

INDICE

Prefazione della curatrice

Introduzione dell'autore

Prefazione

1. IL DIGIUNO SECCO IN NATURA

- 1.1. Perché in natura molti animali e organismi vegetali cadono in stati diversi di anabiosi.
- 1.2. Il letargo invernale negli anfibi
Il sangue freddo non scalda
Lo stravagante pesce nero
I tritoni dei ghiacci eterni
- 1.3. Esistono uccelli che cadono in letargo?
- 1.4. Quali mammiferi cadono in letargo?
- 1.5. Esiste il letargo estivo nel regno animale?
- 1.6. L'unicità dell'organismo del cammello
- 1.7. L'ipobiosi naturale e artificiale nell'uomo
- 1.8. Gli yogi possono cadere in uno stato di anabiosi?
- 1.9. L'anabiosi di Chambo Lama Daši-Doržo Itigilov.

2. CENNI STORICI SUL DIGIUNO TERAPEUTICO SECCO

- 2.1. I segreti degli Yamabushi, i monaci giapponesi delle montagne
- 2.2. Il digiuno e le pratiche spirituali del Nuovo Secolo

3. IL DIGIUNO TERAPEUTICO SECCO (ASSOLUTO)

- 3.1. Cenni storici sul digiuno secco in Russia: V. Pašutin, P. Ivanov, L. Ščennikov, V. Lavrova, le ricerche degli ultimi decenni
- 3.2. Lo stress come fattore di innesco delle risorse latenti dell'organismo: l'allenamento dosato dell'organismo con l'ipossiterapia normobarica e il digiuno secco
- 3.3. Le proprietà sconosciute dell'acqua: acqua esogena e acqua endogena
- 3.4. I principali meccanismi terapeutici del digiuno secco
Il meccanismo di bruciatura delle tossine e di elaborazione di acqua endogena
Il meccanismo antiinfiammatorio e immunostimolante: l'azione delle forme libere di glucocorticoidi
Il meccanismo di acidificazione dell'ambiente interno dell'organismo: la prima e la seconda crisi acidotica
L'autolisi
Il meccanismo di ringiovanimento e il rinnovamento dei tessuti
Il prolungamento della giovinezza e di una buona qualità della vita
Il meccanismo di prevenzione: protezione dalle radiazioni, dai fattori ambientali nocivi e prevenzione del cancro Rinnovamento del potenziale energetico dell'organismo
Effetti speciali

4. TIPI DI DIGIUNO SECCO E LORO DIFFERENZE

- 4.1. Il digiuno secco completo (DSC) secondo il metodo di L. A. Ščennikov
- 4.2. Il digiuno secco a cascata secondo il metodo di V. P. Lavrova
- 4.3. Il digiuno secco frazionato (DSF) secondo il metodo di S. I. Filonov
- 4.4. Il digiuno semisecco
- 4.5. Il digiuno combinato
- 4.6. Il vantaggio del digiuno secco rispetto ai tipi di digiuno umido
- 4.7. Indicazioni e controindicazioni per la pratica del digiuno secco terapeutico

5. NOVE MITI SUL DIGIUNO TERAPEUTICO SECCO E EFFICACIA DEL DIGIUNO

Primo mito

Secondo mito

Terzo mito

Quarto mito

Quinto mito

Sesto mito

Settimo mito

Ottavo mito

Nono mito

5.1. Il digiuno secco terapeutico in caso di malattie acute

Il digiuno secco in caso di malattia acuta

Il digiuno secco in caso di infezioni acute e infiammazioni

5.2. Il digiuno secco terapeutico in casi di malattie croniche

L'aterosclerosi come conseguenza di un intestino malato

L'endointossicazione e l'ipertensione

Perché il digiuno secco aiuta a combattere le malattie croniche

Le cause principali dell'infertilità nel mondo d'oggi

I tumori benigni

Mastopatie

Prostatite e adenoma prostatico

Malattie broncopolmonari

Malattie del sistema cardiovascolare: ipertensione e aterosclerosi

Malattie neurologiche: osteocondrosi, protrusioni, ernia del disco spinale, emicrania

Artrite reumatoide, spondilite anchilosante, artrosi deformante, poliartriti infettive, sclerosi multipla

Epatite C

Cancro

Malattie della pelle

Disturbi funzionali del sistema nervoso

Problemi di obesità

6. PRATICA BREVE DI DIGIUNO SECCO IN CONDIZIONI DOMESTICHE E PRATICA LUNGA ASSISTITA

6.1. L'alimentazione nella fase propedeutica al digiuno

6.2. La pulizia dell'intestino e del fegato

Dissoluzione dei calcoli biliari

Rimedi per una lenta dissoluzione dei calcoli

La pulizia dell'intestino

La pulizia del fegato

6.3. *Pulizia del fegato e dell'intestino - Programma articolato in 7 giorni*

6.4. La pulizia rapida dell'organismo

Consigli alimentari dopo lo svolgimento della pulizia intestinale

Il semi-digiuno con grano saraceno

6.5. Il metodo del digiuno terapeutico idrico di varia durata (1-3-7 giorni)

Il digiuno idrico di tre giorni (uscita, rialimentazione, effetti, frequenza)

Il digiuno fino alla comparsa della crisi acidotica (uscita, osservazioni, effetti)

6.6. Il digiuno fisiologicamente utile (DFU) secondo Arakeljan

Ricetta del preparato terapeutico secondo Arakeljan

Uscita da un digiuno umido di 7 giorni (metodo sviluppato da Arakeljan per chi ha problemi con il tratto gastrointestinale)

6.7. Effetti collaterali del digiuno. Quali sensazioni e disagi accompagnano il digiuno?

6.8. Prima di iniziare un digiuno secco: il beneficio degli acidi grassi contenuti nel pesce

Il beneficio degli acidi grassi contenuti nel pesce

Il valore degli acidi grassi dell'olio di pesce per la salute del cuore e dei vasi sanguigni

6.9. Digiuno secco di 5 giorni in condizioni domestiche

6.10. Come è meglio praticare il digiuno secco (frazionato)

6.11. Consigli per una pratica corretta di digiuno secco

Esercizio yoga per attenuare la sensazione di fame e di sete ed esercizi di rilassamento

6.12. Descrizione di una pratica di digiuno secco di cinque giorni, giorno per giorno

6.13. Consigli per una corretta uscita dal digiuno secco di 5 giorni

Programma di alimentazione per una buona digestione (all'uscita dal digiuno)

Come preparare il siero di Bolotov

6.14. Complicanze in fase di uscita dal digiuno secco

6.15. Schema di DSF calcolato su tre mesi

6.16. Pratica di digiuno secco di 9 giorni e descrizione dei principali meccanismi terapeutici che si innescano durante tale pratica

Uscita dal digiuno secco di 9 giorni

6.17. Digiuno secco in Altaj: riscontri dei pazienti

Conclusione

Bibliografia

Appendice: (tutti i titoli in CORSIVO)

1. La fortuna del digiuno terapeutico in Russia e il contributo del prof. Jurij Nikolaev

2. L'applicazione della dietodigiunoterapia RDT nella medicina riabilitativa. Manuale per medici

3. Dieto-digiunoterapia e diete riduttive: futuro, passato, presente (sulla base dei materiali della XIX sezione del forum scientifico internazionale Slavo-Baltico Gastro 2007)