

A TAVOLA CON L'ENNEAGRAMMA Di Cosimo Cicalese

Inviato da Amministratore
domenica 16 gennaio 2022

Il testo edito dall'editrice Segno di Udine "A tavola con l'Enneagramma" composto dalla dottoressa Bianca Bianchini, medico cardiologo e chef e da don Marcello Stanzione, scrittore di spiritualità di fama internazionale e cultore dell'Enneagramma, prende in considerazione le scelte alimentari in base all'Enneagramma, non vuole essere un libro di dietologia né vuole sostituirsi al ruolo essenziale di Nutrizionisti e Dietologi. I menu che proponiamo non sono ipocalorici o dimagranti, ma basati sulle caratteristiche psicologiche di ogni enneatipo. ...

Chi vuole perdere peso deve necessariamente affidarsi ad uno specialista che, in base a patologie concomitanti, esami ematochimici (glicemia, profilo lipidico, funzionalità tiroidea, epatica e renale), rapporto massa grassa/massa magra, attività lavorativa e dispendio energetico, possa impostare un regime dietetico personalizzato. Pensare di improvvisarsi dietologi di sé stessi, solo consultando qualche libro, può rivelarsi non solo inutile ma pericoloso. In questo testo per ogni enneatipo dell'Enneagramma gli autori propongono un antipasto rappresentata da una bruschetta, un piatto unico, e alcuni primi, secondi, contorni e dessert. Alcuni contorni sono insalate miste che, data la frequente presenza di una componente proteica, possono costituire esse stesse un piatto unico. Cercando di indagare su questo legame tra il corpo e la mente i due autori si chiedono se i nove tipi di personalità dell'Enneagramma, siano importanti nella scelta della propria alimentazione. Di per sé questi tipi sono un percorso per la santità dell'anima, e non solo una descrizione dettagliata di ciò che si crede di essere. Conoscendo le nove personalità dell'Enneagramma si può acquisire consapevolezza della propria programmazione inconscia che, guidando anche le scelte alimentari, influisce sulla nostra salute. Conoscere i rapporti con il cibo per ciascuno dei nove tipi di personalità degli enneatipi può far comprendere le ragioni emotive che orientano le scelte alimentari, l'approccio all'esercizio fisico, le dipendenze e tutte una serie di abitudini e comportamenti che possono non apparire in superficie. Potrà essere chiaro quale è il fattore che innesca la voglia di un certo alimento e, partendo dalla conoscenza, sarà possibile elaborare meglio una dieta che si adatti alla propria personalità. La chiave per questa comprensione è conoscere il tipo di Enneagramma cui ognuno di noi appartiene, tenendo presente che l'Enneagramma è una strada di inizio per giungere ad una conoscenza più profonda di sé stessi e degli altri e per liberarsi di ciò che è inutile. L'acquisizione di una consapevolezza sulla propria relazione con il cibo, basata sul proprio enneatipo, permetterà di fare scelte più oculate per il proprio fisico e il proprio spirito.