

Vera Giovanna Bani, Sergej Filonov

Venti domande sul digiuno secco

Premessa

Articolo introduttivo - *La fortuna del digiuno terapeutico in Russia e il contributo del prof. Jurij Nikolaev*

Introduzione dell'autore

- 1. Che cos'è il digiuno secco?**
- 2. Il digiuno secco è un metodo naturale?**
- 3. Quali sono le indicazioni e le controindicazioni per lo svolgimento del digiuno secco e digiuno in generale?**
- 4. Quali sono i fondamenti scientifici della pratica di digiuno terapeutico e digiuno secco in particolare?**
- 5. Quali sono i tipi di digiuno (RDT) studiati e diffusi nella pratica clinica (in Russia)**
- 6. Quali sono i metodi di digiuno secco sviluppati e diffusi in URSS-Russia?**
 - Metodo Ivanov: 42 ore settimanali di digiuno secco*
 - Metodo Ščennikov: il digiuno secco completo (DSC) di 7-9-11 giorni*
 - Metodo Lavrova: il digiuno secco a cascata in 5 tappe*
 - Metodo Filonov: il digiuno secco frazionato (DSF)*
- 7. Quali sono i vantaggi del digiuno secco rispetto ai tipi di digiuno umido?**
- 8. Quali meccanismi innesca un digiuno secco all'interno dell'organismo?**

Il meccanismo di bruciatura delle tossine “nella propria fornace” e di elaborazione di acqua “endogena”

Il meccanismo anti-infiammatorio 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: l'apoptosi

Il meccanismo di 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

- 9. Come prepararsi correttamente a una pratica di digiuno secco? La depurazione del fegato e dell'intestino**
- 10. Quale è la durata ottimale di una pratica di digiuno secco in condizioni domestiche e sotto controllo medico?**
- 11. Se si decide di fare una pratica in condizioni domestiche, a cosa bisogna prestare particolare attenzione?**
- 12. Quali disagi possono manifestarsi durante una pratica di digiuno (idrico e secco)?**
- 13. Come praticare in modo sicuro il digiuno secco? Consigli per una pratica corretta di digiuno secco di 5 giorni in condizioni domestiche**
- 14. Come uscire in modo sicuro da una pratica di digiuno secco di 1, 2, 3, 4, 5 giorni in condizioni domestiche?**

Uscita da una pratica di digiuno secco di breve durata. Consigli generali.

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

Descrizione di una pratica di DS di cinque giorni, giorno per giorno

Uscita da un DS di 5 giorni

Regole importanti da osservare durante l'uscita dal DS

15. Qual è lo schema ideale da seguire per una pratica di digiuno secco in condizioni domestiche?

16. Quali complicanze possono subentrare in fase di uscita dal digiuno secco?

17. Pratica di digiuno secco di 9 giorni e descrizione dei principali meccanismi terapeutici che si innescano

Uscita da una pratica di DS di 9 giorni

Come preparare il siero di Bolotov (da bere il primo giorno d'uscita dal DS)

18. Cosa fare se durante una pratica di digiuno secco compaiono le mestruazioni?

19. Quali malattie rispondono in modo particolarmente positivo a una pratica di digiuno secco?

Il digiuno secco in casi di malattia acuta

Il digiuno secco in casi di infezioni acute e infiammazioni

Il digiuno secco in casi di ulcera gastrica acuta e ulcera duodenale, pancreatite cronica, colecistite, colite

Il digiuno secco in casi di malattia cronica

Il digiuno secco in casi di formazioni di cisti

Il digiuno secco in casi di tumori benigni

Il digiuno secco in casi di infertilità

Il digiuno secco in casi di adenoma prostatico e prostatite

Il digiuno secco in casi di malattie broncopolmonari

Il digiuno secco in casi di malattie del sistema cardiovascolare: ipertensione e aterosclerosi

Il digiuno secco in casi di malattie neurologiche: osteocondrosi, protrusioni, ernia del disco spinale, emicrania

Il digiuno secco in casi di artrite reumatoide, spondilite anchilosante o malattia di Bechterev, artrosi deformante, poliartriti infettive, sclerosi multipla

Il digiuno secco in casi di epatite

Il digiuno secco in casi di cancro

Il digiuno secco in casi di malattie della pelle

Il digiuno secco in casi di disturbi funzionali del sistema nervoso

Il digiuno secco in casi di obesità

20. Ci sono tanti luoghi comuni intorno al digiuno. Come li confuta il dr. Filonov, esperto mondiale di digiuno secco?

Riferimenti bibliografici

Appendice:

- 1. L'applicazione della dietodigiunoterapia RDT nella medicina riabilitativa. Manuale per medici**