

I MACROTASCABILI DEL BENESSERE

Nicole Boudreau

LA TERAPIA DEL DIGIUNO



**ESTRATTO
GRATUITO**

UNO STRAORDINARIO
RIMEDIO NATURALE PER
**DISINTOSSICARSI
E RINGIOVANIRE**



Prefazione

Dopo il primo digiuno alla *Ferme Rocan nel 1981*, nacque in *Nicole Boudreau* un grande interesse per questa disciplina. Già baccelliere in arti, ha poi conseguito un baccalaureato in biologia. Questo libro si ispira sia ai suoi studi sia alla sua conoscenza “pratica”.

Studiando biologia e seguendo contemporaneamente molti digiuni, l'Autrice è riuscita a fondare la teoria del digiuno sulla biologia contemporanea divulgando le sue conoscenze in uno stile accessibile e divertente.

Poiché anche io insegno igiene naturale e digiuno terapeutico da sessant'anni, spero che questo libro fornisca al lettore una soluzione alternativa alle terapie mediche tradizionali che non sempre ripristinano la salute. Spero anche che aiuti a far nascere una nuova Medicina fondata sul principio che l'essere vivente si guarisce da solo. La pratica del digiuno verrà allora universalmente riconosciuta e sarà la medicina del domani.

JEAN ROCAN,
biologo



Introduzione

I libri sul digiuno ci lasciano sempre un po' perplessi. Le domande più frequenti sono: cosa si fa quando non si mangia? E come ci si sente? Ma, il digiuno è anche un argomento "serio": ci ricorda la Quaresima e i sacrifici dopo il martedì grasso, non più attuali nel gioioso mondo dei consumi moderno. Per permettere l'identificazione del lettore, nel libro alcuni personaggi ci raccontano la loro esperienza. Tali personaggi sono ispirati ai tanti digiunatori che ho assistito e alle mie stesse esperienze. Spero vivamente che leggendo queste storie comprendiate meglio il digiuno o vi riconosciate nei loro atteggiamenti.

Indice

Prefazione.....	5
Introduzione.....	6
Capitolo 1 – Una pratica millenaria.....	7
«L'epidemia di malattie da pancia piena».....	8
Il digiuno: da Pitagora a Gandhi	10
I precursori del digiuno terapeutico	12
Il digiuno moderno	15
Capitolo 2 – Una cura di ringiovanimento	19
Il corpo si ricicla.....	22
Il corpo si guarisce da solo.....	24
Il corpo, un ambiente in equilibrio	27
Il corpo si difende	27
Il digiuno: un riposo fisiologico	29
Capitolo 3 – Una soluzione alla tossiemia.....	33
Il nemico numero uno: il nostro stile di vita	38
Le cause della tossiemia.....	40
I danni fisiologici provocati dalle tossine.....	42
La tossiemia aumenta	46
I segni di tossiemia	47
Capitolo 4 – Una pratica terapeutica	51
Una terapia naturale	53
Un riposo completo del sistema digestivo	53
Il dimagrimento e la correzione della ritenzione idrica nei tessuti	54

180 - La terapia del digiuno

<i>L'autolisi delle scorie</i>	55
<i>Il ringiovanimento fisiologico</i>	56
<i>L'innalzamento terapeutico del tasso di zinco nel sangue</i>	56
<i>Il rafforzamento delle difese immunitarie</i>	57
<i>La reidratazione cellulare</i>	58
<i>Un apporto nutritivo adatto ai bisogni dell'organismo</i>	59
<i>La prevenzione attiva del cancro</i>	59
<i>Gli effetti fisiologici del digiuno</i>	61
Capitolo 5 – Le reazioni di autolisi.....	63
<i>Manifestazioni dell'autolisi</i>	64
<i>Alcuni esempi di autolisi.....</i>	64
<i>L'autolisi è più forte di notte</i>	69
<i>L'intensità dell'autolisi</i>	69
<i>I tipi di reazione</i>	70
<i>Il disturbo: un indice prezioso del nostro stato</i>	71
Capitolo 6 – I digiuni si succedono, ma non si assomigliano... ..	73
<i>A ciascuno le sue ragioni... e le sue reazioni</i>	74
<i>Da un digiuno all'altro.....</i>	78
Capitolo 7 – Diversi tipi di digiuno	81
<i>Il digiuno preventivo.....</i>	83
<i>Il digiuno terapeutico</i>	87
<i>Il digiuno settimanale, stagionale o annuale.....</i>	93
<i>La dieta a base di frutta.....</i>	94
<i>Il momento giusto</i>	95
<i>I preparativi al digiuno</i>	96

Capitolo 8 – La fisiologia del digiuno	99
<i>Digiuno e perdita di peso</i>	<i>99</i>
<i>Digiuno ed energia</i>	<i>101</i>
<i>Digiuno e proteine</i>	<i>103</i>
<i>Digiuno e muscolatura</i>	<i>103</i>
<i>Digiuno e morbidezza della pelle</i>	<i>104</i>
<i>Digiuno e cervello</i>	<i>106</i>
<i>Il digiuno e il complesso cuore-polmoni</i>	<i>106</i>
<i>Digiuno e fame</i>	<i>106</i>
<i>Digiuno, vitamine e minerali</i>	<i>107</i>
<i>Digiuno e oligo-elementi</i>	<i>108</i>
<i>Digiuno e farmaci</i>	<i>109</i>
<i>Digiuno e sessualità</i>	<i>111</i>
<i>Digiuno e stress</i>	<i>111</i>
<i>Digiuno e morte</i>	<i>112</i>
<i>Digiuno e riciclo</i>	<i>114</i>
<i>Digiuno e magrezza</i>	<i>115</i>
<i>Digiuno e malattie virali</i>	<i>116</i>
<i>Digiuno ed età</i>	<i>117</i>
Capitolo 9 – Gli stati psicologici del digiunatore	119
<i>Cambiamenti e sconvolgimenti</i>	<i>122</i>
<i>La struttura della personalità</i>	<i>123</i>
<i>Trasformare l'io rigido</i>	<i>125</i>
<i>Sentirsi più a proprio agio</i>	<i>128</i>
Capitolo 10 – La rialimentazione	131
<i>Un recupero graduale</i>	<i>133</i>
Capitolo 11 – Dopo il digiuno	139
<i>Per restare disintossicati</i>	<i>142</i>

182 - La terapia del digiuno

<i>Un'alimentazione sana.....</i>	142
<i>La riabilitazione dei vegetali.....</i>	143
<i>Il regime ideale.....</i>	144
<i>A proposito di quantità... ..</i>	147
<i>Le combinazioni alimentari</i>	148
<i>Alcuni esempi di menu</i>	150
<i>I condimenti</i>	153
<i>La moderazione ha un sapore migliore.....</i>	154
<i>Riposarsi sufficientemente tutte le notti.....</i>	155
<i>Scegliere esercizi fisici stimolanti e non violenti.....</i>	156
<i>Evitare il sovraffaticamento</i>	157
<i>Astenersi da: stimolanti, tabacco, droghe, alcol e medicine</i>	158
<i>Adottare uno stile di vita appagante</i>	158
Capitolo 12 – Il digiuno dei tempi moderni.....	159
<i>Digiunare al giorno d'oggi.....</i>	161
<i>Il digiuno: una medicina?</i>	163
<i>Le virtù del riposo.....</i>	164
Capitolo 13 – E domani?	165
<i>Contro il digiuno</i>	167
<i>Un corpo da disinquinare</i>	168
Bibliografia.....	171
Indice analitico.....	175

Nicole Boudreau

LA TERAPIA DEL DIGIUNO

**“L'essere vivente si guarisce da solo
e la pratica del digiuno dovrebbe essere
universalmente riconosciuta
la medicina del domani.”**

Cosa si fa quando non si mangia? E come ci si sente?
Queste sono le domande frequenti.

Il libro contiene una serie di **consigli per praticare il digiuno in maniera serena e in sicurezza, nonché la descrizione di tutti gli effetti e le malattie che si possono sconfiggere con questo “rimedio” naturale.** Contiene casi concreti di persone che hanno utilizzato con successo questa antica terapia.

*“Il digiuno è una sosta per rigenerare
il nostro corpo sovraffaticato. Io stessa lo pratico
quando sono allo stremo e quando l'organismo spassato
mi invia segnali chiarissimi di disagio fisico.
Ne esco sempre con una nuova energia.”*

L'AUTRICE

NICOLE BOUDREAU è biologa e supervisionatrice di digiunatori in appositi centri e cliniche del digiuno. Nota divulgatrice di questo tema, è riuscita a unire la pratica alla teoria, fondando la prassi del digiuno sulle teorie della biologia contemporanea.

ISBN: 978-8828526728



9 788828 526728

€ 11,90

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com