



Gisbert Bölling e
Sophie Lacoste

DIGIUNO

Istruzioni per l'uso



Più vitalità e salute con il
più semplice dei rimedi naturali

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Gisbert Bölling e Sophie Lacoste

DIGIUNO

ISTRUZIONI PER L'USO

**Più vitalità e salute
con il più semplice
dei rimedi naturali**



Indice

Prefazione.....	11
Introduzione	12

CAPITOLO 1.

Perché digiunare? 15

Per chi?.....	17
Le motivazioni.....	19
Siete capaci di digiunare... ..	27
I benefici	29
Gli effetti sul cervello	29
Gli effetti sulla pressione	31
Gli effetti sulla pelle	32
Gli effetti sulla vitalità	33
Gli effetti sul sistema immunitario.....	34
I benefici a breve, medio e lungo termine	36

CAPITOLO 2.

Come digiunare? 43

Scegliere il momento, il luogo e le persone con cui digiunare	43
La preparazione	45
È opportuna la purga? Perché, e quale?.....	46
Digiuno di acqua o di succhi?	49
I passaggi difficili.....	51
La borsa dell'acqua calda.....	52
Qualche limone.....	52

Gli aiuti naturali	53
L'asperula odorata in caso di nervosismo.....	54
Il biancospino contro le palpitazioni.....	54
L'anice stellato per calmare l'apparato digerente	55
La camomilla per dormire bene	55
Il papavero della California, anch'esso soporifero	56
La menta piperita in caso di nausea.....	57
La passiflora calmante	57
La regina dei prati (spirea) contro le cefalee	57
Il rosmarino, per un risveglio tonico	58
Il timo per mandar via la stanchezza.....	58
Il tiglio, prima della notte.....	58
La valeriana, sonnifero naturale	59
E la buona verbena.....	59
L'Amaro svedese	59
Il Rescue Remedy, o rimedio d'emergenza	63
Una settimana nella Drôme, la mia esperienza	
giorno per giorno	64
La preparazione	64
Sabato, primo giorno di stage!.....	65
La purga: attenzione, è potente!	66
Profili molto diversi.....	66
Di cosa siamo fatti?.....	67
Le sensazioni provate durante il digiuno	77

CAPITOLO 3.

Come uscire dal digiuno.....	85
La strategia della ripresa.....	85
La tecnica della ripresa	86

Gli alimenti della ripresa	87
Dove trovare le proteine vegetali?	89
Gli alimenti da evitare durante la ripresa	90
Giornata tipo per la ripresa.....	92

CAPITOLO 4.

Come trasformare questa esperienza in uno stile di vita permanente? 93

Ripetere ogni anno una settimana di digiuno	94
Adottare una giornata di digiuno a settimana.....	96
Adottare una diversa igiene di vita	96
Prendersi cura dell'apparato digerente	98
Le corrette associazioni alimentari.....	100
Attenzione agli zuccheri rapidi	102
L'importanza degli studi di Campbell	103
Consumare più... energia	105
Prediligere il digiuno circadiano	107
La pratica della dieta 5:2 (dieta Fast)	110
Gli alimenti meno calorici.....	112
I cambiamenti nell'igiene di vita dopo il digiuno	113

CAPITOLO 5.

Gli interrogativi che sorgono 119

Dopo il digiuno, il corpo non si affretta forse a ricostituire le sue riserve?	119
Il ramadan è un digiuno?	120
È opportuno parlarne con le persone con cui siamo in contatto? Prima? Dopo?.....	121

Vi sono ripercussioni sul ciclo mestruale?	122
È opportuno digiunare prima della chemioterapia?	123
Testimonianze di digiunatori.....	128

CAPITOLO 6.

Le correnti del digiuno nel mondo, ieri e oggi 129

Digiuni religiosi o spirituali	129
Scuole terapeutiche.....	130
Personalità che hanno contribuito alla pratica del digiuno	132
Il dottor Tanner	132
Il dottor Shelton.....	133
Il dottor Berthollet	133
Il dottor Guelpa.....	134
Il dottor Vivini	135
Il dottor Buchinger	137
Christoph Michl	138
Gli studi russi.....	139

APPENDICI

Appendice 1. Bibliografia	143
Appendice 2. Questionario di Sophie Lacoste, compilato da quasi duecento digiunatrici e digiunatori	147
Appendice 3. Ricette per la ripresa... e per la vita dopo il digiuno	151

INDICE DELLE RICETTE

Le ricette di Gertrud	152
<i>La salsa di Léoux</i>	152
<i>Cialde di Léoux</i>	153
<i>Focaccine alle verdure di Léoux</i>	154
<i>Lenticchie germogliate</i>	155
<i>Crauti</i>	156
<i>Focaccine mongole</i>	157
<i>Salsa per focaccine</i>	158
<i>Salsa di Gengis Khan</i>	158
<i>Focaccine di San Giacomo di Compostela</i>	159
<i>Focaccine del pellegrino russo</i>	160
Le ricette di Rhea	161
<i>Polvere di oleaginose</i>	161
<i>Salsa per insalata</i>	161
<i>Focaccine di cereali con polvere di oleaginose</i>	162
<i>Focaccine di verdure con polvere di oleaginose</i>	162
<i>Chapati di piccolo farro</i>	163
<i>Focaccia di grano saraceno</i>	163
<i>Focaccine di piccolo farro e farina di cocco</i>	164
<i>Insalata di verdure</i>	164
<i>Insalata di cavolfiore</i>	165
<i>Zuppa di zucchine e menta</i>	165
<i>Carote alla scorza di limone</i>	166
<i>Crema di oleaginose</i>	166
Le ricette di Gisbert	167
<i>Pane integrale lievitato in forno</i>	167
<i>Pane integrale lievitato nella macchina da pane diversamente programmata</i>	168
Le ricette di Patricia Kersulec secondo la dottoressa Ann Wigmore	170
Le ricette fondamentali	170
<i>Il rejuvelac di cavoli</i>	170

<i>La zuppa energizzante</i>	<i>171</i>
<i>I crauti di Ann Wigmore</i>	<i>173</i>
<i>Il formaggio di semi</i>	<i>174</i>
Ricette selezionate.....	175
<i>Latte vegetale: ricetta di base</i>	<i>175</i>
<i>Lassativo ai semi di lino o di chia</i>	<i>176</i>
<i>Smoothie verde.....</i>	<i>176</i>
<i>Smoothie di verdure.....</i>	<i>177</i>
<i>Condimento sostitutivo del sale</i>	<i>177</i>
<i>Paté alle mandorle</i>	<i>178</i>
<i>Tabulè.....</i>	<i>179</i>
<i>Hummus di zucchine.....</i>	<i>179</i>
<i>Spaghetti in salsa marinara.....</i>	<i>180</i>
<i>Invece del parmigiano.....</i>	<i>180</i>
<i>Torta di mele.....</i>	<i>181</i>
<i>Sorbetto di ananas e mango.....</i>	<i>183</i>
<i>Budino di avocado e mango</i>	<i>183</i>
Per approfondire.....	185
Nota sugli autori.....	187

Introduzione

Si possono avere mille e una ottime ragioni per digiunare. La prima e più evidente è quella di regalare al nostro apparato digerente una pausa ben meritata. Esso lavora senza interruzione fin dalla nascita, e con il passare delle generazioni la situazione non è destinata a migliorare, dato che spesso non abbiamo neanche un'ora di tregua durante la giornata. Nel nostro stile di vita occidentale e moderno, infatti, siamo assaliti da sollecitazioni allettanti e da continue offerte di uno snack. Le razioni alimentari aumentano con lo stesso ritmo della sedentarietà... Si mangia troppo e non si fa abbastanza movimento. E nessuno sembra prendere tutto questo sul serio, mentre i segnali d'allarme si moltiplicano e rimbalzano da uno studio all'altro per dimostrare fino a che punto l'esercizio fisico e la frugalità siano due fattori che favoriscono non solo la longevità, ma anche la speranza di un'esistenza in buona salute.

Questo libro, pertanto, vi invita semplicemente a offrire al vostro organismo una breve pausa con la pratica di un "digiuno dietetico", un efficace metodo di prevenzione di numerosi disturbi e un mezzo per

sentirvi bene, stare meglio e preservare voi stessi da numerosi problemi futuri.

In quest'opera non tratteremo del digiuno terapeutico, il quale peraltro è praticato in alcuni Paesi dell'Est, in Germania o in Svizzera, ed è destinato a curare alcune malattie, anche gravi e/o croniche, sotto sorveglianza medica. In Francia questo tipo di digiuno non viene proposto.

La discussione non comprenderà neanche la pratica del digiuno "spirituale", così come è adottato da determinate correnti religiose, giustificato dall'intento di raggiungere uno stato di lucidità fuori dall'ordinario.

Dopo questa esperienza, comunque, oltre a guadagnare in energia e leggerezza, vi sono grandi probabilità che vi sentiate più lucidi e meglio equipaggiati per essere in buona salute.

Il libro tratterà soltanto della pratica del digiuno dietetico, i cui numerosi benefici giustificano senza alcun dubbio il desiderio di lanciarsi in questa avventura.

Capitolo 1.

Perché digiunare?

La perdita di peso è spesso il motivo principale all'origine della decisione di digiunare. E certamente, dopo una settimana senza mangiare si dimagrisce! Ciò vale ancor più se si dedica quella settimana a fare escursioni. I risultati possono essere anche spettacolari. Ma se ci si limita a digiunare per una settimana, senza guardare più lontano, l'effetto sarà di breve durata. Se tornerete alle vecchie abitudini, muovendovi poco e mangiando molto, l'ago della bilancia ripartirà senza indugio.

E ciò accade non perché il corpo “si vendichi” o “si rifornisca” dopo una penuria di cibo, come possono affermare i nutrizionisti i quali, fino a questi ultimi anni, erano ferventi nemici del digiuno (i risultati di recenti studi scientifici sono talmente eloquenti che hanno dovuto mutare opinione, anche a costo di contraddirsi rispetto a ciò che andavano ripetendo da tempo...).

Pertanto, se si riprende peso dopo il digiuno, è semplicemente perché, una volta “pulite”, le nostre piccole cellule funzionano “meglio” e hanno bisogno di minore energia per svolgere le loro funzioni quotidiane: il metabolismo basale si è abbassato e per l'organismo è tutto più facile da gestire. Del resto, è anche più facile muoversi quando le articolazioni sono meno arrugginite e il corpo è più leggero, ed è senz'altro questo il momento di prendere le decisioni giuste.

Pur essendo un obiettivo lodevole, il dimagrimento richiede un investimento e un impegno che durano più di una settimana, e in quest'ottica il digiuno dev'essere considerato solo un punto di partenza.

Se però siete in sovrappeso, fissatevi uno scopo, proponetevi di dimagrire; fate lo sforzo di raggiungere il vostro peso forma, e non solo per motivi estetici. Allo stesso modo in cui, infatti, un treno in arrivo può nascondere un altro, il sovrappeso maschera altri problemi più difficili da individuare e che, quando si è ancora in tempo, si correggono in maniera naturale mediante la perdita dei chili superflui: ipertensione, diabete, eccesso di colesterolo o di acido urico... Se non siete convinti, fate un check-up prima di dimagrire e un altro dopo, e vedrete quanto le vostre analisi del sangue siano migliorate con qualche chilogrammo di meno.

Per chi?

“Se l’organismo è sempre occupato in cucina, non ha il tempo di fare le pulizie” (Christian Tal Schaller*). E praticamente tutti oggi hanno questo problema: si mangia sempre, in ogni momento della giornata, si mangia per frustrazione, per compensazione, per voglia, per gola... raramente perché si ha fame.

Naturalmente tutto rientrerebbe nella norma se si tornasse a uno stile di vita ragionevole, facendo più movimento e mangiando meno e meglio. Ma non viviamo soli, e non possiamo prendere una decisione del genere per tutti coloro che ci circondano. Possiamo però scegliere di digiunare per noi stessi, un giorno ogni tanto, o due giorni, oppure una settimana. Quest’ultima è la durata di un digiuno dietetico, senza finalità terapeutiche o spirituali. Un digiuno di benessere, un digiuno per sentirsi bene, un digiuno per sbarazzarsi di una parte di peso superfluo, un digiuno per fare il punto, per riportare i contatori a zero, un digiuno per dare una svolta, un digiuno per cambiare un poco il nostro stile di vita – in greco antico *Diaita*: la dietetica non comprende solo ciò

* Autore di numerose opere di riferimento sui temi della spiritualità e della salute olistica.

che mettete nel piatto, ma è il modo in cui gestite la vostra vita. Ed è in gran parte lo stile di vita il responsabile della vostra salute.

A volte ci mettiamo a tavola senza avere davvero voglia di mangiare. Ci forziamo perché crediamo sia necessario. Questa guida vi insegnerà che, al contrario, quello è un segnale che l'organismo vi sta dando, poiché vi sta "chiedendo" di non mangiare, di concedergli una pausa, anche solo di poche ore. Dopo l'esperienza di una settimana di digiuno sarà più facile prendere questa decisione.

La presente guida è scritta altresì per aiutarvi ad aggiungere un po' di buon senso nel vostro piatto, cominciando a dimenticare quest'ultimo per una settimana, per poi riempirlo in modo ragionevole. E allo stesso tempo vi incoraggerà ad adottare buone nuove abitudini, in particolare quella di essere un po' meno sedentari.

Vi sono alcune controindicazioni al digiuno, come disturbi alimentari o malattie gravi. Questa esperienza non è raccomandata neanche alle donne in gravidanza o in allattamento, né ai bambini.