

# DIGIUNO

**Livelli all'interno il Digiuno Fuji:** Questa fase si vive con una attivazione energetica vissuta in un (1) solo livello che dona alla persona la conoscenza teorica e a l'inizio del cammino verso l'assorbimento di quei segreti che permettono un giusto controllo di se stesso...

## **Le origini del digiuno**

Dopo aver vissuto la profonda esperienza del digiuno, la mia vita è cambiata radicalmente. Basta pensare che in un anno (1998), ho scritto e stampato la bellezza di quattro libri..."

*"Siate onesti e sinceri. Digiunate per scopi onesti e veritieri"*

Matteo

**I primi Egizi** credevano che per conservare buona salute e vitalità giovanile si dovesse soprattutto digiunare tre giorni al mese. Pare che questa abitudine avesse benefici effetti, tanto è vero, che lo storico Erodoto descrisse gli Egiziani come un popolo estremamente sano...

**Gli uomini più famosi dell'antica Grecia** digiunavano anch'essi. Il matematico Pitagora era convinto, che il digiuno aiutasse i processi mentali. Egli usava digiunare quaranta giorni di seguito e incitava i suoi discepoli a fare altrettanto...

**Di Socrate e Platone** si sa, che facevano volentieri digiuni di dieci giorni. Anch'essi sostenevano, che digiunare li aiutava a raggiungere il massimo della funzionalità cerebrale. Plutarco diceva: *"E' meglio digiunare che usare medicine."*...

**Gli Spartani** divennero famosi per la sobrietà delle loro abitudini alimentari. Aurelio Celso digiunava per curarsi dall'itterizia e dall'epilessia.

**Il medico arabo Avicenna** prescriveva il digiuno per tutte le malattie...

**Nell'antico Giappone** un uomo poteva umiliare un nemico accampanandosi davanti alla sua casa e rifiutando di nutrirsi. Secoli fa in India i prigionieri facevano uso del digiuno per ottenere un trattamento più umano dai loro carcerieri...

**Gli antichi Ebrei** digiunavano in segno di lutto e in momenti di pericolo, come pure per esprimere la loro gratitudine a Dio per la sua compassione nel risparmiarli da castighi, pericoli e calamità...

**In Iran** ci si asteneva dal cibo ogni cinque giorni, in Siria ogni sette, in Mongolia ogni dieci...

**I sacerdoti Druidi** si sottoponevano a digiuni prolungati prima di essere iniziati ai misteri del culto...

**I pittori di icone russi** digiunavano almeno un giorno prima di dipingere: per prepararsi, per entrare in una nuova dimensione...

**Il dottor Imamura Motoo**, che ha sorvegliato molti digiuni, ha scritto: *"Gli asceti religiosi, che conducevano una vita di astinenza dal cibo, sono arrivati alla conclusione, che questa pratica migliorava non solo la loro condizione spirituale, ma anche il loro fisico, e attraverso il digiuno si potevano curare molte malattie"...*

## **Seguire Gesù nel digiuno**

La via della gola e l'abuso di essa sono fonte di rovina per il cammino dell'uomo che lo deve portare alla santità è importante prendere in considerazione di fare una giusta dieta alimentare al fine di padroneggiare la mente, i profondi sentimenti e la materia cioè il corpo.

Gesù ci ha mostrato una via per eccellenza per combattere contro la gola e le forti conseguenze che gli abusi alimentari portano al corpo e allo spirito. Pertanto possiamo affermare che contro la lotta contro la gola e le conseguenze degli abusi alimentari un esempio storico fu dato da Gesù.

Ricordiamoci che Gesù, prima di darsi alla predicazione e all'insegnamento altamente spirituale, volle compiere tre atti: **1.** Farsi battezzare da Giovanni il Battista...; **2.** Digiunare...; **3.** Pregare...

## **Digiuno e Religione**

Vi sono almeno settantaquattro riferimenti a questa pratica nel vecchio e nel Nuovo Testamento: **Mosè** digiunò per quaranta giorni e quaranta notti prima di ricevere le Tavole della legge sul Monte Sinai. **Lo stesso fece Elia** prima di raggiungere la Montagna. **Daniele** digiunò prima di ricevere la rivelazione divina. **Gesù** digiunò quaranta giorni e quaranta notti nel deserto...

I seguaci delle religioni orientali aderiscono con fervore alla pratica del digiuno. Gli yogi digiunano spesso perché facilita loro il raggiungimento dell'estasi mistica. In Giappone i discepoli di Buddha si servono del digiuno come di una pratica di ascetismo. Mohandas K. Gandhi, detto anche il *Mahatma* (Grande anima), il più celebre digiunatore del secolo, e punto di riferimento per l'odierno movimento pacifista, divenne noto in tutto il mondo per aver usato il digiuno come tattica nella campagna di non violenza contro il dominio britannico. Egli usava digiunare anche per riscattare gli "errori morali" dei suoi seguaci.

**Il Vangelo di Matteo dice:** *"Quando digiunate non prendete un'aria triste, come fanno gli ipocriti."*

All'inizio di questo profondo cammino, vediamo quali generosi fini può portare questa affascinante esperienza del digiuno: Per dimagrire nel modo più rapido e facile. Per sentirsi meglio fisicamente. Per sentirsi e apparire più giovani. Per risparmiare. Per far riposare tutto l'organismo. Per ripulire il corpo. Per far scendere la pressione sanguigna. Per diminuire il livello del colesterolo. Per perdere l'abitudine di fumare e di bere. Per avere più gioia dalla vita sessuale. Per lasciare che il corpo guarisca se stesso. Per allentare la tensione. Per non dipendere più da farmaci. Per dormire meglio. Per digerire meglio. Per regolarizzare le funzione intestinali. Per sentirsi euforici. Per acuire i sensi. Per rendere più vivaci i processi mentali. Per risparmiare tempo. Per accrescere l'autostima. Per migliorare le proprie abitudini alimentari. Per solidarietà con chi ha fame. Per ottenere l'autocontrollo. Per andare alla ricerca di rivelazioni spirituali. Per rispettare i riti religiosi. Per richiamare l'attenzione su fatti politici. Per rallentare il processo d'invecchiamento.

## **Preparazione al digiuno terapeutico**

Il giorno precedente al digiuno mangiate solo insalata fresca. Si può digiunare tranquillamente tre giorni al mese, alla fine di prevenire ogni malattia. Se durante il digiuno dovessero insorgere mal di testa, vertigini o nausea, ciò è dovuto all'immissione nel sangue di tossine provenienti dai vari tessuti, vedrete che se ne andranno in breve tempo. Uno dei sistemi più veloci per la neutralizzazione delle tossine è quello di bere acqua calda, quasi bollente, che ha il fine di allargare i vasi sanguinei e linfatici intasati dalle tossine e favorire l'espulsione attraverso le urine.

Per quanto riguarda crisi di purificazione tipo febbre, tosse, vomito eruzione cutanee e diarrea state tranquilli che andranno via immediatamente.

### **In che cosa consiste il digiuno**

E' importante bere soltanto acqua altrimenti non si può definire un giusto digiuno. Anche se vi sono bevande prive di calorie, è meglio evitarle comunque. Il caffè e il the stimolano il sistema nervoso centrale in un momento in cui cercate di dare un po' di riposo al vostro organismo. Bevande non caloriche, colorate, aromatizzate e dolcificate, richiamano alla memoria l'idea del cibo e possono stimolare l'appetito rallentando il processo di purificazione.

L'acqua rappresenta la "*fonte della giovinezza*", è la miglior amica del digiunatore. Facilita l'espulsione delle tossine e delle materie di rifiuto, che si accumulano quando si brucia il tessuto grasso. Aiuta il corpo a non disidratarsi e, in più, calma gli stimoli della fame che talvolta si presentano all'inizio di un digiuno. Si consiglia di berne almeno due litri al giorno con la raccomandazione che non sia fredda. Non bevete acqua distillata: è l'acqua più pura che possiate bere, ma il suo contenuto in sali minerali è pari a zero. Io durante i miei digiuni (anche di un giorno) preferisco bere l'acqua minerale.

### **Che cosa succede se si digiuna**

Il primo processo che il digiuno avvia, è la perdita dei liquidi e subito dopo, l'organismo inizia a consumare il glicogeno, cioè lo zucchero di riserva che si trova soprattutto nel fegato. La quantità massima di glicogeno di cui ognuno dispone è di circa mezzo chilo, che viene consumata nell'arco di pochi giorni. Subito dopo, l'organismo avvia un'altro processo passando all'utilizzazione del grasso di deposito per trasformarlo in energia. Prendiamo in considerazione, che la riserva di grasso è, mediamente, nell'uomo di 18-20 chili e nella donna di 20-22 chili, si scopre che, con la velocità con cui l'organismo brucia i grassi, di digiuno non si può "morire" almeno prima di 40-50 giorni.

### **Il primo digiuno e i suoi effetti collaterali**

All'inizio del digiuno è probabile che sentiate qualche disturbo, come mal di capo, nausea o capogiri, niente paura, sono segni di salute.

Non scoraggiatevi o allarmatevi per questi sintomi; solitamente sono passeggeri.

Se non scompaiono dopo un paio di giorni, consultate il vostro medico.

Questi disturbi sono in realtà segni di salute: essi indicano infatti che il corpo si sta liberando di materiali di rifiuto. Sono gradini sulla strada di un vero benessere sia fisico che mentale.

Durante la prima settimana di digiuno la lingua, che fa parte del sistema escretorio, si copre di una patina bianca. Vi potrà capitare di avere l'alito cattivo, ma ricordatevi che è un buon segno. La lingua è uno specchio che riflette quando un materiale di scarto viene eliminato.

Potrete sciacquarvi la bocca con acqua calda e spazzolarvi denti e lingua con una spazzolina morbida. Non usate collutori poiché contengono coloranti o aromatizzanti artificiali, tutte le cose da evitare durante il digiuno, come pure le paste dentifricia (potete con tranquillità usare solo quelle completamente naturali, a base di argilla, salvia, sale marino o carbone).

La scomparsa spontanea della patina sulla lingua e dell'odore di acetone dell'alito precedono il ritorno dell'appetito e sono segni che il digiuno va terminato. La bocca ha allora un gusto fresco e piacevole e l'alito è gradevole.

### **I digiuni successivi**

**1.** Potete sempre digiunare uno o due giorni la settimana. Può darsi che troviate più conveniente un digiuno occasionale di tre o cinque giorni; **2.** Dopo un digiuno di venticinque giorni o più è conveniente aspettare sei mesi prima di rifarlo, e naturalmente sempre sotto sorveglianza medica; **3.** Sia che digiuniate per un giorno o due oppure per cinque giorni, e se digiuniate regolarmente, non dovrete superare i dieci giorni al mese; **4.** Non dovette mai scendere sotto il livello del peso che il vostro medico considera giusto per voi.

### **Digiuno prolungato**

**Se digiunate per una settimana o più:** **1.** Rimanete in contatto con il vostro medico; **2.** Bevete almeno due litri d'acqua al giorno; **3.** Fate più movimento possibile; **4.** Non prendete medicine di nessun genere senza l'approvazione del medico (durante un digiuno di pochi giorni potete prendere vitamine e sali minerali); **5.** Copritevi sufficientemente; **6.** Prendete molta aria fresca; **7.** Riposatevi all'aria aperta, se possibile; **8.** Prendete il sole al mattino, quando una prolungata esposizione al sole non è pericolosa come più avanti nella giornata (misura che andrebbe sempre adottata; **9.** Non bevete niente a eccezione dell'acqua: niente caffè, thè, succhi, bevande non caloriche e certamente niente alcool; **10.** Non fumate; **11.** Fate frequenti docce o bagni (è una buona idea dal punto di vista igienico perché il corpo si libera di molte tossine attraverso la pelle; per stimolare la pelle usate un guanto da bagno ruvido); **12.** Evitate bagni troppo caldi e saune; **13.** Non fate movimenti improvvisi; la pressione del sangue più bassa può causare giramenti di capo; **14.** Non prendete diuretici; **15.** Vi sono opinioni discordanti se guidare o no l'automobile durante un lungo digiuno. Digiunare può condurre a euforia, anche a un leggero senso di intossicazione, che sono condizioni sfavorevoli per una guida sicura. Non credo si possa dare una regola precisa: forse è meglio che decidiate voi, secondo come vi sentite; **16.** Prima di iniziare il digiuno prolungato, come per qualunque altra dieta dimagrante, è consigliabile sottoporsi a una visita medica che includa un esame del fegato e l'elettrocardiogramma.

### **Come concludere un digiuno prolungato**

Il ritorno dell'appetito, una lingua di nuovo pulita, l'alito fresco e l'urina chiara sono segni sicuri che avete completato il digiuno e che è il momento di ricominciare a mangiare. Queste caratteristiche si manifestano di solito verso il venticinquesimo giorno, ma possono anche presentarsi prima.

Vi sono alcuni sintomi che indicano un malfunzionamento del metabolismo e anch'essi rendono necessaria un'interruzione del digiuno. Essi includono: **1.** Persistenza della fame dopo il quarto giorno (la ragione potrebbe essere una sovrabbondanza di insulina) o ricomparsa inattesa della fame; **2.** Ritmo cardiaco anormale o persistente polso frequente; **3.** Spasmi gastrici o intestinali o sintomi di addome acuto (se lo spasmo è funzionale, può darsi che il medico somministri medicinali adatti e che il digiuno non debba essere interrotto); **4.** Asma cardiaca; **5.** Prolungati periodi di nausea o vomito, mal di capo, capogiri o debolezza; **6.** Il vostro medico vi dirà che non c'è bisogno di interrompere il digiuno se prendete il raffreddore o una bronchite. Anzi, è probabile che ve ne liberiate prima se continuate il digiuno...

## **Il mio digiuno e la realtà della Reincarnazione**

...Durante un confronto con Gesù sul digiuno e sulle molteplici vite, ho sentito il bisogno di dire la mia: "Bene Gesù, voglio dare il mio personale pensiero sulla reincarnazione attraverso la mia esperienza del digiuno."

**Gesù mi ha risposto così:** *Dona Francesco, dona in massima libertà di Spirito...*

**Sappiate che nelle mie antiche vesti di Kami accanto il mio amato Mikado Nintoku-tennò, vissi insieme a lui i 21 giorni di digiuno sul pendio del Monte Fuji...; Nella mia ultima vita vissuta in Giappone nelle vesti di Francesco Doshisha, in arte Mikado Usui, raggiunsi l'illuminazione e la fusione con il cuore di Dio, il "Progetto Mikado Nintoku..." al termine dei ventuno giorni di digiuno...; Nelle mie nuove vesti di Francesco Boemi, dopo tanti tentativi ho fatto i ventuno giorni di digiuno, per capire se sarei stato capace di portare a termine il mio compito come unico "Custode del Progetto Mikado" riconosciuto in Cielo nel periodo 1994-04..." e pensare al 18 Ottobre 1998 dopo la pubblicazione del testo da me**

scritto “La Luce oltre la Luce” sono ritornato sulla mia montagna sacra facendo 40 giorni di digiuno...

**...Giro alcune pagine del “libro della mia attuale vita”** e mi trovo nel Settembre 1998. Dopo una lunga riflessione, decido di assumersi la piena responsabilità e con immense difficoltà materiali, pubblico a mie spese i messaggi e soprattutto un capitolo che inizia a portare a conoscenza che Gesù non è vissuto solo fino a 33 anni ma bensì fino a 133 anni. Il testo si chiama “*La Luce oltre la Luce*”.

Ricordo che quando presi nelle mie mani la prima copia della “Luce oltre la Luce” senti dentro di me una grandissima responsabilità che mi portò alla decisione di vivere nel mio 43° compleanno la “Grande iniziazione per eccellenza, quella del digiuno”, quella che secondo me, mi poteva svelare il mistero che sempre mi ha accompagnato fin da bambino:

**“Chi in realtà io sono? Qual è il mio compito?”**

**Tutto iniziò il 18 Ottobre del 1998**, giorno del mio 43° compleanno, vissuto su gran desiderio di Padre Pio insieme a tutti i miei Associati in viaggio tra S. Giovanni Rotondo e Pietrelcina e successivamente organizzando nella serata una festa a casa insieme alla mia famiglia. Da molto tempo avevo pianificato il ritorno sulla mia “*Montagna Sacra del Fujiama*”, per rivivere questa volta la “grande Iniziazione dei 40 giorni di digiuno”. Aspettai la mezzanotte e in piena serenità salutai tutti i miei familiari abbracciando per ultimi Grazia e i nostri tre figli Consuelo, Barbara e Mirko.

**Ore 23.30 del 18 Ottobre 1998: inizio digiuno**, il mio peso era di kg.79.5. I primi giorni passano e mi regalano stanchezza e malessere in tutto il corpo (depurazione organica...), ma in me cresce sempre più quella consapevolezza che mi accompagna fin da bambino nell’aver vissuto la mia precedente vita in Giappone nelle vesti di Mikado Usui e che attraverso questa vita sarei arrivato a comprenderne il mistero di questo mio sentire...

Quanto tempo è passato da quel famoso giorno quando quel piccolo bambino di nome Francesco di fronte all’Etna cercava di svelare uno dei più profondi misteri della vita: la Reincarnazione e il ricordo di una vita vissuta in Giappone...

**Il 10° giorno di digiuno**, il mio peso era sceso a kg. 72.100 Ricordo quei gran cambiamenti interni a livello organico, stanchezza, stanchezza e ancora tanta stanchezza...

**Il 21° giorno di digiuno**, il mio peso era sceso a kg. 66.950...Fino al 20° giorno, grande è il cambiamento interno e mi sono reso conto che è avvenuto anche a livello energetico, i vortici (Chakra...) superiori (cuore, gola, fronte, testa...) giravano in modo velocissimo...

### **L’attacco dei demoni**

**...Durante il mio 21° giorno di digiuno**, una gran carica di demoni si avventarono su di me immobilizzandomi e successivamente aprendomi la bocca con il fine di farmi inghiottire in continuazione pezzi di carne...

### **Dio mio, che orrore!**

Ricordo, che quando il supplizio della carne terminò mi svegliai e guardai l’orologio sopra il comodino di mia moglie Grazia che scandiva le ore tre di mattino, mi alzai e fino a tutto il giorno successivo stetti in bagno a vomitare quello che materialmente non esisteva, visto che ero al 21° giorno di digiuno, ma con assoluta certezza capii che il processo di depurazione stava avvenendo nei miei corpi emozionali e mentali...

# Gesù e il significato dei 21 giorni di digiuno

D'incanto sentii la voce di Gesù che mi diceva:

*Francesco, puoi spiegare il perché dei 21 giorni di digiuno?*

Certo Gesù, l'uomo deve venire a conoscenza che fino a che non si vive quest'esperienza (oppure il risveglio di aver vissuto...) minima dei 21 giorni di digiuno, nessuno al diritto di farsi chiamare Maestro Spirituale!

I 21 giorni di digiuno, rappresentano tre cicli di vita: ogni ciclo sono sette anni di vita;  $3 \times 7 = 21$ ....

Questi 21 giorni, hanno il fine di purificare totalmente sia il corpo fisico, emozionale, mentale e vivere finalmente e liberamente con quello Spirituale. Dopo e soltanto dopo inizia il cammino della grande iniziazione per eccellenza, quell'iniziazione che nessun essere umano può dare per il semplice fatto che "L'attivazione per eccellenza" è uno "Stato puro di coscienza" che porta la persona a salire la propria "Montagna Sacra" al fine di comunicare direttamente con Dio. Per vivere questo magico momento, bisogna attendere molte vite vissute in terra ( o in altri pianeti...) e non ha importanza quale sia il "Sacro Sentiero o Religione..." che si pratica, l'importante che si viva l'ultima attivazione che sconfiggerà in un periodo minimo di 21 giorni la materia e lei porta il nome di "Digiuno".

## **Riprendo il racconto**

**Il 33° giorno di digiuno**, il mio peso era sceso a 66.500 kg. ...

Passata la paura mi ritrovai al 33° giorno di digiuno pensando che avrei terminato i miei 40 giorni con quel triste ricordo (che non mi abbandonerà mai) della carica dei demoni, quando all'improvviso nell'aria intorno a me un qualcosa di soave s'impossessò dando sconosciuta pace e Amore a tutti i miei sensi. Ricordo, che in quel momento ero all'interno del mio "Centro" a Guidonia e d'incanto quella pace mi portò a trovarmi in un paesaggio di montagna.

*Dio mio, dove mi hai portato!*

## **Gesù e il significato spirituale delle montagne**

Dal nulla vidi davanti ai miei occhi delle punte di montagna che salivano in alto come se qualcuno le alzasse dal basso, erano tante e il mio cuore andò subito in collegamento con il Sinai, con il Monte Fuji o le vette del Tibet, le montagne Himalayane, "Il Tetto del Mondo" oppure i "Pilastrini del Mondo", lì dove attraverso misteriose e invisibili grotte parte l'Amore divino per il mondo intero...

Prima di inoltrarmi verso quella cima tagliata di una montagna lucente davanti a me, ed era protetta dalle alte vette delle montagne Himalayane, mi ricordai di un profondo insegnamento ricevuto nei miei primi momenti di crescita con Gesù al riguardo della montagna:

*" Mio caro Francesco, sappi il profondo significato spirituale delle montagne. Loro, sono le grandi cattedrali della terra, con i loro portali di roccia, i loro mosaici di nubi, i loro cori di ruscelli, i loro altari di neve, le loro volte di porpora scintillante di stelle che s'inclinano al cospetto del Padre Unico. Devi venire a conoscenza di un'antichissima tradizione che risale all'inizio dei tempi, che ha sempre identificato la cima della montagna come la sede di Dio. Quando ti troverai a scalare una qualsiasi montagna, sappi fermarti in piena coscienza un metro sotto la sua cima per un senso profondo di Mistico Rispetto e di deferente omaggio verso la casa di Dio. Lui, il Padre Unico in quel momento ti apre la "Porta del Paradiso..." quel paradiso che tu hai saputo ricostruire in terra... "*

Mi fermai con profondo rispetto prima di salire la cima da me scelta e successivamente ripresi la scalata trovandomi senza difficoltà in cima al sacro Fuji davanti ad un pilastro di marmo alto circa tre metri, che aveva quattro facciate con una dedica nelle quattro lingue principali: **Italiano:** *Che la Pace Regni sulla Terra...*; **Giapponese:** *Sekaijinrui-ga Heiwa-de Arimasuyoni...*; **Inglese:** *May Peace Prevail on Earth...*; **Francese:** *Puisse la Paix Regner dans le Monde...*

### **Ero arrivato al cospetto di Dio**

Mi accorsi, che la cima mano a mano che il tempo passava si allargava fino al punto di diventare un larghissimo cratere che lasciava che il sole toccava la sua interna e perfetta forma conica. Vidi d'incanto una moltitudine di persone che si dirigevano con ampi sorrisi verso di me e nello stesso momento davanti ai miei occhi le cime delle montagne che avevo abbandonato si sgretolavano dolcemente...

Riconobbi davanti a tutti il Maestro Gesù, Padre Pio e tanti personaggi storici che non sto qui ad elencare perché avrei paura di scordare qualcuno e anche perché ci vorrebbe un libro a parte...

Dal nulla una potentissima voce prese padronanza intorno a noi:

***“ Alleluia a Francesco, Guida per diritto divino dei 144.000 figli unti da Dio. Alleluia, Alleluia, Alleluia”...***

In quel momento vidi una strana ombra sopra la mia testa accompagnata da una musica potentissima, ma nello stesso momento talmente chiara che il mio cuore stava per scoppiare dalla gioia di sentirne la sua divina melodia, nello stesso momento sopra la mia testa vidi delle trombe lunghissime, tenute dalle mani degli angeli che mi guardavano con ammirazione e totale amore...

Il mio sguardo era concentrato davanti a me verso il Maestro Gesù e Padre Pio ed entrambi con occhi lucidi mi penetrarono all'interno facendomi scomparire nel Loro totale Amore...

**Riconobbi avvolta nel nulla la voce di Gesù:** *“Francesco, figlio mio adorato, sappi che in questo momento ti trovi sul Fujiama, quella che è sempre stata la tua montagna sacra. Le montagne intorno a noi sono il Sinai, l'Everest e altri da cui parte il nostro amore per tutta l'umanità. Questo è il momento d'assoluta verità, sappi che appartiene soltanto ai 144.000 figli unti e in questo tuo momento ti è consegnato con pieno diritto divino il tuo libro delle vite per l'eternità. Sappi, che in qualsiasi momento tu lo vorrai aprire, lui verrà dinanzi al tuo unico e lucente occhio interiore e tu, Mikado Francesco avrai la facoltà di leggere il tuo passato, presente e futuro”*

## **Il Digiuno Fuji e la sua corretta ripresa alimentare**

**Dopo la mia esperienza dei 40 giorni di digiuno, mi è stato detto:** *“Francesco, che cosa ti ha insegnato il digiuno?”*

**Questa è stata la mia immediata risposta:** *“Mi ha insegnato a comprendere l'immortale processo dell'evoluzione umana..., ad ascoltare..., pensare..., parlare, pregare... e a comprendere quanto io sia fortunato ad essere "Custode" dei segreti di questa magica "Via" che porta direttamente a comunicare con Dio...”*

### **Importanti avvertenze**

**Ricordatevi che la ripresa da un digiuno terapeutico, corto o lungo (rispettate la tabella per gli stessi giorni di digiuno che fate...) va fatta in modo lento per abituare gradualmente l'organismo al cibo. Una buona ripresa alimentare deve avere, come minimo, la stessa durata**

del digiuno intrapreso. Esso s'interrompe in genere con succhi di frutta, frutta fresca acida masticata e insalivata a lungo. Si possono poi reinserire ortaggi freschi crudi, in seguito quelli cotti leggermente a vapore fino ad arrivare ad aggiungere gradatamente i farinacei e i legumi.

**Iniziate** con la solita igiene orale mattutina (pulizia dei denti, della lingua e sciacqui alla gola)

...

**In caso di acidità**, bevete una tazza d'acqua calda con il succo di un limone ed un pizzico di sale, in modo tale da tamponare l'acidità dello stomaco e di pulire e "scrostare" ed aprire tutto il tratto gastrointestinale (stomaco, fegato...)...

**Consiglio Cristico:** Bevete acqua a volontà. Se, soffrite di stitichezza, potete prendere in farmacia clistere d'acqua...

**Da evitare inizialmente verdura amidacea:** Patate, carote e cavolo...

## **Prima settimana di ripresa alimentare**

### **1° giorno**

Sorseggiare lentamente un litro e mezzo di acqua mescolata a un litro di succo d'arancia fino a sera...

### **2° giorno**

Bevete sempre sorseggiando e lentamente spremuta a vostro piacimento di Frutta Acida\* non diluita ...

\* **Frutta acida adattabile al momento:** Arancia, ananas, limone, pompelmo...

### **3° giorno**

Una mela grattugiata mescolata a 2 tazze grandi di yogurt da dividere per tutta la giornata...

### **4° giorno**

Masticare lentissimamente piccole quantità di frutta acida cruda e una bella mela prima di andare a letto...

### **5° giorno**

Un cucchiaino di miele e 1 cucchiaino di succo di limone con 2 fette biscottate integrali ...

### **6° giorno**

Una tazza di porridge (3 cucchiai da tavola di fiocchi d'avena in 1 tazza scarsa d'acqua senza sale) con un pò di latte ...

### **7° giorno**

Una fetta di pane di segale (è un pane molto indicato per chi è a dieta. Infatti contiene molte fibre, e quindi a parità di peso questo pane contiene meno calorie di un pane normale) ...

Masticate lentamente piccole quantità di frutta acida cruda alla mattina e piccole quantità di frutta dolce cruda al pomeriggio ...

\* **Frutta acida adattabile al momento:** Arancia, ananas, limone, pompelmo... - **Frutta zuccherina:** Mele, banane, uva, fichi, Fichi d'India, datteri e Cachi...

### **Le virtù del frutto proibito: la mela**

Utile nelle diete per il senso di sazietà che produce, tiene basso il colesterolo cattivo regola le funzioni intestinali attenua le coliti e, in versione grattugiata cruda, combatte la diarrea nei bambini (specie in quelli [Vaccinati](#)).

Sempre più numerose sono le virtù del frutto proibito (così dicono), che da una recente ricerca inglese risulta molto salutare anche per i polmoni: sembra che la mela aumenti la capacità polmonare aiutando a respirare meglio.

*“Mangia una mela al giorno e togli il Medico di turno ...”*

## **Seconda settimana alimentare**

### **1° giorno**

200 gr. di ricotta di capra (consiglio la Vallelata per il semplice motivo che è buona e non contiene conservanti), con uno dei pasti o come spuntino...

### **2° giorno**

2 patate in purée (con latte e un pezzettino di burro)...

### **3° giorno**

Riso integrale a pranzo con verdure crude e cotte con olio o limone...

Per la cena un pò (circa 70 gr. ) di pesce cotto al vapore....

### **4° giorno**

Minestra vegetale e verdure crude...

### **Dal 5° al 7° giorno**

introducete a pranzo un pò di legumi ben cotti ...

## **Terza settimana alimentare**

Continuate ad evitare carne e latticini, che reintrodurrete gradualmente dalla quarta settimana in poi...

**Colazione:** Una bella tazza di Orzo...

**Pranzo:** Riso integrale ricco di verdure crude e cotte, in modo da mineralizzare l'organismo ed aiutare l'intestino a pulirsi meglio...

**Spuntino di frutta:** Potete mangiare una banana molto matura, senza masticarla troppo, in modo da permettere ai pezzi grossi di pulire le pareti dell'esofago. La banana è ben matura, quando la sua buccia ha già dei punti neri, ciò vuol dire che gli amidi di questo frutto esotico sono stati trasformati in zuccheri più semplici da digerire. La banana dalla buccia nera e non ammaccata, ha le stesse proprietà nutritive del cibo non vegetariano senza avere però un effetto statico sulla mente. La banana, inoltre, aumenta la produzione di ematopoiesi o cellule rosse e ha un effetto positivo sulla mucosa gastrica. Un consumo eccessivo di questo frutto può portare alla stitichezza.

Dopo la banana si può consumare altra frutta fresca e dello yogurt naturale per arricchire la flora intestinale.

**Cena:** Minestra ...

**Dolce**

Dopo il 21 ° giorno si può riprendere regolari pasti con un dolce regalo: Una bella tazza di cioccolato ....

**Domanda:** *Farà male?*

Questa bella tazza di cioccolato caldo, rientra nella dimensione del digiuno Cristico è pertanto essendo liquido e non solido, non ne rompe la sua semplice legge ...

## L'equilibrio alimentare

Ora cerchiamo di comprendere l'importanza dei succhi di frutta e dei vari alimenti che mangiamo quotidianamente e con che cosa sono compatibili, tollerabili o incompatibili al fine di evitare effetti collaterali al tuo organismo completamente purificato.

### **Benefici con succhi di frutta**

Una bevanda estremamente salutare è rappresentata dai succhi di frutta che, se ottenuti dalla frutta fresca, mantengono intatti tutti i sali minerali, le vitamine e le proprietà curative della frutta da cui derivano. Succo di albicocca: contiene vitamine e minerali in abbondanza, quindi è particolarmente indicato nella convalescenza;

**Succo di ananas:** contiene un'enzima, la papaina, che facilita la digestione delle proteine. Ha anche proprietà diuretiche;

**Succo di arancia:** ricco di vitamina C e quindi tonico;

**Succo di ciliegia:** è ricco di sali minerali, depurativo e diuretico;

**Succo di fragola:** facilita l'eliminazione dell'acido urico e lo scioglimento dei calcoli urinari;

**Succo di lampone:** è rinfrescante, diuretico e sudorifero. Può essere consumato anche dai diabetici.

**Succo di limone:** è estremamente ricco di vitamina C, rinfrescante e tonico. Aiuta la digestione;

**Succo di mandarino:** contiene grandi quantità di bromo, quindi ha proprietà sedative, e di vitamina C;

**Succo di mela:** è depurativo e diuretico, favorisce la digestione;

**Succo di mirtillo:** cura infezioni intestinali come enteriti, coliti, diarree;

**Succo di pesca:** è diuretico e leggermente lassativo;

**Succo di pera:** depurativo, diuretico;

**Succo di pompelmo:** ricco di vitamina C, aiuta la digestione, le funzioni del fegato e della cistifellea;

**Succo di prugna:** è lassativo e disintossicante, inoltre stimola il sistema nervoso, è indicato in caso di affaticamento;

**Succo di ribes:** aiuta la digestione, è diuretico e depurativo;

**Succo d'uva:** ricco di vitamine e disintossicante, ha un notevole valore calorico.

**Alimento considerato: Latte e yoghurt ...**

**Compatibile:** Con niente. **Tollerabile:** Con pane. **Incompatibile:** Con tutti gli altri alimenti.

**...Pane e pasta**

**Compatibile:** Con ortaggi e verdure. **Tollerabile:** Con uova, carne, pesce, legumi e formaggi.

**Incompatibile:** Con frutta e patate.

**... Riso**

**Compatibile:** Con verdure e ortaggi. **Tollerabile:** Con pesce, carne, uova, legumi e formaggi.

**Incompatibile:** Con pane e patate.

**... Carne e salumi**

**Compatibile:** Con verdure e ortaggi. **Tollerabile:** Con cereali, pane, pasta e patate.

**Incompatibile:** Con legumi, uova, formaggi e pesce.

**... Pesce**

**Compatibile:** Con ortaggi e verdure. **Tollerabile:** Con cereali, pasta, pane e patate.

**Incompatibile:** Con carne, legumi, formaggi e uova.

**... Formaggi**

**Compatibile:** Con ortaggi e verdure. **Tollerabile:** Con pane, pasta, cereali e patate.

**Incompatibile:** Con carne, uova, legumi e pomodori.

**... Patate**

**Compatibile:** Con verdure e ortaggi. **Tollerabile:** Con carne, uova, legumi e formaggi.

**Incompatibile:** Con frutta e cereali.

**... Verdure e ortaggi**

**Compatibile:** Con tutto. **Tollerabile:** Con tutto eccetto frutta oleosa. **Incompatibile:** Con tutta la frutta eccetto quella oleosa.

**... Pomodori**

**Compatibile:** Con verdure, uova, carne e pesce. **Tollerabile:** Con riso, pasta, patate e pane.

**Incompatibile:** Con latte, formaggi e frutta.

**... Legumi**

**Compatibile:** Con verdure e ortaggi. **Tollerabile:** Con pane, pasta, riso e patate.

**Incompatibile:** Con latte, formaggi, uova, frutta, carne e pesce.

**... Frutta acida**

**Compatibile:** Con frutta oleosa. **Tollerabile:** Con carne e pesce. **Incompatibile:** Con frutta semi acida, frutta zuccherata e zucchero.

**... Frutta semi acida**

**Compatibile:** Con frutta oleosa. **Tollerabile:** Con dolci e panna. **Incompatibile:** Con tutta l'altra frutta.

### ... Frutta oleosa

**Compatibile:** Con frutta acida, verdure e ortaggi. **Tollerabile:** Con niente. **Incompatibile:** Con carne, pesce, latte, formaggi, uova e legumi.

### ... Frutta zuccherina

**Compatibile:** Con niente. **Tollerabile:** Con dolci. **Incompatibile:** Con tutti gli altri alimenti.

### ... Dolciumi

**Compatibile:** Con verdure e ortaggi. **Tollerabile:** Con frutta zuccherina. **Incompatibile:** Con frutta acida e semi acida e altri alimenti.

## Gruppi alimentari

### Alimenti proteici

**Carni:** Pollame, suino, ovino, bovino, vitello, manzo, salumi e insaccati...

**Varie:** Pesce, uova, latte, formaggi e yoghurt...

**Legumi secchi:** Fagioli, piselli, lenticchie, ceci e soia...

**Frutta oleosa:** Pistacchi, arachidi, noccioline, noci e mandorle...

### Carboidrati

**Cereali:** Pane, pasta, crackers, fette biscottate, grissini, avena, riso, mais, farine e segale...

**Componenti della Frutta acida:** Arance, cedri, pompelmi, limoni, mandarini, ananas, melagrane, fragole, lamponi, more e mirtilli. Contiene vitamina C e nell'organismo ha un effetto alcalino...

**Frutta acidula:** mele, albicocche, pesche, ciliegie, susine, uva, meloni, frutti tropicali e subtropicali (banane avocado, ecc.)...

**Frutta secca:** datteri, fichi, uva passa; ma anche frutta fatta seccare come le albicocche, le pesche, le prugne, i fichi, ecc.

La frutta può essere consumata assieme ad alimenti proteici come i formaggi, alle arachidi, alle noci, alle nocciole; può essere anche mescolata con certe verdure per fare nutrienti insalate.

Le verdure non sono un semplice contorno, o ornamento messo a lato del piatto: sono importanti elementi nutritivi, e sono realmente piene di fragranza. L'errore più comune è quello di cuocere troppo la verdura, e per compensare la perdita di sapore che comporta questo procedimento, vengono aggiunte molte spezie, che di fatto non contengono energia vitale. Un buon metodo per conservare il buon sapore di ogni verdura, se non si vuole mangiarla cruda, è quello di scottarle soltanto. Le verdure vengono classificate in:

**Verdure da frutto:** pomodori, meloni, peperoni, cetrioli, che contengono potassio, sodio, calcio, magnesio, fosforo e zolfo...

**Verdure amidacee:** patate, patate dolci, carciofi, ecc. che sono tutte ricche di amido che viene ben utilizzato dal nostro corpo...

**Verdure a foglie:** lattuga, sedano, bietola, spinaci, prezzemolo, cavoletti di Bruxelles e altri vegetali a foglia verde...

**Verdure a radice o a tubero:** carote, rape, cipolle, barbabietole, ravanelli, aglio, asparagi, ecc...

Per mantenere un corpo efficiente e leggero, si dovrebbero consumare prodotti caseari a basso contenuto calorico, come il latte scremato, il latte di capra, il latte di soia e di cocco...

**Lo yogurt:** contiene acido lattico, e certi agenti che favoriscono la digestione e regolano l'intestino. Si accompagna bene a tutti i tipi di frutta, e può arricchire un piatto di cereali.

Burro e formaggi e panna: questi prodotti vanno consumati moderatamente a causa del loro alto contenuto di grassi. Sono quindi formaggi freschi come la ricotta e la mozzarella.

La parola proteine significa "primario". Sono costituite al 50% di carbonio, in parti minori di idrogeno, ossigeno, azoto, zolfo, fosforo e ferro. Le proteine contengono gli aminoacidi, che in natura sono circa 23. lo Yoga insegna come alimentarsi con la quantità giusta di proteine. Le fonti naturali primarie sono:

**Noci e nocciole:** che anche se sono una discreta fonte di proteine dal punto di vista dello yoga...

**I semi:** sono anch'essi una buona fonte di proteine, ma non devono essere consumati in quantità eccessive....

**Legumi:** piselli, fagioli secchi, lenticchie, carrube e piselli secchi, semi di soia e farina di soia...

Formaggi....

**Cereali, pane integrale:** sono una buona fonte di proteine e sono ricchi di vitamine del gruppo B...