



La purezza del digiuno

di Manuela Gatti
(www.corposophia.it)

Il mese di dicembre è un mese particolare: si celebra la festa più importante dell'anno, si chiude con il vecchio e ci si appresta al nuovo, brindisi e riunioni familiari davanti a tavole imbandite, un mix di tradizione e trasgressione alla ricerca di antichi sapori ormai dimenticati, rispolverando ricordi e aneddoti. Pranzi e cene interminabili dove, spesso, si finisce per esagerare e, dopo i quali, ci si ritrova inevitabilmente con il poco entusiasmo e la scarsa vitalità del dopo-sbronza, a festa finita. Soprattutto per evitare di arrivare a livelli di rendimento e stanchezza disastrosi, il nostro corpo e l'istinto ci indicano di correre ai ripari prima possibile, approfittando anche dell'inizio del nuovo anno che, di solito, si accompagna a buoni propositi e voglia di dedicarsi seriamente a prenderci cura di noi stessi. Oltre al sano esercizio fisico, possiamo scegliere di assecondare le esigenze del nostro organismo che, a seguito delle libagioni, sembra prediligere cibi più salutari, leggeri e meno conditi del solito. Se decidiamo di ascoltare il nostro corpo, questo può essere il periodo più adatto per sperimentare una pratica antichissima, naturale e rigenerativa, purificatrice e rivitalizzante, oltreché guaritrice, quale è il digiuno.

Cosa si intende per digiuno

Per digiuno si intende un periodo di tempo variabile, che va da pochi giorni sino a qualche settimana, durante il quale ci si alimenta delle proprie riserve nutritive, assumendo solamente liquidi. Tali riserve non sono solo l'adipe: infatti le riserve nutritive di un individuo vanno ben oltre il grasso stesso, comprendendo sali minerali, vitamine, proteine e zuccheri. Ad esempio, esistono riserve di vitamine del gruppo B che coprono il fabbisogno di svariati mesi. Durante il digiuno, quindi, ci si alimenta con sostanze nutritive endogene, cioè interne al nostro organismo, invece di utilizzare il cibo che prendiamo dall'esterno. Va ricordato che l'organismo



umano così come quello animale, ha una capacità innata di adattarsi a questa condizione, anzi, il digiuno costituisce per l'organismo un potentissimo alleato per prevenire le malattie e per guarire. Chi non conosce il digiuno è convinto di una serie di luoghi comuni al riguardo, come ad esempio la questione riguardante le proteine e i corpi chetonici: sostenendo che il cervello ha bisogno di zuccheri e che l'organismo li può produrre solo utilizzando le proteine, non si è al corrente degli studi scientifici che dimostrano come il cervello è dotato di un complesso enzimatico in grado di trasformare gli scarti del grasso in zuccheri. L'altra obiezione da parte di chi non conosce il digiuno è che il peso che si perde sia soprattutto costituito da acqua ma, in realtà, il digiuno produce un'imponente reidratazione cellulare, similmente al processo di "osmosi inversa" utilizzato per depurare le acque, quasi una pratica salvavita messa in atto dalla natura spontaneamente durante i periodi di carestia e durante la malattia. Il digiuno invece può essere una vera e propria terapia, che consente al corpo di liberarsi delle tossine acquisite per

cause diverse ed accumulate nel tempo: poiché durante il digiuno ci si nutre solo di liquidi, è evidente che si perda anche del peso ma questo effetto non tende a perdurare. Digiunare ci offre l'opportunità di "resettare" le istruzioni che abbiamo dato al nostro organismo fino a quel momento e di ripartire, terminato il digiuno, con altre regole nutritive, personalizzate e consone alla propria specie. Per mezzo del digiuno si determinano quindi non solo un dimagrimento reale ma, soprattutto, una purificazione dell'intero organismo e, in caso di malattia, spesso si verifica la guarigione: evento che dovrà essere supportato nel tempo da uno stile di vita idoneo, a partire dalla corretta alimentazione.

Come praticare il digiuno

In realtà non ci sono regole fisse, né per quanto riguarda la durata, né per quanto riguarda la tipologia dei liquidi che si possono assumere, né per quanto riguarda l'opportunità di accompagnare questo periodo di astensione dal cibo con delle pratiche naturali atte a favorire e velocizzare l'eliminazione delle tossine. Diciamo che, se non sussisto-