

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



info@ondavitale.it

Conoscere per essere liberi di scegliere