



Salute - Raz Degan e il digiuno consapevole: il percorso che invita a rallentare per ritrovare equilibrio

Roma - 18 giu 2026 (Prima Notizia 24) Raz Degan promuove il digiuno consapevole attraverso Detox.Guru, un'iniziativa che favorisce la riflessione e il benessere personale in un contesto naturale.

Per anni Raz Degan ha attraversato continenti, deserti e luoghi remoti inseguendo esperienze, storie e nuove prospettive. Oggi, però, l'attore e regista sostiene che la sfida più complessa non sia partire, ma fermarsi. Dopo una carriera internazionale che lo ha visto lavorare con registi del calibro di Oliver Stone ed Ermanno Olmi, passando dal cinema alla televisione e ai documentari, Degan ha intrapreso un percorso personale che lo ha portato a riflettere sul significato del benessere e della consapevolezza. Da questa ricerca è nato un progetto che negli ultimi anni ha attirato sempre più persone interessate a migliorare il proprio rapporto con il corpo e con la mente. Un approccio che punta sulla consapevolezza. Al centro della filosofia sviluppata da Raz Degan c'è il concetto di digiuno consapevole. Non una semplice pratica alimentare né una dieta finalizzata alla perdita di peso, ma uno strumento che, secondo il suo ideatore, permette di interrompere abitudini consolidate e ritrovare una maggiore lucidità mentale. L'obiettivo è creare uno spazio di ascolto e osservazione personale, lontano dal ritmo frenetico che caratterizza la quotidianità di molte persone. Per Degan il digiuno rappresenta soprattutto un'opportunità per alleggerire il sovraccarico di stimoli che accompagna la vita moderna e favorire una maggiore attenzione verso se stessi. La nascita della comunità Detox.Guru. Da questa visione è nata Detox.Guru, una piattaforma che nel tempo si è trasformata in una vera e propria comunità internazionale. Ogni mese centinaia di partecipanti si collegano online per prendere parte a un percorso collettivo di 48 ore dedicato al digiuno guidato. Gli incontri avvengono in diretta e consentono alle persone di condividere l'esperienza con altri partecipanti che stanno affrontando lo stesso percorso. Uno degli aspetti che ha contribuito alla crescita dell'iniziativa è proprio il senso di condivisione. L'esperienza viene infatti proposta come un momento collettivo di supporto reciproco, piuttosto che come un'attività individuale. Non una moda, ma un momento di reset. Secondo Degan, il crescente interesse verso il progetto nasce dalla necessità, sempre più diffusa, di trovare un punto di equilibrio in una realtà caratterizzata da continue sollecitazioni. Molti partecipanti si avvicinano al percorso non per seguire una tendenza del momento, ma per concedersi una pausa e recuperare energie fisiche e mentali. L'idea è quella di offrire un'occasione per interrompere, anche solo temporaneamente, il flusso incessante di impegni, informazioni e distrazioni che accompagna la vita

quotidiana. Il ritiro in Sardegna tra natura e benessere Dal 9 al 13 luglio questa esperienza si trasferirà dalla dimensione virtuale a quella reale con un ritiro organizzato a Chia, nel sud della Sardegna. L'iniziativa prevede un numero limitato di partecipanti e si svolgerà in un contesto naturale particolarmente suggestivo. Il programma comprende momenti di digiuno guidato, attività dedicate alla consapevolezza personale e la presenza di professionisti incaricati di seguire i partecipanti durante l'intero percorso. L'obiettivo dichiarato non è offrire una semplice vacanza, ma creare le condizioni ideali per una pausa rigenerante e per una riflessione più profonda sul proprio stile di vita. Perché la scelta è caduta sulla Sardegna La località scelta per ospitare il ritiro non è casuale. Raz Degan ha individuato nella Sardegna uno scenario particolarmente adatto a favorire il contatto con la natura e la riduzione delle distrazioni esterne. Il paesaggio incontaminato, il ritmo più lento e la distanza dai grandi centri urbani rappresentano, secondo la filosofia del progetto, elementi fondamentali per favorire il percorso di consapevolezza proposto ai partecipanti. L'ambiente naturale diventa così parte integrante dell'esperienza, contribuendo a creare uno spazio di calma e concentrazione. Un percorso basato sull'esperienza personale Raz Degan ha più volte spiegato di non voler assumere il ruolo di maestro o guida spirituale. Preferisce invece presentarsi come una persona che ha sperimentato direttamente determinati percorsi e che desidera condividere quanto appreso lungo il cammino. L'attore racconta spesso come molte delle risposte che cercava nei suoi viaggi siano emerse proprio nei momenti di pausa, quando ha imparato a rallentare e ad ascoltare con maggiore attenzione se stesso. Un approccio che punta meno sulle teorie e più sull'esperienza concreta vissuta in prima persona. Una proposta controcorrente nell'epoca dell'iperconnessione In un periodo storico caratterizzato da ritmi sempre più veloci, connessione continua e ricerca costante della performance, la proposta avanzata da Degan appare per molti versi in controtendenza. Il successo di Detox.Guru sembra infatti poggiare su un principio semplice ma sempre più raro: sottrarre invece che aggiungere. Ridurre il rumore di fondo, limitare le distrazioni e concedersi uno spazio di silenzio diventano così strumenti per recuperare una maggiore chiarezza. È probabilmente questa l'idea che continua ad attirare un numero crescente di persone: non la promessa di trasformazioni miracolose, ma l'invito a fermarsi per un momento e riscoprire ciò che rimane quando tutto il resto rallenta.

(Prima Notizia 24) Giovedì 18 Giugno 2026