

Il digiuno

La parola "digiuno" è sempre stata fonte di paura per tutti. Il nostro approccio e attaccamento al cibo è qualcosa di atavico, di sensuale, di affettivo. Il motivo è che le persone più anziane, ricordano ancora i tempi di povertà, di rinunce, di guerre e continuano a rammentarlo anche ai più giovani. Il cibo ora è alla portata di tutti, o quasi, e non pensiamo di digiunare o di ridurci alla fame volontariamente. Confondiamo il digiuno, che è un momento terapeutico di disintossicazione, con la fame, che è l'ultimo atto del digiuno e che, quando sopraggiunge ci obbliga ad interromperlo. Chi ha affrontato il digiuno ne ha ricavato, oltre alla salute, anche quella sensazione di forza, di libertà di pensiero, di tranquillità. Com'è possibile ciò?

Il sangue ossigena meglio il cervello e gli altri apparati, perché digiunando mettiamo a riposo gli organi e i visceri dell'apparato digerente.

Questo apparato non si è mai riposato da quando siamo nati perché abbiamo una digestione e eliminazione lenta dei cibi che dura in media cinque giorni. Si desume che quando l'intestino sta per eliminare le feci, noi abbiamo già introdotto cibi per altri quattro giorni, cosicché non riusciamo mai a depurarci. Siamo dei bidoni di immondizia per tre quarti sempre pieni. Questa pienezza, col passare degli anni, porta numerose malattie, diverse per ogni persona secondo la sua costituzione: cefalea, ipertensione, asma, ulcera, allergie, coliti, disturbi urogenitali, artrosi della colonna vertebrale, artriti alle piccole articolazioni di mani e piedi, neoplasie ecc.

Sapendo che col digiuno possiamo depurarci, non lo vediamo già sotto un'altra ottica?

Il digiuno deve essere affrontato solo se si è convinti, altrimenti si rischia che dopo due o tre giorni riprendiamo a mangiare più avidamente di prima.

Il corpo durante il digiuno subisce alcune trasformazioni. Deve nutrirsi e quindi mangia prima di tutto quello che non gli serve, vale a dire le tossine che lo rendevano ammalato, poi i grassi, infine i muscoli. La massa muscolare riacquista subito la sua consistenza quando ricominciamo a mangiare.

Gli organi emuntori lavorano maggiormente: reni, cute e mucose. La lingua si colora con una patina biancastra, la bocca diventa impastata e l'alito maleodorante. Tutto questo dà anche il segno di durata del digiuno, che deve essere interrotto quando la lingua riacquista il suo colore rosa e quando si ha nuovamente fame. Basta uno di questi due parametri per interrompere il digiuno, perché significa che il corpo ha finito di depurarsi e di attingere al superfluo e inizia ad attaccare gli organi vitali, cervello, midollo spinale, cuore che durante il digiuno sono risparmiati.

Stiamo qui parlando di un digiuno estremo, anche di trenta, quaranta giorni, finalizzato alla guarigione di malattie gravi. Possiamo affrontare un digiuno anche di una decina di giorni, magari per perdere qualche chilo di troppo. Quando interrompiamo il digiuno non dobbiamo subito alimentarci con alimenti solidi, quali pasta, pane, carne, ecc., ma dobbiamo bere spremute o succhi di frutta e brodo di verdure per almeno un terzo della durata del digiuno.

Per esempio se digiuniamo 10 giorni, dovremo bere succhi e verdure per almeno tre.

Per altri sette giorni dobbiamo alimentarci con frutta e verdura, meglio se crude. In questo modo avremo il vantaggio di prolungare il periodo di disintossicazione.

Possiamo poi riprendere l'alimentazione normale, cercando di rispettare alcune regole fisiologiche basilari non mescolando nello stesso pasto carboidrati e proteine. È vantaggioso mangiare carboidrati e verdure a mezzogiorno e proteine e verdure crude la sera, cercando di cambiare ogni giorno il tipo di carboidrato e proteina in modo da permettere la completa digestione dell'alimento nei giorni successivi. Per esempio a mezzogiorno alternare riso, passato di verdure, legumi, pasta di farro, di kamut, grano saraceno, segale, soia, mais. Di sera carni bianche, pesce, uova, ricotta, carne di cavallo, formaggi di capra o pecora, meno tossici del formaggio derivato dal latte vaccino, cui siamo tutti intolleranti.

Il pane andrebbe evitato perché contiene oltre al lievito chimico, dannoso, anche molti conservanti che lo rendono, contrariamente a quanto si crede, uno degli alimenti più velenosi per il nostro corpo. Faccio notare che non ho nominato la pasta di frumento (e il pane è un suo derivato) perché, come per il latte siamo tutti intolleranti al frumento. Il sintomo proprio delle intolleranze è che non riusciamo a separarci da questi cibi, anzi ne siamo talmente drogati che il solo pensiero di non doverli più mangiare ci terrorizza. Retaggio di abitudini alimentari sbagliate, ma che avevano un senso quando i cibi erano integrali e genuini, non si mangiavano mescolati tra loro e nelle quantità industriali cui siamo oggi abituati.

Noi siamo quello che mangiamo...

Dott. Giovanni Angilè
Medico Chirurgo

Agopuntura - Omeopatia - Neuralterapia - Mesoterapia Omeopatica – Riflessoterapie
Terapia del dolore - Chiroterapia (Manipolazioni Vertebrali)
Kinesiologia Applicata - Ipnosi - Allergie Alimentari

Per informazioni telefonare al: 349 2344166
Studio: Via Nino Bixio, 9 - 35030 Caselle di Selvazzano (PD)
Sito internet: www.giovanniangile.it