

EL DEJUNI, RECOMANACIONS CLÀSSIQUES

La importància de la cultura del dejuni s'ha quasi perdut en el temps. Les seves connotacions religioses són importants, però n'hi ha moltes més, sobretot higièniques. "Higiene. Conjunt de principis i de pràctiques individuals o col·lectives que persegueixen conservar o millorar la salut" (Diec).

Cal diferenciar dejuni (vacances de l'aparell digestiu de manera voluntària) de la fisiologia de la inanició (passar gana de manera involuntària). El dejuni és la prova genuïna de la nostra confiança en la tremenda intel·ligència del nostre organisme.

D'alguna manera, donada la seva intel·ligència natural, quan ens enguixen la cama trencada, per exemple, el misteri de la curació queda amagat sota el guix i no sentim res. Quan fem un dejuni, fem una neteja a fons, vivim i observem una pila de reaccions del cos que no havíem experimentat. El dejuni ajuda el cos a desfer-se d'allò que li fa nosa, com algunes toxines emmagatzemades en el greix, i aporta fermesa i estabilitat a la psique. Curt i net, el ver problema del dejuni és la nostra ignorància dels seus beneficis, que feien que fos practicat sovint en l'antiguitat i encara avui en altres cultures. I també en algunes clíniques o balnearis elitistes i caríssims, especialment a Alemanya.

Aquest dejuni a escala nacional és fa per a reforçar els vincles emocionals entre nosaltres i donar fe de la nostra determinació.

NORMES

Heus aquí algunes de les NORMES que s'han de respectar per dur a terme qualsevol dejuni. Però, la primera de les normes, la que de lluny preval sobre totes les altres, és tenir clar l'objectiu del dejuni i prendre la determinació pertinent. Si es tracta de problemes de salut, hem d'estar sota el control d'un metge especialitzat. Si es tracta d'una acció política com la nostra "Dejunem: fem salut, fem poble, tenim fam de llibertat!" la cosa canvia considerablement. Necessitem integrar-nos dignament en el psiquisme col·lectiu que sosté l'esperança d'un país lliure i democràtic.

Si de veritat creiem en nosaltres mateixos, deixar de menjar uns quants dies respectant **ESTRICTAMENT** les següents normes bàsiques, no hauria de suposar cap problema. I si la cosa no et va bé: plegues. Però redobla l'activitat ajudant i encoratjant la gent del teu entorn, i estaràs amb pau amb tu mateix/a. Cal recordar que el sentit comú fa miracles i ajuda a superar les turbulències mentals pròpies i alienes.

- Tenir clar l'objectiu del dejuni i prendre la determinació pertinent dels dies que hom pot/vol dejunar. Aquest és un acte sobirà i voluntari, que cada persona pren del seu lliure albir i amb ple coneixement del seu estat de salut. En cas contrari no hauria de participar.
- El dejuni és un bon moment per a no alimentar el cervell amb un empatx de notícies. Un podria, per exemple, no mirar cap pantalla digital. Per mantenir-se al dia és preferible la comunicació oral amb els amics o familiars, que sens dubte facilitaran la informació necessària al dejunant. O sigui: E-mail, whatsapp,

televisió i equivalents estan desaconsellats, per més que cadascú pot fer el que li plagui, com és natural.

- Les criatures que no han arribat a la pubertat no haurien de fer dejuni, com tampoc les dones en gestació. Però, encara que algú no dejuni, tothom es pot solidaritzar amb la Campanya renunciant a tota mena de dolços i begudes ensucrades.
- Prendre la iniciativa amb la conformitat de l'entorn familiar, molt important.
- Crear un ambient positiu col·lectiu en un local amb condicions.
- Prendre només aigua: un litre i mig d'aigua diaris sembla suficient en la majoria dels casos.
- “Mastegar” l'aigua: es pren en petits glopets que es fonen a la boca, una pràctica excel·lent que cal aprendre.
- Descansar, però evitar de jaure massa i donar la imatge d'estar mig mort; els primers dies ens hem de moure moderadament.
- Com que la nostra causa és justa, la confiança creix en la mesura que avancem.
- Si la cosa semblés que no va bé, es plega. Si hi hagués alguna reacció inhabitual, no dubteu en cercar consell mèdic.
- Per acabar el dejuni, es desaconsella retornar bruscament a la dieta habitual. Podem prendre suc de fruita natural, sense fer barreges de fruites diferents, que a més d'innecessàries són contraproductes, o caldos vegetals suaus. Un got cada dues hores durant un o dos dies, d'acord amb la durada del dejuni. També cal “mastegar” els suc per insalivar-los bé.
- Imprescindible que, abans de començar el dejuni, llegiu de dalt a baix i us regiu per l'adjunt document “Dejunis”, redactat per un equip de metges especialment per a la nostra plataforma.

Famdellibertat.cat

Agost del 2017