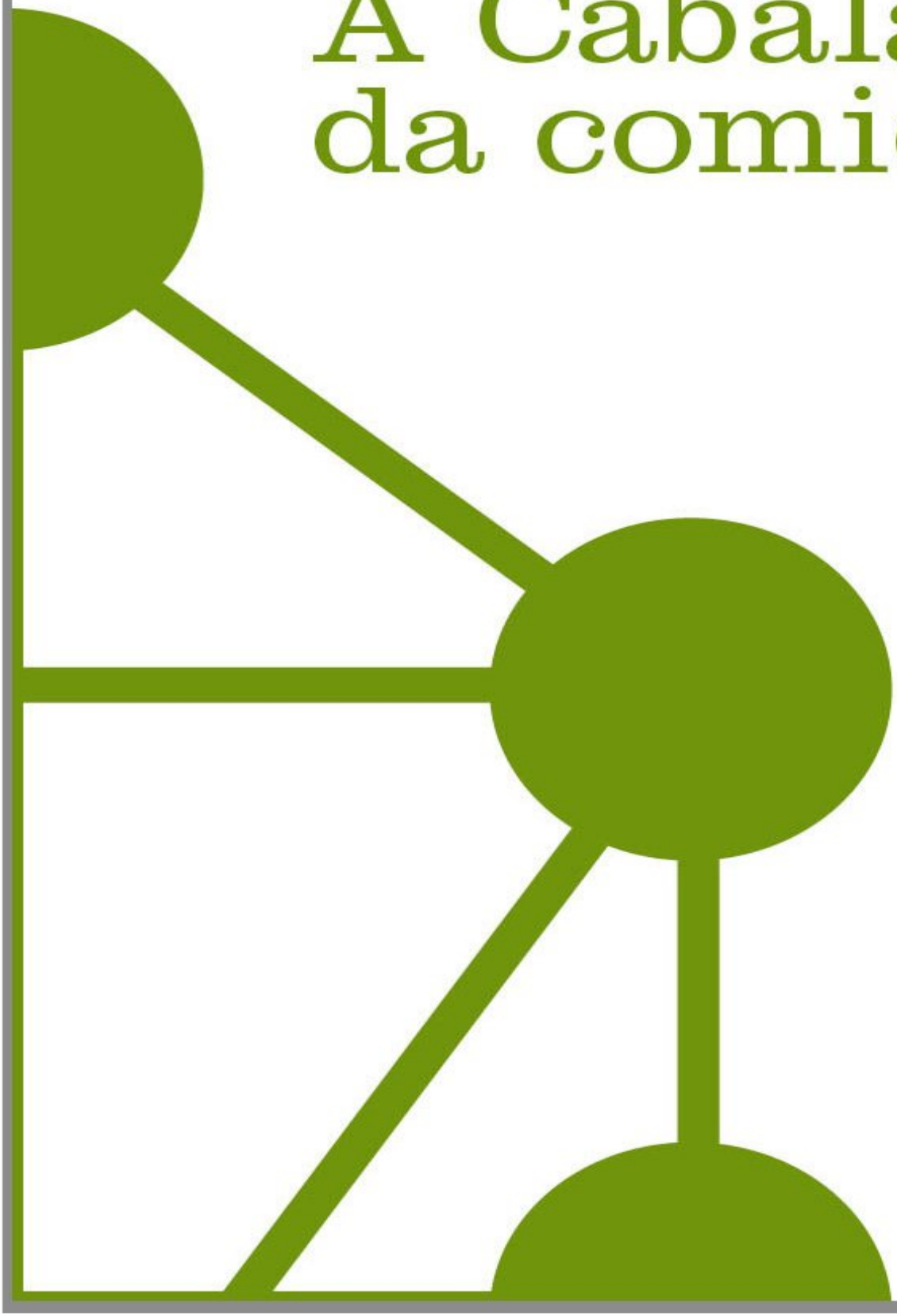
Nilton Bonder

A Cabala da comida



Rocco

Resumo de A Cabala da Comida

Primeira parte da trilogia que inclui A Cabala do dinheiro e A Cabala da inveja, em A Cabala da comida o rabino Nilton Bonder discute a questão da obesidade sob uma perspectiva mais ampla, propondo uma reflexão sobre a alimentação como um sistema profundo e complexo.

No livro, o autor aborda, dentro da tradição judaica, especulações e o que realmente se conhece sobre dieta e o simbolismo dos alimentos. São considerados obesos todos os que se encontram insatisfeitos em sua relação com a comida, seja no plano físico, da sociabilidade, das emoções ou do espírito.

Para o rabino, o corpo é um produto cumulativo de nossa história espiritual e emocional – uma boa dieta, em última análise, significa autoconhecimento. Fazer da balança um medidor de fracasso ou sucesso do recebimento de mensagens do mundo espiritual ou físico é um grande erro.

Tanto o peso quanto a gordura são efeitos colaterais de questões mal resolvidas em alguma dessas esferas. De nada adianta resolver somente o aspecto estético, é preciso trabalhar o equilíbrio entre mente, corpo e espírito.

Assim, chega-se a um resultado duradouro. Para detectar os maus impulsos e se livrar deles é preciso seguir a fórmula apresentada pelos mestres, composta de três estágios: cabala (receber), no qual nos permitimos viver o desejo de caminhar até a geladeira e abri-la, em vez de lutar contra ele e camuflá-lo; achnaá (domínio/autocontrole), quando lutamos para sobrepujar nossos fantasmas sem o auxílio da comida; e amtaká (adoçamento/purificação), etapa em que promovemos uma transformação, trocando a compulsão alimentar pelo compromisso com uma vida saudável.

Ter consciência da essência energética dos alimentos e de como eles são produzidos, não desperdiçar comida e praticar a moderação à mesa são iniciativas que contribuem para o sucesso na batalha contra a

obesidade. A Cabala da comida nos mostra que vida é uma grande dieta, na qual precisamos estar em sintonia com a saúde, em todos os níveis.

Idade Mínima Recomendada: 18 Anos

Acesse aqui a versão completa deste livro