في السنوات الأخيرة ، بدأ الخبراء الطبيون في فهم العلاقة التي تبدو غير ملموسة بين الصحة البدنية والعقلية. الصحة الجيدة ، كما نعلم هي أكثر من مجرد جسم خال من الأمراض. الصحة الجيدة ، هي إطار ذهني خال من الإجهاد وطاقة نابضة بالحياة. عندما ينظف المرء ، تتم إزالة النفايات السامة وإزالة المرض. تسبب العملية أيضا مشاعر السمية ومجموعة من المشاعر السلبية ، كما لو تم تخزين المشاعر مع النفايات. عند التنظيف ، يمكن إنشاء شعور كامل بالجلب الجيد لنظامك.

الصوم هو تقليد قديم تمارسه معظم الثقافات منذ آلاف السنين ، ويستخدم لأغراض روحية ، للتطهير الجسدي قبل القيام بعمل طقسي أو طقوس مرور ، والانضباط الذاتي ، أو الزهد. بين بعض القبائل الأمريكية الأصلية ، الصيام هو الوسيلة الأساسية لتحفيز تجارب النشوة في البحث عن الرؤية.

في عالم اليوم ، يشارك الكثيرون في الصيام من أجل إنقاص الوزن. يبدو أن معظم الغربيين يأتون بفكرة الصيام عندما يصلون إلى وعي بأن الوقت قد حان لتنظيف الجسم وتجديده وربما دفعه إلى حالة جديدة من العافية. يأتون إلى الفكرة من موقع الرغبة في الظهور والشعور بشكل أفضل ، ومع الوقت والخبرة ، بالإضافة إلى الممارسات المشتركة لليوغا والتأمل المصاحبة للصيام ، يمكنهم التعرف بسرعة على الفوائد الأخرى.