

VIVERE MEGLIO

Nella stessa collana:

BEBÈ PRIMA E DOPO
di Shiva Shaffil e Elisa Bastet

SOLO TU & IO
Willard F. Harley Jr.

GUARIRE CON UN ABBRACCIO
di Cèline Rivière

CI VEDIAMO TRA NOVE MESI
di Sabine Davion-Marin

CUORE E ANIMA
di Roberta Dell'Acqua

I BENEFICI DEL DIGIUNO
Ruediger Dahlke

COSMETICI NATURALI
di Natalia Wolf

STOP ALLA DEPRESSIONE
di Roberto Pagnanelli

LA FORZA DELLA GIOIA CHE È
IN TE
di Marino Parodi

I FRUTTI DI BOSCO
di Margarete Dressler

LA VIA DELLA SALUTE
di Elio Blancato

VINCERE LE TUE PAURE
di David Tolin

METODO ANTISTRESS
Günther Bisges

MAMME SI DIVENTA
di Susan Magee e Kara Naki-
sbendi

GLI ALIMENTI DELLA SALUTE
di Eugenio G. Branca

VEGETARIANO SÌ O NO?
di nathalie e Jean-Marie
Delecroix

PERDERE LE CATTIVE ABITUDINI
di Ann Gadd

IL SEGRETO DEI CENTENARI DI
OKINAWA

di Jaqueline Armand
e Laurent Boucher

RESPIRARE È VIVERE
di Philip Smith

RUEDIGER DAHLKE

I benefici del digiuno

Programma di sette giorni creato
dal guru del digiuno per vivere più
sani e più a lungo

ARMENIA

Avvertenza

I consigli contenuti in questo libro sono stati attentamente vagliati e verificati dall'autore e dalla casa editrice, che tuttavia non sono nella posizione di garantire nulla. L'autore, la casa editrice e i suoi incaricati declinano pertanto ogni responsabilità per danni a persone, cose e patrimoni.

Titolo originale dell'opera:

Fasten - Das 7-Tage-Program

Traduzione dal tedesco di Roberta Zuppet

Copyright © 2011 by Südwest Verlag, München
a division of Verlagsgrupp Random House
GmbH, München, Germany
through Giuliana Bernardi Literary Agent

Copyright © 2012 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

1.

PRIMA DEL DIGIUNO
Le cognizioni di base



GLI EFFETTI DEL DIGIUNO

Chi ha assaporato la magnifica sensazione che si prova dopo le pulizie di primavera o si è finalmente deciso, dopo lungo tempo, a riordinare lo studio o anche solo la scrivania sa più o meno come ci si sente dopo un periodo di digiuno. Quando si ristabilisce l'ordine, si acquisiscono forza d'animo ed energie inaspettate. Può accadere che il senso di benessere inizi già durante l'astensione dal cibo, durante la creazione dell'ordine interiore, tant'è vero che gli esperti parlano persino di euforia da digiuno.

Il digiuno è molto più di una strada terapeutica verso la soluzione dei problemi di salute: è un metodo prodigioso per migliorare l'umore generale. Spesso permette addirittura di dare alla vita una nuova direzione in situazioni già critiche. Oltre a una serie di vantaggi durante la successiva ripresa alimentare, si presenta così una splendida opportunità per rendere l'esistenza più felice.

Negli ultimi tempi si è diffusa la moda di saltare la cena – il cosiddetto *dinner cancelling* – per risollevarne l'umore. La scienza ha infatti scoperto che durante il digiuno il corpo produce una maggiore quantità di ormoni della crescita, e la crescita a tutti i livelli sembra andare di pari passo con un miglioramento dello stato d'animo. Se però la semplice rinuncia alla cena produce già un risultato sensibile, quanto può essere efficace il digiuno consapevole, durante il quale vengono meno tutti i pasti? In effetti, durante la prima esperienza di digiuno, molte persone si stupiscono di quanto migliori il loro stato d'animo, soprattutto dopo i primi tre giorni, spesso caratterizzati da fenomeni di transizione.

Qui, tuttavia, si rivela un altro segreto del digiuno. Con il tempo e con ripetute digiunoterapie, la crescita psicologica e spirituale incoraggiata da questa pratica passa in primo piano, specialmente se stimolata e favorita da appositi esercizi.

Inoltre – e a prescindere dal corpo –, il digiuno è un ottimo motore di sviluppo. Da più di venticinque anni osservo il prodigioso aiuto che i pazienti in psicoterapia ricevono dal digiuno. Quando il corpo espelle le vecchie scorie dall'intestino crasso, che sul piano simbolico corrisponde al suo regno dei morti, riesce a liberarsi molto

più facilmente della zavorra superflua anche a livello dell'inconscio. Il digiuno consapevole si trasforma così nell'esercizio di liberazione per eccellenza. Diventa una terapia, anzi una strada.

CHI PUÒ DIGIUNARE?

Oggi, persino i medici e i digiunoterapeuti sono diventati più prudenti e pongono alcune limitazioni. Ciò dipende soprattutto dal fatto che nella nostra epoca sembra sempre più difficile farsi carico di una responsabilità.

Nemmeno io, tuttavia, consiglierei il digiuno autonomo ai malati mentali e ai cosiddetti pazienti *borderline*, che vagano sul confine tra la realtà e l'esperienza psicotica. In casi eccezionali, questa idea si potrebbe prendere in considerazione nel contesto di una psicoterapia. È bene evitare di digiunare anche in presenza di quadri clinici cronicamente logoranti, come ipertiroidismo, tubercolosi oppure cancro e AIDS allo stadio terminale. In concomitanza con una psicoterapia, però, il digiuno potrebbe essere utile anche negli ultimi due casi. Senza sostegno psicoterapeutico è invece poco indicato per gli anoressici.

Durante la gravidanza, questa pratica è inammissibile proprio a causa della sua azione disin-

tossicante. L'organismo del nascituro trae nutrimento dal sangue della madre, e durante il digiuno la depurazione avviene perlopiù attraverso la circolazione sanguigna. Lo stesso vale per l'allattamento, durante il quale il corpo materno si disintossicherebbe attraverso il latte, danneggiando così il bambino. Il digiuno, invece, è ideale come preparazione alla gravidanza; può inoltre condurre al concepimento nei soggetti in cui tutti gli altri tentativi sono falliti. Non esiste metodo migliore neppure per la rigenerazione dopo la gestazione e l'allattamento.

La tendenza a escludere determinati tipi costituzionali si basa invece su un equivoco moderno e forse anche su una certa pigrizia. In altre parole, la maggior parte delle persone può ricavare notevoli vantaggi dal digiuno, rendendosi così la vita più semplice e, allo stesso tempo, più intensa.

PER QUANTO TEMPO È POSSIBILE DIGIUNARE?

Qui devo innanzitutto mettervi in guardia dall'(arche)tipica ambizione maschile, che, per sua stessa natura, non si adatta al digiuno e alle sue marcate caratteristiche femminili. Chi si sot-

topone a enteroclistmi fino a espellere solo acqua limpida non fa altro che torturare l'intestino, ma senza raggiungere il proprio obiettivo ambizioso. Chi decide di imitare i fondatori delle religioni e iniziare subito con quaranta giorni di digiuno sopravvaluta se stesso e, parallelamente, sottovaluta la forza femminile di questa pratica.

Il digiuno è ideale per riconoscere queste verità eterne e lasciar agire dentro di sé la forza femminile della natura. Dobbiamo tuttavia concedere tempo al polo femminile se vogliamo scoprirne i tesori. Perciò non ha senso digiunare per meno di una settimana, perché solo la transizione iniziale può durare tre giorni. Non ha nemmeno senso, tuttavia, cominciare subito con quattro settimane. La prima volta è consigliabile un periodo da sei a quattordici giorni. In seguito – purché si abbiano le riserve necessarie – si potrà arrivare a quattro o addirittura a sei settimane.

Anche i periodi di digiuno più brevi (per esempio, un giorno la settimana) sono utili solo dopo che l'organismo ha imparato a superare rapidamente la transizione. Altrimenti ci si procurano giorni di fame che forse fanno bene al corpo ma, a lungo andare, sicuramente non all'anima.

QUANDO SI DEVE DIGIUNARE? (PRIMAVERA, AUTUNNO, FASI LUNARI)

Il digiuno primaverile

Se si adottasse una mentalità pragmatica, si potrebbe optare per la stagione calda, perché durante il digiuno molti soffrono il freddo. D'altra parte, l'estate e le temperature elevate nascondono anche degli inconvenienti, perché possono aumentare lo sforzo cardiovascolare. In ogni caso, è certo che l'inverno non è indicato, come dimostra anche il fatto che non è stato scelto da nessuna tradizione.

Il classico digiuno cristiano cade in primavera e comprende il lungo periodo dal mercoledì delle Ceneri, che segna la fine del carnevale, alla domenica di Pasqua. In questi quaranta giorni di primavera avviene anche il risveglio della natura, e questo periodo è stato riservato per millenni al digiuno. Nell'antichità ciò dipendeva dalle difficoltà di approvvigionamento legate alla fine delle scorte invernali, ma in seguito l'argomento ha suscitato l'interesse delle tradizioni e delle Chiese.

Alcuni fattori inducono a collocare il digiuno personale in questo periodo, perché è sempre più facile attingere a esperienze e ad ambiti preesi-

stenti che iniziare tutto da capo. La primavera si adatta perfettamente al digiuno anche sul piano simbolico, perché l'atmosfera di rinnovamento tipica di questa stagione ha un che di travolgente ed euforizzante.

Il digiuno autunnale

Oggi un'altra stagione propizia per il digiuno è l'autunno. In passato, gli animali e gli esseri umani sfruttavano i mesi autunnali per accumulare riserve di grasso in vista dei rigori invernali. Ormai, però, nel periodo freddo abbiamo a disposizione la stessa quantità di cibo delle altre stagioni, ma di solito ci muoviamo molto meno. Senza contare che durante l'Avvento e le feste natalizie molti si rimpinzano sistematicamente.

Il digiuno, dunque, è utile anche come preparazione all'inverno. Di norma, chi affronta questo periodo sedentario con meno zavorra lo supera meglio e in modo più sano.

Il digiuno e le fasi lunari

Se ripenso ai miei seminari e alle mie digiunoterapie degli ultimi trent'anni, non riesco a individuare i vantaggi spesso attribuiti alla fase della luna calante. Poiché, nell'ormai collaudato seminario *Unser Körper – Tempel der Seele* (il nostro

corpo, tempio dell'anima), ogni giornata finisce con un rituale lunare, ovviamente legato alla fase lunare in corso, abbiamo sempre tenuto d'occhio il rapporto tra i due elementi. Senza dubbio il dimagrimento può accelerare quando la luna è calante, ma ci sono anche pareri contrari.

Chi digiuna per perdere peso può preferire questa fase lunare, ma così facendo banalizza eccessivamente le finalità di questa pratica. Per quanti vantaggi il digiuno possa offrire, è poco indicato per un dimagrimento duraturo.

CHE COSA SUCCEDE ALLA PELLE, AL PESO E ALLO STOMACO?

La diminuzione della pressione nelle cellule
rende la pelle flaccida

Durante il digiuno si osserva una diminuzione generale della pressione in tutte le cellule, un fenomeno che si traduce, per esempio, in disturbi circolatori e in una riduzione della pressione arteriosa, ma che si ripercuote anche sulla pelle e sugli occhi. Poiché non si assume sale, il cosiddetto turgore, ossia la pressione interna delle cellule, diminuisce. Perciò la pelle diventa più flaccida e persino più rugosa, il che può senz'altro spaventare, perché si sembra più vec-

chi. L'aspetto rassicurante è che durante il mantenimento, appena il corpo ricomincia a ricevere sale e la pressione interna delle cellule aumenta, la pelle torna «come nuova». In effetti, poche cose fanno bene alla rigenerazione cutanea come il digiuno.

Chi è ugualmente preoccupato può adottare un approccio meditativo all'argomento e riconciliarsi con i segni del tempo e della vita attraverso il doppio CD *Hautprobleme*. Un'esperienza di questo tipo è anche un'ottima occasione per rassegnarsi all'inarrestabile processo dell'invecchiamento, che prima o poi colpisce tutti e cui ci si adegua di buon grado solo con attenzione e dignità. Il digiuno è, da una parte, il metodo migliore che io conosca per rallentare gli effetti dell'invecchiamento e, dall'altra, un'opportunità perfetta per accettarsi interiormente e crescere.

Digiuno e invecchiamento

Oggi si cerca di arrestare i naturali processi dell'invecchiamento con numerosi metodi. Se si è realisti, però, si riconosce che non esistono rimedi contro il declino fisico. Anzi, più sono spettacolari le contromisure, e più penosi sono i risultati. Il digiuno offre un metodo collaudato e naturale per mantenere giovani i tessuti e, in

certa misura, addirittura rigenerarli. Il vantaggio di questa pratica è che non può e non vuole imporre nulla, sfruttando però appieno le possibilità di rigenerazione dell'organismo.

Problemi di peso

Il dimagrimento sarà, in molti casi, il principale obiettivo del digiuno, anche se ho già precisato che questa pratica, da sola, non è un rimedio indicato. È importante anche l'esercizio fisico, soprattutto in equilibrio di ossigeno.¹ Nemmeno questa, però, è una soluzione sufficiente, perché riduce il «problema» al piano fisico, quando invece il sovrappeso ha sempre un'origine psicologica.

QUALI SONO GLI SCHEMI PSICOLOGICI ALLA BASE DEL SOVRAPPESO?

Occorre dunque individuare lo schema psicologico e sostituirlo con un programma più idoneo alle proprie esigenze. Perciò le cose cambiano se il sovrappeso è una corazza protettiva – per esempio, contro gli attacchi come il *mobbing* –, se esprime un'insoddisfazione interiore oppure se l'individuo appaga un bisogno fisico mangiando o se, quasi inconsciamente, avvolge la propria

figura nella ciccia. Il periodo di digiuno è l'ideale per portare alla luce questi motivi psicologici e per comprenderli nel quadro di una piccola «psicoterapia» autonoma.

Il programma *Mein Idealgewicht* fornisce, con tre CD audio e un libretto tascabile, i suggerimenti necessari per analizzare il problema e, soprattutto, preparare il terreno per il futuro. Integrandolo con un'attività fisica adeguata e con un'alimentazione a base di cibi biologici per riconquistare il senso di sazietà, è possibile trovare una soluzione definitiva. In questo caso, però, il digiuno è solo il punto di partenza di una nuova crescita psicologica, di un allenamento capace di ricostruire le centrali elettriche cellulari e di rimettere in moto il metabolismo. Lungi dal segnare la fine di questo processo, il mantenimento sarà solo l'inizio, il periodo in cui si affronteranno le prove più importanti. L'esperienza dimostra tuttavia che durante il digiuno le probabilità di successo sono molto buone.

Disturbi dello stomaco

Durante il digiuno, il mal di stomaco va preso sul serio e trattato sin dal principio. Un accorgimento collaudato contro il tipico dolore da fame, simile alla fitta che si prova quando si riceve un

pugno alla bocca dello stomaco, è il rimedio omeopatico *Anacardium D12*. In alternativa, è utile sorseggiare del succo di patata; altrettanto utile è la Coca-Cola bevuta lentamente, che spesso provoca anche un ruttino liberatorio. Se ciò non bastasse, sarebbe bene prendere in considerazione l'idea di una pappa. A seconda dei gusti personali, si può prepararne una a base di fiocchi d'avena o di riso. Di norma, qualche cucchiata non interrompe il digiuno.

RICETTE PER DARE SOLLIEVO ALLO STOMACO

PAPPA DI FIOCCHI D'AVENA: CUOCERE a fuoco lento 3 cucchiari di fiocchi d'avena in ? litro d'acqua e quindi passare il composto.

PAPPA DI RISO: CUOCERE a fuoco lento 3 cucchiari di riso in ? litro d'acqua e quindi passare il composto.

PAPPA DI SEMI DI LINO: CUOCERE a fuoco lento 20 grammi di semi di lino macinati grossi in ? litro d'acqua e scolare il composto dopo alcuni minuti.

UN PICCOLO CONSIGLIO: in tutti i casi si può migliorare il sapore insolito delle pappe con un po' di succo o di miele diluito.

SOMMARIO

1. PRIMA DEL DIGIUNO

<i>Le cognizioni di base</i>	»	5
Gli effetti del digiuno	»	7
Chi può digiunare?	»	9
Per quanto tempo si può digiunare?	»	10
Quando si deve digiunare? (Primavera, autunno, fasi lunari)	»	12
Che cosa succede alla pelle, al peso e allo stomaco?	»	14
Quali sono gli schemi psicologici alla base del sovrappeso?	»	16
Che cosa intralcia il digiuno?	»	19
Dove si può digiunare?	»	22
La preparazione al digiuno	»	25
La pulizia dell'intestino	»	29
I vantaggi dell'enteroclisma	»	32
Come funziona l'enteroclisma	»	34
Il nutrimento per l'anima durante il digiuno	»	42

2. DURANTE IL DIGIUNO

<i>Il programma in sette giorni</i>	»	47
Primo giorno: il corpo	»	49
Primo giorno: la mente	»	54
Secondo giorno: il corpo	»	56

Secondo giorno: la mente	» 60
Terzo giorno: il corpo	» 62
Terzo giorno: la mente	» 66
Quarto giorno: il corpo	» 68
Quarto giorno: la mente	» 71
Quinto giorno: il corpo	» 73
Quinto giorno: la mente	» 76
La crisi del settimo giorno	» 77
Primo giorno di mantenimento	» 79
Secondo giorno di mantenimento.....	» 86
3. DOPO IL DIGIUNO	» 93
I tre pilastri dell'alimentazione	» 95
L'alimentazione adeguata alla nostra specie	» 95
Gli alimenti biologici.....	» 96
Mangiare dopo il digiuno: Conclusioni»	104
La vita dopo il digiuno	» 105
<i>Note</i>	» 109
<i>Appendice</i>	» 113
<i>Opere in italiano di Ruediger Dahlke</i>	» 123