

# DEPURAZIONE A FEBBRAIO CON DIGIUNO IN BASE ALLA FASE LUNARE



Nutrire il nostro corpo in modo consapevole è un atto di amore. Il nostro corpo è costituito per lo più di acqua e come tutti i corpi liquidi risente dell'influenza gravitazionale che esiste fra la terra e la luna. Poiché il corpo umano è costituito per circa il 70% d'acqua, non sorprende il fatto che le fasi della luna hanno un profondo impatto sul suo funzionamento; in particolare sulle secrezioni e i succhi dell'apparato digerente e la linfa. Ricordare la magica alchimia che esiste tra noi e il cosmo è doveroso, per troppo tempo ce ne siamo dimenticati. Questa depurazione punta al riequilibrio attraverso la disintossicazione del corpo rispettando le fasi lunari.

## **Purificazione Spirituale**

Questo tipo di depurazione ha anche lo scopo indirettamente di purificazione l'anima e l'esaltazione dei pensieri. Durante il digiuno è importante avere anche un atteggiamento positivo e rilassato dando spazio all'ascolto di buona musica, meditando, leggendo libri piacevoli e recitando i mantra.

I giorni favorevoli per effettuare la depurazione in base alle fasi lunari sono stati scelti dagli antichi yogi sulla base di una profonda consapevolezza della relazione tra macrocosmo e microcosmo. I benefici fisici sono oramai conosciuti da tutti, ma seguire una depurazione seguendo la lunare ne amplifica gli effetti disintossicanti, e la rigenerazione di tutte le funzioni fisiologiche, aumentando la resistenza fisica e mentale.

Il meccanismo è molto semplice: **basta contare 11 giorni dopo la luna piena e 11 giorni dopo la luna nera.** Questi sono i **giorni in cui ci si astiene totalmente dal cibo e dai liquidi.**

**Nell'undicesimo giorno la luna esercita infatti la massima attrazione gravitazionale sui liquidi della terra, e il digiuno senza liquidi permette di neutralizzarne gli effetti, oltre a dare i normali benefici purificanti del digiuno.**

La tecnica di questo digiuno è semplice. Il giorno prima si mangia e si beve normalmente, e il giorno prestabilito non si mangia né si beve fino al mattino dopo. È proprio l'astensione dal cibo e dall'acqua che chiude le valvole dello stomaco, creando un vuoto che impedisce ai succhi gastrici e ai gas di salire e influenzare negativamente la parte più alta del corpo e la zona cerebrale. Oltre a far riposare gli organi e il metabolismo il digiuno basato sul calendario lunare permette di contrastare gli effetti psico-fisici negativi legati all'influsso della luna, purificando il corpo e rafforzando la mente.

Ricapitolo i benefici di una pratica di purificazione lunare

- riposo degli organi dell'apparato digerente
- aumento dell'energia;
- PREVENZIONE
- eliminazione delle tossine accumulate nel sangue, nelle cellule e nel sistema nervoso;
- purificazione della mente e svuotamento dei pensieri:
- aumento della lucidità mentale, vitalità e della centratura;
- eleva al di sopra dei bisogni corporei

A febbraio i giorni buoni per il digiuno sono l'1 e il 16 mentre quelli per il semi-digiuno l'8 e il 24. Nei giorni intermedi daremo dei consigli importanti.



Per chi è all'inizio e vuole provare con qualcosa di più soft rispetto al programma precedente, sarà possibile effettuare 3 giorni di depurazione il 6, 7 e l'8 febbraio.

**Con i Naturopati Melissa Villa e Carlo Montagnino**

**Diretta Zoom venerdì 20 gennaio ore 20,45**

**Per info e iscrizioni 351.5828819**

[www.ondavitale.it](http://www.ondavitale.it)



[info@ondavitale.it](mailto:info@ondavitale.it)

**Conoscere per essere liberi di scegliere**