

VIDEO MOLTO IMPORTANTI:

1.

DOTT. MASSIMO MELELLI ROIA

VIDEO FONDAMENTALI:

<https://www.youtube.com/watch?v=gglUjGl1jIY>

Publicato il 26 mar 2015

<https://www.youtube.com/watch?v=J-Myxbes0hk>

**Laboratorio salute: digiuno terapeutico
e incremento della memoria - 31.03.2016**

<https://www.youtube.com/watch?v=alk1I60hO4I>

Publicato il 18 mar 2014

<https://www.youtube.com/watch?v=mQIwl3aZzvw>

2.

DOTT. SALVATORE SIMEONE:

<https://www.youtube.com/watch?v=fwJOplvV7X0>

VIDEO YOUTUBE

BE4EAT

LA TERAPIA DEL DIGIUNO

<https://www.youtube.com/watch?v=mQIwl3aZzvw>

IL DIGIUNO CHE FA GUARIRE

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.

Premessa

È mia personale convinzione che il digiuno sia dotato di una indubbia notevole efficacia terapeutica nei confronti delle malattie.

È 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 po' 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 momento 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 giorni (!) di digiuno per l'eliminazione totale delle masse neoplastiche, Ghandi ha digiunato varie volte 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, è 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 allorché 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 remedi".

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 acqualo 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, Mosè 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 sé 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 sé 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 Mosè 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:

E' possibile un'astensione dai cibi per la durata di quaranta giorni e quaranta notti,

bevendo solo acqua.

Il digiuno non fa male.

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.

Né 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.

È 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'è, 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...

È "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:

Il digiuno è possibile.

Il digiuno non è nocivo.

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 Dewey. Nel 20° secolo, la loro opera fu seguita e continuata dalla dottoressa Linda Hazzard, dai dottori Hereward Carrington, Eugene A.

Bergholtz di Milkaukee, Wisconsin; John Tilden, di Denver, Colorado; William Howard Hay, di Mount Poca, 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:

Come è possibile che, senza mangiare si possa sopravvivere?

Chi ci offre la garanzia della non pericolosità del digiuno?

Il dolore aumenta durante il digiuno?

Si soffre la fame nel corso del digiuno?

Quando il digiuno deve essere interrotto?

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.

Sheltore 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 Robaglia 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 Schelton , 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 é 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 supervisionò un digiuno di sette giorni di alcuni atleti che all' ottavo giorno si presentarono al Madison Square Garden per eseguire la gara 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. È evidente che il digiuno, anziché togliere le forze fisiche, le rinvigorisce, le potenzia, le fa aumentare.

La spiegazione fisiologica di un evento così sorprendente è 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 è 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 spiegato 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'articolo, 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. È 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). 1 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 propostagli 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 delle 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?

Mosè 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 memento 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.

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 restitio 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.

**"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 svenamento 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 antitossiémica. **L'attività svenante 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, sciogla 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.

L'autore prof. dott. Umberto Cinquegrana, nato ad Atella di Napoli il 20/11/1945, è teologo, filosofo, psicologo, naturopata, ricercatore di metapsichica. Già docente di filosofia e storia presso il liceo classico, oltre al

"Prontuario di Medicina Naturale" e a "Digiuno contro Cancro", ha scritto "Pensieri di un metafisico", "Il destino dell'uomo in parabola", "Brevi pensieri che fanno pensare". Quanto alla scienza medica, va sottolineato che l'autore ha frequentato, con la serietà di studio che lo hanno sempre caratterizzato, 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. Chimica, biochimica, biologia, anatomia, fisiologia, microbiologia, immunologia, patologia generale, gli hanno permesso una esplorazione scientifica, esaltante, anche poetica, direi, del corpo umano. Dovette, poi, ritirarsi, quando furono abolite le cattedre per studenti lavoratori, le quali soltanto gli avevano reso possibile una frequenza dei corsi universitari compatibile con l'insegnamento della storia e della filosofia presso i licei dello stato. Tuttavia, quel triennio, vissuto con la dovuta assiduità, e con il costante impegno negli studi della medicina a livello universitario, gli ha dato la conoscenza fondamentale della scienza medica, che lo ha accompagnato in tutte le ricerche successive, e gli è, tuttora, particolarmente utile nell'esercizio dell'attività di naturopata.

Egli ama autodefinirsi ricercatore «sine die», e senza frontiere. Questo suo lavoro è stato il frutto di un incessante impegno di ricerca e di collaudo di rimedi naturali, atti a risolvere svariate patologie umane in maniera indolore, senza il ricorso alla chirurgia, ove possibile, ed ai trattamenti farmacologici. I primi approcci con la naturopatia risalgono agli anni settanta, quando l'autore ebbe la ventura di trovarsi a studiare la lingua tedesca in una terra tutta impregnata dello spirito naturalista dell'abbate "Pfarrer Kneipp", a Bad Wörishofen, in Baviera. Da allora, la ricerca è stata ininterrotta, portata avanti tra le sudate carte - sia della medicina naturale, che di quella ufficiale- ed un contatto costante con gli ammalati, trattati e guariti con i rimedi naturali via via studiati ed approfonditi. Le terapie proposte nel presente volume attendono solo di essere messe in pratica, per dimostrare tutta la loro efficacia, attraverso la straordinaria facilità di applicazione delle stesse sul piano operativo: accanto al dichiarato augurio dell'autore, che il libro possa incontrare tanti seri e validi spiriti ricercatori, soprattutto nel campo della medicina ufficiale, pronti a trarre da questo lavoro scritto tutti i benefici che esso può dare, per l'avanzamento delle scienze mediche, e per la buona salute di tanti.

nota bene

queste pagine sono tratte dal libro

"Digiuno contro Cancro"

Edizioni Manna, 2001

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

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.

cinquegranaumberto@gmail.com

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 con l'autore:

Prof. Dott. Umberto Cinquegrana
Esperto in Psicologia della Coppia
Naturopata
Ricercatore di Metapsichica
Via Antica Consolare Campana, 49
80019 Qualiano (NA)
tel. 081.8183356 – 338.8098563
e-mail cinquegranaumberto@virgilio.it
e-mail cinquegranaumberto@gmail.com

Caro lettore,
Voglio pregarti di avere la gentilezza di generosità
di inviare a tuoi conoscenti ed amici
per e-mail
questo scritto
che è stato donato a te.
E te ne ringrazio.
L'autore

I documenti che seguono
relativi al digiuno che guarisce
sono tratti dai portali che io segnalo
puntualmente!

Natürlicher Gesundheitslehrer

(<http://ildigiuno.blogspot.it/>)
 (ildigiuno.blogspot.it)

Eliminazione durante il digiuno

Segni di eliminazione durante il digiuno

Raggruppiamo qui i segni facilmente riconoscibili da qualunque osservatore e che sono pressoché costanti. Sono, in genere, considerati una conseguenza dell'intensificazione dei processi di eliminazione e dell'eufisiologia del digiuno: questa opinione è sicuramente fondata, tanto è vero che essi sono tanto più marcati quanto maggiori sono gli accumuli tossici del digiunante. Presentano questo andamento generale: si intensificano rapidamente nei primi giorni di digiuno poi, raggiunto l'acme, cominciano lentamente a regredire.

I principali segni obiettivi sono: la lingua impatinata, l'alito cattivo (che si associano al segno soggettivo di cattivo sapore in bocca), sudore sgradevole, urine cariche e maleodoranti.

La conferma dell'attiva eliminazione di sostanze tossiche accumulate nell'organismo è data, tra l'altro, dalla percezione nei materiali organici (urine, saliva, alito, sudore, secrezioni ecc.) dell'odore tipico di alcuni farmaci il cui uso può risalire anche ad anni precedenti.

La scomparsa dei segni di eliminazione viene messa in relazione con il completamento della depurazione e, insieme al ritorno della fame, segnala l'opportunità della ripresa alimentare.

La funzione intestinale ha un andamento diverso rispetto a quello degli altri organi emuntori (reni, pelle, polmoni), almeno apparentemente: infatti non si intensifica, anzi diminuisce e spesso si arresta. Questo non vuol dire che non vi sia eliminazione anche a carico delle mucose intestinali: le tossine si riversano attivamente nel lume intestinale, tuttavia le feci sono scarse perché mancano i residui alimentari. Anche la motilità intestinale è diminuita per riduzione degli stimoli a causa dello scarso contenuto intestinale, e pertanto le deiezioni vengono lentamente spinte verso l'ultimo tratto intestinale e quivi possono rimanere anche per tutta la durata del digiuno, fino alla ripresa dell'alimentazione. Molti autori consigliano pertanto di

rimuovere queste feci cariche di scorie, per evitarne il riassorbimento, attraverso clisteri, lavaggi intestinali, lassativi, purganti.

I segni

Le urine, ad esempio, possono tornare cariche qualche giorno dopo un primo schiarimento ed il fatto si può ripetere più volte nel corso di un lungo digiuno. Questa irregolarità complica già l'interpretazione dei singoli segni, ed essi possono essere sfasati tra di loro (e con il ritorno della fame).

A causa dell'incertezza della valutazione anche chi ha grande esperienza può essere indotto in errore se si affida come unico criterio di valutazione a questi segni, con il rischio di protrarre eccessivamente il digiuno.

In modo particolare è lenta la pulizia della lingua. Questo processo ha un andamento forse più costante e tipico degli altri: nel corso dei primi tre, quattro giorni si forma una densa patina che varia di poco nei due, tre giorni successivi, e poi comincia a regredire iniziando dalla punta della lingua e proseguendo a ritroso. È agevole e frequente ottenere l'estensione di questo processo fino a metà, 3/4 di lingua (i digiuni più lunghi hanno avuto in passato la durata di 31 giorni, attualmente è preferibile non superare le tre settimane) non si è mai ottenuta una pulizia completa della lingua e dubitiamo che questa si sarebbe potuta realizzare con digiuni più lunghi: infatti ad un certo punto il processo di pulizia si arrestava e l'estremità posteriore della lingua tendeva a mantenere il suo aspetto patinoso, a volte addirittura ad intensificarlo).

Siamo pertanto convinti che la lingua pulita, l'alito buono insieme al buon sapore in bocca, le urine limpide, gli occhi luminosi, la pelle ripulita sono dei punti di riferimento ideali, verso cui tendere, ma che ben difficilmente potranno essere raggiunti all'unisono, insieme al ritorno della fame: questo criterio perseguito rigidamente e senza buon senso può creare anzi notevoli difficoltà.

È già un buon risultato portare il digiuno fino al punto in cui ciascun segno ha superato la sua massima intensità ed ha iniziato una prima regressione.

Le persone in ottima salute, che conducono una vita igienica, presentano i segni assai attenuati, a volte quasi assenti, dal momento che l'integrità del loro organismo non richiede profondi rimaneggiamenti: ciò non deve far considerare negativamente la presenza di intensi segni di eliminazione, che sono anzi espressione, quando presenti, di buona reattività e vitalità dell'organismo nel mettere in atto modificazioni vantaggiose.

La pratica medica

Fallimento della pratica medica

La medicina conosce bene il modus operandi del corpo, e una pura frode è quella da parte di medici, naturopati e Heilpraktiker inclusi, di attribuire le malattie ai batteri ed ai virus. I medici dovrebbero sapere che la salute é normale e naturale, e quando i bisogni della vita sono appagati, diventa agevole e naturale. Ora, quando si vede una professione occuparsi della salute da 2.500 anni, e che questa non riesce ad aiutare un adolescente a guarire la sua acne o un asmatico a risolvere le sue sofferenze intense, si può fare solamente un bilancio di fallimento altisonante. Durante tutti questi anni, i medici non hanno risolto nessun problema di salute, sebbene ne abbiano creati parecchi. Che la ricerca medica provi ancora a sviluppare dei nuovi medicinali e dei rimedi per il raffreddore, influenza, artrite e altre malattie, sarebbe come dire che é fallita dovunque. Quando un problema è risolto, ebbene, è risolto! Allora 2.500 anni senza una sola soluzione autentica abbiamo compreso della medicina che si possono formare dei medici da tenere sempre abbindolati e all'oscuro dalle vere soluzioni di salute. In verità la professione medica non vuole soluzioni!

Interessi

Difatti, ha interesse a mantenere le persone malate. Le persone che stanno bene non servono a nessuno. La medicina fa parte dell'establishment che si sostiene della promozione dei prodotti, sia chimici che cosiddetti omeopatici (costruiti in laboratorio) e delle pratiche che generano la malattia che sfrutta allegramente. Essa "guarisce" una malattia causandone un'altra. I medici dovrebbero sapere che il corpo è il solo maestro nel suo ambito e che scatena e conduce le malattie acute come processi straordinari di disintossicazione, di purificazione e di ristabilimento. Dovrebbero saperlo. Dovrebbero essere sul fronte per avvertire la popolazione sui pericoli degli alimenti anti-fisiologici che abbondano nei reparti dei supermercati. Dovrebbero sapere che i frutti e le verdure crude, le varie noci ed i semi possono mantenere in buona salute. Certo, dovrebbero saperlo, ma purtroppo non è così. Invece li vediamo occupati a promuovere le illusioni che mantengono la popolazione ancorata al sistema di sfruttamento che li devitalizza (tramite medicine, multivitamine e cibi cadaverici) che li rende malati. La professione merita di essere condannata e di subire la nostra giusta collera, perché é un racket criminale legalizzato.

Polso e pressione arteriosa

La pressione arteriosa durante il digiuno

Il polso tende a mantenere a riposo la frequenza entro limiti strettamente fisiologici.

E' frequente invece una tachicardia sotto sforzo accentuata rispetto alla norma.

Alla tachicardia può associarsi una tendenza alla aritmia, per la presenza di extrasistoli sporadiche.

Anche la pressione arteriosa tende a mantenersi entro limiti strettamente fisiologici in persone normotese.

Negli iper-tesi la pressione tende ad abbassarsi progressivamente, mentre negli ipo-tesi tende a mantenersi invariata, o ad abbassarsi nei primi giorni, per poi aumentare e stabilizzarsi sui valori abituali.

In questi ultimi è importante segnalare un accentuarsi della labilità pressoria con una aumentata tendenza alla lipotimia ortostatica. Questo fenomeno è presente più frequentemente nei primi giorni di digiuno: successivamente la pressione, tende a stabilizzarsi e a volte ad aumentare, non solo nei confronti dei primi giorni di digiuno, ma anche rispetto ai valori abituali.

La pressione arteriosa dipende da due fattori: dal lavoro del cuore e dalla somma delle resistenze opposte dai vasi al flusso del sangue, per spiegare un abbassamento pressorio bisogna ammettere un progressivo decrescere del lavoro del cuore dal primo all'ultimo giorno di digiuno. Il digiuno comporta una diminuzione della massa del cuore e quindi un assottigliamento delle sue pareti ed una diminuzione della capacità dei ventricoli: un indebolimento del cuore in toto a cui deve corrispondere una proporzionale diminuzione funzionale sia sistolica che diastolica.

Secondo le ricerche di Voit e di altri ricercatori le perdite percentuali del cuore sono appena del 3% e questa diminuzione è riscontrata in animali morti d'inedia.

E' giustificato supporre che nei limiti del digiuno fisiologico, la massa del cuore diminuisca ancor meno in persone normali, proprio per il concetto generale già esposto che afferma la tendenza del corpo a preservare gli organi vitali.

Recenti osservazioni hanno permesso, grazie a radiografie, di documentare una effettiva diminuzione della massa cardiaca durante digiuni protratti. Questa è comunque dovuta non ad una diminuzione numerica ma una diminuzione delle dimensioni delle fibre cardiache ed è comunque di portata ridotta, a meno che non si sia in presenza di ipertrofia cardiaca.

Secondo una definizione generale di Chossat, i tessuti, durante il digiuno, perdono massa in misura inversa alla loro importanza fisiologica.

Deiezioni

Deiezioni o evacuazioni durante il digiuno

La quantità di feci che si formano durante il digiuno è inferiore rispetto a quanto avviene durante il normale regime alimentare, e, di conseguenza, le evacuazioni sono scarse: non è raro il caso di soggetti che non defecano spontaneamente nemmeno una volta nel corso di digiuni anche lunghi.

Quanto detto non è in contraddizione con l'affermazione che il tubo gastroenterico si trasforma in organo di eliminazione.

In realtà nella cavità del tubo digerente si riversano secrezioni varie che smaltiscono così materiali di scarto (muco, cellule di sfaldamento, sangue e bile che veicolano cataboliti vari e sostanze tossiche di origine esterna; altre sostanze possono riversarsi nel lume del tubo digerente per osmosi attraverso la mucosa, fuoriuscendo dai capillari e invertendo così la normale fisiologia) ma, venendo a mancare i succhi digestivi e i residui alimentari, la massa fecale risulta fortemente diminuita.

Essendo diminuita anche la normale peristalsi intestinale, possiamo renderci conto delle scarse evacuazioni.

Il materiale di scarto riversato nel lume intestinale tende ad essere spinto verso l'ampolla rettale e qui si accumula anche per molti giorni, senza rischi di riassorbimento, essendo assai scarse le capacità di assorbimento dell'ultimo tratto dell'intestino.

Dal momento però che il riassorbimento non si può del tutto escludere, a parte altre considerazioni, è consigliabile nei lunghi digiuni l'uso opportuno di clisteri e lavaggi del colon, come vedremo.

Durante il digiuno di 30 giorni un paziente ebbe quattro defecazioni, tre delle quali con l'aiuto di un clistere. In complesso emise 150 grammi di materiale fecale allo stato secco, meno di quante ne vengono emesse da un adulto in condizioni di alimentazione normale nelle 24 ore.

Le feci si mostrano sempre meno fetide del normale e si chiede se questo non significhi che durante il digiuno diminuiscano i processi putrefattivi.

Il fatto si potrebbe spiegare con un riassorbimento delle sostanze fetide, emesse poi dai diversi emuntori (reni, polmoni, cute).

Pur non escludendo questa evenienza (che rende consigliabile l'uso dei clisteri e dei lavaggi intestinali) non rigetteremmo la prima ipotesi.

La putrefazione avviene soprattutto nel colon a carico dei residui proteici: man mano che il colon, nel corso del digiuno, si svuota dei residui, che vengono accumulati nell'ampolla rettale, diminuisce e poi scompare anche la putrefazione.

Questo comporta non solo l'eliminazione di una causa importante di autointossicazione, ma anche la diminuzione o la scomparsa della flora batterica patogena a favore di quella simbiotica.

Anche se nella grande maggioranza dei casi l'evacuazione è scarsa, si possono presentare scariche diarroiche ed emissioni di muco quando l'eliminazione attraverso il tubo digerente è particolarmente intensa.

Malattie acute e digiuno

Il digiuno nelle malattie acute

Nelle malattie acute non è rara l'inappetenza attraverso la quale l'organismo stesso segnala l'opportunità del digiuno. In queste patologie il digiuno non intensifica i processi eufisiologici, già intensi di per sé, ma li regolarizza, in modo che non siano troppo violenti o dolorosi e quindi difficilmente sopportabili. Il digiuno fa sì che i segni infiammatori si risolvano, la febbre non raggiunga punte alte, che i dolori si attenuino e non di rado scompaiano e in modo simile agisce sugli altri sintomi: le secrezioni anomale regrediscono, la tosse si attenua, la diarrea scompare rapidamente, gli ascessi si aprono all'esterno o si riassorbono.

La spiegazione di questi fenomeni risiede probabilmente nel fatto che, essendo durante il digiuno attivati tutti i processi eufisiologici e intensificate tutte le vie di eliminazione, non avviene che alcune funzioni siano eccessivamente impegnate: il corpo si trova nella condizione ideale per integrare e armonizzare ogni reazione e pertanto i sintomi si attenuano come si attenua l'impeto della corrente di un fiume quando si aprono canali collaterali.

Nelle patologie acute è in genere sufficiente un digiuno di durata variabile dai tre giorni ad una settimana.

In alcuni casi (condizioni generali scadute, soggetti magri, troppo giovani o troppo anziani, donne in gravidanza ecc.) può essere preferibile al digiuno assoluto un digiuno attenuato o una dieta depurativa.

Se i sintomi sono molto intensi si potranno somministrare blandi rimedi, come infusi, decotti, ecc.)

I criteri validi per le malattie acute lo sono anche per ottenere la remissione di riacutizzazioni spontanee di malattie croniche.

Quando si fa digiunare un soggetto affetto da patologia cronica non in fase acuta è meglio che il digiuno si inizi progressivamente, proprio per evitare una brusca riacutizzazione, indotta dal digiuno stesso, che potrebbe mettere in crisi il paziente; quando la riacutizzazione si è presentata spontaneamente è meglio viceversa iniziare immediatamente (se le condizioni generali lo permettono) un digiuno assoluto, che attenuerà più rapidamente i sintomi.

Fisiologia del digiuno

La fisiologia del digiuno

- a) Durante il digiuno fisiologico le grandi funzioni si conservano nei limiti delle oscillazioni normali. Tali sono la termo-regolazione, il regime circolatorio, il regime respiratorio, le attività muscolari, le attività nervose, la cenestesi o sentimento complesso dell'esistenza, che è la risultante di tutte le impressioni sensoriali e viscerali, periferiche e centrali.
- b) Vi è la sospensione assoluta o relativa di qualsivoglia secrezione digestiva. Ma nei primi giorni di digiuno è probabile avvenga un riassorbimento nel sangue della tripsina e forse anche della pepsina, provenienti dai rispettivi zimogeni accumulati prima dell'inanizione nelle cellule ghiandole pancreatiche e peptiche.
- c) Continuano normali le secrezioni dell'urina e del sudore, della bile e del muco. Persistono i processi putridi promossi dai microbi intestinali.
- d) Diminuisce progressivamente la quantità assoluta dell'azoto, del solfo, del fosforo emesso giornalmente con l'urina; mentre la quantità relativa del fosforo rispetto all'azoto progressivamente aumenta.
- e) Va sempre più scemando il consumo della propria carne; mentre si mantiene pressoché costante il consumo del proprio grasso, finché non sia prossima ad esaurirsene la provvigione. Diminuisce la produzione del calore, ma ne diminuisce in proporzione anche la dispersione.
- f) Ha luogo una liquidazione di diverso grado dei differenti tessuti, compreso il tessuto osseo; ma i corpuscoli rossi del sangue, come il sistema nervoso, la subiscono in grado minimo.
- g) La curva della diminuzione del peso complessivo, ossia del deficit totale giornaliero, (fatta eccezione di un breve periodo iniziale, d'un più lungo periodo finale del digiuno) ha l'andatura di una iperbole equilatera, ogni qual volta si mantengano regolari e costanti le condizioni intrinseche ed estrinseche dell'organismo digiunante.”

Bisogna necessariamente ammettere che la somma delle perdite che l'organismo subisce durante il digiuno sia in qualche modo regolata, si trovi cioè sotto il dominio di un congegno, o meglio di un sistema di congegni regolatori. Escludete infatti una funzione dominante di regolazione; fate che durante il digiuno detta funzione sia talmente perturbata, che ciascun tessuto consumi in maniera affatto indipendente dagli altri; e voi non saprete rendervi conto della lunga sopravvivenza in stato fisiologico dell'organismo privato degli alimenti.

La sintomatologia del digiuno

Sintomatologia del digiuno

Se gli accumuli tossici nel sangue e nei tessuti sono molto elevati, le condizioni generali di salute richiedono una intensa azione eufisiologica e possono comparire durante il digiuno altri segni, variabili da individuo ad individuo ed in relazione alle patologie: sono da valutare positivamente, in quanto processi finalizzati alla guarigione, e pur indicando una non ideale condizione iniziale testimoniano che il corpo é in grado di reagire prontamente ed intensamente e possiede pertanto una notevole vitalità ed una sostanziale integrità.

Tra i sintomi piú frequenti: cefalea, nausea, vomito. Sono spesso in rapporto ad un sovraccarico epatico, e questo é confermato dall'eventuale comparsa di colorito giallognolo della pelle, ad urine molto scure per la presenza di pigmenti biliari, e dalla presenza di bile nel vomito. Alla palpazione il fegato puó essere dolente. L'ingrossamento epatico, se é semplice espressione di ingorgo e sovraccarico, e comunque solo funzionale e non dipendente da altre patologie, si riduce rapidamente. Altri sintomi frequenti sono: infiammazioni varie, a livello delle mucose, della pelle, delle articolazioni, come ad esempio eruzioni cutanee, ascessi, perdite vaginali, uretriti ecc.

Testimoniamo processi ricostruttivi o di eliminazione

Tipiche del digiuno sono la riacutizzazione di disturbi cronici e/o la ricomparsa di patologie di cui si era sofferto in passato ed apparentemente guarite. Le riacutizzazioni si presentano tendenzialmente con un andamento nel tempo inverso rispetto a quello con cui le malattie si sono succedute alla loro prima comparsa: di solito cioè si manifesterà per prima la patologia che ha fatto per ultima il suo esordio. Se per esempio si é sofferto durante il digiuno i segni epatici tenderanno a precedere l'attacco di gotta.

Riacutizzazioni e ritorni di patologie sono legati alla incompleta o solo apparente guarigione: con il digiuno vengono attivati i processi torpidi e cronicizzati, ripresi quelli inibiti dall'uso incongruo di farmaci, deviati o abortiti per le condizioni sfavorevoli in cui il corpo si trovava al loro esordio, e vengono avviati a completa guarigione.

E' evidente che possono comparire i sintomi piú vari, in relazione ai disturbi occorsi in passato, e la loro ricomparsa deve essere valutata positivamente. In alcuni casi, segno di reattività molto intensa, possono manifestarsi rialzi febbrili, per lo piú lievi e di breve durata. La comparsa di coliche epatiche o renali durante il digiuno si accompagnano all'eliminazione di calcoli.

L'evoluzione di tutti questi sintomi é in genere rapida e l'intensità attenuata: raramente la sensazione del dolore richiede interventi specifici.

DOTT. MASSIMO MELELLI ROIA

VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=gglUjGl1jIY>
<https://www.youtube.com/watch?v=J-Myxbes0hk>

<http://www.melelliroia.com/>
<http://www.melelliroia.com/index.htm>

info@melelliroia.com

Se vuoi ricevere maggiori informazioni, puoi:
Scriverci a info@melelliroia.com
Telefonarci al numero 075-5009032
Mandare un fax al numero 075-5009032
Venirci a trovare a Perugia, in via Magno Magnini n. 18

LA TERAPIA DEL DIGIUNO CON L'AGOPUNTURA
www.melelliroia.com

MOLTO IMPORTANTI QUESTI VIDEO:

VIDEO N.1 YOU TUBE:

<https://www.youtube.com/watch?v=alk1I60hO4I>

VIDEO N.2 YOU TUBE:

<https://www.youtube.com/watch?v=mQIwl3aZzvw>

Invia tramite email [Postalo sul blog](#) [Condividi su Twitter](#) [Condividi su Facebook](#) [Condividi su Pinterest](#)

LA TERAPIA DEL DIGIUNO CON L'AGOPUNTURA

Che cos'è il digiuno

Fare un buon digiuno è senza dubbio, ai giorni nostri, uno dei modi migliori, se non il migliore, per sconfiggere ed eliminare i più pericolosi nemici della nostra salute, cioè tutte le sostanze inquinanti e tossiche, sia esogene che endogene. Sarebbe un errore considerare il digiuno semplicemente come il metodo più rapido per perdere il peso superfluo.

www.melelliroia.com

Proprio per gli enormi benefici che apporta all'organismo, il digiuno è senz'altro la migliore delle "diete". Tuttavia, non dobbiamo dimenticare che esso costituisce una terapia (come del resto è sempre stato considerato) la cui efficacia e il cui campo d'applicazione sembrano proprio non avere limiti. E' noto che in natura, il comportamento animale è istintivamente proteso verso la conservazione della specie e, quindi, dell'individuo. In parole povere: ogni animale fa sempre, per istinto, la cosa migliore e più giusta per conservare la salute; ebbene, quando un animale sta veramente male interrompe spontaneamente l'alimentazione. Ogni essere umano che si trovi in condizioni di malattia acuta, specie se colto da febbre alta, tende a fare un digiuno più o meno completo per non affaticare ulteriormente l'organismo, già impegnato nella lotta contro la malattia. Evidentemente durante il digiuno l'organismo attiva dei meccanismi di auto-guarigione che vanno ben oltre la semplice disintossicazione.

A tale proposito nei paesi più avanzati (quali: Stati Uniti, Svezia, Francia e Germania) stanno fiorendo studi, ricerche, iniziative e centri al fine di diffondere la pratica del digiuno e di studiare ulteriormente le reazioni dell'organismo umano durante questo tipo di terapia.



Le radici del digiuno

Anticamente il digiuno era una pratica a carattere principalmente religioso: l'uomo ringraziava la divinità dalla quale riceveva i frutti della terra per nutrirsi. In questo caso il digiuno veniva sperimentato come ordine interiore e come processo di evoluzione spirituale; non dimentichiamo che un tempo non esisteva dicotomia tra sviluppo spirituale e l'equilibrio psicofisico. E' risaputo che gli stessi fondatori delle grandi religioni come Mosè, Gesù, Budda e Maometto hanno utilizzato il digiuno come mezzo di purificazione interiore attraverso la purificazione del corpo stesso. Il libro sulla storia dell'antico popolo degli Hunza ci racconta che questo piccolo popolo di circa diecimila anime digiunava per settimane intere, anche fino a due mesi, perchè i campi dell'altipiano in cui vivevano non davano un raccolto sufficiente per sfamare la popolazione per l'intero anno. Gli Hunza, grazie al loro stile di vita e finchè rimasero isolati dalla "civiltà", non conobbero la maggior parte delle malattie: tra essi non c'erano nè medici nè poliziotti e la loro vita si svolgeva secondo regole naturali e profondamente morali, anche fino a 130 anni. Ognuno, per recuperare un miglior equilibrio psicofisico, dovrebbe sperimentare il digiuno come scelta personale e non come imposizione.

Il digiuno è dannoso?

Il digiuno, se fatto con una corretta impostazione, non è assolutamente dannoso. Mi sembra utile ricordare che alcuni luoghi comuni sul digiuno sono stati ormai cancellati dagli studi e dall'esperienza degli ultimi anni e quindi vorrei precisare che:

1) Con il digiuno non si perde massa corporea magra, cioè massa muscolare.

E' infatti noto dagli studi sulla fisiologia umana che il nostro organismo, nelle prime 48 ore, "brucia" tutto ciò che si trova nella circolazione sanguigna: grassi, zuccheri, ecc.. per poi intaccare le riserve di grasso e di glicogeno per il proprio fabbisogno energetico e, per quanto riguarda il fabbisogno proteico, l'organismo risparmia cioè ricicla gli aminoacidi recuperati dalle cellule morte nel normale ricambio. Lo dimostra il fatto che, durante il digiuno guidato con l'Agopuntura, il soggetto può svolgere anche attività sportiva di una certa intensità e giungere, di conseguenza, addirittura ad un aumento della propria massa muscolare. Un altro esempio degno di nota è dato da indagini svolte su pazienti cardiopatici (blocco di branca, ex infartuati, ecc..) sottoposti alla terapia del digiuno; visite specialistiche ed elettrocardiogrammi hanno rivelato un netto miglioramento rispetto ai controlli effettuati anche negli anni precedenti la terapia del digiuno stesso.

2) Durante il digiuno non si perdono liquidi intracellulari ma solo grassi e liquidi extracellulari. Infatti, nonostante nei primissimi giorni l'organismo elimini i ristagni, cioè gli accumuli eccessivi di liquido extra-cellulare (come gonfiori alle gambe e alle mani), è anche vero che esso (questa è la cosa più importante) acquista liquidi a livello intracellulare ringiovanendo effettivamente i propri tessuti. Basti pensare che uno dei parametri dell'invecchiamento è proprio la perdita di liquidi intracellulari. Ne è buon testimone la pelle che, senza ricorrere a creme idratanti o altro, acquista una elasticità ed una bellezza che i pazienti stessi possono

riconoscere immediatamente alla fine del digiuno o anche dopo i primi giorni; ciò è dovuto anche alla eliminazione dei radicali liberi dai tessuti, essendo gli stessi responsabili della distruzione delle fibre elastiche, ecco spiegato il perchè di una maggiore elasticità e salute, non solo del tessuto cutaneo, con conseguente miglioramento dell'aspetto e di tutto l'organismo.

3)I corpi Chetonici sono un normale prodotto del metabolismo dei grassi che naturalmente aumenta durante un digiuno ben eseguito e questo aumento fisiologico non deve essere confuso con un segno di sofferenza dell'organismo: solo infatti se ciò si verifica durante una normale alimentazione nel bambino o nell'adulto è segno di alterazione del metabolismo.

Il digiuno come prevenzione

Considerando che, secondo la Medicina Naturale, ogni malattia scaturisce da un'alterazione graduale delle funzioni dell'organismo condizionate da accumuli di tossine che agiscono principalmente e primariamente in quegli apparati ove è riscontrabile una tendente debolezza costituzionale, si può ben intendere l'importanza del digiuno che diventa una valvola di scarico di questi accumuli che potrebbero, inevitabilmente, condurre a malattie anche di tipo degenerativo.

Come fare il digiuno

A questo punto però bisogna precisare che fare un digiuno in modo corretto non è facile, proprio per gli alti livelli di intossicazione e quindi le forti reazioni che l'organismo incontra nel momento in cui si trova a dover far fronte a tale situazione. Ecco perchè il digiuno, soprattutto le prime volte, viene sempre effettuato in cliniche specializzate o comunque in località dove si sia sempre sotto controllo di specialisti che abbiano una vasta esperienza in materia.

Troppo spesso, infatti, atteggiamenti autodidatti o, peggio ancora, guidati da non esperti, hanno provocato disagi o anche danni alle persone che hanno affrontato con troppa disinvoltura questa terapia. Lo ripeto: un digiuno fatto bene non può essere in alcun modo dannoso per

l'organismo, ma se fatto male la situazione e i risultati possono cambiare anche radicalmente.

Non possiamo in effetti parlare di digiuno se, durante questo periodo, le persone assumono, in forma liquida o semi-liquida sostanze che danneggiano in realtà il corretto svolgimento del digiuno trasformandolo in una dieta fortemente ipocalorica e quindi nel tempo anche dannosa. Un esempio per tutti: in una dieta ipocalorica è noto che le ragazze tendono ad andare incontro ad amenorrea, cioè la mancanza della fase del flusso durante il ciclo mestruale, a testimonianza di uno squilibrio ormonale; ebbene, durante il digiuno guidato e sostenuto con l'Agopuntura non ho mai verificato questo, anzi ho assistito al ritorno delle mestruazioni in donne che già da 5 anni erano in menopausa.

L'aiuto dell'Agopuntura

Recentemente l'applicazione dell'Agopuntura a sostegno del digiuno ha dato dei risultati notevolissimi, sia dal punto di vista dell'aumento della "tollerabilità" da parte di pazienti agli effetti sgradevoli della disintossicazione rapida e profonda (soprattutto forti mal di testa con nausea, vomito, debolezza estrema...) che a completamento e perfezionamento dei risultati nelle cure delle varie patologie, o comunque squilibri, che l'organismo aveva prima di iniziare la terapia. Questa tecnica è stata messa a punto nell'attuale forma ottimale, così come noi la conosciamo, dal Dott. Simeone, a Roma, nel suo centro presso il quale ho avuto il piacere e l'onore di collaborare per alcuni anni. Ma attenzione, non è sufficiente conoscere bene l'Agopuntura per poter guidare convenientemente un digiuno, è necessario infatti avere una vastissima esperienza nello specifico (aver seguito alcune migliaia di digiuni) per potersi muovere agevolmente e con il massimo dei risultati.

Esperienza di digiuno

Chi ha già fatto un digiuno può confermare che, specie in condizioni di forte intossicazione dell'organismo, compaiono dolori di testa, senso di vomito, acutizzazioni di dolori nelle zone in cui si ha avuto una malattia (fase di dissintossicazione dell'organismo) che possono anche diventare ostacolo al proseguimento del digiuno stesso, mentre con l'intervento giornaliero di sedute di Agopuntura ogni reazione dovuta alla

disintossicazione viene superata senza problemi e con grande facilità perchè avviene una interessante stimolazione degli organi emuntori ove le tossine dovranno essere metabolizzate per essere eliminate. L'esperienza di diversi anni di attività nelle terapie del digiuno con l'Agopuntura mi ha permesso di trattare persone che sono riuscite a realizzare digiuni guidati per periodi fino a 42 giorni senza avere alcun tipo di controindicazione e riscontrando invece dei vantaggi veramente interessanti, che rispecchiano ampiamente i vantaggi sotto riassunti. Comunque, un buon digiuno si può definire tale se raggiunge un minimo di 2 settimane, con la sola assunzione di liquidi.

Sintesi degli effetti della terapia del digiuno

Disintossicazione generale dell'organismo e rigenerazione dei tessuti degli apparati vitali

Eliminazione delle scorie accumulate nell'organismo: residui della combustione di nutrienti che, per cattivo funzionamento dell'organismo stesso, non vengono completamente eliminate;

- Azione di prevenzione e di cura di alcune malattie, specie quelle dovute a stili di vita tipici della civiltà, quali: iperlipidemia (colesterolemia e trigliceridemia), ipertensione arteriosa, pre-diabete, iperuricemia (predisposizione alla gotta), ecc.;

- Rapporto diverso col cibo e cambiamento dei propri stili di vita;

- Maggior senso di leggerezza e miglioramento del funzionamento delle articolazioni dovuto all'eliminazione dei depositi tossici dalle stesse;

- Miglioramento della memoria e delle capacità intellettive in genere;

- Miglior equilibrio fisico, mentale e spirituale;

- Perdita di peso: perdita eventuale dei depositi dei liquidi extracellulari (antiestetici e dannosi) ed eliminazione del tessuto adiposo;

- Miglioramento dell'estetica: aspetto più giovanile in cui la pelle diventa più delicata ed elastica, le impurità scompaiono e le rughe si distendono;
- Eliminazione graduale della cellulite (antiestetico e doloroso accumulo di tossine nel tessuto adiposo) in particolare nelle cosce e nelle natiche delle donne con: "la pelle a buccia d'arancio".

A proposito di sovrappeso

Vorrei spendere proprio le ultime osservazioni sul problema del sovrappeso. Non corrisponde al vero che dopo un digiuno la persona riacquista tutto il peso perso così come non corrisponde al vero che ci sia la garanzia del mantenimento del risultato. Ciò che avviene dopo un digiuno (a parte i primissimi giorni in cui si ha un riassetto dell'organismo sui ritmi dell'alimentazione con l'indispensabile guida di un esperto) dipende esclusivamente dal nostro comportamento alimentare. Pertanto possiamo riacquistare peso, mantenerci sullo stesso peso o addirittura continuare a calare pur mangiando con soddisfazione. Anche qui naturalmente è fondamentale seguire i consigli di un esperto che ci fornisca un regime alimentare su misura e che soddisfi nel contempo a due fondamentali richieste: da un lato che sia soddisfacente e dall'altro che non ci faccia recuperare peso. A questo proposito è bene sapere che recentemente sono allo studio soprattutto gli effetti che i vari alimenti possono avere sull'organismo ed in particolare sul sistema endocrino cioè sugli ormoni che sono alla base del metabolismo. In poche parole è importante che l'organismo possa "bruciare" correttamente i cibi in modo da non accumularli in eccesso. Ci sono quindi degli alimenti, anche alcune verdure che, rallentando con i loro componenti le ghiandole (tiroide...) ci fanno ingrassare molto più di altri che, pur contenendo molte più calorie non hanno questo tipo di azione. Inoltre, ognuno di noi avendo un proprio equilibrio interno, è normale che ci siano quindi dei cibi che "soggettivamente" non sono ben tollerati dall'organismo in modo che essi determinino squilibri od accumuli in eccesso.

Oggi è possibile individuare tali cibi con una metodica d'avanguardia (l'E.A.V. di Voll) che ci rivela elettronicamente quali sono per ogni individuo questi nemici della salute e della forma fisica. Ciò significa cercare di completare il bel lavoro di riequilibrio psicofisico ottenuto attraverso la terapia del digiuno incluso naturalmente il nuovo rapporto instaurato con il cibo che sia espressione di un buon rapporto con noi stessi e con la vita di ogni giorno.

Conclusioni

Si potrebbe parlare veramente molto a lungo sui benefici del digiuno sia a proposito di guarigioni che sui significativi miglioramenti in patologie quali: diabete (anche insulino-dipendente) neoplasie, ecc. sia al miglioramento dell'aspetto estetico che comunque per molti è motivo di fastidio e causa di un notevole peggioramento della qualità della vita. Per l'approfondimento, in particolare, sull'azione relativa alle patologie rimando ad un testo delle Edizioni Mediterranee dal titolo "Digiuno, come salvarsi la vita" che raccoglie gli atti di un congresso svoltosi all'inizio degli anni '90 a Montecitorio con la partecipazione di personaggi illustri della medicina italiana ed estera.

Al termine del digiuno, al fine di conservarne i risultati e gli effetti benefici anche sul peso, si consiglia l'esecuzione del test della "intolleranza alimentare" che ci consentirà di impostare la migliore alimentazione possibile tenendo conto delle caratteristiche individuali del singolo paziente.

Durante le settimane successive è di fondamentale importanza l'azione stimolante il metabolismo, attraverso le sedute di agopuntura, con cadenza settimanale.

Pubblicato da Studio di Medicina Naturale Melelli Roia a 02:56

Nessun commento: 

Invia tramite emailPostalo sul blogCondividi su TwitterCondividi su FacebookCondividi su Pinterest

Link a questo post

Etichette: agopuntura, digiuno, idrocolon, omeopatia

abbinata alla digiunoterapia

consiglio caldamente di effettuare

all'inizio della digiunoterapia

(1° o 2° giorno)
o dopo 15-20 giorni dal termine della stessa
l'idrocolonerapia
(lavaggio intestinale)

e ciò al fine di rendere completa la pulizia del corpo.
Il grosso intestino infatti costituisce “il serbatoio” delle tossine
che poi verranno assorbite dall'organismo.

durante le settimane successive
alla digiunoterapia
è di fondamentale importanza
l'azione stimolante il metabolismo,
attraverso le sedute di agopuntura,
con cadenza settimanale.

altro documento informativo

SALVATORE-PALADINO E IL DIGIUNO TERAPEUTICO

pagina web fondamentale:

<http://risveglio.myblog.it/wp-content/uploads/sites/245753/2014/10/Salvatore-Paladino-malattie-e-spiritualit%C3%A0.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=2jROEpgz0O0>

https://www.google.it/search?q=video+su+Youtube%3A+Salvatore+Paladino+-+digiuno+terapeutico&oq=video+su+Youtube%3A+Salvatore+Paladino+-+digiuno+terapeutico&aqs=chrome..69i57.3328j0j7&sourceid=chrome&es_sm=93&ie=UTF-8

1. DIGIUNO TERAPEUTICO - YouTube

▶ 17:08 ▶ 17:08

www.youtube.com/watch?v=2jROEpgz0O0

- 14/ago/2013 - Caricato da Salvatore Paladino
YouTube home ... You need Adobe Flash Player to watch this *video*. ... Compendio al *Digiuno Terapeutico* ...

2. Salvatore Paladino digiuno terapeutico fatto da soli - YouTube

▶ 17:16 ▶ 17:16

www.youtube.com/watch?v=64eGiQMsk2g

- 21/set/2014 - Caricato da mario bianchi
YouTube home ... You need Adobe Flash Player to watch this *video*. ... *Salvatore Paladino digiuno* ...

3. 50 giorni di digiuno terapeutico (epatite B) - YouTube

▶ 15:30 ▶ 15:30

www.youtube.com/watch?v=sPoFb6ccomo

- 04/dic/2013 - Caricato da Salvatore Paladino
50 giorni di *digiuno terapeutico* con il metodo di *Salvatore Paladino*. ... You need Adobe Flash Player ...

4. salvatore paladino - YouTube

www.youtube.com/channel/UCFc_onYb6S-Cnx1q5jBhJnw

- In questo *video Salvatore Paladino* ci spiega sull'esempio della prostata, di più di 40 anni fa di "Quarta Dimensione" intitolato "Chi censurerà i censori" *su*. ... riescono ad ottenere i risultati con il *digiuno terapeutico* (dimagrire, guarire, ecc.).

5. TESTIMONIANZA DELLA SIGNORA TINA... - Spiritualità fra ...

<https://www.facebook.com/permalink.php?id=228571983823467...>

Guardai alcuni **video**, scrissi immediatamente a **Salvatore** descrivendogli il mio ... Voglio aggiungere che durante questo periodo di **diggiuno**, avviene qualcosa di meraviglioso **su** tutti i livelli, ... Ti consiglio però di guardare prima i suoi **video** sul canale di **YouTube salvatore paladino** e sul web ... **DIGIUNO TERAPEUTICO**.

6. **VIDEO: Salvatore PALADINO è guarito da "LEUCEMIA ...**

<https://altocasertano.wordpress.com/2013/08/18/videoaa/>

18/ago/2013 - **VIDEO: Salvatore PALADINO** è guarito da "LEUCEMIA LINFATICA ACUTA" ispirandosi al **diggiuno** nel deserto di ... ASCOLTA LA TESTIMONIANZA NEL **VIDEO**. -Per saperne di più visita il sito di **Salvatore Paladino** (QUARTA DIMENSIONE) ... Paolo Mesolessa presenta libro "La guerra addosso" **su** campo ...

7. **Re: La seconda venuta di Gesù Cristo - Luogocomune**

www.luogocomune.net/site/modules/newbb/print.php?...

27/gen/2014 - <https://www.youtube.com/watch?v=wTmqarm8Wxl> ... **-Digiuno Terapeutico-** ... Tutti i **video** di **Salvatore Paladino** ... Come tutti sappiamo **su** questo pianeta in tutti questi millenni ci sono state guerre, ci sono state ingiustizie in ...

8. **DIGIUNO 1di2 - videos * ...Que Cosas!**

ay-wey.com/?page_id=34&jlid...jltitile=DIGIUNO%201di2

In questo **video Salvatore Paladino** parla del **diggiuno** come il nuovo programma ... Risponde alle nostre domande **su** cosa fare prima, durante e dopo il **diggiuno**. ...**DIGIUNO TERAPEUTICO** <http://www.youtube.com/watch?v=2jROEpgz0O0> ...

9. **Valdo Vaccaro: PROTEINE LTP E TEORIE CAMPATE IN ARIA**

valdovaccaro.blogspot.com/.../proteine-ltp-e-teorie-campate-in-aria.html

06/dic/2013 - **SALVATORE PALADINO** STRAORDINARIO VINCITORE SULLA LEUCEMIA ... <http://www.youtube.com/watch?v=2jROEpgz0O0> Un abbraccio immenso e grazie! ... Non è che se negate (non si capisce assolutamente **su** che basi poi, di certo non scientifiche) ... Guarda l'elenco con i **video** di Valdo Vaccaro ...

10. **DIGIUNO 1di2 - Видео Oriflame**

oriflameweb.pp.ua/video.php?v=t42ZneNQ3ZA

In questo **video Salvatore Paladino** ci spiega quali sono le condizioni ed il ... al **Digiuno Terapeutico** <http://www.youtube.com/watch?v=0h9mpKUZckU> CONSIGLIO QUESTA LETTURA **SU** CUI SI ERGONO LE FONDAMENTA DELLA VITA: IL ...

Perché questi annunci?

1. **Digiuno Terapeutico**

[Ann. www.ask.com/Digiuno+Terapeutico](http://www.ask.com/Digiuno+Terapeutico)

Controllo **Digiuno terapeutico**. Consulta rapidamente i risultati!
Ask.com ha 18.897 follower su Google+

2. **diggiuno**

[Ann. www.coscienzaalute.it/digiuno](http://www.coscienzaalute.it/digiuno)

Rigenera Il Corpo, Recupera il Tuo Equilibrio e Benessere. Scopri Qui!

12345678910Avanti

Napoli - Dal tuo indirizzo Internet - Utilizza posizione esatta
- Ulteriori informazioni

Guida Invia feedback Privacy

ALTRI VIDEO YOUTUBE

<https://www.youtube.com/watch?v=fwJOplvV7X0>

<https://www.youtube.com/watch?v=fwJOplvV7X0>

VIDEO YOUTUBE

BE4EAT

LA TERAPIA DEL DIGIUNO