

Il rapporto tra cibo e anima



L'immagine interiore

L'alimentazione e l'apparire spesso sono regolati da meccanismi complessi che portano a disagi e disturbi. La soluzione sta nel collegare queste problematiche alla nostra immagine interiore. Riconciliarsi con essa e renderla apprezzabile e armoniosa è il modo per trasformare la dieta e gli sforzi che facciamo per migliorare il nostro aspetto in reale e duraturo benessere psico-fisico.

L'anima è come un seme

Oggi sappiamo molto di più, rispetto al passato, sulle cause del disagio alimentare; possiamo individuare le ansie, i conflitti, le umiliazioni che stanno "sotto" e "dentro" ai vari disturbi legati al cibo.

Ma questo non basta per risolvere i problemi, per trasformare la vita. Spesso succede il contrario: cercare le cause diventa un modo per agganciarsi al passato, per piangersi addosso, per giustificarsi nel blocco. L'anima profonda rifiuta queste strategie faticose e conformiste: ha bisogno di ritrovare il senso della vita. In realtà ha creato certi disturbi perché la vita è diventata insopportabile, alienata; perché la vita ha perso fascino, mistero, bellezza, è diventata una routine oppure un tormento.

E allora non resta che rifugiarsi nel cibo; il cibo diventa l'ultima spiaggia, l'ultima oasi di soddisfazione e piacere; ed è facile capire come sia difficile rinunciare a ciò che viviamo come "ultima possibilità".

L'anima è come il seme, vive nascosta dentro di noi, segretamente crea l'essere che siamo, nella sua perfezione, unicità e bellezza e lo crea con il suo **peso perfetto**. Come il seme sviluppa l'intera pianta in tutta la sua maestosità, l'anima realizza l'essere umano nella sua pienezza, grandezza e armonia in modo del tutto naturale e infallibile; però ha bisogno di "carburanti" puri, genuini che sono il coinvolgimento, il sogno, la gioia, l'amore... Se i "carburanti" sono inquinati (per esempio sono costituiti da egocentrismo, rimpianto, risentimento, frustrazione, sfiducia in sé stessi, eccessiva disponibilità ai bisogni altrui...) il seme si rifiuta di svilupparsi, si rattrappisce; il motore si intossica e si ingolfa, non parte più, si guasta e la stupenda imbarcazione della vita umana si arena nelle secche della troppa privazione o vaga con incertezza e fatica nelle nebbie dell'eccesso (alimentare e non solo) e dell'abuso nei confronti della propria vita e dignità.





*Obiettivi
sentiti &
desiderati*

*Comunicare
con chi ci ama
e non
con il frigo*

*Protagonisti
della vita e
non comparse*

*Trovare
il proprio
ruolo*

*Accettarci
per ciò che
siamo*

*Meno severi
con noi stessi*

Perché ingrassiamo?

Prendendo come emblematico del disagio alimentare il fenomeno della "grassezza" **proviamo a fare una carrellata sui motivi che ne stanno alla base e sulle alternative che abbiamo a disposizione:**

Si ingrassa perché siamo "**fuori tempo**": siamo legati (con rancore o con rimpianto o con entrambi) a un passato che non c'è più. *Per dimagrire dobbiamo vivere nel presente e porci obiettivi sentiti e desiderati.*

Si ingrassa perché - dopo una giornata piena, intensa, faticosa, ma anche gratificante - non ci impegniamo a comunicare e condividere le nostre gioie, oppure ci attende una situazione difficile che non sappiamo gestire, oppure precipitiamo nel "vuoto", nella rassegnazione... Chiudendosi queste "porte relazionali", **si aprono ripetutamente le porte del frigo**, in compagnia del televisore. *Per dimagrire dobbiamo trovare un collegamento tra la nostra vita lavorativa e la nostra vita intima, **dobbiamo condividere problemi e gioie della nostra esistenza** con persone che sono per noi importanti e che ci considerano importanti per loro.*

Si ingrassa perché facciamo la dieta così come fan tutti, perché **bisogna** farla, ma con la rabbia dentro e anche un senso di ingiustizia (nei confronti della natura o di qualcuno che ci ha rovinato), ma poi - quando siamo esausti o riceviamo qualche frustrazione - crolliamo miseramente, riprendendo peso e confermandoci un'impressione di avvilita o rancorosa impotenza. *Per dimagrire realmente e mantenere un peso adeguato alla nostra vera natura, la dieta non può e non deve essere uno sfogo enorme, sottoposto ai giudizi e alle pressioni degli altri, bensì un **fatto personale**, segreto, intimo, che viene quasi da sé e che accompagna e sostiene naturalmente le altre scelte, quelle fondamentali, quelle che riportano ad essere protagonisti della vita e non una semplice comparsa che fa una piccola parte in un film di qualcun altro.*

Si ingrassa perché abbiamo perso l'autostima, perché siamo sopraffatti dalle problematiche familiari, restando coinvolti in "giochi" psicologici negativi, nei quali si mescolano orgoglio e senso di impotenza e nei quali tendiamo a dare tutta la colpa a qualcuno del disagio, che è invece opera comune. *Per dimagrire è necessario **tornare a vibrare nel cuore della famiglia** (se continua a restare un punto di riferimento centrale), riprendere in mano il proprio potere e le proprie responsabilità, trovare il proprio ruolo, distruggendo i fantasmi dell'impotenza e della colpa, che minano l'autostima e portano ad accumulare frustrazioni, amarezza e grassi.*

Si ingrassa poiché ci facciamo troppe domande, soprattutto quelle basate sul "perché?" (Perché sono fatto in questo modo? Perché sono così irritabile? Perché ho avuto certe sfortune?...) e questo ci porta a non essere mai soddisfatti di sé e al continuo sforzo di correggere il proprio carattere, che è il più potente "ingrassante" esistente. *Per dimagrire dobbiamo accettarci per ciò che siamo, anche con i nostri difetti; dobbiamo prima immaginare e poi **cominciare** a costruire la nostra autorealizzazione, che è il miglior tonico per il **metabolismo dell'anima** e quindi anche del corpo.*

Si ingrassa perché siamo troppo perfezionisti, duri con noi stessi, ci mettiamo troppo alla prova; crediamo di avere poca forza di volontà, ma in realtà ne abbiamo troppa: siamo eccessivamente severi con noi stessi, completamente concentrati sul cibo, nello sforzo immane e insostenibile di resistere a tutte le tentazioni, di **domare la fame**; quando in realtà il cibo è rimasta l'unica fonte di gratificazione (o quasi) che concediamo al nostro essere. *Per dimagrire e per star bene permettiamoci di **controllarci meno**, di **giudicarci meno**, permettiamo alla nostra anima di spiccare **qualche volo**, a partire da quelli piccoli (come potrebbe essere immaginare il volto felice di quando eravamo magri) per arrivare a sperimentare anche voli più alti (come potrebbero essere un viaggio alla scoperta del mondo, o difendere risolutamente le proprie opinioni senza farsi condizionare dalle reazioni altrui, o procurare la felicità di qualcun altro e appassionarsi per la sua sorte).*



Arriva un momento in cui dobbiamo prendere la nostra vita in mano. Se non lo facciamo personalmente, chi mai potrà farlo al posto nostro?

È chiaro che prendere la propria vita nelle proprie mani non riguarda solo il rapporto con l'alimentazione, anzi riguarda prevalentemente il rapporto con il "resto": riguarda il rapporto con il senso che diamo alla vita, riguarda il mettersi in discussione e osare qualcosa di nuovo rispetto alla routine, riguarda correre il rischio di essere criticati, di andare controcorrente, di essere originali, di rinunciare a qualche sicurezza.

È solo in questa dimensione che emerge la vera **immagine interiore**, che francamente è molto più bella di quella esteriore, un mondo vibrante e ricchissimo di suggestioni e stimoli che ci permette di desiderare di vivere, di conoscere, di relazionarci con gli altri, il solo che può trasformare e plasmare la nostra facciata esteriore **e può dissolvere i problemi alimentari**.

Il **mal di cibo** si risolve da sé quando l'anima riprende a volare e la vita torna ad essere interessante e piena e *non ci lascia né il tempo né la voglia di occuparci delle nostre problematiche alimentari*, che passando in secondo ordine si ridimensionano e si estinguono naturalmente.



Da una rigorosa selezione dei migliori prodotti

Gli alleati del benessere per raggiungere i risultati che cerchi



La nutrizione al servizio del benessere

Perdi peso con metodo

Mantieniti in forma

ProtiVit® ti offre una linea completa e sicura di prodotti per il dimagrimento ed il mantenimento del peso forma. Dal 1997 il nostro impegno quotidiano è la selezione dei migliori prodotti per garantire risultati e fornire una reale possibilità a tutte le persone che desiderano ritrovare il proprio benessere. Grazie al *Metodo R.M.A.*® potrai perdere peso sotto un costante controllo medico e sarà più facile mantenere i risultati ottenuti grazie alla vasta scelta della linea *Snacks ProtiVit*®: prodotti sia dolci che salati, ricchi di nutrienti e proteine ma poveri di grassi e zuccheri. Ora devi solo chiamarci al numero 0434 524759 o visitare il nostro sito www.intermeditalia.com. Se desideri parlare direttamente con noi ci trovi all'Inter-Med® Point di Pordenone, presso il Centro Commerciale Meduna, all'Inter-Med® Point di Conegliano, a Udine da Puntobenessere.

Per informazioni chiamare il



Pubblicato da Inter-Med® srl
C.so Vittorio Emanuele II, 45 - 33170 Pordenone - www.intermeditalia.com

Avvertenze legali / Copyright:

L'utilizzo e/o la divulgazione attraverso qualsiasi sistema di comunicazione, anche parziale, di informazioni, testi, immagini, design, dati e tabelle contenute in tutte le pagine di questa pubblicazione sono proibiti, salvo espressa autorizzazione della Inter-Med® s.r.l.. In mancanza di tale autorizzazione, il responsabile sarà perseguibile in sede civile e penale. La Inter-Med® s.r.l. non si assume alcuna responsabilità per danni che possono derivare a terzi per effetto dell'errata utilizzazione o riproduzione, non autorizzata per iscritto, dei contenuti presenti in questa pubblicazione.