

[Maria Rosa Fimmanò: «Come vivere più sani a lungo con i cibi potenzianti»](#)

scritto da Enzo Radunanza | 16/01/2018



Nel nostro DNA è innato il talento di star bene, basta capire come assecondare questa predisposizione. E a tavola?

Maria Rosa Fimmanò è uno dei quei personaggi curiosi e interessanti che fa piacere conoscere. Scorrere il suo curriculum, non facilita la definizione della sua professione in quanto si viene disorientati da tanti studi e termini incomprensibili alla maggior parte di noi; inoltre vengono citate competenze apparentemente in contrasto con la sua formazione scientifica. Tutto diventa più chiaro dopo qualche minuto di chiacchierata; si viene rapiti dai suoi occhi brillanti e vivaci da cui traspaiono passione e una solida preparazione. La dott.ssa Fimmanò, infatti, ha il pregio di esprimersi con semplicità ed è prodiga di spiegazioni sul suo metodo che promette di stare in salute ricorrendo alla nostra forza interiore e alla facoltà di orientare le energie positive.

Maria Rosa Fimmanò, di origini calabresi, si laurea in Astronomia, studia relatività, campi elettromagnetici, teoria quantistica, informatica e astronomia Maya e, per molti anni, si dedica all'insegnamento. In seguito, tra le altre cose, apprende le discipline del benessere occidentali e orientali. Sfruttando i principi della Fisica quantistica, integrati con [Kinesiologia](#) e Modello tradizionale cinese, elabora un **proprio metodo** che punta a raggiungere il benessere fisico ed

emotivo.

Per divulgare la sua preparazione e formare nuovi professionisti, fonda la **Maria Rosa Fimmanò Accademy** che, attualmente, ha sedi a Roma, Milano e Borso (Treviso) e, contemporaneamente, tiene corsi nel resto d'Italia e all'estero. Nel 2014 pubblica il suo primo libro "[Risolvere le cinque ferite](#)", un manuale in cui spiega come trasformare tali ferite in una risorsa.

Abbiamo incontrato **Maria Rosa Fimmanò** per cercare di conoscere meglio il suo mondo e le sue tecniche, soprattutto sotto il profilo alimentare dove è famosa per aver individuato i cosiddetti **cibi "potenziatori"** che sono efficaci per contrastare intolleranze e malesseri vari.

Dott.ssa Fimmanò, qual è il legame tra fisica quantistica, cibi potenziatori e benessere?

Gli studi universitari di fisica quantistica sono stati fondamentali per conoscere i concetti matematici e fisici e per potermi avvicinare all'**alimentazione vibrazionale**. Tutto è iniziato perché, circa 25 anni fa, ho sviluppato centinaia di intolleranze; potevo mangiare poche cose e continuavo a perdere peso. Dopo aver inutilmente seguito la medicina tradizionale per due anni, ho provato con le medicine naturali, con quelle complementari e con le tecniche olistiche. A quell'epoca, non erano materie molto sviluppate e quindi le ho studiate personalmente in Italia e all'estero. Ho scoperto che ad esse mancava l'approccio quantistico che vuol dire **considerare l'essere umano non solo dal punto di vista chimico ma anche dal punto di vista ondulatorio** e, in questo senso, mi sono venute in aiuto le equazioni della fisica quantistica.

Ci spieghi meglio questo concetto.

Le leggi della fisica quantistica dimostrano che la natura del mondo non è composta solo di materia ma è ondulatoria nel senso che ogni cosa è fatta di energia che, a sua volta, è un insieme di frequenze. Fino a qualche decennio fa, invece, si riteneva che la fisica quantistica si potesse applicare solo al mondo degli acceleratori di particelle o alle particelle elementari. L'essere umano, oltre che di materia, è percorso da onde elettromagnetiche; il nostro sangue è una corrente elettromagnetica, la comunicazione cellulare avviene attraverso impulsi elettromagnetici e anche il cuore funziona attraverso l'elettricità. L'uomo è in grado di influenzare questo flusso perché, secondo le leggi dell'elettromagnetismo, dove esistono correnti e particelle cariche in movimento, lì si sviluppano anche campi magnetici. In passato si riteneva che questi campi magnetici si annullassero nel corpo umano e, invece, recenti teorie attestano che ogni malattia e ogni guarigione scaturiscono da un impulso elettrico.

In tutto questo, come si arriva al cibo?

Nel nostro corpo ci sono una centrale chimica e una centrale elettromagnetica che provvedono, congiuntamente, a trasformare il cibo che assumiamo. Tornando alla mia esperienza, fino a quando ho considerato il cibo solo dal punto di vista chimico-calorico non sono riuscita a contrastare le mie allergie. Tutto è cambiato quando, tenendo conto dell'aspetto elettromagnetico degli alimenti, ho elaborato delle procedure a diagramma di flusso che avevo appreso durante i miei studi di informatica. In particolare, ho seguito le **teorie delle equazioni differenziali**, secondo le quali il corpo umano non è statico ma varia istante per istante e quindi non potrebbe essere descritto da equazioni lineari. Tramite questo approccio ho individuato i cibi che mi permettevano di migliorare le allergie e li ho aggiunti nella mia dieta.

Ci sta dicendo che, in caso di allergie o intolleranze, si aggiunge piuttosto che sottrarre?

Esatto. In realtà, non mi piace parlare di allergie o intolleranze ma di "**incompatibilità frequenziali**" del cibo. Per eliminarle, suggerisco di aggiungere degli alimenti che, combinati con altri, sviluppino un campo elettromagnetico compatibile con un determinato soggetto. Spesso le persone eliminano dei cibi dalla loro dieta con la conseguenza di sprecare energia e invece potrebbero mangiarli senza problemi; basterebbe selezionare cibo di qualità e mescolare gli

ingredienti in ricette che sviluppino abbinamenti frequenziali corretti fino a che, gradualmente, la persona possa tornare ad un'alimentazione completa. Mi è capitato che alcune persone si ritenessero celiache, senza esserlo realmente perchè, spesso, un malessere è l'anello finale di una catena scaturita da un altro problema. La reale celiachia la possono curare solo i medici ma, seguendo il mio metodo, è possibile **ricostruire l'origine del disturbo e capire come e da dove sia partito**. Non è escluso che si riesca a risolvere in un modo inaspettato. Il soggetto dovrà agire sia con l'alimentazione e gli abbinamenti dei cibi che con altri aspetti che fanno parte del mio metodo e che sono molto articolati e personalizzabili al 100% perchè ogni persona ha una sua storia e delle specifiche esigenze.



Come si rapporta la Medicina con il

Suo metodo?

Sono due mondi completamente diversi. Ho collaborazioni con molti professionisti del settore della salute e della medicina i quali consigliano il mio libro alle persone per combattere lo stress. In alcuni casi, mi affidano dei pazienti per andare a lavorare dal mio punto di vista che è frequenziale e non ha un approccio chimico o medico. Vado all'origine del problema, osservo quali sono le tendenze frequenziali ereditate dagli antenati e lavoro dal punto di vista olistico e non sul sintomo. Ribadisco che è la medicina che si occupa di guarire le malattie, io non faccio questo ma fornisco alle persone gli strumenti per sviluppare i propri talenti. Nel DNA di ognuno di noi, c'è il talento di star bene e di vivere sani e più a lungo possibile.

Cosa si insegna praticamente nelle Sue lezioni?

Nei miei centri, si insegna come assecondare la predisposizione che tutti hanno a vivere più sani. A questo scopo, uniamo la fisica quantistica allo yoga, ai [Mudrā](#) e al cibo fornendo ricette specifiche. Non è un caso che la parola “ricetta” coincida con la ricetta medica; quest’ultima è una prescrizione per guarire attraverso la medicina mentre le **ricette di cucina** sono un espediente per trattarsi bene con l’alimentazione. D’altra parte già Ippocrate affermava «*Fa che il cibo sia la tua medicina*».

Perché alcuni alimenti hanno effetti diversi sulle persone?

C’è una personalizzazione nel modo in cui il corpo reagisce al cibo e dipende sia da **fattori soggettivi**, come il DNA, la propria costituzione e l’eredità genetica, che **oggettivi** legati ad una vita priva di soddisfazioni che porta scontentezza. Non parlo di stress o abitudini frenetiche perchè queste situazioni potrebbero anche non provocare scontento e, quindi, non essere preoccupanti; mi riferisco ad un malessere proveniente dall’infelicità ed è su questo che dobbiamo lavorare. Poi si deve anche considerare che esistono alcuni alimenti che sono difficilmente tollerati dall’organismo e che io chiamo “**depotenziati**” nel senso che fanno perdere molta energia. Parlo dello **zucchero raffinato**, che andrebbe sostituito con quello di canna integrale, e di tutti quei prodotti estremamente raffinati o sui quali sono stati usati conservanti e additivi. In questi casi il disturbo è provocato non dall’alimento in sé stesso ma dal processo di lavorazione o addirittura dal packaging, altro fattore spesso trascurato.

Suggerisce, quindi di ricorrere al biologico?

Il biologico garantisce generalmente una maggiore sicurezza ma, in commercio, esistono tanti alimenti non bio che sono un’ottima alternativa. Come dicevo, l’importante è scegliere cibi di qualità, che siano coltivati e lavorati in modo genuino e confezionati con imballaggi adeguati.

Qual è l’iter da seguire per approcciarsi correttamente al suo metodo?

Prima di selezionare, per ciascun individuo, la frequenza giusta degli alimenti e le ricette specifiche per lui, l’organismo va preparato in modo che sia in grado di reggere un’osservazione sui cibi. Spesso le persone si sottopongono a test alimentari chiamati “*in the clear*”, ossia senza aver ricevuto un’adeguata preparazione. Una condizione di energia bassa e un organismo molto debilitato non possono reggere un test alimentare troppo Yang. Allora, innanzitutto dobbiamo innalzare il livello energetico con esercizi Yin che, generalmente, producono effetti già dopo 10-15 minuti. A questo punto, attraverso risposte di feedback fornite dal corpo, si vanno a individuare dei **cibi che possono avere tre caratteristiche**: essere **negativi per quel momento**, ma non vuol dire che lo saranno per sempre, essere **neutri** e non apportare particolare energia, ma la persona li può mangiare, o essere **positivi**. In quest’ultimo caso andranno aggiunti alla dieta, perchè sono energetici o “**potenzianti**” e, dopo un certo periodo, la persona riacquisterà uno stato energetico favorevole e potrà ricominciare a mangiare tutto quello che prima non tollerava. In sintesi non è sufficiente rinunciare a determinati alimenti senza capirne il motivo, perchè elimineremmo solo le tossine presenti nell’organismo.

Cosa non funziona, negli altri approcci scientifici?

Partiamo dal presupposto che si tratta di un sistema di tre incognite per risolvere il quale c’è bisogno di tre equazioni. Spesso i test che vengono condotti, tentano di individuare tre incognite con solo due equazioni; ti dicono quali sono i **cibi cattivi** per te ma non quali sono quelli neutri e quelli potenzianti: in sostanza, non valutano tutti e tre i parametri. Il mio approccio, al contrario, è il frutto di studi matematici che mi hanno abituato a ragionare con sistemi di equazioni che prendano in considerazione tutte le incognite per ottenere tutti i risultati possibili.

Seguendo il Suo metodo, in quanto tempo una persona è in grado di autogestirsi?

Io consiglio di seguire almeno uno o due corsi. Già dopo un weekend, tuttavia, l’allievo è in grado di fare delle scelte per la propria vita e per la propria famiglia. In tre giorni, ad esempio, insegno quali sono i **cibi tendenzialmente potenzianti per tutti**, quelli **neutri** e quelli **depotenzianti** e come

riconoscerli. Inoltre fornisco diverse ricette tra cui i gelati, che sono la mia specialità. Per chi desidera un maggiore approfondimento si può parlare anche di **cibi integratori** cioè quelli maggiormente adeguati al fisico di ciascuna persona. Ovviamente viene trattato anche l'aspetto emotivo, ossia come conoscere le cinque ferite e guarirle attraverso il cibo.



Il Suo primo libro "[Risolvere le cinque ferite](#)",

affronta proprio questo aspetto.

Esatto. Le cinque ferite sono ingiustizia, rifiuto, umiliazione, tradimento e abbandono. Tutti le abbiamo e, nel libro, descrivo come risolverle attraverso degli esercizi pratici che favoriscono la lucidità mentale, sfruttando i campi elettromagnetici del nostro corpo ed eliminando lo stress. Tali pratiche, che sono adatte a chiunque, anche a donne in gravidanza, bambini e studenti, donano un beneficio immediato, a volte anche dopo 5 minuti. Raccomando di essere costanti; nonostante sembrano semplici, richiedono un corretto atteggiamento emotivo perchè lavorano in modo profondo su tutti gli aspetti della vita. Tornando all'alimentazione, nei corsi, insegno anche a scegliere i cibi appropriati per guarire ciascuna ferita.

Chi sono le persone che seguono maggiormente le sue lezioni?

Ho un pubblico eterogeneo e di ogni età. Ho anche mamme, donne in gravidanza o che non riescono ad avere figli alle quali suggerisco di seguire almeno uno o due corsi sull'alimentazione presso la mia Accademia. Potrebbero risolvere dei disagi, ad eccezione di problematiche particolari per le quali è necessario il ricorso alla medicina. Sicuramente, tramite l'alimentazione e con l'insegnamento di alcuni esercizi che si possono praticare anche a casa, sono riuscita a risolvere alcuni blocchi. Alcune donne, anche avanti con gli anni, sono riuscite a concepire figli sani e questi bambini, pur se seguiti sempre dal pediatra, si ammalano di meno. Tra le altre cose, suggerisco quali sono i cibi potenziatori durante l'allattamento e per lo svezzamento del bambino.

Parlando di bambini, si inizia già molto presto a seguire il suo metodo?

Potrei dire che si inizia già prima del concepimento. Quando una coppia vuole avere probabilità di concepire un figlio sano, avere una buona gravidanza e un parto veloce e senza problemi, iniziamo circa un anno prima a prepararci. L'organismo viene messo in condizioni di dare il meglio di sé. Durante la gravidanza, l'alimentazione è fondamentale perchè gli studi scientifici dimostrano che quello che si mangia, influenza il DNA e lo sviluppo del feto. Sembra anche che le allergie siano

determinate da quello che la madre ha mangiato durante la gestazione. Una volta che il bambino è nato, inoltre, andremo a individuare quali sono le sue preferenze anche se non parla.