

Prevenire e curare attraverso il digiuno

Dr. med. Leopold Felbermayer

Poter compiere una rinuncia volontariamente, è una delle capacità proprie solo dell'uomo, che lo distingue da tutti gli altri esseri terreni. Il digiuno, come decisione di rinuncia ad ingerire cibo, oggi spesso viene a torto sottovalutato nel suo significato terapeutico e per le possibilità che dà di potenziare le facoltà umane; oppure viene ridotto ad un problema di peso dettato dalla bilancia. Il medico Dr. Leopold Felbermayer, partendo da un ricco tesoro di esperienze, analizza gli aspetti storico-culturali e medici di un tipo di esercizio caduto in dimenticanza.

Quando si parla di digiuno, capita di sentire i pareri più disparati riguardo al tema. Spaziano da consensi entusiasti, a domande dubbiose, dalla paura di possibili danni, fino al più netto rifiuto, o ad ampollosi e inqualificati elaborati scientifici, che vogliono bollare il digiuno come un metodo pericoloso per dimagrire, o come una follia dettata dalla moda. Voci isolate poi si pronunciano contro il digiuno, in quanto metodo anacronistico per portare la propria coscienza a livelli più alti.

Che cosa sta però a fondamento del digiuno? Si può esprimere un giudizio su un metodo che viene periodicamente praticato da milioni di uomini, già da millenni, con le più varie motivazioni, senza aver prima fatto un'esperienza personale? Bisogna essere "specialisti" o basta, durante la prova dei fatti, il sano discernimento umano, privo di pregiudizi, per poter giudicare?

Che cosa spinge al digiuno

Per poter rispondere a questa domanda, è utile rivolgere uno sguardo al passato, ma anche portare l'attenzione su quei fenomeni che paiono essere situazioni limite dell'esistenza, ma che proprio per questo ci mostrano la complessità del digiuno. In particolare si è dimostrato che originariamente il digiuno aveva motivazioni prevalentemente religiose e che queste erano sempre legate al pensiero della purificazione e della trasformazione. La vera motivazione era sempre l'aspirazione verso una purificazione del corpo e dell'anima e una liberazione dalle costrizioni interiori; sia che si trattasse della prescrizione di un digiuno come preparazione ad una consacrazione sacerdotale in Egitto o nei luoghi dei misteri in Grecia, sia che il comando al digiuno della tradizione cristiana, ebraica, islamica, induista o buddista, avesse esortato alla rinuncia al cibo i credenti di ogni strato sociale.

Durata del digiuno

Che la dimensione di questa aspirazione comprenda una scala molto

larga di possibilità, lo dimostrano i lassi di tempo estremamente variabili del digiuno: dai pochi giorni, fino a più settimane, sì, fino a digiuni di decenni, per esempio quello di *Niklaus von Flue* che negli ultimi 20 anni della sua vita, fino alla morte avvenuta nel 1478, in un eremitaggio nelle alpi svizzere, non prese alcun cibo solido; o come quello di *Therese Neuman* di Konnersreuth/Oberbayern, che allo stesso modo digiunò dal 1926 fino alla morte avvenuta nel 1962 facendo la contadina nella fattoria paterna; soltanto nei giorni e nelle settimane della sua stigmatizzazione, era ridotta al letto, con le cicatrici del Crocifisso.

Anche Niklaus von Flue, fino alla sua morte, attese ogni giorno al compimento delle sue mansioni. Egli rimase inoltre, sebbene dimagrito, sano e pienamente lucido, tanto che la Confederazione Elvetica, durante una delle sue profonde crisi, fu salvata dal crollo incombente grazie al consiglio, che dei responsabili svizzeri erano andati a chiedere al loro fratello Klaus. A parte il digiuno con motivazione religiosa, negli scritti di *Ippocrate*, *Galeno di Pergamo*, più tardi di *Paracelso* o di *Christoph Wilhelm Hufeland* nel XVIII secolo e fino ai giorni nostri, il digiuno è confermato come metodo efficace di guarigione in gravi malattie. I tempi medi di un digiuno con effetto terapeutico, vanno da due a quattro settimane, raramente fino a sei, a seconda delle indicazioni, o delle intenzioni di chi lo pratica. Il digiuno ha dunque una lunga tradizione, ma acquista interesse soprattutto ora, cioè in un'epoca in cui nei paesi industrializzati sono sorte malattie che non sono più controllabili con il semplice impiego della medicina ufficiale; e questo non soltanto a causa dell'inquinamento, dovuto alla chimica, di tutti i nostri principi vitali, ma anche a causa di una forma di dieta insana e dell'ipernutrizione. Si rende perciò necessaria una riforma del nostro modo di vita. Metodi curativi che tengano conto di questa situazione, richiameranno in futuro sempre maggiore attenzione, poiché nel controllo di concrezioni patologiche nei vasi, nelle articolazioni e nei tessuti connettivi e nello stimolo delle proprie forze curative nel trattamento di malattie croniche, sono più indicate rispetto alle operazioni, agli irraggiamenti e ai medicamenti chimico-farmaceutici stabiliti dalla medicina moderna.

Il digiuno, una terapia totale

Come definisce il digiuno il "Circolo Medico di Lavoro Digiuno Terapeutico e.V."? Nel loro statuto leggiamo: "Il digiuno, la volontaria astensione dal cibo, di durata limitata, viene esercitato, per ragioni diverse, da PERSONE SANE, da tempo memorabile. La capacità di vivere con le riserve del proprio corpo, corrisponde alla fisiologia umana. Questa capacità può essere usata come igiene di vita o come prevenzione.

In ogni ambito culturale, il digiuno ha una dimensione animico-spirituale. Nel trattamento di MALATI, si è affermato con successo da moltissimo tempo. La sua funzione terapeutica è stata confermata e consolidata attraverso esperienze di decenni dai medici specializzati nel digiuno e da prove scientifiche. Il rifiuto spontaneo del cibo durante malattie con

febbre alta, è anch'esso, come la febbre stessa, già terapia, e corrisponde alla tendenza fisiologica dell'organismo all'autoguarigione. Il termine di "DIGIUNO TERAPEUTICO" è stato coniato da Buchinger.

Rispetto alle malattie croniche e a quelle dipendenti dal cibo, il digiuno terapeutico è un metodo quasi insuperabile negli effetti e per la varietà delle indicazioni. Equivale a un intervento terapeutico nutrizionale nel metabolismo del malato e dovrebbe essere perciò praticato da personale specializzato, solo nelle cliniche specializzate, dopo la diagnosi di un esperto e con indicazioni complete. Il digiuno è una terapia non a base di medicine, all'interno della medicina generale e ha perciò carattere interdisciplinare. Il digiuno terapeutico è contemporaneamente una terapia psicosomatica. Presuppone il completo accordo e la completa partecipazione del paziente. La presa di distanza dalla vita di ogni giorno e dalle obbligazioni casalinghe e di lavoro, dai problemi e dalle tentazioni, ha gran peso sul corso e sulla riuscita della terapia. Il digiuno come terapia comprende esperienze esistenziali limite e allenamento alla rinuncia... Il digiuno è un inizio didattico conveniente per una riorganizzazione del modo di nutrirsi, che il malato cronico spesso deve mantenere per tutta la vita.

Per l'attuazione del digiuno viene esposto quanto segue: Irrinunciabili nel digiuno sono: abbondanti apporti di liquidi, sollecitazione di tutti i processi di eliminazione, equilibrio tra moto e quiete. Nei digiuni condotti in modo corretto, non si riscontrano sensazioni di fame e si hanno prestazioni di buon livello.

Dal digiuno ad acqua o tè, si sono sviluppate diverse forme di digiuno, con l'aggiunta di bevande a limitato contenuto calorico: digiuno con succhi, siero di latte, brodi.

Secondo il Dr. Otto Buchinger, ha dato i migliori risultati il digiuno a tisane, molta acqua e bevande ricche di vitamine e sostanze minerali, lasciate il più possibile allo stato naturale. Bisogna inoltre assumere 200 kcal per giorno, in forma di succhi di frutta e verdura e di brodi di verdura".

Questa descrizione rende più chiaro il fatto che il digiuno rappresenta un principio di terapia totale, che riguarda l'ambito corporeo, quello animico e quello spirituale dell'uomo e che agisce in modo purificante, riordinante, rieducante e liberatorio.

La malattia, nella maggior parte dei casi, è un'interazione difettosa e disturbata degli arti costitutivi animici e spirituali dell'uomo, con le sue forze vitali e con il suo corpo. Ci sono situazioni di irrigidimento, di congestione di rilasciamento, che si manifestano con infiammazioni, sclerotizzazioni, o in molti altri tipi di disturbi, che causano basso rendimento, difficoltà di concentrazione, sensazioni di dolore mutevoli per durata e localizzazione, angoscia, depressione, insonnia. Questa scala comprende malattie organiche e anche quell'ampia sfera di malattie con disturbi mutevoli, in condizioni cliniche però ancora normali.

Nel caso delle malattie organiche, vengono impiegati nella medicina ufficiale terapie a base di preparati chimico-farmaceutici, o operazioni, con improbabili e imperfette guarigioni, oppure il paziente passa da una

analisi all'altra, senza risultati consistenti, prende poi medicine che agiscono in base al sintomo, con il pericolo della dipendenza e degli effetti collaterali.

Il digiuno come cura per il corpo

Nel digiuno che si compie in perfetta libertà, con la volontà della rinuncia, avvengono nell'uomo, ad ogni livello, processi che agiscono in maniera chiaramente purificatrice nella sfera fisica. Tali processi sono riconoscibili dal forte impulso alla eliminazione nei reni, nei polmoni, nell'intestino e nel trasudamento del corpo, tanto che uno dei pionieri del digiuno, il *Dr. Franz Xaver Mayr*, ha parlato nel suo libro: "Bellezza e digestione" di una "cosmetica dall'interno". Il digiuno come cura per il corpo in senso più ampio e profondo, è un aspetto di questo metodo terapeutico.

Il digiuno, una via di esercizio

La rinuncia volontaria e cosciente a ogni alimento solido e alle sostanze come il caffè, l'alcool, la nicotina e la sopportazione volontaria delle "crisi da digiuno" - che comunque sono da intendersi come crisi di guarigione che possono essere notevolmente ridotte con l'aiuto di programmati "metodi di sostegno", come l'applicazione del metodo Kneipp, i massaggi, la ginnastica, gli esercizi di respirazione e rilassamento - sono un addestramento che ha per fine il controllo di sé, la disciplina, la armonia della vita animica e degli istinti. L'anima, come mediatrice tra le verità spirituali e gli aneliti, e i bisogni del corpo, diventa più sensibile e recettiva agli impulsi di quel mondo spirituale che è la nostra vera patria e ci rende possibile allentare i legami con il corpo per dedicarci ad una dimensione spirituale. Il consolidamento crescente della nostra corporeità, la limitazione delle strutture del pensiero a un sistema di valori materialistici, inducono a una rivalutazione del digiuno come metodo che dà la possibilità di essere attivi equilibratamente e armonicamente, in una cooperazione con le altre componenti essenziali dell'uomo.

Potenziamento della capacità di pensiero

Colui che digiuna si libera dai legami e dalla unilateralità corporea e in questo modo apre la via alla guarigione, poiché i processi di eliminazione preservano l'organismo dalla stagnazione. Si produce una purificazione del sangue e ciò che blocca o ostruisce, viene rimosso. Il flusso dei liquidi permette nuovamente l'azione indisturbata delle forze formatrici volta a rigenerare i sistemi degli organi. Nello stesso tempo si nota una chiarezza di pensiero che indica un potenziamento della vita animica, che ora può svolgere la sua attività tipicamente umana, nel ritmico alternarsi di forze costruttrici e forze distruttrici. Ogni persona che pratichi il digiuno, dopo la fase critica dell'eliminazione, può sperimentare questo potenziamento delle forze di pensiero e della capacità di associazione, potenziamento che si presenta come una sorta di permeabilità agli impulsi spirituali.

Pericoli di una unilateralità nel digiuno

A spingere al digiuno, dovrebbero essere non solo gli effetti dimostrati di terapia e prevenzione, ma anche aspetto animico-spirituale, poiché dall'unilateralità si può sviluppare un egoismo che ci fa tener conto solo della salute fisica e che mette così in pericolo la possibilità di una trasformazione totale e armonica, perché, esattamente come ogni altro tipo di egoismo, questo egoismo ha componenti dannose.

Se invece il fine è prevalentemente spirituale, c'è il pericolo che si manifesti un ingiustificato odio per il corpo, come espressione della lotta contro i "peccati carnali", oppure c'è la possibilità che si sviluppi un orgoglio spirituale, che prolifera sul terreno dell'arroganza, quando colui che digiuna produce qualcosa o quando egli, passati i giorni di vera depressione, prova una sensazione di grandezza.

Romano Guardini descrive questa sensazione di sublimità in modo estremamente penetrante in uno studio sulla persona e sulla vita di Gesù Cristo, il quale, dopo il battesimo nel Giordano, prima di fare il suo ingresso tra gli uomini, ha digiunato per 40 giorni: "Durante il digiuno avvengono delle trasformazioni interiori. Nello stesso tempo il corpo si rilassa. Lo spirito diventa più libero. Tutto si scioglie, diventa più leggero, si risente meno dell'intralcio e del fardello della pesantezza. I limiti del reale prendono movimento; il campo del possibile si dilata. Lo spirito diventa più sensibile, la coscienza più lucida, sottile e forte. Cresce la sensibilità per le decisioni spirituali... cresce la coscienza della potenza spirituale e diventa un pericolo pressante quello di non riuscire più a riconoscere chiaramente la misura del proprio destino, i limiti del proprio essere finito, la propria dignità e le proprie capacità: il pericolo dell'insuperbimento, della magia, della vertigine del divenire nello spirito". Un orgoglio spirituale di questo tipo, non è meno ripugnante del già descritto egoismo, che dà spazio soltanto alla salute del corpo. Entrambe queste degenerazioni sono evitabili se ci si mantiene umili, modesti e grati. Per questo, nel digiuno, accanto ai già menzionati metodi ausiliari della riflessione e del rilassamento, bisognerebbe dare sufficiente spazio alla meditazione. In quale misura debbano essere usati metodi ausiliari, comprese anche le medicine come l'omeopatia e il riconoscimento di una medicina aperta alla scienza dello spirito, è una questione individuale e richiede, oltre che la valutazione della costituzione del paziente e la conoscenza dei sintomi della crisi, anche, in certa misura, l'esperienza personale del medico curante.

II segreto del digiuno

La descrizione di *Romano Guardini* sugli effetti prodotti sullo spirito dal digiuno, fornisce la chiave per una comprensione intuitiva del "segreto del digiuno" di *Therese von Konnersreuth* e di *Niklaus von Fitté*. I confini del reale si muovono. Entrambe le personalità non hanno abbandonato la strada dell'umiltà, della modestia e sono riconoscenti verso una verità

superiore. Hanno quindi sperimentato quel cambiamento naturale, che ogni uomo può sperimentare, di un nutrimento che viene dall'interiorità, ma l'hanno sperimentata a un livello superiore, sanno che esiste qualcosa che è come un "alimento cosmico". In entrambi i casi si tratta di situazioni limite estreme, che ovviamente non possono venire ripetute volontariamente. Tutti e due hanno caratteri esemplari e raggiungono perciò la comprensione di fenomeni che hanno validità di base per ogni uomo, ma che, nelle loro conseguenze ultime, sono sperimentabili solo da pochi eletti.

Già nel Medioevo il digiuno viene definito a ragione un "mezzo curativo nobile". Il digiuno, se ripetuto regolarmente, è anche il metodo di maggiore efficacia per il mantenimento della salute e ci dà la possibilità di diventare sensibili e aperti agli impulsi spirituali. Non ci esonera però dalla necessità dello sforzo personale e del lavoro di apprendimento della scienza dello spirito, se vogliamo imboccare una più elevata via di conoscenza. In paradiso non possiamo né cibarci, né digiunare. Il digiuno periodico però ci permette una sanità del corpo, una armonizzazione della nostra vita sensitiva e volitiva e ci può aiutare a sciogliere i legami del corpo che ci rendono ciechi e sordi alle verità soprasensibili; questo, naturalmente, se vogliamo percorrere la strada dello sviluppo della coscienza.

[Fonte: Notiziario Weleda n. 54/1990. Si ringrazia Weleda per la gentile concessione]