

Capitolo 4

Una pratica terapeutica

Il riposo di Michelle

Michelle è arrivata alla casa di digiuno alle 22. Ha lavorato fino all'ultimo, poi è crollata nel morbido letto che le hanno offerto, dormendo per trentasei ore.

Si è totalmente abbandonata alle gioie del sonno. Non ha nemmeno udito la cameriera cambiare gli asciugamani. Si è alzata per chiamare il fidanzato inquieto, poi è tornata a letto, assonnata.

Al suo risveglio Michelle sente la bocca impastata e amara. Beve un sorso d'acqua, ma la bocca è così secca che la sete non passa.

Si stende per sgranchirsi e si accorge che la parte inferiore della schiena è dolorante. Si alza e guarda con compassione la testa spettinata... il look del digiunatore lascia piuttosto a desiderare!

Michelle ripone il pettine e decide di andare a pesarsi. Nota con sorpresa che ha perso 1,5 kg. Felicissima, decide che continuerà a digiunare.

Poi torna in camera, dove l'attende Adèle per qualche domanda sulle sue abitudini e il suo stato di salute.

Michelle le dice di avere 41 anni e di pesare 65 kg, cioè più del suo peso forma. Prende medicine per i dolori di stomaco. Fa poco esercizio per mancanza di tempo, e non ha mai fumato. Durante la settimana è vegetariana, ma nei weekend diventa onnivora e beve non poco vino. Inoltre, va pazza per i dolci.

Si sente bene se va a letto presto, altrimenti diventa ingor-da e ciò aumenta i dolori allo stomaco, che la spingono di nuovo alla moderazione: lo stomaco è il suo barometro!

Per i problemi di stomaco, Michelle ha provato di tutto, senza risultati, e così il medico ha decretato che il male era di origine psicologica. Michelle è rimasta interdetta: in fondo era il suo stomaco a urlare! Adèle la rassicura: i quattordici giorni di digiuno dovrebbero bastare per rigenerare il suo sistema digestivo.

Michelle si chiede come si sentirà alla fine. Per ora, ha male alla schiena, perché è sempre sdraiata. Adèle le spiega che quel dolore è in realtà legato ai reni. I reni servono a filtrare le scorie, e nella maggior parte delle persone sono incrostati, ma si ripuliscono all'inizio del digiuno. Le fitte indicano che i reni stanno lavorando. Questo processo durerà circa quarantotto ore, se Michelle riposa. Inoltre, le urine sono una prova: già sono più scure e odorose, conferma Michelle, che aggiunge di essere sorpresa di non avere fame. Si aspettava di sentirsi più debole. Adèle sorride: le sue preoccupazioni sono normali. Non si chiede al digiunatore di correre la maratona: digiunando comodamente l'organismo di Michelle si rigenererà al proprio ritmo. Ora, la cosa importante per lei è abban-

- donarsi a questa grande pulizia. Adèle l'incoraggia ad
- approfittare di questo periodo di riposo, poi esce.
- Michelle si sente motivata dalle informazioni ricevute.
- Chiude gli occhi e si perde in fantasie. Si sente stanca
- dopo tutto questo tempo! È felice di potersi lasciare anda-
- re, è un vero sollievo.

UNA TERAPIA NATURALE

È la somma di più condizioni di vita a produrre con il tempo gli stati patologici. Quando si vuole prevenire o curare una malattia, occorre evitare quelle terapie che nuocciono al corpo già intossicato. L'approccio migliore è la disintossicazione del nostro ambiente fisiologico, affinché le cellule si rigenerino e riprendano vita e forza.

Ricerche di laboratorio hanno dimostrato più volte tale capacità. Sono state prelevate da organismi morenti cellule in via di degenerazione che, dopo essere state ripulite dalle scorie, sono state poste in una coltura ricca, dove si sono rigenerate e hanno vissuto molti anni dopo la morte dell'animale. Per ricreare un ambiente che permetta alle cellule di ritrovare la loro vitalità, la cura di disintossicazione più rapida è il digiuno.

UN RIPOSO COMPLETO DEL SISTEMA DIGESTIVO

Solitamente, mangiamo più volte al giorno. Il passaggio continuo di alimenti impedisce la cicatrizzazio-

ne e la rigenerazione delle parti usurate del canale digerente. Ma durante un digiuno, il canale digerente è in ferie e le mucose digestive possono finalmente riparsi. Lo stomaco ricostruisce le sue pareti, le ghiandole si depurano. Il fegato elimina il grasso, oltre ai calcoli e alle scorie che lo congestionano, e con un lungo digiuno arriva a perdere fino al 50% del suo volume.

Il digiuno permette la rigenerazione anche dell'intestino. Dopo aver eliminato le scorie che lo ostacolavano, esso riequilibra la sua flora batterica. I diverticoli si svuotano e si ritraggono. Le occlusioni spariscono. La pulizia della membrana intestinale genera una migliore assimilazione del cibo verso il sangue. Smettendo di introdurre cibo, risparmiamo al nostro corpo la fonte principale di tossine: i prodotti chimici dell'industria alimentare, l'alcol ecc. Invece di occuparsi di queste tossine, il nostro organismo può dedicarsi ad altri compiti, come la lotta alle malattie, secondo quanto faceva notare Françoise Wilhelmi alla Commissione internazionale sul digiuno terapeutico.

IL DIMAGRIMENTO E LA CORREZIONE DELLA RITENZIONE IDRICA NEI TESSUTI

Questi due aspetti sono tra i benefici più evidenti del digiuno.

La perdita di peso permette di evitare i problemi legati all'obesità: colesterolo elevato (ipercolesterolemia), ipertensione, diabete, insufficienza cardiaca.

Inoltre scheletro e articolazioni si sforzano meno nel sostenerci, ci sentiremo quindi più energici e propensi a fare esercizio.

L'eliminazione degli eccessi di sale permette di rilasciare l'acqua imprigionata nei tessuti. Così, le cellule e i vasi sanguigni non più compressi, si avvicinano, facilitando gli scambi tra essi. Questo processo dà sollievo anche al cuore e alla circolazione generale.

L'AUTOLISI DELLE SCORIE

A digiuno, il nostro corpo disgrega ed elimina le scorie, come i depositi di colesterolo, le placche di grasso nelle arterie (ateromi), le infiltrazioni calcaree, i calcoli o gli avanzi delle cellule. Ne consegue una diminuzione considerevole dei trigliceridi (una sorta di grassi) e del colesterolo. La pressione arteriosa si corregge via via che i vasi sanguigni si liberano.

Anche i radicali liberi vengono eliminati. Uno degli indici di tale eliminazione è la diminuzione del valore RH2, riferita dal dottor Sebastiano Simeone, medico italiano che studia gli effetti terapeutici del digiuno.

Il valore RH2 è una misura bioelettrica del sangue che descrive il potenziale elettrico e la capacità regolatrice di quest'ultimo. Solitamente il valore RH2 è 22 o 23, ma nelle persone intossicate può superare il 30. La diminuzione del valore RH2 indica che il corpo subirà un'ossidazione minore delle sue molecole utili, e che sarà più stabile.

L'autolisi delle scorie interne causa un drenaggio profondo dell'ambiente nutritivo nel quale nuotano le cellule, permettendo a quelle malate di rigenerarsi. La pulizia avviene in tutti i tessuti dell'organismo, senza eccezioni. Il metabolismo migliora e anche le difese sono più efficaci. Il "terreno" non è più predisposto alle infezioni.

IL RINGIOVANIMENTO FISIOLÓGICO

Una volta a digiuno, il corpo va automaticamente in autolisi.

Durante questo processo, i costituenti delle cellule e dei tessuti vengono sacrificati, in base al loro livello di degenerazione. Distruggendo i propri tessuti danneggiati per ricavarne nutrimento o eliminarli, il nostro corpo si rigenera profondamente. Si tratta di un processo particolare, difficile da ricreare in altro modo.

L'INNALZAMENTO TERAPEUTICO DEL TASSO DI ZINCO NEL SANGUE

Il digiuno causa un fenomeno unico: l'innalzamento del tasso di zinco nel sangue¹.

Lo zinco è un elemento attivo nella crescita delle cellule, che quindi favorisce la cicatrizzazione dei tessuti e la sintesi del DNA nelle cellule difensive.

L'innalzamento dello zinco facilita anche i globuli rossi nel trasporto dell'ossigeno, ha un effetto positivo sulla sintesi di collagene ed è associato al migliore funziona-

mento della pelle. Valori elevati di zinco agiscono positivamente sul metabolismo delle ossa, così come sull'attività cerebrale e sulla vista. Forse è per questo che quando si digiuna la vista migliora e le idee sono più chiare.

Durante il digiuno, si acuisce anche il gusto, infatti lo zinco è una componente importante di alcune molecole gustative nella lingua. Negli individui anoressici, a differenza dei digiunatori, vi è una carenza di zinco che neutralizza il senso del gusto, fatto che li porta a mangiare meno.

L'aumento di zinco nel sangue durante il digiuno è un fenomeno particolare, difficile da ricreare con altri mezzi. L'assunzione di integratori non produce mai un aumento di zinco, a meno che non si tratti di riportare il tasso a livelli normali.

IL RAFFORZAMENTO DELLE DIFESE IMMUNITARIE

Il digiuno ha un impatto positivo sulle funzioni immunitarie.

Ricerche scientifiche hanno dimostrato un aumento degli anticorpi in reazione a un antigene (una sostanza che provoca reazioni di difesa nell'organismo) somministrato al decimo giorno di digiuno. Se invece è somministrato a inizio digiuno, la produzione di anticorpi non cambia.

Altri studi riferiscono di un aumento degli anticorpi, e di accresciuto potere di distruzione dei batteri da

parte dei monociti (cellule di difesa), che hanno un'attività di autolisi più sviluppata. Durante il digiuno, si osserva anche un miglioramento clinico nella poliartrite reumatoide. I globuli bianchi si spostano più facilmente verso i tessuti infiammati, per distruggere i focolai. Tre giorni dopo la fine del digiuno, questo spostamento dei globuli bianchi non è più così facile.

Si crede sempre che una persona a digiuno sia debole e a rischio infezioni. In realtà, è il contrario: un digiunatore, libero dai gravosi compiti della digestione, per nutrirsi impiega meccanismi di autolisi che eliminano tutte le scorie, i focolai e i microbi.

Le cellule di difesa, grazie alla ripulitura dei vasi, penetrano più facilmente nei tessuti. L'aumento dello zinco favorisce l'attività dei messaggeri chimici che stimolano le reazioni di difesa (ormone timico, linfochina, fattore di sviluppo dei linfocidi), e aiuta la moltiplicazione delle cellule di difesa. Il dottor Duvernay-Guichard, sostiene che: «Un'azione favorevole del digiuno sulle difese immunitarie è un'ipotesi che non si può escludere a priori».

LA REIDRATAZIONE CELLULARE

Quando nasciamo, le nostre cellule contengono circa il 35% di acqua. Il grado di idratazione diminuisce gradualmente a partire dai 18 anni. Questa diminuzione è tale che in certi casi la cellula non contiene più del 24% di acqua. Durante il digiuno, il dottor Simeone ha osservato una reidratazione dell'ambiente intracellulare.

UN APPORTO NUTRITIVO ADATTO AI BISOGNI DELL'ORGANISMO

Durante il digiuno, il nostro organismo si nutre ispezionando le sue riserve e attingendo esattamente ciò che gli serve per sopravvivere. Il suo consumo dei nutrienti è minimo ed economico, e il corpo non deve gestire eccessi che lo affaticano. Il nostro corpo funziona secondo il suo metabolismo di base, e la composizione del sangue resta molto equilibrata.

L'autolisi selettiva permette in un tempo limitato un *apporto nutrizionale* più adatto ai bisogni delle cellule coinvolte nelle funzioni essenziali dell'organismo. Il cambiamento del livello di zinco è, a questo proposito, molto eloquente. Inoltre, il dottor Duvernay-Guichard sostiene che esisterebbe un vantaggio particolare nell'uso massiccio dei grassi durante il digiuno, attraverso i corpi chetonici. Poiché i corpi chetonici sono molto diffusivi e hanno un rendimento energetico elevato, in certi casi patologici potrebbero rappresentare un carburante più adatto, risolvendo i problemi di approvvigionamento dei tessuti.

LA PREVENZIONE ATTIVA DEL CANCRO

«Immaginiamo un paradiso medico in Terra, una società dove non esistono crisi cardiache e il cancro è sconosciuto, un mondo dove tutti i mali della società moderna sono stati praticamente debellati: oggi, questo paradiso esiste. È il paese degli Hunza, al confine tra l'India e il Kashmir; è la valle dei centenari all'equatore. Sono i Mormoni a Salt Lake City»².

Come mai i Mormoni e gli Hunza riescono a sfuggire al cancro e alle malattie cardiache? Perché digiunano! Le popolazioni che vivono secondo i cicli della natura, dopo aver consumato le riserve invernali, seguono un regime di digiuno o semi-digiuno. Questo crea cambiamenti metabolici che impediscono la sopravvivenza delle cellule cancerogene.

Secondo il dottor Willem, le cellule cancerogene, ingorde di zucchero, non possono sopravvivere in un organismo a digiuno, perché quest'ultimo è in uno stato di leggera acidosi. In caso di digiuno prolungato, l'organismo si acidifica in maniera stabile e il cancro non può più proliferare.

Il dottor Willem insiste sull'importanza di questa prevenzione, perché i trattamenti medici di individuazione del cancro non sono sufficientemente efficaci nello scoprire questa patologia a uno stadio ancora reversibile.

Quando è abbastanza grande da essere scoperto, un cancro ha già otto anni, ha raggiunto una massa di un miliardo di cellule e pesa 1 g. Come scrive il dottor Willem: «Quanto tempo perduto quando si pensa che tanto prima il cancro è aggredito, tanto maggiori sono le possibilità di distruggerlo»³.

Occorre dunque distruggere il cancro allo stadio più precoce possibile, ed è ciò che il digiuno permette di fare, se praticato periodicamente. In un organismo sano, una cellula cancerogena viene individuata e distrutta immediatamente.

«Il microbo non è nulla, il terreno è tutto: quando attacchiamo il terreno, lo rinforziamo, lo modifichiamo nel senso che la malattia non vi ha più presa [...]. La prevenzione attiva consiste nel creare uno stato di acidosi nel nostro organismo e nel rinforzare le cellule sane»⁴.

Insomma, il digiuno è una sessione terapeutica della cellula, che è la sede del disordine biologico. Sono poche le terapie che stimolano tutte le cellule dell'organismo a rigenerarsi.

GLI EFFETTI FISIOLOGICI DEL DIGIUNO

Il medico tedesco Hellmut Lützner riassume efficacemente gli effetti del digiuno:

- perdita di peso;
- distacco dal cibo;
- purificazione dei tessuti;
- miglioramento del tessuto connettivo;
- colorito chiaro;
- prevenzione dell'invecchiamento;
- una terapia per le malattie individuate tempestivamente;
- una cura per le malattie legate all'alimentazione;
- mantenimento della salute fisica e mentale, in particolare durante la menopausa per le donne e dopo la quarantina per gli uomini.

Per questi motivi, il biologo quebecchese Jean Rocan sostiene che il digiuno è la medicina del futuro. Ciò è assolutamente vero in una società i cui mali sono sempre più collegati all'alimentazione e all'alterazione chimica dell'ambiente.

Note al Capitolo 4

1. Duvernay-Guichard, Michel, *Le jeûne, approche médicale et scientifique*, Faculté de médecine, Grenoble, 1985, p. 134.
2. Willem, Jean Pierre, *op. cit.*, p. 208.
3. Ivi, p. 63
4. Ivi, p. 209.