

Il potere curativo del digiuno

author: Raffaele Morelli, Michael Morelli

2026-06

Synopsis

authori¼š	Raffaele	Morelli,	Michael
Morelli			
readByi¼š	William		
Angiuli			
inLanguagei¼š	italian		

"Non possiamo pensare di stare bene se ci dimentichiamo delle nostre radici, immerse nel buio della materia, nell'invisibile. Eppure trascorriamo la maggior parte della nostra esistenza prigionieri dell'esterno, identificati con i nostri problemi, i nostri pensieri, i nostri progetti, i nostri ricordi, il nostro modo di guardare il mondo e le nostre teorie sulla vita e su noi stessi. Ma allora, come possiamo fare per incontrare la nostra essenza originaria? La risposta a questa domanda Ã stata la stessa per tutte le tradizioni antiche: attraverso il digiuno." <p>Con il consueto linguaggio suggestivo e illuminante, che volume dopo volume ci guida a liberare il nostro nucleo piÃ¹ profondo per attivare le nostre capacitÃ innate e guarire la nostra vita, Raffaele Morelli ci inizia alla pratica di salute piÃ¹ antica che ci sia: il digiuno. Oggi anche la medicina si Ã accorta delle straordinarie proprietÃ terapeutiche del digiuno in termini di depurazione dell'organismo e di prevenzione delle malattie. CosÃ- quest'antica pratica, che ha fatto parte dei riti di tutte le tradizioni, sta via via tornando in uso. <p>"Il potere curativo del digiuno" - scritto insieme al figlio Michael Morelli che da anni studia il digiuno e i suoi benefici effetti - Ã un manuale che ci invita a liberarci dalle zavorre mentali e fisiche che appesantiscono la nostra anima e il nostro corpo, e ci insegna come farlo nel modo piÃ¹ semplice che ci sia: saltando qualche pasto. Un sacrificio presto compensato da un nuovo senso di benessere e di vitalitÃ , segno che il nostro corpo si sta liberando dalle tossine e dai grassi accumulati, e la nostra anima dal peso soffocante del mondo esterno.<p>Il digiuno potrÃ limitarsi a una sera alla settimana, ma perchÃ© diventi un rito di purificazione fisica e mentale dovrÃ essere accompagnato da solitudine e silenzio. Queste "serate con noi stessi", lontani dal cibo ma anche dalla tv, dal computer, dalla compagnia e dal rumore, diventeranno presto una nuova abitudine: forse la piÃ¹ benefica della nostra vita.
 <p>>> Questo audiobook in edizione integrale vi Ã offerto in esclusiva per Audible ed Ã disponibile

solamente in formato audio digitale.</p>

Reader's comments

comment 1:

â€"â€" ()