

Non c'è altro da aggiungere se non che in uno scenario del genere l'organismo diventa terreno fertile per un tumore.

Se lo stile di vita non migliora, la tossiemia cresce senza sosta, raggiungendo tutti gli organi del corpo.

Un organo tossiemico, svolge le sue funzioni con difficoltà. Periodicamente l'organismo cerca di abbassare i livelli di tossiemia, spesso ostacolate dall'uso di farmaci e dalla persistenza di uno stile di vita irregolare.

Per evitare la degenerazione fisica, bisogna prestare attenzione ai segni di tossiemia al loro primo manifestarsi e attuare un processo di pulizia dell'organismo prima che i danni diventino irreparabili.

Il digiuno comporta una profonda pulizia di tutte le scorie dell'organismo.

Il miglior momento per “ascoltarsi”, è il mattino. Bisogna ispezionarsi allo

specchio e fare attenzione alle sensazioni che proviamo. Lingua patinosa? Alito pesante? Occhi spenti? Colorito smorto? Odore corporeo sgradevole? Sensazione di pesantezza? Voglia di dormire ancora?

Per le donne le mestruazioni sono difficili e dolorose, sintomo di una congestione delle ghiandole e dei vasi uterini. Inoltre la tossiemia può causare instabilità emotiva, carie, problemi di pelle, infiammazioni ripetute degli organi (otiti, coliti, gengiviti ecc.)

La terapia del riposo totale

Per ricreare un ambiente sano e donare vitalità alle cellule, la cura di disintossicazione più efficace e rapida è il digiuno.

La continua digestione di alimenti, impediscono la rigenerazione delle parti usurate. Con il digiuno, il canale digerente viene messo in stand-by.

Le mucose digestive iniziano la fase di riparazione, mentre le ghiandole digerenti si depurano. Il fegato elimina tutto ciò che lo congestionava: grasso,

calcoli e scorie. A fine digiuno, perde circa il 50% del suo volume.

Anche l'intestino beneficia di questo "letargo". Inizialmente elimina le scorie che lo ostacolano e successivamente riequilibra la flora batterica. I diverticoli si svuotano e si ritraggono. Tutto ciò, migliora l'assimilazione del cibo verso il sangue.

Inoltre il corpo durante il digiuno non deve preoccuparsi di eliminare le tossine introdotte da alcol, prodotti chimici delle industrie alimentari, residui di fermentazione, ecc.

Libero da questo fardello, il corpo si impegna esclusivamente a lottare contro

le maladie.

Digiuno, autolisi e ritenzione idrica

Il dimagrimento e la riduzione della ritenzione idrica sono tra i più evidenti benefici estetici del digiuno. Questo ci consente di evitare un tasso di colesterolo alto, diabete, ipertensione, insufficienza cardiaca.

Diversamente da ciò che si potrebbe pensare, con il digiuno siamo più propensi ad eseguire attività fisica.

Gli scambi tra cellule e sangue vengono agevolati e questo grazie al decongestionamento interno.

L'eliminazione dell'eccesso di sale e acqua, dona sollievo al cuore e alla circolazione in generale.

Con il digiuno il nostro corpo disgrega i grassi, scorie e tutto ciò che ostruisce i tessuti. Conseguentemente, abbiamo una notevole riduzione dei trigliceridi e del tasso di colesterolo.

Le scorie che accelerano l'invecchiamento degli organi, vengono riciclate o eliminate.

Mano a mano che i vasi sanguigni si liberano dei grassi e delle scorie, la pressione arteriosa si corregge. Prova di ciò, è il valore del RH2, una misura bioelettrica che descrive la potenzialità

elettrica e la capacità regolatrice del sangue.

Nei soggetti in buona salute il RH2 è di 22 – 23, mentre sale nelle persone intossicate. Un valore minore invece indica un'ossidazione minore delle molecole.

Tutto il metabolismo migliora attraverso il digiuno. Si crea in questo modo un terreno non più fertile alle infezioni microbiche.

L'autolisi avviene là dove è presente il deterioramento e il male. Più siamo calmi e più l'autolisi è intensa, soprattutto durante la notte dove raggiunge il picco. Paradossalmente, più

ci riposiamo e più aumenta.

I sintomi dell'autolisi

Questi sono i segni più frequenti sulla rigenerazione del nostro organismo:

- **Sete:** l'acqua è il veicolo dell'eliminazione. La circolazione linfatica drena i tessuti. La bocca è secca mentre aumenta l'esigenza di bere.

- **Temperatura del corpo:** l'innalzamento della temperatura corporea favorisce le reazioni biochimiche del corpo e il moltiplicarsi dei globuli bianchi.

- **Odori:** diventano più acri (urine, pelle, ascelle). L'alito diventa pesante, la lingua si sbianca.

- **Polso:** le pulsazioni diventano rapide quando l'autolisi è in pieno svolgimento. Torna alla normalità quando le eliminazioni cessano.

- **Colore pelle:** diventa più pallida in quanto la circolazione aumenta negli organi interni. Ingiallisce quando il fegato si disintossica. Torna roseo una volta disintossicato il corpo.

- **Mucose:** le secrezioni aumentano per drenare le scorie (bocca, occhi, vagina, orecchie, bronchi e narici).

Ogni soggetto reagisce
differentemente all'autolisi
dipendentemente al proprio stato
fisiologico. Tale differenza è data dai
geni, carattere, abitudini di vita, stato di
salute, ecc.

Se prendiamo due persone e gli
facciamo mangiare lo stesso pasto,
potremmo notare due reazioni opposte:
uno dorme come un ghio e l'altro resta
sveglio di notte preda di dolori di
stomaco. Anche nel digiuno, queste
differenze tra soggetti restano immutate.

Solitamente una persona spossata
durante il digiuno perde più peso mentre
un'altra abituata a bere molti caffè, avrà
maggiori difficoltà a prendere sonno. E'

importante quindi conoscere il proprio stato di salute e possibilmente (il mio consiglio) sottoporsi a un check-up medico prima di iniziare.

Non solo i digiuni differiscono da una persona e l'altra, ma lo stesso individuo sperimenterà reazioni diverse. Nel mio caso, la prima volta che digiunai, provai un calo della mia temperatura corporea che mi portò (era marzo) a dormire con tre coperte (all'epoca vivevo a Roma) cosa che non mi accadde le volte successive.

Da digiuno a digiuno il nostro stato fisiologico cambia. Ad esempio il terzo digiuno di una persona sarà diverso dal

primo.

Con il primo digiuno avviene una pulizia generale delle tossine accumulate dalla nascita in poi caratterizzato da forti odori, escrezioni abbondanti, ritorno di vecchi dolori riacutizzati.

Nel secondo digiuno ci avviamo verso la rigenerazione dell'organismo. L'autolisi si caratterizza per la comparsa di focolai cronici che nel primo digiuno non sono stati eliminati. A fronte di ciò, il digiunatore è fisicamente più forte rispetto alla prima volta.

E' per questo che il digiuno deve diventare una pratica costante nella

nostra vita in quanto l'organismo di volta in volta è parzialmente disintossicato. La persona che digiuna impara a conoscere il proprio corpo e a lasciarlo agire.

L'assenza di disturbi indica che il soggetto è sano. I suoi tessuti non sono deteriorati (almeno in buona parte) e non esistono focolai patologici.

Zinco e digiuno

Lo zinco è un elemento attivo nella crescita e moltiplicazione delle cellule. Attraverso il digiuno abbiamo un innalzamento del suo valore, favorendo la cicatrizzazione dei tessuti e la sintesi del DNA nelle cellule difensive. Inoltre aumenta l'affinità dei globuli rossi con l'ossigeno, agevolando notevolmente il trasporto di quest'ultimo.

La pelle giova del digiuno proprio per il fatto che lo zinco ha un effetto positivo sulla sintesi di collagene.

Alti valori di zinco agiscono positivamente anche sul metabolismo

delle ossa, sulla vista e l'attività cerebrale.

Digiuno e difese immunitarie

Una serie di studi dimostrano un aumento degli anticorpi e una maggiore capacità di distruzione dei batteri. Durante il digiuno, i globuli bianchi si spostano più facilmente verso i tessuti infiammati, distruggendo scorie e antigeni.

Al termine del digiuno questo spostamento non è più così agevolato come agli inizi.

Purtroppo regna ancora l'idea che una persona a digiuno sia maggiormente

esposta a malattie. In realtà, avviene esattamente il contrario. Con il digiuno il nostro corpo non è più impegnato nei compiti metabolici della digestione.

Come spiegato precedentemente, per trarre energia, il corpo si affida all'autolisi eliminando le parti malate.

Con il digiuno, le cellule di difesa penetrano più facilmente nei tessuti danneggiati favorendo il processo di guarigione.

Il rafforzamento delle difese immunitarie viene caratterizzato proprio dall'aumento del zinco.

Digiuno e nutrimento costante del corpo

Nonostante l'assenza di introduzione di cibo, il nostro corpo durante il digiuno si alimenta perfettamente. L'organismo si nutre di vitamine, proteine, minerali, grassi e zuccheri.

Durante la fase di “smantellamento”, setaccia e attinge esattamente ciò che gli serve. Non è una fase violenta e deleteria, perché il consumo dei nutrienti è economico in quanto non più impegnato in compiti (lo abbiamo detto

prima) dispendiosi.

Il nostro corpo funziona con lo stretto necessario, rispondendo perfettamente ai bisogni dell'organismo. Inoltre vi è un vantaggio nell'uso massiccio dei grassi attraverso i corpi chetoni. Questi, molto diffusi, offrono un elevato rendimento energetico.

Digiuno e prevenzione del cancro

Le popolazioni che vivono secondo i cicli della natura, praticano il digiuno che impedisce la sopravvivenza delle cellule cancerogene.

Queste ultime, ingorde di zucchero non vivono durante il digiuno grazie allo stato di acidosi.

Digiunando, obblighiamo il nostro organismo a consumare le sue riserve. Sottoponendoci a dei digiuni periodici, distruggiamo le cellule cancerogene,

prima che proliferino e creino danni gravosi.

Quando un cancro diventa abbastanza grande da essere scoperto, ha circa otto anni e una massa di un miliardo di cellule. Purtroppo durante la sua crescita, non ha presentato alcun segno e sintomo. Tempo perso!

Occorre quindi distruggere il cancro allo stadio più precoce ed è esattamente ciò che permette un digiuno abituale.

Un organismo sano non è l'ambiente ideale per una cellula cancerogena. La prevenzione al cancro attraverso il digiuno, consiste nel creare uno stato di acidosi nell'organismo, rinforzando le

cellule sane.

Va detto che il digiuno non è indicato nei casi di tumori diagnosticati. Per la verità, ci sono casi di pazienti curati con dei succhi di frutta. I risultati ottenuti (riduzione delle masse tumorali) sono stati giustificati sulla base del fatto che durante il digiuno l'organismo intacca i tumori come se fossero riserve. Tuttavia questi risultati sono ancora poco chiari per poterli considerare validi. Pertanto, mi astengo da ogni giudizio!

Quindi l'efficacia del digiuno risiede nella prevenzione al tumore (e non dopo come spiegato sopra in quanto non vi sono ancora dati che lo possano

confermarlo). Anche in questo caso, come nelle perdita di peso, non ci si deve affidare totalmente al digiuno ma accogliere un nuovo stile di vita e alimentare.

L'asportazione di un focolaio, per quanto successo possa avere, rappresenta soltanto l'eliminazione della manifestazione locale di una patologia generale, ma non delle sue cause. Senza questi necessari cambiamenti si possono avere recidive.

Digiuno e perdita di peso

Parlare di perdita di peso durante un digiuno è quasi scontato. Tale perdita comunque varia da persona a persona. Quella media è di circa 5 kg a settimana.

A inizio digiuno, il tubo digerente si svuota comportando una perdita di peso (1 – 2 kg a seconda delle riserve intestinali).

Nella perdita di peso dobbiamo contemplare anche l'acqua trattenuta nei tessuti e l'autolisi degli zuccheri immagazzinati nel fegato e nei muscoli.

Successivamente, l'organismo utilizza le proteine di riserva, la lattasi dei muscoli (residuo del lavoro dei muscoli), il glicerolo (risultato della scissione dei grassi), l'autolisi delle cellule danneggiate, gli enzimi del canale digerente e le proteine dei muscoli.

Una proteina diventa uno zucchero (neoglucogenesi) quando viene privata della parte azotata ed espulsa attraverso l'urina. Questa operazione avviene dopo 24h di digiuno integrale. Dopo una settimana di digiuno, si raggiunge l'apice mentre dopo circa due settimane l'utilizzo delle proteine comincia a diminuire.

A quel punto, entra in gioco un altro carburante: i lipidi (grasso). Il loro utilizzo avviene dalla terza settimana in maniera graduale. Il valore energetico dei lipidi è molto elevato. Ecco perché la perdita di peso diminuisce dopo due settimane di digiuno. Occorrono pochi limiti per sostenere il corpo.

La perdita di peso nelle donne è minore. In genere gli uomini hanno un metabolismo più attivo e quindi dimagriscono più rapidamente.

Allo stesso modo le persone più anziane perdono meno peso rispetto alle persone giovani che hanno chiaramente un metabolismo più attivo.

Potrà stupirvi, ma i soggetti affaticati e stressati durante il digiuno hanno una perdita di peso maggiore. Questo perché la disintossicazione richiede molte energie. L'organismo brucia molte calorie per depurarsi.

Digiuno ed energia

Abbiamo capito che il nostro corpo è in grado di adattarsi perfettamente a una “carestia”. Riesce a procurarsi altrove l'energia necessaria e a economizzare i consumi.

Durante il digiuno, i lipidi (grassi) soddisfano per il 90% i nostri bisogni energetici. Una volta degradati diventano corpi chetonici e in seguito utilizzati da tutti i nostri organi.

Nutrendosi di corpi chetonici, il nostro organismo risparmia le riserve di

glucosio.

Come detto prima, il corpo è un gran risparmiatore. Taglia le funzioni non essenziali alla sua sopravvivenza. Come prima cosa, diminuisce il metabolismo di base. Col passare del tempo, la capacità di economizzare si fa ancora più incisiva e vitale. La mucosa digestiva che solitamente si rinnova ogni settimana, durante il digiuno non è più attiva.

Le nostre cellule digestive entrano in una fase di letargo, risparmiando dal 20 al 30%. Le cellule della pelle invece si riproducono quindici volte meno durante il digiuno.

Il risparmio energetico è dovuto principalmente dalla diminuzione di attività muscolare.

Muscoli e digiuno

Così come le cellule adipose contengono riserve di grasso, i muscoli contengono riserve di proteine e quindi vere e proprie miniere di energia e nutrimento. I muscoli costituiscono il 70% della massa proteica del corpo.

Non solo, i muscoli raccolgono vitamine, oligo-elementi e minerali.

Durante un lungo digiuno, il cervello e il cuore non vengono privati di proteine, in quanto il fabbisogno necessario viene dato proprio dai muscoli.

Pertanto durante il digiuno, i muscoli diminuiscono di volume mantenendo inalterato il numero delle cellule muscolari. Svuotano le riserve conservando la struttura.

Pertanto, svuotando le proprie riserve di zuccheri (glicogeno), i muscoli durante il digiuno non sono adatti a grandi sforzi.

Cosa decisamente affascinante, è il ritorno all'alimentazione, dove si assiste a una non indifferente attività dei muscoli. Questi, si rigenerano e si riprendono completamente.

Si potrebbe pensare che durante il digiuno la pelle diventi flaccida.

Assolutamente no! La pelle e i muscoli si ritrovano ringiovaniti e rassodati. La formazione di rughe ha a che fare con lo stato di salute interna. Se una persona si nutre e allena bene, ha una pelle in buona salute.

Inoltre l'eliminazione dei grassi che intasano le arterie del cuore e dell'organismo intero, contribuiscono ad abbassare la pressione arteriosa.

Anche il rendimento dei polmoni ha tutto da guadagnare dal digiuno, facilitando l'ossigenazione sanguigna.

Digiuno e sovrappeso

L'uomo moderno assume troppe calorie, superiori a quelle necessarie per svolgere le funzioni vitali. L'obesità – definita da molti la malattia del secolo - è diffusa in tutti i paesi industrializzati ed è uno dei maggiori fattori di rischio per la salute: cuore, vasi sanguigni, apparato digerente.

La completa rinuncia al cibo è il tipo di dieta più radicale. L'organismo durante il digiuno trae l'energia necessaria dalle sue riserve.

Paradossalmente, è più facile vivere un periodo di carenza totale di cibo, piuttosto che seguire un regime ipocalorico (la classica dieta).

Una cosa va ripetuta. Il digiuno perde la sua efficacia in assenza di un radicale cambiamento delle proprie abitudini alimentari e di vita in generale.

Poiché le ricadute post-dieta hanno cause psicologiche per il 80-90% dei soggetti, il digiuno può modificare il rapporto con il cibo e garantire dei risultati duraturi.

Nei casi di obesità e forte sovrappeso, è necessario un digiuno che vada oltre una settimana da seguire

all'interno di una clinica specializzata.

Differenza tra digiuno e farmaci

Nonostante i ritrovati scientifici degli ultimi anni, la medicina, come in passato, dipende dai meccanismi di auto-guarigione del corpo.

Un farmaco contenente principi attivi chimici, elimina i sintomi di una malattia ma solo per un lasso di tempo (solitamente breve). Se l'organismo non collabora, non sarà mai possibile ottenere una guarigione definitiva.

E' un fatto ovvio, ma che nella medicina “moderna” viene quasi sempre

ignorato.

In molti di noi la capacità di guarirsi è quasi assente (assopita). Le cause sono varie e tutte associate a un pessimo stile di vita e una cattiva alimentazione. Questo comporta una debolezza delle difese immunitarie e una maggiore predisposizione alle infezioni. Da quel momento il corpo è bersaglio di malattie acute e croniche a cui un sistema immunitario “incapace” non è in grado di difendersi.

Assenza di fame

Durante il digiuno è praticamente impossibile sentire fame. Non confondere lo sfizio, il capriccio alimentare, con la vera sensazione della fame.

L'organismo è ben fornito dalle risorse interne 24h su 24 grazie dall'autolisi di cui abbiamo parlato prima. L'unico motivo che porta un soggetto in fase di digiuno a provare fame è l'assenza di nutrienti. In questo caso, il problema non è il digiuno ma lo stile alimentare e di vita della persona.

Prima di sentire fame, l'organismo

deve aver ultimato l'autolisi di tutti i tessuti danneggiati e digerito le riserve di grasso. Attenzione, non credere che la disintossicazione necessiti di poco tempo. In una società come quella in cui viviamo, la disintossicazione totale dell'organismo è molto lunga.

Nella pratica, la fame compare nei primi giorni di reintegrazione. Tornando (progressivamente) a mangiare, si riattivano i succhi digestivi. L'appetito torna.

Dopo il digiuno, il sistema digestivo svolge i suoi compiti con efficienza. Migliora l'assimilazione del cibo e l'organismo, anche nelle persone magre, raggiunge un peso normale.

Pertanto si può digiunare anche se si è magri, perché questi soggetti durante il digiuno perdono meno peso.

Controindicazioni al digiuno

Ci sono una serie di malattie che non migliorano o addirittura peggiorano con il digiuno:

- Tutte le malattie che “consumano”, tra cui la tubercolosi, i tumori, ipertiroidismo. In questi casi, l'organismo che non è in grado di reagire adeguatamente allo stimolo del digiuno, perde altre sostanze preziose.

- Infiammazioni croniche e le ulcere gastriche (spesso hanno origine psicosomatica). Le enteriti catarrali

croniche e le alterazioni della flora intestinale.

- Nella convalescenza dopo patologie infettive, malattie gravi, dopo gli interventi chirurgici in quanto il digiuno potrebbe debilitare l'organismo già indebolito.

- In età molto avanzata. In realtà, dipende dalle condizioni generali. Sconsigliato chiaramente ad anziani che soffrono di debilitazione e dimagrimento senile.

Sostanzialmente, le controindicazioni al digiuno sono veramente poche ma devono essere scrupolosamente rispettate. In caso di

dubbio è necessario consultare il medico, a cui consiglio di rivolgersi indipendentemente dalle patologie sopra citate.

Digiuno e spiritualità

La personalità umana è costituita dal conscio (chiamato anche ego) e dall'inconscio. Quest'ultimo comprende tutti i fenomeni non inclusi nella coscienza.

L'ego viene espresso attraverso l'io: quello che so, provo, comprendo, decido e faccio. E' il io che guida la nostra vita di tutti i giorni interpretando la realtà. Prende forma sin dall'infanzia e si sviluppa sulla base delle esperienze che hanno plasmato le nostre emozioni. Tutto ciò altera il nostro modo di

comprendere l'ambiente.

L'Io ci fa vivere sotto una specie di censura sociale in quanto usa gli schemi del passato per comprendere il presente.

Se da una parte frena il desiderio di compiere gesti spiacevoli, dall'altra, la sua eccessiva rigidità elimina tutto ciò che non entra negli schemi già elaborati.

Tutto questo, limita la nostra percezione della realtà.

Per esempio, una persona che in passato ha vissuto una spiacevole esperienza, può credere che una situazione analoga possa provocargli lo stesso dolore. In questo modo eviterà

nuove esperienze, precludendo una crescita personale e spirituale.

Il digiuno è la rappresentazione del cambiamento necessario per non vivere schiavi di un Io troppo privatizzante. E' una profonda trasformazione dei nostri stimoli sensoriali.

Coloro che non hanno mai digiunato, hanno provato soltanto la sensazione rassicurante del cibo e delle pietanze succulenti. Inoltre, i pasti da sempre assumono una funzione affettiva in ogni civiltà e cultura.

L'atto di mangiare è perfettamente legato alle emozioni.

Il digiuno pertanto rappresenta un viaggio interiore in quanto muove forze psichiche e mentali bloccate. Al termine del digiuno, il soggetto torna alla routine con maggiore lucidità. Una persona disintossicata prova una grande sensazione di pace e serenità.

Il digiuno risveglia tanto il nostro corpo quanto il nostro spirito. E' un approccio globale alla persona perché prendersi cura del proprio corpo significa stare bene mentalmente. Il digiuno è una filosofia che valorizza l'essere umano nel suo insieme.

Il corpo umano non è più una “custodia” ma la memoria e il supporto fisico di tutte le nostre emozioni. A

differenza dei farmaci, con il digiuno non aspettiamo che siano gli altri a guarirci. Ci si guarisce da soli perché è nel nostro intimo che avviene la guarigione.

SECONDA PARTE

I vari tipi di digiuno

Esistono vari tipi di digiuno che hanno effetti diversi. Digiunare non significa soltanto astenersi dal cibo per qualche tempo. Per questo è necessario valutare attentamente le proprie condizioni di salute e gli obiettivi personali.

Andando con ordine, partiamo dai **digiuni semplici** che non hanno indicazioni particolari. Non hanno gli stessi effetti di un vero digiuno. Vengono applicati più che altro per liberare e rilassare l'organismo. Il loro effetto è

immediato in quanto non procurano un effetto stravolgente come un digiuno classico. Data la loro leggerezza, non hanno controindicazioni particolari.

Il digiuno occasionale invece dura in media 1-2 giorni. Non comporta una perdita di peso degna di nota e decongestiona l'organismo per poco tempo. Personalmente, sconsiglio sia il digiuno occasionale che quello semplice perché non hanno il tempo necessario per provocare il rilassamento e la rigenerazione generale di cui abbiamo parlato nella prima parte.

Diciamo che possono venirci incontro nella affezioni acute

(gastroenterite e febbre). Possono comunque essere testati come fase iniziale e di preparazione futura ad un digiuno settimanale.

Il digiuno mattutino fu introdotto bel XIX secolo dal medico americano [Edward Hooker Dewey](#). Dal punto di vista terapeutico non ha mai riscontrato l'interesse generale. Consiste nel sostituire la colazione con succhi di frutta, verdura ed erbe (o infusi) e anticipare di un'ora – qualora sopraggiungesse l'appetito – il pranzo.

Il digiuno mattutino viene usato per ridurre l'apporto calorico giornaliero, salvo non eccedere nei restanti per non vanificare la cura.

Dewey lo riteneva utile per interrompere i processi metabolici che avvengono nelle ore notturne non ancora conclusi all'ora della colazione.

D'altra parte, molti soggetti necessitano di una colazione abbondante per iniziare la giornata e quindi in questo caso il digiuno mattutino non è adatto. Diciamo che può venire utile a coloro che soffrono di stanchezza cronica nelle ore del mattino, soprattutto dopo una notte di sonno irregolare. Anche in questo caso (come in ogni digiuno) consiglio di consultare un medico.

La dieta a “zero calorie”

Il digiuno vero e proprio, consiste nel rinunciare totalmente a qualsiasi apporto calorico per almeno 5-7 giorni. Per i periodi più lunghi, consiglio di rivolgersi a un centro specializzato. Questo ebook, ti ricordo, non parla dei digiuni che si estendono oltre una settimana.

Molti hanno un'idea errata del digiuno. Innanzi tutto si pensa che digiunando si soffra la fame. So che può sembrarti strano e quindi te lo ripeto

ancora una volta: con il digiuno è praticamente impossibile soffrire la fame.

Il digiuno settimanale (5-7 giorni) si può praticare tranquillamente a casa. E' un intervento di automedicazione che consente in:

- rilassarsi e disintossicarsi in profondità;
- stimolare le difese immunitarie;
- eliminare il sovrappeso (4-7 kg);
- prevenire l'invecchiamento precoce eliminando scorie e tessuti;

- prevenire le malattie tipiche della civiltà.

Ribadisco nuovamente (non mi stancherò mai di farlo) di consultare un medico e verificare di non soffrire di malattie che possano accentuarsi durante il digiuno. Pratica il digiuno soltanto dopo aver eseguito i controlli necessari.

E' consigliabile prepararsi almeno una settimana prima a un digiuno di 5-7 giorni. In particolare:

- mangiare soltanto quando si ha veramente fame e non seguendo un orario;
- non fare colazioni abbondanti

(eventualmente applica il digiuno mattutino);

- evitare gli spuntini elaborati di metà mattina e metà pomeriggio sostituendoli eventualmente con frutta e verdura crude;

- mangiare lentamente masticando con tranquillità (questo consiglio è valido anche dopo il digiuno);

- non continuare a mangiare se ci si sente sazi (anche se il piatto non è ancora vuoto);

- evitare alcool, caffè, tabacco, dolci.

Questi accorgimenti preparano mente e corpo al digiuno. Alla giusta preparazione dipende il suo successo.

Il momento migliore per intraprendere un digiuno è durante una vacanza, ma molti non sono d'accordo perché in quel periodo vogliono eccedere nei vizi. Io te l'ho detto, poi, fai tu!

Il digiuno non richiede nessun particolare cambiamento del normale ritmo quotidiano in quanto non sottrae energia e forza per affrontare le attività quotidiane. Unica eccezione sono i lavori pesanti. Nel mio caso, durante il digiuno settimanale stacco la mia routine di allenamenti in palestra con i pesi.

Anche se non sentirai la stanchezza non strafare ma dedica del tempo per rilassarti.

Il digiuno e gli altri

Trovare un'altra persona che digiuna in famiglia o nelle proprie cerchie di amicizie non è semplice. E' probabile quindi non ricevere la giusta comprensione da parte di coloro che non hanno mai digiunato e non ne vedono l'utilità.

Spesso, gli unici sentimenti che “noi digiunatori” scaturiamo negli altri, sono compassione, ironia e sarcasmo.

Pertanto, preparati mentalmente a tutto questo e poi vai avanti per la tua

strada. Tentare di discutere con gli altri non servirà a nulla né tanto meno cercare di convincerli. Un conflitto non farà altro che provocare in te irritabilità.

Famigliari e amici devono comunque accettare la decisione di intraprendere un digiuno settimanale anche se può sembrare cosa insolita. E' utile in questo caso, prima della cura, riunirsi con le persone con cui stiamo maggiormente a contatto e spiegare loro la prassi.

Tieni a mente che il digiuno comporta:

- sbalzi di umore (non è detto ma potrebbe capitare);

- chiudersi in sé e praticare il silenzio;

- non prendere parte alla routine quotidiana della famiglia.

Inoltre, se hai un partner, è consigliabile fargli presente che sul piano sessuale potrebbero esserci dei cali di desiderio. L'ideale, sarebbe intraprendere il digiuno insieme in quanto avrebbe effetti positivi anche sull'equilibrio psicofisico.

Chi si sottopone al digiuno per la prima volta potrebbe commettere l'errore di riposare troppo. Questo sbaglio nasce dall'idea che per fare uno sforzo fisico necessitiamo di cibo,

trascurando le riserve di cui abbiamo parlato nella prima parte.

Chi digiuna, non riceve energia dall'esterno ma dalle riserve interiori che durante il digiuno bastano a coprire per qualche tempo il fabbisogno energetico senza mangiare.

Ovviamente, durante il digiuno non devi sottoporerti a grossi impegni fisici.

E' necessario fare sempre un minimo di movimento per ossigenare l'organismo. Basta un'attività moderata e alternata al riposo in modo equilibrato.

Tra le attività fisiche da evitare c'è l'automobile in quanto la guida è

considerata faticosa. Meglio usare i mezzi pubblici e fare una sana passeggiata (possibilmente in mezzo alla natura).

L'efficacia del digiuno dipende da come lo si ripete. Digiunare di tanto in tanto senza seguire un programma preciso, a seconda dell'umore, non serve a nulla. Una volta iniziato devi mantenere un atteggiamento perseverante, soprattutto se vuoi ottenere risultati significativi.

Esempio di digiuno completo (zero calorie)

Qui di seguito un esempio di digiuno completo a “zero calorie”, ovvero, senza l'assunzione di alcuna caloria. Fanno eccezione gli infusi assunti per agevolare una serie di funzioni all'interno dell'organismo.

DIGIUNO COMPLETO “ZERO CALORIE”

**Mattina
appena
svegli**

1 bicchiere di acqua minerale con lassativo a base di magnesio o prugne per pulire l'intestino.

**Dopo la
toilette
mattutina**

1 tazza di infuso di rosmarino (stimola la circolazione) o di tè verde.

**Metà
mattinata**

Acqua minerale a volontà per espellere l'acidità in eccesso e regolare il Ph.

**A
mezzogiorno**

Acqua a volontà
come sopra.

La sera

Acqua a volontà.

**Prima di
coricarsi
(tra le 21 e
le 22)**

1 tazza di infuso di
melissa (favorisce il
sonno).

Nota: l'assunzione di almeno 2 litri
di acqua al giorno per consentire
all'organismo di eliminare tossine e
scorie.



Il digiuno con assunzione di succhi di frutta e verdura

E' un genere di digiuno che non ho mai testato e che in tutta sincerità neanche mi interessa. Lo riporto solo per diritto di cronaca avendolo studiato durante la mia preparazione teorica.

L'assunzione di succhi di frutta e verdura, non è un vero e proprio digiuno perché non si rinuncia all'apporto calorico. E' molto più vicino a una comune dieta ipocalorica. Trasformare

un cibo solido in liquido, non cambia nulla. Sempre di cibo (e quindi alimentazione) parliamo.

Poiché la frutta e soprattutto la verdura, non hanno molte calorie se paragonate alla pasta, dolci, carne, formaggi ecc., questo genere di digiuno viene contemplato insieme agli altri.

Il basso contenuto calorico permette comunque una perdita di peso e decongestionamento del metabolismo e del tratto gastrointestinale.

Anche il digiuno a base di succhi di frutta e verdura ha un effetto disintossicante, meno accentuato, ma adatto a soggetti che non potrebbero

intraprendere un digiuno completo.

Un vantaggio del digiuno a base di succhi di frutta e verdura è il fatto di apportare un grosso quantitativo di vitamine e sali minerali, questi, in genere assunti in scarse dosi nell'alimentazione della gran parte delle persone.

I sali minerali, soprattutto, sono importanti per la regolazione dell'equilibrio acido-basico (Ph) del nostro organismo.

Di solito un digiuno a base di succhi di frutta e verdura dura 7-10 giorni. Anche in questo caso si applicano le stesse regole degli altri digiuni.

Esempio di digiuno con succhi di frutta e verdura

Di seguito un esempio di schema riguardante il digiuno con succhi di frutta e verdura.

**DIGIUNO CON ASSUNZIONE
DI SUCCHI DI
FRUTTA/VERDURA**

100 grammi di succo

**La
mattina
appena
svegli**

di verdura e 50 grammi
di succo di erbe insieme
+ lassativi a base di
magnesio o prugne per
pulire l'intestino.

**Dopo la
toilette
mattutina**

60 grammi di succo
di frutta.

**Metà
mattina**

100 grammi di succo
di verdura e 50 grammi
di succo di erbe
mescolati.

A mezzogiorno	100 g di succo di verdura e 50 g di succo di erbe mescolati.
Metà pomeriggio	60 grammi di succo di frutta.
La sera (non dopo le 18 o 19)	100 grammi di succo di verdura e 60 grammi di succo di frutta (separati).
Prima di coricarsi (tra le 21 e	50 grammi di succo di erbe e 50 grammi di acqua minerale.

le 22)

**Resto
della
giornata**

Alimentazione
equilibrata
(possibilmente dieta).

Nota: Si possono distribuire diversamente le porzioni dei succhi. In totale si devono bere rispettivamente 300 g di succo di verdura e frutta e 150 g di succo di erbe al giorno.

Il digiuno mattutino

Questo tipo di digiuno non presenta nessun particolare problema. E' una cura blanda che offre ottimi risultati se seguita con costanza.

Esistono due tipi di digiuno:

1. La rinuncia a qualsiasi apporto calorico. Sono consentiti acqua e infusi.
2. Limitato apporto calorico (rispetto alla solita colazione) a base di frutta, verdure ed erbe.

Il digiuno mattutino prevede che la mattina appena svegli si beva un bicchiere di acqua minerale per favorire lo svuotamento dell'intestino senza l'ausilio di alcun lassativo. L'intestino deve lavorare spontaneamente.

Dopo la toilette mattutina si bevono 1-2 tazze di infuso di erbe o tè. Nessuno spuntino di mezza mattinata. Il pranzo è il primo pasto della giornata.

La difficoltà a svegliarsi senza il caffè, è tipico dei soggetti che mostrano problemi alla circolazione. In questo caso, è consigliabile – oltre al parere del medico - bere un infuso di rosmarino che attiva la circolazione essendo lievemente eccitante. Non berlo

mai dopo le 17 perché potrebbe ostacolare il sonno.

Non si devono bere infusi della stessa pianta per più di 2 settimane, a meno che non si debba curare un disturbo in particolare.

Il digiuno mattutino deve essere seguito per almeno un mese. Volendo può diventare un'abitudine costante, utile per controllare il peso purché si assumano le calorie e nutrienti necessari nel corso degli altri pasti. Io ad esempio da quasi 10 anni mi alleno la mattina presto con i pesi, completamente a digiuno.

DIGIUNO MATTUTINO

**Appena
svegli**

1 bicchiere di acqua minerale senza lassativi.

**Dopo la
toilette
mattutina**

1-2 bicchieri di infuso di erbe non zuccherato o 1 tazza di infuso di erbe e 1 di caffè (possibilmente decaffeinato).

Metà

1 bicchiere di acqua minerale o 1 tazza di

mattina

infuso di erbe.

**A
mezzogiorno**

Pasto normale a seconda della fame (se necessario anticipato di 1 ora).

Il digiuno settimanale in pratica

Il digiuno settimanale di solito viene chiamato anche “digiuno breve”. La sua durata è di circa 5-7 giorni a cui si deve aggiungere il giorno di preparazione e i due giorni di alimentazione moderata per un totale di circa 10 giorni.

Il digiuno settimanale può essere eseguito anche a casa da soli ma è pur sempre consigliabile sottoporsi a un controllo medico completo.

Chi decide di seguire questo genere

di digiuno deve avere dei validi motivi. Qualcuno potrebbe farlo per perdere peso, altri per disintossicarsi ma anche per migliorare le prestazioni fisiche.

Quello che conta è la motivazione, unico ingrediente in grado di farti desistere dall'abbandonare il digiuno.

Per questo, ti consiglio di rileggere i paragrafi precedenti e valutare gli effetti positivi del digiuno sull'organismo. Prima di iniziare è necessario adottare un atteggiamento positivo condito di una forte convinzione.

Per aiutarti, puoi fare appello al training autogeno, alla PNL e alla meditazione.

Ribadisco che soltanto coloro che hanno uno stato di salute ottimale possono intraprendere un digiuno settimanale in casa.

Se puoi staccarti dalla routine quotidiana (ad esempio una breve vacanza) approfittane per seguire la cura. In alternativa, cerca di non strafare.

La settimana che precede il digiuno deve essere preparatoria. L'errore che compiono coloro che iniziano per la prima volta un digiuno è abbuffarsi a tavola nei giorni che lo anticipano.

Lo stress alimentare e fisico, si ripercuote nella settimana dedicata al

digiuno. Non ha senso peggiorare la situazione delegando al digiuno un compito ancora più arduo. Idem nello stile di vita in generale. Se puoi, evita di fare tardi la sera, vai a dormire presto, cerca di affaticarti il meno possibile.

Se già segui uno stile di vita equilibrato, sia a tavola che nell'attività psicofisica, non avrai problemi durante la settimana che precede il digiuno. Diversamente, devi apportare delle modifiche in modo da iniziare la cura con meno difficoltà.

Nel mio caso, da anni seguo uno stile alimentare atipico nel panorama italiano. Dopo aver applicato con successo la dieta a Zona, da qualche

anno seguo la dieta metabolica. Se non hai idea di cosa mangiare, concentrati sulle fonte proteiche magre (carne e pesce), olio d'oliva, frutta secca, frutta e verdura.

Niente alcol, dolci, bibite gassate, fumo.

Il giorno di preparazione al digiuno

Come accennato prima, già da una settimana dovresti aver modificato le tue abitudini alimentari. Il primo giorno deve essere ancora più contenuto.

La vigilia prevede frutta e verdura crude, latticini ricchi di fermenti latticini vivi, ridurre il consumo di grassi e abolire carne e pesce.

L'apporto calorico non deve superare le 1.200 calorie. Ecco un esempio di giorno di preparazione al

diggiuno settimanale.

GIORNO DI PREPARAZIONE AL DIGIUNO SETTIMANALE

Colazione

Appena svegli, due bicchieri di acqua minerale per svuotare l'intestino. Frutta di stagione, una tisana.

**Metà
mattina**

Acqua a volontà.

Pranzo

Insalata di verdure
crude, verdure cotte.

**Metà
pomeriggio**

1 mela o un succo di
frutta (fatto in casa o
biologico).

Cena

Macedonia di frutta
oppure yogurt magro
con pezzi di frutta.

Nota: durante la giornata bere
molta acqua

Il giorno prima del digiuno, non si deve preparare lo stomaco ma anche lo spirito e la mente. Evita di iniziare la settimana con un eccesso di stress e affaticamento. E' buona cosa, approfittare della settimana antecedente per sbrigare le faccende più importanti in modo da godersi il digiuno settimanale senza preoccupazioni e compiti da portare a termine.

Approfitta del giorno di preparazione per valutare nuovamente i tuoi obiettivi e la tua motivazione. La sera e la mattina è consigliabile seguire un poco di ginnastica e fare almeno 1 ora di movimento all'aria aperta (andare in bicicletta, passeggiata, giardinaggio ecc.)

Per il resto della giornata ci si può dedicare alle attività preferite evitando gli sforzi, stress e arrabbiature. Se lavori in gruppo, tieni al corrente i tuoi collaboratori/colleghi su eventuali cali di rendimento e una maggiore predisposizione al rilassamento.

Il giorno di preparazione al digiuno settimanale deve concludersi entro le

21-22, gli stessi orari che verranno rispettati anche nei giorni seguenti.

Prima di coricarsi, è consigliabile bere una tisana rilassante (valeriana, melissa, luppolo). Banditi i sonniferi poiché uno degli obiettivi del digiuno è disintossicarsi dalle scorie (tra cui quelle prodotte dai farmaci).

Sostituisci anche il caffè, possibilmente con tè verde o infuso di rosmarino che attiva la circolazione. Apporta questi cambiamenti, possibilmente anche nella settimana antecedente al digiuno.

I giorni del digiuno settimanale a “zero calorie”

PRIMA GIORNATA

Siamo arrivati al primo giorno di digiuno. La prima volta che mi apprestai a digiunare, ero preda della paura e della curiosità. Soprattutto, temevo di non farcela, di soffrire la fame. Diversamente, quasi con stupore, tutto filò liscio.

La fame non si fece sentire e l'energia incredibilmente non venne meno.

A chi è nuovo al digiuno, lo scetticismo e i dubbi sono immancabili. Non temere, questo ostacolo è facilmente superabile con l'autocontrollo e la motivazione.

Il mattino, l'ideale è svegliarsi spontaneamente, senza l'ausilio della sveglia manuale, ma comprendo come coloro che praticheranno il digiuno al di fuori della settimana di vacanza, debbano fare diversamente.

Quello che puoi fare, è andare a dormire presto e oscurare completamente la stanza. In estate la luce potrebbe svegliarti ancora prima della sveglia manuale.

Come accennato prima, la meditazione e lo yoga sono due potenti alleati durante la fase di digiuno.

Non dimenticarti di eseguire degli esercizi di respirazione, un'azione tanto semplice quanto indispensabile non solo durante il digiuno ma ogni giorno della nostra vita.

Una volta svegli, la prima cosa da fare è bere almeno due bicchieri d'acqua povera di sodio e non addizionata con anidride carbonica. Possibilmente a temperatura ambiente e non prelevata dal frigorifero. Ricordati di bere a piccoli sorsi.

Se hai tempo, l'ideale sarebbe fare

qualche esercizio di yoga. Successivamente ci si dedica alla toilette dove consiglio una doccia calda accompagnata da un risciacquo finale con acqua fredda. Usa un asciugamano ruvido per rimuovere le cellule morte e stimolare la circolazione.

Durante il digiuno è molto importante avere cura della propria pelle. Usa un olio o crema idratante.

Molto importante durante il digiuno è l'igiene orale perché uno degli effetti collaterali della disintossicazione è l'alitosi.

Concluse queste operazioni, consiglio di prendere un lassativo

naturale a base di prugne o magnesio per facilitare lo svuotamento dell'intestino.

A metà mattino è consigliabile bere una tisana di erbe o tè verde (senza zucchero). Da escludere il caffè, anche decaffeinato.

All'ora di pranzo se lo ritieni opportuno bevi un'altra tazza di tisana o tè. Stessa cosa a metà pomeriggio.

Mi raccomando, per tutto l'arco della giornata non dimenticarti di bere acqua, almeno due litri in quanto durante il digiuno il corpo espelle l'acidità.

Per concludere, la sera una tazza di infuso di melissa, valeriana o luppolo

che favoriscono il sonno.

Sia l'acqua che le tisane, devono essere assorbite a piccoli sorsi. E' molto importante assumere una grande quantità di liquidi, soprattutto di acqua minerale per espellere attraverso i reni, scorie e tossine dai tessuti.

Durante la giornata è importante non sforzarsi troppo, né tanto meno stare troppe ore fuori casa più che altro per i continui svuotamenti di vescica e intestino. Dedicati ad attività di tuo interesse poco impegnative come una sana lettura, scrivere, ascoltare musica, vedere un film.

A mezzogiorno, se possibile, mentre

il resto della famiglia è a tavola, approfittane per fare un breve pisolino di 1-2 ore e in seguito meditazione. L'ideale, durante il riposo pomeridiano, è applicare un panno di lino piegato più volte, caldo sul torace all'altezza del fegato e sopra un altro panno di lana. Copriti con quest'ultimo fino all'attaccatura della coscia.

Il panno va tenuto per tutta la durata del riposo pomeridiano. Per mantenere la temperatura calda, consiglio di applicare sopra al tutto una borsa d'acqua calda.

Il primo giorno si conclude tra le 21 e le 22. Prima di coricarti, consiglio una doccia calda ed eseguire con cura oltre

alla pulizia dei denti.

Una tazza di infuso di erbe, presa prima della pulizia della bocca, favorirà il sonno. Prima di addormentarti, passa in rassegna tutta la giornata appena conclusa.

Riassumendo, la giornata tipo prevede:

**1°/2°/3°/4°/5°/6°/7° GIORNO
DIGIUNO SETTIMANALE**

“Zero Calorie”

Mattina

Respirazione, 10-15
minuti ginnastica leggera

**appena
svegli**

(yoga), bere 2 bicchieri di acqua minerale a piccoli sorsi.

**Dopo la
toilette**

Prendere lassativo naturale a base di prugne o magnesio.

**Metà
mattina**

1 tazza di tisana o tè verde senza zucchero.

**A
mezzogiorno**

1 tazza di tisana o tè verde senza zucchero.

**Metà
pomeriggio**

1 tazza di tisana o tè verde senza zucchero.
Riposare 1-2 ore con un panno caldo sul fegato.

**Prima di
coricarsi
(tra le 21 e
22)**

1 tazza di infuso di melissa, valeriana o luppolo senza zucchero.

Nota: durante la giornata bere almeno 2,5 litri di acqua minerale.

La tabella di sopra, chiaramente, è

uguale per tutti e sette i giorni di digiuno a “zero calorie”.

Nonostante ciò, riporto di seguito una sorta di breve diario dell'intera settimana sviluppato sulla base della mia esperienza.

SECONDA GIORNATA

La seconda giornata, come la prima, inizia con degli esercizi di distensione e autocontrollo, eseguiti a letto o in piedi con moderazione. Ti ricordo di curare l'igiene personale per i motivi di cui sopra, soprattutto col passare dei giorni.

Vanno bevuti i soliti due bicchieri di acqua minerale a temperatura ambiente e gli infusi come da tabella.

Qualora sopraggiungesse la fame, concediti una mela, ma soltanto in casi veramente estremi. Non cedere a questa opzione ma valuta sempre con estrema sincerità la situazione.

Nella seconda giornata potrebbero non esserci degli svuotamenti dell'intestino. Qualora fosse così, approfittane per fare (sempre tempo e impegni permettendo) una passeggiata all'aria aperta. E' importante non far mancare all'organismo in fase di disintossicazione, una sorgente di aria (e ossigeno).

Ricordo sempre di non strafare e di fare un breve riposo intorno a mezzogiorno con un panno caldo all'altezza del fegato. Bevi sempre molta acqua. Ricordati che devi espellere tossine dall'organismo mediante i reni.

TERZA GIORNATA

Dopo un lungo sonno, ci si risveglia riposati. Forse potresti accusare un poco di fame ma tutto sommato è controllabile (vero?)

Meditazione o training autogeno eseguiti dopo una breve sessione di

ginnastica (o yoga), ti aiuterà a mantenere alta la motivazione.

Il terzo giorno di digiuno comincia a dare i frutti della cura. Il corpo è in piena fase di adattamento e difficilmente si ribellerà.

Il programma è uguale ai giorni scorsi. La doccia (possibilmente ripetuta più volte) deve terminare con un risciacquo freddo. Il corpo va asciugato con una salvietta o guanto ruvido.

Torna la pulizia dell'intestino con un lassativo a base di prugna o magnesio. Questa va eseguita a giorni alterni (sempre di mattina appena svegli). L'intestino ha ancora molte scorie che

vanno eliminate.

Al terzo giorno, parenti e amici dovrebbero essersi abituati alla cosa. In caso contrario, sii paziente e vai per la tua strada.

QUARTA GIORNATA

A questo punto, il digiuno dovrebbe essere diventato una routine. I dubbi sulla capacità di resistere sono dissolti definitivamente. La convinzione dei risultati ottenibili si fa sempre più accesa.

E' importante fare attività fisica all'aria aperta per ossigenare l'organismo. Non cadere nell'errore di chiuderti in casa e cedere alla pigrizia.

L'organismo sta migliorando la situazione ma questo non deve portarti a compiere inutili sforzi. Porta a termine le tue cose con calma e serenità.

Il senso di fame a questo punto è del tutto scomparso.

Le giornate come al solito, terminano tra le 21 e le 22.

QUINTA GIORNATA

Volendo è l'ultimo giorno di digiuno. Cinque giorni sono un periodo giusto per disintossicarsi. Se vuoi, puoi continuare per altri due giorni.

Ad alcuni risulterà anche difficile interrompere la cura. Io stesso ho voluto continuare fino alla conclusione naturale della settimana.

La sensazione di benessere cancella ogni stimolo della fame. Nonostante ciò, alla conclusione del settimo giorno, il digiuno deve terminare. Ti ricordo che per periodi più lunghi bisogna ricoverarsi presso una clinica specializzata.

Nella quinta giornata bisogna ricorrere al solito lassativo a base di prugna o magnesio.

L'intestino in media continuerà a eliminare le scorie anche dopo aver terminato il digiuno.

SESTA/SETTIMA GIORNATA

E' consigliabile protrarre la cura fino al 6° o 7° giorno qualora la perdita di peso non sia consistente (diciamo almeno 4 chilogrammi). L'ideale, ad inizio cura, è non dare una scadenza. Questo proprio per evitare critiche esterne ma soprattutto per valutare con

assoluta obiettività l'idea di proseguire o meno con il digiuno.

Nella settima giornata si assume per l'ultima volta il lassativo a base di prugna o magnesio e ci si prepara all'interruzione del digiuno.

Pertanto, ti consiglio, di procurarti le provviste necessarie con qualche giorno di anticipo (diciamo uno o due giorni prima considerando i festivi di mezzo).

Dal digiuno alla vita normale

Il ritorno al cibo inizia con una fase di ritorno all'alimentazione che ha una durata proporzionale al tempo di digiuno.

Non rispettare questa regola fondamentale rischia di vanificare tutta la cura.

Negli ultimi giorni di digiuno, alcune funzioni fisiologiche subiscono delle trasformazioni notevoli: apparato digerente, processi metabolici, attività degli organi ecc.

Parliamo dei “protagonisti” che lavorano per trasformare il cibo in energia che non sono in grado di tornare subito a pieno regime.

In caso contrario, qualora non si desse loro il giusto tempo, si rischia uno shock manifestato dalla presenza di dolore di stomaco, all'intestino e al fegato (cistifellea soprattutto). Da non escludere anche dei disturbi circolatori.

Studi eseguiti su soggetti che hanno effettuato brevi, medi e lunghi digiuni, mostrano come la fase di “ritorno” debba durare circa $\frac{1}{4}$ del tempo in cui si è digiunato.

Indispensabile è assumere sin da

subito nuove abitudini a tavola. Tra queste c'è la masticazione che deve essere lenta e curata in modo da impastare bene il cibo con la saliva. Noterai un'enfasi del gusto che ti permetterà di evitare (finalmente) il sale e lo zucchero. Il digiuno serve anche per imparare ad assaporare meglio il cibo.

Questa regola non vale solo in questa fase ma sempre. Non appena raggiunta la sazietà, termina il pasto. Se non riesci a fare meno di spolverare il piatto, cerca almeno di non riempirlo eccessivamente ma di fare piccole porzioni. Solo il senso di fame deve regolare l'assunzione di cibo.

I giorni di post-digiuno hanno il

compito di preparare l'organismo alla normale alimentazione, possibilmente caratterizzata da nuove e sane abitudini.

Primo giorno post-digiuno

Non deve esserci un brusco cambiamento tra il digiuno e il ritorno all'alimentazione. L'ideale (sempre impegni permettendo) sarebbe non caricare la sveglia ma alzarsi spontaneamente. Esegui sempre dieci minuti di ginnastica (risveglio muscolare).

La colazione del primo giorno dopo il digiuno è ancora molto frugale. A colazione acqua minerale, infuso di erba o tè a cui si può aggiungere un po' di miele (un cucchiaino). L'organismo non

è in grado di assimilare di più durante la mattinata.

Per esperienza consiglio in questa prima giornata di concentrarsi sui cibi liquidi. A metà mattinata un succo di frutta biologico (non più di ½ litro).

A mezzogiorno (pranzo) una tazza di brodo di verdura senza sale né grassi aggiunti. Dopo il pasto, il consueto riposo pomeridiano con impacco sul fegato.

A metà pomeriggio un altro succo di frutta biologico.

La cena una tazza di brodo di verdura mentre prima di dormire se lo

desideri puoi bere un infuso di erbe per conciliare il sonno (senza miele).

Anche in questo giorno, consiglio di curare l'igiene personale.

Questo è un programma alimentare orientativo. In alcuni casi addirittura nel primo giorno post-digiuno si mangiano i cibi solidi come lo yogurt e le fette biscottate. Nel mio caso, ho preferito non stravolgere le abitudini e assumere soltanto cibi liquidi.

In alternativa, ti riporto qui di seguito una variante di primo giorno post-digiuno.

**PRIMO GIORNO POST-
DIGIUNO (Variante con cibi semi
solidi)**

Mattina

Infuso di erbe (o tè) +
 $\frac{1}{2}$ cucchiaino miele.

**Metà
mattinata**

1 mela cotta al
vapore, infuso di erbe (o
tè) + $\frac{1}{2}$ cucchiaino di
miele.

Pranzo

Una tazza di brodo di
verdure senza sale e
grassi.

**Metà
pomeriggio**

Infuso di erbe
(evitare il tè in quanto ci
si avvicina alla sera) + $\frac{1}{2}$

cucchiaino di miele.

**Cena
(prima delle
19)**

1 tazza di brodo di
verdura, 1 vasetto di
yogurt magro, 1 fetta
biscottata.

**Prima di
coricarsi
(non più
tardi delle
22)**

Infuso di erbe
(evitare quelle eccitanti).

Questa prima giornata deve preparare l'organismo al ritorno alla vita

normale ma non alle vecchie abitudini. Pertanto consiglio di andare a letto presto, fare leggeri esercizi di ginnastica la mattina (possibilmente yoga) e meditazione almeno 20 minuti al giorno.

Secondo giorno post-digiuno

In questa giornata il corpo ha bisogno di una “carica”. Questo vale anche per le attività da svolgere.

Se nei giorni precedenti hai avuto modo di svegliarti spontaneamente, in questo caso puoi tornare a riutilizzare una sveglia. L'abitudine di eseguire esercizi (yoga) dovrebbe accompagnarti in tutti i giorni che verranno e non soltanto durante la cura del digiuno.

Dedicati come sempre ad un'accurata pulizia del corpo. Se lo

ritieni necessario, puoi usare un lassativo a base di prugne o magnesio.

Il piano alimentare previsto è il seguente.

SECONDO GIORNO POST-DIGIUNO	
	Infuso di erbe o tè

Colazione verde + ½ cucchiaino di miele.

**Metà
mattina**

Acqua minerale.

Pranzo

Verdura cotta, petto di pollo.

**Metà
pomeriggio**

Infuso di erbe (no tè) + 1 cucchiaino di miele.

Cena

Minestra di verdura.

Prima di coricarsi	Infuso di erbe (evitare quelle eccitanti).

Anche in questa giornata, se ti è possibile, fai un riposo pomeridiano con impacco al fegato. Inoltre ti ricordo nuovamente di bere molta acqua (possibilmente alcalinizzata).

Terzo giorno post-digiuno

Siamo arrivati all'ultimo giorno di reintegrazione. L'introduzione di cibo si fa più corposa ma non eccessiva. Solito discorso per lo yoga, abbondante assunzione di acqua, igiene personale. Valuta l'ipotesi di assumere o meno un lassativo a base di prugne o magnesio.

Qui di seguito lo schema dei pasti.

**TERZO GIORNO POST-
DIGIUNO**

Colazione

2 prugne secche (o fico secco ammollato nell'acqua), 2-3 fette di prosciutto.

**Metà
mattina**

Acqua a volontà.

Pranzo

Insalata mista, carote, 150 grammi di manzo.

Metà

Infuso di erbe + 1

pomeriggio	cucchiaino di miele.
Cena	Insalata mista con carote, 150 grammi di petto di pollo.
Prima di coricarsi	Infuso di erbe (non eccitante).

Dal giorno seguente si ritorna all'alimentazione normale e possibilmente (come accennato prima) a una sano stile di vita anche a tavola. Nel mio caso, al termine dei tre giorni di

reintegrazione torno alla dieta
metabolica (la trovi sempre su Amazon
nella mia collana “Alimentazione degli
Antenati”).

Valuta pertanto l'ipotesi di
cominciare una “nuova vita”. Tornare
alle vecchie e pessime abitudini,
vanificherebbe tutto il lavoro svolto
durante la settimana di digiuno.

La pulizia dell'intestino

Gli antichi dicevano “la morte viene dall'intestino”. La cura del digiuno è caratterizzata da una profonda pulizia dell'intestino evitandoci vari disturbi, tra cui la stitichezza cronica.

La stitichezza è uno dei disturbi più tipici della civiltà moderna. Parla con i tuoi amici e conoscenti e scoprirai che molti di loro ne soffrono. I lassativi non sono una soluzione ma un palliativo (come i farmaci del resto). Non risolvono il problema ma offrono una “tregua”. Col lungo andare, il loro uso

diventa dannoso per l'organismo.

Le scorie e le tossine, se non vengono espulse attraverso le feci, restano all'interno causando gravi disturbi: danni alla parete intestinale, insorgenza di un tumore all'apparato digerente, auto-avvelenamento.

Il digiuno, come spiegato all'inizio, è un toccasana perché ha come scopo la disintossicazione. Ne facciamo uso solo in questa fase, soltanto perché digiunando non ingeriamo cibi ricchi di fibre (mi sembra logico). Terminata la cura però, dobbiamo assicurare all'organismo il giusto apporto di fibre poiché non faremo più uso dei lassativi. Come hai avuto modo di vedere, durante

il digiuno settimanale, assumiamo i lassativi ogni due giorni.

Digiuno e attività fisica

Il digiuno settimanale eseguito periodicamente e una sana alimentazione, riducono il rischio di sovrappeso. Questo purtroppo non basta. Per assicurarci una salute di ferro, dobbiamo svolgere dell'attività fisica.

Non dobbiamo aspettare la settimana di digiuno per fare un minimo di movimento. L'attività fisica deve far parte delle nostre sane abitudini. Non è mai troppo tardi per cominciare.

Con questo ebook, non posso

soffermarmi su tutti i tipi di ginnastica. Da anni pratico bodybuilding (lo sport più completo in assoluto se svolto con criterio) ma non è detto che anche tu lo debba svolgere. Consiglio alla gran parte delle persone con cui vengo a contatto e che non amano l'ambiente della palestra, di eseguire lo yoga una pratica che possiamo svolgere anche a casa senza l'ausilio di alcuna strumentazione.

Il programma di ginnastica,

dovrebbe allenare i seguenti 5 gruppi:

- Esercizi per migliorare la mobilità delle gambe e delle braccia.
- Esercizi di rafforzamento dell'addome.
- Esercizi di rafforzamento della schiena.
- Esercizi di scioglimento della colonna vertebrale.
- Esercizi di rafforzamento dei legamenti.

L'attività fisica dovrebbe coinvolgere almeno $1/7$ di tutta la

muscolatura del corpo alternando un lavoro di tensione e distensione.

Da non sottovalutare anche le attività più “comuni” come le passeggiate a piedi o in bici (la corsa prolungata invece la sconsiglio). Per i sedentari, consiglio di cominciare a fare attività fisica ancor prima di intraprendere il digiuno settimanale.

A questi, aggiungete gli esercizi di respirazione che devono essere eseguiti ogni mattina in un ambiente ben aerato (richiedono pochi minuti) e all'inizio dell'attività fisica. Gli esercizi di respirazione anticipano quelli di rilassamento e vengono suddivisi in:

- Respirazione toracica.
- Respirazione diaframmatica.
- Respirazione completa.

Con gli esercizi di respirazione si impara a respirare bene in tutte le situazioni influenzando positivamente sull'organismo e sullo spirito. Coloro che hanno problemi respiratori, devono consultare un medico prima di cimentarsi da soli.

Digiuno e sonno

L'insonnia come la stitichezza, fa parte dei disturbi più comuni della civiltà moderna. Non è raro che durante il digiuno, il sonno sia un po' disturbato.

Per esperienza personale, ho testato sia il digiuno strategico che a breve ti presenterò che quello a “zero calorie”. In quest'ultimo caso ho avuto non pochi problemi per addormentarmi.

Questo è normale e non deve preoccuparci perché all'interno del nostro organismo sta avvenendo una profonda trasformazione.

Nonostante ciò, visto che nella settimana di digiuno dobbiamo cercare di rilassarci il più possibile, è meglio prendere qualche precauzione.

Innanzitutto, non dobbiamo assumere sonniferi o farmaci. Te lo ripeto nuovamente, il digiuno serve per disintossicarci e pertanto l'assunzione di sostanze chimiche (o parzialmente) è bandita nella maniera più categorica.

Durante il digiuno settimanale, prima di coricarci ogni sera, è opportuno bere un infuso di erbe (melissa, luppolo o valeriana) evitando sonniferi o tranquillanti.

Se questo non dovesse bastare, può

essere utile un pediluvio freddo (20-30 secondi) o camminare nell'acqua fredda per circa 2-3 minuti (lo vedo un po' difficile a casa). In questo modo, il sangue passa dalla parte superiore del corpo a quella inferiore favorendo il sonno.

Spesso un organismo indebolito potrebbe non rispondere immediatamente al pediluvio con acqua fredda. In questo caso, prima di eseguirlo, ti consiglio di farne uno più lungo (10-20 minuti) con acqua calda.

Non dimenticarti di aerare la stanza dove dormirai. Anche in inverno, lascia la finestra aperta per qualche minuto prima di coricarti e chiudila totalmente

in base alle circostanze (in quale area geografica vivi e la stagione).

E' anche vero che spesso i disturbi di sonno non sono sempre derivanti da problemi all'organismo ma anche psicologici. Torno quindi a citare nuovamente il training autogeno e la meditazione. Queste tecniche, andrebbero imparate prima di iniziare il digiuno settimanale.

Anche lo yoga, se eseguito con regolarità, favorisce il rilassamento e conseguentemente il sonno. Gli esercizi di rilassamento devono essere eseguiti sia la mattina che la sera prima di coricarsi.

Il digiuno strategico per lo sport

Oltre al digiuno a “zero calorie” ho applicato anche un'altra forma di digiuno che comprende piccole assunzioni di cibo. E' meno rigido del primo ma richiede lo stesso una forte motivazione.

Tuttavia se non hai mai digiunato per un periodo di 5-7 giorni, ti consiglio di testare prima il digiuno strategico e poi una volta raggiunta una certa familiarità con la cura, passare a quello a “zero calorie”.

Questo genere di digiuno (strategico) è usato anche da molti natural bodybuilder (i dopati lo considerano una follia).

Nelle settimane in cui l'ho testato, riscontrai una perdita di peso di circa 4-5 chilogrammi a settimana e svariati centimetri nel girovita. Inoltre un'incredibile incremento della forza una volta tornato ad allenarmi con i pesi.

Questo è possibile grazie alla “crescita compensatoria”, cioè quando un essere vivente viene sottoposto a uno stress, come appunto il digiuno, riesce a sopravvivere e quando torna ad alimentarsi di nuovo, cresce velocemente.

Mai avrei accostato il digiuno al bodybuilding ma nonostante una prima fase di scetticismo, la curiosità come al solito mi portò a testarlo. Oggi sono un fermo sostenitore del digiuno in ogni sua forma anche se quello a “zero calorie” resta il mio preferito in quanto non è solo un'esperienza dal punto di vista fisico ma anche mentale e spirituale (mistica per certi versi).

Per coloro che fanno attività fisica ad alta intensità (gare e competizioni) ma anche coloro che si allenano duramente durante l'anno, consiglio di testare il digiuno strategico e in seguito, passare a quello più “drastico”.

Il timore che hanno molti bodybuilder, è chiaramente perdere la massa magra (muscoli).

Forse molti non sanno che durante il digiuno l'organismo cerca di proteggere la massa muscolare. La gran parte delle calorie necessarie provengono dalle riserve di glucidi e lipidi.

Tuttavia una piccola quantità di proteine viene sacrificata ugualmente. Pertanto in un digiuno di alcuni giorni (5 in poi), i muscoli perdono aminoacidi, sintetizzati dal fegato per produrre glucosio.

Di solito un digiuno non comporta più di una perdita di massa magra pari a

circa 500 grammi ma se temi di andare oltre, ti consiglio di assumere durante la cura, qualche compressa (o polvere) di amminoacidi.

Diverso il caso della colelitiasi (calcoli biliari riscontrato nel 25% dei soggetti che seguono una dieta a bassissime quantità di calorie) che colpisce generalmente i soggetti (di solito si sviluppano solo dopo diversi mesi di dieta), cosa che con il digiuno settimanale è praticamente impossibile in quanto non dura oltre i 7 giorni.

Nonostante ciò, qualora vi fossero rischi in merito, per abbassare le probabilità dello sviluppo di calcoli biliari, basta aggiungere pochi grammi

di grassi al digiuno strategico in grado di mantenere un adeguato svuotamento della cistifellea.

Questo trattamento extra, prevede 5 grammi di olio extravergine di oliva e 5 grammi di Omega 3, utili anche per mantenere attivi gli enzimi deputati all'ossidazione dei grassi.

Anche per questo genere di digiuno, ti consiglio di pesarti ogni mattina e di bere molta acqua per favorire lo smaltimento delle scorie.

Di seguito un modello di digiuno strategico.

DIGIUNO STRATEGICO

Tisana o tè verde +
 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di miele
(facoltativo). Lassativo

Colazione

a base di prugne o magnesio (alternato nei giorni come spiegato nello “zero calorie”).

**Metà
mattina**

Acqua a volontà.

Pranzo

Brodo di verdure o (minestra di verdure liofilizzata biologica) + 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva.

Metà

Tisana di erbe o

pomeriggio

frutti + ½ cucchiaino di miele (facoltativo).

Cena

Succo di frutta biologico (1 bicchiere medio) oppure brodo di verdure + 5 grammi di Omega 3 (questo anche nel caso si assumesse il succo di frutta).

Nota: andare a letto entro le 21-22 possibilmente dopo una doccia rilassante. Bere almeno 2 litri di acqua.

Il digiuno strategico può durare dai 5 ai 7 giorni. Come il digiuno a “zero calorie” anche quello strategico necessita di una settimana dove controllare l'alimentazione, riposarsi, fare attività fisica. Evita quindi di arrivare stressato al digiuno.

Il giorno prima della cura, si segue un'alimentazione preparatoria come spiegato nello “zero calorie”. Al termine della settimana, si eseguono solo due giorni di reintegrazione come spiegato prima (si evita il primo giorno costituito solo da cibo liquido).

Anche questo genere di digiuno si consiglia di eseguirlo solo in buona salute. Pertanto, fai sempre affidamento

a dei controlli clinici prima di iniziare.

In seguito, una volta testato due o tre volte il digiuno strategico, puoi provare quello a “zero calorie”.

Integratori da assumere durante il digiuno strategico

Il digiuno strategico è leggermente differente dal digiuno a “zero calorie”. Diciamo che è più indicato a chi svolge un'attività sportiva intensa (quindi non sto parlando dello yoga).

In questo caso, se nel digiuno a “zero calorie”, sono banditi ogni genere di farmaco e integratori, nel digiuno strategico, quest'ultimi sono consigliati (i farmaci invece vanno evitati sempre!)

Come attività fisica, ti consiglio di eseguire solo un poco di aerobica moderata. Per intenderci, diciamo la cyclette a un'andatura che ti permette di conversare amabilmente con le persone che ti sono accanto o di leggere un libro (o rivista). Puoi eseguire questa attività fisica la mattina o il tardo pomeriggio, come preferisci. Meglio ancora una passeggiata all'aria aperta.

Puoi eseguire l'aerobica moderata tutti i giorni del digiuno, oppure alternandoli con altri dove fare solo yoga. Gli integratori vanno presi anche nei giorni in cui si sceglie di non fare aerobica suddivisi in due assunzioni (metà mattina e metà pomeriggio).

Esegui sempre esercizi di respirazione.

Qui di seguito lo schema per l'assunzione degli integratori.

INTEGRATORI PER IL DIGIUNO STRATEGICO

**Prima
dell'attività
aerobica
moderata (20-
30 minuti)**

10 grammi BCAA*
+ 2 grammi L-
carnitina** + 2
grammi di
glutamina***.

**Dopo
attività
aerobica
moderata**

10 grammi BCAA +
2 grammi L-carnitina
+ 2 grammi di
glutammina.

* sono aminoacidi ramificati
costituiti dalla Leucina, Isoleucina e
Valina che intervengono direttamente
nel lavoro muscolare esercitano
un'azione anticatabolica sulla
muscolatura.

** è un aminoacido che il corpo
utilizza per convertire i grassi in
energia.

*** è un amminoacido naturalmente prodotto dall'organismo e conosciuto soprattutto per il suo effetto anticatabolico e stimolante sulla sintesi proteica.

Conclusione

Prima di salutarti, vorrei riepilogare brevemente la cura. Riporto di seguito una serie di punti essenziali:

- Esegui una visita medica ed eventuali analisi di routine e ripetile a distanza di tempo tra un digiuno ed un altro.

- Fai una settimana di alimentazione controllata (una dieta per intenderci). Non abbuffarti in vista di un digiuno!

- Non strafare durante la settimana antecedente. Ricorda che lo

stress accumulato si ripercuote sulla settimana di digiuno.

- Parla con le persone a te vicine e avvertili della tua scelta di seguire un digiuno settimanale.

- Esegui il giorno di preparazione (quello che anticipa la settimana di digiuno).

- Pesati ogni mattina e con il centimetro da sarta, misurati il girovita (anche i fianchi per le donne).

- Bevi molta acqua.

- Cura l'igiene personale.

- Fai un risposo pomeridiano con impacco caldo all'altezza del fegato.

- Vai a dormire non più tardi delle 22.

- Dormi in una stanza completamente buia.

- Alzati (se possibile) senza l'ausilio di una sveglia.

- Fai esercizi (yoga) la mattina e la sera.

- Per lo “zero calorie” esegui tre giorni di reintegrazione mentre per lo “strategico” solo due (evita la giornata solo liquidi).

- Finito il digiuno se ancora ancora non lo stai facendo, segui uno stile di vita e alimentare sano.

- Tra un digiuno settimanale e l'altro, fai passare non meno di tre mesi (quindi, se tutto procede liscio, parliamo in media di tre digiuni settimanale all'anno).

Con questo doveroso riepilogo, concludo ricordandoti che molti argomenti di supporto al dopo-digiuno vengono spiegati negli altri ebook presenti nella collana “Alimentazione degli Antenati”.

Troverai, sempre a mio nome, un ebook con cui spiego come applicare tre

diverse tipologie di digiuno intermittente (***“La strategia dei 3 digiuni intermittenti”***) adattandoli al tuo stile di vita e all’attività fisica che svolgi.

Inoltre, troverai l’ebook ***“La Paleo Dieta senza paranoie”*** una guida con cui, non solo spiego come funziona questo sistema alimentare, ma come stare lontano dai falsi miti delle “diete paleolitiche” senza lasciarsi condizionare.

Sempre nella collana ***“Alimentazione degli Antenati”***, trovi l’ebook ***“La Dieta Chetogenica senza rinunciare ai carboidrati”*** una pratica guida con cui alternare strategicamente

una fase a bassi carboidrati ed alti grassi e proteine con una fase inversa (alti carboidrati e bassi grassi e proteine moderate). Non solo ottimizzerai la fase di dimagrimento ma migliorerai anche l'incremento della massa muscolare sfruttando la produzione ormonale in maniera scientifica e naturale.

Una cosa importante che non ti ho detto in questa guida è che il digiuno prolungato inevitabilmente abbasserà i tuoi livelli di testosterone libero (se sei un uomo la cosa deve interessarti!). Ma non preoccuparti, non solo quando tornerai a mangiare li rialzerai in parte ma - soprattutto - se seguirai quanto spiego in *“Il Testosterone dei*

Guerrieri” (sempre su Amazon) ne beneficerà tutta la tua vita.

In conclusione, trovi anche un ebook, a mio avviso fondamentale indipendentemente dalla strategia alimentare in uso. Parlo della guida ***“Programmare la mente inconscia per dimagrire costantemente (con o senza dieta)”***.

Se hai trovato utile ed interessante quanto hai letto fino ad ora, cortesemente, lasciamo una recensione.

Ti ringrazio di cuore e ti auguro una buona vita!

Mauro Signoretti

