

CARO LETTORE,

IL TESTO CHE SEGUE È SOLO PARTE DI QUANTO TROVI NEL LIBRO STAMPATO, EDITO DALLE EDIZIONI MANNA.

TUTTAVIA, IL CONTENUTO QUI RIPORTATO È ESAURIENTE PER QUANTO ATTIENE LA PROBLEMATICHE ESPOSTA

NEL TITOLO. NATURALMENTE, CHI VOLESSE VENIRE IN POSSESSO DEL LIBRO COMPLETO, PUO' DIGITARE

[WWW.EDIZIONIMANNA.COM](http://WWW.EDIZIONIMANNA.COM), OPPURE PUO' TELEFONARE ALL'EDITORE, ALLO 081.5221330,

OPPURE PUO' RIVOLGERSI A ME, PER ULTERIORI INDICAZIONI OPERATIVE

(tel. 081.8183356 – email

[cinquegranaumberto@virgilio.it](mailto:cinquegranaumberto@virgilio.it), [cinquegranaumberto@gmail.com](mailto:cinquegranaumberto@gmail.com)).

BUONA LETTURA.

## **- Digiuno contro Cancro**

### ***Indice generale***

Premessa, p.4

**Cap.1: Il digiuno nella Bibbia, p.6**

**Cap.2: Il digiuno sperimentale, p.8**

**Cap.3: Il digiuno terapeutico: dubbi e quesiti, p.10**

- Quesito n°1: Com'è possibile che senza mangiare si possa sopravvivere?  
Chi ci offre la garanzia della non pericolosità del digiuno? p.**
- Quesito n°2: Ci si indebolisce nel corso del digiuno? p.**
- Quesito n°3: Il dolore aumenta durante il digiuno? p.**
- Quesito n°4: Si soffre la fame nel corso del digiuno? p.**
- Quesito n°5: Quando il digiuno deve essere interrotto? p.**
- Quesito n°6: Si può digiunare da soli, senza l'assistenza di un esperto? p.**

**Cap.4: Il digiuno e i tumori, p.20**

- Come nasce un tumore: una ipotesi, p.**
- Autolisi delle masse tumorali, p.**

**Cap.5: Digiuni, tumori e cancri secondo gli igienisti, p.35**

**Cap.6: Digiuno e cancro secondo Breuss, p.27**

- A mali estremi, estremi rimedi, p.**
- Mors tua, vita mea: la legge del più forte, p.**
- Rudolf Breuss, oncologo empirico, p.**
- La miscela di succhi centrifugati, p.**
- Autolisi e albumina, p.**
- Le tisane, p.**
- Una scheda tecnico-operativa, p.**
- Camere a gas: naftalina e affini, p.**
- Non solo il Cancro, p.**
- La leucemia: anche senza il digiuno, p.**
- Breuss e le cliniche del digiuno: quale exitus? p.**
- Prove testimoniali d'Oltralpe, p.**

**Cap.7: Prima, Durante, e dopo il digiuno, p.**

- Prima del digiuno, p.**
- Durante il digiuno, p.**
- Dopo il digiuno, p.**
- L'atmosfera psico-familiare, p.**

**Cap.8: In alternativa al digiuno: piante medicinali che uccidono i tumori?, p.**

**Introduzione, p.**

**Alcuni dei protagonisti: l'amaro svedese, l'equiseto al vapore, la calendula, l'epilobio, l'olio di maggiorana, la piantaggine, p.**

**Tumori di vescica e prostata, p.**

**Tumori del fegato. La cirrosi epatica, p.**

**Tumori della faringe, p.**

**Tumori dei testicoli, p.**

**Carcinoma polmonare, p.**

**Tumori della pelle, p.**

**Tumori della mammella, p.**

**Tumori della lingua, p.**

**Tumori dell' intestino, p.**

**Carcinoma pancreatico, p.**

**Tumori delle linfoghiandole, p.**

**Una terapia generale, p.**

**Il vischio, pianta antitumorale, p.**

**Uno schema riassuntivo, p.**

**Cap.9: Medicina naturale: Consigli pratici e schematici per la terapia di particolari problemi di salute, p.**

**Conclusione, p.**

**Bibliografia, p.**

## Premessa

E' mia personale convinzione che il digiuno sia dotato di una indubbia notevole efficacia terapeutica nei confronti delle malattie, e che possa essere indicato quale via maestra nella ricerca di metodiche alternative miranti a debellare i tumori. Sono giunto a tale certezza interiore dopo aver percorso un lungo cammino di ricerca quando, tanti anni fa, ebbi tra le mani il libro di R.Breuss "Krebs, Leukämie, und..." nel quale l'autore afferma che quasi tutti I tumori possono scomparire, e che difatti spariscono, se ci si sottopone ai quarantadue giorni di digiuno che vanno sotto il nome di "Total-kur" sentii dentro di me che quell' uomo poteva avere ragione. Secondo W.Zurcher (Alternative Heilmethoden bei Krebs," Bauer Verlag, 1982, p 157), la percentuale di casi di cancro risolti positivamente mediante il digiuno secondo Breuss. è dell' 85-90%! La stessa cosa pensai subito di H,M Shelton, igienista naturista americano. quando ho letto quanto egli sostiene, in particolar modo, nel suo libro "Il digiuno può salvarvi la vita" (vedi bibliografia). relativamente al dissolvimento di ogni massa tumorale (benigna) per "autolisi", se ci si astiene dall'assunzione di cibi di qualsiasi natura, per un tempo che è variabile da caso a caso. Alla voce di Shelton fanno eco migliaia di ricercatori di tutto il mondo, appartenenti alla Società di igiene Naturale. Nel presente lavoro propongo sia il metodo di Breuss, che quello degli Igienisti. avanzati per tentare di combattere efficacemente i tumori. E' una proposta fatta con semplicità con umiltà, per un' esigenza interiore di dire ad altri qualcosa che si sente possa essere effettivamente utile, perché efficace. Cercherò di far vedere, attraverso testimonianze che appartengono alla storia e mediante la esposizione di casi trattati recentemente, che la via del digiuno è, assolutamente, in ogni caso, non nociva, e, quindi, praticabile da tutti, laddove, naturalmente, si presentino tutte le condizioni favorevoli. che permettono di astenersi da tutti i cibi -ma mai dall' acqua- per una durata notevole di giorni. Cosa che opportunamente giudicherà il medico e/o lo specialista esperto del digiuno terapeutico, I quali esamineranno scrupolosamente l'aspirante digiunatore. e ne verificheranno l' idoneità per una terapia che costituisce, di per sé, nel suo fieri, una situazione di stress per l' intero organismo, anche se solo transitorio, e finalizzato all'esito di guarigione dallo stato di malattia.

A mio parere, per me che sono intimamente convinto della bontà del digiuno terapeutico, la principale barriera da abbattere è la prevenzione verso l'astinenza totale dai cibi. Una tale prevenzione è largamente diffusa, radicata un pò in tutti gli animi in maniera abbastanza profonda, dal momento che tutti siamo stati abituati, sin da piccolissimi, ad identificare la vita con l'assunzione dei cibi. Si tratta di veri e propri "Idola mentis" da abbattere, se si vuole fare spazio alle nuove idee. E, d'altra parte, è pur vero che, se non si mangia, si muore per inanizione, per il fatto che alla macchina umana —ma anche a tutte le macchine biologiche che costituiscono i viventi-, viene a mancare il carburante, quando si digiuna, perché non c'è l' introduzione nell'organismo dei nutrienti che alimentano Il metabolismo, con il quale si identifica la vita biologica In verità, qui non si mette assolutamente in discussione un fatto che è, di per sé. lapalissianamente evidente. il punto, però,è un altro: non si intende, per digiuno terapeutico, un'astensione dal cibo "sine die", cioè per sempre. Intanto, l'assunzione di acqua o di altri liquidi, come i succhi centrifugati e le tisane nel metodo Breuss, è un fattore che non viene mai escluso nei digiuni fatti per guarire dalle malattie; e poi -e questo è il punto fondamentale-, si tratta sempre di "digiuni a tempo determinato", nel senso che viene un memento nel quale il terapeuta pone fine all'astensione dal cibo, sulla base di precisi parametri, che indicherò puntualmente nel corso della trattazione, Per quella che è la posizione della scienza ufficiale nei riguardi del digiuno,citerò, tra gli altri, il biochimico Lehninger. per quanto egli riporta sull'argomento del digiuno in alcune importanti pagine del volume "Biochimica", preziosa fonte di studio per I curricolari delle facoltà di medicina e chirurgia Si parla di 42 giorni di digiuno, brillantemente superati da volontari, studiati e seguiti: guarda caso, Mosè e Cristo digiunarono 40 giorni, Breuss stabilisce 42 gioni (!) di digiuno per l'eliminazione totale delle masse neoplastiche, Ghandi ha digiunato varie voile per sei settimane (!), moltissimi digiunatori seguiti dagli Igienisti della scuola di Shelton hanno digiunato, con successo, più o meno per la stessa durata di giorni.

Lo scopo di questo mio lavoro, e mio intimo desiderio e augurio, é quello di riuscire a contagiare il lettore, perché la mia sensibilità per l'argomento del digiuno terapeutico possa divenire di tutti quelli che leggono senza preconcetti, o grettezza mentale e culturale. Con ciò non intendo, naturalmente, tacciare di limitatezza generale e intellettuale quelli che non accetteranno quale valida l'ipotesi esposta nella trattazione, Semplicemente dico che è per me fonte di gioia il pensiero che ci saranno certamente spiriti ricercatori che, trovando interessante quanto esposto nel libro approfondiranno l'argomento. rendendolo anche eventualmente operativo Dichiaro, poi, il mio rispetto per quelli che non condivideranno la mia convinzione.

l'uomo di cultura, l'intellettuale, il medico, il ricercatore che si convincono della logica che anima l'esposizione della tesi di cui, io sono persuaso, che cioè il digiuno sia dotato di efficacia terapeutica, percorrendo idealmente il cammino già percorso da me, potranno, se lo vorranno, abbattere con relativa facilità gli "idola mentis", cioè i preconcetti radicati in noi, che ci fanno ritenere comunemente nocivo, dannoso, e controindicato, il digiuno. Non altrettanto potrà fare l'uomo comune, che non è in possesso di quegli strumenti mentali che, soli, possono far crollare i fantasmi della mente, quelli che incutono timori e paure nei riguardi dell'astensione dal cibo, proposta qui quale via per conseguire la salute. Il camice bianco, il protocollo, la clinica, potrebbero essere i cavalieri capaci di fugare i suddetti fantasmi della mente. Vediamo come e perché. il camice bianco è il medico, la cui figura esercita un potere quasi magico nei confronti dell'ammalato; la sua parola, in molti casi, riesce da sola a farlo guarire. Se il medico dice che il digiuno fa bene, tutti i dubbi dell'ammalato svaniranno come la nebbia al vento, il protocollo è garanzia di un metodo scientifico che rispetta determinate regole, sottraendo ogni terapeutica al capriccio del singolo curatore. La clinica, con la sua complessa struttura organizzativa, con la sua strumentazione generalmente altamente tecnologica, con il reparto di eventuale pronto soccorso, fa sentire l'ammalato che digiuna ben protetto, e garantito da sgradevoli sorprese, che si possano temere allorchè si intraprende la via dell'astensione totale dal cibo. Se, poi, l'ammalato che decide di fare il digiuno per guarire è un uomo provvisto di tutte quelle doti che lo rendono autosufficiente -il carattere volitivo, il buon senso, il dono del discernimento, una eventuale discreta cultura di base- la clinica può benissimo essere sostituita dalla propria abitazione, lasciando che a seguirlo sia il suo medico di fiducia, che operi in armonia combinata con lo specialista, esperto del digiuno terapeutico, nel caso che non lo sia egli stesso L'ambiente familiare sarebbe da preferirsi alla clinica, ma non tutti hanno quella sufficiente forza interiore per essere capaci di portare avanti la terapia del digiuno senza il supporto psicologico dei camici bianchi di una clinica. La testimonianza dei Grandi della storia che hanno digiunato, le tante migliaia di esperienze di digiuno terapeutico documentate dagli Igienisti sparsi in tutto il mondo, il digiuno sperimentale condotto dalla scienza ufficiale, gli straordinari risultati ottenuti da Rudolph Breuss nella sua lunga ricerca applicata quale oncologo empirico: spero che tutto questo possa diventare argomento sufficiente a convincere il lettore che il digiuno perlomeno non è nocivo. Naturalmente, la conclusione più logica dovrà invece essere che il digiuno, mentre che certamente non è dannoso, è sicuramente anche terapeutico; e che potrebbe costituire, in alcuni casi, anche la sola via da seguire, secondo il motto "a mali extremi, extremi rimedi".

## IL DIGIUNO NELLA BIBBIA

“Quando io salii sul monte per ricevere le tavole di pietra, quelle tavole del patto che il Signore aveva stabilito con voi, io rimasi sul monte quaranta giorni e quaranta notti, senza né mangiare pane, né bere acqua ...Io dunque discesi dal monte che divampava, e tenevo nelle mie due mani le due tavole del patto. Guardai, ed ecco voi... vi eravate fuso un vitello di metallo... Io allora presi le due tavole e le spezzai sotto i vostri occhi. Poi mi prostrai per terra davanti al Signore come prima, per quaranta giorni e quaranta notti; non mangiai pane, né bevvi acqua.... Siccome voi continuaste ad essere ribelli. io mi prostrai a terra davanti al Signore per quaranta giorni e quaranta notti, perché il Signore aveva detto di volervi distruggere”.

Queste le parole di Mosé, riportate in Dt. 9, 9;16,18;25. Nel momento ispirativo, quando l'intuitività dell'uomo Mosé deve sfondare il cielo per poter leggere presso la sapienza di Dio le parole della legge da dare agli uomini, perché avanzino sul cammino dell'evoluzione, allorché la storia dell'umanità sta per fare un passo decisivo in avanti, Mosé sente il bisogno di trovarsi nelle migliori condizioni psicofisiche per essere all'altezza della situazione, per poter dare pienezza all'evento straordinario che stava per verificarsi. E digiuna. Quando, poi, confronta l'elevatezza della legge di Dio con lo status di involutezza dell'uomo di allora. rappresentato dal popolo ebreo in quel determinato momento storico, il suo spirito ribolle d'ira; il disappunto di Dio egli lo sente dentro di se e si agita grandemente. Avverte la necessità di calmare i suoi bollori, di avere il giusto equilibrio, per potere guidare il popolo ribelle e primitivo verso mete più elevate, senza essere egli stesso ribelle, anche se ribelle di Dio, per una giusta causa, contro un popolo ribelle. E digiuna nuovamente. A noi interessa sottolineare due cose: l'una è il fatto del digiuno in se stesso, praticato da Mosé per due volte di seguito, della durata di quaranta giorni e quaranta notti ciascuno. L'altra cosa da sottolineare è che i due digiuni sono serviti a Mosé per rendere la sua mente particolarmente lucida per l'eccezionale incontro con Dio, la prima volta, e per riequilibrarlo psicologicamente, la seconda volta, quando il popolo dalla dura cervice gli faceva perdere continuamente il controllo dei nervi. In altri termini, l'effetto ultimo del digiuno si concretizza in migliorate capacità intellettive e psicologiche, passando attraverso una radicale attività depurativa del sangue e dell'organismo “in toto”: evidentemente, Mosé conosceva quel principio che riguarda la stretta relazione di interdipendenza tra le condizioni di salute del corpo e lo status di efficienza dello spirito, che oggi esprimiamo con il motto “mens sana in corpore sano”.

Come Mosé, Gesù. Il grande digiuno del nuovo testamento è quello che fece Gesù nel deserto, astenendosi dal cibo per quaranta giorni e per quaranta notti, dopodiché ebbe fame. In Mt. 4,1-2 leggiamo: “Allora Gesù fu condotto dallo spirito nel deserto per essere tentato dal diavolo. dopo di avere digiunato quaranta giorni e quaranta notti, finalmente ebbe fame”. Da notare che è lo spirito che induce Cristo a digiunare. e lo scopo è quello di metterlo nelle condizioni ottimali per potere affrontare il maligno. Il che equivale a dire che il digiuno è un'esigenza che parte dal profondo, suggerito all'uomo dal suo io più vero, quello che guida l'uomo-“ mens agitat molem”-, e che esso è il metodo più valido e più breve ,tutto sommato, perché la mente acquisti una potenza tale in lucidità e in capacità logiche e psicologiche, per affrontare situazioni particolarmente difficili; come è il caso di chi si trova ad un bivio di importanza storica e metastorica di Gesù che deve scegliere tra la via della testimonianza che conduce inevitabilmente alla croce, e la gloria e la potenza di questo mondo. Il digiuno di Gesù -come quello di Mosé- insegna che:

1. E' possibile un'astensione dai cibi per la durata di quaranta giorni e quaranta notti, bevendo solo acqua;
  2. Il digiuno non fa male;
  3. Anzi. al contrario, il digiuno fa bene, in quanto rende l'individuo così sano anche di mente, da metterlo in condizioni di affrontare situazioni particolarmente difficili della vita.
- Nè si dica frettolosamente” ma Gesù è Gesù". perché il Gesù che digiuna nel deserto è tanto uomo

da sentire il bisogno di potenziare il suo corpo ed il suo spirito per poter far fronte ai subdoli attacchi del maligno.

E' l'uomo Gesù che digiuna, indicando agli uomini di tutti i tempi futuri la via maestra per la salute del corpo e dell'anima contemporaneamente: è questa la mia convinta lettura dell'evento biblico del digiuno di Gesù nel deserto. L'inquinamento massimo dell'uomo è espresso, nei vangeli, attraverso l'immagine della possessione diabolica: ebbene, per disinquinare l'individuo radicalmente, fin nell'anima più profonda, Gesù indica la via del digiuno e della preghiera, quali unici strumenti veramente validi ed efficaci. "Questa specie di demone non può uscire con nessun altro mezzo se non con la preghiera ed il digiuno": il giovinetto guarito da Gesù, liberato da questa specialissima genia di "demoni", è un epilettico sin dall'infanzia, tormentato da gravi e continui fasi acute della sua particolare infermità. Neppure I discepoli di Gesù erano riusciti a guarire il giovinetto.

Proponendo il digiuno e la preghiera, è come se Gesù dicesse "a mali estremi, estremi rimedi". tant'e, evidentemente, alta considerazione che aveva Gesù per il digiuno, associato alla preghiera, per la soluzione di situazioni patologiche gravi. E fu anche per questo che Cristo non penso mai di abolire la pratica del digiuno, come si può dedurre dalla lettura di Mt.9,15; 6,16 "Verranno poi dei giorni, quando essi (i discepoli) digiuneranno"; "quando poi digiunate..."; "ma tu, quando digiuni... E' "mentre digiunavano" che lo spirito ispira gli Anziani, responsabili della Chiesa di Antiochia, perché scelgano, senza tentennamenti, Barnaba e Paolo, quali propagatori del Vangelo tra i Gentili; l'imposizione delle mani su questi due, e la loro consacrazione ufficiale ad un compito così delicato e difficile, avviene "dopo di aver digiunato e pregato" [At. 13,3 - 14.22].

Ancora una volta sono il digiuno e la preghiera il protocollo seguito per essere nelle condizioni ideali di mente e di corpo per poter operare scelte di una importanza fondamentale a riprova non solo della sicura innocuità del digiuno, ma anche e soprattutto della sua, a questo punto, documentata e inequivocabile utilità pratica. Paolo continua a digiunare anche in seguito, per essere degno ministro della comunità (2Cor. 6,5). ed anzi i suoi digiuni sono anche "frequenti" (2Cor.11,27).

Nel Vecchio Testamento ha digiunato Davide, ed anche con rigore [2 Sam. 3,35; 12,16; Sal. 35,13]; Neemia afferma: "rimasi afflitto molti giorni, digiunando [Neem. 1,4]; Esdra intima un digiuno [Esd. 8.21]. Giuditta digiunava tutti i giorni della sua vedovanza, tranne la vigilia dei sabati e i sabati, la vigilia delle neomanie e le neomanie, le feste e le ricorrenze del popolo d'Israele [Gdt. 8,6] da notare che ella era vedova da tre anni e quattro mesi. Daniele scrive: "Non presi cibo delicato, ne carne, né vino, ne feci uso d'unguenti nel corso delle tre settimane..."[Dn. 10,30]; gli uomini valorosi di Jabes, nel Galaad, digiunarono per sette giorni [1 Sam. 31,13]; altre volte è tutto il popolo che digiuna [Gdc. 20.26; Ger. 36,9]. E' una digiunante, la profetessa Anna, a salutare il Messia in fasce, ne tempio di Gerusalemme: "rimasta vedova, e giunta all'età di 84 anni,... serviva Dio notte e giorno con digiuni e preghiere" [Lc. 2,37].

## IL DIGIUNO SPERIMENTALE

A Boston, negli Stati Uniti, G. F. Cahill e i suoi collaboratori hanno eseguito studi metabolici quantitativi su volontari umani tenuti a digiuno per lunghi periodi, in condizioni ospedaliere controllate; i risultati di tali studi sono stati riportati da Albert L. Lehninger (“Biochimica” Zanichelli 1984, pp. 761-764). I volontari, tenuti a digiuno per sei settimane, cioè per 42 giorni, solo a partire da questo momento hanno evidenziato l’instaurarsi della fase più grave del digiuno, quando si è cominciato ad osservare che, una volta consumata la scorta di trigliceridi, le necessità energetiche, basali devono essere soddisfatte dalle proteine corporee; è a questo punto che le masse muscolari, la fonte maggiore di proteine, sono attaccate a fondo. Questa è la terza ed ultima fase del digiuno, e porta inevitabilmente alla morte.

Quando l’organismo viene posto in una situazione di stress del tipo di un digiuno prolungato, il problema principale da risolvere è il rifornimento energetico del cervello, il quale consuma quotidianamente circa 140 gr. di glucosio, essendo questo la sua unica fonte di energia in condizioni normali. La quantità di glicogeno e di glucosio presente nel corpo è in grado di fornire energia per le necessità basali per meno di un giorno; I trigliceridi invece, in teoria, possono fornire energia per più di 70 giorni, in un adulto normale di 70 kg. di peso corporeo, ma essi non sono in grado di essere convertiti in glucosio. Alcuni aminoacidi, detti glicogeni, sono capaci di essere trasformati in glucosio nel fegato; e difatti sono essi i primi fattori biochimici ad essere utilizzati dall’organismo per fornire il carbonio per il metabolismo delle cellule nervose.

Gli aminoacidi glicogenici derivano dalla degradazione delle proteine, le quali diventano, perciò, la prima fonte per la produzione di glucosio. Se non intervenissero, però dei meccanismi di adattamento metabolico, capaci di far risparmiare il consumo delle proteine, che nella prima settimana di digiuno è di circa 100 grammi al giorno, il corpo potrebbe sostenere il digiuno forse soltanto per 30 giorni. Tuttavia, verso la 4°- 6° settimana di digiuno, si osserva un importante processo di adattamento metabolico allo stress del digiuno: nelle cellule nervose avviene la depressione di alcuni enzimi, capaci di utilizzare i corpi chetonici quale principale fonte di energia, accanto al glucosio. I corpi chetonici vengono ricavati dalla ossidazione degli acidi grassi nel fegato, i quali derivano dalla degradazione dei trigliceridi, che diventano quindi la principale fonte energetica dell’organismo nelle fasi più delicate del digiuno; ed è per questo che il digiuno può protrarsi fino a quaranta giorni, e molto oltre.

Da quanto brevemente esposto qui sulla risposta metabolica dell’organismo posto in situazione di stress da digiuno, si può dedurre perlomeno quanto segue:

- 1) il digiuno è possibile;
- 2) il digiuno non è nocivo;
- 3) il digiuno può protrarsi per almeno quarantadue giorni, senza che si determinano nell’organismo situazioni di pericolo di morte.

Si può, certo, obiettare che il digiuno descritto sopra è stato condotto in condizioni ospedaliere controllate, e che si tratta di volontari sani e non di soggetti ammalati. Ebbene intanto ci conforta molto che la scienza ufficiale ha sperimentato la possibilità e la innocuità di digiuni prolungati; ci colpisce la straordinaria coincidenza della durata del digiuno dei volontari umani di Boston con i quaranta giorni del digiuno illustre di Mosè e di Cristo. Quanto al fatto che qui si tratti di soggetti sani, e non di volontari ammalati e quindi che non sia stato esaminato il digiuno terapeutico riguardante individui ammalati, questo argomento sarà ampiamente trattato negli appositi prossimi capitoli.

Sono risalenti al secolo scorso le documentazioni scientifiche relative al digiuno sperimentale, prodotte in centinaia di pubblicazioni, quale frutto di approfondite ricerche condotte con rigore scientifico tanto in Europa, specialmente in Germania, quanto in America: E’ quanto possiamo leggere nel prezioso volume “Il digiuno terapeutico” —Si veda Bibliografia- assieme alle altre



utilissime informazioni che seguono. tra i ricercatori scientifici più impegnati in questo campo vengono citati Sergius Morgulis, professore di biochimica alla facoltà di Medicina dell'Università del Nebraska; il professore Child, dell'Università di Chicago, Herbert Lidney Laggied, dell'Università Harvard; il dott. Frederik M. Allen dell'istituto Carnegie, Luigi Luciani, professore di filosofia presso l'Università di Roma e Victor Peshintin, direttore dell'Accademia medica militare imperiale della Russia pre-rivoluzionaria. Segue un elenco nutrito di altri ricercatori scientifici del secolo scorso, che hanno condotto studi sperimentali soprattutto sul digiuno di animali, e in misura ridotta sul digiuno di esseri umani. Ma è molto interessante leggere che, accanto a questi studiosi di laboratorio, sempre sullo scenario del secolo scorso, si può vedere una schiera di medici che utilizzano il digiuno a scopi terapeutici, con i loro pazienti, nel corso della loro attività medica quotidiana. Tra gli altri, vengono ricordati i dottori Isaac Jennings, Joel Shew, Russel Tracker Trail, Robert Walter, Henry S. Fanner, Edward Hooker Deway. Nel 20° secolo, la loro opera fu seguita e continuata dalla dottoressa Linda Hazzard, dai dottori Hereward Carrington, Eugene A. Bergholtz di Milwaukee, Wisconsin; John Tilden, di Denver, Colorado; William Howard Hay, di Mount Pocono, Pennsylvania; George S. Weger, di Redlands, California. Relativamente ai tempi più recenti, viene citata l'attività del dottor Herbert M. Shelton, di San Antonio, Texas, e dei dottori Esser, Benesh Mc Eachen, Gross e Scott. Il risultato globale è quello di decine di migliaia di digiuni assistiti. e la produzione di un interessantissimo materiale scientifico, relativo alla validità terapeutica del digiuno.

## **IL DIGIUNO TERAPEUTICO: DUBBI E QUESITI.**

**QUESITO N°1:** Come è possibile che senza mangiare si possa sopravvivere?  
Chi ci offre la garanzia della non pericolosità del digiuno?

**QUESITO N°2:** Ci si indebolisce nel corso del digiuno?

**QUESITO N°3:** Il dolore aumenta durante il digiuno?

**QUESITO N°4:** Si soffre la fame nel corso del digiuno?

**QUESITO N°5:** Quando il digiuno deve essere interrotto?

**QUESITO N°6:** Si può digiunare da soli senza l'assistenza di un esperto?

L'individuo che volesse seguire la via del digiuno controllato per vincere una situazione di malattia, potrebbe porre a buon diritto e preliminarmente, alcune precise domande al terapeuta, che dovesse eventualmente proporsi di accompagnarlo lungo il percorso più o meno lungo dell'astinenza dai cibi. Egli chiederà che gli si tolgano alcuni dubbi, sorti nella sua mente, dovendo egli seguire un metodo di terapia che è per lo meno singolare rispetto ai protocolli terapeutici ufficiali. I quesiti potrebbero essere formulati nel modo seguente:

- 1) Come è possibile che, senza mangiare si possa sopravvivere? Chi ci offre la garanzia della non pericolosità del digiuno?
- 3) Il dolore aumenta durante il digiuno?
- 4) Si soffre la fame nel corso del digiuno?
- 5) Quando il digiuno deve essere interrotto?
- 6) Si può digiunare da soli, senza l'assistenza di un esperto?

Proviamo a rispondere esaurientemente a ciascuno dei quesiti ipotizzati.

### **QUESITO N°1 Come è possibile che, senza mangiare, si possa sopravvivere? Chi ci offre la garanzia della non pericolosità del digiuno?**

Il problema posto qui è di importanza fondamentale, e merita una riflessione più approfondita. Esso trova la risposta nel detto latino "contra factum non valet argumentum": è stato ampiamente documentato dalle testimonianze di coloro che hanno digiunato per periodi anche molto lunghi, che il digiuno è possibile, e che il suo esito non è mai la morte quando esso sia opportunamente interrotto ad un certo momento del suo percorso. Hanno digiunato figure grandi e meno grandi della Bibbia; per sei settimane si sono astenuti dal cibo i volontari, di cui alle pagg....

Sono stati tanti i digiunatori seguiti dal naturalista austriaco Rudolf Breuss; digiunatori, questi ultimi, davvero speciali, essendo essi tutti ammalati di tumori benigni o maligni, accompagnati fino alla guarigione totale, stando alle testimonianze prodotte, documentate e pubblicate nel libro di Breuss, di cui nella bibliografia. Confronta la convinta affermazione del biochimico svedese dott.

Ragnar Berg, premio Nobel, relativamente alla sicurezza della pratica del digiuno quale metodo di terapia: "una persona può digiunare per lunghi periodi di tempo; per cui non bisogna avere paura che si possa morire di fame". J.H. Tilden, fondatore di una famosa scuola di Igiene e Salute a Denver nel Colorado è senza tentennamenti che afferma: "Dopo 55 anni trascorsi nel selvaggio mondo delle terapie mediche di tipo farmacologico, sento la necessità di dichiarare, senza paura di essere smentito, che il digiuno rappresenta l'unico strumento di terapia più sicuro per l' uomo".

Gli fa eco il medico dott. Felix H. Oswald, quando sostiene: "il digiuno rappresenta il migliore sistema rinnovatore. Tre giorni di digiuno all'anno purificano il sangue, ed eliminano le tossine, più efficacemente di cento bottiglie di soluzioni purgative".

Ho raccolto queste tre testimonianze tra le tante riportate nel volume "Il digiuno può salvarvi la vita" vedi bibliografia - che è uno delle dozzine di libri scritti dal pioniere dell'igienismo Herbert M. Shelton , e certamente uno dei più interessanti.

Nello stesso volume, l'autore ricorda ai lettori quanto la pratica del digiuno affondi le sue radici in un lontanissimo passato : "Negli antichi templi egiziani e greci e in tutti i paesi del Mediterraneo , Si utilizzava il digiuno quale pratica terapeutica ; del digiuno terapeutico si parla anche nell'opera di Omero. Il digiuno veniva consigliato dai medici arabi durante il buio medioevale .I medici napoletani fino a circa 150 anni fa, erano soliti utilizzare i digiuni, a volte questi digiuni duravano fino a quaranta giorni nei casi di pazienti sofferenti di febbre.

Il quadro dei digiunatori nella storia non recente è completato da un breve excursus che si può leggere ne "Il digiuno terapeutico" - vedi bibliografia - a partire dalle antiche civiltà del bacino mediterraneo; Si usa , nelle citazioni, l'espressione "si dice" , in quanto non vengono riferite le fonti storiche alle quali, si sono attinte le notizie riportate.

Platone e Socrate avrebbero digiunato per dieci giorni, "per ottenere offerenze mentali e fisiche"; Platone digiunò per 40 giorni, "prima di sostenere il suo esame all'Università di Alessandria", e pare che ponesse la condizione del digiuno a quanti chiedevano di andare a far pane della sua scuola Pare che gli antichi Egiziani curassero la sifilide mediante il digiuno, e che Ippocrate di Cos usasse preservare questo metodo per far superare al pagante le fasi acute della malattia.

Oselepiade e Tessalio impiegavano il digiuno; Celso pare ebbe utilizzato il digiuno per il trattamento utenzia e epilessia: Tertullio descrisse il digiuno quale strumento terapeutico; Plutarco ebbe a dire : "Invece di prendere medicine , digiunate per un giorno". Si dice che il medico arabo Avicenna usasse prescrivere digiuni della durata di 3-5 settimane per volte. Il medico svizzero Paracelso ( xv ° secolo ) ritrova il digiuno "il più grande rimedio per vincere le malattie", grande rimedio" per vincere le malattie ; il dottore Hoffman ( sec. xv ) scrisse il libro "De scriptior of the magnificent results attained trough fasting in all desensi", nel quale sono descritti i magnifici risultati ottenuti attraverso il digiuno nel trattamento di ogni genere di malattia.

Nel secolo diciottesimo il dottor Anton Nikolei raccomandava di non mangiare a coloro che si trovavano in uno stato di malattia; più tardi ancora il russo dott. Seeland, dopo una maturata e lunga esperienza , poté scrivere di essere giunto alla conclusione che il digiuno é per se stesso una terapia del grado più elevato.

Concludono il breve excursus storico due citazioni , l'una del dottore tedesco Adolph Mayer, che disse : "Il digiuno è il mezzo più efficace per correggere le malattie" e l' altra del dottor Moeller, che scrisse: "Il digiuno è il solo metodo curativo che, attraverso una pulizia sistematica, ti fa ritornare gradualmente alla normalità psicologica.

Shelton è un'autorità nel campo del digiuno: a partire dal 1520, nel corso di circa 45 anni di attività medica, ha seguito di persona migliaia di digiuni - si parla di 30.000 casi di digiuni assistiti che andavano da un minimo di pochi giorni, ad un massimo di novanta

condotti tanto per combattere l'obesità, quanto per recuperare la salute perduta per patologia della più svariata natura. L'esperienza maturata in tanti anni di pratica all'interno del movimento igienista, lo ha naturalmente condotto alla radicata e dichiarata convinzione che "il digiuno costituisce una forza costruttiva da utilizzare e sviluppare come parte integrante della vita moderna". A Robagliati fu oltre quello che egli stesso pensa di coloro che criticano il digiuno: "Le critiche più comuni rivolte al digiuno vengono scritte da gente che non ha mai saltato un pasto nella vita".

Iniziatore del movimento igienista è riconosciuto Sylvester Graham, vissuto nell'ottocento, il quale ha dato il via alla crociata sulla salute e l'igiene, nel senso dell'Igienismo, nel 1831, con la pubblicazione del libro "Scienze of human life".

Da allora ad oggi ne è passata di acqua sotto i ponti del Tevere, gli Igienisti hanno maturato una grossa esperienza in materia al digiuno terapeutico, i risultati di tanto lusso di sperimentazione, svolto non solo negli Stati Uniti, ma in molte nazioni sparse in tutto il mondo, è stato raccolto, coordinato, memorizzato, e quindi conservato per essere messo a disposizione di tutti i ricercatori interessati ad approfondire l'argomento del digiuno quale metodo di terapia, dall'ANSH, sigla che deriva dall'inglese American Natural Hygiene Society, l'Associazione internazionale dei professionisti di Igiene Naturale.

Essa mette a disposizione del pubblico nomi ed indirizzi di professionisti esperti del digiuno terapeutico, residenti sia negli Stati Uniti d'America, sia in altre nazioni del mondo. In Italia, è l'"Igiene Naturale S.r.l.", con sede a Gildone (Cb), via Roma 61 [cap.86010; telefono 0874 - fax ]; che svolge, quale servizio pubblico, quest'opera di informazione, comunicando a quanti lo desiderano la lista del cosiddetto Servizio Professionale Referenziale d'Igiene Naturale, che corrisponde all'ANHS, di cui sopra. L'"Igiene Naturale S.r.l." è una casa editrice che diffonde attraverso le sue pubblicazioni, il pensiero di Shelton, di Tilden, di altri igienisti, e del movimento d'Igiene Naturale in genere. Tra gli altri libri, ho trovato particolarmente utile per l'informazione sul movimento igienista e sul digiuno terapeutico in particolare volumi riportati nella Biografia, e soprattutto il volumetto di sintesi "Il digiuno terapeutico".

In questo prezioso opuscolo, sono riportate testimonianze che, da sole, sono in grado di fugare ogni dubbio sulla validità e sulla innocuità del digiuno terapeutico. Tra le altre testimonianze, è riportato a pag. 55 l'esperienza della dottoressa Linda Bunfield Hazzard, la quale ebbe modo di assistere 2500 pazienti, dei quali solo 18 morirono durante il digiuno, ma nessuno di essi è dovuto a causa del digiuno: costoro erano ormai in uno stato tale di malattia e da uno stadio così terminale da non poter essere salvati da nessuna terapia, ma solo da un intervento miracoloso; Il digiuno era stato tentato come "extrema et unica ratio". A pag. 19 è ricordata la eccezionale esperienza del dott. Shelton, la quale "probabilmente supera quella di qualsiasi altro medico della storia" consistendo essa nel record di oltre 30.000 casi di digiuno assistiti - come già menzionato precedentemente -. Ad alcune migliaia ammontano i casi di digiuno portati avanti sotto il controllo medico nel grande sanatorio Pocana Haven, di Mount Pocana, mentre era direttore il dott. William Howard Hay; ammontano ad un totale di oltre 5.000 pazienti seguiti nel loro digiuno presso il sanatorio del dott.

George S Weger. Il dott. John M. Tilden ha assistito migliaia di digiuni ,descritti nelle sue pubblicazioni nel corso di varie decadi, sia nella sua clinica di Denver - nel Colorado,che presso la grande clinica Bergholtz di Milwaukee, nel Wisconsin, fondata dal dott. Eugene A. Berghaltz. Concludendo,poi, il breve excursus, si parla di tanti altri medici che hanno documentato “centinaia o migliaia di digiuni”.

Un egregio lavoro di tipo statistico è stato fatto dal dott. James Mc Eaclan nel suo sanatorio presso Escondido, in California; dal dott. Robert R. Gross, Direttore del William L. Esser, direttore di un sanatorio nella Florida. In una tabella esemplificativa, stampata sulla copertina posteriore dell'opuscolo in oggetto, sono riportati i risultati del lavoro di assistenza di 1406 casi di pazienti digiunanti, tutti tra i digiuni assistiti dei dottori di cui prima, nelle rispettive cliniche , i casi di “non restitutio ad integrum”, cioè di non guarigione, sono una settantina in tutto. Una percentuale, questa, davvero molto esigua, anche tenuto conto che, - come è chiarito sullo stesso volumetto e sottolineato anche in altri testi della stessa casa editrice-,molti dei casi non risolti riguardano pazienti che, o per motivi economici, o per altre ragioni soggettive, hanno interrotto il digiuno prima del tempo considerato necessario perché l' astinenza dai cibi desse i suoi risultati definitivi.

Colite, sinusite, anemia, emorroidi, artrite, bronchite, malattie renali, tumori benigni, cardiopatie, asma, ulcere, febbre da fieno, gotta, calcoli biliari, costipazione, psoriasi, vene varicose, eczema, insonnia : queste le malattie elencate nella tabella oltre a casi di cancro, giunti tutti e cinque a guarigione completa, come pure i 195 casi di ipertensione o i 14 casi di diabete, 6 casi di appendicite, i 36 di varie forme di epatite, i 32 casi di "disordini mentali", 21 di dispepsie, gli 8 di gonorrea. Su otto casi di sclerosi multipla, ben 5 sono giunti a guarigione, o sono naturalmente migliorati; solo nel caso di cataratta, l' unico trattato, non è stato risolto dalla terapia del digiuno. Dei digiuni assistiti dal dott. Esser, il più corto fu di 5 giorni, il più lungo durò 55 giorni.

Se è vero che una sola rondine non fa primavera, è pur vero che uno stormo di rondini, o meglio una serie di stormi. sono un autentico annuncio della primavera; per nostra buona sorte, le voci raccolte a testimonianza della validità del digiuno terapeutico, e della sua certa non pericolosità, costituiscono un coro che, all' unisono e in armonia, ripete che non dobbiamo avere paura di questo singolare metodo di trattamento delle malattie, perché esso è sicuramente efficace, innocuo, tutto sommato agevole da eseguire; dal momento che sono state tante migliaia le persone che hanno digiunato per guarire. Sulla base delle testimonianze citate, si può serenamente concludere che non solo il digiuno non fa morire, e che non è per niente pericoloso, ma che esso è anzi un valido strumento di terapia delle più svariate patologie. Sarà ora più facile rispondere ai quesiti successivi a questo, al quale credo sia stata data una risposta più che soddisfacente.

## **Quesito N° 2: Ci si indebolisce nel corso del digiuno?**

Abituati, come siamo, ad associare all' assunzione di cibo la presenza di forza fisica nel nostro organismo, possiamo credere che il digiuno faccia diminuire progressivamente le nostre forze, via via che progrediamo nell' astensione del cibo. E' sorprendente, invece, assistere ad un fenomeno che è precisamente il contrario di quanto ci si potesse aspettare. Nel libro "Il digiuno terapeutico"- vedi bibliografia-, alla pag. 60, leggiamo un piccolo brano che illumina e convince: "i famosi boxers di un tempo, il peso massimo Harry Wills ed il peso piuma Freddy Welsh. usavano entrambi digiunare nel corso dei loro allenamenti. Nel 1913, Mac Fadden

supervisionó un digiuno di sette giorni di alcuni atleti che all' ottavo giorno si presentarono al Madison Square Garden per eseguire della gare di atletica, riguardanti soprattutto sollevamento pesi, e raggiungendo livelli che sarebbero stati eccezionali anche per i migliori atleti in condizioni normali. Fu in questa occasione che Gilbert Low. dopo aver interrotto il suo digiuno al termine dell'ottavo giorno, stabilì nove records mondiali per forza e resistenza".

Ancora una volta sono i fatti a parlare da soli e, spero, a convincere. Gli specialisti dell' Igiene Naturale hanno visto pazienti, portati nelle cliniche del digiuno sulle barelle, camminare da soli entro poche settimane. Rudolf Breuss, che volle sperimentare anche su sé stesso gli effetti del digiuno, confessò che non si era mai sentito così in forma di quando aveva digiunato. Gesù fece il digiuno di 40 giorni e 40 notti nel deserto proprio quando aveva maggiore bisogno di energie non solo spirituali ma anche fisiche, per potere affrontare adeguatamente il tour de force della cosiddetta vita pubblica. E' evidente che il digiuno, anzichè togliere le forze fisiche, le rinvigorisce, le potenzia, le fa aumentare.

La spiegazione fisiologica di un evento così sorprendente é da ricercarsi nel fatto che l' organismo trasforma in potenza fisica, cioè muscolare, e in migliorate capacità mentali tutte le energie -e sono tante-, che esso risparmia durante l' astinenza dai cibi, per il fatto che l' apparato digerente é posto in uno stato di riposo forzato. Gli adattamenti metabolici che avvengono durante il digiuno privilegiano le funzioni cerebrali, in primis, e quelle muscolari ed emuntorie, in secondo luogo: di qui un' esperienza di una maggiore lucidità mentale e di aumentate forze fisiche nel corso dei digiuni.

Non hanno perso le forze fisiche, né tantomeno quelle mentali, gli operai, digiunatori volontari. di cui nell' articolo che riporto integralmente qui di seguito: "Il digiuno assoluto per una o due settimane, abbinato ad una intensa attività fisica, dà ottimi risultati nella cura dell' alcolismo: lo affermano i medici della clinica narcologica numero 17 di Mosca, l' unica in tutta l' URSS a praticare questa terapia. Il primario della clinica, il dott. Ghennadi Babenkov. ha spigato che i pazienti, tutti volontari, di giorno lavorano normalmente nelle rispettive aziende e di sera tornano in clinica per farsi esaminare e per dormire. Per tutto il periodo della cura non mangiano niente, ma bevono grandi quantità di acqua minerale, e prendono medicine che agevolano l' eliminazione dei prodotti tossici dall' organismo. L' articoletto, dal titolo "Alcolizzati, digiunati" l' ho letto su uno straccio di giornale, che custodisco.

### **Quesito N° 3: Il dolore aumenta durante il digiuno?**

Il problema del dolore nel corso di alcune malattie diventa a volte così grave e drammatico che fa dire al paziente che non gli importa di guarire, ma solo che allevino le sue sofferenze. Il digiuno ripaga più che bene il sacrificio dell' astensione dai cibi: mentre ridona giorno dopo giorno la guarigione, nel contempo allevia la sofferenza, e, in moltissimi casi, rimuove completamente tutti i dolori. E' questo un gran conforto per tutti i sofferenti, e soprattutto per i pazienti terminali, per i quali l' unico vero problema da affrontare e risolvere è il dolore, che assume, a volte delle intensità tali, da fare invocare la morte sia all' ammalato di tumore, sia a quelli che assistono a tanto strazio. Nel già citato volumetto "Il digiuno terapeutico", possiamo leggere: "La maggior parte dei sofferenti di artrite si liberano dai gravi attacchi artritici entro pochissimi giorni dall' inizio del digiuno"(p.33). Il dott. Hazzard affermò che "un' astinenza da cibo della durata da uno a tre giorni corregge un flusso mestruale abbondante ; e quando non ci sia alcun difetto nel meccanismo di tipo autonomopatologico, si ottiene sollievo entro 24 ore, quando questo flusso è accompagnato dal dolore"(p. 34); agli inizi del 1854, il dott Joel Shew ebbe a dire, a proposito della "Hunger cure". cioè del digiuno terapeutico, che "non c'è niente al mondo che porti tanto sollievo nel caso di emorroidi, di quanta ne porta il digiuno"( p. 37). Il digiuno "allevia il dolore" dei sofferenti di vene varicose(p. 37); "il paziente con calcoli biliari trova sollievo dagli intensi dolori solo dopo i primi giorni di digiuno", i calcoli si ammorbidiscono, Si disintegrano, e passano attraverso il dotto biliare fin nell' intestino tenue"(p.38).

Sono stato testimone del caso di un paziente terminale, affetto da un carcinoma polmonare così invasivo, che aveva ormai occupato completamente le due logge polmonari: oltre alle grosse difficoltà respiratorie, l' ammalato lamentava la presenza di dolori diffusi ed intensi, che non gli dava tregua né di giorno, né di notte. Consigliai, come "extrema ratio", il digiuno terapeutico secondo il metodo di Breuss, ma l' ammalato non riuscì a prendere i succhi e le tisane prescritte con la dovuta regolarità né riuscì a portare avanti per intero il digiuno terapeutico degli Igienisti perchè, tra l' altro, non riuscì mai a perdere completamente il senso della fame, come è invece in genere previsto che avvenga già dopo pochi giorni di astensione dal cibo. Tuttavia nonostante che avesse digiunato in una forma solo ridotta ed incompleta, quel paziente ebbe la gioia di vedere quasi scomparire del tutto gli intensi dolori già a partire dai primi giorni del digiuno terapeutico, giungendo a morte senza le gravi sofferenze, tipiche di questo genere di neoplasie.

Sulla base di questo breve excursus testimoniale; possiamo concludere serenamente che il digiuno non solo non fa aumentare i dolori, ma li spegne sistematicamente; e per quanto le testimonianze riportate si riferiscano a patologie specifiche, noi concludiamo ugualmente, per logica deduzione, che il digiuno è efficace nel porre a tacere il dolore in tutte le malattie, ed a qualsivoglia stadio esse Si trovino. Viene da pensare che gli alimenti, mentre nutrono l' individuo, forniscono anche l' energia alle strutture nervose responsabili del dolore: viene meno il rifornimento esogeno, cessa il dolore. Sembra quasi che le sensazioni dolorifiche siano un lusso che il corpo si può permettere solo in presenza di una alimentazione normale, dal momento che esse scompaiono quando non c'è più apporto esogeno di nutrienti. Per cui, vale la pena di soffrire un poco, e per poco, all' inizio dell' astensione dai cibi, per aver molto presto la gioia di vedere scomparire ogni dolore dal proprio

corpo ammalato, in attesa di una guarigione definitiva.

#### **QUESITO N° 4: Si soffre la fame durante il digiuno?**

Assolutamente no . Infatti, la fame normalmente scompare dopo i primi giorni di digiuno; d' altra parte è proprio questo evento della scomparsa dei morsi della fame che rende possibile l' astensione dal cibo per tempi che possono essere anche molto lunghi, perché se la fame non scomparisse, nessuno sarebbe in grado di digiunare. Gesù, “dopo di avere digiunato quaranta giorni e quaranta notti, finalmente ebbe fame”(Matteo- 4,1-2). L' espressione “finalmente ebbe fame” presuppone, naturalmente che Gesù la fame l' aveva perduta nei giorni precedenti; quando, poi, gli ritorna il senso di fame, egli è costretto ad interrompere il digiuno, e si espone alla tentazione del maligno, che gli offre, in forma ricattatoria, qualcosa da mettere sotto i denti. Gesù comunque, riprende a mangiare, anche se non nella maniera propositagli dal diavolo.

Il senso di fame in un organismo vivente si determina quale necessità assoluta e impellente di mangiare quando vengono meno i rifornimenti dei nutrienti, i quali, metabolizzati, diventano il carburante indispensabile all' espletamento delle attività della vita di tutti i giorni. Il fatto che durante il digiuno non si ha fame, si spiega sulla base che, anche se non giungono dall' esterno i nutrienti, il corpo impara a sopperire alle sue esigenze energetiche utilizzando tutte le fonti endogene rappresentate soprattutto dai lipidi e dalle proteine. Quando, con il prolungarsi del digiuno, le fonti interne dell' energia si sono completamente esaurite, ritorna impellente e insopprimibile la fame che esprime la necessità assoluta di approvvigionamenti dall' esterno, senza por tempo in mezzo.

Molti stati di malattia comportano la scomparsa della fame; segno evidente che il corpo intende risparmiare le energie che normalmente vengono spese per svolgere la completa funzione digerente ed utilizzare le stesse per tutte le altre funzioni utili al superamento della malattia, per una più rapida e completa “restitutio ad integrum” delle parti lese. E' per questo che non si deve insistere perché mangino, con quegli ammalati, soprattutto bambini, ragazzi e adolescenti. che istintivamente rifiutano il cibo, semplicemente perché non ne hanno voglia.

La natura provvederà da sola a lanciare il segnale che è giunto il momento di riprendere con l' alimentazione; questo segnale è il senso di fame, che sta ad indicare che l' officina principale, del metabolismo generale, rappresentata dall' apparato digerente, ha di nuovo aperto i battenti, dopo la chiusura forzata "per malattia".

#### **QUESITO N°5: Quando il digiuno deve essere interrotto?**

Nessun digiuno è “sine die”, cioè senza un limite oltre il quale non si deve andare; come si prevede un inizio dell' astensione dai cibi, così esiste il momento in cui è necessario interrompere il digiuno, per riprendere a mangiare. Rudolf Breuss ha stabilito in quarantadue giorni il limite entro il quale l' ammalato di tumore benigno o maligno deve digiunare, prendere i succhi centrifugati e le tisane prescritti, per poter vedere scomparire completamente la massa tumorale nel caso di malattie non neoplastiche, invece, sono sufficienti, secondo Breuss, 21 giorni di astensione dai cibi, cioè giusto



la metà del tempo di durata della Total-Kur. E' singolare la scelta di un numero determinato di giorni, ma è anche tranquillizzante per il paziente, il quale non deve preoccuparsi di scrutare le proprie condizioni generali, e di attendere che il corpo dia i segnali della necessità dell' interruzione del digiuno.

La durata del digiuno terapeutico proposto dagli Igienisti è variabile. Due sono i segnali che stanno ad indicare che è necessario interrompere il digiuno, perché si è giunti ad uno stadio tale, che tutte le energie endogene disponibili sono state completamente esaurite, e se si insiste sul digiunare si va inevitabilmente in contro alla morte. Sono due eventi fisiologici che si possono manifestare contemporaneamente, oppure in successione; appena se ne evidenzia anche uno soltanto, è necessario interrompere il digiuno. Essi sono: 1) ritorno della fame, cioè il risveglio del bisogno impellente e insopprimibile di assumere dei cibi, che si era spento sin dai primi giorni del digiuno; 2) Il colorito roseo della lingua la quale, sistematicamente, nel corso del digiuno, è ricoperta da una patina biancastra, ad esprimere che è in corso un radicale processo di svelenamento dell'organismo. La rimozione della patina biancastra che ricopre la lingua inizia dai bordi e dal centro della lingua. Nel contempo scompare anche l'alito cattivo, che durante il digiuno è particolarmente intenso, e sta ad esprimere anch'esso al pari della patina biancastra della superficie linguale, che il corpo sta lavorando intensamente nell'opera di disintossicazione generale. Intanto, il polso si normalizza, scompare il cattivo sapore che si sente nella bocca durante il digiuno, la temperatura diventa normale, se per caso era precedentemente alterata, gli occhi diventano limpidi e lucenti, si normalizza la secrezione salivare, l'urina diventa chiara.

Gli eventi, solo apparentemente anormali, che ritornano alla normalità quando il digiuno ha completato la sua azione terapeutica, sono previsti possibili nel corso dell'astinenza dai cibi. L'organismo cioè, quando è sottoposto allo stress del digiuno, risponde anche con queste alterazioni funzionali, le quali non esprimono affatto uno stato patologico, ma sono il segnale che il corpo si sta adattando alla nuova situazione d'emergenza, e sta lavorando per riportare l'organismo allo status quo ante, all'equilibrio perduto con l'intossicazione di sangue, che costituisce la malattia.

Questi ed altri fenomeni pseudopatologici, quali vomito, crisi di sputo, eruzioni cutanee, mal di testa, mal di schiena, vertigini, singhiozzo, mal di gola, crampi, leggeri raffreddori, che si possono manifestare all'inizio del digiuno e persistere per un tempo variabile, non giustificano la interruzione del digiuno, in quanto stanno tutti ad esprimere semplicemente il più intenso lavoro che sta svolgendo l'organismo in questo momento particolare. Sinclair dice che il digiunante deve continuare ad astenersi dai cibi anche nel caso che le zie gli hanno detta che sembra un cadavere, che il battito del suo polso è inferiore a quaranta, e che il suo polso smetterà sicuramente di battere nella notte ("il digiuno terapeutico", pag. 70). Solo "i casi di estrema emaciazione, di debolezza al punto di provocare frequenti svenimenti ed inabilità a camminare da soli" (p. 61 ); una decrescita rapida della temperatura corporea, verificatasi, peraltro, in pochi esempi, durante l'ultimissimo stadio di digiuno "(p.58)": "quando persiste una pulsazione molto irregolare, o quando il battito rimane molto alto o basso per lunghi periodi"...(le variazioni comuni ed i brevi periodi di pulsazioni irregolari dovrebbero essere presi per scontato)(p.59): "se il paziente lamenta continui fastidi perché ha caldo, ma ha le estremità fredde"; solo quando si verificano queste circostanze si ritiene necessario interrompere immediatamente il digiuno anche se la fame non è ancora ritornata e la lingua non è diventata rosea.

Altri eventi che possono verificarsi durante il digiuno, quale stipsi, desiderio sessuale ridotto a abolito con compresenza di una temporanea impotenza, mestruazioni irregolari, a volte “viscide in consistenza e di odore sgradevole”, riduzione o scomparsa del flusso mestruale, non devono affatto preoccupare e non giustificano la necessità dell’interruzione del digiuno. Questi fenomeni, come quelli descritti sopra, non è che debbano verificarsi necessariamente in tutti i digiunanti, e tutti assieme; alcuni pazienti ne hanno avuti solo alcuni, o nessuno, a seconda della maggiore o minore tossiemia nella quale essi si trovano all’inizio della terapia del digiuno. Il digiunante alla presenza di questi segnali che accompagnano la sua astinenza dai cibi, non dovrà avere alcun timore, sapendo che questi processi sono l’espressione dell’attività di svelenamento dell’organismo, come già detto altrove.

### **QUESITO N. 6: Si può digiunare da soli, senza l’assistenza di un esperto?**

Mosé digiunò tutto solo sul monte Sinai. Altrettanto solo digiunò Cristo nel deserto. Sinclair ha raccolto e descritto l’esperienza di 117 persone che avevano portato avanti uno o più digiuni senza l’assistenza di un esperto (“Il digiuno terapeutico”, op. cit, p. 25); di questi digiunatori cento guarirono completamente, o ottennero, comunque, notevoli benefici attraverso l’astinenza dai cibi.

Delle 17 persone non guarite, alcuni avevano digiunato solo pochi giorni o avevano interrotto il digiuno prima che questo avesse completato la sua azione di risanamento dell’intero organismo, e quindi prima che questo avesse dato quei segnali che soli, stanno ad indicare che l’opera è compiuta. Sei di questi pazienti digiunarono per 30 giorni o più.

Siccome il digiuno è, di norma, sempre terapeutico, per sua intrinseca natura, quindi non è dannoso – **S. Ambrogio** (245 d.C.) ebbe a dire: **“Tu prendi le medicine e rifuggi il digiuno, come se esistesse una medicina migliore del digiuno”** - viene di conseguenza che si può digiunare anche da soli, senza l’assistenza di un esperto del digiuno terapeutico, dal momento che, digiunando, non si corre alcun pericolo. Tuttavia, il buon senso suggerisce di non iniziare un digiuno, e di non portarlo avanti, senza avere consultato il proprio medico di fiducia, e/o l’esperto del digiuno terapeutico, che possono indicare quando il digiuno debba avere inizio, e assistere il paziente nel corso dell’astinenza dai cibi.

Il digiunante deve sapere quando deve interrompere il digiuno, non impressionarsi dei segnali pseudopatologici che accompagnano il decorso del digiuno, e sapere individuare quegli eventi che stanno ad

Indicare la necessità di interrompere immediatamente il digiuno: perché, anche se i casi di questa interruzione forzata sono fortunatamente molto rari come abbiamo chiarito nel quesito precedente non si può escludere che si possono presentare in determinate situazioni patologiche. Nel qual caso è il profano capace, da solo, di capire queste emergenze?

Anche Shelton è dell'opinione che è opportuno che il digiuno sia assistito da un esperto: "come ho spesso affermato nei discorsi da me tenuti, e come continuerò per sempre a ricordare ai lettori, non bisogna iniziare un digiuno arbitrariamente, cioè senza la guida di un esperto in materia. Nonostante il digiuno sia assolutamente sicuro per ciò che riguarda la salute, esso coinvolge l'intero organismo umano; pertanto, dovrebbe essere sempre controllato e diretto da una persona qualificata, che ne conosca le conseguenze, e che sappia riconoscere i segnali di pericolo ("Il digiuno può salvarvi La vita", p.27).

Ma, più avanti (p33), dopo di avere ribadito questo concetto, fonte dell'esperienza acquisita attraverso l'assistenza di altri trentamila digiuni, ci tiene a non allarmare il lettore, affermando convinto: "Voglio di nuovo sottolineare il fatto che non esistono pericoli riguardanti il digiuno".

Una risposta conclusiva si può dare al quesito presente in questi termini: si può tranquillamente digiunare da soli senza paura di andare incontro a spiacevoli conseguenze purché si abbia un'adeguata conoscenza di quelle situazioni di emergenza che impongono la necessaria interruzione del digiuno. In quei casi particolari molto rari, ma che non si possono escludere a priori con certezza e purché si conoscano quei due segnali -il colorito roseo della superficie della lingua e il ritorno della fame-, che stanno ad indicare che il digiuno ha esaurito la funzione terapeutica, per cui deve essere interrotto immediatamente. Secondo Rudolf Breuss, coloro che digiunano seguendo il suo metodo, per

## IL DIGIUNO E I TUMORI

### A. Come nasce un tumore: ipotesi.

1+1=1: a partire da una apparente anomalia matematica, inizia il meraviglioso processo della vita, a cominciare dalla fusione cellulo-nucleare del gamete maschile e di quello femminile, nella formazione dello zigote.

L'ovulo femminile e lo spermatozoo maschile sono i portatori gelosi di un patrimonio genetico, che, in codice, contiene il preciso programma della formazione di un individuo vivente completo, costituito da miliardi di cellule, quasi tutte portatrici dello stesso materiale genetico delle prime due cellule. Il programma dell'individuo futuro, contenuto nella cellula progenitrice, lo zigote, si svolge e si realizza progressivamente, e fondamentalmente, nella delicatissima fase della embriogenesi, che è essenzialmente una fase organogenetica: la cellula primaria si moltiplica, fino a diventare miliardi di cellule, fenotipicamente differenziate, per formare i diversi organi dell'individuo in corso di sviluppo.

Il segreto della differenziazione cellulare è racchiuso nel nucleo delle cellule, dove vige un costante e severissimo controllo delle fasi di disponibilità dei segmenti del DNA alla lettura e alla trascrizione per la sintesi di determinate proteine. Proteine nucleari specializzate hanno il compito di presiedere alla corretta lettura del DNA, perché si abbia, alla fine, la realizzazione del progetto globale, consistente nella produzione di organi ed apparati differenti, solo parzialmente autonomi, perché necessariamente interrelati, per costituire, quale prodotto finale, un individuo vivente, capace di confrontarsi con l'ambiente circostante, di adattarsi costantemente ad esso, e di conservare a tutti i costi la propria integrità difendendosi di continuo dagli insulti lesivi provenienti tanto dall'esterno quanto dall'interno.

Un programma ambizioso, arduo, che silenziosamente si realizza in ogni singolo momento della nostra vita: la capacità di adattamento continuo alle variabili condizioni ambientali, la risposta adeguata agli stimoli che giungono al nostro organismo da tutte le parti, i processi riparativi delle inevitabili lesioni, sono un miracolo che si verifica di continuo in noi; e in tutti gli esseri viventi. Sono, queste, delle abilità acquisite dagli organismi viventi in milioni di anni di esperienza. e memorizzate, in codice, dal DNA nucleare, pronte ad essere ripescate ed utilizzate al momento opportuno.

Il materiale nucleare è il custode, il depositario della vita: sa perfettamente quello che vuole costruire, nel corso del tempo, utilizzando, come un abilissimo architetto, tutto il materiale energetico che è disponibile nell'ambiente circostante. L'integrità dell'organismo vivente è l'obiettivo primario del DNA, il quale consegue questo risultato attivando tutti i sistemi di difesa e di riparazione che sono necessari a tal fine, il sistema immunitario svolge un ruolo di primissima importanza nella difesa e nel mantenimento della integrità dell'organismo: costantemente vigile, neutralizza ed elimina gli agenti aggressori esogeni ed endogeni, degrada e distrugge gli elementi non-self individuati all'interno del corpo. Gli organi emuntori provvedono alla eliminazione verso l'esterno delle scorie metaboliche, dei liquidi in eccesso, garantendo l'omeostasi idro-salina, che è una "conditio sine qua non" di sopravvivenza: I processi riparatori delle lesioni garantiscono la "restitutio ad integrum" degli organi e degli apparati compromessi.

Naturalmente, è prevista anche la disintegrazione, cioè la morte dell'individuo fisico, che sopraggiungerà o quando l'organismo ha esaurito il programma della vita codificato nel DNA - ed è, questa, la cosiddetta morte naturale -; oppure quando si saranno instaurate nell'organismo delle condizioni patologiche incompatibili con la vita ed è, questa, la morte prematura. La scienza medica riesce quasi sempre ad individuare le cause determinanti della morte di un individuo, perché è capace di ricostruire la storia della malattia, o delle malattie, che hanno condotto alla morte, ove questa sia già intervenuta; e, come è in grado di conoscerne le cause, è, generalmente, anche capace

di bloccarne il decorso, perché non si giunga all'esito finale.

Una croce per la medicina di questo secolo, e una sfida, sono il cancro, il quale, oltre ad essere una causa frequente di morti, è responsabile anche, e soprattutto, di morti sopraggiunte solo dopo un lungo sofferto calvario.

Studi, ricerche, esperimenti sono in corso in tutto il mondo; e, naturalmente, è sempre benvenuta ogni voce che proponga nuove vie per la soluzione di questo drammatico problema. La mia voce vuole essere una eco di tanti che hanno gridato prima di me: ne ho ascoltato il messaggio, che mi ha convinto, e lo ripropongo qui, nella maniera più fedele possibile.

Il cancro è il prodotto della moltiplicazione incontrollata di cellule trasformate, le quali sono così definite, in quanto non ubbidiscono più alla legge dell'inibizione da contatto, consistente nel fatto che ogni cellula rispetta un suo territorio preciso, che viene imposto dalle cellule contigue mediante il contatto di membrana. Il rispetto della forma è controllato dal materiale genetico presente nel nucleo della cellula; è a questo livello che i segmenti del DNA, potenzialmente generatori del cancro, sono tenuti repressi da parte di speciali proteine nucleiche, di modo che, non esprimono quelle trasformazioni che pur tuttavia sono in essi codificate.

Il cuore della cellula, costituito dal nucleo e dal suo prezioso patrimonio di informazioni, che sono all'origine del miracolo della vita, è protetto da una barriera che non può essere valicata, se non dopo che si siano superati i severi sistemi di controllo. Se il codice genetico viene manomesso da agenti chimici, fisici, radianti, biologici — quali possono essere alcuni virus o da fattori lesivi di altra natura che siano riusciti a superare la barriera di protezione del DNA, e se i sistemi di riparazione delle strutture genetiche lese non dovessero funzionare, si può avere il fenomeno della derepressione delle proteine che impediscono la espressione fenotipica di determinati geni detti geni oncogeni, con la conseguenza della trasformazione neoplastica della cellula, nel senso della induzione di una sua moltiplicazione incontrollata, che non riconosce più la regola della inibizione da contatto.

Il sistema immunitario prevede anche la distruzione sistematica di cellule anomale, trasformate ed identificate come non-self; esiste tutta una popolazione di cellule immunocompetenti, specializzate nella uccisione delle cellule cancerose. Questo apparato di vigilanza e di eliminazione delle cellule che minacciano la integrità dell'individuo vivente, se è efficiente e perfettamente funzionante, non permette che le singole cellule neoplastiche si moltiplichino fino a innescare un processo proliferativo a carattere irreversibile. Ma, se per uno stato patologico cronico dell'organismo viene impedito al sistema immunitario antitumorale di essere efficiente al massimo, lo sviluppo del tumore diventa inevitabile.

La tossiemia, un inquinamento cioè del sangue circolante e del liquido extra-cellulare, la presenza di fattori tossici di varia natura, se diventano uno status cronico, sono la condizione più favorevole per l'insorgenza dei tumori in un organismo vivente, perché costituiscono la situazione più sfavorevole per il sistema immunitario, impedendo a questo di svolgere con la massima efficienza la sua azione di vigilanza antitumorale. La cronicità, poi, di uno stato tossiemico può essere anche una delle principali cause della derepressione dei geni oncogeni, in quanto essa è capace, nel tempo, di creare una breccia nella barriera di protezione del materiale genetico. Sono, infatti, gli stimoli irritativi cronici, e, quindi, continuativi, gli insulti più nocivi, capaci di abbattere ogni difesa. "Gutta cavat lepidem" cioè "la goccia fissa fa il fosso": dai oggi, dai domani, la lesione cellulare diventa lesione nucleare, e quindi trasformazione genetica della cellula; la tossiemia cronica produce l'effetto che provocano gli slogan, i quali agiscono secondo il principio etimologico del termine scozzese "stag on" cioè batti su ripetutamente, fino a vincere ogni resistenza.

"Prevenire è meglio che curare", si dice quando si tratta delle malattie in generale; nel caso del cancro è necessario rettificare, dicendo: "Prevenire è l'unica cosa da fare", almeno allo stato attuale delle ricerche mediche della scienza ufficiale nel mondo intorno alla lotta contro le neoplasie maligne. Per quanto poi attiene allo stato delle ricerche nel campo alternativo, di cui ci occupiamo nel presente lavoro, potremmo dire "prevenire è meglio che tentare di curare", dal momento che le novità a riguardo nel campo medico non ufficiale sono allo stadio della sperimentazione, essendo gli interventi preposti ancora e sempre dei veri e propri tentativi, e non ancora certezze definitive. In

ogni caso, resta valido, naturalmente, che lo sforzo della medicina, sia essa quella ufficiale o quella cosiddetta alternativa, deve essere ancora e sempre quello della prevenzione della insorgenza del cancro.

Se uno stato tossiemico è il terreno più propizio per lo sviluppo delle pluoplesie, nessun cancro mai potrà determinarsi e svilupparsi in un organismo non intossicato in una maniera cronica. Se l'omostasi dei liquidi organici è normale, se il liquido extra - cellulare non ristagna e opportunamente canalizzato, perchè gli organi emcutori sono normofunzionanti, automaticamente ne consegue che la emodinamica generale è normofunzionante. I tessuti dei vari organi sono opportunamente alimentati da un sangue pulito, non intossicato, e possono quindi svolgere efficacemente la loro funzione. Una buona emodinamica significa una normale viabilità. Il sangue purificato vuol dire rifornimento di carburante di prima qualità agli organi: le due condizioni perché si abbia un metabolismo generale perfettamente funzionante.

In queste condizioni ideali di una buona viabilità e di un continuo opportuno rifornimento degli organi e degli apparati, il sistema di vigilanza del corpo, quello immunitario che presiede alla garanzia della integrità del corpo mediante la eliminazione di tutte le cellule identificate come non self, potrà svolgere in perfetta efficienza la sua importantissima funzione: le cellule endoplastiche saranno catturate e distrutte via via che si formeranno, la loro incontrollata moltiplicazione non potrà avere luogo, si è fatta opera di prevenzione di alta qualità.

Ampiamente ho discusso in un altro mio lavoro sui metodi naturali da adottare per eliminare dal corpo la tossiemia. Le possibilità di purificare l'organismo secondo interventi naturali sono tante, tutte concrete ed accessibili, sempre innocue e senza controindicazioni, quando si seguono le regole ivi indicate. descritte e proposte. Qui giriamo pagina, in quanto si presuppone che la massa tumorale sia già presente e sviluppata in un organismo, e ci chiediamo se ci sono delle vie già collaudate, che si possano proporre quale trattamento non chirurgico, né farmacologico, o chemioterapia, o radiante delle neoplasie, siano esse di natura benigna a maligna.

Questo una volta che il lettore si sia convinto della innocuità del digiuno, e della sua certa funzione terapeutica, sulla base di quanto riportato nei capitoli precedenti.

## **B. Analisi delle masse tumorali**

"Analisi" è la parola chiave con la quale i sostenitori del digiuno quale terapia di trattamento dei tumori intendono esprimere sinteticamente il complesso processo di autodemolizione della massa tumorale, che essi ipotizzano avvenga nel corso dell'astensione dal cibo. L'etimologia del termine, di derivazione greca sta ad indicare il processo biochimico di auto eliminazione della propria integrità fisico - chimica, a cui viene costretta la cellula tumorale in seguito al più o meno lungo periodo di digiuno del paziente che ha scelto la via dell'astensione dai cibi quale estrema ratio. cioè quale ultimo presidio terapeutico per tentare di debellare il male inguaribile dal quale si è affetto.

Probabilmente quando all'organismo non giunge alcun alimento, o quasi nulla, ma solo acqua e/o bevande selezionate, la cellula tumorale, la quale ha un metabolismo anomalo, in quanto il suo fabbisogno di glucosio è cinque volte maggiore di quello delle cellule normali, è posta in uno stato di affannamento quanto più si prolunga il digiuno, fino ad arrivare ad uno stadio tale, per cui i vacuoli lisosomiali, perdono la loro integrità., e liberano gli enzimi litici nell'ambiente circostante, inducendo la morte della cellula per lisi cellulare. Evidentemente. nel caso dell'affamamento della cellula tumorale, vengono meno quei sistemi intracellulari deputati al controllo della integrità dei vacuoli lisosomiali: viene meno l'energia che alimenta e sostiene la vita della cellula, il principio

unitario cellulare si disintegra, la cellula muore. Quando l'ammalato di tumore si alimenta regolarmente, anche le cellule tumorali ricevono il loro opportuno pasto quotidiano. Anzi, essendo cellule parassite, come le ha definite Lahuinger ["Biochimica",p.], l' aumentato consumo di glucosio rispetto alle cellule non tumorali, fanno la parte del leone nell'utilizzo dell' energia derivante dall'assimilazione di nutrimenti. Tuttavia, questo metabolismo di tipo parassitario è anche il punto debole delle cellule tumorali, il loro tallone di Achille, la, nel corso del digiuno chi più ha fame, più soffre quando non giungono gli alimenti. Ragionando, Si potrebbe anche quantizzare la vulnerabilità delle cellule tumorali, se ipotizziamo che la loro sopravvivenza sia legata principalmente all'apporto di glucosio se la necessità di glucosio é cinque volte maggiore, cinque volte minore è la resistenza delle cellule tumorali quando comincia a mancare il rifornimento di energia in generale e quella legata alla del glucosio in particolare. Il cervello ricava dalla metabolizzazione catabolica del glucosio l'energia necessaria alla sua attività, per cui l'organismo riserva ad esso la maggior parte del glucosio prodotto dalla gluconeogenesi epatica, sulla base dell'utilizzo degli aminoacidi gluconeogenici, fino a quando, prolungandosi il digiuno, le cellule nervose non acquisiscono l' abilità dell'utilizzo di corpi chetonici per soddisfare le loro necessità energetiche. In una logica di sopravvivenza attraverso la difesa dell' integrità dell'organismo in toto, i processi di adattamento del metabolismo cellulare in una situazione di stress grave, quale è quella determinata dall'astinenza dai cibi, il corpo comincerà a razionare le risorse energetiche endogene, le uniche disponibili, dando la precedenza assoluta al rifornimento di glucosio al cervello. Naturalmente, essendo le scorte di glucosio, derivanti della gluconeogenesi, limitate, il rifornimento di glucosio agli altri organi e apparati viene ridotto drasticamente, e per alcuni di esse è sospeso completamente. Ora, se questo avviene per gli organi e per i tessuti "self", che il corpo cioè riconosce come propri, tanto più è da ipotizzare che la sospensione del rifornimento di glucosio sarà repentina e totale per le cellule tumorali, che il corpo avrà già identificate come "non – self", anche se non è in grado di eliminarle. per le condizioni estremamente sfavorevoli determinatesi per lo stato di tossiemia cronica e generalizzata. Lo stato di intossicazione cronica è il terreno più favorevole per l' instaurarsi e per lo sviluppo di un tumore nell'organismo: un corpo disintossicato e normofunzionante dal punto di vista dell'emodinamica generale, è un ambiente malsano per le cellule tumorali. Anche per questo il digiuno è nemico della massa tumorale, perchè l'astensione dal cibo è un presidio terapeutico eccezionale nel combattere la tossiemia. Per cui durante il digiuno, il tumore è doppiamente danneggiato: da una parte esso è posto in uno stato di affamamento, e dall'altra parte gli si toglie di sotto ai piedi il terreno tossiémico, il più adatto al suo sviluppo incontrollato. Sicché l'individuo che digiuna ottiene, contemporaneamente, due risultati positivi per il solo fatto che ha posto il suo corpo in uno stato di stress particolare, quale è l' astensione dal cibi per un tempo prolungato: il sangue si purifica e il tumore subisce un colpo mortale. Se, prima del digiuno, il LEC, cioè il liquido extra cellulare, era un grande stagno, habitat ideate per le cellule tumorali, durante e dopo il digiuno esso diventa un limpido e trasparente mare nel quale il tumore non sa nuotare, annega, muore.

In breve, se l'ammalato di tumore digiuna, le cellule tumorali vengono prese per la gola, Si trovano in uno stato di carenza energetica incompatibile con la loro sopravvivenza, subiscono un processo forzato di autodemolizione, detto "autolisi", e muoiono, perchè perdono la loro integrità fisica e di funzione. Il processo necrotico che si instaura nelle singole cellule della massa tumorale, e quindi, in tutta la formazione neoplastica, rilascia nell'organismo i fattori terminali della demolizione cellulare, che varnno a costituire una notevole quantità di scorie metaboliche, di natura tossica, te

quali devono essere eliminate dall' organismo mediante l'azione degli organi depuratori ed emuntori.

Secondo la scuola di igiene naturale, il digiuno sic et simpliciter è, almeno nel caso dei tumori benigni, in grado, da solo di sopportare il superlavoro determinate dalla demolizione delle cellule tumorali o dalla loro sola presenza nel corpo quali cellule parassitarie mentre l' austriaco Rudolf Breuss sostiene La necessità di integrare l'azione del digiuno con l' assunzione di tisane diuretiche, capaci di stimolare opportunamente gli organi emuntori e attraverso l'assunzione quotidiana di una miscela di succhi centrifugati, costituenti un adeguato apporto polivitaminico.

Quel digiuno che gli igienisti propongono per risolvere le più svariate patologie, lo stesso digiuno essi consigliano per combattere anche i tumori. "Migliaia di crescite anormali" Si sono dissolte e riassorbite con il digiuno, tra gli altri, riportano molti di tali casi. Armstrong, in Inghilterra, dichiarò di avere visto masse riformi su petti di donne sparire solo attraverso l'ingerimento di acqua per una durata da quattro a venti giorni nonostante fossero state diagnosticate come maligne da parte di esperti. Mac Fadden rimarcò che la sua esperienza ha dimostrato, al di là di ogni dubbio, che una crescita estranea di qualunque tipo può essere assorbita dalla circolazione semplicemente costringendo il corpo ad utilizzare un qualsiasi elemento non necessario contenuto nel suo interno (da "il digiuno terapeutico". p. 31).

Le testimonianze citate riguardano neoplasie di qualunque tipo, cioè sia tumori benigni che tumori maligni; anche se si fa una giusta e onesta precisazione, quando si chiarisce che non sempre si può essere stati certi della diagnosi di cancro in tutti i casi risolti definiti tali.

Si sottolinea cioè, che è doveroso porre dei dubbi circa la definizione di cancro data da alcune forme di tumori scomparsi mediante il digiuno, laddove era più opportuno parlare di "cancro sospetti". Ancora più categorico è a tal riguardo H.M. Shelton, il quale nel suo libro "Il digiuno può salvarvi la vita", a pag. 277, dichiara -, Non ho mai visto però un caso di cancro sicuro tornare in salute, a prescindere dalla cura impiegata. E' una convinzione che il cancro sia una patologia irreversibile, e che l'unico rimedio sia la prevenzione".

Alla pag. 57 dello stesso volume aveva già scritto: " Alcuni domandano: << Si può curare il cancro con il digiuno?>>. La mia risposta è che, mentre ho visto casi di cancro diminuire notevolmente durante un digiuno, non ne ho mai visto uno guarire completamente". Relativamente al cancro riporta, nella stessa pagina, pure l' affermazione del dott. Berg sul processo di autolisi che generalmente si verifica durante il digiuno: "Si potrebbe dedurre forse un po' frettolosamente che proprio i tessuti malati o alterati, con minore resistenza, sono i primi ad essere interessati dal processo di riassorbimento. Ma questo non è sempre vero, ed in particolar modo per ciò che riguarda il cancro. Si nota spesso, infatti, che, nonostante il paziente dimagrisca, il tumore continui a crescere; veramente un fatto molto chiaro, in quanto il tumore canceroso è autonomo, e spesso incapsulato; quindi non è in contatto diretto con il resto del corpo".

Della stessa opinione è anche Tilden, il quale è molto esplicito quando esprime il suo parere circa la differenza tra un tumore benigno, cioè ancora curabile con la terapia del digiuno, ed una massa tumorale che sia giunta ad uno stadio tale di degenerazione, da dovere essere definita cancro, massa cioè dotata di un carattere di insensibilità, e che non può essere trattata con successo mediante il digiuno. Shelton riporta la convinzione di Tilden nel suo libro "Tumori e Cancro", alle pagg. 92-94, citando le sue parole : "Se il tumore non raggiunge lo stato di indurimento che impedisce alla circolazione del sangue di raggiungere il suo centro, il tumore non ha ancora raggiunto lo stato canceroso. Dunque, se il tumore non rimane isolato dal circuito sanguigno e non è ancora avvenuta



in esso alcuna decomposizione, la salvezza è vicina semprechè il caso venga curato oculatamente. Quando il centro del tumore è colpito a morte –cioè quando rimane isolato dal circuito sanguigno- Esso entra in decomposizione: il passaggio della materia purulenta nel resto dell'organismo produce una cachessia rapida. Quando una qualsiasi malattia raggiunge questo stadio, non vi è speranza : la cachessia è uno stadio disperato”.

Sugli igienisti riporto la convinzione di Tilden nel suo libro “Tumori e Cancri” alle pagg93-94, citando le sue parole: “Se il tumore non raggiunge lo stato di indurimento che impedisce alla circolazione del sangue di raggiungere il suo centro, il tumore non ha ancora raggiunto lo stato canceroso. Dunque, se il tumore non rimane isolato dal suo circuito sanguigno e non è ancora avventa in esso alcuna decomposizione, la salvezza è vicina, semprechè il caso venga curato oculatamente. Quando il centro del tumore è colpito a morte - cioè quando rimane isolato dal circuito sanguigno – esso entra in decomposizione; il passaggio della materia purulenta nel resto dell'organismo produce una cachessia rapida. Quando una qualsiasi malattia raggiunge questo stadio non vi è speranza: la cachessia è uno stadio disperato”.

Potrebbe risultare inefficace il digiuno anche nel caso di quei pazienti ammalati di cancro, che siano stati sottoposti a trattamenti radianti, a demolizioni chirurgiche, a chemioterapia, o a terapie farmacologiche di lunga durata: In questi casi il digiuno non è capace di porre rimedio a tutti i gravi danni che sono stati provocati sugli ammalati da insulti di questo genere, i quali vanno ad assommarsi ai danni già provocati in precedenza, dalla presenza letale della massa tumorale.

Invece, nel cancro allo stadio iniziale, che non è stato trattato con la chirurgia, né con le radiazioni, e che non è rimasto coinvolto dall'uso prolungato di medicine <<alleviatrici>> , la prognosi è generalmente favorevole (“Il digiuno terapeutico”, p.32).

Volendo riassumere brevemente la posizione degli Igienisti relativamente al trattamento delle neoplasie mediante il digiuno, potremmo così schematizzare:

1) Tutti sono d'accordo nel sostenere una documentata validità del digiuno terapeutico nell'indurre efficacemente, ed anche con relativa facilità e rapidità il processo dell'autolisi, cioè del dissolvimento e della scomparsa nelle masse tumorali non maligne. Ad avvalere questa certezza concorrono le autorevoli testimonianze dei Big dell'Igienismo, quali Shelton, Tilden, Hazzard, Rabbagliati , Armstrong, Mac Fadden, per citarne solo alcuni .

2) Sul trattamento mediante il digiuno dei tumori malvagi, o cancri, che siano allo stadio iniziale, la prognosi è, generalmente, favorevole; ad una condizione però, i pazienti affetti da un cancro a tale stadio iniziale non siano stati trattati con la chirurgia nè con le radiazioni o con trattamenti farmacologici ad azione citostatica, o a scopo sedativo, per alleviare i dolori: interventi terapeutici, questi, considerati dagli igienisti presidi solamente dannosi e debilitanti.

3)Shelton e Milden sono categorici nell'affermare la incurabilità di tutte le neoformazioni diagnostiche quali “cancri”, nel senso di masse tumorali che si suppone siano isolate rispetto al circolo sanguigno generale, e nelle quali, quindi si determina un processo di decomposizione a carattere irreversibile, che comporta come conseguenza uno stato di cachessia, che conduce inevitabilmente alla morte. In questo caso il tumore non subisce il processo dell'autolisi. che assume un carattere fisiologico di riassorbimento, ma va incontro ad un fenomeno degenerativo, e quindi ulteriormente patologico e dannoso per l'intero organismo.

4)Gli Igienisti, più in generale, parlano di prognosi infausta per quei tipi di cancri che siano oramai ad uno stadio avanzato e che interessino soggetti già precedentemente trattati con terapie debilitanti quali la chirurgia, la radioterapia, la chemioterapia. Precisano pure che, anche per quei pazienti che si trovino ad uno stadio terminale, è opportuna la terapia del digiuno, perché l'astinenza dai cibi ha dato sempre come risultato quasi immediato la cessazione di tutti i dolori, o almeno un loro naturale alleviamento ; per cui, se l'ammalato di cancro non può evitare la morte, almeno può ottenere il

conforto della non sofferenza, senza dovere ricorrere a trattamenti farmacologici antidolorifici, i quali non sempre danno i risultati sperati, e vanno a costituire, a volte, soltanto un insulto ulteriore ed un inutile aggravio per il già tanto provato lavoro metabolico generale di un organismo martoriato.

Possiamo concludere serenamente che il digiuno è sempre consigliabile, in qualunque genere di tumori, ed a qualunque stadio, perché, in ogni caso, il sacrificio dell'astinenza dai cibi che non è poi sempre e necessariamente un vero e proprio sacrificio- è ben ripagato o con il conseguimento della salute, o con la scomparsa o l'alleviamento delle sofferenze.

«Vita et mors duello mirando inter se confluxere»

## **Il digiuno terapeutico secondo Breuss: scacco matto al cancro?**

### INTRODUZIONE

**Le cellule tumorali** consumano glucosio da 5 a 10 volte in più che non le cellule normali. Esse sono particolarmente ingorde, e anche desiderose come non mai di crescere e moltiplicarsi, in maniera anarchica, senza rispettare le regole di una controllata convivenza con le altre cellule, e non tenendo conto delle esigenze dell'ecosistema di un organismo vivente. La loro legge è «**mors tua, vita mea**», consumando tutto quello che trovano, senza chiedere alcun permesso, perché seguono la legge dell'affermazione di sé, in disprezzo dell'esistenza del tutto come obiettivo primario. **La legge del più forte** le guida nella loro crescita incontrollata, e tutto invadono caoticamente. Il principio dell'inibizione da contatto, valido per tutte le altre cellule, è, per esse, nullo: sanno dare solo spintoni per farsi strada, occupando con disinvoltura e tracotanza il territorio altrui. Non c'è verso di farle ragionare, seminano terrore e morte.

Un proverbio dice: «**a mali estremi, estremi rimedi**». Il nemico si deve combattere con le sue stesse armi, cercando di individuare il suo punto debole. È un nemico che combatte senza pietà, deve essere combattuto senza pietà. Fermiamoci a ragionare, utilizziamo la logica, studiamo una strategia di guerra.

Viene subito da fare **un ragionamento logico elementare**: se le cellule neoplastiche sono tanto avida, e per moltiplicarsi così rapidamente hanno bisogno di continui apporti alimentari, **proviamo a farle morire di fame**. Ecco fatto! Il principio è semplice, è elementare, è intuitivamente convincente. Il problema è, ora, solo quello di studiare la maniera più opportuna, per realizzare concretamente la cosa. Si tratta, innanzitutto, di programmare un digiuno, chiedendoci se si debba trattare di un digiuno assoluto o di un digiuno relativo, e soprattutto quanto debba durare.

**Lehninger** (A.L. Lehninger, «Biochimica», Zanichelli, pagg. XXX-XXX), descrive il **digiuno di volontari**, seguito e controllato da specialisti: il digiuno è stato interrotto solo dopo sei settimane, cioè dopo **42 giorni**, i volontari hanno superato la prova in ottime condizioni di salute. Abbiamo, così, una indicazione precisa: un digiuno può durare benissimo anche quarantadue giorni, senza correre alcun pericolo. Se poi guardiamo alla storia, osserviamo un numero grande di precedenti illustri: tra gli altri, Cristo. **Gesù ha digiunato quaranta giorni nel deserto**, senza soffrire la fame: si sottopose al digiuno per ritemprare lo spirito e il corpo, in vista del «tour de force» della vita pubblica. Altrove ha pure detto a chiare lettere: «Questo genere di demoni si può scacciare solo con la preghiera e il digiuno». Perché non ipotizzare che per «demoni» Gesù intendesse **anche** «mali organici inguaribili», tra cui le neoplasie?

**L'austriaco Rudolf Breuss propone un digiuno relativo**: non deve mancare, durante la terapia, un apporto esogeno di vitamine, sotto forma dell'assunzione quotidiana di un quarto di una miscela di succhi centrifugati. Contemporaneamente, bisogna bere delle tisane, finalizzate ad una radicale azione disintossicante: non dimentichiamo che il tumore comporta una situazione di stress non indifferente per l'organismo, con alterazione del normale metabolismo, e produzione di radicali liberi, ed altri metaboliti, tossici per l'organismo. **La durata del digiuno viene fissata a giorni quarantadue**. Il terapeuta austriaco, nel suo volumetto «Krebs, Leükämie, und...» - vedi bibliografia - racconta che nell'anno 1950, giunse alla comprensione del principio che era alla base del successo della terapia antitumorale: **se si digiuna, si guarisce**; la massa tumorale scompare completamente, oppure viene eliminata - ridotta ad un residuo atrofico - assieme alle feci. In quell'anno, egli aveva assistito al primo caso di guarigione da un tumore maligno, in un paziente che si era sottoposto alla terapia del digiuno.

**«Mors tua, vita mea»: la legge del più forte.**

**Poniamo, per un momento, che quanto detto prima, sia inconfutato e inconfutabile.** Ci chiediamo, allora, che cosa avvenga mai, e cerchiamo di capirci qualche cosa, procedendo per Pordine e gradi. **Il programma fondamentale di un organismo vivente**, codificato nel DNA dei miliardi di cellule che lo costituiscono, è il conseguimento della vita del proprio essere, e la difesa della conservazione di questa vita. Tutti i meccanismi, operanti in un organismo vivente, tendono finalisticamente a conseguire costantemente questo obiettivo. **Il sistema immunitario** è una vigilanza ininterrotta, mirante a proteggere l'organismo da insidie, esterne ed interne, da parte di svariati agenti patogeni. Tutto quello che viene identificato dalle cellule immunitarie come qualcosa di «non-self», cioè di estraneo all'organismo, è considerato un nemico da eliminare. Se delle **cellule «self»** - cioè «proprie» dell'organismo, per un qualsiasi motivo, si trasformano, diventando «**non-self**», normalmente vengono distrutte da cellule killer immunocompetenti, e da altre; perché l'evenienza della trasformazione delle cellule proprie è anch'essa prevista, come ne è programmata la risposta immunitaria di eliminazione. Tuttavia, in alcuni casi, in determinate condizioni psicofisiche dell'individuo, si verificano delle **trasformazioni cellulari, che sfuggono al sistema di controllo e di difesa da parte del sistema immunitario**; o, perlomeno, la risposta immunologica è inadeguata. **Siamo in presenza di una neoplasia**, di un processo di proliferazione cellulare, che è del tutto incontrollato: all'interno dell'organismo si determina uno stato bellicoso, da guerra civile, ma secondo vari stadi, che si susseguono l'uno all'altro.

**Fino a tanto che continuiamo ad alimentarci normalmente**, la massa tumorale è, dal sangue, regolarmente rifornita di tutti i nutrienti, che sono ad essa necessari per aumentare di volume e consistenza. Il corpo non si mette in allarme, tollera la presenza estranea: non individua alcun reale pericolo, non vede la sua morte, perché, intanto, anch'esso si nutre normalmente, e pare quasi che tutto sia in perfetta regola. **Se il paziente però comincia a digiunare**, piano piano inizia lo stato di allerta. All'inizio del digiuno è come se non stesse succedendo niente: l'organismo utilizza le riserve energetiche endogene, per sopperire al suo fabbisogno quotidiano. **Il problema principale è la produzione di glucosio**, che è il carburante principale dell'intero organismo, e, soprattutto, l'unico che il cervello sia capace di utilizzare, per le sue esigenze energetiche, in condizioni normali. Quando il digiuno giunge ad uno stadio sufficientemente avanzato, i sistemi metabolici di interconversione di sostanze di riserva nel prezioso glucosio cominciamo ad invocare nuove fonti energetiche, perché le fonti fisiologiche danno segnali di esaurimento. Intanto, prende ad impazzire, naturalmente, anche la massa tumorale, perché le sue cellule, il cui programma unico è «**moltiplicarsi a tutti i costi**», consumano glucosio con velocità da cinque a dieci volte maggiore delle cellule non tumorali, e invocano con più veemenza l'apporto di glucosio. Nonostante che la produzione di corpi chetonici da parte del fegato viene incontro alle esigenze energetiche dell'organismo, lo stato di allarme non rifluisce, anzi diventa più urgente e preoccupante.

**L'esaurimento progressivo delle riserve energetiche**, evocando il fantasma di una possibile morte dell'intero organismo, scuote **quei centri che «sentono», probabilmente, la vita e la morte**. Tutto l'organismo reagisce, con tutte le forze e con tutti i mezzi a disposizione, contro la grave minaccia del dissolvimento del proprio essere. I sistemi di difesa della vita si attivano in una maniera particolarissima, e vanno alla ricerca disperata di qualsiasi fonte di energia, che possa risultare utile per garantire la sopravvivenza. È a questo punto che, probabilmente, si determina **una inversione di tendenza**: se, fino a questo momento, il tumore ha fatto tutti i comodi suoi, sottraendo all'organismo, avidamente, i nutrienti che voleva, ora, in questo stato di grave carenza alimentare, determinata dal digiuno, non viene più alimentato adeguatamente dall'organismo affamato; **ma, anzi** - e questo è il punto della situazione - viene a sua volta individuato come una preziosa sorgente di potenziale energia, e da sfruttatore diventa una fonte sfruttata. **La massa tumorale deperisce e muore, l'organismo ospitante sopravvive e guarisce.** Il digiuno ha reso

l'organismo in toto più forte del tumore. Questa volta è l'individuo che può dire alla neoplasia **«mors tua, vita mea»**.

Mi par di veder, con Dante, **il conte Ugolino**, mentre che **«in se medesimo si volvea coi denti»**, in un momento di accesso autofagico da affamamento. In realtà, nel dissolvimento, o nella riduzione «ad minimum» della massa tumorale, fino alla sua totale scomparsa all'interno dell'organismo, o fino alla sua eliminazione verso l'esterno attraverso le feci, assistiamo ad **una forma di autofagia**, che è, in effetti, **un processo di autolisi**, eseguito dal tumore stesso, **per un comando partito dalla centrale della vita** e della autoconservazione dell'organismo, considerato nella sua totalità, finalizzato alla messa a disposizione del corpo delle sostanze energetiche presenti in esso.

È evidente che quel centro dell'io - che abbiamo definito «centrale della vita» - a questo punto ha identificato definitivamente la massa tumorale come "corpo estraneo", da eliminare, **ma solo dopo di averlo utilizzato come preziosissima fonte di energia**, utile a superare la fase di affamamento, che si è determinata in seguito al prolungarsi del digiuno.

### **Rudolf Breuss, oncologo empirico**

**Nell'anno 1950**, Breuss dovette fare più o meno questo ragionamento: «Se questo metodo, questa via, questo procedimento, si sono dimostrati capaci di debellare un tumore, anche uno soltanto, **perché non dovrebbero operare un tale miracolo anche in altri soggetti, affetti da neoplasie? Se lo stato di minaccia di morte per fame ha determinato, in un individuo, una risposta tale da eliminare la massa tumorale, fino a farla scomparire del tutto e per sempre, perché non dovrebbe, un siffatto digiuno, distruggere non solo questo tipo di neoplasia, ma ogni genere di tumore, sia esso benigno o maligno, ad uno stadio iniziale o a quello terminale, ben localizzato o in metastasi?»**. Dal dire al fare, il passo fu breve. Da allora, a partire da quel primo anello, la catena delle guarigioni da tumori, e da malattie considerate generalmente inguaribili, si è allungata in maniera sorprendente.

Nel libretto scritto e pubblicato nel 1979 – vedi bibliografia - Breuss dichiara, con una semplicità disarmante: **«All'incirca 20.000 (!) tra ammalati di cancro, ed altri ammalati considerati inguaribili, sono guariti attraverso la mia terapia con succhi»** (pag. 60); e altrove: **«Io personalmente ho trattato più di 2000 casi di cancro»** (pag. 58). Nell'anno in cui scrive ciò, il terapeuta austriaco ha **82 anni**, tanto candore, e tanta umiltà. Sono trascorsi circa 30 anni dall'ormai lontano 1950; con la sua **«Krebskur-Total»** - così egli chiama il suo digiuno terapeutico - ha trattato, fino al momento della pubblicazione dell'opuscolo, **carcinomi polmonari, tumori della testa, carcinomi della laringe, linfomi maligni, tumori della mammella, carcinomi epatici, cancri delle ossa, tumori intestinali**, ecc.

Oncologo, oncoterapeuta empirico, al quale forse nulla avrebbe detto la odierna teoria, che ipotizza **una oncogenesi derivante dalla derepressione di oncogeni, inseriti nel genoma cellulare normale**. Eventi che possono essere scatenati da svariati fattori, capaci di vanificare l'azione inibitoria, esercitata da alcune proteine, sui geni oncogeni del DNA cellulare, su quei segmenti cioè del genoma cellulare che, se diventano capaci di esprimersi - di indurre, cioè, la biosintesi delle proteine da essi codificate - innescano una serie di processi biologici, che trasformano la cellula stessa, facendola diventare una cellula tumorale. La moltiplicazione logaritmica della cellula, se sfugge alla caccia da parte delle cellule immunocompetenti, giunge, dopo un certo tempo, alla formazione della massa tumorale. L'elettrotecnico - questo era Breuss, quando pensò, per la prima volta, al digiuno antitumorale - forse anche non avrebbe capito tanto linguaggio tecnico: la scienza medica, oggi, nel caso che riconoscesse la giustezza del suo metodo di terapia dei tumori, direbbe che **la «Krebskur-Total» ha la capacità di condannare a morte, mediante eliminazione fisica totale, gli oncogeni ribelli, assieme alle cellule da loro**

**espresse, derivate dalla loro espressione fenotipica**, riportando l'organismo allo «status quo ante», ed anche, anzi, ad uno migliore. È legittimo chiedersi se la scienza medica ufficiale riconoscerà la validità della «Breuss-Kur». Una risposta - positiva o negativa, non importa - la si potrà avere solo se si ha il coraggio di sottoporre quel metodo ad una rigorosa sperimentazione. **Niente va mai accettato, né respinto, aprioristicamente, in maniera preconcepita**, ma tutto deve essere vagliato scientificamente, rigorosamente, per amore di ricerca, con amore per la ricerca. «**Amicus Plato, sed magis amica veritas**»: ma la verità di una cosa la si può appurare solo se l'argomento viene affrontato, e non sfuggito. **Galilei** porse agli inquisitori il suo cannocchiale, invitandoli a osservare, nel cielo, di persona, con i propri occhi, la verità e la oggettività delle sue teorie astronomiche; essi rifiutarono, nascondendosi dietro ad Aristotele, o meglio dietro il loro aristotelismo preconcepito. **Oggi non siamo inquisitori, ma spiriti ricercatori**: se un uomo semplice ci invita a sperimentare "scientificamente" quello che egli testimonia come verità empirica, noi abbiamo il dovere - laddove ci sia possibile - almeno di accettare l'invito.

In fondo, si tratta di un metodo già empiricamente collaudato in un numero relativamente grande di casi, e che si è rivelato assolutamente innocuo, fino al punto che l'autore, reso sicuro da tanta consumata esperienza di migliaia di casi risolti, non esita ad affermare: «**È lasciato ad ognuno di scegliere se sottoporsi alla cura con o senza il controllo di un medico**»; talmente egli ritiene facile e innocente portare avanti una simile cura. Purché, naturalmente, si seguano con fedeltà tutte le indicazioni date nel libretto sulla «**Krebskurtotal**».

#### La miscela di succhi centrifugati

**La terapia del cancro è chiamata, da Breuss, «Saft-Kur»** - cura con succhi - «**Gemüsesaft-Kur**» - cura con succhi di verdure - «**Krebskur-Total**» - cura totale del cancro - «**Krebs-Kur**» - cura del cancro - «**Total-Kur**» - cura totale. **La sua durata è esattamente di 42 giorni**. È un digiuno relativo, non un digiuno assoluto, in quanto prevede l'assunzione di **una miscela di succhi** centrifugati, che debbono garantire l'**apporto vitaminico esogeno**, altrimenti deficitario in un regime dietetico tanto rigoroso, che esclude tutti gli alimenti solidi - eccetto qualche brodino leggero a base di cipolle cotte, o di altro, in alcuni casi particolari. **Oggi abbiamo a disposizione ottime ed economiche centrifughe**, per ottenere, dagli ortaggi indicati, il succo prescritto. Breuss ricorda quanto era difficile ottenere questo succo negli anni cinquanta, quando ebbe a trattare i primi casi di tumore, perché allora mancavano le centrifughe, e si doveva far ricorso alle grattugie, filtrando poi il succo attraverso un panno di lino. Questa miscela è oggi anche disponibile in confezione, in una bottiglia di vetro da mezzo litro, prodotta dalla **Biotta AG**, CH-8274 Täger-Wilen, Svizzera, importata e distribuita in Italia dalla ditta «Il fior di loto» Grugliasco (To), ottenibile presso le erboristerie o presso alcune farmacie, mediante prenotazione, specificando che si desidera «Breuss Gemüsesaft», oppure «Breuss Cocktail de Jus de Legumes», cioè un succo ricavato da ortaggi, secondo la ricetta di Rudolf Breuss.

Se volete preparare da voi i succhi, centrifugate i seguenti ortaggi rispettando i rapporti ponderali indicati:

- **bietola rossa gr. 300;**
- **carota gialla gr. 100;**
- **sedano gr. 100;**
- **rafano gr. 30 circa**

**L'aggiunta di una patata cruda** è necessaria solo in caso di tumore al fegato, mentre resta facoltativa negli altri casi. Oppure, quanto all'apporto della patata, si può anche ricorrere alla preparazione di una tisana, ricavata facendo bollire, da 2 a 4 minuti, una manciata di bucce di patate crude, in mezzo litro d'acqua: ogni giorno, se ne beve a sorsi, durante il dì, una tazza fredda. Se la bevanda non piace, è segno che il fegato non ne ha necessità, e si lascia perdere.

Indubbiamente, ove sia possibile, è più agevole comprare la miscela di succhi così come viene prodotta e confezionata dalla ditta Biotta, la quale garantisce che i singoli componenti della miscela derivano tutti da ortaggi coltivati biologicamente; né ci sono motivi ragionevoli per credere che non sia così. Aggiungo qui, per inciso, che, in questi anni, ho potuto osservare che la miscela di Breuss è particolarmente indicata **anche nei casi di anemia**: molte volte ho visto normalizzarsi abbastanza rapidamente il livello ematico circolante, in pazienti che soffrivano di **anemia ipocromica sideropenica**, già solo con l'assunzione quotidiana di un quarto, e fino a mezzo litro, della miscela dei succhi.

### Autolisi e albumina

Il **Kwashiorkor**, parola africana che significa "bambino malnutrito", è una malattia frequente nei paesi tropicali, che colpisce i bambini di circa 1-3 anni, cioè subito dopo lo svezzamento - che in questi paesi avviene tra i 18 e i 24 mesi - e insorge in una condizione di semidigiuno, dovuta a una dieta deficiente di proteine. L'insufficiente introduzione di proteine comporta un deficit della biosintesi, tra l'altro, di **albumina**, che, una volta immessa nel circolo ematico, è necessaria a mantenere la pressione osmotica del plasma sanguigno. Il deficit di albumina serica determina, nei "bambini Kwashiorkor", la presenza di addomi gonfi, a causa dell'**edema**, dovuto all'alterato equilibrio idrico fra il sangue e il fluido interstiziale. Già negli anni cinquanta, in presenza del fenomeno Breuss, vari medici si chiesero come fosse possibile evitare un gravissimo e letale deficit dell'albumina serica, in un paziente che non attingeva proteine da nessuna fonte esogena, durante un digiuno che si protraveva addirittura per 6 settimane. Breuss, che aveva messo a punto il suo metodo di terapia del tumore mediante quel tipo di digiuno, solo per via intuitiva, e su base empirica, trovò tuttavia una risposta anche a questo e la individuò nel **processo di autolisi della massa tumorale**; cioè, un dissolvimento della neoplasia provocato dallo stesso organismo, nel momento in cui si determina una condizione di pericolo di morte, se non si reperisce una fonte endogena di proteine, da degradare in aminoacidi, perché siano utilizzati dal fegato per la biosintesi di albumina. È per questa ragione che, ai pazienti con una massa tumorale molto ridotta - perché ai primi stadi di sviluppo - Breuss permette **l'assunzione giornaliera di una tazza di brodo non ristretto di minestra di cipolle**. La stessa ragione è permessa agli ammalati di cancro, ai quali il tumore sia stato asportato chirurgicamente in parte o del tutto. Con questa tazza di brodo si intende introdurre nell'organismo un po' di albumina dall'esterno.

### Camere a gas: naftalina e affini

reuss avverte, a chiare lettere, che **il fumatore che non smette per sempre di fumare**, non potrà mai guarire di cancro, anche se si sottopone al digiuno terapeutico. La salvaguardia dell'apparato Respiratorio, almeno nel senso della eliminazione di tutti i fattori irritanti e lesivi, è considerata una «**conditio sine qua non**» per il successo della «Krebskur-Total», ma anche per guarire da ogni altro genere di malattia cronica e ostinata. È per questo motivo che, l'ambiente nel quale vive l'ammalato, ma anche la persona sana che non vuole ammalarsi, deve essere assolutamente non

inquinato. Fattori sicuramente inquinanti e intossicanti, lesivi della salute in maniera subdola e silenziosa, ma altrettanto grave, sono, in primis, **i tarmicidi**, le cui esalazioni venefiche uccidono l'uomo, non meno degli animaletti per i quali vengono prodotti e utilizzati. Si intende, qui, **i tarmicidi prodotti sinteticamente**, e non le sostanze naturali, che con il loro aroma, gradevole per l'uomo, ma sgradevole per gli insetti, servono a tenere lontani tarli, formiche, scarafaggi, ed altri indesiderati animaletti. Per convincere il lettore della fin troppo sottovalutata pericolosità di queste sostanze, inquinanti l'aria dell'ambiente nel quale viviamo, Breuss riferisce, e testimonia, alcune delle sue esperienze a riguardo. **Da buon iridologo pratico**, quale egli era, vedeva, nell'occhio delle persone che visitava, i segni di eventuali effetti inquinanti, subiti vivendo e respirando aria contenente particelle tossiche, provenienti da insetticidi presenti in una abitazione. Leggeva nell'iride la presenza inquinante, ancor prima di riuscire a trovare, da qualche parte della casa, l'insetticida responsabile delle eventuali lesioni, riscontrate nel paziente.

Come quando fu chiamato a visitare una ragazza di dodici anni che, improvvisamente, aveva perso la vista, senza alcuna causa apparente. Sulla base dell'esame dell'iride, Breuss fu certo della presenza in casa di **naftalina**, e individuò, nella respirazione continua di questo veleno, la causa della sopravvenuta improvvisa cecità, dovuta, secondo l'oculista precedentemente consultato, ad una non meglio precisata «paralisi del nervo ottico», peraltro non trattabile né chirurgicamente, né mediante l'uso di occhiali. In effetti, la naftalina era presente, abbondantemente, un po' dappertutto nell'abitazione; fu rimossa e gettata via, l'ambiente fu aerato sufficientemente, e purificato mediante l'uso quotidiano, per vari giorni, di **incenso bruciato**. La ragazza riprese a vedere dopo solo tre settimane. Era il mese di maggio dell'anno 1965, a Wigratzbad.

Ancora la naftalina, o meglio **l'arsenico** che essa contiene - come avevano dimostrato già allora esami chimici di laboratorio - fu individuata come responsabile di una strana e grave malattia di pelle di una signora di Amburgo, la quale, trovandosi provvisoriamente a Bludenz, la città natale e di residenza abituale di Breuss, a questi ricorse per una strana lesione cutanea, che potremmo definire «**dermatite vescicolare migrante**», perché, secondo un ciclo costante di cinque giorni, precisa come un orologio, migrava per tutto il corpo, di distretto in distretto. La signora, tornata ad Amburgo, ripulì tutta la casa dall'abbondante naftalina che teneva negli armadi per proteggere gli abiti contro le tarme, purificò l'abitazione con resine aromatiche una volta al giorno, per 14 giorni, bevve la «tisana per i reni», di cui nella terapia dei tumori, deterse con un'altra tisana le lesioni cutanee, e, dopo sole tre settimane, guarì completamente.

Breuss cita il giorno, il mese e l'anno - il 24 aprile del 1944 - nel quale aveva comprato il libretto del dott. Otto Wirz «Der Krankheitsbefund aus der Regenbogenhaut der Augen», cioè diagnosi attraverso l'iride, edito da Karl Rohm, in Lorch, Württemberg, per esprimere l'importanza della scoperta dell'iridologia come metodica diagnostica, e per la sensibilizzazione che ricevette dalla lettura dell'opuscolo, sulla nocività della **naftalina**, definita da Wirz «**il più grande assassino dell'uomo**», per il suo contenuto in arsenico. Il dott. Wirz riferisce l'articolo di un giornale di Chicago sulla disavventura di una povera donna, che fu **accusata dell'omicidio di 6 suoi fratelli**, che erano tutti morti, uno dopo l'altro, dopo di avere dormito nello stesso letto, messo a loro disposizione dalla sorella, mentre che li ospitava. La donna fu scagionata dall'accusa solo dopo che l'arsenico, che fu rinvenuto nelle salme sottoposte ad autopsia, fu rinvenuto anche, mediante esami di laboratorio, nella naftalina, trovata in grande quantità nel materasso del letto, nel quale avevano dormito i fratelli. Nel 1944, Breuss scommise 1000 marchi con una signora anziana, che era sicurissima di non avere affatto naftalina in casa, mentre Breuss aveva letto nei suoi occhi tale presenza. Secondo Breuss, era proprio l'arsenico di questa naftalina la responsabile della **grave forma di malattia della pelle**, di cui la signora soffriva da ben 42 anni, senza poter guarire, nonostante che avesse consultato più di 200 medici, dei quali almeno un centinaio erano stati dei dermatologi. Ebbe ragione Breuss, il quale rinvenne nell'abitazione della donna una enorme quantità di naftalina, presente in casa sotto forma di una elegante bottiglia ornamentale. La grave dermatite scomparve dopo due settimane, dopo che fu buttata via la naftalina, e fu purificato l'ambiente con **resine aromatiche**, capaci di legare le particelle di veleno volatile, se vengono



bruciate in un determinato ambiente. Le parti del corpo malate la signora le lavò con delle tisane consigliate da Breuss. L'organismo fu purificato mediante l'assunzione della tisana per i reni.

Oggi è più raro, solamente più raro, non impossibile, né, poi, qua e là, tanto infrequente, che molte casalinghe abbiano **la morte nel cassetto o nell'armadio**, sotto forma di naftalina o di canfora sintetica. Altri veleni sono abbastanza comuni, tutti prodotti di sintesi, utilizzati sotto forma di **spray, insetticidi, deodoranti per la casa e per il water, una volta il DDT**, e così via. La pulizia quotidiana, e l'aerazione dell'ambiente, ottenuta aprendo porte e finestre per fare entrare aria da fuori - nell'ipotesi che tutt'intorno all'abitazione vi sia aria non inquinata - sono la maniera più semplice e più naturale per respirare aria salubre, fresca e non malsana. Nelle erboristerie, poi, e presso le farmacie, si possono comprare **sostanze profumate di origine vegetale**, non nocive, capaci di tenere lontani dalla biancheria tarme ed altri insetti nocivi. Ben nota è **la lavanda**, ma esistono molte altre possibilità, tutte da scoprire, e non senza gradita sorpresa.

**In conclusione**, stiamo ben attenti a non trasformare le nostre case in vere e proprie «**camere a gas**», non sottovalutiamo la gravità del problema, facciamo indagini - e invitiamo a farne - per essere ben certi che nelle nostre abitazioni non sia da qualche parte, caso mai ben nascosto e dimenticato, questo subdolo veleno. **Quanto ai fumatori**, ricordiamo loro che sono inquinatori di se stessi, ma anche di quelli che con essi coabitano: se non sanno fare a meno di fumare, **almeno evitino di farlo nella camera da letto**, perché, quando si fuma in quella camera, per tutta la notte si vive e si dorme in una vera e propria camera a gas. In ogni caso, in qualunque vano si sia fumato, si abbia l'accortezza di aerare l'ambiente, perché il fumo tende a diffondere per tutta la casa, inquinando gravemente l'ambiente.

### Non solo il cancro

Secondo Breuss, sono sufficienti anche solo tre settimane del suo digiuno terapeutico per debellare **l'artrite, la coxartrosi, l'osteoporosi, la spondiloartrosi**. È necessario, comunque, procedere in Stutto come se si stesse trattando un caso di cancro. Se poi si volesse fare un digiuno di 42 giorni, sarebbe ancora meglio, perché in questo modo si sarebbe sicuri della distruzione totale anche di eventuali cellule tumorali, presenti nell'organismo, ma non ancora evidenziatesi clinicamente. La Total-Kur, fatta a metà, o portata avanti per intero, si è rivelata un metodo rapido e sicuro per combattere l'obesità: si procede, con essa, «per brevioram viam», per conseguire il risultato dello smaltimento del peso superfluo, rispetto al peso corporeo ottimale. Breuss consiglia la sua cura **anche per prevenire il cancro**, nel senso che essa è un'ottima terapia ad azione rigenerativa generale, depura il sangue, svolge azione stimolante sugli organi ematopoietici, è una buona cura di primavera.

### La leucemia: «relata refero»

**La leucemia non è considerata, da Breuss, una malattia neoplastica**. L'atipia delle cellule bianche del sangue, non ritenuta la conseguenza di una trasformazione primitiva irreversibile, sarebbe dovuta alla risposta, peraltro reversibile, dei globuli bianchi, ad **una funzione alterata del circolo portale**. In questa ottica, per vincere la leucemia, basta rifunzionalizzare la circolazione portale, perché i leucociti riprendano la loro forma, struttura e funzione tipiche. Certo, con Breuss le sorprese non finiscono mai. Tanto più che il terapeuta empirico intuitivo scommette che la inversione di tendenza si determina **già solo dopo sei giorni** di una terapia, che è, peraltro, di una

facilità sorprendente. Non è necessaria la Krebskur-Total, non stando in presenza di una trasformazione neoplastica; **non occorre il digiuno**, il divieto assoluto di cibi solidi. Si può mangiare regolarmente, evitando solamente brodi di carne di cavallo o di maiale. È necessario bere, ogni giorno, sempre e solo a sorsi, preferibilmente poco prima dei pasti, nel corso di una giornata, **un quarto della miscela dei succhi centrifugati Breuss** (pagg. XXX-XXX); l'assunzione di questi succhi deve protrarsi **per 42 giorni**. Bevendo la porzione indicata dei succhi, già nei giro di pochi giorni si ha lo sblocco della situazione patologica, in quanto questo cocktail di succhi ad alto contenuto vitaminico, avrebbe, secondo Breuss la capacità di rifunzionalizzare la circolazione portale, ristabilendo lo «status quo ante», e quindi comportando una «restitutio ad integrum». **Per purificare il sangue**, e per stimolare la funzione endocrina delle ghiandole si prendono tisane depurative; eventuali cicli di terapia si possono trovare alle pagg. XXX-XXX, XXX-XXX, XXX.

L'alterazione funzionale della circolazione portale, responsabile della leucemia, sarebbe provocata a sua volta da una **depressione psichica**, da un abbattimento d'animo, che, lavorando nelle profondità dell'io, raggiungerebbero la sfera somatica, esprimendosi nella manifestazione leucemica. Potremmo dire che è **una morte di dentro**, che tende a divenire inesorabilmente anche morte fisica. L'intuizione del carattere psicosomatico della leucemia, Breuss l'ebbe nel lontano 1952, quando vide guarire la signora Regina Lorünser, dichiarata leucemica terminale dai numerosi medici che l'avevano visitata. Convinto, già da allora, che la leucemia non è da considerare un tumore, ma è la conseguenza di una malattia a carico del distretto portale, e che la causa prima è da ricercare nelle profondità dell'anima, in uno stato psichico di depressione, nelle sofferenze di dentro, prese a curare l'ammalata non con la Total-Kur, ma nella maniera descritta sopra. Ebbe talmente ragione, che, andando in bicicletta a trovare la sua paziente "grave", dopo una settimana dall'inizio della cura, non la trovò a letto moribonda, ma la vide addirittura impegnata a lavorare; e seppe pure che, già al quarto giorno, l'ammalata si era alzata di letto per fare qualcosa in cucina. La signora Regina morì 5 anni dopo, ma per un incidente stradale.

«**Mirabilia auditu!**»: sono, certo, cose massimamente sorprendenti. Come se non bastasse, Breuss testimonia che, nel giro di 10 mesi, ricorsero a lui **ben 28 leucemici**, e che tutti avevano ripreso a lavorare nel giro di appena sei giorni. È vero, siamo davanti a sole prove testimoniali; di un testimone, tuttavia, al quale a me piace credere. **È un uomo onesto, non venale, per niente alla ricerca di onori e gloria**, desideroso solo di aiutare il prossimo sofferente, mediante la individuazione delle malattie attraverso la lettura del corpo, e indicando la via della guarigione in un percorso terapeutico naturale. Prendendo per buona l'ipotesi dell'origine psicosomatica della leucemia, **potremmo anche noi tentare di vincere questo male**, muovendoci verso l'ammalato su due binari: da una parte si fa **psicoterapia**, per rimuovere le cause profonde del male, dall'altra si opera sulla base organica, tentando di **rifunzionalizzare la circolazione portale**, mediante la miscela di succhi centrifugati consigliata da Breuss. Niente di più facile che fare un tentativo del genere: la psicoterapia non è nociva, i succhi costituiscono, in ogni caso, un valido apporto vitaminico; **non ci sono controindicazioni, né si temono effetti collaterali**. Se da noi mancano casi di guarigione dalla leucemia attraverso questo metodo, niente di meglio che cominciare a produrne: **se, naturalmente, Breuss ha visto bene**. D'altra parte, se la cosa non dovesse riuscire - pur avendo il terapeuta rimosso radicalmente le supposte cause psichiche della leucemia - l'exitus non sarebbe stato provocato, in ogni caso, dal tentativo fatto; il quale tentativo resterebbe pur sempre, di per sé, lodevole.

**"Tu prendi le medicine e rifuggi il digiuno,  
come se esistesse una medicina migliore del digiuno "**  
(S. Ambrogio, 245 d. C.)

## **IL DIGIUNO TERAPEUTICO MADE IN USA**

### **LA SOCIETÀ DI IGIENE NATURALE**

**Possa lo spirito del dott. Shelton continuare a vivere in eterno**», scrive il dott. D.J. Scott, igienista professionista di Strongville, nell'Ohio, a conclusione di una breve presentazione dell'autore del libro **«Il digiuno può salvarvi la vita»**. È l'elogio al maestro Herbert M. Shelton - definito **«l'individualista intransigente»** - da parte di uno dei discepoli, un professionista d'igiene naturale, appartenente all'ANHS - the American Natural Hygiene Society - che ha sede negli Stati Uniti, ed iscritti un po' in tutto il mondo. **Movimenti di Igiene Naturale** si trovano in Belgio, Canada, Francia, Spagna, Honduras, Italia. Da noi, **la società editrice Igiene Naturale S.r.l.** (Via Roma, 61, 86010 Gildone CB Tel. 078456127 - 56215 - 56254), è la divulgatrice delle idee del movimento di Igiene Naturale, mediante la pubblicazione di opere sull'argomento, che sono fortemente stimolanti, e tendenti a suscitare l'interesse sul conseguimento e la conservazione della salute, seguendo metodi naturali proposti dal dott. Shelton - in primis - ma anche da tanti altri studiosi e ricercatori, sia del secolo scorso in America, che di questo secolo, tanto negli Stati Uniti, quanto oramai in tante altre nazioni, essendo il movimento in forte espansione.

**Herbert M. Shelton** è una figura di primo piano, in quanto ha saputo raccogliere nei suoi libri - **ne ha scritti più di tre dozzine!** - il frutto delle ricerche e delle esperienze di tutti gli operatori della salute, a partire da Sylvester Graham, del secolo scorso - impegnati nel combattere le malattie mediante una corretta alimentazione, ed un ordinato regime di vita, puntando, poi, soltanto sul digiuno, per recuperare la eventuale salute perduta, **senza l'uso dei farmaci**, considerati e definiti veri e propri veleni. Nei suoi scritti, Shelton evidenzia la sua consumata esperienza in materia di digiuni terapeutici, esperienza acquisita direttamente, per avere assistito personalmente **più di centomila pazienti digiunanti**, ai fini del superamento delle più svariate patologie.

### **DIGIUNO E TOSSIEMIA**

**Avvelenamento, disintossicazione, azione antitossiémica:** sono queste le parole d'ordine dell'igienista, quando si propone l'obiettivo del recupero della salute perduta. **La malattia è uno Stato tossiémico;** il digiuno prima, ed un opportuno regime dietetico, poi, vincono la malattia, e determinano l'instaurarsi di uno stato di salute duratura e perenne; il digiuno assistito costituisce l'unico e il più valido presidio terapeutico, per ogni genere di stati morbosi. **«Natura docet»:** gli animali digiunano, quando sono ammalati, e riprendono a mangiare, per gradi, quando hanno superato la malattia. Non solo l'animale, ma anche l'uomo rifiuta il cibo, mentre sono in corso le più svariate forme morbose: con la differenza che, se **l'animale è lasciato in pace mentre digiuna**, l'uomo deve fare una grande fatica per resistere alle sollecitazioni dei familiari, preoccupati ed ansiosi, che vogliono vedere il proprio caro assumere cibo, perché convinti che solo mangiando si guarisce. L'animale, che può portare avanti la sua terapia secondo natura, generalmente guarisce; per l'uomo, che si sottopone ad un trattamento farmacologico, per lo più si arriva ad una parvenza di guarigione, che consisterà nella messa a tacere della sintomatologia, e non nella eliminazione delle cause profonde, che sostengono la malattia.

Il digiuno è proposto come un chirurgo abilissimo, capace di eradicare i mali, agendo efficacemente sulle cause determinanti, e non operando un illusorio effetto placebo, mediante la eliminazione dei sintomi che fanno sentire la malattia come qualcosa di fastidioso, da rimuovere. Senza capire che la rimozione del sintomo non significa, in genere, scomparsa della malattia. Si pensi, per tutte, all'azione sintomatica - e potremmo dire «fantomatica» - esercitata dagli antiflogistici, i quali, tra l'altro, non sono, poi, tanto innocui. Quando cessano i sintomi, il male diventa silente, ma può continuare ad esistere. Diviene, anzi, subdolo, e quindi più pericoloso. **I sintomi delle malattie sono utili, come le spie del cruscotto dell'auto**, che si accendono quando qualcosa non va: l'utente non andrà certo a spegnere la spia luminosa, ma agirà sulle cause che hanno determinato l'accendersi della luce spia. Il sintomo deve cessare solo se cessa la causa, di cui esso è l'espressione. In tal caso, e solo allora, la scomparsa del sintomo si identifica con la guarigione.

**La tossiemia è malattia, lo svelenamento è guarigione, il digiuno assistito è la terapia:** questa è l'unica, vera medicina, secondo gli igienisti americani, i quali non usano mezzi termini nel condannare i metodi della medicina scolastica tradizionale occidentale, tanto europea, quanto americana. Essi pongono i risultati a confronto: solo attraverso il digiuno assistito, tantissimi pazienti sono finalmente guariti da mali, che, precedentemente, erano stati inutilmente trattati con severe e scrupolose terapie farmacologiche, e/o anche mediante interventi chirurgici. La via da seguire è, tutto sommato, straordinariamente semplice: **basta soltanto non mangiare**. Naturalmente, **si può bere**, ma solo acqua naturale.

## LA DURATA DEL DIGIUNO

La durata del digiuno è variabile: una volta iniziata, l'astinenza dai cibi sarà interrotta solo quando compariranno **alcuni precisi segni clinici**, che staranno a significare che il digiuno ha esaurito la sua funzione di depuratore radicale di tutto l'organismo, con la sua profonda azione antitossiemica. **L'attività svelenante del digiuno si disegna costantemente sulla superficie della lingua:** una patina biancastra ben evidente, o altre modificazioni del colorito della lingua, rispetto al color roseo fisiologico, esprimono l'azione disintossicante nel suo fieri; **il ritorno del colorito roseo sulla lingua**, a partire dai lati e dal centro, fino ad interessare tutta la lingua è il segno, che il corpo è oramai sano, perché tutte le tossine sono state completamente eliminate. **L'appetito, la fame, il bisogno di riprendere a mangiare**, sono l'altro fondamentale segnale che indica essere giunto il momento di interrompere il digiuno. Segni fisiologici, questi due, che il paziente ha superato brillantemente la prova del digiuno, e che ha saputo resistere a tutte quelle crisi, che si possono verificare durante il periodo di svelenamento dell'organismo intossicato. **Il polso irregolare, l'abbassamento della temperatura corporea, una perdita delle forze fisiche, eventuale vomito, episodi di mal di testa, vertigini, singhiozzo, crampi, eruzioni cutanee, crisi di sputo, irritabilità**, assieme a tanti altri fenomeni, sono sintomi che è possibile riscontrare durante i digiuni - mai tutti assieme, né sempre e necessariamente - ma che **non preoccupano più di tanto** gli specialisti, che assistono i digiunanti. Né inducono il terapeuta a decidere la sospensione dell'astinenza dai cibi. **A meno che** l'abbassamento della temperatura non sia eccessivo, troppo rapido, e soprattutto se il paziente lamenta un caldo fastidioso, mentre i suoi piedi sono freddi: **nel qual caso**, in genere, si deve interrompere il digiuno, e applicare al corpo calore dall'esterno. Una graduale perdita delle forze è ritenuto un evento normale, ma si deve interrompere il digiuno in caso di frequenti svenimenti, di estrema emaciazione, con inabilità a camminare da soli. **Il calo ponderale** è, chiaramente, previsto; il peso si recupera, e raggiunge un livello fisiologico, con la ripresa dell'assunzione dei cibi. Lo specialista, che assiste il paziente, valuta, volta per volta,

l'importanza di tutte le crisi, osservate nel corso del digiuno, ai fini della eventuale decisione di far interrompere l'astensione dai cibi.

### SPRETTRO D'AZIONE DEL DIGIUNO

**Il libro «Il digiuno terapeutico»**, della citata società editrice Igiene Naturale, è un buon compendio, una illuminante sintesi sull'argomento del digiuno che salva. Sulla pagina posteriore della copertina del libro, è riportata **una interessante tabella esemplificativa**, tratta dai casi assistiti dai dottori F.M. Eachen, R. Gross e W. Esser, nelle loro cliniche negli Stati Uniti. Sono riportati, in cifre, **più di mille casi delle più svariate malattie**: i casi di «non restitutum ad integrum» sono una settantina in tutto. Sono tutte malattie di notevole rilevanza medica, alcune delle quali, poi, sono tra quelle che fanno tremare il sangue nelle vene. **Cinque casi di cancro** fanno parte di quel gruppo di casi trattati, che sono giunti tutti a guarigione completa. Come pure i 195 casi di **ipertensione**, o i 14 casi di **diabete**, i 6 casi di **appendicite**, i 36 di varie forme di **epatite**, i 32 casi di **disordini mentali**, i 21 di **dispepsie**, gli 8 di **gonorrea**. Su 8 casi di **sclerosi multipla**, ben cinque sono giunti a guarigione, o sono notevolmente migliorati. Solo un caso di **cataratta**, l'unico trattato, non è stato risolto dalla terapia del digiuno. **Colite, sinusite, anemia, emorroidi, artrite, bronchite, malattie renali, tumori benigni, cardiopatie, asma, ulcere, febbre da fieno, gotta, calcoli biliari, costipazione, psoriasi, bronchite, vene varicose, eczema, insonnia**: queste le malattie elencate nella tabella. La percentuale dei casi non risolti è davvero molto bassa, anche tenuto conto che - come è chiarito nello stesso volumetto, e sottolineato anche in altri testi della stessa casa editrice - molti dei casi non risolti riguardano pazienti che, o per motivi economici, o per altre ragioni soggettive, non hanno potuto portare a completamento la terapia, per tutto il tempo considerato necessario.

È confortante leggere che **il dolore**, questo grande problema, **va via, generalmente, dopo solo pochi giorni dall'inizio del digiuno**. Il dottor Shelton afferma di aver visto **pazienti, affetti da cancro**, «liberarsi di tutti i dolori in un periodo di tempo che varia dalle 24 ore ai tre giorni, dopo che è stato interrotto il drogaggio (!), e tutta la nutrizione». Di un evento simile sono stato testimone qualche anno fa, quando ho potuto constatare, con sorpresa, la scomparsa, improvvisa, e quasi totale, dei terribili dolori di cui soffriva, giorno e notte, un paziente, i cui due polmoni erano stati compromessi gravemente da **un carcinoma allo stadio terminale**, e che, dietro mio consiglio, stava tentando l'ultima spiaggia, costituita dal digiuno terapeutico. Il tentativo di salvarlo dalla morte non riuscì, perché l'ammalato non fu in grado di portare a termine né il digiuno secondo Breuss, né quello della scuola americana, in quanto, tra l'altro, **non perse mai la fame**; evento, questo, che invece si verifica generalmente in tutti i digiunanti, subito dopo l'inizio dell'astinenza dai cibi. Tuttavia, quello strano digiuno parziale - che era la via di mezzo tra i due metodi, ritenuti gli unici possibili in quelle condizioni - accompagnò l'ammalato all'exitus in una maniera sicuramente meno traumatica; e permise al paziente, la domenica prima di morire, di vestirsi come si suole nel giorno di festa, e di salutare parenti ed amici, perché, in quel giorno, si sentì così bene, che era ormai convinto che sarebbe guarito completamente. Anche nel caso dell'**artrite**, è scritto che «la maggior parte dei pazienti si libera da gravi attacchi artritici, **entro pochissimi giorni dall'inizio del digiuno**». Idem dicasi dei sintomi dolorifici, che accompagnano le mestruazioni nelle sofferenti di **dismenorrea**, o di quelli «laceranti» delle **crisi emorroidarie acute**. Scompaiono anche **le coliche biliari da calcoli**, in attesa che il digiuno, lentamente, ma sicuramente, sciolga queste formazioni, fino alla loro scomparsa definitiva. È ragionevole pensare, a questo punto, che, al di là dei casi citati espressamente, **l'evento della scomparsa del dolore**, in seguito alla terapia del digiuno, interessi tutte le situazioni patologiche, trattate mediante l'astinenza dai cibi. Sottolineo l'importanza di questo fatto, in particolar modo per quanto attiene i pazienti affetti da un male

incurabile, e per quanto riguarda il dolore, che accompagna questi ammalati, soprattutto negli stadi terminali del decorso della malattia. **Se non si riuscisse ad ottenere altri risultati** mediante il digiuno terapeutico, in casi simili la scomparsa del dolore sarebbe, di per sé, una vera benedizione di Dio, ed una giusta ricompensa al sacrificio dell'astensione dal cibo.

### DIGIUNO E TUMORI: GLI IGIENISTI E BREUSS

Soprattutto per l'evento sicuro della riduzione del dolore, dove non avvenga la eliminazione totale dello stesso, **gli igienisti** consigliano la via del digiuno anche nel caso dei tumori, per la Scui guarigione non ci siano oramai più speranze. D'altra parte, essi **testimoniano di aver visto migliaia di neoformazioni, della più svariata natura, svanire nel nulla, dissolversi totalmente, in seguito al digiuno assistito.** Shelton usa il termine «autolisi», per indicare l'evento della eliminazione delle neoplasie dall'organismo, nel corso del digiuno. Non mi tratterò sulla spiegazione del processo fisiologico, inteso con il termine "autolisi", rinviando il lettore a quanto ho scritto, a riguardo, nel capitolo del digiuno secondo Breuss. Perché, anche la scomparsa delle neoformazioni patologiche, documentate dal ricercatore austriaco, sono, in ultima analisi, la conseguenza di un processo di riassorbimento del tessuto neoplastico, indotto dall'azione di comando della centrale della vita, che identifica la massa tumorale come corpo estraneo da eliminare, usandolo, nel contempo, quale preziosa fonte di elementi energetici, utili all'organismo affamato.

Chiunque sia interessato ad approfondire l'argomento del digiuno terapeutico proposto dagli igienisti, trova, nelle edizioni della società editrice «Igiene Naturale», tutto il materiale informativo necessario. Vorrei, qui, fare qualche riflessione di confronto tra i due metodi di digiuno, e precisamente tra il digiuno «made in USA», e quello proposto da Rudolf Breuss. Da quanto detto fino ad ora, risulta chiaramente che tutti e due i digiuni hanno uno spettro d'azione di 360 gradi, quanto alle patologie che si possono trattare con buone speranze di successo. Gli igienisti hanno puntato, da sempre, a curare «la malattia», intesa come «tossiemia», a qualunque livello, e sotto qualsivoglia forma si manifesti. **Il problema del trattamento della patologia neoplastica si è imposto soltanto in un secondo momento.** Il primo lavoro scritto dell'igienismo sul cancro risale al 1932, ad opera del maestro dell'igienismo dott. Shelton, il quale ha continuato a scrivere sull'argomento una serie di articoli, raccolti successivamente nel volume «**Tumori e cancro**», che termina con un articolo tutto dedicato alla spiegazione del processo di autolisi delle formazioni tumorali, dal titolo originale «Last, but not least», cioè «l'ultimo, ma non per questo il meno importante».

**Breuss** non faceva parte di alcun movimento, o scuola, ma conosceva l'esistenza delle cliniche del digiuno assistito. Intuisce l'efficacia e l'importanza della via dell'astensione dal cibo per combattere le malattie, fa suo il metodo, lo modifica, rende il digiuno, in un certo senso, relativo, con l'introduzione dei succhi centrifugati, introduce le tisane, accanto all'acqua pura e semplice. Ma, soprattutto, **punta dritto alla lotta, ed alla sconfitta del cancro, attraverso il digiuno terapeutico:** prima ritiene che con esso sia possibile combattere solo il cancro dello stomaco, e, poi, scopre che l'efficacia del metodo va in tutte le direzioni, nell'ambito delle patologie tumorali. Il digiuno modificato è capace di indurre l'autolisi di qualsiasi forma tumorale, sia benigna che maligna, e a qualunque stadio. Stabilisce anche la durata del digiuno, fissandolo a quarantadue giorni; mentre, per gli igienisti, non esiste la possibilità di determinare a priori il tempo esatto, occorrente per la eventuale scomparsa - per autolisi - della massa tumorale. Inoltre, Breuss non ritiene che il digiuno debba essere necessariamente assistito: egli indica un metodo, invita a seguirlo fedelmente, ne garantisce i risultati. Lo stesso digiuno, poi, nato per combattere il cancro, Breuss, naturalmente, lo consiglia per combattere qualsiasi malattia si voglia.

**Due medicine a confronto? Due scuole? No.** Credo sia più esatto parlare di due metodi differenti, che mirano agli stessi risultati. Sono due vie, con tantissimi punti in comune, e suscettibili di reciproche integrazioni. Agli studiosi, ai ricercatori, agli operatori della salute, il compito di approfondire l'argomento, sempre con animo aperto, senza pregiudizi, con il solo scopo di comprendere, ai fini di far avanzare sempre di più **la scienza della salute: che è sempre e solo una**, quella cioè che sta dalla parte degli ammalati, e che si propone, quale unico obiettivo, la guarigione. Qualunque sia il metodo, da qualunque parte esso provenga: purché sia quello veramente efficace. «**Exitus acta probat**», si legge in Ovidio: saggia sentenza, e vera in ogni caso, sia quando l'exitus darà la salute riacquistata, sia che l'evento finale sarà «exitus = morte». Nell'un caso e nell'altro, si avrà la verifica della bontà, della verità, o della non validità, della via terapeutica proposta.



Il prof. dott. Umberto Cinquegrana

È teologo: ha conseguito il dottorato di licenza in teologia nel 1969, con maxima cum laude (110 e lode), presso la Pontificia Facultas Theologica Sancti Aloisii ad Pausilypum – Neapoli.

È filosofo: ha conseguito la laurea in filosofia nell'anno 1976, 110/110, presso l'Università degli Studi di Napoli.

È esperto in psicologia della coppia: qualifica conseguita nell'anno 1982, dopo un corso di due anni, organizzato dal c.r.f. di Napoli.

È naturopata: ha pubblicato due libri di ricerca di medicina naturale (Prontuario di Medicina Naturale, 538 pagine, e Digiuno contro Cancro, 216 pagine, edizioni manna, anno 2001).

È ricercatore di metapsichica: ha pubblicato tre libri di esplorazione dell'interiorità (Il destino dell'uomo in parabola, Pensieri di un metafisico, Brevi pensieri che fanno pensare, edizioni il melograno, anno 2007).

Ha conseguito l'abilitazione in scienze umane e l'abilitazione in storia per l'insegnamento di filosofia e storia nei licei dello stato.

Attualmente a riposo, è stato, ultimamente, docente di ruolo di filosofia e storia presso il liceo classico di Giugliano in Campania.

È stato membro dell'Accademia di Ricerca Iapnor, di San Benedetto del Tronto, ivi, a suo tempo, responsabile della psicologia e della naturopatia.

È membro permanente dell'Istituto di Ricerca Metafisica "Gnosis" di Napoli.

Ha frequentato la prima facoltà di medicina e chirurgia di Napoli per un triennio, per un tempo, cioè, sufficiente a fargli acquisire la conoscenza della medicina ufficiale nelle sue linee essenziali, e relativo specifico linguaggio.

per eventuali contatti

Prof. Dott. Umberto Cinquegrana  
Esperto in Psicologia della Coppia  
Naturopata

Ricercatore di Metapsichica  
Via Antica Consolare Campana, 49  
80019 Qualiano (NA)  
tel. 081.8183356

e-mail [cinquegranaumberto@virgilio.it](mailto:cinquegranaumberto@virgilio.it)

e-mail [cinquegranaumberto@gmail.com](mailto:cinquegranaumberto@gmail.com)



**nota bene**

**per ottenere i libri**

**"Prontuario di Medicina Naturale", Edizioni Manna, 2001**

**"Digiuno contro Cancro", Edizioni Manna, 2001**

**ordinare all'editore tramite internet**

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

**o telefonare direttamente all'editore**

**al numero 081.5221330**

**oppure contattare l'autore**

**prof. dott. Umberto Cinquegrana**

**per telefono (081.8183356)**

**o via e-mail: [cinquegranaumberto@virgilio.it](mailto:cinquegranaumberto@virgilio.it).**

**[cinquegranaumberto@gmail.com](mailto:cinquegranaumberto@gmail.com)**