PRIMAVERA: TEMPO DI DIGIUNO

DIGIUNARE NON È PRIVARSI DEL CIBO! DIGIUNARE È UTILIZZARE UNO STRUMENTO TERAPEUTICO MOLTO POTENTE

Solo in casi eccezionali si raccomanda di digiunare assumendo solo acqua. Se un giorno alla settimana con sola acqua è senz'altro salutare, raramente è saggio praticare questo digiuno per un lungo periodo. Generalmente è meglio praticare una mono-dieta che comprenda quegli alimenti che posseggono le proprietà guaritaci di cui il corpo ha bisogno. È più sicuro e spesso più efficace. Come per ogni altro strumento, anche del digiuno è importante conoscerne il giusto uso ed i limiti. Praticare indiscriminatamente un digiuno potrebbe farvi più male che bene. Iniziate un digiuno solo se siete sicuri di avere la capacità di farcela. Per un digiuno salutare le parole chiave sono: preparazione, moderazione, supervisione. La preparazione ad un digiuno inizia modificando la propria dieta. C Come primo passo eliminate i cibi inutili, e consumate pasti più leggeri, composti soprattutto da vegetali o frutta. Quindi, dopo qualche giorno, provate a saltare un pasto o due, e infine digiunate per un giorno intero. Solamente quando vi sentirete a vostro agio con un cibo più leggero e con un occasionale digiuno di un giorno, allora potrete considerarvi pronti a provare un digiuno di tre cinque giorni. E ricordate: praticate il vostro primo digiuno, o ogni altro digiuno che abbia una durata superiore ai sette giorni, unicamente sotto la supervisione di una persona competente. La primavera è senz'altro il periodo migliore per praticare un digiuno. Il clima si intiepidisce e tutta la natura si risveglia. È in questo periodo che nel nostro corpo il sangue si rinnova, per questo è il momento perfetto per pulire e ricostruire il sistema. Praticando un digiuno per la prima volta sarete sorpresi di scoprire che sostenere una dieta è solo metà della sfida perché alla pulizia fisica del corpo si accompagna anche una pulizia mentale, e questo può far uscire molta rabbia e negatività. Il modo migliore di affrontare i cambiamenti è semplicemente quello di lasciare che accadano. Provate a vedere la vostra negatività come foste un osservatore esterno, osserverete che ad ogni pensiero negativo si associa specularmente un pensiero positivo. Lasciate fluire il pensiero negativo e osservate l'apparire del suo gemello positivo, e sostituite quello con questo. In tal modo potrete cambiare la vostra coscienza. Al termine del digiuno concedetevi il tempo necessario per ritornare alla vostra dieta normale, senza fretta. Il digiuno pulisce il corpo e lo rende molto sensibile. Se per un mese avete mangiato unicamente vegetali cotti al vapore, come pensate reagisca il vostro corpo se improvvisamente gli propinate una pizza e una coca? Perciò effettuate lentamente la transizione da un digiuno ad una dieta normale. Interrompete il digiuno con un giorno di acqua e limone e miele, o con della frutta, poi gradualmente aggiungete i vegetali, e leggeri prodotti caseari. Infine reintroducete i cibi più lenti da digerire come: noci, cereali, formaggio stagionato. Il digiuno è molto efficace, ma non aspettatevi di pulire completamente il vostro sistema in una notte. Abbiate pazienza e perseveranza. Non cambiate bruscamente la vostra dieta, introducete i cambiamenti gradualmente, i miglioramenti arriveranno. Una volta che avrete veramente pulito il vostro sistema, non aspettatevi di tornare ai cibi "inutili" senza pagarne le conseguenze. Il vostro corpo si sarà abituato ad un carburante migliore e non tollererà i non-cibi che una volta amavate.

Dieta verde Per alcalinizzare il corpo, perdere peso, schiarire la pelle, pulire il fegato ed eliminare il muco, mangiate per 40 giorni solo cibo verde. Mangiate insalata, vegetali al vapore, avocado, germogli, olive, e fagioli di soia; e ancora: mele e uva; ma tutto solo rigorosamente verde (ma se praticate questa dieta per correggere l'acne dovrete eliminare anche la frutta). Potete bere yogi the, e, se sentite che avete bisogno di più proteine, una volta alla settimana potete mangiare una manciata di noci ed una porzione di cereali. Ma attenzione a non esagerare, troppe noci e troppi cereali vi causerebbero acidità di stomaco e annullerebbero l'effetto del vostro digiuno.

Dieta della giovinezza Volete portare un miglioramento nella vostra salute generale? Mangiate solo frutta fresca, noci e vegetali (cotti o crudi) per 30 giorni. Questa dieta è praticata in India dalle persone che si sentono invecchiate e logore, è molto adatta alle persone che non hanno mai praticato un digiuno. Durante i primi giorni potreste sentire un po' di debolezza, ma poi, gradualmente, la vostra forza aumenterà e vi comincerete a sentire leggeri e felici. In trenta giorni il vostro corpo sarà pulito e rivitalizzato. Preferibilmente scegliete frutta e verdura di stagione.

tratto da: "Foods for Health & Healing Remedies & Recipes"
basato sugli insegnamenti di Yogi Bhajan