



Siamo quello che mangiamo. Con Maria Rosa Fimmanò alla scoperta dei cibi potenziatori.

I cibi potenziatori, cosa sono e come potenziano il fisico e tutti gli altri aspetti energetici ed emotivi della nostra vita.



La dott.ssa Maria Rosa Fimmanò con la copertina del suo libro “Risolvere le cinque ferite”.

Esperta di fisica quantistica ed astrofisica, la dottoressa **Maria Rosa Fimmanò** ha elaborato un metodo che riprende i concetti principali di queste scienze e li applica alla vita di tutti i giorni. Questo consente di ottenere risultati sempre migliori non solo per quanto riguarda l'aspetto fisico, ma anche emotivo, mentale ed energetico.

Per il raggiungimento di questi obiettivi, spiega, è molto importante anche il cibo: grazie ad una buona alimentazione e alla consumazione dei cosiddetti **cibi “potenziatori”** è più facile avere successo nella vita. La dottoressa ci ha raccontato nel dettaglio il suo metodo, spiegando come comportarsi per avere «un sorriso stabile e una forza costante».

Maria Rosa Fimmanò e i cibi potenziatori: l'intervista

Di cosa si occupa Maria Rosa Fimmanò?

Il mio lavoro si divide tra lo studio di osservazione del corpo, dell'organismo, delle reazioni e della forma fisica e la ricerca di nuove soluzioni per la persona, a qualsiasi età, per ottenere migliori risultati in tutto ciò che fa, a parità di impegno e con minor sforzo. Si tratta di un gioioso impegno nel poter realizzare quello che ci piace, che sia nel lavoro, nelle vacanze o nella famiglia. Mi diverto a farlo attraverso numerose tecniche pratiche, attraverso degli **esercizi che chiamo "potenziatori"** che, appunto, potenziano il nostro organismo, sia fisico, sia in tutti gli altri aspetti – energetico, mentale ed emotivo.

Il principio secondo cui "Siamo quello che mangiamo", secondo lei è vero?

Siamo quello che mangiamo non solo in quanto cellule che si formano, ma anche in quanto azioni, atteggiamenti e modalità di rapportarci con ciò che ci circonda. Il cibo crea interconnessioni al nostro interno e, poi, dal nostro interno verso l'esterno: il nostro organismo è un "trasmutatore" delle sostanze che mangiamo. Quello che ho visto nei miei anni di esperienza è che ciò che mangiamo influenza notevolmente non solo la nostra forma fisica bensì anche il nostro successo nel lavoro, nella vita di interazione con i nostri cari e con gli amici.



Maria Rosa Fimmanò.

Cosa vuol dire alimentarsi bene?

Vuol dire seguire l'innata attitudine del nostro corpo a ricevere il cibo nel migliore dei modi: rispettare le sensibilità e le compatibilità individuali per nutrirci con ciò che è meglio per noi stessi. Alcuni alimenti, per qualcuno sono ottimi mentre altri non vanno bene: il cibo presenta una compatibilità personalizzata per ognuno di noi. L'obiettivo nel mio lavoro è aumentare, favorire e

privilegiare quei cibi che ci danno pronta energia. Quei cibi ci fanno sentire più vivi e propensi ad agire in armonia con chi ci sta vicino donandoci un sorriso stabile e una forza costante.

Quali sono gli effetti di una buona [alimentazione](#)?

Innanzitutto un bel sorriso: quando ci nutriamo con cibi adeguati acquisiamo più motivazione e vitalità. La mia idea è stata quella di usare il momento del pasto come momento importante per raccogliere più energia, da sfruttare come occasione di beneficio e di benessere. D'altronde, il cibo costruisce i nostri ormoni e la nostra struttura: dal cibo dipende il nostro umore.

Come educare ad una buona alimentazione e da quando partire?

Prima del concepimento e durante la gravidanza è importantissimo nutrirsi in modo corretto, così da agevolare l'organismo alle funzioni che dovrà sostenere. Anche lo svezzamento non è così ovvio perché ognuno di noi è diverso. È necessario assecondare quelle che sono le vere esigenze del bambino perché il primo approccio con il cibo può essere quello che poi lascia il segno per il resto della vita.

Per acquistare il libro “Risolvere le cinque ferite” della dott.ssa Maria Rosa Fimmanò, [cliccare sull'immagine](#).

|

Data di creazione

02/06/2017

Autore

enzo-radunanza