

IL DIGIUNO

Sin dai tempi più antichi

Sin dall'inizio, gli esseri umani fecero ricorso al digiuno istintivamente per rimettersi da malanni acuti quali la febbre, l'indigestione, il dolore fisico, ecc. Però un digiuno non durava che alcuni giorni.

D'altra parte, è risaputo che dei digiuni molto più lunghi furono praticati, ma con uno scopo spirituale, ciò che in questa sede ci interessa molto relativamente. Mosé, Maometto e Gesù Cristo digiunarono 40 giorni per scopi prettamente spirituali. Solo uno tra questi tre profeti, Maometto, consigliava ai musulmani di digiunare per ritrovare la salute (*Il Corano*), ma non sembra venga ascoltato. Si era nel VII° secolo dopo Cristo.

Però, poco prima della nascita di Gesù Cristo, al tempo di Ippocrate, esistevano dei Centri di digiuno nell'antica Grecia. I malati vi accorrevano per curarsi tutte le malattie e guarivano. Si legga il capitolo che ho destinato a questo scopo all'inizio del primo volume del mio libro *Mangiate Naturale - Salute Naturale*.

Molto tempo dopo, nel XIX° secolo, anno 1822, il dottor Jennings, pioniere igienista negli U.S.A., scoprì e fece ricorso al lungo digiuno per permettere ai malati di ristabilire la propria salute.

Ecco in che modo questo medico scoprì il digiuno per fini igienistici:

Un giorno, venne chiamato per curare una persona malata che si trovava ad un centinaio di chilometri da lui.

In quel tempo, non c'erano né treni, né aeroplani, né autobus. Egli prese dunque il suo cavallo, dato che era abituato a cavalcarlo, per visitare il suo paziente e lo raggiunse dopo aver cavalcato per l'intera giornata, ma all'arrivo si rese conto d'aver dimenticato la sua cassetta dei medicinali! Una catastrofe!! Visto le condizioni disperate del paziente, la fatale dipartita non determinava nessun dubbio nel morale del distratto medico.

Così si contentò, preso dal rimorso, di tenere compagnia per tutta la notte all'agonizzante paziente.

All'alba si alzò senza che avesse potuto chiudere occhio, allorché si accorse che il moribondo aveva sul viso un aspetto migliore, sembrava rivivere e sembrava essere sulla via del ristabilimento, tanto era migliorato durante quella notte.

Questo fu un tratto luminoso che invase la sua mente. Senza cibo e senza medicinali, il moribondo sarebbe dovuto morire prima dell'alba, ma eccolo in via di ripresa vitale e rimettersi in sesto.

Egli applicò lo stesso metodo che gli era riuscito in modo del tutto spettacolare: prescriveva il digiuno e non dei medicinali a tutti i suoi malati.

Tuttavia, non osando bandire tutti i medicinali, trovò il sotterfugio per dare ai suoi pazienti delle pillole colorate, cioè delle pillole in bianco, neutre ad effetto placebo, le quali non contenevano che del comune zucchero. Quelle rosse per la febbre, quelle blu per la tosse, le rosa per la diarrea, le verdi per la costipazione, color malva per i vomiti, gialle per le malattie della pelle, e così via.

Il suo successo fu fenomenale e superò i limiti esigui della sua regione.

I malati venivano da lontano per consultarlo, viaggiando spesso dei giorni e giorni in carrozza o in calesse.

Poi giunse il giorno in cui decise di dire la verità. Svelò in un suo scritto che le pillole non erano che delle illusioni e che era la Natura che guariva.

La vendetta popolare lo colpì e la sua clientela lo abbandonò ben presto: morì dal dispiacere e dal dolore.

In seguito, parecchi altri medici e non medici utilizzarono il digiuno per curare i malati.

Questi digiuni furono fatti con sola acqua ed a riposo completo a letto in case igieniste dove i risultati furono eccellenti.

Poco tempo dopo, anche i naturopati utilizzarono il digiuno, i quali però lo proposero in diversi modi, ma non igienistici, che inoltre, ritardavano l'eliminazione. Tra queste modalità ci sono: le purghe, il bere la propria urina, l'auto-trasfusione di sangue, i massaggi, gli integratori di vitamine, di oligo-elementi, gli oli essenziali, l'idroterapia, il lavaggio del colon, l'attività fisica.

Infine, nel 1986, io feci questa prodigiosa scoperta della lingua colorata. Il digiuno, così com'era praticato sin dai tempi antichi dall'uomo preistorico, dai profeti, dagli antichi Greci e poi dagli Igienisti ed i Naturopati, non otteneva che una lingua patinata di bianco, e che si ripuliva man mano ed in misura che il digiuno progrediva.

Era molto raro che una lingua assumesse delle diverse colorazioni così marcate durante un digiuno integrale a sola acqua. Io ne ho viste quattro divenire nere o verdi su 4000 digiunatori che ho sorvegliato in 40 anni.

Ora, riesco ad ottenerne nel 90% dei miei pazienti che digiunano lingue nere, grigie, color maionese, gialle o verdi.

Col digiuno a sola acqua, l'eliminazione finiva con l'affievolirsi in capo a circa 20 giorni e la lingua si scaricava poco a poco.

La lingua si scaricava, però senza che l'organismo si fosse purificato completamente e questo perché l'organismo non aveva più vitamine, enzimi, oligo-elementi, minerali, per continuare ad eliminare i residui tossici in accumulo. Ne aveva giusto per la sua sola sopravvivenza.

... ..

- Dal libro:

IL DIGIUNO, Miglior Rimedio della Natura, di Albert Mosséri

compilazione di Damiano Mozzoni