

# LE CRONACHE DELL'ENTEROCLISMA

Guida rapida per sopravvivere al digiuno

Luigi Silvestri



**DIGIUNO  
TERAPEUTICO  
di  
SALVATORE  
PALADINO**

lire 90  
W.C. Edizioni

Luigi Silvestri

LE CRONACHE  
DELL'ENTEROC

# Guida veloce per sopravvivere al digiuno

***LO SCOPO DI QUESTO LIBRO È***

***SOLAMENTE DI CONDIVISIONE DI UN  
ESPERIENZA PERSONALE E NON  
QUELLO DI SUGGERIRE L'UTILIZZO DI  
TECNICHE O METODI COME FORMA DI  
TRATTAMENTO PER PROBLEMI FISICI  
PER I QUALI È INVECE NECESSARIO E  
CALDAMENTE CONSIGLIATO ANCHE DA  
ME IL PARERE MEDICO. NEL CASO SI  
DECIDESSE  
DI APPLICARE LE INFORMAZIONI  
CONTENUTE IN QUESTO LIBRO  
L'AUTORE NON SE NE ASSUME  
NESSUNA RESPONSABILITA' DIRETTA O  
INDIRETTA DERIVANTE DA QUESTO  
UTILIZZO. L'INTENZIONE DEL LIBRO È  
DI ESSERE  
ILLUSTRATIVO E NON ESORTATIVO O  
DIDATTICO.***



# Indice

Introduzione

Che cosa è una purificazione

Che cosa è un Digiuno

Storia

Che cosa succede a livello chimico

Fasi del digiuno

- La fame
- La crisi
- La stabilizzazione
- La conclusione
- La ri-alimentazione

Effetti del digiuno

Eventuali disturbi

Applicazioni automatiche del nostro corpo

- 1. Digiuno a secco
- la disidratazione
- 2. Digiuno ad acqua calda

Perché il Digiuno Terapeutico  
Digiuno Terapeutico  
Approccio al digiuno  
Dieta di transito pre-digiuno

Il Metodo Terapeutico

- . enteroclisma
- . lavaggio vaginale
- . la cura dei limoni
- . acqua e argilla
- . le tisane
- . i succhi
- . i cataplasmi
- . bagni di vapore
- . l'alcoolatura d'aglio
- la lingua

La giornata tipo

La ri-alimentazione, i 5 step.

L'aspetto mentale

Le giustificazioni

i. L'aspetto emozionale

. L'aspetto spirituale

- Tecnica base

i. Le Sacrosante Domande

- Quanto tempo?

- Quando digiunare?

- Quale digiuno fare?

- Qual è l'obiettivo?

- Posso fumare, bere caffè, alcool o mangiare altro?

i. Conclusioni

# 1. Introduzione

Ciao! Se sei arrivato a questo libro, probabilmente avrai sentito dentro di te qualcosa che ti spinge a dare una “sveglia” alla tua vita e, per un qualche motivo, sei giunto alla conclusione che

il Digiuno o una Purificazione possono essere la strada migliore per te e la tua salute, o forse sei semplicemente incuriosito/a da questa pratica.

In tutti i casi, sei nel “posto” giusto!

Attraverso questa piccola guida vorrei aiutarti a muovere i primi passi verso questa Antica Arte di Guarigione fisica, mentale e spirituale.

Senza volerlo, col tempo sono diventato un riferimento per numerose persone che hanno deciso di avvicinarsi alla via della purificazione e ogni giorno mi rendo sempre più conto di quanto siano necessarie chiarezza e risposte precise.

Mi auguro che, in questo breve viaggio che faremo insieme, tu possa trovare le

risposte e i chiarimenti che stai cercando; se non dovessi trovarli allora ti invito a contattarmi senza impegno.

Il mio primo digiuno l'ho fatto nel settembre 2015 e da allora ho approfondito questa pratica sperimentandola in tutte le sue forme; non solo, ma da allora ho adottato uno stile di vita che mi permette di mantenermi il più pulito possibile, pertanto tutto ciò che ti dirò è frutto di un vissuto reale, non un "copia e incolla" di altri testi o racconti di esperienze altrui, sono informazioni nude e crude di chi davvero pratica "l'Arte della purificazione".

Il 90% delle persone, senza esagerare, non ha la più pallida idea di

cosa sia un digiuno o una purificazione e quando ne sentono parlare scattano subito i meccanismi di difesa, talvolta anche piuttosto aggressivi.

## **È pura Paura!**

Questa reazione è assolutamente plausibile perché le parole “digiuno” o “purificazione” mettono immediatamente in discussione un complesso sistema di credenze, pensieri ed emozioni che ci hanno condizionato a concepire il cibo in un certo modo, a mangiare almeno tre volte al giorno, a condire di sentimenti il nostro piatto. Quando si parla di digiuno e purificazioni, quindi, ci sentiamo minacciati perché pensiamo che

dovremo abbandonare una realtà di amore, comfort e piacere per catapultarci in un mondo di sacrifici, tristezza e sofferenza.

Tranquilli, la vostra vita non è in pericolo, e nemmeno il vostro piatto preferito, anzi...

Personalmente, ho cominciato nello stesso modo in cui cominciano tutti, ovvero per necessità!

Dopo un periodo estremamente difficile decisi di rialzare la testa: ciò che volevo era un **reset totale** del mio modo di vivere iniziando dalla cosa più importante in assoluto: “**volermi bene**”!  
Cominciai a pormi delle domande che per molti sono scontate ma a cui non ero

per niente abituato, del tipo:

- ma in che modo ci si ama davvero?
- mangiare cibo spazzatura significa “volermi bene”?
- avere uno stile di vita sballato significa “volermi bene”?
- Come si vive in maniera equilibrata?

Lo so a cosa stai pensando, sono domande stupide, ma a quel tempo e nella situazione in cui mi trovavo avevano più che un senso, fidati.

Alla fine, facendo il punto della situazione compresi che la mia situazione era semplicemente un disastro! Ma da qualche parte dovevo pur cominciare.

Pensandoci su stabilii che potevo partire

solo dal “basso”, dalla mia “parte” più pesante e grossolana, quella parte dove non sono coinvolti pensieri ed emozioni, il mio corpo fisico.

## **Attenzione!**

Permettimi di darti un consiglio: difficilmente risalirai la china grazie ad una conferenza sul significato della vita! Ho già percorso quella strada ma è un vicolo cieco, è dal tuo corpo che devi ripartire!

Il tuo corpo non dice bugie come la mente (si dice che la mente mente, no?) ed è solo partendo da lui che uscirai da un circolo vizioso che ti tiene incatenato ad una speranza di felicità, che alla fine non porta da nessuna parte!

Conosco bene questo scenario perché anche per me è stato così per lungo tempo, ma ad un certo punto presi una ferma decisione poiché quando si vuole veramente cambiare, bisogna **agire!**

## **Ti senti pronto ad agire?**

Fatti questa domanda e risponditi sinceramente!

Io, come molti altri, decisi di agire entrando nella via della purificazione facendo il mio primo digiuno. Fu una delle esperienze più belle della mia vita, un cambiamento che mai avrei immaginato, tanto che scrissi anche un libro, o meglio un “diario di viaggio”, in cui racconto la mia esperienza.

Se ti interessa il libro si chiama  
**“Ritorno alle Origini, diario di un digiuno”**.

Senza prevederlo, mi ritrovai dopo poco a fare da guida a molti che desideravano purificarsi e cambiare vita attraverso il digiuno e ora metto a disposizione la mia esperienza a chiunque me lo richieda.

Se mi guardo indietro, mai avrei immaginato che un tipo sregolato ed intossicato come me avrebbe insegnato agli altri come purificarsi!

***“Al destino, come sappiamo, non manca il senso dell’ironia”***

**- Morfeus (Matrix)**

Quindi eccoci qui, preparati perché sto per rivelarti qualcosa che, se applicato correttamente, ti cambierà la vita per sempre: ti illustrerò la più antica pratica di Guarigione che l'uomo abbia mai conosciuto. Chi la comprende e la fa sua, avrà per tutta la vita un mezzo, anzi, **“il Mezzo”**, per superare ogni difficoltà fisica, mentale e spirituale.

## 2. Che cosa è una purificazione

Immagina un'automobile che abbia almeno cinque anni di vita e con più di 250.000 km, quindi un veicolo molto

utilizzato, che comunque non ha mai dato grandi problemi.

Il punto è che con il passare del tempo, anche se non lo notiamo, l'usura aumenta e la nostra auto inizierà ad avere bisogno di manutenzione straordinaria: rimozione di ruggine in qualche angolo, sostituzione delle sospensioni, pulizia dei filtri intasati, cambio dell'olio che ormai è diventato denso e scuro, ristrutturazione dell'impianto elettrico e così via.

Ora, non ti sarà difficile paragonare questa automobile al tuo corpo: il motore, la struttura, l'impianto elettrico, le ruote possono essere assimilati agli organi, ai tessuti, al sistema nervoso, al

sangue, alle sostanze che circolano dentro il corpo.

Proprio come un'automobile che ha viaggiato molto e che non ha mai subito una manutenzione delle parti sporche ed usurate, arriva un momento in cui il nostro stesso corpo ci chiede di prestargli attenzione attraverso qualche piccolo o grande disturbo. In tutti i casi, ciò che non abbiamo ancora fatto, ovvero una bella ristrutturazione, una pulizia e un'ottimizzazione del nostro "Bio-veicolo", diventa imprescindibile.

Gli anni, il tipo di alimentazione, lo stile di vita e l'ambiente in cui si vive determinano il nostro stato di salute. Quando sottoponiamo il nostro corpo a tutto quello che ci fa male allora

cominciamo ad intossicarlo.

Possiamo quindi finalmente rispondere alla prima grande domanda di questa piccola guida:

## **Che cosa è una purificazione?**

**Purificare se stessi significa compiere l'atto più bello e importante che un essere umano possa fare, quello di “volersi bene per davvero”.**

**Ogni volta che ci purifichiamo, noi portiamo l'attenzione all'interno di noi stessi e questo ci permette non solo di fare pulizia ma anche di fare: “il punto della situazione”.**

**Portando l'attenzione dentro di noi, non solo cominciamo a vivere nel**

**presente, ma iniziamo ad eliminare tutto ciò che ci appesantisce e che fa del male al nostro corpo...  
in pratica, cominciamo a cambiare, e in meglio.**

**Purificarsi è togliere zavorra in tutte le sue forme, è fare le pulizie di casa, è il passaggio che ci rende degni di entrare in contatto con il “Sacro”.**

**N . B .** Ci sono tante forme di purificazione, il digiuno è una di queste ma non l'unica.

### 3. Che cosa è un Digiuno

Il Digiuno è un momento di **STOP**, di **distruzione** e **rinnovamento**.

- **Stop** perché è un processo che molte volte si innesca spontaneamente, è il corpo che ce lo chiede, ci invia sensazioni precise di rifiuto del cibo e necessità di isolarsi; se siamo abbastanza bravi da ascoltarlo allora il cambiamento può cominciare.
- **Distruzione** perché si attiva un processo di eliminazione delle “scorie” e di tutto ciò che non serve più.

- **Rinnovamento** perché il sangue, una volta pulito, rigenererà i tessuti.

In altre parole il Digiuno:

**è l'interruzione volontaria di  
assunzione di nutrimenti dall'esterno.**

Il nostro corpo, in realtà, non smette mai di nutrirsi, infatti dal momento in cui inizia un digiuno comincia ad utilizzare le sue riserve. Questa funzione si chiama “**autofagia**”, in pratica è come se iniziasse “a mangiarsi” da solo.

Ma non spaventarti, il corpo non è stupido, è la nostra mente che con le sue mille domande, preconcetti e paure ci fa

stare in ansia, ma il corpo no, il corpo sa benissimo cosa fare e ha la sua straordinaria intelligenza.

Il digiuno è il meccanismo terapeutico più antico che l'uomo abbia mai avuto a disposizione, è un metodo innato, cioè lo abbiamo sempre avuto a portata di mano.

Chi ci ha creati ha voluto donarci questo programma di auto-riparazione e auto-rigenerazione che viene attivato automaticamente ogni volta che un organismo vivente è colpito da malattia.

Un animale quando è malato smette temporaneamente di mangiare e, a volte, anche di bere; si “nasconde”, dorme, fa che la natura lavori per lui e dopo un periodo di tempo esce dal nascondiglio

guarito.

L'uomo dopo aver osservato questo comportamento negli animali e imparando ad ascoltare le vere esigenze del suo corpo, lo ha applicato con lo stesso successo su se stesso fino ai nostri giorni.

## 4. Storia

Tracce dell'applicazione del digiuno a scopo curativo si possono trovare già nell'antichità.

I dati più remoti risalgono ai tempi dell'antico Egitto in cui veniva usato sia a scopo magico/religioso che per curare malattie come la sifilide.

Il metodo viene menzionato più volte come cura per le malattie negli scritti degli antichi eruditi di Babilonia, Giudea, India, Persia, Cina, Tibet, Grecia e Roma.

Tra i primi promulgatori del digiuno terapeutico in particolare si distinguono

grandi pensatori come Platone, Socrate e Plutarco che ritenevano che questa pratica avesse migliorato le loro condizioni psico-fisiche con un digiuno di 10 giorni.

E come non ricordare i “padri” della medicina moderna come il persiano Avicenna che usava prescriverlo per 3 settimane alla volta e il greco Ippocrate, che diceva:

**” Se il corpo non è purificato, quanto più lo nutriamo, tanto più lo danneggiamo”.**

Plutarco diceva:

**“Al posto delle medicine, digiunate per un giorno”**

Pitagora digiunò per 40 giorni prima di fare il suo esame all'università di Alessandria e a quanto pare per entrare nella sua classe tutti i suoi allievi dovevano digiunare per altrettanti giorni.

Paracelso, noto medico alchimista svizzero del XVI sec., diceva:

**“il digiuno è il più grande rimedio”**

Fino ad arrivare a tutta una serie di medici moderni come il dott. Hoffman con il libro:

**“Description of the magnificent  
Result obtained through Fasting in All  
Diseases”**

(Descrizione dei magnifici risultati ottenuti per mezzo del digiuno in tutte le

malattie).

Tutta la storia evidenzia un considerevole ammontare di lavoro scientifico e clinico svolto per determinare gli effetti benefici del digiuno. Quindi la sua funzione terapeutica è conosciuta e studiata da secoli.

## 5. Che cosa succede a livello chimico

Adesso devo per forza farti un discorso tecnico, perciò resisti e concentrati.

Per capire meglio questa funzione dell'**auto sostentamento**, devi sapere che il corpo ha 3 principali fonti di energia, che usa in base alla loro disponibilità e che sono: **carboidrati, grassi e proteine**. Queste tre fonti vengono trasformate nel fegato rispettivamente in: **Glucosio, Corpi Chetonici, Aminoacidi**.

La fonte più facile e veloce da reperire è il **glucosio**, che, ricordiamolo, deriva dalla trasformazione dei carboidrati nel

fegato.

Questo “zucchero”, il glucosio, garantisce le funzioni base dell'organismo; senza di esso il cervello non può funzionare ed è facilmente reperibile da: pane, pasta, riso, pizza, dolci, cibi raffinati e cose di questo genere...

Dopo un giorno di digiuno le riserve di glucosio si esauriscono e l'organismo per adattarsi a questa mancanza comincia a nutrirsi in piccola parte di aminoacidi derivati dalle proteine ed in particolare di corpi chetonici che derivano dai grassi, i quali fungeranno da nutrimento base per il cervello e per il corpo durante tutto il periodo del digiuno.

## **Nota Bene!!!**

**Il fulcro di tutto il cambiamento sta proprio in questo passaggio all'auto-alimentazione in cui si passa dall'usare gli "zuccheri" dei carboidrati chiamati glucosio agli "zuccheri" dei grassi chiamati "corpi chetonici".**

Questo passaggio fondamentale è facilmente osservabile quando accade quel fenomeno che in gergo viene chiamato "calo di zuccheri". Infatti molte persone, se non mangiano per un po', si sentono svenire, hanno un calo di energie, mal di testa; allora ricorrono ad acqua e zucchero o mangiano qualcosa

per mantenere alto il tasso del glucosio nel sangue fino ad esserne completamente dipendenti.

Persino molte diete sono basate su questo principio: si mangiano cioè carboidrati poco e spesso in modo da mantenere alti gli zuccheri nel sangue. Ma quando avviene il cambio di carburante si può notare subito la differenza.

Dopo aver superato la fase del cambio di carburante, chiamata in gergo tecnico “**Crisi**” (si dice infatti: “superata la crisi”), la mente diventa più lucida, tornano subito le forze ed è proprio in questa fase che il digiunante comincia a

non aver più paura del digiuno e a guadagnare una certa serenità interiore.

Quando ti metti a digiuno nelle cellule non arriva più il glucosio, perciò esse fanno un esame, un punto della situazione per vedere che cosa possono subito reperire per il loro sostentamento; attingono quindi dalle riserve di proteine che hanno al loro interno, è come cominciare a fare le grandi pulizie in casa.

Le malattie neurodegenerative come il Parkinson, l'Alzheimer, la SLA, la Corea di Huntington, sono tutte caratterizzate dal deposito di proteine dentro le cellule nervose.

Perciò il terzo carburante, gli aminoacidi derivati dalle proteine, vengono usati solo in piccola parte e il corpo attinge da questa fonte solo quando sono finiti i grassi. Durante il digiuno comunque non si arriva quasi mai a questo punto: ricordiamoci che il corpo è molto più intelligente di quanto pensiamo.

Ricapitolando, quando si comincia a digiunare si prova all'inizio una sensazione di fame che nel nostro corpo suona come un allarme che fa scattare il rilascio di ormoni che hanno effetti anti-infiammatori e rigeneranti. Grazie a questo meccanismo innescato dal digiuno, tutti i valori come i tassi di glucosio, il colesterolo, i trigliceridi e

l'insulina, si riequilibrano. Allo stesso modo si abbassano la frequenza cardiaca, la frequenza respiratoria e la pressione sanguigna. I sistemi fisiologici dell'organismo si trovano in uno stato di quiete.

Ecco, sta cominciando qualcosa a cui non eravamo abituati, il nostro corpo **SI RIPOSA!**

Paradossalmente quando si riposa automaticamente si pulisce, non è qualcosa di meraviglioso?

Facendo un riassunto, il corpo durante un digiuno attinge dalle sue riserve di:



**1. glucosio, che prende dai carboidrati trasformati dal fegato;**



**2. corpi chetonici, che prende dai grassi trasformati dal fegato;**



**3. aminoacidi che prende dalle proteine trasformate dal fegato.**

Questi “zuccheri”, a prescindere da quali essi siano, servono per mantenere

vivo il cervello e dare energia al corpo. Con il tempo e la sperimentazione imparerai che ogni tipo di “zuccheri” ha un effetto diverso sul tuo umore, sul modo di ragionare e sul grado di lucidità e forza fisica.

Già da questo dovresti intuire che il nostro corpo è una centrale chimica e che ogni sostanza in circolo condiziona il metabolismo, l'umore e i pensieri.

## 6. Fasi del digiuno

Un praticante avanzato di digiuno-terapia è un grande osservatore di sé e conosce perfettamente le fasi che dovrà incontrare.

In base all'umore, alle forze e al suo sentire, automaticamente conosce perfettamente in che fase si trova e soprattutto non ha paura di morire.

Ecco le fasi che si incontrano secondo un digiuno ASSOLUTO sperimentato più volte da me!

### - **Fase 1. La Fame**

Dopo le prime 6 ore di digiuno il

corpo esaurisce le scorte di glicogeno, che è la forma di glucosio immagazzinata; esso alimenta energeticamente il cervello, il tessuto muscolare e i globuli rossi. Quando questa prima forma di alimentazione si esaurisce, arrivano i primi languori allo stomaco che ci dicono che il corpo ha bisogno di mangiare, l'umore comincia a cambiare, si diventa facilmente irritabili.

Il più delle volte la fame è una forma di astinenza da un determinato alimento. Noi italiani siamo dipendenti da: pasta, pane, pizza, dolci, insomma tutto cibo raffinato che in natura non si trova. In realtà questi sono carboidrati di veloce

assimilazione ma che danno anche tanta **dipendenza**. Questa dipendenza la sentiamo soprattutto la mattina quando, anche se in sovrappeso e quindi con tante scorte, ci viene tanta voglia di mangiare il nostro bel cornetto con crema magari accompagnato da un cappuccino molto zuccherato.

Avete notato come ci si sente subito meglio e felici dopo che si è fatta una colazione sostanziosa?

In realtà non abbiamo bisogno di fare colazione, essa infatti è solo una convenzione culturale; ma se ci pensi un attimo il corpo non ha bisogno di fare colazione, ha riposato tutta la notte, e non solo ha utilizzato il

riposo notturno per purificarsi, ma userà la mattina per evacuare tutte le tossine stoccate.

In altre parole quando la mattina ci svegliamo dovremmo essere riposati, senza sonnolenza e pronti ad affrontare la giornata in totale leggerezza; è così che vive un corpo sano e pulito.

Quando digiuniamo, anche quando il digiuno si prolunga, capita spesso di avere voglie o fame di cibi particolari, in quel caso stiamo sciogliendo le memorie di quel cibo specifico che ci dava dipendenza ed è importante osservare questo meccanismo dentro di noi.

## - Fase 2. La Crisi

Dopo 1, 2 o massimo 3 giorni (cambia in base all'individuo), finito il glucosio avviene quello che in gergo viene chiamata "**Crisi**" o "**Chetosi**". In pratica si sperimenta la fame vera e propria, che dura di solito fino al terzo giorno. Il corpo per sopravvivere esaurisce tutte le scorte di glucosio dei carboidrati e comincia a prendere energia dai grassi, che vengono scomposti in acidi grassi per le varie funzioni corporali ed in corpi chetonici per il cervello.

Solo una piccola parte di aminoacidi

delle proteine viene utilizzata per il sostentamento. Questo ci fa capire che c'è una intelligenza dietro il metabolismo del nostro corpo, e se ci affidiamo ad essa tutto avviene naturalmente.

Durante la Crisi si possono sperimentare debolezza, mal di testa, apatia; dal punto di vista emotivo ci si può sentire tristi o arrabbiati. Ovviamente tutti questi effetti sono soggettivi e variano in base al grado di intossicazione del corpo.

**N.B.** Un corpo pulito quando passa da un carburante all'altro ha delle micro-crisi impercettibili.

### - **Fase 3. La stabilizzazione**

Il quarto giorno, superata la crisi, il corpo stabilizza la sua fonte principale di sostentamento e, per preservare la salute e la sopravvivenza, si attiva il processo chiamato “Autolisi” (dal greco Auto=Stesso, Lysis=Scioglimento); l’organismo cioè attinge dalle sue riserve di grasso che trasforma, grazie al fegato, in acidi grassi e corpi chetonici.

In pratica le cellule diventano delle fornaci: disgregano, sciolgono ciò che è nocivo, dannoso, superfluo e inutile.

La fame fisica sparisce, l’umore si

stabilizza e comincia la vera e propria purificazione del corpo.

Il corpo “mangia” e scarta tutto quello che ritiene inutile, comprese molte malattie.

Nelle donne il ciclo può interrompersi e si possono sentire palpitazioni cardiache dovute alla purificazione.

#### **Fase 4. La Conclusione**

Il digiuno ha un inizio ed una fine, quindi non bisogna mai spingersi oltre certi limiti. L'obiettivo di un praticante è arrivare a capire quando si innesca la quarta ed ultima parte in modo da potersi fermare per

rialimentarsi.

Dopo circa 30 massimo 70 giorni (i tempi variano in base alle riserve di grasso dell'individuo), il corpo passa a nutrirsi solo ed esclusivamente delle proteine dei muscoli che trasforma tramite il fegato in aminoacidi.

Quando si entra in questa fase, per 2/3 giorni il peso si stabilizza e si possono provare stati di euforia per via del cambio di alimentazione chimica del cervello che gradisce molto gli aminoacidi delle proteine come nutrimento, mentre la massa muscolare comincerà a diminuire.

Giusto per ricordarlo ai più temerari, il cuore è un muscolo, quindi se ci si

spinge oltre per ego si va incontro ad aritmia cardiaca e ad attacchi di cuore.

Quindi non bisogna **MAI** arrivare ad auto-nutrirsi esclusivamente di proteine.

### - **Fase 5. La Ri-alimentazione**

Dopo un periodo considerevole di digiuno dove non si sia più avvertita la sensazione di fame, arriva il momento in cui si sperimenta quello che in gergo viene chiamato “Ritorno di Fame”. Questa fase è importantissima perché è il corpo stesso che chiede di ri-alimentarsi e si predispone quindi a digerire. Se ci si ri-alimentasse prima di questa sensazione di **“Ritorno di Fame”** si

potrebbero manifestare dei problemi di digestione; è quindi necessario procedere a piccoli passi per riattivare la fame e la digestione (per gli step di ri-alimentazione vedi il capitolo specifico).

È importante ascoltare il proprio corpo e riprendere a ri-alimentarsi solo quando è il corpo che ce lo chiede e senza sensi di colpa nell'abbandonare la pratica, come capita a molti. Anche questo è uno scherzo della mente.

Questa è la forma più estrema di digiuno ed è consigliabile farla solo in

determinate condizioni e con la supervisione di un esperto.

Facendo invece un **Digiuno Terapeutico** con tisane, succhi e clisteri noi attiveremo comunque il processo di purificazione e anzi, sarà addirittura accelerato per certi versi; sarà tuttavia meno traumatico e non si andranno a toccare le proteine dei muscoli perché gli aminoacidi saranno presi dai succhi.

In un digiuno terapeutico si consumeranno solo i grassi e tutto ciò che è superfluo; vitamine, sali minerali, aminoacidi delle proteine non mancheranno mai dandoci così la tranquillità di agire per il nostro benessere e senza rischi.

## 7. Effetti del Digiuno

Tra i vari effetti che si possono vedere sul proprio corpo osserviamo:

- **Ringiovanimento.** L'individuo torna al suo programma base e l'effetto è un evidente ringiovanimento fisico.
- **Recupero della vitalità.** Con la pulizia del sangue e lo sblocco di tutti i canali corporei l'energia vitale torna a fluire ovunque consentendo di ritrovare quella vitalità prima imprigionata dalle tossine che sommergevano tutti i canali del corpo.

- **Rigenerazione dei tessuti del corpo.** Con il digiuno il corpo manda un segnale di pericolo al cervello che reagisce stimolando la produzione di cellule staminali che andranno a riformare i tessuti danneggiati, distrutti e rimossi dal processo di purificazione.

- **Eliminazione di molte malattie.** La maggior parte delle malattie sono accumuli di tossine, o di muco. Con il digiuno o stili alimentari e di vita sani noi andiamo a rimuovere tutte le tossine che ci provocano le malattie. È ovvio che una malattia non deriva solo da un corpo intossicato, proprio

perché l'intossicazione può avvenire su tutti i livelli: corpo, mente e spirito. Quindi è buona cosa curare la purificazione non solo a livello fisico ma anche a livello mentale e spirituale.

Rughe e pieghe diventano meno visibili, macchie, decolorazioni e foruncoli scompaiono, gli occhi si schiariscono e diventano più brillanti.

Il sangue diventa di un rosso vivo e automaticamente rigenera tutti gli organi interni.



## 8. Eventuali disturbi

**“Non stai male perché digiuni, stai male perché stai eliminando tossine, si chiama “effetto Rimozione”**

È importante tenere presente che durante il Digiuno l'effetto della rimozione delle tossine può portare ad una acutizzazione di certi stati emotivi e di sintomi fisici; per questo a volte la purificazione può risultare poco piacevole.

Tuttavia un minimo di difficoltà è da mettere in conto per un cambiamento così importante e, con il tempo, si comprenderà come quella sofferenza

sintomatica sia un indicatore della nostra schiavitù mentale e fisica a determinati schemi o dipendenze mentali e fisiche. Inoltre si deve considerare che la disintossicazione ha degli effetti che cambiano da persona a persona, prima di tutto perché siamo individui unici e come tali diversi l'uno dall'altro, ma anche perché ognuno di noi ha accumulato nel corso della propria vita quantità di tossine o muco diverse.

**Come Dante nella Divina Commedia,  
per poter raggiungere il Paradiso  
bisogna passare dall'Inferno**

Ora, non immaginare nulla di mostruoso,

ma sappi che l'effetto della rimozione può, ed in teoria deve, costringerti ad entrare nel tuo bozzolo. Debolezza, mal di testa, apatia, dolori vari... sono tutti segnali attraverso i quali il corpo chiede di modificare il nostro stile di vita in una modalità che rispetti maggiormente la nostra "natura". Infatti, quando questo accade, non bisogna correre ad assumere farmaci per alleviare eventuali problematiche ma occorre piuttosto maturare una certa consapevolezza riguardo al significato dei sintomi che si sono manifestati e affidarsi alla capacità del corpo di auto-guarirsi.

Esiste un momento che è il più importante di tutti e che viene chiamato in gergo tecnico "**la Crisi**".

Ti ricordi quando abbiamo parlato dei vari tipi di nutrimento? Bene, la crisi avviene quando il corpo passa dall'alimentarsi con gli zuccheri dei carboidrati al nutrirsi con i corpi chetonici dei grassi. Una volta superato questo momento, che avviene dopo due o tre giorni dall'inizio, la strada si può dire sia in discesa poiché si sarà superata l'astinenza fisica dal glucosio, quella che ci dà la sensazione di fame. È importante imparare a capire la differenza tra fame mentale e fame fisica poiché questo aiuterà a sentirsi bene anche senza mangiare.

**Il segreto è nell'Auto-osservazione  
costante**

Contrariamente a quanto si possa pensare, procedendo con il digiuno l'energia aumenta notevolmente. Tuttavia questo aspetto può rivelarsi negativo per chi non si è adeguatamente preparato: molti infatti, sentendo questo nuovo vigore, decidono di condurre una vita più attiva piuttosto che vivere un momento tranquillo e raccolto. Così facendo sprecano energie che invece dovrebbero essere dedicate allo smaltimento di "ulteriore zavorra". Inoltre, da questo atteggiamento possono arrivare momenti di stanchezza e debolezza improvvisi. Ecco perché durante il digiuno è fondamentale armonizzare questa nuova

energia attraverso una **pratica spirituale** grazie alla quale è possibile ridistribuirla in tutto il corpo, evitando che si concentri solo a livello mentale, con il rischio che trasformi certi pensieri in ossessioni.

Il digiuno è un momento di conoscenza di sé molto profondo ed è importante avere una mente calma e serena. Anche in questo modo si aiuta il corpo a purificarsi meglio.

## 9. Applicazioni automatiche del nostro corpo

Ora ti svelo un piccolo segreto:

**Il corpo umano è predisposto  
NATURALMENTE  
a stare per lunghi periodi senza  
mangiare.**

È un programma, una “Applicazione Naturale” pre-installata nel nostro DNA. Noi uomini moderni occidentali cresciuti a pane, nutella e televisione non siamo a conoscenza di questa informazione poiché ci hanno sempre insegnato che bisogna mangiare minimo

tre volte al giorno e che se si salta un pasto si può rischiare di “svenire” per un calo di zuccheri.

Inutile sottolineare che tutto quello che ci hanno raccontato è l’insegnamento di un sistema culturale quanto mai lontano dalla natura.

Come ben sai, un tempo il cibo era conseguenza di uno sforzo giornaliero che non ne garantiva la disponibilità quotidiana, tanto che per i nostri progenitori erano senz’altro messi in conto dei periodi senza mangiare. Era normale, cosa che non è più così; addirittura oggi non mangiamo nemmeno più per nutrirci: mangiamo perché è diventato un rito quotidiano o per rispettare un qualche programma

alimentare sportivo, oppure perché il cibo è diventato un mezzo per compensare dei vuoti psicologici o per dipendenza. Persino la fame non è più qualcosa di reale ma è diventata un riflesso mentale.

Il nostro orologio biologico è ormai regolato su orari precisi, quindi cominciamo la giornata con la colazione, a metà mattina lo spuntino, poi pranzo, merenda, cena e dopo cena. Questa “scaletta” che ci rassicura dal punto di vista psicologico viene chiamata zona di comfort.

Non voglio che cambi le tue abitudini perché te lo sto consigliando, voglio solo farti capire che siamo abituati a mangiare troppo, perché siamo

dipendenti da uno stile alimentare sconnesso dalla natura.

Se il tuo obiettivo è tornare ad essere una persona libera allora continua a leggere questa guida; se invece pensi che non potrai mai fare a meno di certe abitudini allora chiudi tutto, non fa per te, sarà per un'altra vita.

Ecco un altro segreto:

**Il nostro corpo fisico è autonomo, ha una intelligenza tutta sua, un programma di sopravvivenza automatico. È più intelligente di quanto si possa immaginare. L'unico ostacolo al suo corretto**

**funzionamento è la nostra mente. Se  
solamente imparassimo ad ascoltarlo e  
a lasciarlo lavorare in pace,  
scopriremmo un mondo di cui non  
eravamo a conoscenza.**

Quando il corpo non riceve più nutrimento esterno, automaticamente si attivano delle **“applicazioni”** automatiche prima nascoste. Utilizzo questa terminologia moderna perché ormai ci è familiare e ci aiuta a capire meglio.



Applicazione n.1, il corpo comincia a nutrirsi delle sue riserve.



Applicazione n.2, il corpo comincia ad auto-purificarsi da solo, ad eliminare tutte le tossine accumulate e il sangue si pulisce.



Applicazione n.3, comincia un processo di auto riparazione.



Applicazione n.4, comincia il rinnovamento dei tessuti e avviene l'auto-guarigione.

Se il corpo potesse parlare direbbe:

**“Ci fermiamo? Bene! Ora fammi  
aggiustare da solo!”**

## **Rilassati e non interferire!”**

Tutto questo può apparire surreale, in realtà è “semplicemente” un  **dono** incredibile che ci ha fatto Madre Natura, un meccanismo che avviene spontaneamente.

Possiamo vedere in azione questo programma di autoguarigione ogni volta che ci procuriamo una ferita: il corpo si ripara autonomamente e spontaneamente, torna integro come era prima.

Noi non ci facciamo neanche caso, invece tutto ciò è meraviglioso!

Dobbiamo tornare a stupirci e a meravigliarci.

Spero che adesso comincerai a capire

perché il Digiuno è la pratica più antica di purificazione e guarigione del corpo.

Sulla base di queste informazioni adesso immagina il tuo corpo (per le dipendenze chimiche) e la tua mente (per le dipendenze da pensieri ricorrenti) come se fossero il display del tuo telefonino. Purificandoti con un digiuno fatto a regola d'arte, tu disinstalli le applicazioni che avevi installato nel corso della tua vita anche in modo inconsapevole, fai un reset.

Questo a volte è un po' destabilizzante per chi ha sempre bisogno di certezze, perché sperimenta che tutto è un programma e va in conflitto con l'idea che aveva di se stesso.

Ma se associamo pratiche spirituali allora non dobbiamo avere nulla da temere, anzi avremo la sicurezza di installare a nostro piacimento e con maggiore consapevolezza le applicazioni che vogliamo.

Di solito quando si “rinasce” ci si accorge di essere diventati totalmente diversi da come ci immaginavamo, semplicemente perché credevamo di essere quei programmi che avevamo installato; scopriamo quindi un nuovo stile alimentare, un nuovo modo di pensare, cambiano i desideri e anche a livello energetico si scopre che mangiare un semplice frutto ci farà percepire un’esplosione di vitalità.

**Altro segreto:**

**Osserva la natura, cosa fa un animale quando si ammala? Smette spontaneamente di mangiare, si mette a dormire (calma la mente) e lascia che “la natura faccia il suo corso” (di riparazione). Questa è la vera essenza del Digiuno. Affidarsi a Madre Natura, lasciare da parte tutte le preoccupazioni, le paure e affidarsi a “qualcosa di più grande” che si prenderà cura di noi. La vera malattia è perdere il contatto con la natura.**



## 10. Digiuno a secco

Come dice la parola, a secco vuol dire digiunare senza bere neanche liquidi, quindi a secco.

Molti dicono che questa forma di digiuno viene applicata costantemente, ad esempio tra un pasto ed un altro o in particolare la sera quando andiamo a dormire, cioè per tutto il tempo del nostro sonno quando (di solito) non mangiamo e non beviamo.

A mio parere invece non è digiuno se non passano almeno 24 ore.

Consigliare un digiuno a secco, o come lo chiamo io “**assoluto**”, non è facile

perché devo tenere conto di tutta una serie di fattori, tipo: quanta intossicazione fisica c'è nell'individuo che dovrò seguire e soprattutto in che stato mentale è. Ecco perché se non lo ritengo idoneo al digiuno assoluto consiglio sempre di fare il “Digiuno Terapeutico”. Quest'ultimo non è meno efficace, anzi, e inoltre si procede con la cautela necessaria richiesta dall'effetto “rimozione”.

Come diceva il mio primo maestro:

**“Purificarsi è come togliere  
dolcemente pietre da una montagna,  
ma se non stai attento e non lo fai nel  
modo giusto può crollare tutto,**

**compresa la montagna stessa”.**

Le forme più estreme di digiuno a secco prevedono addirittura di non farsi i clisteri e nemmeno di lavarsi, questo perché la pelle è permeabile e il corpo beve anche attraverso la pelle.

Se già la maggior parte della gente ha paura di digiunare da cibo solido, figuriamoci quanta ne avrebbe di digiunare anche dall'acqua: qui occorre anche una grande forza di volontà.

## **La disidratazione**

E' un mito da sfatare: quando pensiamo di non bere più ci vengono subito in mente immagini da film, di gente che

muore disidratata nei deserti più caldi.

Niente di più sbagliato!

Dobbiamo sempre ricordarci in che contesto digiuniamo a secco e quindi se non stiamo digiunando in pieno deserto, con una temperatura di 45 gradi, sotto il sole tutto il giorno, allora rischi di disidratazione non ce ne sono.

Quando c'è estremo caldo il corpo suda per abbassare la temperatura esterna e quindi si disidrata; quando c'è un estremo freddo il corpo fa tremare i muscoli per generare calore interno e questo automaticamente diventa uno stress per il corpo che fa perdere energia ed anche acqua.

Per molti esperti fare un digiuno a secco

per 10/12 giorni è già un traguardo importante ai fini di purificazione e guarigione, ma se si è troppo intossicati alcune scuole di pensiero consigliano di frazionare il digiuno a secco, cioè interromperlo, ri-alimentarsi e poi riprenderlo.

Come vedremo più avanti, dopo una vita sregolata e di mal nutrizione, dieci giorni sono un po' pochi, ecco perché bisogna essere bravi ad osservarsi e capire quando è il momento giusto per ri-alimentarsi.

**Tutto sta nella rimozione e nella  
propria auto-osservazione**

Quindi per evitare il trauma della troppa

**rimozione** i più esperti propongono:

- un periodo di **preparazione**,
- una settimana di digiuno a secco,
- due settimane di ri-alimentazione naturale (frutta e verdura),
- un'altra settimana di digiuno a secco.

In alcuni casi succede che intorno alla fine del primo ciclo di digiuno possa sopraggiungere una forma di febbre: questo è sintomo di una profonda rimozione di malattia. Di solito dopo la febbre i disturbi fisici più o meno lievi, a volte anche gravi, spariscono.

È una vera e propria crisi curativa, le cellule intossicate muoiono di fronte alle alte temperature, non solo ma le molte cellule adipose vengono distrutte e si

stabilizza in seguito il peso forma, in modo che sarà più difficile riprendere peso.

In un digiuno a secco convenzionale i clisteri non si fanno ma è consigliabile procedere ad una meticolosa pulizia del colon prima di iniziare in modo da poter fare il digiuno in tutta tranquillità; a chi sceglie questa modalità consiglio di farsi un ciclo di 5/6 sedute di idrocolon così da poter prevenire ogni eventualità di costipazione.



## 11. Digiuno ad acqua calda

Il principio base di questo tipo di digiuno è che bevendo acqua, soprattutto a temperatura corporea - circa  $36^{\circ}/40^{\circ}$ , quindi “calda” - si crea un meccanismo cellulare di ricambio tra acqua interna ed acqua esterna del nostro organismo che aiuterà a smaltire tutte le tossine.

In più il calore aiuterà a sciogliere il muco e a mantenere normale la temperatura del corpo.

### **Preparazione:**

L'acqua deve essere preparata in questo modo: si fanno bollire almeno due litri

d'acqua per circa dieci minuti, dopodiché si lasciano raffreddare sino ad una temperatura non inferiore ai 40 gradi. Si consiglia di bere circa **due litri di acqua al giorno**, possibilmente da distribuire equamente nell'arco delle 24 ore, preferibilmente lontano dai pasti; è cosa saggia portarsi un thermos sempre con sé.



## 12. Perché il Digiuno Terapeutico

Ippocrate disse:

**“Sii intelligente in tutto, respira aria pulita, ogni giorno purifica la pelle e fai esercizi...**

**e cura un piccolo dolore piuttosto con il digiuno, che con una medicina”.**

Ci sono varie modalità di effettuare un Digiuno che cambiano a seconda delle culture, delle correnti di pensiero e dei vari credo religiosi. Come scegliere quindi? Prima di rispondere a questa domanda dobbiamo capire qual è la vera essenza del Digiuno. Abbiamo già detto

che:

**Il vero Digiuno è l'interruzione volontaria di assunzione di qualsiasi nutrimento proveniente dall'esterno**

Questa ovviamente è la via più estrema, io l'ho fatta per quasi 40 giorni, ma non è per tutti: occorre una grande determinazione e grande voglia di cambiamento. In questa modalità, il corpo subisce una potente accelerazione nel processo di purificazione e guarigione, ma è ovvio che per fare questo tipo di Digiuno è necessario che sussistano i giusti presupposti:

- **vivere senza stress sociali né**

**lavorativi, possibilmente in isolamento;**

- trovare un luogo idoneo fuori città, possibilmente in natura;**
- avere la supervisione di un esperto che ti affianchi nel percorso;**
- essere determinati;**
- non essere eccessivamente intossicati.**

Questo tipo di digiuno lo puoi paragonare alla trasformazione di un bruco che diventa farfalla: il bruco entra in un bozzolo e lì avviene la trasformazione.

Molti quando digiunano pensano già a come saranno alla fine del digiuno e si

lamentano del fatto che non si riconoscono più a causa della trasformazione fisica, ma un bruco nel suo bozzolo non è più bruco e non è ancora farfalla, è qualcosa di “informe” e lo accetta senza recriminare.

Quindi, anche noi possiamo entrare nel bozzolo e trasformarci, ma fare un digiuno “assoluto” a casa, nel pieno degli stimoli quotidiani è piuttosto difficile. Fare un digiuno nel deserto come il Maestro Gesù, o nella foresta come il Buddha, oggi è un po' difficile, però possiamo attuare un metodo più “soft”, il **Digiuno Terapeutico**. Io l'ho conosciuto grazie al mio primo “Maestro” **Salvatore Paladino** che curava tantissime persone, anche a

distanza. Si tratta di un programma di digiuno alla portata di tutti perché, a differenza del digiuno assoluto, non provoca un “effetto rimozione” accelerato, ma è un modo “dolce” studiato appositamente per potersi purificare anche stando in città e continuando la propria attività lavorativa. Il metodo viene chiamato anche “digiuno dosato” e oggi alcuni specialisti usano il termine più appropriato di “terapia dietetica” e di “regime di alleggerimento”. Io preferisco però chiamarlo col nome con cui l’ho conosciuto:

## 13. Digiuno

# Terapeutico

Il Digiuno terapeutico è una vera e propria **Terapia** che si basa su concetti molto semplici:

## **1. Mettere a riposo il sistema digerente**

Quando si è in Digiuno Terapeutico, il nostro apparato digerente, che va dalla bocca all'ano, prende un momento di pausa, si riposa, e le infiammazioni dovute alla cattiva nutrizione e all'accumulo di muco nell'intestino cominciano a sparire. Così tutta l'energia che abitualmente il nostro

corpo usa per digerire ed eliminare le scorie viene impiegata per purificare il sangue e rinnovare i tessuti.

## **2. Togliere la costipazione intestinale**

Quando digiuniamo ed aiutiamo il fisico a pulire l'intestino tramite i clisteri, noi eliminiamo tutto quel muco che si è accumulato nel tempo e che contribuisce ad alzare la temperatura interna e a creare stitichezza. Infatti la vita sedentaria, cibo poco salutare e distanza dalla natura contribuiscono a creare un blocco nell'espulsione delle feci. Non solo, ma anche andando regolarmente in bagno non è detto che le nostre feci siano ottimali, ovvero solide e asciutte,

e che non lascino traccia quando ci puliamo. Ad esempio, molti sono regolari ma evacuano liquido: questo è sintomo di un colon irritato.

Dopo anni di malnutrizione e di uno stile di vita poco naturale, accumuliamo nell'intestino feci che si depositano creando problemi come: costipazione, infiammazione, intossicazione del sangue e terreno fertile per ospiti indesiderati. Si dice che tutte le malattie partono dall'intestino, adesso sai perché.

Effettuando una buona purificazione, eliminiamo il muco e le vecchie feci costipate che ci portiamo dietro per anni, riequilibriamo la temperatura interna e soprattutto puliamo il sangue.

### **3. Pulire il sangue**

Quando cominciamo ad assumere solo un certo tipo di alimenti e ad eliminare dal nostro intestino anni di feci costipate, finalmente il sangue comincia a pulirsi e smette di intossicarsi perché non assorbe più sostanze inquinate. I reni finora hanno fatto quel che potevano, ma se si insiste con la cattiva alimentazione la costipazione rimane e il sangue resta “sporco”.

Facendo una seria purificazione, automaticamente il sangue si fluidifica regolarizzando la pressione, poiché la pressione alta è sintomo di intossicazione dei vasi sanguigni mentre la pressione bassa è sintomo di

intossicazione del sistema nervoso. Anche il colore del sangue cambierà passando da un rosso scuro ad un rosso vivo.

#### **4. Pulire l'organismo da tutte le scorie accumulate**

Quando il programma di purificazione si attiva naturalmente e lentamente (ti ricordo che la natura non fa salti), la costipazione intestinale comincia a sparire e anni e anni di feci accumulate cominciano ad abbandonare il nostro intestino che smette di intossicare il sangue. Il sangue quindi si purifica e automaticamente va a pulire e a rigenerare armoniosamente tutto il corpo. A questo punto tutti i programmi

di disintossicazione e guarigione si attivano spontaneamente nei diversi distretti del corpo e si potrà portare avanti un periodo di purificazione in tutta tranquillità, senza troppi effetti collaterali.

La cosa più interessante è **osservare questo processo di trasformazione**: poterlo vivere è il regalo più bello che possiamo farci.

## **5. Ritornare al nostro programma d'origine**

Ci sarebbe da introdurre un discorso sulle energie ma servirebbe un libro a parte per questo argomento; ti basti sapere per ora che purificandoti

attraverso il digiuno terapeutico, torni al tuo programma d'origine, cioè torni ad essere come saresti dovuto essere. Il tuo corpo, ora pulito, si riappropria della sua struttura originaria e rinasce a nuova vita. Tutti quelli che hanno provato questa pratica in seguito non l'hanno più abbandonata.

## 14. Approccio al digiuno

Stai per fare un passo importante, forse il più importante della tua vita, non è uno scherzo. È un autentico viaggio dentro te stesso, perciò pensaci bene prima di iniziare e rifletti su quanto possa rivelarsi impegnativo.

Se riuscirai ad isolarti e a stare in natura allora avrai fatto “bingo”, ma se dovrai affrontare la vita di tutti i giorni la prova sarà ancora più ardua, sebbene non impossibile. Ho seguito molte persone che spinte dalla necessità di cambiare andavano avanti come bulldozer con il digiuno nonostante il loro lavoro li tenesse occupati anche 12 ore al giorno.

La domanda che devi porti quindi è:

## **Quanta voglia di cambiare ho?**

Se non è una necessità impellente, se non scalpiti per partire allora forse è meglio che lasci stare, il digiuno non è per tutti, meglio andare da un nutrizionista e seguire una dieta il più crudista possibile e vedrai che ti purificherai lo stesso, anche se più lentamente.

Se invece vuoi dare una scossa a tutta la tua vita, allora solo la pratica del digiuno potrà aiutarti a purificarti e a svegliarti veramente.

Prima di iniziare un Digiuno

Terapeutico, consiglio di redigere un diario, poiché ciò che ci si appresta a fare, se ancora non fosse chiaro, va ben oltre la pulizia del corpo fisico: avverranno dei cambiamenti sia mentali che emotivi, una vera e propria trasformazione, quindi serve un “diario di bordo” dove poter mettere nero su bianco non solo tutti i dati tecnici, ma anche tutti i pensieri, le paure, le emozioni e i sogni che emergeranno in questo “viaggio della purificazione”. Scoprirai cose di te che non avresti mai immaginato. È importante avere un ricordo di un’esperienza così bella, nuova e profonda, che ti resti per tutta la vita.

Per chi fosse interessato ho creato un

diario già pre-impostato con tutte le domande guida e di controllo giorno dopo giorno.

## 15. Dieta di transito pre-digiuno

Cominciare il digiuno senza una preparazione è da temerari ma non impossibile.

Personalmente consiglio un approccio graduale che abbracci una dieta di alleggerimento, in modo da instaurare un dialogo con il corpo e abituarlo ad avere bisogno di meno cibo, così da intraprendere in seguito una purificazione felice e senza troppi disturbi o rimozioni.

È importante programmare il tipo di digiuno che vogliamo fare, se a secco o con liquidi, perché in questo modo

abituamo il corpo ad arrivare gradualmente al tipo di purificazione desiderata senza traumi o stress eccessivi.

Un tipo di dieta da seguire per almeno due settimane prima dell'inizio del digiuno terapeutico, quindi una purificazione liquida, può essere più o meno il seguente:

- **Mattina:** un litro di succo di frutta di stagione da bere anche in più momenti (preferibilmente filtrato in caso di spremuta o centrifuga) o un succo di carote;
- **Pranzo:** un mix di insalata, massimo 3 tipi; a seguire 60gr di Cereali

integrali (grano saraceno, miglio, quinoa);

- **Cena:** brodo di verdure a piacere. Se ne beve a discrezione, 600 ml possono andare bene.

Usare al massimo un cucchiaino di olio al giorno.

Durante la giornata bere 2 litri di tisana di equiseto o di fieno greco (per la preparazione si rimanda ai capitoli successivi).

## **Nota Bene**

Se il nostro obiettivo è fare un digiuno a secco la fase di preparazione deve essere prolungata, quindi occorre

aggiungere altre due settimane di soli liquidi. Va bene il programma del digiuno terapeutico.

Ovviamente tutti questi consigli sono indicativi, col tempo e l'esperienza ogni praticante saprà gestirsi da solo, perché avrà imparato ad osservarsi e a *sentire* quali sono i tempi giusti di preparazione che può sostenere.

## 16. Il Metodo Terapeutico

Quello che ti presento adesso è un tipo di digiuno diverso dal solito, si può considerare un digiuno “soft”, anche se a chi lo pratica per la prima volta può sembrare molto impegnativo.

È considerata una tipologia di digiuno perché non innesca la digestione, cioè i succhi gastrici non vengono attivati come per la digestione del cibo solido. In questo modo il sistema digerente si riposa e l'energia che il corpo usa per digerire è impiegata per la purificazione.

Il protocollo è alla portata di tutti ma deve essere seguito **scrupolosamente**,

lo spazio alla creatività non è consentito. Dalla mia esperienza posso dire di aver visto centinaia di persone sperimentarlo, traendone tanti benefici. Può essere fatto ovunque, al contrario dei digiuni estremi dove l'isolamento è d'obbligo, e molti attuano questa modalità continuando la vita di tutti i giorni. Insomma è una vera e propria **terapia** di pulizia.

Il “Metodo del **Digiuno Terapeutico**”, io l'ho imparato dal mio primo Maestro, **Salvatore Paladino**. È un metodo semplice e si può riassumere in pochi semplici punti:

- **Enteroclistmi e lavaggi vaginali;**

- **cura dei limoni;**
- **acqua e argilla;**
- **tisane;**
- **succhi;**
- **cataplasmi;**
- **bagni di vapore**
- **gocce di alcolatura d'aglio ed erbe mediche.**

Vediamoli nello specifico.

## Clistere al mattino

Il colon è un organo del nostro corpo preposto all'accumulo ed allo smaltimento delle tossine, per questo possiamo considerarlo come la nostra "bio-discardica naturale".

Dopo tanti anni di duro lavoro molto probabilmente sarà costipato e abitato da sgradevole presenze (vermi intestinali), questo perché mangiando spesso cibi di provenienza animale si crea una flora intestinale “patogena” cioè piena di batteri, che diventa terreno fertile per parassiti e vermi. Il colon perciò, durante il processo di purificazione innescato dal Digiuno, è sottoposto ad uno sforzo ulteriore. È necessario quindi aiutarlo ad eliminare il carico eccezionale di tossine che vi si accumulano durante questo periodo. Il clistere (detto anche enteroclistema) è la pratica più efficace a questo scopo. Ha origini molto antiche ma si è dimenticata la sua importanza e oggi la medicina

predilige dare farmaci e tagliare piuttosto che pulire e ripristinare. I nostri nonni e i medici di una volta conoscevano bene questa pratica e ad ogni problema la “peretta” era sempre la prima cosa da fare. Purtroppo oggi è una terapia dimenticata ed in molte farmacie addirittura non si trova neanche più e bisogna ordinarla on line. Molte persone, vittime dei tempi, sono prevenute verso questa pratica a causa di sciocchi tabù. Per questo per un approccio serio al digiuno è necessario altresì rivedere i propri preconcetti e disporsi in uno stato di apertura mentale. Si scoprirà un nuovo senso di pulizia mai provato prima.

Ho sentito addirittura guru spirituali che dicono di non fare i clisteri perché il corpo si pulisce ed elimina tutto da solo; in parte è vero, ma questo succede solo in una situazione dove troviamo un corpo in stato ottimale. Noi occidentali non siamo più armonizzati con la natura e abbiamo bisogno di aiutare il corpo ad eliminare le scorie. Il pericolo è che senza questo piccolo aiuto possiamo intasare il corpo di tossine e feci costipate.

Chi digiuna senza fare una pulizia regolare del proprio colon, rischia di intasarlo e di incorrere in spiacevoli effetti collaterali: il clistere ci aiuta ad

eliminare le impurità che giornalmente il corpo produce, a cancellare eventuali infiammazioni, a rimuovere tutto il muco che si è accumulato per anni sulle pareti intestinali e ad eliminare tutti i residui di sostanze in putrefazione che, altrimenti, diverrebbero terreno fertile per i parassiti intestinali. Automaticamente si pulirà il sangue che a sua volta purificherà tutti gli organi del corpo.

Certe correnti di pensiero sostengono che il clistere non è da considerarsi obbligatorio durante il digiuno poiché il corpo è autonomo e questa pratica irrita e distrugge la flora intestinale. Vi dico subito che sono tutte stupidaggini: il clistere è un valido supporto per aiutarci

nella purificazione e, soprattutto chi è all'inizio del percorso, deve aiutare il corpo ad eliminare le tossine e le scorie che si accumulano in misura maggiore nel colon durante il digiuno. Un digiuno senza clisteri è un errore che a volte può essere pericoloso perché senza di essi non aiutiamo il corpo ad evacuare le tossine che è bene siano eliminate.

Bisogna aiutare il corpo a liberarsi delle tossine, uno dei rischi è proprio quello di intasarsi con le proprie scorie, specie se il soggetto è molto intossicato. Sentirete digiunanti che non fanno clisteri, ma fidatevi di chi ne segue tanti di digiunanti: tutti quelli che lo hanno usato, lo hanno poi integrato nella loro vita proprio per i suoi benefici. Dopo il

digiuno il clistere rimane una pratica igienista che può sempre esserci utile soprattutto quando siamo costipati poiché, come già detto, il male moderno è quello della stitichezza. È opportuno quindi prendere la buona abitudine di fare un clistere una volta alla settimana; tuttavia non bisogna abusarne, facendolo ad esempio tutti i giorni dopo il digiuno!

Fare il clistere la mattina ha un senso. In pratica il corpo ha tre fasi durante la giornata, scandite all'incirca dalle fasi di luce e buio del giorno.

A grandi linee, possiamo orientativamente dividerle in queste fasce:

1) dalle **h 12 alle h 20**: fase di

assunzione dei cibi. Il corpo si predispone a mangiare e accogliere dentro di sé il cibo;

2) dalle **h 20 alle h 4**: fase di assimilazione e purificazione: ciò che è stato mangiato e digerito, viene ora assimilato per fornire la ricostruzione dei tessuti e la riparazione, oltre che accumulare le riserve di energia per il giorno successivo;

3) dalle **h 4 alle h 12**: fase di depurazione e smaltimento delle tossine: in questa fase, il corpo espelle gli scarti metabolici del cibo digerito ed eventuali altre tossine accumulate.

## **Preparazione**

È importante fare il clistere per tutta la durata del digiuno terapeutico, in qualsiasi ora della giornata, anche se preferibilmente al mattino. Questo perché il corpo, quando non è impegnato a cercare di digerire il cibo consumato la sera prima, si riposa e utilizza le ore notturne per pulirsi raccogliendo le tossine nel colon. La mattina invece è il momento per espellere attraverso il colon quello che il corpo ha accumulato durante la notte come “spazzatura”.

Appena alzati annotate il vostro peso sul “diario di viaggio”, poi fate un clistere e, una volta finito, ripesatevi e calcolate la differenza. Questo serve a farvi capire il vostro grado di costipazione. Più siete costipati e più le feci secche

che avete nell'intestino tratterranno acqua reidratandosi, e facendovi pesare di più. Col tempo tratterrete sempre meno acqua fino a pesare uguale o a volte anche meno.

Ci sono vari modi per preparare un clistere, ma il più semplice è prepararlo con 2 litri di acqua tiepida tendente al fresco, perché oltre a pulire deve rinfrescare l'intestino togliendo pian piano ogni infiammazione. L'acqua non deve essere fredda perché altrimenti potrebbe causare una congestione, e neanche troppo calda perché richiamerebbe troppo sangue, facendoci sentire deboli.

Il metodo più usato per preparare un clistere è aggiungere all'acqua una

tazzina piena di caffè. Questo stimolerà ancora di più la fuoriuscita delle feci. In alternativa si può usare il caffè solubile già diluito in una bottiglia. Si può fare anche il clistere aggiungendo ad un litro d'acqua, un litro di tisana di fieno greco o di coda cavallina. Il fieno greco ha la capacità di sciogliere il muco, la coda cavallina ripristina i tessuti danneggiati. Il Clistere si prepara come segue: 1 litro di **acqua** tiepida + 1 litro di **tisana** tiepida (o utilizzare solo 2 litri di tisana di fieno greco o coda cavallina). Col tempo ognuno si specializzerà nel fare il clistere più efficace per sé; io vi invito a non usare prodotti irritanti per ottenere risultati veloci, attenetevi al programma.

Per effettuare un clistere occorre lubrificare l'ano e la cannula. Mettiti sul fianco **destro** in posizione fetale (questo aiuterà l'acqua a risalire il percorso del colon nel modo giusto), inserisci la cannula e apri la valvola. All'inizio potresti non riuscire ad introdurre 2 litri di acqua, ma non preoccuparti, col tempo tutta l'operazione si velocizzerà. Quando i 2 litri d'acqua saranno dentro il colon, massaggia l'addome delicatamente per agevolare una migliore distribuzione dell'acqua, per la pulizia di ogni parte dell'intestino. Non cercare di trattenere l'acqua.

Col tempo vedrai che pulire il colon e il corpo diventerà un rituale sacro. Io dico sempre ai miei "purificandi" di

accendere una candela o un incenso in modo da rendere sacro questo atto: stiamo pulendo il nostro tempio.

## Il Lavaggio Vaginale

Il lavaggio vaginale è importante perché quando ci si purifica il corpo espelle muco da tutti i buchi del corpo e, per evitare eventuali accumuli, è meglio procedere con una pulizia armoniosa di tutto il corpo senza tralasciare nessun orifizio.

Ogni corpo predilige un orifizio in particolare per espellere muco e tossine, quindi molti durante il digiuno avranno una sovra-produzione di cerume, muco nasale o candida vaginale.

Molte donne quando sono sotto pratica pensano di soffrire di candida dando la colpa al digiuno, ma questa malattia non è altro che un sintomo che il corpo si sta purificando.

Facendo una pulizia quotidiana si aiuta la vagina ad evitare ristagni di tossine e a rimanere sempre bella fresca e pulita.

## **Preparazione**

Per le donne, sedersi sul bidet o sul water, utilizzare sempre la sacca blu dell'enteroclistma usando però la cannula più lunga. All'acqua, tiepida o a temperatura ambiente, si aggiungono 500 ml di decotto di fiori di lavanda (preparato precedentemente e lasciato raffreddare) o 2 gocce di olio essenziale

di lavanda. In alternativa alla lavanda si può usare fieno greco o equisetolo. Una volta inserita la cannula girare la valvola e semplicemente lasciar scorrere.

## La cura dei limoni

Questa cura è antichissima e si basa sui benefici miracolosi del limone.

Si sprema il limone e lo si filtra con un colino per evitare di attivare i succhi gastrici per via della polpa.

Si parte il primo giorno con il succo di un limone, il secondo giorno con il succo di due limoni e così via fino al settimo giorno. L'ottavo giorno si

comincia a fare il contrario, riducendo di un limone ogni giorno fino a tornare al succo di un solo limone. Continuare alternando progressione e riduzione fino al termine della terapia.

Il succo si prepara mescolando in parti uguali il succo di limone e l'acqua con l'argilla. In altre parole, la quantità della miscela di acqua e argilla deve essere uguale alla quantità del succo di limone corrispondente al numero di limoni della giornata.

Se il miscuglio risulta troppo aspro basta aggiungere un po' di acqua e argilla.

### **Nota Bene**

Il limone è corrosivo e ha un'azione

molto forte sullo smalto dei denti, è raccomandabile o bere con una cannuccia in modo da non farlo entrare in contatto con i denti o lavarsi subito i denti dopo aver bevuto.

## Acqua e argilla

Bisogna preparare una brocca da tenere sempre pronta all'uso.

La miscela di acqua e argilla si prepara come segue: prendere una brocca (o un recipiente a collo largo purché sia in **vetro**), mettere due o tre cucchiaini di argilla e aggiungere 2 litri di acqua. Mescolare con un cucchiaino di **legno** e attendere che l'argilla si depositi sul fondo.

**Non usare mai utensili di metallo o plastica!**

Quando l'argilla si depositerà sul fondo l'acqua sarà purificata da tutte le tossine.

Quando servirà l'acqua e argilla per la terapia dei limoni vi basterà muovere in senso orario la brocca facendo in modo che l'argilla depositata sul fondo cominci a mischiarsi con l'acqua, dandole il colore di un "cappuccino". Quando l'acqua è "fumosa" può essere mischiata con il limone.

### **Nota Bene**

Non deve esserci la sabbiolina nel bicchiere quando bevi questa miscela per la terapia dei limoni, l'argilla che assumi deve essere tutta sciolta nell'acqua.

# Tisane

## - **Equiseto o Coda Cavallina**

L'equiseto è indubbiamente una delle piante rimineralizzanti più valide al giorno d'oggi. Il suo contenuto di silice la rende indispensabile per chi vuole prevenire e/o curare tutti i problemi legati alle ossa (e non solo..). Se riflettiamo, infatti, la mucca non beve latte e non mangia latticini, però produce un latte ricchissimo di calcio: ma come fa? Mangiando tanto, tanto foraggio ricchissimo di silice, che

l'organismo trasforma in calcio. Lo stesso dicasi per il pulcino. Quando l'uovo viene deposto il contenuto di calcio è minimo, mentre quando il pulcino esce dal guscio ha un quantitativo di calcio nelle sue ossa 10 volte superiore. Ma come è possibile? Lo preleva dal guscio, sotto forma di silicio. E lo stesso vale per noi. L'equiseto è un grande purificatore del sangue ed ha la proprietà di aumentare l'elasticità dei tessuti connettivi, della cartilagine, della pelle, giova alla ricostruzione dello scheletro e favorisce la guarigione di fratture e danni ossei.

Viene usato nell'osteoporosi (assunto

sotto forma di polvere miscelata con miele di castagno), nell'artrite reumatoide e nell'arteriosclerosi. Aiuta a risolvere meravigliosamente il problema delle unghie fragili, la caduta dei capelli e i disturbi della pelle quali eczemi e danni all'epidermide estesi. Viene anche usato in abbinamento con l'ortica, per disinfiammare l'intestino, purificare il sangue e rimineralizzare l'organismo (e molto altro ancora ovviamente). Rinforza i globuli bianchi aumentando la resistenza alle infezioni ed è inoltre un ottimo diuretico: è ideale infatti per il drenaggio dei reni e delle vie urinarie anche in caso di

infiammazioni e calcoli renali (per quest'ultimo aspetto il lavoro viene migliorato con l'aggiunta di magnesio nella dieta). La sua tisana porta sollievo anche nelle ulcere e nei crampi dello stomaco, nell'enuresi notturna, nella sudorazione eccessiva dei piedi (massaggiatevi con la tisana e cospargete l'interno delle scarpe con polvere di equisetto).

**Maria Treben**, nel suo celebre libro, fra le molte doti scrive: “unica, insostituibile ed inestimabile contro le emorragie, i disturbi renali e delle vie urinarie, i calcoli e la renella” ed anche “tutti i dolori dovuti a gotta, ai reumatismi ed alle nevralgie

scomparirebbero, ogni uomo avrebbe una vecchiaia sana”. Insomma... un rimedio da conoscere ed usare.

**Preparazione della tisana di coda cavallina (detta anche equisetto):**

quando l'acqua bolle aggiungere due cucchiaini rasi di equisetto e continuare a far bollire per quindici minuti, poi spegnere il fuoco e lasciar riposare per altri quindici minuti. Filtrare e dolcificare con il miele a piacere, dopo che si è raffreddata.

Le tisane da bere e per enteroclistima si possono preparare la sera prima perché si mantengono per due giorni; per entrambi gli usi utilizzare acqua di bottiglia e riscaldare in pentolino

e non in microonde. Se imbottigliate e chiuse ancora bollenti/ben calde è come se fossero sotto vuoto e si conservano meglio.

## **Fieno Greco**

Pochissimi sanno che l'inquinamento può raggiungere anche i reni, la vescica, il fegato e l'intero tratto intestinale; anche il cuore e gli organi della riproduzione ne possono venire danneggiati e la scienza moderna, malgrado tutti i suoi prodotti chimici e tutti i suoi farmaci miracolosi, non ha ancora scoperto un metodo di sicura protezione dell'organismo contro l'inquinamento.

Gli antichi abitanti dell'Asia e dei lidi mediterranei, pur senza saperlo, furono i primi a scoprire una sostanza antinquinante per il corpo: un'erba straordinaria chiamata *fieno greco*, nome volgare della *Trigonella fenum-graecum*. Queste popolazioni si erano accorte infatti che quell'erba, mangiata in un primo tempo per il suo gustoso sapore, era efficacissima per abbassare la febbre, per curare le infiammazioni gastriche o intestinali e per alleviare i dolori di ascessi, ulcere o displasie dell'utero.

Ma che cosa hanno a che fare queste cure con l'inquinamento?

Per comprendere come il fieno greco combatte, cura e talvolta guarisce simili malattie e come tutto questo processo sia legato ai veleni che ingeriamo o respiriamo, è importante prima di tutto parlare di una delle principali funzioni del nostro organismo.

Ogni volta che tossiamo o che ci soffiamo il naso, ci liberiamo di una sostanza nota col nome di **Muco**. Molte persone, specialmente se soggette a raffreddori o a malattie allergiche, accettano il muco come una realtà della vita quotidiana, il che è vero. Ciò che pochi di noi rilevano è che il muco non è circoscritto al naso o alla gola, ma è

presente in molti dei nostri organi vitali e in tutto l'intestino. Una certa quantità di questa secrezione è salutare: con il suo stato naturale liquido e libero di scorrere, il muco serve da detergente e da lubrificante. Se però diventa denso, vischioso e quindi difficile da eliminare, può costituire un grave pericolo per l'organismo, ed è qui che i rischi dell'inquinamento assumono una fisionomia ben precisa. Paragonate il vostro organismo al motore di un'automobile. Chiunque abiti in una zona avvolta dalla polvere o dal fumo ne conosce l'inevitabile conseguenza: smog e fango. L'olio, il grasso e gli altri lubrificanti quando

diventano densi e duri, invece di assolvere alle loro funzioni lubrificanti e detergenti, si incrostanto sulle pareti del motore e raccolgono sporcizia. Se non si tolgono in tempo rischiano di ostruire il carburatore, le valvole, i pistoni, persino i filtri dell'aria e dell'olio. Quando il fango si accumula, il motore inevitabilmente si guasta. Sotto questo aspetto, la macchina umana non è diversa dal motore che aziona l'automobile.

Con ogni boccata d'aria, potenzialmente aspiriamo polvere e vapori che vanno a mescolarsi con il muco. Quando fumiamo una sigaretta o ingeriamo un cibo saturo di

conservanti chimici, non facciamo altro che addensare ulteriormente il muco; il risultato finale è la costipazione.

Purtroppo la tosse, gli starnuti e un naso gocciolante non sono sufficienti mezzi di scarico per l'eccesso di muco (catarro) di tutto il corpo; buona parte di questa secrezione si deposita nello stomaco e da lì circola nell'intestino e nei reni; una volta ispessito e indurito per effetto delle sostanze inquinanti, il muco da viscido diventa stantio, limaccioso e viscoso; incapace di scorrere liberamente diventa appiccicoso e comincia ad accumularsi invece di passare attraverso i normali orifizi. E

questo è soltanto l'inizio. Quando il muco si attacca alla mucosa dello stomaco e dell'intestino, questa secerne dell'altro muco per attenuare l'irritazione, creando così una massa ancora più densa. Poiché questo eccesso di muco ostacola la normale secrezione dei succhi gastrici attraverso le pareti dello stomaco e dell'intestino, le particelle di cibo non digerito si attaccano anch'esse alla massa di muco, ispessendola ulteriormente e formando del gas quando cominciano a fermentare.

Avete spesso la bocca amara e l'alito pesante? Soffrite di aerofagia e continua eruttazione? Forse soffrite

di qualche malattia più grave: ulcera, malattie renali, colite. In questo caso esiste anche la probabilità che il vostro organismo sia oppresso da un eccesso di muco indurito che satura le cellule con una sostanza vischiosa e filamentosa, privandole di ossigeno e di nutrimento, e che trasforma il sangue e gli altri liquidi contenuti nell'organismo facendoli diventare densi e limacciosi. Il sangue non è più in grado di circolare liberamente, non può liberare le cellule dalle scorie: alla fine non è improbabile che le cellule subiscano una grave contaminazione e che si instauri lo stesso processo anche nell'intestino tenue, dove milioni di ghiandole

estraggono gli elementi nutritivi dai cibi digeriti e li trasmettono al sangue. Quando queste ghiandole, chiamate villi, si ostruiscono per il muco stantio, non possono assolvere alla loro funzione in maniera efficace e ciò determina una evidente sottrazione di sostanze nutritive a tutte le cellule del corpo.

Non dimentichiamo poi che la digestione non si limita al solo tratto intestinale: comincia dalla bocca, dove il primo boccone stimola l'azione delle ghiandole salivari. La saliva contiene potenti enzimi che iniziano la digestione di amidi e zuccheri.

Se le ghiandole salivari si ostruiscono per il muco, non possono funzionare ad un ritmo ottimale e il cibo verrà ingoiato senza essere completamente digerito. In altre parole, potreste seguire la dieta più sana del mondo, eppure soffrire di cattiva alimentazione. Ecco perché un programma dietetico veramente completo deve comprendere anche una cura di fieno greco. Se infatti le vitamine, i minerali e altre sostanze nutritive non possono essere digerite e quindi entrare in circolo, non sono in grado di dare al corpo umano il loro massimo apporto benefico. Se si ricevono semplicemente in bocca e si lasciano passare in gola, ciò non

significa che questi importanti elementi riusciranno a trovare la via per entrare nel sangue: prima devono passare attraverso i villi nell'intestino tenue e se questi sono completamente tappezzati da un pesante strato di muco, come è possibile che le sostanze nutrienti entrino in circolo?

Anche se nell'antichità non era ben chiaro il nesso tra alcune malattie e il muco, altri disturbi si avvalsero ben presto delle proprietà terapeutiche del fieno greco; medici e pratici aggiunsero questa pianta aromatica alla loro farmacopea anche come sostanza rivitalizzante e ricostituente.

Nel Seicento, Nicholas Culpeper, il primo erborista europeo che individuò le molte proprietà del fieno greco, lo classificò come afrodisiaco, sedativo, diuretico, alimento nutriente, tonico e carminativo per aerofagia. Ma il merito di aver portato questa pianta alla ribalta europea spetta ad un prete bavarese, padre Sebastiano Kneipp, un insigne studioso che per primo consigliò quest'erba come collutorio, come calmante per tessuti irritati e infine come solvente del muco. In seguito il fieno greco, sommerso dalla marea di farmaci brevettati, rimase per un certo tempo nell'ombra, tranne che per gli

erboristi, i medici omeopatici e i veterinari, che ovunque continuarono a prescriverlo. Negli ultimi anni il pubblico ha però riscoperto le sue proprietà medicinali e nutritive, proprietà che continuano a ricevere sempre migliore accoglienza e più larga considerazione.

La scienza moderna tenderebbe a considerare i poteri di ringiovanimento attribuiti al fieno greco come residuo di credenze popolari e di superstizioni, tuttavia esistono prove che confermano l'attendibilità delle suddette teorie. Molti uomini che soffrono di impotenza o di scarsa attività sessuale hanno rivelato una carenza

di vitamina A e analisi di laboratorio hanno dimostrato che il fieno greco contiene un olio simile a quello di merluzzo, che è appunto ricco di vitamine A e D. Un'altra sostanza riscontrata nel fieno greco è la trimetilammina che agisce come ormone sessuale sulle rane, provocandone la muta e predisponendole all'accoppiamento; soluzioni diluite di questa sostanza aumentano la produzione dei fiori da parte delle piante; gli effetti sull'uomo sono ancora in fase di sperimentazione. Secondo un'analisi compiuta dal famoso Laboratory of Vitamin Technology di Chicago, 250 g di tè fatto con i semi del fieno

greco conterrebbero in media 45,2 mg di niacina, 266 mg di acido pantotenico, oltre a quantitativi assai maggiori di colina. Mentre il contenuto vitaminico rilevato da questa analisi non si può certamente definire importante dal punto di vista alimentaristico, tuttavia è la dimostrazione che un tè di fieno greco equivale ad un vero e proprio cibo, come apporto di preziose sostanze necessarie al nostro organismo.

Ma la proprietà più importante del fieno greco rimane quella di **sciogliere il muco**; come l'olio solvente scioglie le incrostazioni di

olio e di grasso nel motore dell'automobile, così questa pianticella ammorbidisce e scioglie le masse indurite della secrezione mucosa. Si usano a questo scopo i suoi semi che, una volta inumiditi, diventano leggermente viscosi; allo stesso modo in cui un olio scioglie un altro olio o un grasso, così questa sostanza mucillaginosa ne scioglie un'altra ancora più viscosa, ossia il muco del corpo. La soluzione di fieno greco rimane poi nell'organismo formando un rivestimento protettivo e calmante sulle zone infiammate o irritate, cosa particolarmente utile per molti malati di ulcera. Oltre a sciogliere il grasso

nei reni, il fieno greco può assolvere un'altra importante funzione proprio nell'ambito di questo stesso organo. Infatti i delicati tubuli renali possono essere ostruiti dal muco e, se ciò accade, i reni, che altro non sono se non un impianto di filtrazione, non potrebbero eliminare in modo perfetto le sostanze liquide di scarto con conseguenti dolori alla schiena, entrata in circolo dell'urina e avvelenamento dell'intero organismo. Il blocco renale è seguito fatalmente da uremia che determina l'arresto di tutte le funzioni organiche e, quindi, la morte.

Tra i reni e la vescica ci sono due condotti escretori che possono

anch'essi essere ostruiti dal muco: gli ureteri. Questo guaio può capitare anche in seguito ad un banale raffreddore. In tal caso il paziente sente il frequente bisogno di urinare, anche se dai reni alla vescica passano piccole quantità di liquido. Nei casi peggiori, la cura e la scomparsa del raffreddore non bastano a sbloccare gli ureteri e il catarro può continuare ad accumularsi. Per evitare questo pericolo, i montanari armeni bevono ogni giorno un litro di tè di fieno greco, non solo ai primi sintomi di raffreddore, ma per almeno una settimana dopo la sua scomparsa. Coloro che abitano in città usano

quest'erba come medicina per gli organi del gusto e dell'olfatto; in realtà anch'essi traggono beneficio dalla proprietà di cui abbiamo parlato, ossia quella di sciogliere il muco. Infatti quando questa secrezione riveste la lingua, ostruendo le sporgenze in cui hanno sede le papille linguali, il gusto viene alterato e si perde gran parte dell'appetito e del piacere del cibo. Quando, viceversa, si accumula troppo muco attorno alle cellule olfattive (che sono cellule nervose) il senso dell'olfatto viene compromesso. In entrambi i casi, una dieta severa a base di tè di fieno greco può sbloccare quelle zone così

importanti, riportando i sensi alla normalità.

Ma la dimostrazione più entusiasmante sulle proprietà del fieno greco deve ancora venire. La scienza ha stabilito che ci sono due forme di anemia: quella per rapida perdita o distruzione di globuli rossi e quella che insorge per difetto di produzione conseguente a emorragie, cancro, stati di debolezza o di avvelenamento. Come risultato, i globuli rossi superstiti formano un rivestimento mucoso ammicchiandosi poi in masse vischiose. Ciò non solo impedisce alle cellule di ricevere il nutrimento

adeguato, ma provoca anche la morte dei tessuti bloccando l'accesso ai vasi capillari. Il sangue così coagulato può addensarsi ulteriormente, al punto da formare degli emboli che si stabiliscono nei vasi sanguigni. Se poi uno di questi si libera, può essere facilmente trasportato verso un'arteria principale ostruendola e causando talvolta la morte istantanea.

Considerando la capacità del fieno greco di eliminare il muco dall'organismo, il buon senso ne suggerisce l'uso a tutte le persone che abbiano buoni motivi per credere di poter essere soggette ad abnormi

formazioni di muco e a tutte le conseguenze appena illustrate.

Quanti non si sentono perfettamente in forma, fisicamente o mentalmente, possono benissimo sospettare che gli stia accadendo proprio questo: il loro sangue circola con difficoltà cosicché muscoli e organi si indeboliscono ogni giorno di più fino al deterioramento che può anche provocare gravi malattie. Quali che siano i benefici derivati da una cura a base di fieno greco, non bisogna dimenticare un delizioso effetto collaterale di questo rimedio: le donne turche ne bevono il tè non solo per rendersi più attraenti, ma anche

per migliorare il profumo del loro alito e di tutto il corpo. Ciò è confermato anche da un punto di vista scientifico: infatti, a differenza del sapone, dei dentifrici e dei deodoranti dell'alito, il fieno greco deterge il corpo dall'interno. Poiché i canali intestinali, gli organi e il sangue vengono liberati dal catarro e da altre sostanze tossiche, i loro cattivi odori non vengono più trasmessi attraverso l'alito e la traspirazione. Infatti, l'essenza del fieno greco è così potente e il suo lavoro di penetrazione così perfetto, che spesso dai pori di una persona che usa metodicamente quest'erba nel tè, emana una delicata fragranza. Il tè

di fieno greco si prepara facilmente aggiungendo due cucchiaini rasi di semi per ogni tazza di acqua bollente. Dopo averli lasciati in infusione per 5 minuti, rimestate energicamente, poi filtrate; si può dolcificare col miele e rendere più aspro con succo di limone.

**Preparazione del Fieno greco:** si può preparare il decotto o la tisana. Per la Tisana dopo che l'acqua ha iniziato a bollire, spegnere il fuoco e mettere tre cucchiaini abbondanti di fieno greco (precedentemente sciacquato sotto acqua corrente). Lasciare in infusione per quindici minuti al massimo e poi filtrare.

Dolcificare con il miele a piacere, dopo che si è raffreddata.

Per il decotto mettere tutto direttamente in acqua fredda e poi lasciar bollire per 2 - 3 minuti.

## Succhi

I succhi vanno bevuti solo ai pasti e sono solo per chi non è in sovrappeso. Si possono aggiungere succhi di frutta fresca di melograno, fico d'india, uva, mela e succhi di ortaggi (centrifugati o estratti) di: carota, sedano, cavolo cappuccio, prezzemolo, finocchio, peperone. Meglio se la frutta e la verdura sono di stagione.

**Nota bene**

I succhi devono essere filtrati: la polpa va tolta altrimenti attiverà i succhi gastrici. Vanno assunti solo a pranzo e cena, fino ad un massimo di 500 ml per pasto.

I succhi di frutta è meglio prepararli e berli al momento, ma in caso di necessità si conservano fino a ventiquattro ore in bottiglie riempite fino all'orlo (eliminando così l'aria) e ben tappate e aggiungendo un po' di limone tra i frutti estratti.

## I Cataplasmi

Secondo la “Medicina Naturale” la loro funzione è togliere le infiammazioni,

giacché tutte le malattie sono infiammazioni. Come diceva il mio primo Maestro:

**“Dove c’è dolore, c’è calore, dove c’è calore c’è tumore.**

**Togli il calore e arriverà la guarigione”**

Per chi ha la possibilità di eseguirli, come la ebbi io nel mio primo digiuno, i cataplasmi di argilla o di terra sono una vera e proprio manna da cielo.

L’argilla può essere tenuta al massimo un’ora e mezza, mentre la terra può essere usata anche per più ore. L’argilla infatti ha delle proprietà radioattive e magnetiche che dopo un’ora e mezza si

perdono. La terra invece può anche essere usata anche per tutta la notte.

Anche se non si evidenzia un punto preciso del corpo dove applicarlo, è comunque opportuno effettuare il cataplasma per lenire l'infiammazione a livello intestinale.

## **Bagni di vapore**

La sauna, il bagno turco o i bagni di vapore casalinghi sono molto utili per accelerare la purificazione del corpo fisico.

Lo scopo principale di questa pratica è Decongestionare la pelle. Sì, perché oggi vestiamo con vestiti attillati che

non fanno respirare la pelle che col tempo si congestiona.

Con questa pratica igienista la rendiamo più elastica e in questo modo essa riesce ad eliminare meglio le tossine attraverso il sudore.

## **Come fare**

Molti non sanno fare le saune o i bagni di vapore: non basta semplicemente sudare, occorre dare alla pelle un piccolo shock di temperatura alternando il caldo ed il freddo.

Perciò dopo aver fatto la vostra bella sudata, bagnatevi la pelle con acqua fredda e poi copritevi in modo che la temperatura calda all'interno torni ad uscire sotto forma di sudore.

Reiterando questa pratica di alternanza di caldo e di freddo, nel tempo la pelle viene resa molto più elastica proprio per il principio di tiraggio e restringimento.

Nell'ambito igienista si dice che dopo i 40 anni andrebbe fatto un bagno di vapore al giorno.

## **Alcolatura d'aglio**

L'aglio è un antibiotico naturale e serve per combattere e distruggere tutti i batteri e i parassiti del nostro corpo. Si prendono 20/25 gocce sciolte in un bicchiere d'acqua per due, massimo tre volte al giorno.

## **Preparazione**

Procurati dell'alcool a 96 gradi che puoi trovare al supermercato, prendi 3 teste d'aglio e puliscile.

Metti tutto in un frullatore, sia l'alcool che gli spicchi di aglio sbucciati.

Frulla tutto, in questo modo le proprietà dell'aglio passano direttamente nell'alcool; ma puoi anche mettere gli spicchi frullati e l'alcool in un barattolo di vetro da tenere comodamente in frigo o in una dispensa. Quando ti servirà, raccoglierai l'alcool con una pipetta e verserai le gocce in un bicchiere d'acqua.

# La Lingua

La lingua è il nostro indicatore naturale, Ehret la chiama “**Lo specchio Magico**”.

Quando cominci il digiuno la lingua e in parte i denti si ricopriranno di una patina biancastra, questo è segno che è iniziata la depurazione.

Più siamo intossicati e più la lingua sarà sporca.

Per sapere se ci siamo purificati completamente la lingua deve essere di un bellissimo rosa vivo. In teoria si digiuna fino a quando la lingua non si pulisce.

## 17. La giornata tipo

Pesarsi appena svegli e segnare il peso sul diario.

Ri-pesarsi prima e dopo l'enteroclisma per verificare i liquidi trattenuti che andranno a reidratare le feci costipate/secche, quindi osservare il seguente protocollo:

**Chi è sovrappeso deve osservare esclusivamente l'elenco obbligatorio e non assumere altro.**

# **OBBLIGATORIO**

**Enteroclisma: 2 litri. Alternare**

caffè/fieno greco/coda cavallina  
(enteroclisma al mattino a digiuno  
oppure se un giorno non riuscite a farlo  
al mattino, si può fare dopo 1,5 ore  
dall'assunzione di liquidi).

**Lavaggio vaginale:** 2 litri. Infuso di  
fiori di lavanda (alternare con equisetto  
se c'è presenza di piaghetto)

**Terapia dei limoni:** da 1 a 7 e da 7 a 1.

Quantità limone = quantità di  
acqua mischiata con argilla.

**Tisana coda cavallina:** bere minimo 1  
litro al giorno, sempre calda.

**Tisana fieno greco:** bere minimo 1 litro  
al giorno, sempre calda

# **FACOLTATIVO:**

## **Impacco di argilla**

**Alcolatura di aglio:** 20, 25 gocce in mezzo bicchiere di acqua.

**Alcolatura di propoli:** 8 gocce al mattino in due dita di acqua, da assumere dopo un'ora e trenta dall'alcolatura di aglio.

**Kefir:** mezzo bicchiere al giorno.

**Siero di latte:** mezzo litro al giorno come sostituto ai succhi.

**Latte vegetale (preferibilmente autoprodotta e filtrato):** a piacere.

**Estratto di frutta:** circa 300 ml per pranzo (solo per chi è sottopeso).

**Estratto di frutta/verdura:** circa 500

ml per pasto.

**Brodo:** Preparazione con ortaggi, 300 ml con un filo di olio e crema di aglio (solo per chi è sottopeso).

## 18. La ri- alimentazione, i 5 step

Non esiste una dieta precisa da fare dopo il digiuno, ma il punto è che tutti vogliono uno schema da seguire quando lo scopo del digiuno è rompere tutti gli schemi e imparare ad osservarsi.

Siamo tutti diversi e non esiste una dieta

universalmente valida, e oggi il nostro stile alimentare è dettato soprattutto dalle mode o dalla morale.

A me non interessa fare il nutrizionista, a me interessa dirti che  $1+1=2$ , cioè noi siamo liberi di mangiare quello che vogliamo, ma dobbiamo sapere che ogni volta che mangiamo dobbiamo mettere in conto che ci sono dei “costi” e dei “benefici”, quindi è importante essere sempre consapevoli soprattutto quando ci nutriamo.

Il Segreto per potersi ri-alimentare dopo un digiuno è procedere a step. Il fulcro di tutto è **riattivare la digestione in maniera graduale.**

Se hai fatto una buona purificazione

cambieranno anche le tue preferenze per i sapori, quindi è importante annotarsi quale cibo si fa più fatica a digerire.

Un'indicazione generale potrebbe essere la seguente:

0. **Step Zero:** fase di digiuno;
1. **Primo Step:** succhi senza polpa;
2. **Secondo Step:** succhi con polpa;
3. **Terzo Step:** frutta da masticare, scegliete un tipo per pasto non fate mix e osservate come reagisce il corpo frutto per frutto;
4. **Quarto Step:** verdura cruda, come insalate;
5. **Quinto Step:** cibo cotto, è sempre consigliabile all'inizio testare un solo cibo alla volta e osservare come

il corpo reagisce e come digerisce.

Ripeto, è fondamentale osservare la digestione e, se si riscontrano problemi, tornare allo step precedente.

Per quanto riguarda lo stile alimentare da adottare dopo il digiuno, è una cosa individuale, ognuno ha le proprie convinzioni, la propria morale e il proprio stile di vita. Con il digiuno terapeutico si avrà la conferma che un'alimentazione a base di frutta e verdura non può fare che bene. Si potrebbe vivere di digiuno terapeutico, quindi i vari stili alimentari non sono altro che derivati di codici culturali.

Sta alla coscienza dell'individuo

scegliere cosa mangiare, ma si saprà tuttavia che in caso di problemi si avrà a disposizione un “metodo” che permette di auto-guarirsi nel modo più naturale possibile.

### **Nota Bene**

Il corpo ha una grande capacità di adattamento quindi dopo un digiuno deve abituarsi al vostro stile alimentare: più mangiate cibi intossicanti più il corpo deve imparare a digerire e a tollerare quel determinato alimento.

In gergo tecnico viene chiamato “aumento di tolleranza”, che significa che non posso mangiare subito una cosa molto intossicante o difficile da digerire se prima non ho fatto gli step precedenti.

Un buon indicatore di tolleranza è osservare come reagisce il corpo e come digerisce un determinato alimento. L'alimento meno intossicante di tutti è la frutta, ma non tutti i frutti vanno bene per tutti, è una questione di predisposizione fisica.

# 19. L'Aspetto Mentale

L'aspetto mentale è il fulcro di tutto il digiuno. In questa pratica finalmente conoscerai parti di te che nemmeno immaginavi perché sarai **obbligato a osservarti**: sentirai le reazioni del tuo corpo, vedrai finalmente i tuoi pensieri, osserverai le tue emozioni e, se riuscirai a rimanerne distaccato, forse troverai il “Santo Graal”, la Pace. Ecco perché durante i miei ritiri consiglio sempre ai miei digiunanti di associare al digiuno una pratica spirituale.

Le pratiche spirituali sono la parte più importante perché fanno in modo che la mente non prenda il sopravvento: chi è in balia della mente e delle proprie emozioni può far diventare certi pensieri delle vere e proprie ossessioni. Questo è uno dei rischi più grandi in cui si può incorrere.

Il cervello non è la mente, il cervello è un organo e la mente è il senso che ingloba e analizza tutti gli altri sensi messi assieme, quello che ci dà la sintesi di tutti gli stimoli.

Durante il Digiuno anche la mente andrebbe ripulita dalle sue abitudini: nei ritiri si cerca di focalizzare l'attenzione su qualcosa di più elevato in modo da deprogrammarla.

Se non si sono mai fatte “pratiche” spirituali capita spesso che la mente, durante la purificazione del digiuno, diventi la nostra sfidante più agguerrita. In questi casi si inizieranno a provare sensazioni varie di cui verrà voglia di lamentarsi. Consiglio di non dare peso a queste “provocazioni” della mente.

Tutto ciò potrà risultare molto difficile, soprattutto per chi si identifica nella mente stessa: molte persone credono erroneamente di essere i propri pensieri, “penso dunque sono” diceva Cartesio; in realtà noi Siamo, al di là che pensiamo oppure no; se comprendi questo sei Libero!

Noi pensiamo ma noi non siamo i nostri pensieri, la mente non è altro che un

eccezionale “super computer” a nostra disposizione e il digiuno ci insegna a dominarlo.

Noi siamo altro... il Digiuno può solo aiutarci a capirlo perché ci spinge a guardarci dentro e, finalmente, a capire come funziona questo fantastico strumento di cui la natura ci ha dotato.

La buona notizia è che un digiuno ci purifica anche livello mentale da tanti nostri programmi, e ci accorgeremo il più delle volte di non agire più secondo certe abitudini.

# Le giustificazioni

Molti interrompono il digiuno con le scuse più svariate, magari c'era una cena di lavoro, un compleanno, un matrimonio, insomma sempre mille occasioni per cadere nella ri-alimentazione sbagliata.

A parte che ri-alimentarsi come se niente fosse può essere anche pericoloso, ma il digiuno, e non mi stancherò mai di ripeterlo, è una pratica seria e va programmato nei minimi dettagli. Non esistono interruzioni mondane, ed ecco perché è molto utile avere una guida; un supervisore aiuterà sempre il praticante a superare certi momenti di tentazione, aiuterà il

praticante a tornare nel suo centro.

Se si fa un bel lavoro mentale su di sé, ci si accorge che non succede niente se si va ad un evento e non si mangia nulla, anzi si possono fare delle interessanti scoperte, tipo come la società attuale ruota tutta intorno al cibo e quanto ne siamo dipendenti.

L'umano medio quando esce con gli amici lo fa soprattutto per mangiare, per condividere un pasto; pensaci un attimo, è una vera e propria dipendenza dal cibo, non ci si incontra quasi più per condividere dei momenti senza mangiare.

Se ti interessa diventare "Libero/a" allora devi imparare a potenziare la tua volontà ad essere indipendente da

qualsiasi cosa, soprattutto dal cibo, e se hai intenzione di digiunare non lo devi mai prendere alla leggera. Ogni digiuno è diverso e possono venire a galla vari pensieri o vecchie memorie o traumi accumulati nel corso della vita che ci metteranno alla prova: quello che servirà è rimanere centrati sulla pratica, mangiare non risolverà nulla.

Solo chi vuole davvero cambiare riesce in questa pratica, la maggior parte delle persone una volta finito il digiuno ritorna alla vita e allo stile alimentare di prima. Questo vuol dire che il lavoro mentale non c'è stato.

## 20. L'Aspetto emozionale

Le emozioni sono la prima cosa che si attiva in risposta ad un pensiero o ad uno stimolo proveniente dai sensi. In un digiuno bisogna imparare a tenerle sotto controllo, altrimenti alimenteranno i pensieri che le hanno generate, che a loro volta nutriranno le emozioni.

Il mio consiglio è di mantenersi in uno stato interiore di tranquillità e serenità: l'ideale sarebbe fare un ritiro totalmente immersi nella natura dove gli stimoli esterni siano ridotti al minimo.

Paradossalmente, chi fa un Digiuno Terapeutico a casa, fa un doppio se non triplo lavoro di conoscenza interiore,

perché nella routine quotidiana le sue emozioni sono sollecitate continuamente e il digiuno le amplifica.

Se il digiunante rimane centrato e impara ad osservare quali “corde emotive” vengono toccate durante questa pratica, potrà scoprire aspetti di sé di cui non conosceva l’esistenza.

A chi digiuna per conoscere se stesso consiglio vivamente di compilare quotidianamente un diario, questo aiuterà a fare chiarezza e ad osservare quali parti emotive si stanno toccando: col tempo e con l’osservazione molti nodi verranno sciolti.

## 21. L'Aspetto Spirituale

Fare un Digiuno è molto più che dimagrire o purificare la “macchina biologica”, è una pratica così profonda che può cambiare la vita di un individuo, può aiutare a portare consapevolezza oltre il corpo fisico, oltre le emozioni, oltre la mente fino ad entrare in contatto con il proprio vero Sé. È un momento delicato, importantissimo e di grande trasformazione.

Consiglio sempre di associare al “Digiuno Terapeutico” una pratica spirituale quotidiana: questo aiuterà a domare le inclinazioni del corpo fisico,

delle emozioni e della mente. Quando queste tre istanze sono sotto il dominio della coscienza, automaticamente si aprono le porte dello Spirito. Chi riesce ad entrare in questa dimensione ne rimane profondamente cambiato.

Una **Tecnica base** può essere la seguente:

Seduti in una posizione adatta alla meditazione, con la schiena dritta ma comunque rilassata, con gli occhi chiusi; cominciamo portando la mente nel qui e ora:

1. Ascolto l'ambiente intorno per ritrovarmi nel presente, ascoltando suoni e rumori da vicino e da

lontano... divengo consapevole di questi suoni e dell'ambiente circostante attraverso le sensazioni che ne ricevo.

2. Porto l'Attenzione al respiro, osservando e percependo l'aria che attraversa le narici, mi rivolgo così all'interno distaccandomi dall'esterno.
3. Comincio ad ascoltare il corpo parte per parte, lasciando andare le tensioni che percepisco, cominciando dai muscoli del viso, lentamente, per poi scendere alle spalle braccia addome... fino ad osservare tutto il corpo, dalla cima della testa alla

punta dei piedi.

4. Di tanto in tanto osservo e percepisco il corpo nella sua interezza. □
5. Quando una sensazione si manifesta con particolare intensità porto lì l'Attenzione per conoscerla nel dettaglio, per poi tornare ad osservare e percepire meticolosamente e completamente tutto il corpo. □

Si può cominciare anche con soli 15 min per poi aumentare in base al proprio sentire. Pur essendo tecnicamente semplice, questa meditazione richiede un certo livello di impegno per essere

praticata con l'atteggiamento e la presenza mentale adeguati. È buona regola seguire alcune linee guida per una pratica corretta: isolarsi, osservarsi, accettarsi senza giudizio, meditare regolarmente sempre alla stessa ora in modo che la mente si abitui e si predisponga alla pratica. L'effetto ricercato è una grande pace a livello emotivo, mentale e spirituale.

## 22. Le sacrosante domande

Quanto tempo?

Sul web si trovano molte risposte controverse a questa domanda, persino eminenti dottori si cimentano a dare indicazioni sul digiuno, ma da come parlano sembra che non l'abbiano mai praticato.

Io ti invito invece a ragionarci su e a rispondere a questa semplice domanda: dopo una vita vissuta in modo sregolato, assumendo medicinali, consumando considerevoli quantitativi di carne, mangiando cibo di bassa qualità, magari assumendo eccitanti, alcool, droghe..., ci si può disintossicare in modo profondo in soli tre, sette o dieci giorni?

Credo proprio di no!

Digiunare per così poco tempo ha senso per chi ha già portato a termine un'importante purificazione, ma se si tratta della prima volta, digiunare per un periodo così breve è un lavoro troppo minimo, più che altro si sta allenando la volontà, che non è affatto una cosa negativa, ma non è l'obiettivo che ci siamo prefissati.

Alla prima esperienza di Digiuno consiglio sempre una purificazione totale con il metodo del Digiuno Terapeutico di almeno 40 giorni e, solo successivamente, suggerisco di effettuare dei piccoli digiuni secondo le proprie necessità fisiche e spirituali.

Coloro che digiunano per una sola settimana come prima volta non daranno al loro corpo il tempo necessario per purificarsi al meglio e lo obbligheranno ad interrompere il programma di purificazione da poco innescato, ricominciando subito a mangiare e ad usare tutte le energie per digerire, assimilare le sostanze nutritive e scartare le scorie.

Inoltre, il **Digiuno Terapeutico** deve essere **programmato** e fatto solo quando ci si sente realmente pronti a dedicare un momento della propria vita ad una profonda trasformazione:

**40 giorni di digiuno in una vita si**

## **possono e si devono fare!**

Se lo si programma nel modo giusto, si avrà l'opportunità di realizzare una delle esperienze più importanti ed interessanti della propria vita.

Si tratta una vera e propria **“iniziazione”**, non sarai più quello di prima.

Nel frattempo nulla ti vieta di dare un po' di pace al tuo apparato digerente sperimentando piccoli digiuni, che mettono a riposo il sistema digerente e che ti aiuteranno col tempo a prendere il coraggio di fare un periodo di purificazione totale.

# Quando digiunare?

Si può digiunare ogni volta che se ne sente il bisogno, ma è buona cosa programmare il digiuno nei minimi particolari, con quali modalità e soprattutto quando si vuole fare.

Il periodo migliore deve essere un periodo dell'anno dove non si sottopone il corpo ad un elevato stress di temperatura, quindi non troppo caldo e non troppo freddo.

**Giugno** e **settembre** sono i periodi migliori per poter digiunare senza stressare il corpo con temperature estreme.

Molti scelgono periodi dell'anno precisi per motivi religiosi, esoterici, energetici

e chi più ne ha più ne metta; il punto è che se è il tuo primo digiuno ti consiglio vivamente di farlo in un periodo con un clima mite che non provochi ulteriori stress al corpo.

## Quale digiuno fare?

Se non hai mai praticato nessuna purificazione o digiuni, ti consiglio vivamente di fare un digiuno terapeutico. È una vera e propria terapia di purificazione ed è alla portata di tutti, il livello di impegno è alto ma mai quanto un digiuno a secco.

Il mio consiglio è di cominciare ad entrare nella “**via**” della purificazione

facendo i famosi 40 giorni e poi col tempo, quando il grado di intossicazione del corpo è al minimo, fare digiuni più brevi anche a secco; in questo modo l'effetto rimozione sarà minimo.

## Qual è l'obiettivo?

Molti cadono nel tunnel del digiuno, cominciano a vivere digiunando sempre, conducendo una vita estremamente pulita.

È inutile che vi dica che il digiuno e le varie terapie di purificazione sono un **MEZZO** e non il **FINE**.

Il nostro obiettivo è purificare il nostro corpo fisico, eliminare tutti i disturbi, le

malattie e stabilizzare uno stile di vita sano, sia da un punto di vista fisico che mentale, emozionale e spirituale.

In uno stile di vita sano ci sta anche lo sgarro alla regola, quindi non bisogna entrare in uno schema mentale da nazinaturalista. Mangiare sano deve essere una presa di coscienza e non una imposizione mentale. Quando si fa lo strappo alla regola, abbiamo tutti i mezzi per auto-purificarci e ritornare sul nostro personale stile di vita sano ed equilibrato.

Potrò fumare durante il digiuno? E bere caffè o

# alcool o mangiare qualcos'altro?

Se ti fai queste domande allora sei più idiota di quanto pensi.

Per avere altre informazioni sul Digiuno Terapeutico, consiglio di visionare il seguente materiale:

- i video di Salvatore Paladino su YouTube, preziosissimo mentore che mi ha seguito personalmente nel percorso del mio primo Digiuno;
- il libro della medicina naturale (da tenere sempre in casa) “La medicina Naturale alla portata di tutti” di Manuel Lezaeta Acharan;
- la bibliografia di Ehret;
- il mio libro “Ritorno alle Origini,

diario di un digiuno”, in cui racconto la mia prima esperienza.

- Il mio canale youtube: Luigi Silvestri

## 23. Conclusioni

Abbiamo fatto un piccolo excursus di questa pratica, ci sarebbe tanto ancora da dire ma per avere una buona infarinatura sull'argomento credo che possa bastare.

Il Digiuno è una pratica individuale e proprio perché siamo tutti diversi è importante capire da che base stiamo partendo, che tipo di preparazione bisogna fare, che digiuno si vuole praticare e per quanto tempo.

Niente deve essere lasciato al caso o fare quello che io chiamo: **digiuni creativi**.

Senza informazione o la supervisione di

un esperto, il digiuno, specie quello creativo, può essere pericoloso. Perciò poi non dite che non vi ho avvisato:

**“Per la pratica del Digiuno serve Metodo, nulla deve essere lasciato al caso, è una pratica molto potente ma proprio per questo serve tanta responsabilità”**

Con il tempo e la disciplina, questa pratica comincerà a regalarvi i suoi segreti che saranno più profondi di quanto possiate immaginare, quindi basta semplicemente praticarla con la testa e l'impegno giusto, il resto sono solo parole.

Per chiarimenti, dubbi o consigli potete contattarmi online sul mio sito

**[www.luigisilvestri.com](http://www.luigisilvestri.com)**

Buona Purificazione e sorridete!  
Luigi Silvestri