

**Benessere** Maria Rosa Fimmanò è una ricercatrice che si occupa di equilibrio tra corpo e mente

# «Arriva l'autunno, sfidatelo con l'energia»

«Consiglio di prendersi cura di sé anche in città e al lavoro, personalizzando l'alimentazione come vera barriera allo stress», suggerisce l'esperta. La sfida quotidiana alle «cinque ferite»

**Mauro Gavello**

Milano - Settembre

Il ritorno dalle vacanze può essere traumatico: si riprende il lavoro e si hanno davanti l'autunno e un anno di impegni. Come mantenere il benessere in questa fase delicata? Lo abbiamo chiesto a Maria Rosa Fimmanò, che da anni studia le «cinque ferite» alla ricerca del «ben-essere» come risultato dell'equilibrio tra corpo, mente e spirito ed è autrice del libro-manuale pratico *Risolvere le cinque ferite*.

**Quali sono e cosa sono le «cinque ferite»?**

«Sono esperienze che facciamo e diventano occasioni per trasformare disagi e difficoltà in talenti. Ogni giorno al lavoro, in famiglia, in amore o con i nostri cari si presentano le sfide e il segreto è riuscire a non farsi condizionare da questi cinque fattori: il rifiuto, l'umiliazione, il tradimento, l'abbandono e l'ingiustizia».

## «Mantenere in forma il corpo»

**Sulla base di questo, come affrontare il rientro?**

«Il primo consiglio è combattere il cattivo umore da rientro, appunto. Facciamoci delle coccole e prendiamoci cura di noi anche se siamo in città o al lavoro. Per esempio, dedichiamo cinque minuti al mattino, quando siamo ancora a letto, per ricaricarci: alzarsi di scatto è controproducente. Poi consiglio cibi naturali».

**Come e dove cercare il benessere quando si lavora?**

«Va cercato dentro di noi e nelle nostre risorse: fate in modo che il vostro corpo vi dia spontaneamente

### UN MANUALE PRATICO

Ha testato diverse tecniche naturali, Maria Rosa Fimmanò, ricercatrice nel campo del benessere e delle discipline orientali. Ha scritto *Risolvere le cinque ferite* (Mental Fitness Publishing, 130 pagine, 14,50 euro): nel riquadro, la cover.

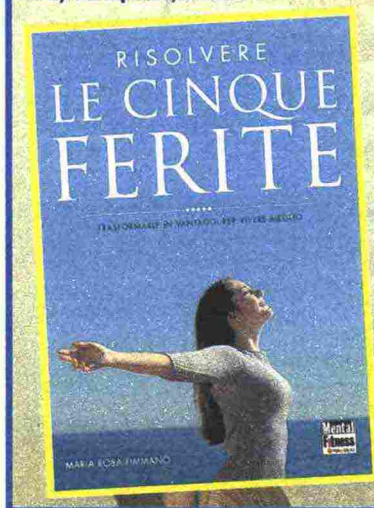


Foto: Marco Piracini

quell'energia per poter stare in forma, pronti per affrontare bene ogni situazione».

**Il benessere è più fisico o spirituale?**

«L'antico modello orientale afferma che i disturbi mentali ed emotivi sono dovuti a disfunzioni degli organi: molti di noi potrebbero raggiungere uno stato di benessere mentale semplicemente mantenendo in forma il corpo. È chiaro che quando mangiamo male o non ci sentiamo bene fisicamente il nostro umore ne risente».

**Perché oggi si ricerca l'equilibrio anche nelle discipline orientali?**

«Contengono un'antica saggezza che abbiamo riconosciuto come parte di noi. Lo yoga, ad esempio, è una disciplina che insegna anche una filosofia di vita e una modalità di prendersi cura del corpo che va oltre l'esercizio

fisico. Quando arriva un problema è importante trovare le risorse per risolverlo; tuttavia ritengo che la cosa più saggia sia evitare che i problemi arrivino. Questo è possibile se il nostro organismo ha abbastanza energia da evitare che un evento diventi uno stress».

## «Con certi cibi ci sentiamo meglio»

**Il tuo motto è: «Fa' che il cibo diventi la tua medicina e non le medicine il tuo cibo». In che senso?**

«Dobbiamo personalizzare la nostra alimentazione e capire quali sono i cibi che ci danno o tolgono energia. Esistono dei cibi personalizzati che permettono all'organismo di ritrovare energia semplicemente consumandoli, diventando in tal modo un integratore naturale».

**C'è una relazione tra il cibo e le «cinque ferite»?**

«Tutti abbiamo fatto l'esperienza che mangiando un determinato cibo ci sentiamo meglio o peggio. Dunque, possiamo trattare la ferita da umiliazione con le spezie, quella da ingiustizia mangiando verdure a foglia verde, da rifiuto con verdure più amare come il radicchio. Possiamo aiutarci a guarire la ferita da abbandono con i legumi. Quelli con ferita da tradimento, infine, trovano beneficio con gli alimenti lievitati, come il pane».

**Che cos'è per te l'essere umano?**

«È un grande mistero e il suo funzionamento non è conosciuto al 100%. È una meravigliosa macchina elettromagnetica che ha la capacità di adeguarsi al campo elettromagnetico che lo circonda, sia esso creato da persone o da cose».