

# Casa della Pace

A photograph of a garden scene. In the foreground, there are several pink roses in various stages of bloom, some fully open and some as buds. The roses are surrounded by green foliage, including large, heart-shaped nasturtium leaves with prominent veins. The background is a light-colored, textured stone wall. A wooden trellis structure is visible, with some thin, brown, dried plant matter hanging from it. The overall scene is bright and natural.

22 – 25 aprile 2021

Digiuno conviviale



In diverse occasioni persone che desiderano ridurre o controllare il peso in eccesso hanno chiesto di organizzare un incontro basato sul digiuno a Casa della Pace.

Finalmente è arrivato il momento!

Il digiuno è uno strumento estremamente semplice e alla portata di tutti che può essere utile per purificare l'organismo, riequilibrare il metabolismo e perfino curare varie malattie. Il nostro intento non è naturalmente terapeutico, per un digiuno di questo genere ci si dovrà rivolgere ad un medico esperto e richiede periodi di tempo più lunghi. Un digiuno di tre giorni come quello proposto può essere un valido aiuto a ridurre il peso e a riequilibrare il metabolismo aiutando a ritrovare un corretta utilizzazione dell'alimentazione senza ricorrere a diete severe. Non presenta pericoli né difficoltà eccessive a parte l'interruzione delle abitudini alimentari che possono essere particolarmente tenaci. Un altro possibile beneficio del digiuno è di riesaminare le nostre abitudini alimentari da una prospettiva psicologicamente e fisicamente più sensibile e attenta.

È consigliata la lettura del libro **“Il digiuno felice”** del dottor Salvatore Simeone, è disponibile anche in formato elettronico. Si tratta di un'opera di divulgazione seria che fornisce le basi scientifiche del digiuno oltre che molte esperienze di cura.

L'arrivo è previsto nella giornata di giovedì 22 aprile, anche nel mattino se possibile. La proposta è di restare completamente digiuni dalla colazione di giovedì fino al pranzo di domenica che sarà consumato prima della partenza, quindi tre giornate complete. Durante il digiuno sarà importante bere bevande calde in abbondanza. L'ambiente sarà amichevole, senza un programma predeterminato, ci potranno essere passeggiate nella natura, conversazioni su temi scelti dai partecipanti e abbondante riposo.

Il costo del soggiorno sarà di euro 140.

Informazioni: Santi Borgni – 3331658544 – santandrea@casadellapace.org – [www.casadellapace.org](http://www.casadellapace.org)

