

DIGIUNO: la natura sostituisce la chirurgia

Scelta estrema per guarire anche da malattie gravi

L'Igienismo – la Scienza della Salute non ha niente a che vedere con la macrobiotica e con la naturopatia.

Breve storia: Ippocrate (460-370 a.C.) è l'ispiratore di quello che in seguito verrà chiamato Igienismo - la Scienza della Salute.

Il movimento nasce nel 1822 negli Stati Uniti. Tra i fondatori si annoverano: Isaac Jennings, medico (1788-1874), Sylvester Graham, predicatore presbiteriano (1794-1851), Russell Tacker Trall, medico (1812-1877), considerato come il principale teorizzatore di questa disciplina, George H. Taylor, J. H. Tilden (1851-1940) con i suoi studi sulla tossiemia e la disintossicazione.

Herbert Shelton (1895-1985). Ha diffuso nel mondo l'Igienismo con le sue numerose pubblicazioni. L'Igienismo vuole insegnare l'inutilità dell'utilizzazione di rimedio di vario tipo e di terapie di ogni specie, ma confida nel rispetto delle regole naturali e nella disintossicazione, come possibilità di ristabilire la salute, anche con il digiuno. In USA ricordiamo anche: Virginia Vetranò, Ralph Cinque, Frank Sabatino, T. C. Fry, Alan Goldhamer, **Stanley S. Bass** (New York 1936 – pasto sequenziale o stratificato). In Canada: il biologo Jean Rocan, Trevor Salloum, Philip Martin, Nicole Boudreau. In Australia: Alec Burton, Nejlà Burton. In Inghilterra, verso il 1910, J. Thomson, e in seguito Keki R. Sidhwa. In Grecia: Peter e Theodora Coumentakis. In Francia iniziò a diffonderlo nel 1950 Albert Mosséri. In URSS – Russia: V. Pashutin (1845-1901), patofisiologo, Y. Nikolaev (1905-1998), psichiatra, V. Maksimov, gastroenterologo (Clinica del Digiuno, Repubblica Buriati – Lago Baikal, info@cleanbody.org).

In Italia l'Igienismo è stato introdotto e diffuso da **Michele Manca**, che nel 1972 fondò a Genova l'Associazione Igienista Italiana e una casa editrice (Michele Manca Editore) per diffondere la letteratura igienista. Poi: Sara Bringa, Luigi Daina, Alfio Libralato, **Armando D'Elia**, **Angelo Trimarchi** (ricco imprenditore italo-americano fondatore della Società Editrice Igiene Naturale, che in seguito alla guarigione da un cancro, applicando le regole igieniste, tra cui un digiuno seguito direttamente da Shelton, decise di far conoscere agli italiani, intorno alla metà degli anni Ottanta, molti testi di Shelton e di altri igienisti americani), Mariano e Attilio Spiezia e Maria Teresa Maresca (esperienza di Monte Faito), Dolores Rasera, Giuseppe Cocca, Mauro Damiani, René Andreani (fondatore nel 1991, insieme al professor Armando D'Elia e Mariateresa Di Lascia, della LEPAV – Lega per l'Alimentazione Viva RAW FOOD, Andreani in qualità di primo firmatario di un progetto di legge per regolamentare la digiunoterapia e per istituire un **centro pilota europeo** in cui poter digiunare e formare nuovi digiunoterapeuti, organizza, a Montecitorio, il 1° congresso mondiale sulla digiunoterapia: "Il digiuno: come salvarsi la vita", a cui partecipano esperti provenienti da tutto il mondo. Nel 1995 fonda (con Francesco Vettoretti) il **Centro Pilota Igienista "VITA SANA"** nel quale ospita i soci che vogliono sperimentare la *Dieta liquida Detox* e la *Digiunoterapia*. Dopo l'esperienza del "VITA SANA", terminata nel 1997, l'unico che tuttora si assume la responsabilità di ospitare, per periodi illimitati, persone che vogliono sperimentare la digiunoterapia è Daniele Bricchi (tel. 0523 913142 – 0523 073590).

Fra i tantissimi insegnamenti mirati a **prevenire** le malattie ricordiamo:

la **Dieta liquida Detox** impropriamente detto "semi-digiuno periodico" a base di **spremute di frutta, centrifugati di frutta e verdura, frullati di frutta e acqua**. Solitamente consigliata nei cambi di stagione per la durata di una o due settimane.

In caso di malattie, anche gravi, si può scegliere la **Digiunoterapia** che consiste nel **bere solamente acqua** (meglio se "viva" di fonte) per un tempo indeterminato, fino alla comparsa di una serie di parametri che attestano la completa guarigione.

Consigli e condizioni fondamentali

TUTTI POSSONO DIGIUNARE, POCHISSIMI SANNO RIPRENDERE CORRETTAMENTE AD ALIMENTARSI

- 1 Conoscere molto bene cosa può capitare durante un digiuno (mal di testa, eruzioni cutanee, bocca amara, alito fetido, lingua sporca e piena di tossine, nausea, vomito, febbre, spossatezza, capogiri, dolori muscolari e articolari, variazioni della vista, muco e catarro, tachicardia ecc.) Le cosiddette scariche di disintossicazione. Se questo avviene è indice che siamo ancora pieni di energie e in grado di reagire e guarire.
- 2 Essere sempre seguiti da un igienista di provata esperienza.
- 3 Non avere paura ed essere totalmente convinti che il digiuno ci guarirà completamente.
- 4 Farlo in un luogo adatto, meglio con altre persone che digiunano, tassativamente lontano da parenti.
(Solo in casi rarissimi l'esperto igienista potrà valutare se la presenza di parenti può essere positiva).
Passare il maggior tempo a riposo e non sprecare energie, in quanto tutte devono servire a guarire.
- 5 Durante il digiuno **non si possono prendere farmaci** di nessun tipo. Qualora non si intenda rinunciare ad assumerli non è possibile iniziare a digiunare.
- 6 Fare una preparazione adeguata, prima di iniziare il digiuno.
- 7 Alla comparsa di una serie di reazioni ben determinate l'esperto igienista deve far interrompere immediatamente il digiuno.
- 8 Fare una **ripresa alimentare lentissima** e almeno pari alla durata del digiuno.
- 9 Dopo il digiuno cercare di seguire lo "Stile di vita SloWater".
- 10 Il **primo digiuno lungo è il più efficace**, quindi farlo solo se è veramente necessario. Altrimenti tenerlo di scorta come strumento estremo in caso di malattia grave.

Non confondere lo **sciopero della fame**, iniziativa politica nonviolenta utilizzata spesso da Marco Pannella e dai "Radicali italiani", che consiste nell'ingerire tre cappuccini zuccherati nell'arco delle ventiquattro ore e di essere molto attivi per conseguire l'obiettivo prefissato.

Corretta preparazione al digiuno

- 2 giorni 1/3 frutta cruda, 1/3 verdura cruda, 1/3 verdura cotta
- 2 giorni 1/2 frutta cruda, 1/2 verdura cruda
- 2 giorni 1/2 frutta cruda acida, 1/2 frutta cruda dolce
- 1 giorno frutta acida spremuta

Digiuno

Sorseggiare lentamente solo acqua ascoltando il bisogno del corpo.

Meglio se "viva" di fonte oppure minerale non gassata, in bottiglie di vetro. (Plose, Lauretana, Sant'Anna).

In questo periodo è importante documentarsi sul digiuno e sull'Igienismo per avere maggiori possibilità di usare con successo la "Scienza della Salute".

Corretta ripresa alimentare: la durata deve essere **lenta e lunga almeno quanto il digiuno, meglio una volta e mezza la durata del digiuno.**

MASTICARE MOLTISSIMO fino a rendere liquido il cibo.

- 1 giorno sorseggiare molto lentamente spremuta di frutta acida
 - 3 giorni masticare lentissimamente piccole quantità di frutta acida cruda
 - 3 giorni masticare lentissimamente piccole quantità di frutta acida cruda alla mattina e piccole quantità di frutta dolce cruda al pomeriggio
 - 3 giorni masticare piccole quantità di frutta alla mattina e piccole quantità di germogli e verdura cruda al pomeriggio
- dopo il 10° giorno frutta, germogli e verdura cruda, solo se non se ne può fare a meno, iniziare a introdurre piccole quantità di verdura anche cotta.

La ripresa deve durare **almeno quanto è durato il digiuno.**

QUESTA È LA VERA FASE PERICOLOSA.

Dopo il digiuno cercare di seguire lo "Stile di vita SloWater"