



ISTITUTO DI ALTA FORMAZIONE

Via Giorgio Baglivi, 6

00161 Roma

CORSO TRIENNALE DI

FORMAZIONE IN

NATUROPATIA

Direttore: Prof. Luigi Mastronardi

IL DIGIUNO TERAPEUTICO

Studente: Tiina-Elina Puurula

1° anno /Bis

2

Il digiuno terapeutico

Il digiuno è stato praticato nel passato per svariati motivi.

Durante il periodo di malattia, il digiuno può essere usato come rimedio naturale per lasciare all'organismo la possibilità di agire da solo e nel modo migliore possibile nei confronti della malattia stessa. Chiunque abbia degli animali a casa ha potuto sicuramente notare, che quando il gatto o il cane sta male, esso sceglie un angolo tranquillo dell'abitazione e rifiuta di assumere cibo o di bere acqua, completamente o lo fa comunque solo in maniera molto ridotta, prima che la fase critica sia stata superata. Così anche noi, quando siamo afflitti da malattie di vario tipo, spesso non sentiamo lo stimolo della fame. In questo caso il digiuno è sicuramente benefico per una guarigione più veloce, perché lo sforzo è tutto indirizzato nel contrastare la malattia e non per digerire, che sappiamo essere estremamente dispendioso per l'organismo umano.

Sono state fatte delle ricerche su alcune patologie curandole con il digiuno, per esempio sull'epilessia, artrite reumatoide, schizofrenia, cardiopatie, disturbi dell'apparato digestivo, diabete e, ovviamente, l'obesità. In ogni modo dopo i primi miglioramenti spesso dopo i sei mesi dalla fine del digiuno si torna alla condizione di normalità.

Un altro tipo di digiuno è quello spirituale ed è praticato nei vari gruppi religiosi in tutto il mondo per purificarsi e per avvicinarsi al proprio Dio o essenza di vita, ovviamente a seconda della fede confessata.

Il digiuno è usato anche come un modo estremo per richiamare l'attenzione o come ricatto nelle questioni politiche.

Il digiuno terapeutico che tratterò, si differenzia da tutti i precedenti perché viene praticato per disintossicare l'organismo, lasciando l'apparato digestivo a riposo per un periodo variabile; tutto ciò permette la fuoriuscita delle tossine e delle altre sostanze dannose, oltre alla perdita dei chili in eccesso.

L'obiettivo più interessante è una profonda riflessione sulla propria alimentazione, sulla quantità e sulla qualità degli alimenti ingeriti nella quotidianità e la possibilità reale di gestire il modo di alimentarsi nella maniera più appropriata alle proprie esigenze. Il nostro corpo sa di che cosa ha bisogno, solo che noi abbiamo perso nei secoli la capacità di avvertire i segnali che esso ci trasmette. Nella società moderna il mangiare non serve

3

più solo per il nutrimento, ma anche per socializzare, per placare delle ansie, per seguire delle mode etc.

Il digiuno terapeutico, preso in considerazione in questo lavoro, può essere effettuato a casa dalle persone che godono di buona salute fisica e mentale, che non sono sotto cura medica, che non sono sotto peso, che non sono in gravidanza o in allattamento, che non svolgono dei lavori pesanti dove possono mettere in pericolo l'incolumità delle persone. L'età consigliata è tra 15 e 60 anni. In tutti gli altri casi è meglio rivolgersi alle strutture adeguate. Si consiglia possibilmente di praticare il digiuno in gruppo per poter scambiare l'esperienza e per l'incoraggiamento reciproco.

La durata del digiuno di questo tipo può variare da un giorno a 40 giorni. Il digiuno di un giorno praticato una volta la settimana ha il solo compito di

dare un po' di riposo all'apparato digestivo. Chi digiuna per la prima volta, può prendere in considerazione un periodo di 3-7 giorni. Oltre il periodo effettivo occorrono dei giorni supplementari: qualche giorno prima di cominciare per alleggerire l'alimentazione e alcuni giorni dopo per riabituarlo il corpo ad assimilare il cibo ingerito e per riprendere la normale produzione dei succhi gastrici, che durante il digiuno risulta molto rallentato.

I digiuni più lunghi sono consigliati per le persone più esperte.

Il digiuno può essere svolto assumendo solo acqua oppure aggiungendo delle tisane o dei brodi di verdure e delle creme di cereali. Il digiuno solo con acqua è sicuramente più faticoso per l'organismo. Per energizzare l'acqua assunta, se possibile di una fonte di acque mature e conservata in una bottiglia di vetro, si può lasciare nella bottiglia stessa un pezzo di ambra. Le tisane possono essere scelte per depurare un certo organo. Per esempio una tisana a base di carciofo, tarassaco e bardana regolarizza il funzionamento del fegato. Assumendo dei gemmoderivati a base di betulla e di frassino si possono depurare i reni e le vie urinarie.

Per cominciare un digiuno bisogna essere molto motivati. Soprattutto in Italia sembra sia abbastanza difficile far accettare il concetto del digiunare. Credo dipenda dal ruolo centrale che il cibo ha nella cultura degli italiani. Il consumare il cibo insieme, è forse la forma di socializzazione più apprezzata ed è difficile sottrarsi a questo rituale anche per pochi giorni. In altre parti, per esempio in Germania, la maggior parte delle persone conosce l'argomento e non ha perplessità.

I periodi dell'anno più adatti al digiuno sono le stagioni intermedie; l'autunno e la primavera in cui il fisico stesso richiede un periodo d'alleggerimento, aggiustamento e di preparazione per la stagione piena in arrivo. In ogni caso il digiuno può essere fatto in qualsiasi momento. Nello scegliere il momento giusto, è buona norma prendere in considerazione la

4
possibilità di avere del tempo libero per poter lasciare l'organismo a riposo. Ad esempio durante le ferie, periodo nel quale ci si può quasi isolare dalla routine della vita di sempre.

Dopo qualche giorno d'alleggerimento in cui si mangia solo frutta, o frutta e verdura, o frutta e riso, si può cominciare con la pulizia dell'intestino. Si possono prendere magnesio solfato oppure praticare una pulizia dell'intestino all'inizio del trattamento. Secondo alcuni autori è preferibile ripeterlo ogni due giorni durante il digiuno per favorire la disintossicazione per non accusare disturbi da eliminazione di tossine quali mal di testa o altro.

Durante il digiuno si possono verificare alcuni cambiamenti che riguardano sia il lato fisico, come la perdita del peso e dei liquidi in eccesso, una aumentata sensibilità al freddo, spossatezza o al contrario l'aumento delle energie, riflessi rallentati, instabilità della circolazione sanguigna, abbassamento della pressione oculare, odore sgradevole emanata dalla pelle, alitosi. Altri fattori riguardano il lato, psichico: aumentata sensibilità, irritabilità, maggiore attività onirica, aggressività, tristezza, maggiore stato di allerta o al contrario un rallentamento delle funzioni intellettive.

Durante il digiuno è meglio evitare delle attività fisica che richiedano un aumento della resistenza muscolare. Così è meglio evitare attività intensa in palestra, partite di tennis e calcio etc., ma si consiglia di fare delle passeggiate, andare in bici, nuotare, lavorare in giardino etc. Si consiglia di svolgere poca attività sociale per avere molto tempo per concentrarsi sulle proprie esigenze fisiche, emotive e spirituali.

Per aiutarsi a rimanere calmi e concentrati e per non perdere la motivazione si possono usare molte tecniche di terapie naturali. Il praticare il rilassamento è un metodo molto efficace e per farlo si può usare per esempio il rilassamento guidato preparato dal dottor Mastronardi (1). Per chi è interessato può fare delle meditazioni adatte alla situazione. Per esempio si può concentrare l'attenzione sul plesso solare immaginando che in quel punto il sole irradia un raggio sempre più intenso mandando calore prima nella parte inferiore del corpo e successivamente nella parte superiore illuminando tutto il corpo, godendosi della luce e del calore finché si vuole e poi lentamente diminuendo la luce per finire a spegnerla completamente. Questa meditazione rafforza i processi d'autoguarigione dell'anima e del

corpo(2). Ascoltare musica aiuta ad equilibrare il sistema nervoso. La scelta musicale, oltre alle preferenze personali, può essere per esempio Mozart o i canti composti da Hildegard von Bingen e varie musiche rilassanti che si trovano facilmente nei negozi specializzati. Dei fiori di Bach il Crab Apple aiuta il processo di pulizia interna (3). Massaggiarsi con degli oli aromatici risulta molto piacevole. Durante il digiuno si consiglia di tenere un diario

5

dove annotare le sensazioni provate. Notando le ore del giorno in cui si sta meglio o meno bene è possibile studiare lo stato di vari organi, secondo la medicina cinese. Non meno importante sono i sogni fatti in questo periodo molto particolare.

Uno dei momenti più delicati è, quando si torna a mangiare il cibo solido. Bisogna cominciare con molta calma, masticando bene e ascoltando attentamente i vari segnali, e soprattutto quello della sazietà, che il corpo ci manda. Per aiutare il ritorno al funzionamento dell'intestino si possono assumere dei semi di lino e tisane di finocchio e cumino. I giorni d'alleggerimento e reinserimento dovrebbero essere tanti quanti il digiuno vero e proprio.

Il digiuno di una settimana o più lungo non dovrebbe essere ripetuto più di una volta l'anno, perché causa all'organismo uno stress.

Esperienza personale

Sono stata sempre attirata dall'idea di fare un digiuno, senza mai metterla in pratica. Questa mi sembrava un'ottima occasione. Nella mia famiglia ho un vero esperto in materia; mia madre, che fa dei digiuni periodicamente e sta sempre benissimo durante e dopo. Volevo anche imparare a controllare le sensazioni di fame. A volte soffro delle crisi di fame, e se non mangio qualcosa immediatamente penso di non farcela. Più in generale volevo imparare a conoscere meglio me stessa. Volevo anche vedere se era possibile trovare delle soluzioni per alcuni disturbi fisici quali acne, colite, l'herpes, dolori articolari, alito cattivo, stanchezza e disturbi non fisici come alimentazione a volte non proprio corretta, paure di vario tipo.

Avevo deciso di digiunare una settimana. Non ho seguito i giorni d'alleggerimento in maniera stretta. Ho coinvolto i miei coinquilini e amici raccontando quello che stavo per fare e ho notato che erano quasi tutti piuttosto negativi e preoccupati. La sera prima ho preso il magnesio solfato (sali inglesi) 30 g in mezzo litro d'acqua e ho passato una notte ascoltando i vari movimenti dell'intestino. Per chi soffre di coliti o altre patologie dell'apparato digestivo i sali risultano un metodo piuttosto aggressivo. La mattina dopo ho fatto la pulizia dell'intestino con enteroclima da viaggio che si trova in farmacia. Per molti l'idea di questa pratica può suscitare delle perplessità e dei pregiudizi, ma risulta veloce, comoda ed efficace.

6

Durante il digiuno bevevo una bevanda con la ricetta tramandata in famiglia: 2 litri d'acqua, 2 cucchiaini di sciroppo d'acero, il succo di due limoni e un pizzico di peperoncino.

Sul diario che scrivevo durante il digiuno annotavo le varie sensazioni, emozioni, disturbi fisici, sogni etc. Ho anche cominciato documentare l'evento con delle fotografie.

Durante il digiuno ho sospeso le attività fisiche più impegnative come la palestra, ma continuavo ad andare in ufficio, fare delle passeggiate, praticare yoga e frequentare il bagno turco e la sauna.

Il mattino del terzo giorno ho avuto un giramento di testa, tachicardia e nausea talmente forti, che dalla paura ho deciso di interrompere il digiuno. Ero un po' delusa, ma contenta di aver fatto l'esperienza. Probabilmente il digiuno a base di sola acqua non è adatto per la mia corporatura. Forse potevo continuare sotto sorveglianza di un medico, ma da sola non me la sentivo. Ore passate senza assumere cibo solido 70.

Per esperienza ora posso dire che l'astinenza dal cibo porta sicuramente ad un'introspezione utile ed accurata. Ho anche imparato a controllare le crisi di fame con il respiro consapevole e la meditazione. Il periodo di digiuno mi ha convinto ancora di più per quanto riguarda l'importanza del controllo mentale sui vari aspetti della nostra vita. I giorni erano troppo pochi invece per capire se potevo averne dei benefici fisici oltre il calo di peso di due chili.

Riferimenti

- (1) Luigi Mastronardi: Il rilassamento per il tuo benessere
- (2) Petra Hopfenzitz, Hellmut Lutzner: Digiuno e meditazione, Red edizioni pag. 64-65.
- (3) Scilla di Massa: Curarsi con i fiori Bach, Oscar Mondadori 1992 p. 64

