

## Con il semi- digiuno risvegli il tuo potere naturale

Diverse volte nel corso degli ultimi anni e da quando ho intrapreso questo percorso, ho sentito parlare di DIGIUNO parziale o totale, di giorni oppure di un solo giorno; non nego che la cosa mi incuriosiva non poco, l'IGIENISMO, questa corrente nata con La Medicina Naturale di Lezaeta, ma non solo loro, dipingevano l'astinenza da cibo come il modo migliore per risanare CORPO E MENTE, per ristabilire l'omeostasi dell'organismo, alterata dal cibo industriale e manipolato che mangiamo tutti i giorni.

Nell'ultimo periodo anche diversi medici consigliano il digiuno come pratica naturale e non invasiva per depurare il corpo. Spinta da tutti questi input io e Carlo abbiamo deciso di provare, di sperimentare su di noi gli effetti di un semidigiuno (abbiamo deciso così per non avere un approccio troppo "rigido" e duro) non doveva infatti diventare una lotta contro noi stessi ma un qualcosa di morbido, un fare qualche piccola rinuncia per il benessere dell'organismo, riteniamo sia importante anche VIVERE BENE la cosa, non come una sofferenza indicibile (se al solo pensiero viene "male" come si usa dire meglio forse non farlo perché diventa controproducente) .

Morale: ogni martedì (questo è il giorno scelto ma ovviamente ognuno è libero di farlo quando preferisce) iniziamo la giornata con un centrifugato di frutta e verdura e poi ci portiamo al lavoro un paio di mele da consumare durante il giorno in caso di attacco di "fame" o di quella voglia di qualcosa (anche in questo caso è più una questione mentale ma comunque giusto assecondare anche la mente che ha bisogno di controllare), beviamo diversa acqua e limone durante la giornata e arriviamo a sera sereni senza alcun problema, certo ogni tanto il pensiero al cibo c'è e il fatto di essere in due aiuta in quanto spesso ci scherziamo sopra; durante la giornata ci concediamo un caffè, la sera ci asteniamo dal cibo e la mattina per colazione ci facciamo un altro centrifugato di frutta e verdura (sarebbe meglio prevalentemente di verdura ); a mezzogiorno del mercoledì consumiamo un pasto "normale" insalatona con polpetta di verdure, o un piatto di riso e verdure insomma come ognuno è abituato (certo sarebbe preferibile non ricominciare subito a mangiare cibi pesanti che so patatine fritte o carne) in modo da riabituare ad introdurre alimenti in maniera graduale. Sembra difficile ? Assicuro che non lo è, ci vuole un minimo di volontà certo come in tutte le cose che si intraprendono ma se si pensa al bene che si fa la corpo il gioco a mio parere "vale sicuramente la candela" .

Benefici ? Tantissimi, ve ne elenco alcuni che ho provato direttamente: senso di leggerezza e di benessere, niente patina in bocca o brutto sapore (spesso mangiando la sera poi la mattina la bocca presenta una patina, sono residui di tossine non smaltito del cibo, spesso anche con alito non molto gradevole ), si dorme benissimo, quel sonno pesante e ristoratore (certo gli organi non sono impegnati nella digestione) ci si sveglia benissimo svegli mentalmente e di buon umore, pancia piatta, evacuazione regolare, nessun senso di intorpidimento e di sonnolenza, molta più grinta e voglia di fare !

Dite poco ? La sensazione è bellissima ed è quella di FARSI UN REGALO di mettere il nostro corpo nella condizione di stare in forma (come dovrebbe essere sempre ma a cui non siamo più abituati ahimè), siamo abituati a stare “mediamente male” – la cefalea, il senso di pesantezza, l’intorpidimento mentale sono accettati quasi come inevitabili invece NO!!!! Possiamo stare bene ! E il semidigiuno ne è la dimostrazione! E’ anche una presa di coscienza del nostro POTERE e della nostra responsabilità nel determinare il nostro benessere e la nostra salute ! E vi assicuro che in una società dove siamo abituati a demandare le responsabilità a chiunque pensando di essere vittime (faccio riferimento in questa sede al medico) il fatto di potere incidere sulla nostra salute e di fare stare bene il nostro corpo senza RICORRERE A FARMACI DI ALCUN TIPO (naturali e non) MA SOLO TOGLIENDO IL CIBO è una grande opportunità !!!

Provate, ognuno con le proprie possibilità e in base a quello che si sente di fare (va bene anche saltare una cena) non forzatevi se non vi sentite pronti, ma prendete in considerazione questa cosa perché non ha alcun costo, non ha effetti collaterali (unica precauzione per le persone gravemente debilitate o che hanno delle patologie importanti in questo caso è meglio consultare il proprio medico) e vi porta solo del bene! Il vostro corpo e la vostra consapevolezza vi ringrazieranno !

Non sono molto raccomandate queste “pratiche” perché ovviamente NON HANNO COSTI, non alimentano il mercato ! Sta a noi esserne coscienti e sta sempre a noi cercare di metterci nelle migliori condizioni per condurre una vita al massimo delle nostre possibilità !

Buon semi-digiuno a tutti !!!!

Melissa e Carlo