

no in partenza problemi seri di salute, chiunque è in grado di decidere da sé per quanto tempo protrarre il digiuno e cosa bere, dall'acqua ai centrifugati freschi di frutta e verdura, dalle tisane ai brodo vegetali filtrati, magari documentandosi un pò (es. i testi del prof. Arnold Ehret).

Un altro discorso è quando la persona soffre di una patologia grave in atto, non perché in questo caso non sia consigliabile digiunare, ma perché la digiunoterapia e il conseguente processo di disintossicazione vanno attentamente monitorati e supportati da pratiche per favorire l'eliminazione delle tossine che, altrimenti, per effetto del processo di auto-pulizia e di svuotamento dell'intestino, potrebbero essere dismesse nel circolo ematico e peggiorare lo stato di acidosi. Per portare alla guarigione il digiuno deve andare di pari passo con un programma alimentare strettamente vegetariano, così come la scienza ha ormai riconosciuto nella pubblicazione del più grande studio mondiale sulle relazioni tra salute, malattia e alimentazione ("The China Study", C.Campbell). L'interazione fra digiuno e alimenti vegetali (che non producono muco) è determinante nel processo di guarigione e porterà inizialmente la persona attraverso un processo di purificazione che viene chiamato "malattia". Va da sé che in caso di una patologia grave precedentemente in atto, l'effetto della disintossicazione potrebbe essere più intenso



e quindi la dieta e la pratica del digiuno andranno monitorate con attenzione da parte di operatori esperti.

Vantaggi del digiuno

Il digiuno, soprattutto se accompagnato dalla pratica del lavaggio intestinale mediante idrocolonterapia o anche da semplici clisteri di pulizia, offre diversi benefici:

- 1) favorisce il riposo degli organi.
- 2) permette agli organi preposti all'eliminazione delle tossine di terminare e completare il lavoro di disintossi-

cazione, e ne favorisce le funzioni.

- 3) libera il tubo digerente dalle tossine e favorisce lo svuotamento del colon dal materiale di ristagno, soprattutto dal muco
- 4) favorisce la disintegrazione e il riassorbimento di grasso, tessuti malati, cisti, tumori, ascessi.
- 5) ringiovanisce le cellule e i tessuti
- 6) migliora le funzioni di tutto l'organismo e ne aumenta la vitalità
- 7) decondiziona la mente dall'attaccamento al cibo
- 8) fortifica e chiarifica lo spirito.

