

Silvia Ci Racconta in Una Lunga Intervista Della La Sua Scelta Vegan



LA RIVISTA FEMMINILE VEGAN

"Il mio medico si è complimentato con me! La mia salute da quando sono vegana ha fatto miracoli, ora sto benissimo!"



Sono Silvia Boni, una donna separata dal 2005 e vivo nella provincia di Ferrara. Ho un Diploma Accademico di II Livello, sono musicista e prof. di Flauto Traverso. Nella mia vita ho cambiato spesso casa, città, lavoro. Ho ripreso spesse volte la mia vita da zero e ricominciato a vivere, rinnovata! Nel 2009 ho smesso di fumare, dopo aver fatto un profondo lavoro su di me. Ho vinto la schiavitù, ora è solo un lontanissimo brutto ricordo.

Ho un compagno e da due anni viviamo insieme. Abbiamo preso una decisione in fretta in quanto sua madre è venuta a mancare nel 2015 e ci prendiamo cura del fratello primogenito di 49

anni autistico, ormai io sono diventata il suo punto di riferimento come una madre. Mi sento molto responsabile di questo, la mia vita è stata stravolta! Ho tantissime passioni, leggere libri, fotografia, musica ... ma ora il tempo è davvero pochissimo ma ... adoro cucinare per la mia nuova famiglia!

Cosa vuol dire per te essere donna?

Donna è la vita. Donna è una madre. Donna è una Amica. Donna è multitasking ... un mio vecchio datore di lavoro mi aveva però fatto un bellissimo complimento, lui diceva che avevo la sensibilità ed il fascino di una donna, con la forza e l'ingegnosità dell'uomo ... Non si sbagliava visto i lavori che ho via via fatto ... (ho 5 pagine di curriculum vitae)

Da quanto tempo sei vegana? Quali sono le motivazioni della tua scelta?

Sono Vegana da oltre 3 anni. Nel 2014 sono sopravvissuta ad una pancreatite acuta, con 23 gg di ospedale. La causa oltre ad avere una cistifellea colma di piccolissimi calcoli, pericolosissimi, alcuni dei quali traslati nel Coledoco del pancreas, l'ospedale non mi ha chiamata per l'operazione in tempo e quindi ho rischiato di morire ... ma sono qui!

Uscita dall'ospedale, dopo l'intervento naturalmente, mi informai su cosa potessi mangiare visto che non avevo più la colecisti e il mio pancreas non lavorava come avrebbe dovuto, eliminato ogni tipo di grasso, **passai ad una dieta vegetariana ma man mano che mi informavo sulla mia alimentazione cominciai a valutare uno stile di vita più etico e consapevole.** Ho sempre pensato di amare gli animali ma mi sbagliavo amando soprattutto i cani, (sono una esperta cinofila ed educatrice comportamentista), prendendo sempre più consapevolezza della mia dieta poco mi importava ma aveva più importanza essere

davvero etica nei confronti di ogni essere vivente. Ora amo indiscriminatamente ogni forma di vita ma la strada è ancora lunga da percorrere ...

In che modo la dieta vegan ha migliorato la tua vita? Raccontaci la tua Esperienza..

Già dai primi mesi molti problemi legati alla mia digestione, come acidità, gonfiore addominale, sonnolenza dopo pasto ...svaniti! Energia e buon umore sono all'ordine del giorno! Mai stata meglio! Nel 2014 mi trovarono la Colecisti piena di piccolissimi calcoli e mi dissero che era urgente operare. Passarono più di 2 mesi e l'ospedale non mi aveva ancora chiamata per l'intervento. Alla vigilia della mia partenza per le ferie, una forte colica mi portò all'ospedale d'urgenza e dopo 24 ore di atroce sofferenza, poco placata dalla morfina, si resero conto che ero dentro ad una Pancreatite Acuta e che non potevano operarmi.

22 giorni di ospedale e finalmente a casa senza la Cistifellea ma con problemi pazzeschi al Pancreas che non riprendeva a funzionare . Per circa 2 anni e mezzo ho dovuto assumere un "farmaco" chiamato Creon, a causa della Pancreatite. Assumevo 2 volte al giorno questi Enzimi Pancreatici dei Maiali a sostegno del mio povero e tartassato pancreas, questa cosa puoi immaginare quanto mi faceva stare male.

Io, vegana, uso gli enzimi dei maialini. Non ci dormivo la notte. Ma era il mio salva vita. Ogni 3 mesi ho fatto gli esami del sangue e delle urine per vedere se miglioravo ma constatavo che piano piano gli asterischi erano sempre meno ed i valori rientravano. Ma da circa 8 mesi, **dopo una mia ennesima ricerca sul web, ho sostituito il "farmaco" con degli enzimi di origine vegetale ed i valori sono praticamente normali!! Il mio medico si è complimentato con me! Quindi la**

mia salute da quando sono vegana ha fatto miracoli, ora sto benissimo!

Quali sono le difficoltà che hai riscontrato con questa scelta?

Assolutamente nessuna, sapendo di fare del bene a me stessa, a chi amo, a tutti gli animali ed il pianeta intero, come potrei mai avere delle difficoltà? È la consapevolezza che cresce ogni giorno di più che fa sì che non ci siano difficoltà nel cambiamento!

Perché secondo te una donna della tua età dovrebbe seguire una dieta vegan?

Nel mio percorso ho avuto modo di studiare diverse cose, le combinazioni alimentari corrette sono importantissime ma spesso non ne teniamo conto, **ma sapere che i latticini, tra formaggi e latte creano una demineralizzazione ossea a causa della caseina in essi contenuta, mi ha fatto capire che la mia dieta oggi è ideale** ma non è detto che si possa recuperare la salute ... da una MOC mi è stata rilevata appunto questa demineralizzazione che mi causa una Osteoporosi anticipata e se avessi continuato a mangiare latticini, presto sarei finita su una sedia a rotelle, (testuali parole della mia dottoressa). Sono felice di poter aiutare donne della mia età (a febbraio ne farò 55), che affrontano la menopausa e hanno problemi simili ai miei.

Come integri le proteine? Hai mai riscontrato carenze di b12? Assumi

integratori?

Le proteine sono contenute nella maggior parte dei legumi ma si trovano anche in tante altre verdure ed anche nella frutta secca, in particolare le mandorle a noi donne fanno benissimo proprio in menopausa, si trovano anche nei cereali, nei semi di chia, nelle albicocche ... etc etc. Nessuna carenza fin'ora di b12. Come integratori bevo solo molta Aloe, di cui sono distributrice. Ma dalle mie ultime analisi, tutti i valori sono OK! WOW!

Quali sono i consigli che vorresti dare ad una persona che desidera passare da una dieta onnivora ad una vegana?

Dipende quali sono le motivazioni che la spingono a fare questa scelta. Ognuno di noi ha iniziato per una ragione, chi per salute, chi per empatia, chi per moda. Sai è difficile poter consigliare in modo generico. Io sono partita al cambiamento per salute ma poi approfondendo sempre di più, l'empatia ha preso il posto della mia salute e poi allargando sempre di più il raggio della conoscenza e della consapevolezza, il mio stile di vita è dedicato al rispetto ed alla salvaguardia del nostro pianeta.

Se dovessi consigliare un libro o un film a qualcuno che non è vegan ma si sta avvicinando a questo mondo cosa consiglieresti?

“Cowspiracy” e “Un altro Mondo” di Thomas Torelli- poi consiglieri di iscriversi al gruppo Facebook “Giustizia

Animalista” ai quali sono molta grata per avermi aperto gli occhi su tantissimi argomenti e risolto ogni dubbio, li seguo ormai da anni e sono di grande esempio per tutti.

Hai dei ricordi particolarmente belli o brutti che ti legano al mondo vegan?

Beh direi sia belli che brutti ma la vita è così, varia a seconda di come ci muoviamo, le scelte che facciamo, dipende sempre come ci poniamo agl'altri e se la reazione degl'altri è negativa, significa che stiamo sbagliando il nostro atteggiamento ... tutto è collegato, tutto dipende sempre da noi e non dagl'altri.

Cosa non dovrebbe mai mancare dalla dispensa di un vegano?

Legumi secchi e biologici, Semi Oleosi, Olio d'Oliva Extravergine Italiano, Olio di Semi Bio, Pasta integrale Bio, Farine di legumi vari, Aglio secco e fresco, Cipolle, Spezie (tutte!), erbe secche e fresche, verdura fresca di stagione, frutta fresca di stagione, frutta secca ...

Parlaci della tua passione..

Ho un difetto/pregio: amo fare tante cose ed appassionarmi ... so fare tante cose e da quando sono vegana, **adoro cucinare ... lo faccio in modo estemporaneo! Ma cucinare in modo estemporaneo non significa fare le cose alla cosiddetta "carlona", ovviamente le basi le ho imparate negl'anni seguendo metodi e ricette di vari cuochi vegani e ultimamente dal tuo Blog.** Studio il metodo base e poi mi affido alla mia immaginazione, *preascolto* i profumi ed i sapori e li accost. Ho scoperto un altro lato di me latente, che non era mai

emerso. Ho iniziato ad appassionarmi a questo stile di vita quando la mia consapevolezza diventava sempre più concreta e che amavo sempre di più tenermi aggiornata, studiando sempre ed allargando i miei orizzonti della conoscenza sempre di più, fino a comprendere globalmente e nella sua maggiore profondità l'importanza.

Sono una donna eclettica, poliedrica, nelle mie esperienze lavorative godo di molteplici attività, spesso più maschili che femminili. Sono musicista e professoressa di Flauto Traverso ma non esercito più questa professione e negli'anni ho accumulato tantissime esperienze soprattutto imprenditoriali. Le principali sono Grafico, Disegnatrice in 3D e fotorealismo, Docente in Arti creative e Hobby Craft, Orafa autodidatta dalla progettazione alla creazione di prototipi alla messa in produzione ... ma sono anche Analista e Assistente Software che mi ha dato tante soddisfazioni ma anche tanti problemi di salute ... ho infatti una "malattia da stress" che mi porto dagli'anni '90 e che i medici a tutt'oggi non hanno saputo dare un nome, dalla quale non guarirò mai...

Infine, hai un messaggio da dare ai lettori?

Sì, un messaggio lo voglio dare. Se stai pensando di fare il cambiamento, non pensare che sia pesante affrontarlo, non perdere mai di vista il motivo per cui hai fatto questa scelta, qualsiasi essa sia. Ricorda che è un cambiamento che comporta, informazione e studio perché il cibo è principalmente l'unico responsabile della nostra salute, oltre all'ambiente ed allo stato emotivo e psicologico. Quando sarai in grado di capire che tutto è una conseguenza di tutto, avrai raggiunto la consapevolezza piena ma ricordati che la conoscenza permette di prendere le migliori decisioni nella vita... ti auguro buona fortuna!

Progetti Futuri?

Sono "poliedrica" e come tale amo le sfide ... non ti ho detto che anni fa disegnavo in 3D e photorealismo, Centri Commerciali, negozi e attività di ristorazione in generale?... ebbene ora mi sto per diplomare Interior Designer e riprenderò di nuovo la mia vita da zero con una nuova attività che mi vedrà finalmente appagata e soddisfatta! Se avrai mai voglia di aprire un ristorante vegano ... chiamami, volerò da te e studieremo insieme il Ristorante più bello di Londra!

La passione per la cucina vegana resta e resterà per sempre!

Questo è il mio link:

<https://www.cucinare-con-amore.com>

Grazie Silvia ♥