

Benessere naturale

# Roberta Bacchicocchi

## L'Energia del Cibo



Erba Sacra  
Edizioni



**Titolo:** L'Energia del Cibo

**Autore:** Roberta Bacchicocchi

**Collana:** Benessere Naturale

**©** Erba Sacra Edizioni

**ISBN:** 979-12-82367-10-3

Centro di Ricerca Erba Sacra APS

Piazza San Giovanni Bosco 80 – 00175 Roma

[www.erasacra.com](http://www.erasacra.com)

## **INTRODUZIONE**

*Un invito a vedere il cibo con occhi nuovi, oltre le calorie e i nutrienti, per scoprire l'energia invisibile che nutre davvero.*

## **L'ENERGIA DEL CIBO**

L'Alimentazione oltre la Biochimica

## **INTRODUZIONE**

La storia dietro queste pagine

Per chi è questo libro

Cosa rende questo libro diverso

Come usare questo libro

Cosa troverai in questo viaggio

Un Invito, NON un Dovere

## **CAPITOLO 1**

Risonanza, Acqua e il rivoluzionario esperimento di Montagnier

Il paradosso della Vita

La risonanza

Il direttore d'orchestra: L'Acqua

Montagnier e Del Giudice

Cosa significa per il cibo

*Esercizi pratici*

## **CAPITOLO 2**

Il Cibo Industriale

L'Allevamento intensivo e la disconnessione energetica

Colture idroponiche

Lo stress come dissonanza

La differenza che puoi sentire

*Esercizi pratici*

## CAPITOLO 3

Alimentazione energetica nella storia: saggezza antica, scienza nuova

I nostri Antenati sapevano senza sapere

La Medicina Tradizionale Cinese e l'alimentazione

L'Ayurveda e i Tre Guna

Le Diete Ancestrali e la connessione con il macrocosmo

Le stagioni come guida

Il digiuno come "reset elettromagnetico"

La saggezza che torna

Digiuno Intermittente 16/8 (o 14/10)

Digiuno di 24 Ore (Digiuno settimanale)

Digiuno di 48-72 Ore (Reset profondo)

Digiuno dalle informazioni (Non solo dal cibo)

La preparazione e la "rottura" del digiuno

Quando NON Digiunare

Segnali che il digiuno sta funzionando

Il digiuno come pratica spirituale e di consapevolezza

*Esercizio 1: Costruire la TUA mappa personale del cibo*

*Esercizio 2: Un anno di cibo stagionale*

*Esercizio 3: Il viaggio dei cinque saperi*

## *Esercizio 4: Conversazione con gli antenati*

### **CAPITOLO 4**

L'incontro tra Microcosmo e Macrocosmo

Quante Volte Masticare?

Finalmente un pò di pratica!

Un Dettaglio Importante

*Esercizio 1: Il Sole nel piatto*

*Esercizio 2: Il viaggio del cibo*

*Esercizio 3: Il diario delle sincronicità*

*Esercizio 4: Il Tutto nel piatto*

### **CAPITOLO 5**

L'ETICHETTA INVISIBILE

Il silenzio forzato della modernità

Rieducare la sensibilità

Il ponte verso la pratica

L'Invito

### **CAPITOLO 6**

YIN YANG LA DANZA ENERGETICA DELL'ALIMENTAZIONE

Perché proprio la Medicina Tradizionale Cinese e la  
Macrobiotica?

Primo: Tutte le tradizioni millenarie parlano la stessa lingua

Secondo: Stessa latitudine, stesso ambiente

Terzo: Semplicità straordinaria

Quarto: Risultati immediati e visibili

I Due principi fondamentali  
La Natura Energetica degli alimenti  
Pratica quotidiana  
La Cottura: Trasformazione alchemica del cibo

#### *Esercizi pratici*

*Esercizio 1: Il test della trasformazione attraverso la cottura*  
*Esercizio 2: La meditazione del tagliere*  
*Esercizio 3: Il diario delle influenze invisibili*  
*Esercizio 4: Crea la tua etichetta invisibile*

## CAPITOLO 7

La Fermentazione  
Cibi fermentati tradizionali e le loro qualità  
Perché i probiotici vivi sono così importanti  
Fermentazione e Stagioni  
Fermentati e domini di coerenza

#### *Esercizi pratici*

*Esercizio 1: Sentire la vitalità*  
*Esercizio 2: Crea il tuo fermentato semplice*  
*Esercizio 3: Il confronto Vivo vs Morto*  
*Esercizio 4: Il diario del microbiota*

## CAPITOLO 8

L'acqua che beviamo  
L'acqua NON è tutta uguale  
L'Acqua di Sorgente  
L'Acqua Minerale in Bottiglia  
L'Acqua del Rubinetto

Filtrare l'Acqua  
L'Acqua Bollita  
L'Acqua Distillata  
La Temperatura dell'Acqua  
Quanto e quando bere  
I Contenitori  
L'Acqua Strutturata  
L'Acqua e la Memoria  
Consigli Pratici per l'Acqua Quotidiana

#### *Esercizi pratici*

*Esercizio 1: Il test delle tre acque*  
*Esercizio 2: L'esperimento della struttura dell'acqua*  
*Esercizio 3: Il diario dell'idratazione consapevole*  
*Esercizio 4: Trova la tua acqua ideale*

## CAPITOLO 9

Emozioni, intenzione e preparazione del cibo  
La Coerenza Cardiaca  
Il Cibo della Nonna  
L'intenzione consapevole  
La Gratitudine  
Rabbia, risentimento, amarezza  
La cucina come meditazione  
Quando non puoi cucinare?

#### *Esercizi pratici*

*Esercizio 1: L'Esperimento delle due preparazioni*  
*Esercizio 2: Il rituale di transizione*  
*Esercizio 3: Cucinare come meditazione*

## *Esercizio 4: Percepire l'intenzione altrui*

### **CAPITOLO 10**

#### AMBIENTE E RITUALE DEL PASTO

- Mangiare davanti al computer
- Mangiare in piedi o camminando
- La tavola apparecchiata
- La compagnia
- La Luce
- Il Suono
- Le fasi del pasto

#### *Esercizi pratici*

- Esercizio 1: Il pasto nei tre ambienti*
- Esercizio 2: La settimana del digiuno tecnologico ai pasti*
- Esercizio 3: Creare un rituale personale del pasto*
- Esercizio 4: L'esperimento della bellezza*

### **CAPITOLO 11**

#### CONSERVAZIONE DEL CIBO E VITALITÀ

- Il Frigo
- Il Congelatore
- Il Packaging
- L'Atmosfera Modificata
- Il cibo "Fresco"
- I Cibi Essiccati
- La Fermentazione
- I Conservanti e gli Additivi
- E' ancora buono?

## *Esercizi pratici*

*Esercizio 1: Sentire il tempo nel cibo*

*Esercizio 2: Fresco o congelato*

*Esercizio 3: Il diario della dispensa consapevole*

*Esercizio 4: Metodi di conservazione*

## **CAPITOLO 12**

### UNA SETTIMANA DI MENÙ STAGIONALI

Come usare questi menù

PRIMAVERA

ESTATE

AUTUNNO

INVERNO

## **CAPITOLO 13**

### COMBINAZIONI ALIMENTARI E SEQUENZE

Non solo cosa, ma anche come e quando

I principi base della digestione

Combinazioni problematiche da evitare

Combinazioni che funzionano bene

L'ordine conta

Piatto unico o più portate?

La tua costituzione

La pratica realistica

Ascoltare il corpo

## **CAPITOLO 14**

### TRANSIZIONE E "CRISI DI GUARIGIONE"

Perché succede?

I sintomi più comuni della transizione

Quanto dura e come gestirla?

Dopo la tempesta

I momenti di tentazione

Il rito di passaggio

Quando cercare aiuto professionale

Il corpo sa cosa fare

## CAPITOLO 15

### CASI STUDIO - STORIE DI TRASFORMAZIONE REALE

Maria: dalla nebbia mentale alla chiarezza

Roberto: dal reflusso cronico alla digestione serena

Lucia: dall'infiammazione cronica alla vitalità ritrovata

Punti comuni a tutte le storie

## CONCLUSIONE

## APPENDICE

## L'ENERGIA DEL CIBO

### L'Alimentazione oltre la Biochimica

---

## INTRODUZIONE

Probabilmente hai già letto molti libri sulla nutrizione. Forse hai provato diverse diete, seguito vari protocolli, consultato esperti, calcolato calorie e macronutrienti. Forse hai ottenuto qualche risultato, o forse ti sei sentito più confuso di prima di fronte a tutte le informazioni contraddittorie che circolano.

Questo libro è diverso.

Non è un altro manuale di nutrizione che ti dice esattamente cosa mangiare per perdere peso, guadagnare massa muscolare, prevenire malattie, o raggiungere qualche altro obiettivo specifico. Non troverai qui la "dieta definitiva" o il "protocollo perfetto" valido per tutti.

Quello che troverai è qualcosa di molto più profondo e molto più semplice allo stesso tempo: **un invito a riconnetterti con la saggezza innata del tuo corpo**, a riscoprire una sensibilità che hai sempre avuto ma che forse hai dimenticato come usare, a vedere il cibo non solo come "carburante" o "medicina" ma come **informazione viva** che dialoga costantemente con te.

Questo libro esiste perché credo profondamente che tu non abbia bisogno di un altro esperto esterno che ti dica cosa fare. Hai bisogno di imparare ad **ascoltare l'esperto interno** che è il tuo corpo stesso - quell'intelligenza che ha guidato i nostri antenati per millenni prima che

esistessero etichette nutrizionali, contatori di calorie, o teorie scientifiche sul cibo.

## **La storia dietro queste pagine**

Siamo cresciuti in un mondo dove il cibo era ancora **connesso alla terra**, alle stagioni, alla comunità. I nostri nonni non avevano lauree in nutrizione, eppure sapevano esattamente cosa mangiare e quando. Non perché qualcuno glielo avesse insegnato in modo formale, ma perché **sentivano**. Ascoltavano il corpo. Rispettavano i ritmi naturali. Vivevano in quella conversazione costante tra se stessi e il cibo che oggi abbiamo quasi completamente perso.

Anch'io ho vissuto questa disconnessione profonda. Vengo da studi scientifici - ingegneria - un mondo fatto di logica, calcoli, razionalità pura. Un mondo dove tutto doveva essere misurabile, quantificabile, dimostrato. E per molto tempo ho pensato che quella fosse l'unica lente valida attraverso cui guardare la realtà, compreso il cibo. Conoscere tutto intellettualmente, misurare tutto, controllare tutto.

Ma c'era qualcosa che non tornava. Vedeva persone che mangiavano "perfettamente" secondo le linee guida scientifiche eppure stavano male. Vedeva altre persone che seguivano regole completamente diverse eppure fiorivano. E soprattutto, vedeva - e **sentivo in me stessa** -

che tutta questa conoscenza intellettuale ci aveva **disconnessi** dal corpo invece di avvicinarci.

Ad un certo punto della mia vita ho sentito un bisogno profondo e inderogabile: **coltivare anche la mia parte meno razionale, più intuitiva, più spirituale**. Non volevo più vivere solo nella testa. Volevo riconnettermi con quella saggezza più antica che risiedeva nel corpo, nelle sensazioni, nell'intuizione.

Il mio ritorno alla natura è avvenuto attraverso la **naturopatia** - un percorso che mi ha permesso di integrare la precisione scientifica che avevo imparato con una visione più olistica e profonda della vita e della salute. Non ho dovuto rinunciare alla mia parte razionale, ma finalmente potevo farla dialogare con dimensioni che prima avevo ignorato o minimizzato.

Oggi condivido un piccolo appezzamento di terreno con altre persone che hanno a cuore, come me, il **rispetto della natura, la sostenibilità, e l'autoproduzione**. Insieme coltiviamo **grani antichi** e **legumi**, seguendo ritmi che non sono dettati dall'efficienza industriale ma dalla saggezza della terra. E celebriamo i **passaggi stagionali** proprio come facevano i nostri avi - quegli stessi avi grazie ai quali siamo oggi qui su questa terra, vivi, nutriti, portatori di una memoria ancestrale che non va perduta.

È lì, con le mani nella terra, che molte delle comprensioni più profonde di questo libro sono nate. Non solo

studiando fisica quantistica o domini di coerenza dell'acqua (che pure ho fatto, perché la mia mente è sempre affamata di sapere). Ma **sentendo** direttamente cosa significa seminare, aspettare, raccogliere. Cosa significa mangiare qualcosa che hai visto crescere. Cosa significa rispettare i tempi della natura invece di forzarli.

Il punto di svolta definitivo è arrivato quando ho iniziato a integrare consciamente due mondi apparentemente distanti: da un lato la **fisica quantistica** e i domini di coerenza dell'acqua - scoprendo che il cibo porta con sé non solo molecole chimiche ma **informazione elettromagnetica** organizzata nell'acqua biologica.

Dall'altro lato le **medicine tradizionali** - in particolare quella cinese e ayurvedica - che da millenni parlano di "energia del cibo", di qualità yin e yang, di come il cibo influenza non solo il corpo fisico ma anche stati emotivi e mentali.

E improvvisamente tutto ha avuto senso. La scienza più avanzata e la saggezza più antica stavano dicendo **la stessa cosa** in linguaggi diversi: il cibo non è solo materia da scomporre chimicamente, è **informazione viva** che interagisce con l'informazione del tuo sistema. E il tuo corpo ha una capacità innata di leggere questa informazione e rispondere ad essa - se solo impari ad ascoltare.

Questo libro è nato da quel momento di comprensione, ed è maturato attraverso anni di pratica personale, di

lavoro con persone reali, di studio continuo, di sperimentazione, di errori e scoperte. Ma soprattutto, è nato dalla terra - da quelle mani che seminano e raccolgono, da quei momenti di silenzio nel campo dove puoi finalmente sentire cosa la natura ti sta sussurrando.

### **Per chi è questo libro**

Questo libro è per te se:

**Sei stanco della confusione.** Hai letto troppe informazioni contraddittorie sulla nutrizione e non sai più a chi o cosa credere. Vuoi qualcosa che vada oltre le mode e le tendenze, qualcosa che sia **vero** in un senso più profondo.

**Senti che manca qualcosa.** Forse mangi già "bene" secondo i criteri comuni, ma non ti senti veramente nutrita. C'è una dimensione mancante nella tua relazione con il cibo e non sai bene come descriverla.

**Vuoi riconnetterti col tuo corpo.** Hai perso il dialogo naturale col tuo corpo, non senti più chiaramente i suoi segnali, mangi principalmente con la testa invece che ascoltando cosa il corpo chiede davvero.

**Sei curioso di esplorare.** Ti intriga l'idea che il cibo abbia qualità che vanno oltre la composizione chimica, che ci sia qualcosa di più sottile in gioco. Non hai bisogno di certezze assolute per iniziare - ti basta la curiosità.

**Cerchi sostenibilità vera.** Hai provato diete rigide che funzionavano per un po' ma poi crollavano. Vuoi qualcosa

che non sia una disciplina forzata ma un modo di vivere **naturale e gioioso**.

## **Questo libro NON è per te se cerchi:**

- Una dieta specifica con menù dettagliati da seguire alla lettera
- Promesse miracolose di perdita di peso veloce
- Regole rigide e dogmatiche valide per tutti
- Conferme a pregiudizi già esistenti senza apertura a mettere in discussione credenze

Se cerchi queste cose, ci sono molti altri libri là fuori che le offrono. Questo libro ti chiede qualcosa di diverso:

**apertura mentale, curiosità autentica, e volontà di sperimentare** sulla tua pelle.

## **Cosa rende questo libro diverso**

Ci sono alcuni elementi che rendono questo approccio unico e che è importante tu conosca prima di iniziare.

### **1. Integrazione di Scienza e Tradizione**

Questo libro non sceglie tra scienza moderna e saggezza tradizionale - le **integra**. Scoprirai come i domini di coerenza dell'acqua spiegano scientificamente ciò che le medicine tradizionali chiamano "energia vitale" o "qi". Come la fisica quantistica conferma intuizioni millenarie. Come la ricerca più avanzata sulla biologia dell'acqua sta riscoprendo verità che i nostri antenati conoscevano attraverso l'osservazione diretta.

Non devi credere ciecamente né alla scienza né alla tradizione. Devi solo essere disposto a considerare che entrambe stanno puntando verso la stessa realtà, e insieme offrono una comprensione molto più ricca di quanto ognuna da sola potrebbe dare.

## **2. Approccio Esperienziale**

Questo libro non ti dice "devi mangiare così". Ti insegna **come sviluppare la sensibilità** per sentire tu stesso cosa è giusto per te. Ti offre principi, strumenti, esercizi pratici - ma poi ti invita a **verificare direttamente** sulla tua pelle.

C'è un intero capitolo dedicato proprio a questo: test di autovalutazione e tecniche progressive per risvegliare la tua capacità di percepire le qualità energetiche del cibo. Non ti chiedo di credere che esistano - ti chiedo di praticare gli esercizi e vedere cosa succede.

Ogni concetto teorico è sempre accompagnato da suggerimenti su **come sperimentarlo**, come renderlo reale e verificabile nella tua vita. Perché la conoscenza più potente non è quella che leggi, ma quella che **vivi**.

## **3. Rispetto per la Tua unicità**

In questo libro non troverai l'affermazione arrogante che "questa è l'unica verità" o "questo funziona per tutti". Al contrario, troverai costantemente il riconoscimento che **sei unico**, che la tua costituzione è diversa da quella di

chiunque altro, che ciò che nutre te potrebbe non nutrire qualcun altro allo stesso modo.

Imparerai a riconoscere la tua costituzione personale, a notare come il tuo corpo risponde diversamente al cibo in momenti diversi, a sviluppare **saggezza personale** invece che seguire regole universali.

#### **4. Integrazione di Corpo, Mente ed Emozioni**

Il cibo non influenza solo il tuo corpo fisico - influenza i tuoi pensieri, le tue emozioni, la tua energia sottile, la tua connessione con te stesso e con il mondo. Questo libro esplora **tutte queste dimensioni**.

Scoprirai come cibi diversi influenzano la chiarezza mentale, gli stati d'animo, la capacità di meditare o di essere presente. Come l'atto di preparare il cibo con presenza trasforma la sua qualità. Come mangiare può diventare pratica contemplativa.

Non separiamo artificialmente "nutrizione fisica" da "benessere psicologico" - sono profondamente intrecciati, e questo libro onora quell'intreccio.

#### **5. Praticità radicata nella profondità**

Questo libro è insieme **profondamente teorico** e **estremamente pratico**. Esploriamo fisica quantistica e filosofia orientale, ma poi atterriamo sempre con: "E quindi, cosa faccio oggi a colazione?"

Troverai menù stagionali concreti, ricette, liste della spesa, tecniche di cottura, esercizi di percezione, casi studio di persone reali. Tutto è progettato per essere **immediatamente applicabile** nella tua vita, anche se è radicato in comprensione profonda.

Non devi diventare un fisico quantistico o un praticante zen per usare questo libro. Devi solo essere disposto a portare più **consapevolezza e presenza** nella tua relazione quotidiana col cibo.

### **Come usare questo libro**

Questo libro è strutturato per accompagnarti in un **viaggio progressivo**, ma non è necessario seguire un ordine rigido. Ci sono diversi modi di usarlo a seconda di dove sei e cosa cerchi.

### **Approccio Lineare**

Se sei nuovo a questi concetti, ti suggerisco di leggere i capitoli in ordine. C'è una progressione pensata:

- I primi capitoli costruiscono le **fondamenta teoriche** (acqua, domini di coerenza, yin-yang)
- I capitoli centrali esplorano **applicazioni pratiche** (cottura, stagionalità, preparazione consapevole)
- I capitoli finali offrono **integrazione completa** (menù, casi studio, tecniche di percezione)

Ogni capitolo si appoggia su concetti dei precedenti, quindi l'ordine aiuta la comprensione.

### **Approccio Tematico**

Se hai già familiarità con alcuni concetti o hai curiosità specifiche, puoi saltare direttamente ai capitoli che ti attraggono:

- Vuoi capire la scienza? Vai ai capitoli su acqua e domini di coerenza
- Ti interessa la pratica immediata? Vai ai menù stagionali e alle combinazioni alimentari
- Vuoi sviluppare sensibilità? Vai direttamente al capitolo sui test e le tecniche
- Cerchi ispirazione? Leggi i casi studio di trasformazione

Ogni capitolo è relativamente autonomo e può essere fruito separatamente.

### **Approccio Pratico**

Alcuni lettori preferiscono iniziare con l'esperienza e poi tornare alla teoria. Se sei questo tipo di persona:

1. Vai subito al capitolo "Test di Autovalutazione e Tecniche"
2. Inizia a fare gli esercizi di percezione
3. Poi torna ai capitoli teorici per capire cosa stai sperimentando

Questo approccio funziona bene per chi è scettico verso la teoria ma aperto all'esperienza diretta.

### **Approccio Ciclico**

Questo è un libro che **rivela strati più profondi** a ogni rilettura. La prima volta costruisci una comprensione generale. La seconda volta, dopo aver sperimentato, noti dettagli che erano passati inosservati. La terza volta, tutto si integra in una comprensione embodied completa.

Ti suggerisco di:

- Prima lettura: sottolinea, prendi appunti, assorbi
- Dopo 2-3 mesi di pratica: rileggi con nuovi occhi
- Periodicamente: torna a capitoli specifici quando emergono domande

### **Suggerimenti pratici per la lettura**

**Tieni un quaderno.** Questo non è un libro da leggere passivamente. Molti capitoli includono domande, esercizi, inviti alla riflessione. Tieni carta e penna vicini per scrivere osservazioni, registrare esperimenti, annotare scoperte personali.

**Vai lentamente.** Non c'è fretta. Meglio leggere un capitolo, praticarlo per una settimana, integrarlo, e poi passare al successivo - piuttosto che divorare tutto velocemente senza assimilare.

**Condividi il viaggio.** Se possibile, leggi questo libro insieme a un'amico/a o crea un piccolo gruppo di studio. La condivisione delle esperienze arricchisce enormemente il processo.

**Sii scettico e aperto.** Mantieni pensiero critico - non credere ciecamente a tutto. Ma mantieni anche apertura - non rifiutare qualcosa solo perché ti sembra strano. Testa, verifica, poi decidi basandoti sulla tua esperienza.

### **Cosa troverai in questo viaggio**

Senza rovinarti le sorprese, ecco una mappa generale del territorio che esploreremo insieme.

**Nei primi capitoli** scoprirai una visione del cibo radicalmente diversa da quella convenzionale. Il cibo come portatore di informazione elettromagnetica organizzata nell'acqua biologica. I domini di coerenza che permettono alla vita di esistere e al cibo di "parlare" al tuo corpo. Le qualità yin e yang che descrivono gli effetti energetici del cibo.

**Nei capitoli centrali** esplorerai applicazioni pratiche: come la cottura trasforma l'energia del cibo, perché la stagionalità conta profondamente, come le emozioni di chi prepara si trasferiscono nell'alimento, l'importanza cruciale della masticazione consapevole, il potere trasformativo del digiuno, i principi delle combinazioni alimentari ottimali.

**Nei capitoli finali** tutto si integra: menù stagionali completi che incarnano tutti i principi, storie reali di trasformazione per ispirarti, tecniche progressive per sviluppare la tua sensibilità percettiva, strumenti per navigare la transizione quando cambi il tuo modo di mangiare.

Ma più importante di qualsiasi contenuto specifico, ciò che questo libro vuole darti è una **nuova relazione col cibo** - più consapevole, più gioiosa, più profonda, più libera.

Una relazione dove non segui regole imposte dall'esterno ma ascolti la guida interna del corpo.

Dove il cibo non è nemico da controllare o medicina da assumere con disciplina, ma **alleato** nel tuo benessere e **partner** in una danza quotidiana di nutrimento reciproco.

Dove mangiare non è atto meccanico o fonte di ansia, ma **momento di presenza**, di gratitudine, di connessione con te stessa e con la vita che si manifesta attraverso il cibo.

### **Un Invito, NON un Dovere**

Prima di iniziare, voglio essere molto chiara su una cosa: **non devi fare nulla** di ciò che leggerai qui.

Questo non è un libro che ti dice "dovresti" o "devi" o "è sbagliato se non fai così". È un libro che ti dice: "Ecco cosa ho scoperto, ecco cosa è possibile, ecco alcuni strumenti - ora prova, sperimenta, e vedi cosa è vero per te."

Ogni "suggerimento" è in realtà un **invito** che puoi accettare o declinare liberamente. Ogni principio è presentato non come legge assoluta ma come **possibilità** da esplorare.

Se qualcosa in questo libro ti risuona... meraviglioso, prova! Se qualcosa ti sembra assurdo o non in linea con te - perfetto, lascialo stare. Porta con te solo ciò che ti nutre davvero.

Il mio unico vero desiderio è che questo libro ti aiuti a **riconnetterti con la tua saggezza interna**, a fidarti di più del tuo corpo, a sentire più chiaramente quella voce sottile ma affidabile che sa sempre, in ogni momento, esattamente ciò di cui hai bisogno.

Quella voce c'è. È sempre stata lì. Forse è solo sepolta sotto strati di condizionamenti, teorie, paure, aspettative. Questo libro è uno strumento per rimuovere quegli strati, uno alla volta, con gentilezza.

Allora respira profondamente. Lascia andare qualsiasi aspettativa su come "dovrebbe" essere questo viaggio. Abbraccia la curiosità di un bambino che esplora qualcosa di nuovo.

Il cibo ti sta già parlando. Lo ha sempre fatto.

Giriamo pagina, e impariamo insieme ad ascoltare.