



## I benefici del digiuno ciclico

Un servizio realizzato da Peter Bowes, della BBC News di Los Angeles, descrive come il suo corpo abbia risposto ad un regime di digiuno che egli ha seguito come parte di una sperimentazione clinica. Ogni mese, ha mangiato molto poco per cinque giorni consecutivi.

Non solo si è sentito più vigile durante questi giorni di digiuno, ma anche i valori della sua pressione arteriosa sono migliorati.

“I test clinici hanno mostrato che, durante questi cicli di dieta, la mia pressione sistolica si abbassava del 10% circa, mentre la diastolica rimaneva pressoché invariata. Per qualcuno che ha talvolta un’ipertensione ai limiti della norma, questo è un dato incoraggiante”.

Anche i suoi esami del sangue hanno rivelato dei risultati interessanti: “Probabilmente, i cambiamenti più interessanti si sono verificati nel livello di un ormone della crescita noto come IGF-1 (acronimo di insulin-like growth factor). Si ritiene che alti livelli di IGF-1, che è una proteina prodotta dal fegato, aumentino in modo significativo il rischio di tumore al colon-retto, al seno e alla prostata. Bassi livelli di IGF-1 riducono tali rischi. Degli studi effettuati sui topi hanno mostrato che una dieta estrema, simile a quella da me sperimentata, causa una diminuzione dei livelli di IGF-1 e che questi rimangono bassi per un certo periodo di tempo anche dopo il ritorno ad una normale dieta. I risultati delle mie analisi hanno confermato esattamente la stessa cosa”.

Il suo livello di IGF-1 si è abbassato del 60% durante il ciclo di digiuno ed è rimasto più basso del 20% rispetto ai valori originari dopo aver ripreso a mangiare normalmente.

Durante il digiuno, la sperimentazione ha anche messo in evidenza la presenza di sostanze simili a cellule staminali.

Tutto questo non sorprende i Raeliani, per i quali il digiuno è una delle chiavi per restare in buona salute ed essere longevi. Digiunare una volta la settimana è raccomandato da Rael in quanto parte dell’insegnamento che egli ha ricevuto dagli Elohim, gli esseri umani che ci hanno creato a loro immagine. Digiuni settimanali e

meditazioni quotidiane sono parte del regime che essi ci consigliano di praticare per rimanere in salute.

Per saperne di più sull'insegnamento degli Elohim, è possibile scaricare il loro principale messaggio dal sito Internet:

<http://it.rael.org/home>

o partecipare ad uno degli incontri realiani nella vostra zona.

Vedi fonte:

<http://it.raelianews.org/news.php?item.475.1>



Vedi il completo:

<http://risveglio.myblog.it/wp-content/uploads/sites/245753/2014/09/Lultimo-Profeta-Rael.pdf>



<http://nidorondine.blogspot.it/>