

## **Il Digiuno come strumento di purificazione fisica e spirituale**



Le meraviglie di noi stessi rimangono talvolta oscurate alla visione ordinaria della vita. Ma quando, col digiuno, impariamo a non dipendere dalle nostre pulsazioni fisiche la nostra mente si dimostrerà efficace in tutte le cose, si tratti di vincere la malattia, di creare prosperità o di realizzare la meta suprema della vita: trovare Dio.

***Alberto Vitale***

*A Celine*  
*Fonte per me di rinascita, amore e serenità*

## Indice

<b>1</b>	<b>Introduzione</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Perché digiunare</b> .....	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Il digiuno terapeutico</b> .....	<b>6</b>
3.1	L'evoluzione della struttura psicologica .....	7
3.1.1	Gli aspetti psicopatologici compensati .....	8
3.1.2	La liberazione di cariche emotive durante il digiuno .....	8
3.2	I processi fisiologici della guarigione .....	9
3.2.1	Digiunare e autofagia .....	10
3.3	Dimagrire .....	10
<b>4</b>	<b>Il metodo</b> .....	<b>12</b>
<b>5</b>	<b>Insidie e pericoli</b> .....	<b>14</b>
5.1	Cosa succede durante il digiuno .....	14
<b>6</b>	<b>Le religioni</b> .....	<b>16</b>
6.1	L'Islam .....	17
6.2	Il Cristianesimo .....	17
6.3	Ebraismo .....	20
6.4	Buddismo Taoismo e Indusimo .....	20
<b>7</b>	<b>Conclusioni</b> .....	<b>21</b>
<b>8</b>	<b>Bibliografia</b> .....	<b>22</b>

# 1 Introduzione

Ho iniziato ad interessarmi al digiuno per disperazione o forse più per curiosità. Avevo 30 anni, vivevo da solo, lavoravo molte ore dietro ad un computer. Secondo il parere del mio dietologo la mia alimentazione non era disordinata e facevo sport con regolarità. Ma non stavo bene.

Un giorno feci una riflessione semplice ma profonda che cambiò la mia vita. Mi chiesi a cosa potesse servire spendere tutte le mie energie per capire come funziona un'azienda, i chip del mio computer e la finanza mondiale; il motore della mia macchina o la lavatrice di casa; se poi rimango completamente ignorante riguardo a me stesso.

Il mio malessere mi ha portato a cercare in rete documentazione sulla cosiddetta Medicina Alternativa (termine che ritengo inesatto in quanto penso sarebbe più corretto parlare di **Medicina Biologica** o Funzionale). Ho così scoperto molte pratiche e consigli che promettono di curare i miei dolori di stomaco e i miei frequenti mal di testa che la medicina tradizionale non riusciva a spiegare. Fra queste scopro il digiuno come metodo che mi appariva fin da subito quello più naturale e corretto.

Il mio interesse si è evoluto cercando di capire cosa ne pensassero gli altri di questa mia scoperta. Il primo risultato è stato riscontrare l'ignoranza in materia della nostra società che mi appariva opulenta e distratta dal punto di vista alimentare. Notai che tutte le persone che incontravo, più o meno consapevolmente erano afflitte da vari problemi portati dalla sovralimentazione. Negli ultimi anni di questo secolo tutti noi abbiamo potuto notare la presenza di malattie anche croniche, considerate diretta conseguenza del benessere, e l'attenuarsi o addirittura lo scomparire di altre derivate da alimentazione carente, tipiche, ad esempio, del dopoguerra.

Non capisco perché la medicina occidentale si affida sempre più alla manipolazione genetica, dando così l'impressione di non riuscire a guarire ma solo a curare alcuni effetti delle malattie. Questo orientamento è secondo me destinato a moltiplicare illusioni, squilibri e patologie perché le tendenze genetiche sono soltanto potenzialità che non possono prescindere dall'ambiente, dai comportamenti, dalle interazioni degli individui e dei gruppi sociali.

Sono convinto che difficilmente la malattia sia un evento accidentale. Penso sia inevitabilmente radicata nell'ambiente, nei comportamenti, nei vissuti: nella totalità dell'individuo e dei suoi rapporti. Lo avverto anche su me stesso e sulle persone che mi circondano tutti i giorni.

La scienza che pensa di guarire modificando molecole forse dimentica la realtà di tutti noi: la salute e la guarigione si perseguono mantenendo armonie, ritrovando i rapporti nascosti tra le cose e gli esseri, ritornando quindi al concetto di Natura. Mi sembra invece che esista una tendenza a stravolgere gli equilibri naturali. Sono convinto che solo guardando all'insieme si possa comprendere l'origine degli squilibri e si possa pensare di eliminare le disfunzioni e ritrovare così la "**salute naturale**".

Ho scelto perciò il digiuno come strumento di ri-equilibrio della mia vita fisica e per certi versi, mentale.

Studiandone le origini ho poi scoperto che si perdono nella notte dei tempi. Su questo argomento si potrebbe scrivere un lungo saggio, in questo mio breve lavoro ricordo solo che anticamente il digiuno era una pratica a carattere mistico-religioso con la quale l'uomo intendeva purificare il proprio corpo per avvicinarsi così alla divinità.

Ora sono certo che il digiuno è LA pratica di guarigione e di purificazione più importante che l'uomo possa avere.

Per questo motivo la studio e la applico nella mia vita. Il suo significato assume perciò un profondo risvolto nella mia vita e qui cercherò di riportare alcune mie riflessioni e spunti di studio trovati in vari documenti in rete.

## 2 Perché digiunare

Come sappiamo e come accennato diverse pratiche religiose, molte associazioni e gruppi di studio propongono il digiuno per varie ragioni:

- Per la prevenzione e l'auto guarigione di malattie acute e croniche;
- Per disintossicarsi;
- Per purificare il corpo e l'anima;
- Per dimagrire in modo fisiologico, raggiungere la forma fisica migliore;
- Per ridurre l'età biologica;
- Per smettere di fumare;
- Per la ricerca interiore.

A livello medico il digiuno è l'unico vero mezzo che la natura utilizza per liberare il corpo dai tessuti malati, dagli eccessi alimentari e dagli accumuli di scorie e tossine.

Il nostro metabolismo si regge infatti su due attività in equilibrio: l'anabolismo (costruzione) e il catabolismo (distruzione di materia organica), che produce continuamente scorie eliminate attraverso gli organi escretori (reni, fegato, intestini, pelle, vie respiratorie).

In ogni organismo vivente il cibo, dopo essere stato digerito, viene assimilato dalle cellule che eliminano in seguito le scorie metaboliche (*cataboliti*). Molte sono le energie che il nostro corpo impegna per la digestione e l'assimilazione: se si mangia in continuazione il nostro organismo ha poche energie a disposizione per eliminare tutte le scorie prodotte dall'attività *catabolica* e digestiva ed esse si accumulano e producono *tossimia*. Durante il digiuno cessando la digestione e acquietandosi la mente, tutta l'energia dell'organismo viene utilizzata per lo smaltimento dei rifiuti, le tossine.

Non assumendo cibo dall'esterno, il corpo si nutre delle proprie riserve con il processo dell'*autolisi* (digestione dei propri tessuti). Essa è sempre guidata dalla nostra meravigliosa *vis medicatrix naturae*: i tessuti sono persi in ragione inversa alla loro utilità, viene metabolizzato il glicogeno epatico, i centri nervosi non vengono toccati, **sono riassorbiti i tessuti anormali** (cisti, tumori, ascessi, cellulite, edemi, trombi, ecc...).

Considerando che dal punto di vista biologico una terapia basata sul digiuno può essere considerata uno dei bioritmi fondamentale per l'equilibrio vitale, capiamo perciò perché è usata nei rituali anche religiosi e i metodi di guarigione di vari popoli.

A livello generale possiamo però dire che il digiuno viene visto nelle religioni spesso come una forma di **penitenza**. Questo a mio avviso rappresenta un limite ed un **errore**. Se è vero che il digiuno non è facile e richiede delle rinunce è anche vero che permette una importante purificazione anche mentale ed una occasione di avvicinamento a Dio.

Durante il digiuno non si possono sprecare energie nel fare, si è dunque portati ad oziare nel silenzio, solitamente ci si apparta. Questo soprattutto nella società occidentale odierna penso possa rappresentare una rara e preziosa occasione di riflessione interiore e di accompagnamento alla preghiera.

### 3 Il digiuno terapeutico

Come detto il digiuno è un metodo straordinario per l'auto-guarigione e la prevenzione di molte malattie e disequilibri. Il digiuno terapeutico fu molto praticato nell'età classica, durante il medioevo e fino al '600. Nel XIX secolo fu riscoperto e diffuso nel mondo dagli igienisti americani e dai naturopati europei.

Da un punto di vista medico il digiuno è sempre stato lo strumento di controllo della salute e dell'equilibrio vitale in numerose specie, compreso l'uomo.

La terapia del digiuno determina una profonda commutazione psicofisica che polarizza tutte le energie verso la rigenerazione protoplasmatica e la guarigione.

I cultori delle terapie basate sul digiuno hanno cercato di comprendere quali siano i processi fisiologici attraverso i quali si realizza la sua azione.

Riporto alcuni risultati degni di nota.

- **Il riposo dell'apparato digerente.** Nel corso della digiuno terapia l'inattività dell'apparato digerente rende possibile la normalizzazione delle sue funzioni, con benefici che si ripercuotono all'intero organismo. Particolari vantaggi gli possono ottenere le persone che hanno problemi di digestione dovuti alla cattiva alimentazione tipica di alcune culture alimentati odierne.
- **Il risparmio energetico.** Il risparmio energetico durante la terapia del digiuno deriva dalla inattività dell'apparato digerente e dal riposo che deve associarsi alla terapia. Il risparmio energetico permette un aumento dei processi depurativi in seguito all'attivazione degli organi emuntori (reni, pelle, ecc) per i quali diventa disponibile l'energia risparmiata, con conseguente abbassamento della *tossietà*.
- **L'autolisi.** Per autolisi si intende il consumo di materia cellulare che necessariamente si verifica durante la terapia del digiuno. L'intelligenza somatica utilizza le cellule invecchiate, poco vitali, degenerate per nutrire le cellule vitali. In tal modo si eliminano i tessuti sovrabbondanti e *patologici*, si ringiovaniscono i tessuti, si guarisce e rigenera l'organismo.
- **Gli effetti psichici.** L'alimentazione veicola, col cibo, materia organica di varia natura, stimoli e sensazioni di molte tipologie: non solo gustative e olfattive, ma anche visive, termiche, tattili. L'intero processo di alimentazione agisce sulla sfera affettiva risvegliando ricordi, emozioni e comunicando significati simbolici. Fermando questo processo si possono ottenere rilassamenti in questa attività di continua *intossicazione psicologica* permettendo una pausa molto utile.

Nell'adulto la relazione col cibo, per quanto forte, non conserva che le vestigia della portata originaria: per il lattante infatti il cibo non è distinto dal proprio essere, dalla madre e dall'ambiente e si può affermare che il mondo degli affetti, delle interazioni, delle relazioni, delle comunicazioni si venga via via formando all'interno di uno spazio psichico che inizialmente appartiene in gran parte al cibo. Per il lattante la prima percezione di una realtà esterna è in relazione alla "**mamma-cibo**", archetipo del mondo, dei bisogni, dei desideri.

La valenza psichica della realtà intera nella prima fase evolutiva è appartenuta a questo archetipo, che nel tempo ha ceduto spazi sempre più ampi ad altri elementi del vissuto e dell'esperienza.

Tutto ciò si mostra con evidenza nei **disturbi** che frequentemente gli adulti manifestano nella loro relazione col cibo, che possono essere ricondotti a comportamenti regressivi che vedono il cibo riconquistare spazi dello psichismo infantile.

Non soltanto il cibo rappresenta la prima esperienza di una realtà esterna, di un bisogno vitale dal quale si dipende, ma in quanto tale rappresenta anche l'elemento che ha dato l'avvio alla formazione, l'evoluzione e l'arricchimento della propria della **personalità**

Ogni cambiamento presuppone infatti che venga ridotta la forza di una struttura che chiude in rigidi schemi, così che possa crearsi la condizione opportuna ad una maggiore comprensione del mondo e della realtà interiore. In modo particolare la diminuzione della forza dell'io permetterà un intimo rapporto col sé.

Durante il digiuno il potere dell'io viene ridotto in modo peculiare, e questo avvia modificazioni psichiche di grande importanza, ed è quindi necessario cercare di capire come ciò possa avvenire.

L'io si è edificato nel corso delle esperienze, soprattutto quelle infantili, che hanno agito con grande forza strutturante, ed è mantenuto e sostenuto continuamente dagli stimoli che i sensi ricevono dall'ambiente nel corso delle esperienze quotidiane, nonché dall'insieme delle sensazioni interne, che costituiscono la **cenestesi**.

E' noto che l'io si modifica quando cambia l'ambiente esterno, si indebolisce, si "**destruttura**" quando gli stimoli abituali vengono ridotti o eliminati.

E' stato dimostrato che la "**deprivazione sensoriale**" determina una rapida riduzione e disorganizzazione dell'io: se un individuo viene posto in una stanza isolata acusticamente, senza variazioni di luminosità, temperatura e tale da ridurre il più possibile ogni stimolo, nell'arco di alcune ore o di pochi giorni subentra **uno stato di coscienza alterato, sognante**, nel quale il ruolo della propria identità cosciente è ridotto.

Ma l'io si modifica in generale ogni volta che cambiano le abituali relazioni interpersonali e i rapporti con l'ambiente: diverso è il modo di interagire del bambino a scuola, a casa, con gli amici, e simili modificazioni si mantengono, anche se ridotte, nell'adulto col variare del contesto sociale. Il nostro modo di essere cambia anche col variare della **cenestesi**: sensazioni dolorose, febbre, condizioni patologiche di varia natura modificano profondamente atteggiamenti, comportamenti e manifestazioni varie della personalità.

Il digiuno comporta una **modificazione** di tutti i fattori presi in considerazione come elementi in grado di modificare l'io: infatti determina "**deprivazione sensoriale**" perché vengono a mancare le molteplici stimolazioni indotte dalla assunzione del cibo, che stimola dalla nascita più volte durante il giorno i sensi della vista dell'olfatto, del gusto durante i pasti.

I pasti poi rappresentano dei momenti che **ritmano** la giornata, hanno un significato rilevante tra i "**riti**" quotidiani e tra le occasioni sociali: la mancanza dei pasti modifica pertanto le abituali relazioni interpersonali e i rapporti con l'ambiente: non ci si siede a tavola, non si incontrano gli abituali commensali. Questi cambiamenti sono ancora più rilevanti se si digiuna, come è consigliabile nei lunghi digiuni, lontano da casa.

Il cibo inoltre non solo stimola i sensi, ma agisce modificando le sensazioni della fame e della sazietà ed è all'origine di una continua catena di sensazioni interne connesse con la digestione, l'assimilazione, la metabolizzazione, l'evacuazione: tutte queste funzioni fisiologiche vengono infatti profondamente modificate dal digiuno, tanto è vero che si instaurano dei profondi cambiamenti anche a livello biochimico, e in modo particolare a livello cerebrale: cambia la totalità dell'ambiente interno e con esso la cenestesi, la percezione abituale della totalità del proprio corpo.

### **3.1 L'evoluzione della struttura psicologica**

Abbiamo dunque capito che il digiuno comporta un nuovo insieme deprivazione sensoriale, modificazioni ambientali e relazionali, variazioni della **cenestesi**, tutti fattori in grado di agire modificando la nostra struttura psicologica.

Tutto ciò può deve essere valutato nella sua rilevanza se si tiene nel debito conto che le modificazioni riguardanti il rapporto col cibo incidono su quello che si definisce come l'archetipo di ogni altro rapporto: al nostro "**io**", durante il digiuno, viene a mancare, per così dire, la base sulla quale ha eretto i suoi schemi, i suoi divieti, i suoi ruoli, viene a mancare il terreno stesso che ha alimentato la sua crescita e mantenuto il suo dominio e pertanto si attenua la sua rigidità e la sua forza limitante.

L'io allenta le sue forzature, diventa più disponibile a farsi permeare dalle istanze intime e l'individuo potrà così più liberamente ripiegarsi a cogliere le esigenze profonde e le direttive del sé, nucleo centrale e vivificatore della psiche, iniziando una trasformazione evolutiva che lo porterà ad una vita più ricca e partecipe.

L'io non si disgrega, non si **destruttura**, come nella deprivazione degli stimoli ambientali, perché persistono tutti gli stimoli sensoriali e le relazioni interpersonali non legati al cibo: piuttosto è come se il suo "materiale costitutivo" perdesse durezza e rigidità, diventando più fluido e più elastico.

La coscienza coglie con pienezza e abbandono la nuova esperienza che pertanto potrà agire con forza strutturante sulla personalità.

Tutto questo non si verifica in modo semplice e lineare: pur essendo un unico processo vi possiamo distinguere manifestazioni diverse, alcune momentaneamente disturbanti perché manifestano la rottura di un equilibrio, l'eliminazione di blocchi e rimozioni, la liberazione improvvisa di forze arginate, ma che tuttavia comportano effetti positivi in quanto rappresentano gli elementi di crisi che ogni reale cambiamento comporta.

Schematicamente possiamo distinguere diversi tipi di fenomeni con cui si manifesta questa profonda commutazione psichica indotta dal digiuno e che sono in gran parte riconducibili alla maggiore elasticità dell'io:

- l'affiorare di **aspetti psicopatologici** compensati e mascherati (spesso non consapevolmente) ma non superati realmente;
- la **liberazione di cariche emotive bloccate** attraverso il citato processo di catarsi;
- **maggior consapevolezza, spontaneità, integrazione**. Come si osserva nella pratica del digiuno, tutte le manifestazioni che sorgono sono caratterizzate dal manifestarsi spontaneo di realtà nascoste, mascherate, bloccate, che vengono integrate all'interno della personalità, la quale in questo modo si arricchisce ed evolve;
- la **modifica dello stato psichico**. Con l'intimo rapporto col sé (riconducibile anch'essa, almeno in parte, alla riduzione delle interferenze dell'io) rappresenta una ulteriore progressione rispetto ai fenomeni precedentemente descritti, e può essere considerata il punto estremo del processo di commutazione psichica: consiste nel ripiegamento interiore che permette di cogliere la profondità del proprio essere.

### 3.1.1 Gli aspetti psicopatologici compensati

Nel normale vivere ogni uno di noi tende ad attenuare e a rendere non manifesti alcuni nuclei nevrotici non apparenti, allo stato latente, che l'io utilizza come vari meccanismi di difesa nel vivere la socialità quotidiana.

Questo operato dell'io solo in apparenza è vantaggioso, perché implica una diminuzione della **consapevolezza**, coarta la **spontaneità** e riduce la **libertà d'azione**.

Le paure, l'ansia, le fobie, le idee ossessive, le *somatizzazioni* che possono comparire più o meno fugacemente durante il digiuno, mettendo in crisi noi tutti e si possono quindi interpretare come l'affiorare di tratti nevrotici nascosti.

Questi fenomeni potrebbero essere interpretati come **pericolose rotture** della stabilità mentale, come regressioni a situazioni patologiche del passato ed essere pertanto giudicati negativamente: essi sono viceversa una tappa necessaria per raggiungere un più saldo e armonioso equilibrio, cambiamento che richiede, come condizione preliminare, la consapevolezza dell'inadeguata condizione in cui si vive.

Le crisi psicologiche durante il digiuno sono da considerarsi quindi potenzialmente benefiche: è tuttavia necessario fronteggiarle in modo adeguato.

Le persone fortemente disturbate dal punto di vista psichico devono digiunare con molta cautela, perché possono andare incontro a profondi scompensi: è necessaria la presenza di un esperto di digiuni meglio se psicoterapeuta che conosca e sappia tenere sotto **controllo** le manifestazioni indotte dal digiuno; viceversa le crisi che insorgono in personalità sufficientemente stabili tendono a risolversi favorevolmente in modo spontaneo.

### 3.1.2 La liberazione di cariche emotive durante il digiuno

Un'altra interessante modificazione del nostro aspetto psichico indotta dal digiuno, che può essere considerata come una progressione della prima verso un migliore equilibrio, consiste nell'instaurarsi di una condizione particolarmente favorevole al ritorno di elementi del passato: ricordi, sentimenti, avvenimenti, episodi traumatici dimenticati e rimossi affiorano alla coscienza con intense manifestazioni emotive.



Tutto ciò è sempre da ricondurre alle diminuite resistenze dell'io durante il digiuno.

Ne risulta perciò la **liberazione** di cariche emotive che, bloccate e "*incapsulate*", disturbavano il regolare svolgersi delle attività psichiche: possiamo quindi dire che il digiuno facilita la scarica delle energie frenate e la catarsi emotiva.

Gli effetti del digiuno si manifestano sia nella sfera puramente razionale che in quella emotiva ed istintuale.

**Sensibilità ed emotività si accentuano**, memoria e concentrazione migliorano notevolmente, come le capacità logiche e soprattutto quelle intuitive: si coglie il significato di vicende rimaste oscure, si individuano le linee di forza del futuro.

Come accennato digiunare causa "*deprivazione sensoriale*", perché vengono a mancare le stimolazioni associate all'assunzione del cibo, assunzione che stimola dalla nascita in poi, e più volte durante il giorno, i sensi della vista, dell'odorato, del gusto.

Contemporaneamente hanno luogo profonde modificazioni a livello fisiologico e biochimico, in modo particolare a livello cerebrale: cambia pertanto la totalità corporea e con essa la percezione della sfera fisica.

Il digiuno determina quindi contemporaneamente:

- 1) deprivazione sensoriale;
- 2) modificazioni ambientali e relazionali;
- 3) variazioni della cenestesi;
- 4) adattamenti fisiologici.

Questi cambiamenti correlati al digiunare sono in grado di agire sull'io, a cui vengono a mancare le condizioni fondamentali sulle quali ha elaborato **ruoli, schemi, divieti, inibizioni**, a cui viene meno il terreno stesso che ha alimentato la sua strutturazione, stabilito e mantenuto il suo ruolo di entità psichica normativa e inibitrice: è questo il motivo per cui, durante la cura del digiuno, si attenuano la sua rigidità e la sua forza limitante.

L'io allenta la sua azione, diventa più disponibile a farsi permeare dalle istanze profonde e l'individuo potrà così più liberamente ripiegarsi a cogliere le esigenze intime e le tensioni del Sé, nucleo centrale e vivificante dell'essere, iniziando profondi cambiamenti di trasformazione evolutiva che porterà ad una vita più ricca ed empatica.

Tutto questo non si verifica nel modo semplice e schematico con cui l'abbiamo descritto: solo lungo un percorso individuale e dialettico condurrà (dopo la rottura dolorosa di un equilibrio rigido e riduttivo, l'eliminazione di blocchi e rimozioni, la liberazione improvvisa di forze arginate) ad una più piena consapevolezza, spontaneità, integrazione.

Questa azione profonda che agisce sul piano organico e su quello mentale e psichico, del digiuno la condizione ideale non solo per guarire ma per la trasformazione evolutiva verso la totalità della vita.

### **3.2 I processi fisiologici della guarigione**

Accenno ora ai processi fisiologici che permettono di comprendere la relazione tra digiunare e guarire.

Digiunare rende possibile la guarigione attraverso varie modalità, tra cui di solito viene ricordata soltanto l'eliminazione delle tossine determinata dall'intensificazione dell'attività degli emuntori.

Ma ancora più importanti sono altri processi fisiologici che sono correlati al digiunare, come l'eliminazione dei tessuti invecchiati, in eccesso o degenerati.

Durante i primi giorni del digiuno e qualche volta a digiuno inoltrato si possono avvertire dei malesseri e dei disturbi interpretati come crisi dovute a **eliminazione tossiemica**.

Queste crisi sono fisiologiche ed estremamente positive: l'organismo riprende le malattie del passato e disintossica gli organi interessati, vi è una rivisitazione a ritroso delle malattie vissute dal paziente che inizia con le patologie più recenti per arrivare a quelle della prima infanzia.

Ad esempio il mal di testa può essere frequente in persone che abusano di caffè e di sigarette, la debolezza è in genere più marcata nelle persone che consumano poca frutta e verdure crude.

Personalmente le crisi che ho vissuto hanno portato alla mia completa guarigione dai problemi legati alla digestione ed ora ricordo a quelle ore di "eliminazioni" come alle più proficue della mia vita.

### 3.2.1 Digiunare e autofagia

Digiunando il corpo utilizza per le necessità metaboliche ed energetiche le sue riserve e la materia organica dei suoi tessuti: l'organismo vivente diventa *autofago*, si nutre cioè soltanto di se stesso.

L'autofagia, che è guidata dall'intelligenza *somatica*, non avviene indiscriminatamente, ma in modo **finalistico**: vengono utilizzati i tessuti invecchiati o patologici per nutrire quelli sani.

Pertanto i tessuti sovrabbondanti, invecchiati, degenerati, vengono eliminati e grazie al loro consumo vengono nutrite le cellule, i tessuti e gli organi vitali che non possono perdere materiale organico, come il sistema nervoso, il cuore, ecc.

Per questo digiunare vuol dire **rigenerarsi**: alla fine del digiuno il corpo avrà cellule e tessuti più giovani e sani.

L'autofagia inoltre annulla le funzioni digestive e permette di intensificare straordinariamente i processi biochimici di eliminazione, rigenerazione e riparazione organica.

Sono questi i processi fisiologici più importanti attraverso i quali il digiuno mette il corpo nella condizione di guarire.

Digiunare è pertanto vantaggioso per la salute perché:

- elimina le tossine presenti nel sangue e nei tessuti;
- elimina i tessuti patologici;
- polarizza l'energia vitale verso rigenerazione.

### 3.3 Dimagrire

Il digiuno non è una dieta e non serve a dimagrire. Nello stesso tempo, però, il digiuno è anche il miglior modo per dimagrire.

Chi pensa che digiunare possa far ritrovare in breve una forma splendida ha perfettamente ragione; chi pensa però che questi risultati possano mantenersi nel tempo senza modificare i propri errori alimentari, sbaglia di grosso.

Infatti il digiuno è da considerarsi alla stregua di **un'eredità** che può essere preservata e conservata (o, in alcuni casi, addirittura fatta fruttare) oppure anche sperperata: in ogni caso l'eredità c'è stata e quello che accade dipende solo da come viene gestita. Per mantenere i risultati ottenuti bisogna mettere a fuoco i piccoli e grandi errori nutrizionali che si sono fatti e correggerli.

Per questo, dopo un digiuno, deve essere previsto un piano alimentare che riesca a far ottenere questo scopo: tale progetto di "**mantenimento**" della salute e della forma è la "**dieta metabolica**".

Non voglio certamente negare che il digiuno sia il miglior modo di dimagrire. Lo è stato anche per me.

Ma è bene considerare innanzitutto che parliamo della terapia che più di ogni altra fa aumentare l'**acqua intracellulare** (l'acqua buona, per intenderci) e porta via l'acqua *extracellulare* (quella cattiva) che provoca ristagni e ritenzione e fa gonfiare i nostri corpi.

Una ricerca effettuata negli Stati Uniti ha dimostrato che la differenza di perdita di acqua corporea tra un bimbo di un anno e un vecchio di 85 anni riguarda solo l'acqua intracellulare. In altri termini, l'acqua intracellulare è quella che va salvaguardata poiché da essa dipendono l'idratazione e la salute della cellula. Chi conserva una buona idratazione a livello cellulare si manterrà, di conseguenza, anche molto più giovane. Chi legge penserà che il digiuno è la terapia più idratante al mondo: ebbene sì, lo possiamo affermare con certezza assoluta sia per esperienza, sia raccontando aneddoti, sia scientificamente.

L'esperienza dimostra che chi dimagrisce digiunando non solo non perde il tono della pelle (avvizzendosi e procurandosi rughe) ma, al contrario, lo migliora in modo eccezionale, ringiovanendo a tutti gli effetti.

Mi preme riportare sinteticamente il motivo scientifico che rende possibile tutto ciò. Sappiamo che il connettivo è la spugna che assorbe tutte le tossine endogene, quali *metaboliti* cellulari, **radicali liberi** e quelle esogene quali sostanze chimiche, farmaci, virus, batteri, coloranti, conservanti, anticrittogamici, pesticidi, erbicidi, sali inorganici (che precipitando come calcare incrostano). Avrete già capito che il digiuno porta via tutta questa immondizia e questo è evidente. Ma la cosa ancora più importante è che, quando tali tossine "incrostano" il connettivo, provocano, per osmosi, anche un richiamo d'acqua nel tessuto stesso e quindi si ha la famosa ritenzione. Questa acqua trattenuta proviene non solo da quella assunta dall'esterno, ma purtroppo, in parte, anche dall'acqua intracellulare.

Questi due aspetti uniti alla reidratazione delle cellule e alla *detossificazione* del connettivo, spiegano perché il dimagrimento ottenuto con un periodo di digiuno sia eccezionale sotto ogni punto di vista, quantitativo ed ancor di più qualitativo.

**Ma allora perché un digiuno può venire criticato?** Il perché è semplice: perché non lo si conosce, Basterebbe chiedere a chi critica il digiuno di farci vedere il suo curriculum di digiuno-terapeuta. Solitamente nessuno di loro ha mai visto qualcuno digiunare e non ha mai provato seriamente un digiuno.

Provo ora a paragonare questo metodo alle classiche diete iperproteiche a cui siamo stati abituati dalla nostra medicina allopatica.

Mi limito a porre una riflessione sul confronto fra:

- a) dimagrire disintossicando l'organismo e reidratandosi, come avviene nel digiuno;
- b) dimagrire rimpinzandosi a pranzo e cena di carne e pesce. Mi permetto di ricordare che si tratta di cadaveri in stato di putrefazione visto che anche se sono cucinati in modo succulento, dal punto di vista strettamente biologico, si tratta di cadaveri di animali morti (ammazzati) diversi giorni prima e, quindi, in avanzato stato di decomposizione. Infatti con il termine "**frollatura**" usato per la carne, si intende proprio quel processo enzimatico (*enzimi proteolitici*) tipico dei cadaveri che si decompongono...

Non nego che un po' di proteine abbiano dei vantaggi. Altra cosa è proporre una dieta basata essenzialmente sulle proteine animali, il cui eccesso rappresenta sicuramente l'aggravio tossico più importante per il connettivo. Ricordiamo, infatti, che le proteine sono anche molto tossiche contenendo sostanze quali **indolo**, **scatolo**, residui **acidogeni**, **putrescina**, **cadaverina**, **ormoni**, **antibiotici** e mille altri veleni.

Dopo solo un paio di anni di studi e pratica personale penso continuo a riflettere su queste semplici ma importanti domande: tra una persona che dimagrisce digiunando (e disintossicandosi) e un'altra che dimagrisce con una dieta iperproteica, a chi migliorerà la pelle? Chi si idraterà? Chi ringiovanirà? A chi passerà la cellulite (che è proprio l'espressione di un connettivo intasato)? E osservando l'aspetto esteriore e alcuni effetti collaterali delle diete mi chiedo: chi dimagrirà avendo una cattiva cera e sembrando malato? A chi verranno rughe e cellulite? Chi soffrirà le pene della fame per mesi senza certezza di un risultato duraturo? Chi avrà poi problemi di stomaco per le porcherie sintetiche ingerite?

## 4 Il metodo

È pericoloso poter pensare di descrivere in poche pagine una pratica tanto delicata quanto importante. Lo scrivente non si vuole assumere questa responsabilità.

In questo breve documento mi limiterò a dare alcuni consigli che hanno l'obiettivo di scoraggiare e mettere in guardia chi voglia fare da se per provare:

La pratica del digiuno può essere usata per disintossicarsi o per trovare il vero equilibrio personale, eliminando così alcuni disturbi o rafforzando sistema nervoso e la volontà. Ovviamente una causa evidente sarà la perdita di un po' di peso. Ma questo non deve essere l'obiettivo!

Il digiuno aiuta a liberare tensioni psicologiche che è importante poter gestire tranquillamente durante una pratica come questa. Il periodo migliore per digiunare è quello caldo, dalla primavera all'autunno visto che non siamo quasi mai obbligati a prendere farmaci per malattie di stagione. Ovviamente è bene sapere che non si fuma né si beve caffè durante i digiuni né si fa uso di cacao o altri the o tisane.

Il digiuno è una pratica semplice e anche piacevole ma prima di intraprenderlo da soli è meglio studiare a fondo l'argomento. E' meglio infatti che i digiuni auto gestiti non durino più di due o tre giorni e solo dopo aver bene studiato con degli esperti sia la preparazione che la rialimentazione. I digiuni usati come mezzo per recuperare la salute in genere durano dai sette ai quaranta giorni, salvo le diverse valutazioni del singolo caso.

Attualmente in Europa si tende a fare dei digiuni medi di dieci-quindici giorni, ripetuti e intervallati da periodi di alimentazione fruttariana o crudista. In questo campo, però, non esistono regole prestabilite.

Un grande esperto di digiuni, H.M. Shelton consigliava di portare avanti il digiuno sino al ritorno della fame e con la totale disintossicazione. Attualmente viene seguita un'altra linea, poiché i tempi sono cambiati e l'umanità è diversa: molte persone sono a tal punto intossicate e povere di energie da esaurire con soli dieci-quindici giorni di digiuno le proprie riserve di vitamine, sali minerali, oligoelementi, ecc...

Alcuni consigli pratici possono essere:

- 1) **Scegliere un periodo tranquillo** almeno doppio dei giorni di digiuno. Durante questo periodo è assolutamente sconsigliato di lavorare normalmente: il lavoro è causa di stress e dunque di consumo di preziose energie fisiche che durante il digiuno servono al nostro organismo per purificare. Non credo a chi dice che il lavoro quando è sano e ben gestito tiene la mente occupata evitando di porci continuamente all'ascolto di ipotetici disturbi che la pratica potrebbe causarvi. L'ideale è dormire il più possibile per dare l'opportunità al nostro organismo di curare al meglio le parti di noi che lo necessitano.
- 2) **Prepararsi fisicamente e psicologicamente** con diversi mesi di anticipo con un tutor esperto. Non necessariamente un medico ma sicuramente una persona che abbia seguito centinaia di digiuni. Non è vero che quando si inizia bisogna essere determinati ad andare fino in fondo: il nostro organismo ed il buon Dio indicano sempre la corretta via, basta saper ascoltare e confrontarsi con persone esperte. L'interruzione della pratica è tuttavia delicata e potrebbe essere molto dannosa!
- 3) **Diminuire con gradualità la propria alimentazione.** Il metodo deve essere studiato da una persona esperta soprattutto per chi fa uso di medicinali. Negli ultimi giorni che precedono il digiuno si dovrà diminuire gradatamente, la quantità di cibo, passando, soprattutto, da cibi solidi a liquidi, fino ad assumere esclusivamente frutta fresca centrifugata nelle ultime ore.
- 4) Osservate almeno tre giorni di **digiuno completo** bevendo solo acqua quanto l'organismo richiede, durante tutto il giorno e la notte. Il vero digiuno non comprende bevande o tisane di alcuna sorta.
- 5) **Attenzione alla ripresa:** è il momento più delicato. Riprendete ad assumere cibo passando con gradualità da liquidi ai solidi facendo molta attenzione alla qualità del cibo ingerito. Una buona ripresa alimentare deve avere come minimo la stessa durata del digiuno intrapreso. Una cattiva ripresa alimentare pregiudica i risultati ottenuti e può avere **effetti nefasti sulla salute**. Il digiuno si

interrompe in genere con frutta fresca semiacida - possibilmente biologica - tagliata in piccoli pezzi, masticata e insalivata lungo.

La ripresa va fatta lentamente per riabituare gradatamente l'organismo al cibo. La rialimentazione è la fase più delicata del digiuno ed è anche quella che viene più sottovalutata. *Gandhi* diceva che anche gli sciocchi sanno digiunare ma che solo i saggi sanno ricominciare correttamente a mangiare dopo un digiuno. L'appetito ritorna velocemente e specialmente nei primi giorni questa fame deve essere ben gestita per non pregiudicare tutto il lavoro svolto.

È bene notare che il digiuno deve essere fatto in un ambiente calmo, tranquillo e senza tensioni. Durante il digiuno si diventa sensibili a tutte le influenze esterne poiché, non potendosi più nutrire di cibo materiale, ci si nutre di emozioni e di tutto ciò che l'ambiente offre.

Vi sono dei centri appositi dove poter condurre un buon digiuno, con professionisti che aiutano ad intraprendere un viaggio che porta alla salute ed è bello ed importante poter interpretare ciò che succede dentro ogni uno di noi durante questo cammino.

## 5 Insidie e pericoli

Il digiuno se condotto con intelligenza ed equilibrio non presenta alcun pericolo, almeno fino al quarantesimo giorno: è solo dopo il quarantesimo giorno che il corpo nel suo processo per così dire di *autofagia* si indirizza verso parti rischiose o delicate.

Inizialmente, invece, esso si rivolge, con intelligenza alle riserve naturali, ai tessuti cioè che già hanno funzione di accantonamento e lo fa rispettando alcune priorità. Solo dopo il quarantesimo giorno potrebbe rivolgersi anche ai tessuti del cuore divenendo pertanto pericoloso.

I casi in cui il digiuno è da escludere tassativamente sono molto pochi. Il primo è la carenza nutritiva reale, anche se assai rara nella nostra società; la "*paura ossessiva*" è controindicazione assoluta; la gravidanza è controindicazione relativa, al massimo si possono praticare digiuni brevi. Un esperto di questa pratica dovrà valutare caso per caso l'utilità e la durata del digiuno secondo la propria esperienza.

Vorrei anche riassumere i luoghi comuni più frequenti su questa pratica:

- Con il digiuno **non si perde** massa corporea magra, cioè **massa muscolare**; infatti, a parte il fatto che gli 8 aminoacidi essenziali sono integrati, va detto anche che in un digiuno l'organismo è tranquillamente in grado di riciclare gli aminoacidi recuperati nel normale catabolismo proteico. Detto in parole molto semplici, contrariamente a quanto qualcuno potrebbe pensare, con il digiuno non si perde massa corporea magra, cioè massa muscolare. A questo riguardo, ricordo il caso di un famoso campione del mondo in carica di pugilato che dopo il digiuno (senza utilizzare integratori proteici) ha difeso con successo il titolo per altre 7 volte.
- Come detto 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 extracellulare, come gonfiori alle gambe o 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 si può riscontrare 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 perché di una grande elasticità e salute, non solo dal tessuto cutaneo, con conseguente miglioramento dell'aspetto e di tutto l'organismo.
- I corpi *chetonici* sono un normale prodotto del metabolismo dei grassi che naturalmente aumenta durante un digiuno e questo aumento fisiologico è normale e non deve essere confuso con un segno di **sofferenza dell'organismo**: infatti, nutrendosi solo di grassi è normale un aumento di corpi chetonici. Solo se ciò si verifica durante una normale alimentazione nel bambino o nell'adulto è segno di alterazione del metabolismo.
- Per quanto riguarda il rischio di riprendere gli eventuali **chili perduti** bisogna dire semplicemente che il digiuno non deve avere solo lo scopo di far ritrovare in breve tempo un'ottima forma psicofisica anche se riesce a farlo nel modo migliore, meglio di qualsiasi altra terapia. Inoltre non si può chiedere al digiuno (come a qualsiasi altra dieta) di non farci riprendere peso: questo lo possiamo, infatti, chiedere solo a noi stessi, modificando in meglio il nostro rapporto con il cibo e acquisendo tutti i segreti per una buona gestione della nostra salute e del nostro peso.

### 5.1 Cosa succede durante il digiuno

Intendo in questo paragrafo riassumere e arricchire quanto detto su cosa accade praticamente durante questa pratica.

Le considerazioni provengono anche dalla mia esperienza personale.

Abbiamo capito che principalmente l'organismo inizia a liberarsi dalle **tossine**: ciò si traduce in una perdita di peso e un senso di fame si mantiene per i primi giorni per poi sparire quasi completamente.

Gli organi sensoriali si affinano: l'odorato è più sensibile, gli occhi diventano più chiari e brillanti, la vista e l'udito possono migliorare e con la *rialimentazione* ci si accorge di una migliore sensibilità gustativa. In

genere ci si sente più tranquilli e rilassati, le facoltà mentali (intorpidite nelle prime ore) si potenziano; il desiderio sessuale può diminuire, le mestruazioni generalmente arrivano in anticipo, il sonno migliora e bastano meno ore per sentirsi riposati, le forze possono diminuire ma molti si sentono pieni di energie.

Personalmente ho assistito a **reazioni** diverse e quello che ho provato è descrivibile come un senso di pace interiore e di rivoluzione copernicana. Sono passato attraverso fastidiose crisi di eliminazione che possono (e devono) essere vissute con consapevolezza e controllo. Questo lo si ottiene solo se seguiti da persone capaci e di grande esperienza come è stato nel mio caso.

Solitamente la lingua diventa patinosa e si avverte un diverso sapore in bocca, l'alito e il sudore sono più intensi; le urine diventano talvolta più abbondanti e si possono colorare di scuro, essere più dense ed emanare sempre un cattivo odore.

Quelle che vengono chiamate abitualmente tossine sono realmente sostanze tossiche e fetide e molti hanno paura di puzzare, ma questo è uno scotto necessario: quando si pulisce in casa si produce egualmente **sporcizia** e nessuno si vergogna di buttarla. Questa è un'altra ragione pratica al consiglio di digiunare lontani dalla solita vita quotidiana.

È bene notare che durante il digiuno non esistono **regole** che valgano per tutti: chi si sente forte e chi debole, chi è euforico e chi triste, chi ha fame e chi no, chi ha malesseri o crisi di eliminazione e chi sta bene.

Dalla mia esperienza ho visto che se si tratta di un digiuno curativo magari per malattie terminali, le conseguenze sono più complesse e violente. Nelle condizioni di normalità si assiste invece spesso a momenti di pace e rilassatezza molto piacevoli e con grande forza rinnovatrice.

## 6 Le religioni

La parola penitenza deriva dal latino *poenitentia* ed è un modo per chiedere **perdono** a Dio in caso di peccato. In tutte le religioni questo tentativo dell'uomo di chiedere "scusa" viene rappresentato con feste e riti. Il rito del digiuno, la **purificazione** e il sacrificio sono elementi fondamentali.

Nel Buddhismo i fedeli sono chiamati a pregare in silenzio davanti alla statua di Buddha e a pentirsi delle loro colpe. L'Induismo prevede riti di purificazione quali immersioni nei fiumi dei luoghi sacri, in quanto l'acqua santa di quei luoghi ha il potere di cancellare i peccati.

La religione ebraica celebra con la festa dell'Espiazione, il perdono concesso da Dio al popolo di Israele che aveva peccato costruendo il vitello d'oro. Questa solennità è molto importante per gli ebrei e in questo giorno essi confessano a Dio le loro colpe e invocano il suo perdono digiunando. A conclusione di tale festa il fedele se ne va accompagnato da queste parole: "va', mangia con gioia il tuo pane, bevi il tuo vino con cuore sereno. Il Signore ha gradito il tuo digiuno".

Inoltre sono importanti il digiuno di Yunus Giona da Ninive o la Quaresima. Il Corano menziona il digiuno della parola praticata da Zaccaria e Maria la Vergine dopo la nascita successiva di Giovanni Battista e Gesù Cristo (presente anche sul Corano III, 41. IXX, 10, 26, 29). Il digiuno è praticato anche con fervore in diverse religioni mondiali.

Tutti ricordiamo del digiuno radicale del Mahatma Gandhi durante le stragi che hanno accompagnato la separazione del Pakistan dall'India. Era il suo metodo preferito di protestare contro il male e lanciare i messaggi di Pace.

L'Islam considera il digiuno uno dei cinque pilastri fondamentali della fede.

Per il musulmano il digiuno dura per l'intero mese di Ramadan dal sorgere del sole al tramonto ed è obbligatorio; è un mese di purificazione. Il digiuno è un modo per ricordare Dio e per stabilire l'equilibrio tra il corpo e lo spirito.

Con il digiuno, secondo molti religiosi, si può provare a sentire una volta quello che sentono i poveri, gli oppressi, gli affamati ogni giorno e forse per tutta la loro vita. Il digiuno può diventare **rinuncia e denuncia, testimonianza e solidarietà**. Digiunando simbolicamente insieme con quelli che sono condannati alla fame e la sete, costretti di soffrire della malnutrizione e le malattie, e vivere senza letto né tetto.

Secondo alcuni religiosi il digiuno può insegnare a dire "**No**", a liberarsi dalla prigione della quotidianità e dell'abitudine; può aiutare a liberare dalle piccole cose che diventano indispensabili con l'abitudine. Siamo ormai abituati a vedere, bevendo il caffè mattutino, la gente muore sugli schermi televisivi; a sentire le brutte notizie con un'indifferenza complice, perché trattano degli altri diversi e lontani, che muoiono senza rumore né odore, una morte che sembra ormai virtuale e hollywoodiana. Digiunare per alcuni credenti significa ribellarsi contro le notizie confezionate e le risposte prêt-à-porter ed essere se stessi nella propria fede.

Per altri il digiuno è un **atto d'anti-consumismo** per natura. Il consumismo viene visto come rischio di consumare la nostra dignità umana, riducendo il nostro essere ad un **tubo digestivo**, e la nostra intelligenza ad un riflesso condizionato.

I gesti simbolici da soli non cambiano la storia, ma essendo concreti possono creare la condizione interna del cambiamento: "Dio non cambia la condizione di un popolo, se questo prima non cambia ciò che ha in cuore", (Corano, XIII, 11).

Il digiuno del Ramadan prevede che per tutta la durata del mese lunare dalla prima luce dell'alba al tramonto ci si astenga dal cibo, dalle bevande e da molte altre attività. Il suo significato non è esclusivamente religioso, ma deriva in parte da pratiche alimentari connesse alla zona geografica dove nacque. Anche Cristianesimo ed Ebraismo reputano fondamentale il concetto di digiuno come tappa del cammino spirituale dei credenti.

Potremmo dunque leggere questa pratica come un'occasione per dimostrare un'insospettabile vicinanza tra le tre grandi religioni monoteistiche e per sentirsi meno turbati dal diverso.



## 6.1 L'Islam

Richiamandosi alla tradizione degli antenati, nel Corano il Digiuno è obbligatorio per i credenti durante il nono mese musulmano il *Ramadan*. Ma mentre qui si tratta solo di alcuni giorni, la *Sunna* ne stabilisce da 20 a 30, ossia l'intero mese.

Il Digiuno islamico richiede una totale astensione dal cibo, dalle bevande e da ogni altro piacere del corpo, compreso il fumo e i rapporti sessuali. Ha inizio col nascere del giorno e termina con il calare della notte. Questa cura devota deve fondarsi sulla chiara intenzione di venire seguita sulla base del precetto divino. Tutti i musulmani adulti, sani di corpo e di mente, uomini e donne, sono obbligati a digiunare.

Il Digiuno, oltre all'aspetto religioso, ne ha anche uno sociale ed etico: durante questo periodo vengono versate le tasse per i poveri e si cura la carità più assiduamente del solito. Una condotta criminosa annulla il valore del Ramadan. Esso infatti include anche **l'astensione da ogni sorta di intenzione cattiva**, trasgressione e misfatto. E' inoltre meritevole trascorrere il periodo in meditazione, in silenzio e nella lettura del Corano. Nell'ultimo terzo del Ramadan, in ogni comunità almeno un uomo pio si ritira per dedicarsi allo studio del Corano. Durante tale periodo la comunità provvede al suo sostentamento. Come luogo di tale chiusura viene utilizzata una delle moschee locali.

Nell'Islam è fortemente radicata la convinzione che l'assunzione del cibo agisca sullo **sviluppo** della personalità: s'interviene pertanto nelle abitudini alimentari degli uomini sottoponendole a regole, la fondamentale delle quali è "mangiare e bere ma con moderazione". Dato che, inoltre, il Corano è stato rivelato nel Ramadan, i sentimenti dei religiosi dei credenti subiscono in questo periodo un'enfasi notevole.

Ma oggi c'è un problema: mentre il digiuno non costituiva fisicamente un peso particolare per i fedeli in epoca preindustriale, **nelle condizioni di vita tipiche di una società industriale esso diventa un limite notevole**. Una delle decisioni più difficili prese a tal proposito è scaturita da un seminario islamico tenutosi nel 1976 in Algeria. Agli operai musulmani che di giorno sono addetti agli altiforni viene permesso d'infrangere il digiuno durante il Ramadan purché lo recuperino successivamente.

Secondo la scuola di diritto *hanafitica*, l'obbligo del digiuno viene meno quando, a seguito di accertamento medico, risulti **dannoso alla salute** oppure impedisca al credente di seguire i suoi doveri o gli renda considerevolmente grave il lavoro nei campi o nell'industria. Anche le madri che allattano, i malati terminali, gli anziani e coloro che devono compiere viaggi sono esentati dal dovere di digiunare.

Nel Ramadan i Musulmani dispiegano particolari forme di vita sociale. Durante questo periodo tutto è un po' diverso dal solito. Un'atmosfera più sociale domina la scena. Prende l'avvio un tentativo umano di creare delle condizioni paradisiache.

Anche su questo aspetto sociale di questa pratica penso varrebbe la pena riflettere!

## 6.2 Il Cristianesimo

Venerdì 14 settembre 2001 è stato il giorno del digiuno indetto dal Papa a favore della pace. Numerose le adesioni a questa iniziativa che è durata fino alla mezzanotte e che ha fatto riecheggiare questa pratica da molti ritenuta vecchia e inutile.

Due considerazioni:

1. mi chiedo chi oggi conosca ancora il valore Cristiano di questa pratica.
2. Spesso uomini e donne che si astengono dal cibo, dall'acqua e da sostanze dannose, in realtà non digiunano nel modo che vuole Dio. C'è poca comprensione intorno al digiuno nel nostro mondo.

Per il Cristianesimo la penitenza indica un cammino personale di conversione cioè un **"cambiamento"**, un pentimento da parte del cristiano peccatore. Nel corso dell'anno liturgico cattolico ci sono alcuni momenti in cui si fa penitenza digiunando:

- il venerdì, in ricordo della morte di Gesù Cristo;
- il tempo di quaresima.

Il cristiano dovrebbe vivere la quaresima come “**tempo prezioso**” di preparazione alla Pasqua. Quello della quaresima è un tempo caratterizzato dal digiuno e dalla penitenza. Oggi la Chiesa vieta di mangiare la carne il venerdì e chiede il digiuno vero e proprio il mercoledì delle Ceneri e il venerdì della Settimana Santa.

Nel Medioevo il digiuno era obbligatorio anche per i bambini e per gli anziani. Era concesso un unico pasto ma erano assolutamente vietati il vino e le bevande fermentate. Verso la fine del 1400 grazie ad alcuni pontefici le cose incominciarono a cambiare e finalmente i fedeli ebbero il permesso di consumare legumi con miele e olio, uova e latticini.

Ritroviamo il digiuno anche fra i messaggi principali della Madonna di *Medjugorje* che raccomanda la Fede, la Preghiera, la Pace, la Conversione, la Confessione e il Digiuno.

La Madonna di Medjugorje invita a fare il digiuno, solo a pane e acqua, due volte alla settimana, il mercoledì e il venerdì. Inizialmente aveva chiesto il digiuno a pane ed acqua solo il Venerdì. Successivamente lo ha chiesto anche il Mercoledì.

Sia nella richiesta delle preghiere come del digiuno, la Regina della Pace ha proceduto con gradualità e con grande sapienza pedagogica. Così anche i pellegrini che arrivano per la prima volta a Medjugorje è bene che procedano con gradualità, perché si corre il rischio di gettare la spugna per stanchezza e per debolezza. E meglio incominciare col poco e crescere man mano, perseverando nei propositi presi. La Madonna dà una grande importanza al digiuno col quale si possono ottenere grandi grazie, anche la cessazione delle guerre, per quanto violente esse siano.

In una intervista a Radio Maria, Padre Livio afferma che “Il digiuno non è una dieta, ma una rinuncia e, quindi, un atto di amore. Anche nelle altre apparizioni la Madonna ha dato grande importanza alle mortificazioni.

Qual è la ragione? **L'importanza ascetica dei sacrifici e delle rinunce consiste nel fatto che rafforzano la volontà, indebolita e spesso resa schiava dalle passioni.** Quando la volontà è capace di rinunciare alle cose lecite, trova anche la forza di dire no a quelle illecite. Tutte le forme di rinuncia hanno come scopo di renderci capaci di rinunciare a satana e a tutte le sue seduzioni. La rinuncia al male è lo scopo ultimo delle mortificazioni. Esse però, oltre al valore ascetico di **dominio di sé**, hanno anche un valore mistico, perché divengono un atto di amore verso Gesù e Maria”.

Oggi si digiuna (o si fa astinenza) per ogni sorta di motivi, talora anche per motivi politici.

E' importante perciò, **discernere** il contenuto specificatamente Cristiano del digiuno. Esso ci è anzitutto rivelato nell'interdipendenza di due eventi che troviamo nella Bibbia: uno all'inizio dell'Antico Testamento l'altro all'inizio del Nuovo. Il primo evento è la rottura del digiuno “da parte di Adamo nel Paradiso”. Egli mangiò del frutto proibito. E' così che ci viene rivelato il peccato dell'origine dell'uomo. Cristo il nuovo Adamo (e questo è il secondo evento) comincia con il digiuno. Adamo, tentato, cedette alla tentazione; Cristo fu tentato e vinse la tentazione.

La conseguenza della caduta di Adamo fu l'espulsione dal paradiso e la morte. Il frutto della vittoria di Cristo fu la distruzione della morte ed il nostro ritorno sul Paradiso. E' chiaro tuttavia, che, in questa prospettiva, il digiuno ci appare come qualcosa di decisivo e di estrema importanza. Non è un semplice “obbligo”, un costume; è legato al mistero stesso della vita e della morte, della salvezza e della dannazione .

Nell'insegnamento Ortodosso, il peccato non è soltanto la trasgressione di una regola, che comporta una punizione; esso è sempre una mutilazione della vita dataci da Dio. Per quanto, la storia del peccato all'albore delle relazioni dell'uomo ci viene presentata come un atto del mangiare. Il nutrimento infatti è mezzo di vita; è esso che ci mantiene in vita.

Cristo è il nuovo Adamo. Egli viene a riparare il danno inflitto alla vita da Adamo, a restituire l'uomo alla vera vita, e quindi, comincia dal digiuno: “E dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, ebbe fame “ (Mt 4,2).

**Che cos'è allora il digiuno per i Cristiani?** E' l'entrare, il prendere parte all'esperienza di Cristo stesso, attraverso la quale egli ci libera dalla totale indipendenza dal cibo, dalla materia e dal mondo. In realtà, la nostra liberazione non si è compiutamente realizzata: vivendo ancora in questo mondo decaduto, il mondo del vecchio Adamo, e facendone parte, noi siamo ancora dipendenti dal cibo.

Ma anche la morte - attraverso la quale dobbiamo ancora passare - è diventata in virtù della morte di Cristo, un passaggio alla vita, così il cibo che noi mangiamo e la vita che esso sostiene possono essere vita in Dio e per Dio. Parte del nostro cibo è diventata “**cibo d'immortalità**” il Corpo ed il Sangue di Cristo stesso. Ma

anche il pane quotidiano che riceviamo da Dio può essere, in questa vita ed in questo mondo ciò che da forza e ci mette in comunione con Dio, anziché ciò che ci separa da Lui. Tuttavia, solo il digiuno può operare questa trasformazione dandoci la prova esistenziale che la nostra dipendenza dal cibo e dalla materia non è totale, né assoluta, e che, unita alla preghiera, alla grazia ed all'adorazione, può essere anch'essa spirituale.

### **Il digiuno è il primo comandamento.**

Il digiuno è il primo comandamento conosciuto dall'umanità, Dio ordinò ad Adamo di non mangiare i frutti di un certo albero (Gn 2, 16 - 17) non gli permise di mangiare i frutti di tutti gli alberi. Con questo Dio ha voluto porre dei limiti al corpo.

L'uomo sin dall'inizio ha sempre dovuto controllare il suo corpo. E' pure, un dono dello Spirito il dominio di se stesso. Un albero può essere ricco di frutti e piacevole agli occhi (Gn 3, 6) eppure non ci si deve avvicinare. Rispondendo ai desideri del suo corpo l'uomo mangiò il frutto proibito...

I profeti digiunavano (Sal 35, 13) gli Apostoli digiunavano (Mt 9, 15) (II Cor 6, 5).

**Se conosciamo bene i vantaggi del digiuno ci accorgiamo che è un dono di Dio.** Il digiuno non è solo un comandamento ma è un dono di Dio. Una grazia, una benedizione. Dio ci ha creato come Corpo ed Anima, ed è dunque necessario per il benessere della nostra vita spirituale praticare il digiuno, per la nostra crescita spirituale. **Dio come Padre e come insegnante, ci ha raccomandata questa pratica.**

Bisogna cercare di apprezzarlo come momento importante ed essere ansiosi e felici di viverlo.

Una persona vicina a Dio è più allegra durante il digiuno che durante i periodi che si mangia e si beve. Quelli che invece vorrebbero ridurre i periodi di digiuno non hanno ancora capito i vantaggi ed il piacere del digiuno. Gesù e gli Apostoli digiunavano fino ad avere molta fame (Mt 4,2; Mc 11, 12; San Paolo; II Cor 11, 27; Filip 4, 12). Dio, benedì la fame dicendo: " Benedetti siamo noi che abbiamo fame perché saremo contentati (Lc. 6, 11).

Per il Cristiano grazie al digiuno l'anima aiuta il corpo. Dio cerca di fare capire quanta gioia ed allegria c'è nella pratica del digiuno. Il digiuno permette al corpo ed all'anima di unirsi e di raggiungere la purezza. Con questa unione si può pregare, meditare e amare Dio ed avere sempre più Fede.

Gli Apostoli dissero che con il digiuno non si uccide il corpo, ma i desideri.

Volendo sintetizzare questa pratica secondo la visione Cristiana:

- **Definizione del digiuno:** per alcuni il digiuno consiste nell'astenersi dal cibo per un certo periodo e poi mangiare cibi che non contengano grassi animali. Come detto la Madonna di Mediugorje invita a fare il digiuno, solo a pane e acqua. Non ho trovato una definizione Cristiana per eccellenza.
- **Periodo di Astinenza:** il digiuno consiste in: smettere di mangiare per un periodo o soprattutto dall'inizio della giornata in poi, non si può cominciare il digiuno a metà giornata. Il periodo di astinenza può variare da una persona all'altra. Il periodo di astinenza viene stabilito dalla guida spirituale, in modo da evitare che certi esagerino e superino le forze del corpo e dell'anima, e per evitare che altri si astengano per pochissimo tempo. L'importante è l'aspetto spirituale dell'astinenza. Bisogna farsi guidare dalla Fede e non dalla fame.
- **Il perché Cristiano:** l'astinenza ci fa capire che i valori spirituali sono più importanti delle cose materiali. La vera privazione è accompagnata dalla fame. Inoltre per il corpo:
  - è un periodo di riposo per gli organi fisici;
  - permette all'organismo intero di sentirsi più leggero, attivo e sano;
  - se vissuto come un atto spirituale avrà un grande valore;
  - la fame fisica si trasformerà in nutrimento dell'anima.
- **L'insegnamento** di certe virtù: durante il digiuno si dovrebbe riuscire a provare più facilmente questi sentimenti: la tolleranza, la serenità, il rispetto per gli altri, la generosità, l'altruismo, l'umiltà, la modestia.

## 6.3 Ebraismo

I Cristiani celebrano la festa ebraica della Pentecoste come circostanza del dono dello Spirito agli apostoli. Ambedue le tradizioni osservano dei periodi di digiuno e di pentimento nel corso del ciclo annuale.

Lo spirito liturgico dell'Avvento e della Quaresima ha un equivalente (benché profondamente differente su vari punti) nello spirito di «*teshuvah*» (ritorno, pentimento) e di riconciliazione che anima le grandi feste d'autunno, che culminano con lo *Yom Kippur*, il giorno del Gran Perdono. A proposito di questa festa, il libro di preghiere ebraico (*Mahazor*) enuncia la credenza ebraica nella libertà di scelta, nell'esistenza della «tendenza cattiva», enumera diversi livelli di peccato, esprime la necessità della confessione, del rimorso, delle rinnovate assoluzioni.

Anche per gli Ebrei Gesù conferma dottrine condivise da questa élite religiosa del popolo di Dio: la **risurrezione** dei morti, le forme di pietà elemosina, preghiera e digiuno.

## 6.4 Buddismo Taoismo e Induismo

In Oriente l'approccio all'illuminazione ed il digiuno assumono valori anche radicalmente diversi. In una prospettiva del tutto diversa da quella dell'asceti cristiana si colloca l'esame della natura della pratica del digiuno e dell'ascetismo nei testi della tradizione orientale dell'Induismo, del Taoismo e del Buddismo. Il cibo ha un ruolo metaforico ma anche profondamente reale; è la parte più sottile del cibo che secondo la *Chandogya Upanishad* diventa mente.

Nel Buddismo l'astinenza, nel momento in cui rappresenta un eccesso, una pura manifestazione esteriore, viene criticata perché determina una forma di attaccamento pericoloso tanto quanto l'attaccamento al cibo che il digiuno vorrebbe sconfiggere. La ricerca di un modo adeguato di nutrirsi corrisponde a quell'approccio dove il cibo è strumento di sopravvivenza o anche motivo di piacere, ma senza l'attaccamento a questo piacere.

Si legge che il Buddha venne illuminato alla vista di un malato, un vecchio e un morto e si chiese perché gli uomini nascevano solo per soffrire, invecchiare e morire. Per giorni praticò meditazione, digiuno e yoga non raggiungendo però la pace spirituale. Così capì che la risposta doveva trovarsi nella sua propria coscienza; per altre quattro settimane (o forse sette) continuò la sua meditazione digiunando e resistendo alle tentazioni. In questo modo si dice che raggiunse la meta suprema: il **Nirvana**, ovvero la condizione di perfetta pace e illuminazione libero dal desiderio e dalla sofferenza.

## 7 Conclusioni

Dopo circa due anni di studi e pratiche atte alla scoperta di me stesso, del mio corpo, posso dire di saper gestire meglio le mie passioni, i miei istinti alimentari e non solo.

Questo controllo e consapevolezza mi permette di vivere meglio il lavoro e la mia vita che rimane spesso frenetica.

Il digiuno ha sicuramente modificato anche il mio rapporto con la natura e con il mondo, spingendomi a riflessioni e momenti introspettivi molto importanti.

Penso che ogni uno di noi sia spinto nella lotta incessante con il corpo e con le sue passioni. Questa può diventare un gioco, un tentativo di appropriarsi della propria esistenza. Il digiuno per me ha assunto il significato di una sfida verso me stesso, verso le mie pulsazioni più profonde. Per altri può essere una sfida nei confronti della morte, poiché, se da una parte, la fame può rappresentare una minaccia distruttiva che il corpo invia in qualità di persecutore, dall'altra, il dominarla, cosa garantita dalla sua continua percezione, contribuisce alla sensazione di potenza che si può provare sostando nei pressi della verità.

Ma lascio ad ogni uno le motivazioni e le considerazioni filosofiche in merito a quanto scritto.

Rimango qui solo a chiedere ad ogni lettore di riflettere con me perché questa pratica antica e senza bandiera sia oggi dimenticata da molte culture.

Spesso nei monasteri orientali il digiuno viene accompagnato dalla pratica del silenzio detta *Antarmouna*, atto a far ritrovare all'adepto il contatto con la sua vita interiore. Mentre sembra che la Chiesa Cristiana abbia dimenticato che Gesù Cristo è stato un grande digiunatore.

Mi chiedo infine perché quando cito Ghandi come esempio di digiunatore tutti lo riconoscano, mentre pochi sanno che tutti i Papi della nostra Chiesa digiunano spesso come preghiera e lode a Dio.

Come detto parlando di digiuno nel quotidiano riscontro spesso la paura e l'ignoranza. Talvolta questa paura porta ad associare il digiuno ad alcune malattie dell'alimentazione: l'anoressia e la bulimia che sono giustamente viste come conseguenza della stupida e pericolosa ricerca spasmodica della bellezza e del culto del corpo perfetto.

Spero che dopo questa lettura sia chiaro che il digiuno non è un metodo per cercare la bellezza esteriore anche se inevitabilmente la provoca. Il dramma rimane a mio modesto avviso, che non si capisce che questa pratica da sola potrebbe risolvere molti dei molti problemi fisici e mentali (soprattutto adolescenziali) di questo strano mondo.

## 8 Bibliografia

Seminari e lezioni di Gabriele Fontanone, grande esperto di digiuni e pratiche igieniste

COTT A., Digiuno via di salute, Edizioni RED, 1982

COUDERC M., Ho vinto il mio cancro, MEB, 1980

GAZZERI G., Il segreto di Igea (Guida pratica al digiuno autogestito)

HOPFENTZITZ P., LUTZNER H., Digiuno e meditazione, RED, 1998

LUCIANI L., Fisiologia del digiuno, Istituto di Studi Superiori di Firenze, 1889

LUTZNER H., MILLION H., HOPFENTZITZ P., Il grande manuale del digiuno, RED, 1995

MAGNANO S., GAZZERI G., Guida pratica al digiuno autogestito, Manca editore, 1987

MAGNANO S., CAVAGLIERI R., Il digiuno fonte di salute, MEB, 1989

MAGNANO S., Il digiuno terapeutico, Scuola della salute, 1999

MAGNANO S., L'erede di Adamo (Verso la salute con l'igiene naturale)

PARAMAHANSA YOGANANDA, L'eterna ricerca dell'uomo, Astrolabio, 1967

RUSSO R., Il Digiuno preghiera del corpo e dello spirito, Gribaudi, 1999

SAURAY A., Digiunare per vivere in salute, Musumeci, 1985

SCARNERA A., Il digiuno cristiano dalle origini al IV secolo, Edizioni Liturgiche, 1990

SHELTHON H., Digiunare per guarire, Edizioni Paoline, 1981

SHELTHON H., Digiuno per la salute, Edizioni Igiene Naturale, 1986  
SHELTHON H., Il digiuno può salvarvi la vita, Edizioni Igiene Naturale, 1986

SMITH H. J., Digiuno come rinnovamento fisico, mentale e spirituale, Gribaudi, 1986. S. Magnano

<http://www.digiuno.it>