

The background of the entire page is a photograph of a mountain range at sunset or sunrise. The sky is a mix of deep blue, purple, and vibrant orange-red. A single, small, dark cloud is visible in the upper center. The mountain range is silhouetted against the bright horizon, with its peaks and ridges clearly defined. The overall mood is serene and contemplative.

Il Mio Digiuno Di 40 Giorni

Un Percorso di Rinascita.

A stylized, handwritten-style signature or logo in white, located in the bottom right corner of the page. It appears to be a monogram or a signature, possibly reading 'E.M.E.' or similar, with elegant, flowing lines.

E.M.E.

Che Cos'è Un Digiuno ?



Per Digiuno Terapeutico, si intende un percorso di depurazione per il corpo e per la mente, dalla durata di 40 giorni, numero non casuale in quanto è l'esatto tempo in cui il corpo conclude il processo di Autolisi; le cellule rinascono a nuova vita con all'interno di se il nuovo programma, che noi, tramite il percorso depurativo, gli abbiamo assegnato, portando il corpo ad espellere tutte le tossine e i grassi non necessari fino all'eliminazione dei Radicali Liberi.

Sin dall'antichità questo numero è ridondante, basti pensare al digiuno nel deserto di Gesù, 40 giorni e 40 notti dopo il battesimo nel fiume Giordano;

Pitagora e il suo percorso di Digiuno di 40 giorni, il quale poi rese obbligatoria ai suoi allievi come condizione per essere accettati nella scuola di Alessandria;

E ancora sentiamo nominare il digiuno nella cultura Buddista, considerato appunto il mezzo per il Risveglio Spirituale, per placare la mente e trovare la pace interiore.

Lo stesso Buddha si narra sia arrivato al Nirvana dopo aver digiunato, in quanto digiuno è sinonimo di autocontrollo, controllo del desiderio spasmodico nei confronti del cibo.

E' quindi necessario rinunciare al desiderio per raggiungere la libertà dai grovigli mondani, ed ottenere una moderazione consapevole che ci avvicina all'Illuminazione.

La cultura Islamica a suo modo parla di digiuno attraverso la pratica del Ramadan, obbiettivo anche in questo caso, l'Autocontrollo.

I Musulmani credono che, attraverso il digiuno, l'anima dell'uomo venga liberata dalle catene delle sue voglie e possa avere una conoscenza migliore dei doni ricevuti da Dio, aprirsi con più compassione e carità verso i disagiati e gli emarginati.

Il digiuno, quindi, è una negazione delle necessità del corpo per un guadagno spirituale. Secondo la filosofia Indù, il cibo significa gratificazione del corpo.

Attraverso il controllo del corpo fisico, delle emozioni e della mente, si può arrivare all'obiettivo finale della conoscenza, o liberazione dal ciclo della rinascita.

Tutte le religioni parlano e incoraggiano a usare il digiuno come forma di disciplina e di purificazione della persona. In tutte esiste la motivazione dell'autocontrollo e dell'autodisciplina.

"L'uomo non vive solo di pane" ma c'è qualcosa che trascende il mondo materiale.

Il digiuno, cioè l'astensione dall'alimentare le forze del corpo, porta l'uomo alla conoscenza di un potere superiore, prima di tutto dentro se stesso, che, nel caso dell'islam e dell'induismo porta ad una conoscenza dell'Essere assoluto.

Sin dall'antichità quindi era considerato normale effettuare digiuni anche di più breve durata per mantenere il corpo pulito, una mente fredda e attiva

Col Tempo questa pratica purtroppo si è persa, sottovalutando le incredibili capacità di auto-guarigione che il corpo già possiede.

Come l'ho scoperto e Perché l'ho fatto



Sono venuto a conoscenza dell'argomento, l'ho studiato e approfondito grazie a Salvatore Paladino.

Si trovano ancora molti suoi video su YouTube, dai quali potrete ricavare tutte le informazioni di cui avete bisogno.

Quando l'ho scoperto ho subito percepito tutto quello di cui parlava, all'interno di me, come verità, non saprei neanche spiegare come e perché, so solo che la mia anima percepiva tutto come verità.

E' stato un mentore nella mia vita, e insieme ad altri personaggi tra cui Valdo Vaccaro, ho completamente cambiato e migliorato la mia vita dal 2020 ad oggi. Dopo 4 anni di

studio dell'argomento era quindi secondo me giunto il momento di passare dalla teoria alla pratica e mettere in atto gli studi fatti fino a quel momento, in quanto credo fermamente che le cose debbano essere provate sulla propria pelle per capirle fino in fondo.

Dagli studi condotti sul personaggio di Salvatore Paladino ho distinto 2 diverse tipologie di Digiuno, di cui lui parlava:

-Il primo è un digiuno totale ovvero senza mangiare e senza bere, prendendo solo tisane depurative di fieno greco ed equisetto.

Questo percorso è assolutamente obbligatorio intraprenderlo sotto sorveglianza di chi è esperto in materia e di chi ha esperienza;

Essere sotto osservazione 24/h, accompagnato da una persona che preparerà tutto, in modo che il “paziente” non debba fare nulla, ma solo riposarsi.

Generalmente Salvatore lo praticava su persone Obese o con malattie gravi e considerate inguaribili.



Tisana di Fieno Greco



Tisana di Equiseto

-Il secondo è un digiuno con i cosiddetti cibi di transito, per persone che non hanno particolari malattie o problemi di grasso in eccesso e quindi non in condizioni terminali.

I cibi di transito consistono in estratti di frutta e verdura cruda e setacciata a colino in modo da eliminare tutte le fibre e non attivare l'acido cloridrico dello stomaco, in cui il liquido appunto transiterà e basta, lasciandolo completamente a riposo.

Un brodo caldo la sera filtrato, il Siero del Latte e le varie tisane di Fieno Greco ed Equiseto.

Questo digiuno è possibile farlo a casa da soli, con una buona organizzazione e soprattutto in un periodo di stacco totale dalla società, isolandosi in un posto in campagna, nella natura e all'aria pulita e fresca. (Impossibile farlo mentre si lavora, o in ambiente cittadino)

Io ho Affrontato il Secondo.



Quale Programma ho seguito

Per quaranta giorni ho quindi seguito un programma di questo genere:

Sveglia molto presto la mattina 5:00 / 5:30 con conseguente sonno anticipato alle 21:00 / 21:30 , in modo da ricaricare completamente l'ipofisi e sfruttare le ore più importanti del sonno ovvero quelle prima della mezzanotte.

Doccia ghiacciata ogni mattina e un obbligatorio enteroclisma, fondamentale per non rischiare blocchi intestinali, e aiutare il corpo a smaltire le feci stagnanti rese morbide dai brodi, tisane ed estratti.



Siero del Latte



Tisane di Fieno Greco per lo scioglimento del muco stagnante, liberare i bronchi, rinforzare i muscoli ed aiutare le pareti dello stomaco a proteggersi contro l'acido cloridrico.

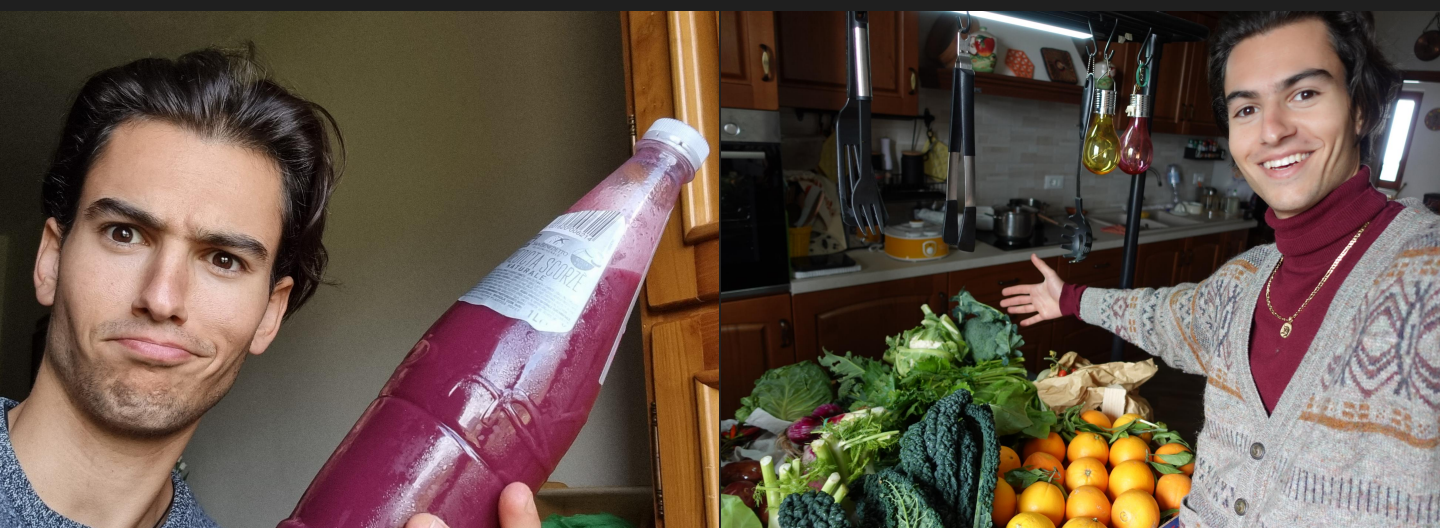
Tisane di Equiseto per la rigenerazione cellulare, forte potere diuretico e depurativo e fonte di Silicio Organico.

2 Estratti giornalieri di frutta e verdura, filtrati in modo da rimuovere tutte le fibre.

Un bicchiere di Siero di Latte la mattina, latte di qualità, cagliato con il limone e non con il caglio animale.

Così facendo avviene una trasformazione alchemica nel latte che si divide in siero e caseina (che buttavo), diventando quindi digeribile al nostro organismo, riuscendo così ad assimilare le proteine il calcio, minerali e vitamine.

Per tre volte al giorno ho assunto anche Amaro svedese, Propoli e Alcolatura di aglio, come antibiotici naturali.



La sera un Brodo caldo filtrato dalle verdure e bevendo quindi solo il liquido carico delle sostanze rilasciate dai vegetali.

Ho anche affrontato la ‘terapia dei limoni’, di cui avevo sentito parlare molto a Salvatore Paladino.

Consiste nel bere per diciotto giorni spremuta di limone e acqua argillosa, in quantità crescente, partendo il primo giorno con 1 limone e lo stesso quantitativo di acqua e argilla, il secondo giorno 2 limoni, il terzo tre limoni e così via fino a 9 limoni, per poi tornare indietro fino a 1.

Un vero scrostrante delle arterie e delle vene con la protezione alle ossa da parte dell’argilla che inglobula l’acido citrico prevenendo la massiccia assunzione dello stesso.



Applicazioni di Argilla, altro elemento fondamentale in un percorso di depurazione, all'addome e al viso.

L'argilla è uno degli elementi più antichi per quanto riguarda il suo forte potere curativo, grazie alla quantità di Radium naturale presente al suo interno.

Materia intelligentissima, distingue il Bene dal Male, rimuove le infiammazioni, i dolori, attrae a sé le sporcizie, comprese quelle energetiche e ripristina la zona sulla quale si è fatta l'applicazione.

Respirazioni nella natura, meditazioni giornaliere e massaggi di riflessologia plantare, per sbloccare i fermi energetici e riconnettere l'intero organismo, in quanto nei piedi e nelle mani sono presenti punti energetici direttamente collegati con ogni organo del corpo.

Ho tenuto traccia giornaliera del peso corporeo e ho scattato foto al volto e al fisico, in modo da verificarne i cambiamenti.

Qui di seguito riporto i risultati e le sensazioni finali, al termine del percorso di Digiuno.

Risultati Finali



Come si può constatare dalle foto, che mostrano il prima e il dopo, ho avuto un cambiamento incredibile a livello fisionomico, quel gonfiore facciale e appannaggio emotivo si è trasformato in una carica energetica non indifferente visibile nella seconda foto.

Il fisico è passato da un peso di 66,9 Kg a 61,6 Kg con una perdita di 5,3 Kg totali, poco rispetto a quanto mi aspettassi, ma comprensibile dato che partivo già da una condizione definita. Come si può vedere il percorso a fatto in modo che le cellule si nutrissero dei grassi, lasciandomi con una definizione non indifferente.

Benefici Fisici:

Ringiovanimento generale del mio corpo, miglior salute dei capelli, per quanto riguarda crescita, colore, lucentezza, e morbidezza al tatto.

Inoltre non si sporcano frequentemente come prima, ma rimangono puliti e profumati come appena lavati anche dopo 4-5 giorni.



Pulizia incredibile della pelle in generale ma soprattutto del viso, dove risulta liscissima, lucente e super elastica.

Credo di non aver mai raggiunto una pulizia della pelle così profonda, non necessito più di creme di skin care o altro, ma mantenendo un'alimentazione pulita non si vengono più a creare eruzioni cutanee o macchie.

Pulizia dei denti come mai prima d'ora, risultano bianchissimi e nessun alito cattivo (tranne quando mangio la cipolla, che amo alla follia), depurazione delle tonsille con espulsione di placchette.

Seppur avessi già una vista perfetta, ho notato un miglioramento della stessa, in particolar modo a livello sensoriale, ho notato una maggior luce entrare negli occhi e conseguente maggior saturazione nei colori.

Minor sudorazione durante la fatica fisica e sudore non maleodorante, i vestiti rimangono puliti e profumati.

Intestino completamente svuotato, da feci costipate e anche dai parassiti (ossiuri) che tutti abbiamo all'interno, soprattutto se si consumano carni e pesci, con sensazione quindi di corpo vuoto e pulito.

Cali Energetici nella fase intermedia del digiuno dove avvengono le cosiddette crisi eliminative, fase più concentrata e tosta del digiuno, in cui il corpo espelle tossine, e si può percepire stanchezza, avere vomito o diarrea.

Nel mio caso solo qualche calo energetico.

Per il resto sempre forte carica energetica al punto che riuscivo a sostenere 5 allenamenti a corpo libero settimanali.

Sensi acuiti, olfatto più sensibile, udito più sensibile e soprattutto gusto rigenerato, rimuovendo sale e zucchero che avevano modificato la sensibilità delle papille gustative.

Adesso sono in grado di percepire il Vero gusto dei cibi.

Benefici Psicici:

Maggiore calma e rilassatezza mentale, stress azzerato e completa riconnessione con il tutto, Natura, Animali, Ambiente circostante. Cosa che ho apprezzato tantissimo è il ritorno ad apprezzare le piccole cose e soprattutto le più semplici.

Gioia interiore, voglia di ridere, di creare, di sperimentare, di esplorare, di viaggiare e scoprire ciò che ci rende felici.

Distacco totale dalla società e dagli obblighi imposti, dagli orari, dal lavoro e dallo stress lavorativo e sociale.

Piena padronanza di sé e dei propri pensieri, positivi e non influenzati dalle notizie negative che ogni giorno ci vengono propinate.

Distacco dalla dipendenza da eccesso di alimenti, cibo spazzatura e non salutare, inoltre perdita della dipendenza da sale e zucchero. Ritorno di passioni passate, di hobby e di voglia di realizzare qualcosa, di esprimere se stessi.

E' stata dura?



Meno di quanto mi aspettassi sotto il punto di vista fisico. Credevo che avrei sofferto di più la fame, mentre dopo pochi giorni il corpo si è abituato al nuovo regime alimentare.

La sfida è stata invece maggiore sul piano psicologico-mentale, dovendo affrontare la dipendenza da cibo che tutti abbiamo, resistendo a tutti i vari impulsi emotivi, sfoghi e crisi che subiremo durante il digiuno, in quanto come ogni dipendenza ha le proprie crisi di astinenza.



Nel mio caso l'impulso più forte lo procurava mia Zia e le sue mille ricette culinarie da ristorante stellato.

Insomma è una vera sfida, con il proprio corpo e con la propria mente.

Un' uscita dalla zona di comfort, dove l'unico nemico da affrontare è quello che vediamo allo specchio ogni mattina.

Temperamento mentale, grande convinzione, perseveranza, fede e forza di volontà.

Questo serve per affrontare un digiuno di questo tipo.

Le sensazioni che ho provato durante, sono indescrivibili, e la voglia di riprovarle mi consentirebbe di affrontare nuovamente il percorso in futuro.

Il tutto è stato documentato con dei video che sono stati pubblicati sul mio canale youtube, sulla mia pagina Instagram e ho dedicato una pagina a questo percorso sul mio sito www.mcermes.com.

Mentre sto scrivendo queste pagine sto affrontando una Detox di 18 giorni a base di frutta e verdura cruda, e sta andando alla grande!



@_matteo_conti



Matteo Conti - Ermes

“La luce del mondo si accende dentro di voi quando digiunate e purificate voi stessi.”

Mahatma Gandhi