

**‘Noi siamo quello che mangiamo’** diceva il filosofo Ludwig Feuerbach. Ciò che viene introdotto nel nostro organismo non influenza soltanto il corpo, ma anche i processi energetici, psicologici e spirituali. Migliorare l’alimentazione può quindi migliorare la vita. Non possiamo pensare che il cibo non influisca nelle nostre vite, considerando che in esso sono contenute le energie e gli elementi che andranno a costituire il nostro corpo e non solo, visto che è tutta la nostra coscienza ad essere influenzata da ciò che ingeriamo.

Non siamo di buonumore? Magari tristi e depressi? Tenderemo ad alimentarci in modo più ‘pesante’ e disarmonico, questo perché i nostri pensieri ed, in particolare le emozioni, determinano la qualità e la quantità dei cibi. Siamo di buonumore? Magari allegri e gioiosi? Saremo portati verso un’alimentazione più ‘leggera’ ed armonica, questo perché ci sentiremo in contatto con le parti più elevate della nostra coscienza, sospinti ad ingerire cibo di qualità nella giusta quantità. Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei.

Bisogna volersi bene in tutti i sensi, orientando la propria vita verso il bello così da poterlo cogliere in ogni aspetto della Vita. Non è semplice e non basta da sola la volontà, gli automatismi sono duri a morire, ma dobbiamo cercare di trovare, per quanto possibile, il piacere, anche attraverso il cibo. Il cibo è relazione con la Vita e, soprattutto i bambini, debbono essere educati a questo, insegnando loro che, per esempio una mela, è stata nutrita dalla terra, dall’acqua, dal calore del sole, dall’aiuto delle api per quanto riguarda l’impollinazione e dall’amore dell’uomo.

Viviamo tempi non semplici, tempi nei quali è sempre più difficile trovare cibo di qualità, cibo che in massima parte è avvelenato dai pesticidi, oppure, quello etichettato come biologico, che risulta spesso troppo costoso vista la crisi imperante. Il cibo determina il nostro umore, ben venga dunque il cibo buono e di qualità, coltivato in collaborazione con una natura, una natura che possa essere messa nelle condizioni di esprimere tutta la sua bellezza, così da permeare ogni suo prodotto con l’energia dell’amore.

Basterebbe questo per donare maggiore salute ai nostri corpi e non solo, invece di farli divenire contenitori da riempire con cibo spazzatura che tanti problemi crea, come per esempio l’obesità dei bambini. Bisogna spiegare, soprattutto ai bambini, il bene presente nella Vita, aiutandoli ad incrementare la sensibilità nei confronti della natura così da poterla valorizzare. Che cosa stiamo mangiando? Che cosa stiamo sentendo? Sono domande da porsi per comprendere l’energia del cibo che stiamo introducendo.

Il cibo di pessima qualità favorisce l’incubazione della malattia, bisogna scegliere prodotti freschi che siano pieni di energia positiva, altrimenti andranno ad alimentare la disarmonia nel nostro corpo. Bisogna educare il pensiero verso qualcosa di buono ed attivo in grado di sprigionare armonia. ‘Mens sana in corpore sano’ deve divenire un nostro obiettivo attraverso la realizzazione di una relazione consapevole con la Vita. Potrebbe essere l’inizio di un bellissimo percorso nel quale riconoscere che il cibo ingerito influisce sulla nostra salute.

Bisogna avere rispetto del nostro corpo, riconoscendo che la salute non deve essere svenduta. Bisogna informarsi ed imparare ad ascoltare il nostro corpo riconoscendone i bisogni. Bisogna volersi bene, nutrendo la bellezza dentro e fuori di noi, così da riconoscerla ogni qualvolta ci sederemo a tavola. Parte da qui il viaggio che vi proponiamo, un viaggio dove la pancia e il cuore siano in relazione armonica. **Anna Grazia Fiorani**

