

Perché Digimare?

La perdita di peso

[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 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.

[Questo testo è estratto dal libro "Digiuno: Istruzioni per l'Uso".](#)

Data di Pubblicazione: 1 ottobre 2017

Autori



Digiuno: Istruzioni per l'Uso

Più vitalità e salute con il più semplice dei rimedi naturali

Di [Gisbert Bolling](#), [Sophie Lacoste](#)

Vuoi ritrovare leggerezza e slancio vitale, avere una pelle radiosa, un intestino sano e un sistema immunitario al top? Scopri tutti i benefici del più semplice dei rimedi naturali: il digiuno. Sono ormai numerosi gli studi medici che attestano i benefici del digiuno per la salute: una breve,...