

Sabrina

SABRINA: STRESS, ACCUMULI ADIPOSI E MALESSERI GENERALI

Il mio incontro con Emanuela è uno di quelli, incontri fortunati, casuali, che si fanno nella vita. E' avvenuto in un particolare momento della mia esistenza, un momento in cui, il dolore per la perdita di mio padre, ha minato pesantemente il mio equilibrio fisico.

Non è per **"fare la dieta"** quindi che mi sono rivolta a lei. L'ho fatto con la speranza di poter, attraverso una **alimentazione controllata**, riprendere possesso del mio corpo e delle funzioni vitali ormai minate da mesi di stress, in cui l'ultima preoccupazione era appunto mangiare e mangiare bene. Ho sempre avuto qualche **difficoltà di assimilazione di cibi**, ma ho sempre creduto che i ritmi della vita quotidiana non aiutassero stomaco ed intestino come si deve.

L'incontro con Emanuela, affrontato con fiducia e convinzione, è stato invece di completa (ri)alfabetizzazione, ho trovato riscontro ad alcuni malesseri legati all'assunzione di alcuni cibi, ho sfatato luoghi comuni su quei cibi che la saggezza popolare definisce "sani". Ma soprattutto **sono riuscita a decongestionare** e quindi decomprimere il mio **fisico** ormai altamente intossicato, mio malgrado, da un modo di alimentarmi solo apparentemente sano.

Vedere il mio corpo tornare ad essere armonico è stato un grande traguardo per me che non combattevo l'adipe, essendo stata sempre piuttosto magra, ma combattevo con qualcosa di meno visibile, ma fortemente compromettente alla funzionalità del mio organismo. E' stato un percorso assimilabile ad una rieducazione motoria, quella post trauma, ed oggi la mia educazione alimentare, il regime che seguo, mi fa sentire bene ed appagata.

I nuovi cibi, compagni di viaggio, sono stati una sfida in cucina per me che amo veder trasformare sotto le mie mani le materie prime e tradurle in piatti gustosi, appetitosi ma

sani.