

ve, difficilmente si avvertono fenomeni fastidiosi; può comparire un mal di testa la sera, è la cosa più frequente. Questo digiuno non ha un potere curativo quanto preventivo. Se si vuole protrarre il digiuno portandolo a tre o quattro giorni, consiglio di usare succhi vegetali, estratti o centrifugati, perché nei primi giorni l'organismo espelle tossine e possono comparire emicrania, nausea e vomito, rendendo difficile la gestione della giornata soprattutto se si va al lavoro o si affrontano le attività quotidiane. Una minima quantità di calorie e zuccheri evita

la reazione violenta dell'organismo. L'unica controindicazione che pongo in assoluto al digiuno riguarda le persone che hanno subito un trapianto: con un rafforzamento importante e rapido del sistema immunitario potrebbero andare incontro a crisi di rigetto».

«Quindi il digiuno rivitalizza, rigenera, reidrata i tessuti, elimina i radicali liberi» conclude Melelli Roia. «Andrebbe fatto osservare alle coppie prima di avere figli per predisporre al meglio l'organismo al concepimento. Non c'è parte del corpo che non ricavi benefici, non c'è cel-

lula del corpo che non partecipi a questo lavoro di reset».

Una strada, dunque, che ha già offerto validissimi segnali e che promette ulteriori conquiste nel prossimo futuro.

Note

1. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26094889. Lo studio è stato condotto su animali; Terra Nuova non approva né sostiene la sperimentazione sugli animali, si limita a prendere atto della letteratura esistente in materia.
2. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4712327; www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21516129.
3. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24440038.
4. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24434759; www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20425196;

Il digiuno nell'igienismo

Giuseppe Cocca è uno dei massimi esponenti in Italia del cosiddetto *igienismo*, uno stile di vita che abbraccia un'alimentazione che punta molto sulla combinazione degli alimenti. Cocca, medico esperto in agopuntura, omeopatia, psicosomatica, tecniche energetiche e programmazione neurolinguistica, è un grande sostenitore del digiuno e, a differenza di quanto asserito dal team del dottor Andreas Michalsen, per definire questa pratica utilizza anche l'aggettivo "disintossicante".

«Fondamentali sono l'atteggiamento, le convinzioni, la preparazione e lo stato d'animo con cui si vive il percorso del digiuno» spiega Cocca. «Il corpo utilizza il digiuno per un processo di disintossicazione se la persona è concentrata, convinta, tranquilla. Noi utilizziamo una grande quantità di energia per digerire e per ripulire l'organismo. Quando si sta a digiuno, l'energia che non utilizziamo per digerire, lavorare e preoccuparci si libera e viene utilizzata per il processo di riparazione interna».

«Nell'igiene naturale che io pratico si parte dal presupposto che la malattia sia espressione della *tossiemia*, cioè di una quota elevata di tossine o di scorie metaboliche in circolo. Quindi si utilizza il digiuno per pulire il corpo dalle scorie metaboliche, ma è fondamentale che il paziente che lo pratica abbia questa convinzione per ottenere la massima efficacia. Secondo il caposcuola dell'igienismo, Herbert Macgolfin Shelton, esistono diverse controindicazioni al digiuno, ma la prima è la paura. Se c'è paura, tutte le energie che si liberano vengono utilizzate per alimentarla. Nel caso ci siano conflitti emotivi di cui non si ha la corretta gestione, allora possono non manifestarsi disintossicazione e guarigione; oppure, se si hanno effetti terapeutici, questi non dureranno nel tempo. Durante il digiuno la persona diventa più sensibile e il conflitto, la preoccupazione, il nervosismo emergono e necessitano di essere strutturati. Ad esempio Desiré Merien in Francia usava una tecnica assimilabile al rebirthing per allentare le tensioni. Io utilizzo la PNL e le tecniche psicologiche energetiche. Per non ricadere nelle condizioni che portano alla malattia, la persona ha bisogno di trovare un nuovo equilibrio e modificare convinzioni profonde».

«Come indicazione generale, per avvicinare con tranquillità le persone al digiuno, partirei da una semplice considerazione: normalmente tutti digiuniamo la notte e gran parte del giorno, interrompendo il digiuno giornaliero da due a cinque volte. Si può dunque semplicemente cominciare a os-

servare un intervallo più lungo. Una volta acquisita la sicurezza del primo giorno, si può passare a due o anche tre giorni, perché il presupposto fondamentale del digiuno è lo stato di tranquillità nel momento in cui lo si attua. Se si osserva il digiuno a casa, meglio utilizzare succhi vegetali, centrifugati, frullati o brodi leggeri per evitare reazioni negative. Consiglio sempre la gradualità: si può provare un giorno e valutare le proprie condizioni, per poi proseguire e arrivare in genere a sette giorni. È fondamentale la preparazione alimentare, passando gradualmente dall'alimentazione abituale a qualche giorno di frutta e verdura cruda, per poi eliminare i cibi solidi».

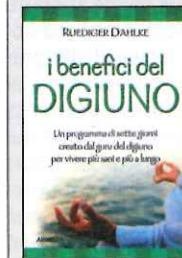
«Non esistono ricette valide per tutti» sottolinea Cocca. «Quando ho di fronte una persona, solo in base alla sua risposta nelle prime ventiquattro ore valuto come proseguire. Ognuno ha una reazione personale, possiamo fornire indicazioni di massima ma dobbiamo sapere che il vissuto di ogni persona è differente».

«Il digiuno di per sé non ha quasi mai dato problemi a nessuno, benché ci siano controindicazioni per chi ad esempio assume molti farmaci, per le donne incinte, i bambini sotto una certa età, in caso di cirrosi epatica, insufficienze renali ed epatiche gravi, malattie cardiache o persone che hanno subito trapianti. La controindicazione assoluta comunque, come dicevo, è la paura. La maggior parte delle difficoltà è



LA TERAPIA DEL DIGIUNO

Una guida pratica per sperimentare il digiuno in maniera serena e senza complicazioni
di Nicole Boudreau
pp. 192 - € 5,90



I BENEFICI DEL DIGIUNO

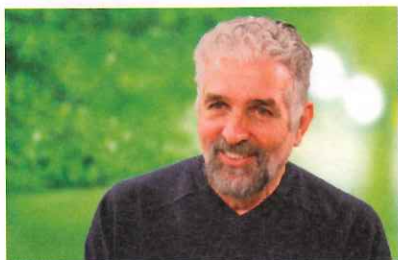
Un programma in sette giorni per migliorare la salute e non solo
di Rüdiger Dahlke
pp. 124 - € 9,50

ORDINALI ONLINE SU
www.terranuovalibri.it

SEGNALIBRO

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24434758;
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11416824.

5. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/964029
6. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17078771
7. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26667687
8. Alla seguente pagina web potete ascoltare la registrazione dell'incontro: www.radioradicale.it/scheda/39680/39716-digiuno-come-salvarsi-la-vita
9. Massimo Melelli Roia, *Il digiuno come cura e prevenzione*, Edizioni Tecniche Nuove (2013); Bruno Romano (a cura di), *Il digiuno. Come salvarsi la vita*, Edizioni Mediterranee (1991); Siliprandi & Tettamanzi, *Biochimica medica, strutturale, metabolica e funzionale*, Edizioni Piccin Nuova Libreria (2013); Thierry De Lestrade, *Le jeûne, une nouvelle thérapie?*, La Découverte (2013).



Giuseppe Cocca è uno dei massimi esponenti in Italia dell'igienismo. È medico esperto in agopuntura, omeopatia, psicosomatica, tecniche energetiche e programmazione neurolinguistica, ed è un grande sostenitore del digiuno.

legata al post-digiuno, cioè alla rialimentazione. Appena si ricomincia a mangiare, specialmente se si mangia male, è come se lo stomaco si aprisse, mangeremmo di tutto e ancora di più. Comportandosi così non solo si annulla il lavoro fatto, ma si può veramente compromettere la salute. Quanto più il digiuno è stato prolungato, tanto più la reazione a una cattiva rialimentazione può essere pericolosa per l'organismo. Il mio consiglio è di affrontare digiuno e rialimentazione sotto la supervisione di un professionista».

Per approfondire:

- Herbert Macgolfin Shelton, *Digiunare per rinnovare la vita*, Edizioni Paoline (1997).
- Nicole Boudreaux, *Il digiuno per la propria salute*, Macro Edizioni (2005).
- Gloria Gazzeri (a cura di), *Il segreto di Igea*, Manca Edizioni (2002).
- Giuseppe Cocca, *Digiuno breve*, Nuova Igiene Naturale. Il libro è disponibile in formato ebook acquistabile a questo link: www.giuseppecocca.it/digiuno-breve-ebook



**MAL DI SCHIENA? CERVICALE?
INSONNIA? STRESS?**

**In Pochi minuti, a casa tua,
Al costo di un solo massaggio,
In modo 100% naturale**

**TAPPETINI E CUSCINI
PER AGOPRESSIONE**



**Le sue migliaia di micropunte, a contatto col tuo corpo
stimolano il rilascio di endorfine, con immediato effetto:
analgesico, mio-rilassante e de-contratturante
delle tensioni fisiche e mentali**

**IN FARMACIE, NEGOZI BENESSERE, E NEI MIGLIORI NEGOZI BIO
OPPURE LO RICEVI IN 24 ORE AL TEL 02 871 68 704 , O SU:**

www.mysa.it