

◇ ALIMENTAZIONE INTUITIVA ◇



*Oggi siamo immersi in un mare di informazioni-guida sull'alimentazione e i problemi di peso (mille tipi di diete, mille manuali, mille tecniche, mille indicazioni dietetiche, mille promesse miracolistiche sulla salute o sulla perdita di peso...), ma molto raramente esse prendono in considerazione la **Spiritualità** della persona, la parte più intima di noi, l'Essenza...*

Tutti questi metodi di controllo serrato sui cibi con cui ogni giorno ci nutriamo si concentrano esclusivamente su un metodo per "sbarazzarsi" di chili di troppo, di disordini alimentari (oggi diffusissimi, anche in forme latenti) e di svariati altri disturbi e patologie.

*Ma ciò di cui vorremmo sbarazzarci è solo un **sintomo** dei problemi alimentari e in quanto tale è l'ultima ed evidente espressione di una perdita di armonia interiore, un indicatore che rivela la profonda necessità di recuperare la capacità di ascolto nei confronti di noi stessi.*

*Per comprendere il vero motivo della perdita di un sano rapporto con il cibo e renderne possibile il recupero, bisogna invece fare emergere le **cause profonde** di tale manifestazione, interpretando e "vivendo" il messaggio che porta con sé.*

La soluzione tuttavia non si trova imponendosi programmi dietetici o nutrizionali particolari e neppure cambiando certi comportamenti o stili di vita: tutti questi regimi, infatti, sono imposti dall'**esterno**, mentre le risposte che cerchiamo le possiamo trovare soltanto **dentro di noi**. L'attenzione si deve spostare dal corpo alla mente e alle emozioni, e poi da queste alla nostra **Intuizione, il linguaggio dell'anima** : così scopriremo come risolvere i problemi con il cibo, il peso e il nostro corpo partendo dall'interiorità per arrivare a modificare spontaneamente l'esterno.

L' **Alimentazione Intuitiva** si propone proprio questo. Essa vi sosterrà in questo fondamentale processo autoconoscitivo di esplorazione interiore, riconquistando così un equilibrato e spontaneo rapporto con il cibo quale fonte di nutrimento, piacere, conforto e benessere psicofisico, senza dimenticare la sua innegabile, anche se perduta, sacralità e il suo valore simbolico e celebrativo. E ancora potrete godere pienamente del cibo e dei suoi effetti a livello sensoriale, emotivo e mentale senza paure, fobie e sensi di colpa. La nostra intuizione ci suggerirà sempre cosa e quanto mangiare, quando e perché...e ciò che porteremo alla nostra bocca (e al nostro Cuore), sarà ciò di cui avremo realmente bisogno in quel momento! E nessun professore, nessun esperto, nessun testo autorevole, nemmeno fosse sacro o lodato dalla scienza medica, saprà mai dirci cosa è veramente giusto o sbagliato mangiare per noi personalmente. Noi soli siamo la nostra verità, la nostra guida...cercarla fuori è una pazzia!

L'assillante preoccupazione riguardo al peso e alla salute può arrivare a soffocare lo spirito...ed è questo il vero "peso da perdere": bisogna prendere coscienza di come la "mentalità da dieta" - un insieme di atteggiamenti psicologici ossessivi e pesanti - grava sullo spirito!

Abbuffate, diete restrittive, purghe, digiuni, esercizi fisici ossessivi, vita sedentaria, sovrappeso, magrezza eccessiva...sono **tutti sintomi che contengono un messaggio per ognuno di noi**. Se siamo troppo occupati a "liberarci" dei nostri sintomi non riusciremo ad ascoltare ciò che hanno da dirci: magari tentano di portare alla nostra coscienza un problema irrisolto nel nostro rapporto di coppia o nei rapporti sociali, nel contesto del nostro lavoro o relativo a personali e specifiche dinamiche psicologiche quali ansie, paure, tensioni, insoddisfazione, senso di vuoto, non accettazione di sé, ricerca d'amore, compensazioni, dipendenze affettive, ecc.

Se scaveremo a fondo, scopriremo che tutto ciò è legato al rapporto che abbiamo con la nostra spiritualità: i nostri sintomi sono un riflesso della "**fame del nostro spirito**", una fame che le abbuffate non riescono a soddisfare, né il digiuno a negare. Per soddisfare la fame del nostro spirito dobbiamo solo dedicargli la nostra Attenzione.

Risvegliamoci dalla totale identificazione con il nostro corpo-mente prendendo coscienza di chi siamo veramente...allora potremo goderci la vita con tutte le sue espressioni e manifestazioni, con equilibrio, pace e sicurezza interiori...anche fossimo lì, sul ciglio dell'abisso a guardare il dispiegarsi della fine del mondo.

Jlenia Cericola

Dott.ssa in Dietistica e Naturopata

Consulenze private, Conferenze, Corsi, Seminari

jle_cerry@yahoo.it

338 3130978