

Loredana

LOREDANA, DISARMATA DI FRONTE AL GLUTINE

Intollerante al glutine, per me mangiatrice di pasta, di pizza, di panini... per me che nonostante le passeggiate e le corsette anche molto in salita dovevo fare il conto col peso che aumentava e che gonfiava! E lo stomaco che si prendeva gioco di me, mascherato di influenza intestinale. Poi... le prove ed oggi quasi la certezza!

Pasta di mais e riso, quinoa, miglio, gnocchi con farina **senza glutine**, la pizza (provando e provando) ... Non posso fermarmi più ad una pizzeria o ad un panificio e abbreviare il tempo di pranzo o cena. Ho allungato i tempi di preparazione, il tempo per me, il tempo per la mia salute! Se qualcuno mi invita a pranzo o a cena, porto la mia scatola di pasta senza glutine e la mia pentolina, l'amica avrà un impiccio in più... ma non intacco la relazione!

Mangio per merenda la frutta o una cialda di riso o di riso e mais, ma la mente anche si sente più leggera a pensare! Spesso ci adagiamo in tante abitudini, spesso nocive, spesso rimandiamo il primo passo verso il nostro benessere, cullandoci tra giustificazioni.

Forse troppe volte è solo pigrizia o meglio non volontà!

Stiamo imparando (stiamo io e mio marito, perché ci vuole anche l'appoggio e l'incoraggiamento), stiamo imparando a creare... con nuovi prodotti e nuove dosi. Certo stasera, lui, ha comprato una pizza al forno per mangiarla con il prosciutto. Mi è venuta nostalgia... ma ho iniziato il mio percorso per stare meglio, per fare il bene della mia persona... e, **non intendo tornare indietro**, anche perché l'intolleranza al glutine mi ha disarmata... ma mi ha disarmata soprattutto dal male e dal dolore fisico!

Potrei scrivere ancora... ma mi fermo qui... ho da digerire la mia vellutata di fagioli tanto gradita questa sera!

Grazie Emanuela!