



Digiunare per essere

di Mercedes Deotto Solmei

Brevi note dedicate al testo delle pagine seguenti, Digiunare per Essere (il titolo è nostro).

Quando il digiuno è visto come una privazione si è identificati con le abitudini dell'io. Per lui, privarsi di un piacere è inopportuno. Quando ci prova si avvia una lotta che, prima o dopo, ci vedrà soccombere.

Quando il digiuno è visto come la miglior medicina, il miglior modo per avvicinarci al nostro equilibrio e quindi come miglior base d'appoggio per il nostro percorso evolutivo, quando è visto come il momento attraverso il quale ascoltare in modo via via più raffinato e chiaro la voce della nostra natura, il digiuno non è una privazione ma un mezzo potente che ci porta a noi stessi.

Affinché ciò accada compiutamente è necessario emanciparsi dall'io che, per cultura, abbiamo identificato con noi stessi. Occorre cioè riconoscerne la convenzionalità.

Compiuto questo passo di consapevolezza le pretese alle quale quell'io ci ha abituato, tendono a svanire. Come nel caso di dipendenze da cosiddette droghe, parimenti ogni altro vizio e abitudine sottostà alla medesima logica. Cibo incluso.

Riconosciuta anche questa dimensione, possiamo essere il digiuno e non fare il digiuno. Mondi diversi si aprono, incluse le potenzialità che non sospettavamo di avere, per la nostra guarigione, per il bene nostro e di incontriamo.

Il testo qui presentato deriva da appunti raccolti da ignoto durante gli incontri con Mercedes dedicati al digiuno e durante gli stessi periodi di digiuno che lei stessa conduceva.

Per rendere la lettura più agevole siamo intervenuti in qualche occasione e soltanto - ovviamente - nella forma.

Nel pubblicare questo testo crediamo di fare cosa gradita a Mercedes, alle persone interessate e ai ricercatori.

Lorenzo Merlo, 090915



Il digiuno

22 Luglio 1982

Il digiuno non comincia prima del quarto giorno. Durante i primi tre giorni, è possibile assumere piccole dosi di olio di ricino o cloruro di magnesio per sostenersi.

La funzione dell'olio di ricino è rinfrescante, quella del cloruro di magnesio è tonificante e disintossicante, inoltre sostiene il cuore.

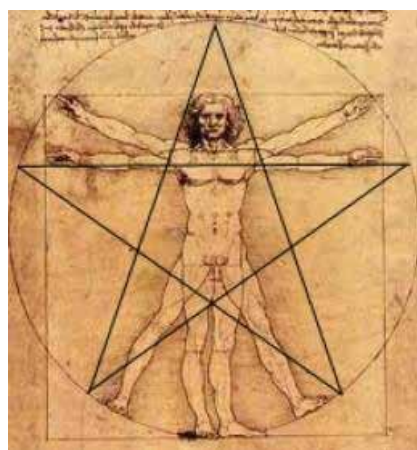
I soggetti con un sistema nervoso fragile, possono prendere il cloruro di magnesio due volte al dì; dosaggi: da 1/4 a 1/2 cucchiaino, fino a 1 cucchiaino nei casi più complessi.

Passato il terzo giorno, è preferibile assumerlo solo come mezzo di soccorso, quando vengono a mancare le forze. Per ricaricare le energie, un'alternativa è fare il *pentaculum*¹ per terra o sul letto, 10 minuti sono sufficienti.

Un altro esercizio utile è quello del rilassamento, che consente a chi ha problemi di circolazione di dormire la notte.

In fase di digiuno, cioè dopo il terzo giorno, ascoltare il nostro corpo ci permetterà di comprendere il nostro organismo, come se stessimo guardando una sua radiografia. Quando ci sono problemi circolatori, l'organismo ha difficoltà a dormire.

L'esercizio del rilassamento consiste in questo: sdraiati o seduti in una posizione comoda, inspiriamo molto forte come se fossimo stati senza respirare per 10 minuti, poi, mentre espiriamo, pronunciamo lentamente *uno, due, tre*; immaginiamo tutta la pelle della testa e la rilassiamo, come se la staccassimo lentamente, poi passiamo alla pelle della faccia e del collo e rilassiamo soprattutto le palpebre, come se le lasciassimo cadere. Quindi passiamo al petto e rilassiamo i muscoli; poi al ventre e quindi rilassiamo le dita dei piedi come se le stendessimo. Successivamente torniamo indietro risalendo lungo le gambe, ripetendo l'esercizio del rilassamento. Arrivati a livello del ventre e dal ventre in su, visualizziamo uno a uno gli organi interni (reni, pancreas, milza, cistifellea, fegato, polmoni, cuore) e li rilassiamo respirando pochissimo. Passiamo ora alla colonna vertebrale. Partiamo da sotto la testa, dove c'è l'attaccatura dei capelli, e percorriamo mentalmente la colonna, rilassandola come se fossimo sotto un getto d'acqua. Arrivati in fondo risaliamo, rilassandoci nel senso opposto.



1 Eserizio psico-fisico: mettersi a terra in posizione di Leonardo; tratteggiare mentalmente una linea che va dalla finestra del cielo, cioè dalla sommità della testa, fino alla punta del piede destro; poi sempre immaginando, dal piede destro un'altra linea alla mano sinistra, da qui alla mano destra, poi al piede sinistro e infine ritornare al cielo, pensando *sto be-nis-si-mo*.



Rimaniamo in questa posizione per alcuni minuti. In genere questo rilassamento concilia il sonno.

Dopo il terzo giorno potrebbero insorgere altri problemi, come dolori diffusi ai muscoli (polpacci, caviglie, schiena). In questo caso è possibile alleviare i dolori tramite l'utilizzo della doccia.

Far correre l'acqua fredda lungo la colonna vertebrale è il metodo migliore per contrastare i dolori alle gambe e alla spina dorsale.

Se si dovessero presentare dei dolori alla schiena, posizionare il materasso per terra per permettere alla schiena di appoggiare su una superficie dura.

Dopo il terzo giorno è sconsigliato assumere troppo miele. In fase di digiuno tutte le forze nervose devono liberamente muoversi per il corpo, ed il miele, in particolare, diminuisce queste forze nervose.

Dosaggi del miele: dopo il terzo giorno non più di 2 cucchiaini al dì.

Dopo il terzo giorno, anche il tempo e l'atmosfera possono influire sul nostro organismo. Alcune persone potrebbero avvertire stanchezza anche per cause esterne. Quando questo accade, è necessario stare il più a lungo possibile senza bere, perché tutte le forze, soprattutto quelle della luna e planetarie, hanno bisogno dell'acqua per assalire gli organi. Chi durante l'anno, soffre di debolezza renale, dovrebbe evitare di bere per due o tre giorni, assaggiando l'acqua solo per bagnare la bocca. Bere meno acqua, aumenta l'energia dell'organismo. In ogni caso evitare di assumere più di due litri d'acqua al giorno per non affaticare i reni. Durante i primi tre giorni, possono capitare episodi di nausea e mal di testa. I disturbi ai reni possono essere legati alla cistifellea-fegato, a un blocco nel diaframma o ad un'irritazione del plesso solare. Per precauzione, applicare una goccia di olio di ricino nell'ombelico e prendere un cucchiaino di cloruro di magnesio. Se il senso di nausea o vomito persiste, passare a 2 cucchiaini al dì, se non passa ancora, a 3 (mattino, mezzogiorno, sera).

Durante il digiuno, dal quarto giorno in poi, è di grande aiuto muoversi e camminare. Camminare facilita l'espulsione delle tossine e la regolazione dei meridiani di forze del corpo.

I problemi che abbiamo avuto in passato, come ulcera, problemi polmonari o altre malattie, potrebbero ripresentarsi durante il digiuno. Nel caso di malattie polmonari potranno verificarsi colpi di tosse e catarro, i sintomi in genere non durano più di un giorno. Allo stesso modo, chi ha avuto problemi di ulcera, potrebbe soffrire di dolori allo stomaco per non più di un giorno.

In questi casi evitare di bere e si consiglia di stare a riposo, applicare una goccia di olio di ricino nell'ombelico.





Durante il digiuno possono presentarsi improvvise perdite di memoria, come se la testa si svuotasse del tutto, possono capitare fenomeni di levitazione. Significa che l'energia nervosa non essendo radunata dal cibo, non entra a livello degli organi (fegato, reni, stomaco, ecc), di conseguenza vaga liberamente verso l'esterno. Potrebbe accadere di sentirsi come sollevare, in tal caso è il fenomeno delle forze nervose riluttanti ad operare dentro gli organi. Finito il digiuno, durante l'anno tener presente questa esperienza, in modo da obbligare l'energia nervosa a penetrare negli organi.

In agopuntura si direbbe che gli organi corrispondenti, cistifellea, fegato, reni, ecc, sono privi di energia.

In fase di digiuno **possono capitare delle depressioni**. Queste sono indicative di un'intossicazione del sistema nervoso, che può essere ereditaria o acquisita.

Persone con una storia di dipendenza da droghe, fumo o alcolici, sono soggette a depressioni nervose, perché esiste sempre un centro nel cervello che ha subito le conseguenze di questi eccessi. Nei giorni in cui la depressione si manifesta, assumere 1 cucchiaino di cloruro di magnesio. Durante l'anno invece si dovrà tonificare il cervello.

Un tonificante di tipo erboristico è il ginseng con le 4 erbe, dosi: 1-2 cucchiaini al dì cura le depressioni.

Il digiuno agisce soprattutto sulla disciplina dell'energia nervosa che è soggetta a cicli. Gli schizofrenici o quelli che hanno una qualche tendenza in quel senso, considerino che il ciclo da considerare dura 28 giorni. Il **ciclo di Saturno**, referente del sistema nervoso, ha infatti una durata di 28 giorni.

Un fisico che patisce malesseri soprattutto a livello organico, deve seguire il ciclo di cura del digiuno di 20 giorni, seguendo la durata del **ciclo solare**. Quando invece il fisico è soggetto a fenomeni nervosi, il ciclo da seguire di cura totale del sistema nervoso è di 28 giorni. Praticamente 26-28 giorni di digiuno completo. In questo modo il 95% di tutte le facoltà del cervello, vengono recuperate. Anche in eventualità di traumi dovuti a cause varie, soprattutto ereditarie.

Attraverso un digiuno di 10 giorni, si ottiene una disintossicazione di massima e, soprattutto, si regola l'attività nervosa ad occuparsi seriamente degli organi interni. Se sentite di avere necessità di una ricarica organica generale, prendete in considerazione tre digiuni di 10 giorni. Arriverete tranquillamente a poter fare 20 giorni di digiuno stando a casa, per i fatti vostri.

Il digiuno fatto in compagnia è un digiuno psicosomatico che ci apre soprattutto a livello esterno. Il digiuno fatto da soli diventa molto difficile da portare a termine perché è molto frustrante, in quanto il dialogo e l'apertura verso gli altri, spesso avvengono soltanto attraverso il cibo. Se per esempio si vuole cementare un'amicizia e provocare un dialogo aperto fra le persone, è sempre necessario allestire buonissimi pasti. In questo modo le persone, sazie e beate, finalmente si liberano da tutti gli intoppi e parlano.

In fase di digiuno, non mangiando, ci isoliamo dal contesto in cui viviamo. Pertanto quando digiuniamo da soli, ci stacciamo completamente dagli altri, come se vivessimo soli in un deserto. Si esce da un digiuno di questo tipo particolarmente provati a livello psichico. Può dunque essere opportuno fare il digiuno in coppia e non da soli, in modo da mantenere il contatto psichico col resto della razza umana.



Le tisane sono utili per disintossicare gli intestini, dove spesso si depositano le tossine. Useremo anche i bolliti di frutta per stimolare gli intestini, soprattutto per l'evacuazione.

Durante il digiuno ognuno può patire sintomi particolari e personali, non ci sono libri a riguardo, è bene ricordarli per poterli poi interpretare.

In fase di digiuno nessuno ci può aiutare, ognuno deve avere la forza e la pazienza per sperimentare le informazioni che ci arrivano dal corpo e dagli organi. Il corpo trasmette tutti i messaggi legati a malattie e problemi, quest'ultimi vanno ascoltati e interpretati in modo da poter curare, durante il corso dell'anno, i malanni scoperti con l'ascolto.

Durante il digiuno, evitare di passeggiare quando il sole è troppo alto perché se in passato si hanno avuto delle infezioni alle meningi - specie per le nuove generazioni a seguito delle vaccinazioni - è meglio evitare le ore più calde almeno fino all'ottavo giorno.

Nei primi sette giorni di digiuno, le tossine si muovono e tornano in circolo e emergono i malanni. **Dall'ottavo giorno in poi comincia la forza risanatrice del digiuno**, che prosegue fino al 28° giorno. Dall'ottavo giorno in poi, camminare a mezzogiorno sotto il sole verrà tollerato meglio che al sesto giorno, quando si ha il massimo di acidità corporea, quando siamo particolarmente Yin. Quando abbiamo dei disturbi importanti, occorrono cinque o sei digiuni di circa 10-12 giorni per goderne i benefici, in quanto in periodi di questa durata, la disintossicazione/riequilibrio avviene negli ultimi due-quattro giorni. Proseguendo il digiuno oltre l'ottavo giorno, abbiamo a disposizione ulteriori giorni per il risanamento dell'organismo, anche se si tratta frequentemente di momenti penosi che ci costringono a letto.

Durante il digiuno parlare dei problemi che abbiamo sullo stomaco, permette di liberarsene.

Quesiti

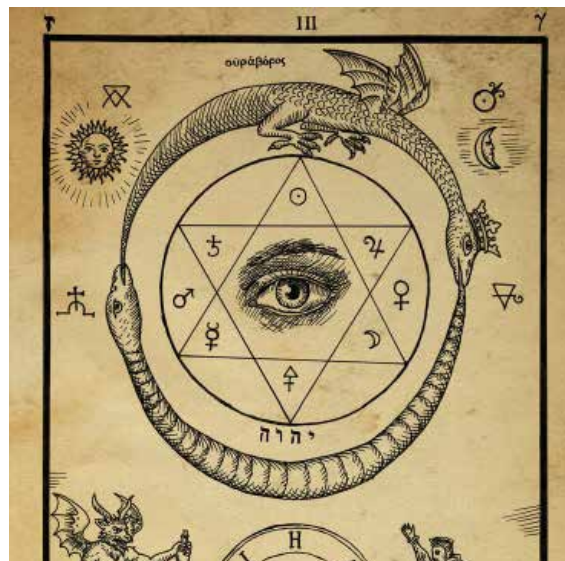
È importante non porsi mai degli schemi fissi mentali, poiché ci impediscono di controllare il nostro corpo.

Meno cose assumeremo dopo il terzo giorno, più le forze organiche faranno il loro lavoro di assestamento.

Se la persona si lascia trascinare dalla paura, dalla fame, dal male, dalla fiacca, allora è chiaro che si butta sulle cose che trova. Invece il digiuno è una prova di serietà, per la conoscenza del proprio corpo si passa attraverso varie fasi.

Quando il fegato è abbastanza debole e massacrato, si avrà una sensazione di fiacca frequente, causata dal fegato stesso. In questo caso non assumere medicinali.

Chi soffre di alta pressione, difficilmente durante il digiuno avrà la pressione oltre certi limiti. Chi ha la pressione bassa, può assumere un po' più di succo di limone.





In caso di problemi di cattiva circolazione agli arti, fare una doccia alle gambe, una gamba con l'acqua fredda e l'altra con l'acqua calda.

Siccome il digiuno porta un cambiamento radicale nel *corpo fisico* e soprattutto nel sistema nervoso, non bisogna allarmarsi per ciò che percepiamo. Una grossa mangiata è peggio del digiuno.

Se capitano nausea, mettete tre dita in bocca e vomitate.

In caso di colica invece è bene tenere in caldo la zona.

Quando i sintomi indicano che abbiamo come punto debole la cistifellea, il fegato e la milza, bisogna tenerli ben caldi durante il digiuno.

Il digiuno a letto è sempre sconsigliato.

Quando si vuole prolungare il digiuno oltre i venti giorni, bisogna servirsi quotidianamente dei decotti di ortica o dell'estratto fluido di ortica nella misura di 1/2 cucchiaino al giorno, per sostenere il cuore. Bisogna passare poi a sostenere anche l'organismo e soprattutto il cuore. Dopo trenta giorni di digiuno l'organismo comincia a consumare le parti nobili, fegato, cistifellea, reni, polmoni e poi il cuore.

L'organismo ha bisogno di mangiare e non di digiunare, tuttavia noi digiuniamo perché abbiamo bisogno di rigenerare diverse cose.

Il digiuno è uno choc organico per cui la persona lo affronta nel momento stesso in cui ha deciso di farlo. Non serve una preparazione con digiuni giornalieri, potrebbero scoraggiarci.

Ciò che conta è la decisione di farlo, come quando una persona decide di smettere di fumare. È meglio non fumare durante il digiuno.

Alimentazione ed accorgimenti post-digiuno 23 Luglio 1982

Quando si ricomincia a mangiare, la difficoltà che si presenta è seguire le istruzioni date dai vari disturbi emersi durante il digiuno e fare in modo che non risorgano, utilizzando sia gli integratori alimentari che l'alimentazione.

Per esempio, se durante il digiuno abbiamo una lingua molto patinosa ed un alito cattivo, vuol dire che tutto il sistema della milza, del fegato, della cistifellea sono un po' fiacchi. Allora, quando si riprende a mangiare, è meglio seguire un'alimentazione povera di grassi (che comunque vanno mantenuti nell'ordine di 1/2 grammo per chilo di peso al dì).

Contemporaneamente è opportuno introdurre delle tisane e degli integratori alimentari che rinforzino milza, fegato e cistifellea.

Una delle funzioni fondamentali della cistifellea è quella di provocare una digestione completa o incompleta, di fornire un senso di sicurezza in noi stessi ed una grande capacità nella concentrazione del pensiero. La cistifellea va quindi sempre mantenuta in condizioni ottimali, evitando alcolici e alimenti grassi. Per favorirne il funzionamento, abbiamo a disposizione la clorofilla al 10% e delle buone tisane di boldo. Le tisane possono essere sostituite con gli estratti di boldo, disponibili già pronti in boccetta.

Si consiglia di proteggere sia la cistifellea che il fegato e la milza dai colpi di freddo, mantenendo calda la fascia della vita.

A fine pranzo, quello che aiuta la cistifellea ancora più del boldo, è l'acqua calda con



miele. Questa è l'unica tisana che abbiamo a disposizione per poter aiutare efficacemente la cistifellea. Se in seguito ad una grande insicurezza nel prendere decisioni, alla paura di affrontare situazioni nuove, avvertiamo eventuali dolori allo stomaco, è necessario dare un'assettata alla cistifellea.

Quando invece dobbiamo agire sulla milza, è da tener presente un fatto: se durante il digiuno esce acqua dal naso e dalle orecchie o la sudorazione è in eccesso, vuol dire che la milza non sta bene.

Quali sono le sue funzioni durante l'anno? **La milza è l'unico organo che garantisce l'esclusione da qualsiasi allergia.** Mai saremmo allergici a qualcosa e mai ci verrebbe il raffreddore da fieno se la milza fosse in ordine. Durante l'anno va sempre guardata con un occhio di riguardo. Non tollera, peggio della cistifellea, i colpi di freddo, per cui bisogna stare molto attenti ai bagni in acqua gelata o al mare quando si passa dal caldo al freddo. Anche la sera, è importante avere l'accortezza di tenere qualcosa di caldo sulla vita.

Quali sono le tisane specifiche per la milza? La tisana di miele è specifica ed è buona anche per la cistifellea. L'argilla è da prendere sia come silicea, sotto forma omeopatica alla 5° ch, sia pura: 1/4 di cucchiaino, ed anche come argilla organica (Lorritor, che è l'unica argilla organica oggi -1982 - in commercio).

La milza durante il corso dell'anno esige molti periodi di riposo. Per esempio, masti-cando gomme americane in continuazione, la milza è costretta ad entrare in movimento ogni volta che le si mette in bocca. La prima regola per il mantenimento di una milza efficiente e sana, è quella di mangiare regolarmente a distanza di ore. Infatti chi soffre di allergia ha come cura primigenia, molto buona, quella di rispettare rigorosamente gli orari dei pasti, soprattutto di rispettare il ciclo della milza che è almeno di quattro ore. Quindi, mai mangiare o bere niente prima delle quattro ore quando si vuole fare una cura tonica della milza.

Un impacco molto buono per la milza è quello dell'argilla secca. La si scalda in un tegame, quindi la si tiene nella zona della milza dopo averla messa in un sacchetto di cotone. L'altra cosa che mantiene in salute la milza è l'evacuazione quotidiana. Gli intestini, quando non evacuano regolarmente, trasudano un sudore acre di tossine che ad un certo punto intacca la milza. Generalmente si ricorre ai lassativi. L'importante è che siano di origine naturale e che contemporaneamente facciano evacuare e curino l'intestino, che deve essere abituato a contrazioni regolari.

La seguente ricetta per una *marmel-lata* base, da fare in casa senza cuocerla, è eccellente per risanare l'intestino. Deve necessariamente contenere il miele, perché il miele è specifico per la cistifellea e la milza.

In 300 grammi di miele aggiungiamo dei semi di psilio (100 grammi), cioè semi di piantaggine, particolarmente benefici per la milza; aggiungiamo 50-100 grammi



di glicerina bi-distillata, perché ha la qualità di soffocare i ceppi di funghi che sempre sorgono e vegetano nell'intestino (si prende in farmacia).

Quando la stitichezza è molto forte aggiungiamo a questo miscuglio base 2-3 cucchiaini di estratto totale di frumento (aleurone). L'aleurone è l'essenza della crusca, ma mentre la crusca fermenta sempre nell'intestino e lo gratta, l'aleurone no, per cui lentamente risana l'intestino. Il tutto va tenuto al fresco o in frigo e così dura più di un mese. L'aleurone è un conservante senza uguali.

Dosi: dai 2,5 cucchiaini a 1/2 cucchiaino a seconda dello stato della stitichezza; da prendere in genere alla sera, così da poter agire durante la notte.

Riguarda la milza anche il problema dei germi che abbiamo nello stomaco, negli organi sessuali, nell'intestino, nei polmoni, ecc; quando vogliamo venire in aiuto alla milza, che è il guardiano contro germi e virus, dobbiamo utilizzare l'aceto di mele. **Se si affrontano dei viaggi in India o nei paesi caldi, prendere un cucchiaino al mattino ed uno alla sera, in modo da avere solo il cinque per cento di possibilità di prendere delle infezioni intestinali.**

In cucina è opportuno tenere l'aceto di mele ed utilizzarlo al posto dell'altro aceto nelle insalate. Quando capita di avere un raffreddore molto antipatico o una tonsillite, meglio condire l'insalata con molto aceto di mele. Masticando le verdure si è costretti a tenere in bocca l'aceto di mele per poi inghiottirlo piano piano, in pochi giorni si risolverà il problema.

La cistifellea invece si ammala quando si vorrebbe fare una cosa e, qualcosa o qualcuno, dal punto di vista lavorativo e creativo, lo impedisce. Ogni volta che non si può fare una cosa anelata, ci va di mezzo la cistifellea. È un organo delicatissimo che patisce molto frustrazioni e castrazioni. Fare programmi a breve o a lungo termine, per la cistifellea è un rischio. Viceversa non programmando si preserva la cistifellea in quanto non si prendono grosse delusioni.

Anche quando si formano dei calcoli, a monte c'è sempre questo fatto: la persona non è riuscita a fare quello che si era prefissata di fare.

Fegato

Il fegato è uno dei più difficili e anarchici organi che abbiamo. Tutto quello che passa attraverso la psiche (dispiaceri, emozioni, piaceri, ecc) si riflettono e lasciano il loro segno nel fegato impedendogli di svolgere le sue funzioni in modo ottimale. Di conseguenza ci si alza la mattina con la luna di traverso, col desiderio di litigare, di dire parolacce, si ha la lingua patinosa e l'alito diventa facilmente cattivo. In queste condizioni, possono sopravvenire depressioni. Il fegato è l'organo tipico delle depressioni in quanto è soggetto alle emozioni, dà sbalzi di entusiasmo o di depressione.

Il fegato e i reni sono molto sensibili al sale da cucina, soprattutto quando una persona ha la tendenza a ritenere i liquidi. Un ottimo accorgimento da prendere è quello di tonificare il fegato con dei bagni in vasca con un chilo di sale marino integrale o con dei pediluvii in acqua salata. Il sale, che deve essere da cucina, tonifica e calma il fegato. Inoltre, il sale, se scaldato in pentola e appoggiato contro la zona del fegato, inserito in un sacchetto di cotone, può avere una funzione decongestionante e aiutare a gestire grosse emozioni.

Tuttavia è molto difficile curare un fegato soltanto per via alimentare, è necessario controllare l'emotività per assicurarsi un fegato sano.



Con il tarassaco possono essere realizzate delle tisane, la parte più efficace è la radice che può essere aggiunta a zuppe e minestroni, creando dei decotti a cui il fegato è molto sensibile. Fare un pediluvio con acqua salata e contemporaneamente assumere una tisana o un decotto di tarassaco, toglie le tensioni con ottimi benefici per il fegato.

Anche il fattore ereditario è da tenere in considerazione, un corretto funzionamento del fegato è correlato anche alla storia genetica ed emotiva del nostro albero genealogico.

Per disintossicare il fegato, è fondamentale abolire tutte le bevande alcoliche e assumere il cloruro di magnesio. Una combinazione potente si ottiene con: 1 cucchiaino di acido ascorbico alimentare (cioè di vitamina C che si usa in cucina), 1-2 cucchiaini di cloruro di magnesio, il tutto sciolto in mezzo bicchiere d'acqua.

In caso di epatite virale, che può essere causata da forti emozioni, funghi intestinali o da milza dissestata, è bene assumere 4 cucchiaini di cloruro di magnesio e 2 di acido ascorbico.

Inoltre è consigliabile utilizzare il sale caldo sulla zona del fegato e aggiungere 40 gocce di clorofilla all'acido ascorbico e al cloruro di magnesio nell'acqua, per sette giorni è meglio evitare tutti i prodotti animali (carne, pesce, formaggio, uova) e mangiare solo cibi molto cotti (riso, pancotto) e bere il meno possibile.

Così come per i reni, quando il fegato non è in buone condizioni è da evitare un'alimentazione liquida, limitare zuppe, minestre, latte, yogurt, ecc

Stomaco

Durante il digiuno, i sintomi che indicano quando lo stomaco non è forte, sono bruciore e rossore agli occhi e fitte allo stomaco.

Il principale rimedio per uno stomaco debole è la genziana. Inoltre, per evitare infiammazioni allo stomaco, si possono assumere 4 gocce di olio di ricino prima di pranzo e cena, per almeno dieci giorni al mese. In alternativa, durante la preparazione di zuppa e riso, si possono aggiungere 1/4 o 1/2 cucchiaino di semi di maggiorana o di anice o di finocchio.

La senape è ottima per lo stomaco solo se assunta in piccole quantità, altrimenti irrita la misa, cioè la pelle interna dello stomaco. Per rinforzare e tonificare lo stomaco, si possono schiacciare non più di dieci semi di senape, mischiandoli con olio extra vergine e aceto di mele, in parti uguali. I trattamenti dall'esterno offrono ottimi benefici allo stomaco, applicare la crema del prete o la crema alla calendula sulla zona esterna dello stomaco dà grande rilassamento. Applicare la sera, prima di andare a dormire, un paio di gocce di olio di ricino nell'ombelico offre grande beneficio a tutti gli organi, in particolare allo stomaco.

L'ombelico è l'unico punto attraverso il quale è possibile agire su tutto il corpo.





La circolazione

La circolazione è un problema che non affligge solamente chi ha superato i quarant'anni. In fase di digiuno, i problemi alla circolazione vengono manifestati da formicolii, insonnia e fiacca improvvisa. In questo caso è necessario adottare aiuti per la circolazione.

Mettere una mano o un piede sotto l'acqua calda e l'altra/o sotto l'acqua fredda, dà particolari benefici.

È fondamentale avere cura delle gambe, che sono la parte dove la circolazione è più difettosa. Alcune creme consigliate sono quelle all'amamelis che, essendo fisiologiche, una volta assorbite non danno nessun disturbo.

Un ulteriore accorgimento è quello di sollevare in aria le gambe varie volte al giorno, per favorire la circolazione inversa.

La circolazione può essere stimolata anche attraverso impacchi di ortiche o con le punture delle api. Oppure, mescolando il biancospino ai tè erboristici, si favorisce un buon funzionamento cardiaco oltre che circolatorio.

Dal punto di vista dell'alimentazione, non rispettare i gruppi alimentari può avere conseguenze sulla circolazione. Incompatibilità alimentari come mangiare una bistecca dopo una pastasciutta (proteine con carboidrati), affaticano e disturbano la circolazione.

Intestino

Gli sfoghi della pelle sono un indicatore di un'intossicazione intestinale.

L'intossicazione intestinale è una conseguenza dell'assunzione di sostanze come nicotina o alcool. Anche le controindicazioni di molti medicinali, si depositano a livello intestinale per poi agire sul sistema nervoso.

Disintossicare l'intestino è un'operazione che andrebbe eseguita almeno ogni quattro mesi, tre volte l'anno, ogni 40-60 giorni nei casi cronici.

Un semplice miscuglio disintossicante è composto in parti uguali da foglie di menta, betulla e noce, nei casi più complicati si possono introdurre altre erbe in base alle necessità del caso. Inoltre l'intestino potrebbe essere danneggiato dall'abuso di formaggio e carne, in particolare insaccati, che andrebbero aboliti dall'alimentazione durante i 40-60 giorni di disintossicazione.

Per quanto riguarda i formaggi, i meno tossici sono quelli stagionati, tuttavia è necessario non abusarne e non assumerne più di 50 grammi al giorno. Introdurre formaggio nel proprio organismo, equivale ad introdurre grossi quantitativi di latte non regolare.

Un altro disintossicante intestinale, può essere ottenuto con il seguente composto: 200 grammi di miele, 200 grammi di aceto di mele, un cucchiaino di senape, 50 grammi di semi di psilio, il tutto unito a 4-5 gocce di olio di ricino, da conservare in un barattolo di vetro al fresco.

La dose da assumere è di 1 o 2 cucchiaini, a seconda del livello di intossicazione, contemporaneamente a un cucchiaino di birra alimentare.

Lo yogurt e l'intestino

Lo yogurt acido non andrebbe consumato più di una volta a settimana, in quanto altera il lavoro intestinale, cioè la sua funzionalità.

Durante il digiuno, il manifestarsi di depressioni o di grossi mal di testa, vomiti e nausea indicano un mal funzionamento nella zona del ricambio (sistema renale, urinario e del colon).



Generalmente è necessario ritmare il funzionamento degli organi del ricambio, assumendo stagno omeopatico (stannum metallicum) alla 5°, prendendo circa dieci palline a metà mattina, dopo circa tre ore dalla colazione. Fare attenzione a non toccare le palline con le mani o qualcosa di metallico, meglio utilizzare il tappo per *maneggiarle*. Il ciclo consigliato è di 28 giorni, ogni uno o due mesi.

Il nostro benessere interiore dipende anche dalla regolarità della nostra giornata, sia nei pasti che nelle ore di sonno.

Il movimento è molto importante. Molti problemi intestinali, stitichezze, problemi alla vescica o a livello sessuale possono essere risolti o evitati con delle lunghe camminate.

Muoversi e camminare molto fa parte dell'alimentazione energetica.

In fase di digiuno, è possibile avvertire una stanchezza improvvisa e dormire per 10-12 ore consecutive, questo potrebbe essere indicatore di un'intossicazione cronica. Per evitarle e eliminare le tossine, dopo Natale e Pasqua è consigliata una dieta di tre giorni a base d'acqua oppure per un periodo di un mese limitarsi ad un pasto al giorno.

Alla fine del digiuno, è necessario cercare di evitare drastici aumenti di peso o ulteriori perdite.

Le persone che tendono ad andare sottopeso possono ricorrere ad un ingrassante naturale composto da 300 grammi di miele (che agisce sulla milza) e 50 grammi di fieno greco macinato a cui possono essere aggiunti tre grammi di pappa reale pura, il tutto da conservare in frigo. Le dosi da assumere sono un cucchiaino prima di pranzo e un cucchiaino prima di cena, attenzione al retrogusto amaro.

Se viceversa le persone tendono ad ingrassare, è a causa di disfunzioni ormonali. Seguendo un'alternanza mensile, per dieci giorni, le persone possono prendere un cucchiaino di polline e uno di lievito di birra, dieci minuti prima di colazione, pranzo e cena.

Il polline ed il lievito di birra hanno ancora più effetto se assunti 30 minuti prima dei pasti, durante i quali bisogna abolire carne e formaggio.

Quesiti

La cura del polline e del lievito di birra ha la stessa durata del ciclo solare, all'incirca venti giorni, in quanto **tutta la forza fisica dipende dal sole**.

La durata può variare in base al peso di una persona, se il problema di sovrappeso è molto grave si consigliano venti giorni, altrimenti ne potrebbero bastare dieci, dipende dalle necessità.

Il polline è uno stimolante ormonale ed il lievito di birra contiene quasi tutte le vitamine allo stato naturale, dunque stimola anch'esso l'azione ormonale e diventa un rinvigoritore dell'organismo. La pappa reale invece serve ad ingrassare.

Durante il digiuno è molto difficile rimanere concentrati perché la funzionalità del cervello dipende dall'intestino, bisogna riuscire ad acquisire la carica energetica tramite altre vie.

Lo yogurt viene tollerato bene solo all'interno di un'alimentazione ricca di carne, in quanto disintossicante dei prodotti secondari². Se invece l'alimentazione non comprende molta carne, lo yogurt può essere dannoso in quanto vaccino, nonostante sia comunque

2 Alimenti proteici.



utile contro la salmonellosi. Lo yogurt dolce, zuccherato non ha l'efficacia di quello acido.

Le persone che non sudano, non espellono le tossine, che vengono liberate solo attraverso la vescica. Fare il bagno col sale facilita l'apertura dei pori e libera le tossine.

I prodotti omeopatici non devono venire a contatto con la pelle o con il metallo perché si scaricano; il contatto con la saliva, permette a quest'ultima di assorbire tutte le forze ed i principi attivi e di trasmetterli direttamente al sangue.

In base allo stesso principio, appena dopo mangiato ci si sente sazi. Nonostante la digestione non sia ancora terminata, il senso di sazietà deriva dalla masticazione che mette in circolo gran parte dei principi attivi. L'efficacia dei prodotti omeopatici scaturisce dal loro principio e non dal contenuto, per questo sono gli unici prodotti che devono essere assorbiti attraverso la saliva.

I rimedi omeopatici a bassa potenza (meno della 30°) sono utili per le questioni organiche³, quelli a media potenza (tra la 30° e 200°) servono per il terreno organico, e cioè la costituzione⁴, oltre la 200° regolano la funzionalità dell'organismo, incidendo soprattutto sul sistema nervoso.

Anche una piccola anestesia locale è molto dannosa per l'organismo, poiché contribuisce ad indebolire fegato e reni. Per mediare i danni, può aiutare succhiare una dose di sulphur alla 1000° il giorno precedente all'anestesia e una dose di tuia alla 1000° dopo l'anestesia. In questo modo l'intossicazione viene in gran parte eliminata. In caso di anestesia totale, oltre al sulphur e tuia si possono prendere 3 cucchiaini di cloruro di magnesio per tre giorni di fila (uno la mattina, uno a mezzogiorno e uno la sera).

Anche in caso di vaccinazioni, un adulto può prendere una dose di sulphur alla 10.000° il giorno prima e una di tuia alla 10.000° il giorno dopo, mentre per i bambini sotto i cinque anni bastano le potenze alla 200°. In caso di vaccinazione nel corso della mattinata, prima di pranzo va assunta una dose di tuia a seconda dell'età (200°, 1000°, 10.000°) ed il giorno successivo il cloruro di magnesio. Non bisogna sottovalutare la potenza del cloruro di magnesio. È preferibile evitare la somministrazione ai bambini a meno che non sia in atto un'infezione. In tal caso la dose di 3 cucchiaini va dimezzata. Anche in caso di meningite è possibile somministrare ad un bambino un cucchiaino di cloruro di magnesio suddiviso durante la giornata.

Anche in caso di radiografie, 3 cucchiaini di cloruro di magnesio e 2 cucchiaini di alginato di sodio, magari all'interno di mele cotte, da diluire con latte e miele per ottenere un composto simile a un budino.

In caso di Tac, si rimane esposti ai raggi per venti minuti continuati, prendere quindi un cucchiaino di cloruro di magnesio e mezzo di alginato di sodio.

Invece la caduta dei capelli è un problema che appartiene a tutti poiché causato da un indebolimento del sistema nervoso.

Accorgimenti: preparare uno shampo in casa con il seguente composto: 2 cucchiaini di miele, 2 cucchiaini di succo di limone, 2 cucchiaini di olio di ricino, un tuorlo d'uovo, 2-3 gocce di olio essenziale (lavanda, menta, pino o timo). Mescolare il composto ed applicarlo sulla testa, massaggiando per cinque minuti, lasciarlo azionare per 40 minuti e poi risciacquare. Per rinforzare i capelli in modo rapido, si possono unire 4 cucchiaini di

3 Problemi contingenti. I rimedi alla 5° sono utili invece per le urgenze.

4 In termini omeopatici, per costituzione intende ciò che corrisponde al rimedio base.



pappa reale con il succo di tre limoni ed una boccetta da 100 cc di alcol denaturato. Senza dover aspettare 40 minuti, l'impacco elimina la forfora e risana i capelli. Dopo dieci minuti è già possibile fare lo shampo. Per gli shampo è importante utilizzare sempre sostanze naturali e non chimiche. I capelli bianchi invece sono una conseguenza del mutamento del ph interno, che muta la velocità di ricambio delle cellule; è un fenomeno di invecchiamento cellulare dovuto ad una cattiva respirazione cellulare. Se le persone già dalla nascita presentano un cattivo ricambio di ossigeno, è consigliato optare per la tintura dei capelli.

L'alimentazione dopo il digiuno

30 Luglio 1981

Al termine del periodo di digiuno, è necessario essere preparati a gestire la fame.

Bisogna ricordare che il digiuno libera le forze organiche risanatrici, permettendoci di intervenire su disturbi come l'arteriosclerosi o del metabolismo, che diversamente non avremmo saputo come risolvere.

Per riequilibrare il sistema digestivo, una dieta di almeno tre giorni a base di mele crude o cotte senza zucchero, favorisce il riadattamento, grazie all'acido contenuto.

È poi preferibile ricominciare a mangiare con zuppe calde e dense, il calore infatti richiama la circolazione nello stomaco, che nei giorni precedenti era stata abituata ad agire solamente su liquidi. In particolare, una zuppa a base di cipolle, grazie al contenuto di zolfo permette di ripulire il colon.

La ricetta per la zuppa di cipolle è la seguente: tagliare le cipolle a fette e metterle a cuocere nell'acqua insieme a sapori come sedano, due o tre foglie di cicoria, salvia ecc. l'importante è riuscire a farla molto densa senza aggiungere cereali. La zuppa può essere condita a crudo con un cucchiaino scarso di olio a testa e con un po' di parmigiano o formaggio vecchio.

Nel periodo successivo è poi possibile passare al pancotto.

I dolci consigliati sono quelli con poca farina e molta frutta, un piccolo strudel ad esempio.

Nei primi giorni è meglio evitare un abuso di zuccheri e farine, dunque nello strudel lo zucchero può essere sostituito con miele e uvetta su una base molto sottile.

Vanno bene anche i budini, con solo latte e niente uovo, cucinati con le fecole (di mais o di frumento).

Dal secondo giorno, oltre al pancotto è possibile aggiungere la zuppa di cavallo e l'insalata mista, cercando di alternare i pasti a insalate e mele.

Ad esempio: zuppa di cavallo al mattino, pancotto al pomeriggio, qualche mela o insalata alla sera e a mezzogiorno.

Ingredienti per la zuppa di cavallo: 1 litro di vino, 2-3 cucchiaini di zucchero di canna e un cucchiaino di miele, 1 cm di bastoncino di cannella, bollire aggiungendo qualche cucchiaino di olio d'oliva. Le dosi dell'olio variano in base alla tolleranza del fegato, il pane invece è meglio vecchio o biscottato.

Ingredienti per l'insalata piccante: condita con aglio, cipolla, origano, peperone.



Dal terzo giorno, l'alimentazione torna alla normalità, evitando però i fritti.

Per prolungare il più possibile gli effetti del digiuno, cercare di rispettare gli accoppiamenti alimentari durante il corso dell'anno. Ad esempio, una volta ogni tanto è consentito mangiare il formaggio dopo la pasta, purché non sia più di 30 grammi.

La polenta non ha controindicazioni. Tuttavia può essere digerita con difficoltà e procurare dolori di stomaco.

Per chi durante l'anno ha la tendenza ad ingrassare, nutrirsi di sole mele per tre giorni ogni mese, aiuta a riequilibrare l'apparato digestivo e a mantenere il peso.

Chi lavora col corpo, come ballerini o attori, dovendo restare in linea per necessità lavorative, dovrebbe mangiare due volte la settimana solo mele. Anche se questo potrebbe portare a non tollerare più le mele, bisogna ricordare che le mele contengono acido malico, fondamentale per il ciclo digestivo così come l'acido citrico del limone.

Le mele sono d'aiuto anche per il controllo della ritenzione idrica. Il problema della ritenzione idrica può essere risolto nel giro di sei o sette mesi, mangiando una volta al mese, per cinque giorni di fila, solo mele.

Un accorgimento per chi ha superato il 45° anno di età è di evitare di bere quando si mangiano solo mele.

Anche quando le mele vengono cucinate, bisogna fare attenzione a non lasciare residui d'acqua. La buccia va tolta quando non si conosce la provenienza del frutto. Un'alternativa è un lavaggio con bicarbonato di sodio.

Nei giorni seguenti al digiuno, non superare le quattro, massimo sei mele al giorno.

Da evitare l'anguria il primo giorno dopo il digiuno, poiché troppo pesante, la pasta invece può andar bene dal terzo giorno.

Dopo il digiuno, le persone che tendono a dimagrire, possono prendere per un mese da 2 a 3 cucchiaini di polline al giorno e una dose di pappa reale.

Il digiuno è come un check-up: quando durante il digiuno si manifesta un affanno al cuore, durante l'anno è necessario eliminare gli alcolici ed introdurre all'interno della normale alimentazione il tè al biancospino, oppure le compresse.

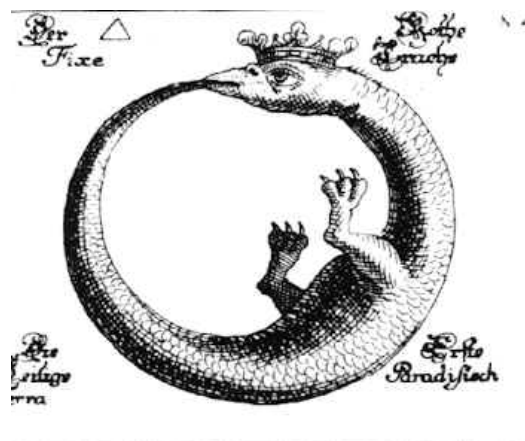
Ci sono anche dei rimedi omeopatici, come l'onopordon primula in gocce, inferiore alla 5°. Con la caratteristica di regolare ed armonizzare la velocità circolatoria di testa-tronco-arti.

Il sangue ha una certa velocità nella testa, un'altra nel torace ed una nel ventre-gambe, la velocità diminuisce andando verso le estremità.

Per questa ragione, la cellulite spesso si manifesta nelle gambe.

Quando la differenza di velocità globale è alta, si diventa ansiosi e irritabili, affaticando di conseguenza il cuore.

L'onopordon primula inferiore alla 5°, preso nella dose di 20 gocce in due dita d'acqua mezz'ora prima di mangiare o due ore dopo, fornisce un senso di grande rilassatezza e calma, può essere preso fino a





tre volte al dì. Il biancospino omeopatico alla 5°, 2 capsule al dì.

Il polline è un preparato ormonale enzimatico e rimineralizzante; da prendere circa mezz'ora prima dei pasti o fuori pasto, quando è richiesto per scopi terapeutici.

Un altro ingrassante a cui è possibile ricorrere nella fase post-digiuno è il "fieno greco". Si può comprare in erboristeria; dopo essersi fatti macinare 50 grammi (se non sono semi, non serve a niente), si mescola con 300 grammi di miele e 30 gocce di aleurone. Dosi: 1 cucchiaino al mattino (10' prima di colazione), 1-2 cucchiaini a pranzo e 1 a cena.

Una volta terminata la dose del preparato, è meglio lasciar correre un paio di mesi prima di assumerne altre.

Per quanto riguarda il sapore, essendo molto amaro viene addolcito dal miele. Eventualmente utilizzare il miglio decorticato. Col passare del tempo cambia sapore diventando un fermentato al miele dal leggero sapore di alga, ancora più efficace.

Una vecchia ricetta, consigliava di aggiungere pochi cucchiaini di olio extra vergine spremuto freddo, in questo modo diventa un ottimo ricostituente, ma anche molto grasso e può risultare pesante per le persone che non hanno una digestione rapida.

Il digiuno ci insegna a riappropriarci del nostro corpo, aiutandoci a riconoscere le parti più sensibili, su cui bisogna sempre cercare di intervenire con mezzi naturali e terapeutici.

Per la colazione, è possibile mangiare caffè latte con ricotta dolce o vino bollito, oppure un panino farcito a piacere. Si può aggiungere una tazza di acqua calda con miele o acqua e limone con pochissimo caffè. Il latte e il pane sono i gli alimenti più difficili per la digestione.

I frullati sono sconsigliati poiché gonfiano e rilassano l'organismo, per recuperare le forze è meglio un panino con speck o pancetta. Anche per i bambini può andar bene un panino con marmellata o olio e sale, accompagnato da un bicchiere d'acqua, in caso di intolleranza al latte.

La spremuta di pompelmo, contenendo molto potassio, fornisce una forte carica ma provoca gonfiore, pertanto è preferibile non assumere nient'altro per almeno tre ore.

Il caffè invece andrebbe bevuto non troppo concentrato, in modo da preservarne il sapore. È una pessima abitudine fumare una sigaretta dopo il caffè a causa delle tossine.

Una colazione abbondante e ricca di grassi come pancetta o lardo, apporta un'azione risanatrice lungo il tubo digerente, fornendo l'energia necessaria fino all'ora di pranzo.

In generale, è meglio aspettare tre o quattro giorni dopo la fine del digiuno prima di iniziare ad assumere proteine come carne, latte e formaggio.

Pur restando sempre entro i limiti della tolleranza, è importante non seguire con troppa rigidità i principi alimentari.

Dopo il digiuno si avverte l'impulso di mangiare con avidità, serve un po' di pazienza per tornare alla normalità.

Dopo il digiuno si avvertono i veri effetti derivati dall'assunzione di un alimento.

Quesiti

I naturisti sostengono che la **sigaretta**, contenendo foglie di origine vegetale, non dovrebbe essere dannosa. Per lo stesso principio, anche l'hashish, il fungo peyote e la cicuta non sarebbero nocivi. Il problema è che fumare accelera il battito cardiaco. Per contrasta-



re questa conseguenza bisognerebbe fare dei respiri molto profondi quando si fuma, in modo da fornire comunque al cuore il quantitativo di Ossigeno richiesto.

Se non viene compiuta questa operazione, al termine di una sigaretta, il cuore è costretto a cercare l'Ossigeno in altre parti del corpo, causando uno choc, come una piccola asfissia che rilascia quel senso di calma e relax.

La nicotina e gli altri prodotti di combustione agiscono soprattutto sulle ossa e sull'intestino, rendendo le ossa più predisposte ad artriti, reumatismi o virus vari. Le ossa si indeboliscono, facilitando l'aggravarsi di osteoporosi e decalcificazioni.

All'interno degli intestini, le tossine si depositano soprattutto nella prima parte, provocando gonfiori e problemi di digestione.

In generale il quantitativo giornaliero di sigarette che possono essere tollerate è di cinque o sei, il resto è molto dannoso.

Può capitare che i partecipanti al digiuno siano soggetti alla comparsa di una febbre sul labbro inferiore. In tal caso bisogna agire sullo stomaco e sul tubo digerente. Se invece la febbre si trova sul labbro superiore, la causa è da cercare all'interno del sistema nervoso.

Un rimedio efficace è la crema del prete.

Un ulteriore disturbo potrebbe essere la tachicardia. Durante il digiuno, non potendo apportare calorie all'organismo, quest'ultimo si nutre del metabolismo basale, ossia della forza che permette il funzionamento degli organi.

È dunque necessario avere molta accortezza nei movimenti, evitando scatti improvvisi per non affaticare il cuore.

La pianta del piede destro è il punto di riflessione dei reni, un crampo in quella zona, indica che hanno bisogno di essere drenati nel corso dell'anno. Per drenare i reni si può mangiare zuppa con molte cipolle due volte a settimana, oppure acqua di mele o mele cotte.

Due sere a settimana si possono mangiare le mele cotte, prestando attenzione che abbiano assorbito tutta l'acqua, oppure minestre di sole cipolle o di cipolle e altre verdure.

I crampi, possono anche essere ricondotti ad una carenza di cloruro di magnesio, che andrebbe inserito quotidianamente nei pasti. Inizialmente lo possiamo assumere per venti giorni, per poi passare a due volte a settimana, aggiungendone una piccolissima quantità, come due chicchi di riso, nei pasti o nelle bevande.

Mentre il crampo provoca dolore, il formicolio è determinato da cattiva circolazione. Possono essere d'aiuto bagni in acqua e sale, che accelerano la circolazione.

Durante il digiuno, per aiutare la circolazione è consigliato il tè al biancospino. In primavera, quando le ortiche sono fresche, possono essere cucinate in una zuppa con cipolla che favorisce la ripulita del sangue.





Gli svenimenti sono invece causati da pressione bassa. Per chi soffre di pressione bassa, è consigliata l'assunzione, una volta a settimana, di acido ascorbico alimentare, capace di stimolare le surrenali.

Uno svenimento è come una piccola morte, l'energia nervosa abbandona il sistema nervoso allontanandosi dal corpo fisico.

La dose di acido ascorbico consigliata è 1/10 di cucchiaino, da prendere per due volte al giorno solo nei casi di emergenza. Fornisce una carica molto potente, aumentando considerevolmente la pressione. Una volta sciolto nell'acqua, l'acido ascorbico va preso immediatamente, altrimenti perde tutte le sue proprietà.

La polvere d'ossa andrebbe presa a fine pasto, poiché aiuta a digerire. Come dosi sono sufficienti 1/4 o 1/2 compressa.

La lecitina di soia rinforza la memoria e ringiovanisce le arterie, inoltre pulisce il colesterolo. Le dosi, per chi ha meno di quarant'anni, sono 1/2 o 1 cucchiaino al giorno, mentre per chi ha superato i quaranta anche due cucchiaini. In caso di menopausa e caldane o depressioni si può arrivare anche a una dose di 3 cucchiaini.

Per assimilarla meglio si consiglia di diluirla con del succo di limone, da prendere prima dei pasti, a stomaco vuoto.

Differenza tra la lecitina integrale o l'olio: i granuli ne contengono 1/100. Anche se sulla scatola è scritto "99% di lecitina", vuol dire che all'origine è pura al 99%, non è da intendere lo sia quella della confezione, che è invece, sì e no, al 3%.

Dosi della lecitina in granuli: fino a 6 cucchiainini al dì. Si può usare quella integrale anche assieme all'olio. Da un cucchiaino di lecitina in granuli si hanno circa 1/4 di cucchiaino di lecitina di soia integrale, tutto il resto è l'eccezione.

In caso di fastidio cronico al fegato, un giorno a settimana bisogna bere solamente acqua e limone. Bere fino a tre limoni spremuti in 3 litri d'acqua, possibilmente calda, permette di disintossicare l'organismo.

Per contrastare l'acidità, si può assumere un po' di cloruro di magnesio.

Gli antibiotici sono debilitanti oltre che intossicanti. Per contrastare l'effetto devitalizzante, accompagnarli a 5 cucchiaini di polline al giorno, per circa quattro giorni, e bere acqua calda e limone. Il polline ha una funzione rilassante e agisce sulla giovinezza dell'organismo.

Quando si manifestano dolori intercostali si può ricorrere alla pomata all'itticolo o a impacchi di olio di ricino. Bisogna in ogni caso individuare la causa, quando i dolori sono dovuti ad una incrinatura dell'osso è meglio una dose di arnica al 200°.

Gli impacchi di sali apportano benefici generali ai dolori dell'organismo. Soprattutto il sale marino integrale, se mescolato con dell'argilla e riscaldato, emette delle radiazioni, dalle ultraviolette agli ultrarossi. Ponendo il composto in un sacchettino di cotone e applicandolo sulle parti doloranti, dà moltissimo sollievo, soprattutto per i problemi renali.

Ugualmente, per curare questi dolori, in particolare nella zona compresa tra reni e schiena, ha un effetto benefico la lampada rossa, da utilizzare da una distanza di circa venti centimetri.

Per problematiche legate alla pressione alta, una soluzione naturale sono le pastiglie d'aglio, oppure preparati erboristici.

Le ghiandole surrenali devono essere tenute sotto controllo. Per stimolarne la funzionalità, si utilizza l'acido ascorbico, per limitarla, nel caso di lavoro in eccesso, gli unici rimedi a disposizione sono decotti di erbe e aglio.

È sempre più facile alzare una pressione bassa piuttosto che viceversa. All'interno dell'omeopatia, si utilizzano dei preparati a base di vischio per abbassare la pressione.

La clorofilla è un elemento molto importante per il rinforzo del tubo digerente e di tutti gli organi interessati dal processo digestivo. Oltre ad avere proprietà anti cancerogene, è un disinfettante ed uno stimolante per il fegato.

Alcuni casi di stitichezza cronica si sono risolti dopo otto-nove mesi di cura a base di clorofilla, assumendo circa 25-30 gocce nell'arco di una giornata.

Per risolvere fenomeni di eczema, si prepara una miscela di olio di ricino deodorato, olio di vaselina e olio d'oliva in parti uguali più mezzo tubetto di alurone. Il preparato va applicato due o tre volte al giorno, dopo 30 giorni si notano chiaramente i risultati.

La formazione di un eczema, potrebbe essere associata alla presenza di residui delle vaccinazioni. Per eliminare questi residui tossici, è consigliato il digiuno, seppur non prima dei 28 anni (ciclo di Saturno).

Di solito l'eczema è la conseguenza di un'infezione. Ad esempio, una donna che si ammalava di influenza durante la gestazione, potrebbe essere la causa di un eczema nel figlio.

Parlando di vaccinazioni, l'antitetanica somministrata male, potrebbe intossicare profondamente le meningi.

Ad un bambino che cadendo si fa male, può essere dato del cloruro di magnesio, la dose è di 3 cucchiaini. Il cloruro di magnesio è utile anche per il mal di stomaco.

Una cura alternativa è quella dell'uva. È una cura che richiede molta pazienza, come tutte le diete dove bisogna assumere sempre lo stesso alimento.

La durata è di 20-24 giorni, durante i quali è concesso mangiare solamente uva, molto dolce e matura. La quantità accettata è di 3 kg, distribuiti nell'arco della giornata.

Eventualmente, dopo dieci giorni, la dieta può essere interrotta con almeno un pasto alternativo. Quando si comincia ad avvertire il senso di sazietà dato dall'uva, possiamo limitare l'uva ad un pasto al giorno e sostituirla con qualcosa di leggero per gli altri due pasti.

Nonostante si dica che la buccia sia difficilmente digeribile, basta dosare la quantità di uva e masticare con attenzione. Possibilmente evitare di bere acqua poiché da gonfiore.

Il fuoco di Sant'Antonio è causato da un innalzamento del livello di colesterolo nel sangue. Si tratta di una concentrazione anomala di forza vitale nel punto in cui si manifesta.

Per curarsi, è necessario applicare il revulsivo in modo da spurgarlo il prima possibile.

Tuttavia, quando si manifesta in punti particolari, come ad esempio in un occhio, è necessario intervenire per via interna, con erbe depuranti e acqua e limone, restando a digiuno per una settimana circa.

Per contrastare il morso di una vipera, è necessario assumere grandi dosi di cloruro di magnesio ed applicare il revulsivo sul morso. L'applicazione di un laccio emostatico rallenta la circolazione del veleno nell'organismo, contemporaneamente, bisogna massaggiare a caldo la parte del morso mentre si applica il revulsivo.

È inoltre importante fare molto moto, dimenarsi, poiché i veleni vengono espulsi attraverso i movimenti.



In fase di digiuno, la stanchezza che viene avvertita dopo aver fatto dell'esercizio fisico, è seguita da un senso di riposo, poiché attraverso il movimento espelliamo le tossine.

Rimedi

Per il fuoco di Sant'Antonio all'inguine: applicare delle foglie di menta fresca e, successivamente, delle foglie di bardana immerse in acqua bollente e bere dell'infuso di pomaria.

Per le ferite aperte dei bambini: un cucchiaino di cloruro di magnesio e della tintura di kropolis una volta al giorno. Far fare al bambino un bagno con molto sale in modo da spurgare la ferita.

Per i problemi polmonari: bere dell'olio essenziale di eucaliptus e fare colazione con pane e lardo o pancetta.

Per la pertosse: la cura omeopatica prevede la drosera, un altro rimedio naturale è l'olio essenziale di issopo, da sciogliere in acqua dolce ogni ora.

Durante la disintossicazione, così come durante il digiuno, è normale provare un senso di confusione. Tuttavia, è possibile che questi momenti di confusione siano intervallati a momenti di grande lucidità mentale. In questi momenti, si riesce a vedere la soluzione ad un problema su cui ci si interrogava da tempo.

Solitamente la confusione mentale è causata dall'aver pensato troppo ad uno specifico problema, come quando si prova un forte dolore ai polpacci dopo aver camminato troppo. Questi eccessi sono la causa delle intossicazioni.

Essere intossicati genera confusione mentale, per lo stesso motivo, i bambini con una scorretta alimentazione hanno problemi nel rendimento scolastico.

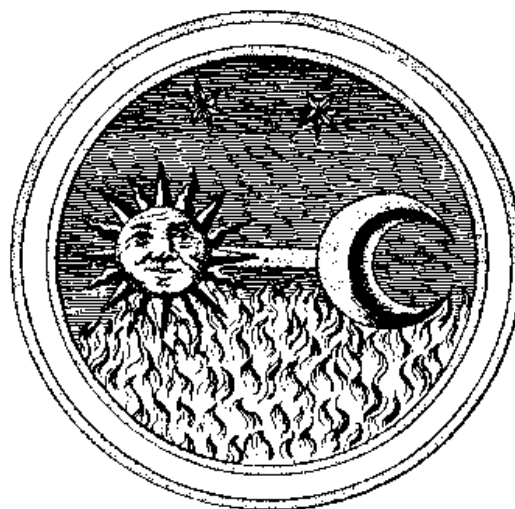
Il digiuno provoca diversi stati di umore, in base alla personalità dei soggetti.

Generalmente ci sono due tipologie di persone. Le personalità più estroverse mostrano più facilità di adattamento. Le personalità più chiuse, non abituate a relazionarsi, ad un certo punto del digiuno vivono come un momento di blocco. I digiuni possono essere paragonati ad un incontro tra amici e pertanto ad uno scambio di esperienze. Chi non è abituato a vivere all'interno di una collettività, potrebbe sentirsi a disagio.

Come è già stato detto, un organismo sano non avrà problemi durante il digiuno. Invece, chi è malato, vivrà un processo di riconquista del proprio corpo, imparando a conoscere e gestire i propri malanni.

Prendere coscienza del nostro corpo e cominciare ad ascoltare il nostro organismo inizialmente può sorprendere.

È necessario non lasciarsi influenzare dalle antiche abitudini. Quando avvertiamo subito un sintomo, significa che è superficiale, quando invece passa del tempo



significa che è più profondo. Se una persona avverte uno stato di depressione, ansietà e tristezza dopo molti giorni, significa che, anche se normalmente non avvertirebbe queste emozioni, ha una predisposizione a poterle provare. Lo stesso meccanismo può essere applicato ad altri tipi di malesseri. Se un male compare intorno al settimo giorno, significa che è grave, tuttavia, spesso si riesce ad individuare la cura di un male solamente intorno al nono giorno.

Il corpo e lo zodiaco

Il nostro corpo è come una grande costellazione. Quando decidiamo di seguire un periodo di digiuno completo, è necessario rispettare il numero 12.

Tutto è organizzato intorno al numero 12, più ci avviciniamo a questo numero, maggiore sarà il contributo alla sensibilizzazione dello zodiaco interno.

Il fegato diventa sensibile a Giove, la cistifellea a Marte e così via.

Lo scopo del digiuno è mettere il corpo nelle condizioni di rivelare se stesso. Una volta rivelato, riusciamo a comprendere molte cose legate alla nostra personalità, alle malattie, alle intolleranze. Non è possibile raggiungere lo stesso livello di comprensione al di fuori del digiuno perché il cibo narcotizza il corpo.

Attraverso il digiuno si impara a riappropriarsi del corpo, controllandolo e insegnandogli ad ascoltarci. Così come quando ci sottoponiamo ad uno sforzo fisico o intellettuale, c'è un momento in cui capiamo di non poter oltrepassare il limite, allo stesso modo durante il digiuno siamo istruiti a comprendere i punti deboli del nostro corpo.

Il digiuno serve anche per disciplinare il pensiero e la volontà, in quanto riuscire a non mangiare per 10 giorni rappresenta un esercizio durissimo.

In un certo momento del digiuno, il corpo affamato esplose. In realtà l'esplosione non è provocata dal nostro organismo ma dall'astrale, riuscire ad educare la forza astrale è un esercizio molto duro.

Lo scopo è rendersi conto di come si è fatti. Se una persona arriva piena di vita al nono giorno, significa che non ha seri mali fisici. La depressione che deriva dal digiuno è spesso legata alla quantità di potassio presente in un corpo, ma anche ad altri fattori. Capire se la depressione è causata da un fattore fisico o psichico non è facile.

È normale soffrire di insonnia. Quando il corpo si libera dalle tossine, anche il sonno sorge per disintossicarsi. Una volta disintossicato, il sonno è breve.

Se dovesse insorgere la febbre durante il digiuno, vuol dire che il corpo sta facendo un lavoro di combustione, bruciando le tossine.

La febbre è un tentativo dell'organismo di bruciare tossine, in quantità e profondità.

Il secondo giorno è il più critico,

"Il digiuno è il mezzo che la natura utilizza per liberare il corpo dai tessuti 'malati', dagli accumuli di scorie e tossine."

l'organismo avverte la disintossicazione in atto ed entra in agitazione.

Come quando ci si disintossica da una droga, l'organismo manifesta un rifiuto, questo perché è sempre stato abituato a seguire una certa direzione e ad assumere certe sostanze. Tuttavia, passati i primi anni, sarà l'organismo stesso a richiedere ogni anno un periodo di digiuno, poiché avrà bisogno di questo periodo di ribaltamento per liberarsi delle tossine.

Le ossa che scricchiolano durante il digiuno, indicano una predisposizione all'artrite.

Durante l'anno sarà necessario prendere della polvere d'ossa.

Le ossa dovrebbero essere sempre elastiche. Per alleviare i crampi all'intestino o l'intestino infiammato, si possono fare degli impacchi di olio di ricino. Durante il digiuno la pressione si abbassa, dunque non bisogna affaticarsi e fare attenzione ai movimenti.

Per bruciare le tossine, il corpo ha bisogno di calore, non potendo assumere calorie, bisogna tenersi sempre ben caldi.

Le urine saranno molto chiare e inodori, oppure scure e maleodoranti, in base a come lavorano i reni.

Durante il digiuno, l'organismo è particolarmente sensibile a offese subite in incidenti o malattie del passato.

La lingua impastata è causata dal fegato e dalla cistifellea. Spesso il fegato e la cistifellea sono permanentemente in cattive condizioni. Questo accade perché quando abbiamo una preoccupazione o un'arrabbiatura, tendiamo a deglutire senza esserci sfogati, intossicando il fegato.

Testo redatto con la consulenza di Iolanda Borzillo, isemplicidiolanda@alice.it