



SUSANA TAVARES

KUNDALINI & AWARENESS

DIGIUNO CONSAPEVOLE

PRINCIPALI BENEFICI E CHIARIMENTI

Sono tantissime le patologie in cui il digiuno si è dimostrato efficace, dall'ipertensione ai tumori, dall'artrite alle malattie cardiocircolatorie e all'obesità, dal diabete all'epatite, all'appendicite, alla sclerosi multipla e a tutte le patologie autoimmuni.

Il digiuno stimola l'autofagia, un processo biologico deputato al degrado e al riciclo delle componenti cellulari danneggiate, malfunzionanti o estranee.

L'autofagia rappresenta un processo di “**pulizia, disintossicazione e rinnovamento cellulare**”. L'autofagia contribuisce a⁵:

- prevenire l'accumulo di prodotti di scarto nocivi;
- mantenere la funzione degli organelli cellulari;
- eliminare materiali cancerosi;
- rimuovere gli agenti patogeni invasori e controllare l'infiammazione;
- sostenere le cellule durante i periodi di basso apporto energetico dovuto al digiuno o alla fame.

In questo modo, l'autofagia sembra **estendere la durata della vita**.

Alcuni chiarimenti sul digiuno, a cura del dott. Massimo Melleli Roia

(<https://www.acupuncturefasting.com>)

Luoghi comuni

Il digiuno, se fatto con una corretta impostazione, **non è assolutamente dannoso**. Vorrei precisare che:

- 1) Con il digiuno **non si perde** massa corporea magra, cioè **massa muscolare**.



SUSANA TAVARES

KUNDALINI & AWARENESS

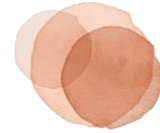
E' infatti noto dagli studi sulla fisiologia umana che il nostro organismo, nelle prime 48 ore, "brucia" tutto ciò che si trova nella circolazione sanguigna: grassi, zuccheri, ecc.. per poi intaccare le riserve di grasso e di glicogeno per il proprio fabbisogno energetico e, per quanto riguarda il fabbisogno proteico, l'organismo risparmia cioè ricicla gli aminoacidi recuperati dalle cellule morte nel normale ricambio. Lo dimostra il fatto che il soggetto può svolgere anche attività sportiva di una certa intensità e giungere, di conseguenza, addirittura ad un aumento della propria massa muscolare.

Un altro esempio degno di nota è dato da indagini svolte su pazienti cardiopatici (blocco di branca, ex-infartuati, ecc..) sottoposti alla terapia del digiuno; visite specialistiche ed elettrocardiogrammi hanno rivelato un netto miglioramento rispetto ai controlli effettuati anche negli anni precedenti la terapia del digiuno stesso.

2) 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 extra-cellulare (come gonfiori alle gambe e 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 che i pazienti stessi possono riconoscere 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 perchè di una maggiore elasticità e salute, non solo del tessuto cutaneo, con conseguente miglioramento dell'aspetto e di tutto l'organismo.

3) I corpi Chetonici sono un normale prodotto del metabolismo dei grassi che naturalmente aumenta durante un digiuno ben eseguito; questo aumento fisiologico non deve essere confuso con un segno di sofferenza



SUSANA TAVARES

KUNDALINI & AWARENESS

dell'organismo: solo infatti se ciò si verifica durante una normale alimentazione nel bambino o nell'adulto è segno di alterazione del metabolismo.

Il digiuno come prevenzione

Considerando che, secondo la Medicina Naturale, ogni malattia scaturisce da un'alterazione graduale delle funzioni dell'organismo condizionate da accumuli di tossine che agiscono principalmente e primariamente in quegli apparati ove è riscontrabile una tendente debolezza costituzionale, si può ben intendere l'importanza del digiuno che diventa una valvola di scarico di questi accumuli che potrebbero, inevitabilmente, condurre a malattie anche di tipo degenerativo.

(Nota: Nonostante si tratta di un digiuno di solo circa 50 ore, per partecipare al ritiro del 28-31 marzo a Bigorio è necessario assistere a due webinar con indicazioni sul processo di digiuno).

Esperienza di digiuno

Chi ha già fatto un digiuno può confermare che, specie in condizioni di forte intossicazione dell'organismo, compaiono dolori di testa, senso di vomito, acutizzazioni di dolori nelle zone in cui si ha avuto una malattia (fase di dissintossicazione dell'organismo) che possono, in caso estremi, diventare ostacolo al proseguimento del digiuno stesso. In caso di malattia, l'accompagnamento da parte di una persona con esperienza in digiuno è fondamentale.

L'esperienza di diversi anni di attività nelle terapie del digiuno con l'agopuntura ha permesso il dott. Melelli Roioa di trattare persone che sono riuscite a realizzare digiuni guidati per periodi fino a 42 giorni senza avere alcun tipo di controindicazione e riscontrando invece dei vantaggi veramente interessanti, che rispecchiano ampiamente i vantaggi sotto riassunti.

Un buon digiuno a livello terapeutico si può definire tale se raggiunge un minimo di 2 settimane, con la sola assunzione di liquidi.



SUSANA TAVARES

KUNDALINI & AWARENESS

Sintesi degli effetti della terapia del digiuno:

- Disintossicazione generale dell'organismo e rigenerazione dei tessuti degli apparati vitali;
- Eliminazione delle scorie accumulate nell'organismo: residui della combustione di nutrienti che, per cattivo funzionamento dell'organismo stesso, non vengono completamente eliminate;
- Azione di prevenzione e di cura di alcune malattie, specie quelle dovute a stili di vita tipici della civiltà moderna, quali: iperlipidemia (colesterolemia e trigliceridemia), ipertensione arteriosa, pre-diabete, iperuricemia (predisposizione alla gotta), ecc.;
- Cambiamento del rapporto con il cibo e cambiamento del proprio stile di vita;
- Maggior senso di leggerezza e miglioramento del funzionamento delle articolazioni dovuto all'eliminazione dei depositi tossici dalle stesse;
- Miglioramento della memoria e delle capacità intellettive in genere (maggiore chiarezza mentale);
- Miglior equilibrio fisico, mentale e spirituale;
- Maggiore chiarezza mentale;
- Perdita di peso: perdita eventuale dei depositi dei liquidi extracellulari (antiestetici e dannosi) ed eliminazione del tessuto adiposo;
- Miglioramento dell'estetica: aspetto più giovanile in cui la pelle diventa più delicata ed elastica, le impurità scompaiono e le rughe si distendono;
- Dopo 2/3 settimane di digiuno: eliminazione graduale della cellulite (antiestetico e doloroso accumulo di tossine nel tessuto adiposo) in particolare nelle cosce e nelle natiche delle donne con "la pelle a buccia d'arancio".