

Paola: Affidarsi e Fidarsi

Conosco la Dott.ssa Emanuela Ferrari diversi anni fa, credo fosse intorno al 2016.

Mi rivolgo a lei su consiglio dell'osteopata che mi seguiva anche lui da diverso tempo.

Nessun problema, apparentemente serio: gonfiore addominale, frequenti mal di testa durante la settimana, sonno irregolare.

Ho scritto problemi non apparentemente seri, in quanto mi permettevano di condurre una vita normale, attività regolari ecc ma c'era un tono di fondo a livello fisico, di umore, di energie fisiche per affrontare la giornata, che non mi piaceva e in cui non mi riconoscevo. Sentivo il bisogno di prendermi cura di me ed affrontare il problema alla radice, o perlomeno, provarci!

Ricordo come fosse ieri il nostro primo appuntamento/incontro: ero nervosa, intimorita da quello che avrebbe potuto dirmi e preoccupata riguardo alla mia alimentazione. Quell'incontro ha segnato un prima ed un dopo nel mio modo di approcciare al cibo, all'alimentazione e perché no, anche alla Vita in genere: lo considero adesso una coccola preziosa che mi faccio, ogni volta!

Non mangio carne da più di vent'anni ed il problema risiedeva nel modo in cui avevo riequilibrato, o forse dovrei dire, disequilibrato, la mia dieta: troppi zuccheri e latticini, troppe poche proteine, poca variabilità nei pasti.

Ricordo ancora le prime domande di Emanuela: come mai sei qui e poi raccontami cosa mangi in una giornata "tipo". Da quel momento si è aperto un mondo di consapevolezza su quali fossero i miei fastidi, quali fossero le mie abitudini alimentari e le infinite possibilità che ancora non conoscevo.

Emanuela con grandissima professionalità ed empatia mi ha accompagnato in un importante percorso di consapevolezza su come stavo, cosa mangiavo, cosa mi serviva e cosa mi faceva stare in quel modo. Ricordo benissimo quando Emanuela nel primo periodo della mia "nuova" dieta, in cui erano stati tolti molti alimenti "tossici" per me, mi disse di inserire i nuovi alimenti un po' per volta, fare la spesa e dedicarmi del tempo per cercare i prodotti, leggere le etichette ed "entrare" in un nuovo "piano alimentare".

In queste parole c'erano un grande rispetto ed un grande ascolto della persona, dei suoi tempi, delle sue abitudini ed una grande fiducia nelle possibilità di cambiamento dell'essere umano.

E così è stato: settimana dopo settimana, mese dopo mese, con il sostegno continuo di Emanuela tramite visite, messaggi e telefonate, ho imparato ad ascoltare in modo diverso il mio corpo partendo da quello di cui aveva bisogno. Dopo qualche mese dall'essermi letteralmente disintossicata è stato meraviglioso reinserire gli alimenti un po' per volta e sentire cosa succedeva dentro di me: una sorta di nuova rinascita!

Non è da tutti, ed Emanuela in questo è una grandissima professionista, accompagnare i propri pazienti nel percorso di crescita, seguirli passo passo ed essere sempre disponibile. Sono ritornata diverse volte da Emanuela per “aggiustare il tiro”, lei c’è sempre stata e ad oggi è un punto di riferimento fondamentale di crescita e consapevolezza non solo alimentare!