

Una pratica millenaria

Un riposo ristoratore

È una bella giornata. Benché sia mezzogiorno, molti digiunatori sono a letto. Nessun pasto, nessun obbligo scandisce la loro giornata. Nemmeno la fame.

Alcuni sono in sala a parlare dei benefici ottenuti dalla loro esperienza in clinica, dandosi coraggio.

Paul spiega che digiuna per smettere di fumare, ed è sorpreso di riuscirci senza difficoltà. Lui, che si accendeva quaranta sigarette al giorno, non sogna più di fumare. Digiunando perde peso e le sue arterie si liberano; la sua ansia di ingrassare è sparita. La vittoria lo soddisfa, però non vede l'ora che il digiuno finisca. Allo stesso tempo, Michelle, distesa sul lettone, fantastica. Stanca delle albe livide e decisa a invecchiare in salute, si regala un digiuno per rimettersi in forze. Il suo programma di oggi: sonnecchiare. Al momento si sta rigirando lascivamente nelle lenzuola. Digiuna da quattordici giorni, senza paura né fame, e sta sentendo benefici profondi. Infatti non ha mai attraversato cambiamenti così radicali. Sta cambiando vita senza sforzo, lasciando che la natura segua il suo corso.

«L'EPIDEMIA DI MALATTIE DA PANCIA PIENA»

Chi digiuna in uno stabilimento beve solo acqua pura e non mangia per un periodo che va da cinque a quaranta giorni, un'usanza insolita per noi occidentali.

Benché la tavola ne abbia uccisi più della spada, rifiutiamo il digiuno: l'astinenza, anche se terapeutica, è poco amata nell'era dei consumi. Come ha detto Louis-Ferdinand Céline, medico e scrittore, questo secolo è alle prese con l'«epidemia di malattie da pancia piena». La sovrabbondanza è causa dei nostri mali peggiori e ha costi esorbitanti.

Siamo malati per l'essere diventati troppo "civili". Il *foie gras* e il *beaufolais*, simboli gloriosi del saper vivere, intasano il nostro delicato fegato. Siamo "evoluiti", ma stiamo male! E questi mali vengono elegantemente definiti le *malattie della civiltà*.

I cinquantenni sopravvissuti (e i più anziani) vivono barando: una pillola d'insulina per digerire i cibi del successo sociale, o ipotensivi per limitare la golosità. Fin da piccoli corriamo ogni sei mesi dal dentista che, ormai, è un amico di famiglia. Dei nostri denti non restano che pareti di smalto piene di stagno e mercurio.

Molte donne mature non hanno più utero, vescicola e appendice, ma vogliono restare giovani prendendo ormoni. Quelle giovani non hanno più le tonsille e per il 20% hanno difficoltà a riprodursi.

Ovviamente il cancro è in netto aumento: una persona su tre ne soffrirà nel corso della vita. Questa ma-

lattia è così consueta che la crediamo “normale”, così come i problemi digestivi, i mal di testa a ripetizione, l'artrite, gli infarti e le carie.

La malattia oggi è redditizia. I cosmetici, le medicine, gli interventi chirurgici e le dentiere sono ormai mezzi diffusissimi per rendere belle le persone malate. La scienza ci offre migliaia di prodotti che speriamo ci salveranno dall'«epidemia di malattie da pancia piena». Infine, malgrado i progressi della tecnologia, stiamo ancora usando droghe per curare, cioè lenire, le sofferenze delle persone malate.

Come saremo in futuro? Faremo parte di quel 33% della popolazione che soffrirà di cancro? Diventeremo cavie per promettenti medicine i cui effetti secondari disincanteranno ancora di più i consumatori? Ma innanzitutto: è possibile curare le malattie del consumismo con un ulteriore consumo, quello delle medicine?

Secondo Céline, le persone sovralimentate dovranno o cambiare abitudini o scoppiare a loro spese. Se scelgono di cambiare, dovranno reimparare a digiunare.

In effetti, il digiuno è come un pendolo: all'abbondanza segue l'astinenza terapeutica. Digiunare vuol dire riposare completamente per contrastare il logorio e conservarsi in forze. Il corpo a digiuno è attivamente impegnato a disintossicarsi, in altre parole, si auto-ripara e torna sano.

Il digiuno è straordinario: ci si cura e allo stesso tempo si prende in mano la propria salute, anziché compattarsi e rassegnarsi alla bassa qualità della vita odierna.

IL DIGIUNO: DA PITAGORA A GANDHI

Il Cristo ha digiunato quaranta giorni nel deserto. I monaci tibetani digiunano ogni primavera per eliminare i grassi accumulati. Alcuni prigionieri politici digiunano per la loro causa.

In Occidente i digiunatori più noti sono quelli nella *Bibbia*. Si dice che Gesù abbia digiunato prima di cominciare la sua vita pubblica, che Mosè abbia digiunato per quaranta giorni prima di ricevere le Tavole della Legge e che il profeta Elia abbia digiunato per ascoltare la volontà divina.

Tuttavia in pochi li hanno imitati, anche se i digiuni hanno segnato il destino dell'uomo.

Nell'antica Grecia, il digiuno era praticato per stimolare l'intelligenza.

Il matematico Pitagora (vissuto nel VI secolo a.C.), prima di superare gli esami alla Scuola di Alessandria, digiunò quaranta giorni. E, dopo aver fondato la sua scuola, esigette la stessa pratica dai suoi discepoli. Dalla scuola di Pitagora derivano le tavole di moltiplicazione, il sistema decimale e il famoso teorema del quadrato sull'ipotenusa.

Qualche secolo dopo, Socrate (470-399 a.C.), afflitto dalla decadenza che lo circondava, decise di migliorare la morale dei suoi concittadini. Attraverso l'arte del dialogo, Socrate mise in discussione il mondo per distruggere i pregiudizi e scoprire un pensiero nuovo, basato sulla virtù, la padronanza di sé e la saggezza. Egli digiunò regolarmente e il suo successo allarmò i potenti che lo condannarono a morte.

Platone digiunò come il suo maestro Socrate per incrementare la lucidità e il furore filosofico. Egli morì a 81 anni (348 a.C.), non male per l'epoca, dopo aver scritto i *Dialoghi*, un'analisi preziosa sui valori morali della civiltà greca.

Qualche secolo più tardi, nacque la civiltà giudeo-cristiana. Con la nascita della Chiesa, il digiuno divenne un esercizio di purificazione praticato da monaci desiderosi di sublimare la carne. Lo scopo era "imbrigliare la pancia folle" e respingere i demoni.

Tale spirito espiatorio getta ancora oggi un'ombra sul digiuno, facendolo sembrare una pratica da santoni. Sottolineiamo però che, anche se spirituale, il digiuno sortiva i suoi effetti: sant'Atanasio, un patriarca della Chiesa del III secolo, diceva che il digiuno guarisce i malati e dissetta ogni efflusso morboso, rende lo spirito più chiaro e purifica il cuore, santifica il corpo e trasporta l'uomo sul trono di Dio. E san Giovanni Crisostomo (349-407 d.C.), un dottore della Chiesa, dichiarò che dopo il digiuno riusciva a leggere le pergamene perché Dio aveva ricompensato il sacrificio migliorando la sua vista.

Durante il Medioevo, i digiuni vennero fatti con lo scopo di elevare il corpo e l'anima verso la verità e la purezza divine. San Tommaso d'Aquino, il cui pensiero è la filosofia ufficiale della Chiesa, e sant'Ignazio di Loyola, il fondatore dei gesuiti, praticavano il digiuno per vivificare anima e spirito.

Anche oggi vi sono popoli che digiunano periodicamente. Gli Hunza, sulle montagne dell'Himalaya, alla

fine dell'inverno non hanno più provviste e durante la semina si nutrono di germogli ed erbe. Dimagriscono, si disintossicano e vivono per più di cento anni.

La Quaresima cristiana si ispirava ai ritmi stagionali della natura, poi si è trasformata fino ad arrivare all'astinenza dalla carne al venerdì. Anche il Ramadan, la "quaresima" musulmana nella quale si digiuna dall'alba al tramonto, ha perso le sue virtù purificatrici.

Fu Gandhi che, nel XX secolo, riportò il digiuno all'attenzione del mondo grazie alla comunicazione di massa. Tutto il mondo sa che Gandhi digiunò per portare la pace nel suo Paese. Attraverso il digiuno, egli cercava di purificare anche corpo e spirito. In realtà, gli interessi di Gandhi comprendevano la salute, l'educazione e la politica, tutti campi in cui diede l'esempio.

L'ascesa di Gandhi divenne un fortissimo fattore di cambiamento in un Paese sottomesso e caratterizzato da gravi attriti tra hindu e musulmani. Quando Gandhi venne assassinato, a 78 anni, il suo corpo aveva la salute di un quarantenne.

I PRECURSORI DEL DIGIUNO TERAPEUTICO

Oggi alcuni ricercatori cercano di riportare in uso la pratica del digiuno come terapia. E, come spesso accade, è stato il caso ad aver riportato alla luce i suoi effetti benefici.

Nel 1830, il medico americano Isaac Jennings stava curando una ragazza malata di tifo.

La paziente era gravissima e non poteva assumere farmaci. Il dottor Jennings, rassegnato, si raccomandò di farle bere acqua pura e di lasciarla a riposo. Con sua grande sorpresa la ragazza guarì completamente.

Sconcertato, il medico dedusse che il corpo, nella sua saggezza, lavora alla propria guarigione, e che basta assecondare le sue “intenzioni”. Egli osservò che la vita economizza l’energia usandola nel modo più costruttivo. “Non fare nulla” e “Lascia che il corpo combatta la malattia” divennero i motti del dottor Jennings. Per assicurare i pazienti, egli dava loro un placebo, in modo tale da poterli osservare senza che questi ultimi diffidassero di lui.

Il dottor Jennings ottenne successi fenomenali e dopo vent’anni confessò il suo segreto: l’uso dei placebo e la convinzione che il corpo si guarisce da solo. Ma in breve perse la clientela. I malati, che non gli credettero, andarono a cercarsi una cura altrove. Certamente anche oggi avremmo visto la stessa diffidenza.

Jennings morì nell’oblio, dopo aver pubblicato alcuni libri sulla riforma della medicina e la rigenerazione dell’organismo. Anziché considerare il corpo come una macchina da riparare, pensava che fosse dotato del potere di autoguarigione.

Intorno al 1900, il dottor John Tilden, un medico americano, fece la stessa scoperta del dottor Jennings. Tilden era così distratto che spesso dimenticava di portare le medicine ai pazienti, ma con sua grande sorpresa scoprì che i pazienti che non prendevano le medicine guarivano più velocemente degli altri.

«Trovavo invariabilmente i miei malati in uno stato migliore. [...] La verità è che i progressi erano maggiori quando dimenticavo le medicine che quando le somministravo. Alla fine, caricai il mio fucile a salve – tavolette di zucchero – e diedi queste finte medicine ai malati. [...]»¹.

L'uso del placebo permise al dottor Tilden di osservare le reazioni di difesa dell'organismo.

Dopo molti anni aprì due scuole dove insegnava che la tossiemia, cioè la congestione dei tessuti ad opera dei sottoprodotti metabolici trattenuti a seguito di un eccesso di fatica o nervosismo era la causa di ogni malattia.

Nonostante attirasse le folle, il dottor Tilden rimase un eretico agli occhi dei suoi contemporanei e le sue scuole non gli sopravvissero. Ma i suoi scritti restano ancora una fonte di ispirazione per gli operatori dell'igiene naturale. Il concetto di tossiemia definito dal dottor Tilden è tuttora usato per definire lo stato di malattia. Oggi parliamo di radicali liberi, materie inerti, residui azotati e virus: si tratta sempre di agenti tossici che ostacolano il funzionamento dell'organismo.

Gli altri pionieri dell'igiene naturale del XIX secolo furono medici malati che non riuscivano a curarsi.

Conoscendo i limiti dell'allopattia, i medici americani Russell Trall, William Alcott e James Jackson, e i medici canadesi Robert Walter e Robert Jackson cercarono altre vie di guarigione.

Di questo gruppo, il dottor Trall fu la figura di punta: dopo dodici anni di pratica della medicina, rifiutò le conoscenze che aveva imparato, definendo i farmaci “un veleno”.

Egli aprì una casa di salute a New York, vicino a un ospedale del quale raccoglieva i casi disperati. L'acqua pura e il riposo costituivano le uniche cure mediche del dottor Trall, perché, egli diceva, ciò che va bene per l'uomo sano va bene anche per quello malato. I risultati ottenuti furono spettacolari, e nel 1853 fondò la Facoltà Igienista di New York che, riconosciuta dallo Stato, rilasciò centinaia di diplomi.

Il dottor Trall era così convinto che l'igiene naturale avrebbe rimpiazzato la medicina classica, che cominciò a lanciare sfide ai medici. Questi non risposero, ma il metodo Trall si diffuse. Herbert Shelton, un seguace del dottor Trall, divenne nel XX secolo la figura principale del movimento igienista.

IL DIGIUNO MODERNO

L'americano Herbert Shelton, fisiologo, igienista, scrittore e ricercatore, ha sintetizzato le scoperte dei suoi predecessori, portando la pratica del digiuno verso il modernismo. Egli dedicò la sua vita alla ricerca di una “medicina senza farmaci” basata esclusivamente sulla capacità di ogni organismo di guarire da solo.

Attraverso i 60.000 digiuni da lui supervisionati, Shelton studiò e approfondì le reazioni di disintossicazione e

rigenerazione del corpo; scrisse una trentina di libri e disse per trent'anni una rivista dedicata all'igiene naturale.

Shelton lavorò moltissimo per diffondere l'igiene naturale e fondò quattro scuole di salute. Ma questo sovraffaticamento fu la prima causa del morbo di Parkinson che colpì i suoi ultimi anni di vita. Alla fine fu messo sotto accusa a causa del decesso di un malato attribuito dalla famiglia a un digiuno. Shelton e la sua assistente Virginia Vetrano vennero condannati a pagare 890.000 dollari e dovettero vendere l'ultima delle sue scuole. Rovinato e malato, Shelton si ritirò a vivere con la famiglia, a 85 anni, per godersi un meritato riposo allietato dalla gratitudine dei pazienti che avevano tratto giovamento dalle sue cure.

Shelton morì nel 1985, all'età di 90 anni, ma i suoi libri, come *Il digiuno terapeutico*, *Le combinazioni alimentari*, *Il sistema igienistico*, *Tumori e cancro*, vengono ancora letti in tutto il mondo. Centri di digiuno sono nati in ogni angolo della Terra.

Oggi, negli Stati Uniti, una decina di centri di digiuno, conosciuti come *American Society of Natural Hygiene*, rilasciano certificazioni per questa pratica. In Europa, un'associazione medica per il digiuno terapeutico raggruppa cinquanta medici di vari Paesi tutti affiliati a centri di digiuno. In Francia, il dottor Paul Carton, il dottor André Passebecq, Albert Mosséri e Désiré Mérien insegnano e diffondono la scienza igienista, così come altri colleghi in Germania, Svizzera e Inghilterra. In Italia, alcuni medici hanno fondato centri di digiuno che a breve il governo dovrebbe sostenere legalmente.

In Canada, uno dei pionieri di questa disciplina è stato il biologo Jean Rocan. Egli ha fondato nel 1975 una casa di riposo e tuttora vi accoglie persone desiderose di migliorare la salute. Finora, più di 8000 persone vi hanno digiunato per un periodo che va dai tre ai sessanta giorni, secondo i principi dell'igiene naturale.

Io stessa mi sono formata da Jean Rocan. Dopo aver digiunato per quattordici giorni alla "Ferme Rocan" ho chiesto di poter apprendere questa pratica. Ho iniziato un secondo baccalaureato, stavolta in biologia, per comprendere le reazioni fisiologiche che ho osservato nei digiunatori. Questo mi ha permesso di verificare scientificamente le ipotesi degli igienisti.

Sono stata testimone di più di 6000 digiuni e ho digiunato io stessa una quindicina di volte.

Purtroppo, esistono pochi studi scientifici contemporanei sul digiuno, a parte accenni poco esaurienti in diversi libri di fisiologia o di dietetica. Lo studio più completo che conosco è la tesi di dottorato del dottor Michel Duvernay-Guichard, presentata nel 1985 all'Université de Grenoble, in Francia. Nel 1991, ho anche collaborato con una commissione parlamentare sul digiuno terapeutico, in Italia, che ha riunito medici europei esperti dell'argomento. I dati contenuti nelle relazioni di quel convegno si ritroveranno in tutto il presente libro.

Benché il digiuno sia praticato in molti Paesi, viene promosso sempre da piccoli gruppi isolati e, di conseguenza, non si diffonde rapidamente.

La mancanza di finanziamenti e la supremazia delle corporazioni mediche sono tristi ostacoli all'approfondimento scientifico sul digiuno. Il digiuno, infatti, viene spesso incoraggiato dal semplice passaparola.

Il digiuno è una sosta per rigenerare il nostro corpo sovraffaticato. Io stessa lo pratico quando sono allo stremo e quando l'organismo spossato mi invia segnali chiarissimi di tossiemia (stanchezza, problemi digestivi, sensazioni anormali di freddo, un colorito terreo, una bassa qualità del sonno...). Ne esco sempre con una nuova energia.

Note al Capitolo I

1. Aa.Vv., *Encyclopédie de médecine hygiéniste* (articolo scritto da Pierre Normandeau), «Informatik», 1985, p. 59.