



LA MIA ESPERIENZA

**GRAVIDANZA IGIENISTA E
SVEZZAMENTO**

FRANCESCA FIENI

HEALTH SCIENCE UNIVERSITY ANNO ACCADEMICO 2023/2024

settembre 2024

“Per far crescere un bambino nel modo in cui dovrebbe,
comportati in quel modo tu stesso una volta ogni tanto.”

Josh Billings.

Capitolo 1 – Scoperta dell'Igienismo Naturale

Vengo a conoscenza dell'Igiene Naturale nel luglio del 2014.

Ero diventata vegana da pochi mesi e siccome avevo un po' di acne sul viso cercai online qualche rimedio naturale.

Nessuna crema o pomata medica aveva funzionato prima di allora.

Mi imbattei dunque nel blog di Valdo Vaccaro ed iniziai a leggere tutte le sue tesine dedicate ai problemi della pelle.

Incredibilmente scoprii che la pulizia e bellezza della pelle era collegata con l'alimentazione, un tassello che non avevo mai preso in considerazione prima di allora.

Contemporaneamente vidi che una mia conoscente faceva parte di un gruppo Facebook, il nome era RAW TILL 4, e leggendo un suo post, faceva notare quanto si sentisse bene mangiando solo frutta e verdura crude durante il giorno e solo durante la cena si concedeva un pasto cotto senza grassi e senza glutine.

Rimasi molto incuriosita, tanto che iniziai a leggere tutti i post presenti su quel gruppo.

Le foto dei pasti a base di frutta avevano dei colori bellissimi ed appetitosi, non avevo mai considerato la frutta come un alimento invitante e mai mi sarei sognata di tramutarla in colazione o addirittura in un pranzo.

Le storie di guarigione presenti su quella pagina erano tantissime, ragazzi guariti da normali malanni stagionali, chi era guarito da disturbi alimentari, chi aveva perso peso in modo considerevole e chi si sentiva rinato, con una rinnovata energia e vitalità.

Dopo qualche giorno di riflessione e di studio, sia sul gruppo che online, presi una decisione: avrei sperimentato anche io quel tipo di alimentazione.

Corsi verso la credenza ed iniziai a nascondere e a buttare tutti i cibi processati presenti, il sale e l'olio essendo anch'essi sconsigliati li nascosi in basso in un mobiletto della cucina mentre aumentai esponenzialmente la tipologia di erbe aromatiche e spezie e le posizionai accanto ai fornelli, in bella vista.

Infine, feci spesa di frutta e verdura al mercato cittadino del giovedì mattina senza dimenticare gli immancabili datteri, frutto che pareva essere molto importante per le colazioni ed i frullati mattutini. Così il 31 luglio iniziai la mia nuova avventura, ispirata dalla testimonianza della mia amica e soprattutto dai tanti miglioramenti fisici che le persone avevano condiviso su quel gruppo.

Il primo frullato di datteri, banane, vaniglia e acqua fu indimenticabile. Un sapore divino e dolcissimo.



E da lì ne seguirono tanti altri.

Decisi di acquistare anche un estrattore di qualità, inventavo così ogni giorno combinazioni diverse anche se la mia combo preferita rimaneva anguria e limone.

Giorno dopo giorno iniziai ad avvertire i primi benefici, le digestioni leggere composte principalmente da mono frutto mi facevano sentire piena di energia ma soprattutto mi rendevano felice!

Mi svegliavo col sorriso e mi addormentavo con immensa gratitudine, i clienti a lavoro non mi innervosivano più come prima, notavo dentro di me una strana calma e pacatezza.

Inoltre, non riuscivo a sedermi sul divano per più di dieci minuti in quanto sentivo forte dentro di me l'esigenza di passeggiare sotto il sole e nella natura.

Per la prima volta mi commossi davanti ad un bellissimo fiore, durante una delle mie passeggiate, e capii che qualcosa dentro di me stava lentamente cambiando.

La mia vitalità e gioia di vivere stavano aumentando giorno dopo giorno, così come il mio ottimismo e la mia attitudine al sorriso.

La pelle del viso appariva finalmente più pulita e radiosa, i denti erano bianchissimi, la cellulite era un lontano ricordo e calai di circa 7kg in pochi mesi.

Le mie amiche erano tutte un po' preoccupate in quanto giudicavano la mia scelta estremista, non comprendevano la mia dieta e la criticavano carente e malsana.

D'altro canto, io mi sentivo benissimo, continuavo a leggere i libri di Shelton – soprattutto quello sulle combinazioni alimentari fu utilissimo nel mio percorso- e continuavo a sconfiggere la paura ed i miei dubbi attraverso l'informazione.

Quando dovetti prendere un farmaco ad agosto, mio malgrado, decisi successivamente di ripulire il mio corpo da quelle tossine e così feci un breve semi digiuno di tre giorni con solo succo di arance.

L'intenzione era quella di ascoltare il mio corpo, lui mi avrebbe guidato e mi avrebbe fatto capire quando fosse stato il caso di interrompere e di tornare a rialimentarmi con cibo solido.

Non mi ero prefissata la durata, ricordo che mi portavo a lavoro ogni giorno circa 2 litri di succo e che lo bevevo durante le sei ore di lavoro.

Ai tempi lavoravo al front-office di una casa di cura privata, avevo a che fare con gente malata tutti i giorni e da quando avevo iniziato a prendere informazioni sullo stile di vita igienista sentivo che c'era qualcosa che non funzionava nella Sanità, percepivo che qualche informazione fosse stata distorta o semplicemente omessa.

La vera salute, avevo compreso, non passa attraverso un'infinità di farmaci anche perché se così fosse l'uomo più impasticcato del mondo avrebbe dovuto essere anche il più sano ed in salute.

Ero dispiaciuta per tutte quelle persone inconsapevoli, la mia vocina interiore avrebbe voluto urlare loro che no, non era necessaria l'ennesima gastroscopia o l'ennesimo controllo da un luminare, ciò che era necessario e che avrebbe potuto portare ad un miglioramento era un cambio netto nello stile di vita.

La frutta e l'alimentazione vegetale integrale avevano giovato a me ed ero certa potessero giovare tanto anche ad altre persone.



Proprio in quel periodo una mia collega decise di seguire le mie orme, a colazione beveva acqua e limone o un estratto di frutta e verdura e gli spuntini e merende erano composti da sola frutta fresca. A pasto aveva lentamente eliminato le proteine animali e diceva di sentirsi benissimo.

Le avevo spiegato l'importanza di seguire i cicli circadiani e lei colse i miei suggerimenti con molto stupore.

Era molto bella la sensazione che provavo quando riuscivo ad ispirare amici e parenti attraverso il solo cambio del mio stile di vita.

L'esempio spesso vale più di mille parole.

Col passare dei mesi, iniziai a capire capii che quel posto di lavoro mi stava diventando stretto.

Sentivo di voler fare molto di più per quelle persone ma allo stesso tempo ero consapevole che non potevo fare nulla finché lavoravo lì dentro, così indossavo ogni giorno una maschera e questo provocava tanta sofferenza in me e disconnessione col mio vero Io.

Durante le mie tante sperimentazioni, in quei mesi iniziali, presi finalmente la decisione di abbandonare definitivamente i farmaci e scelsi di curarmi in modo naturale, imparando ad ascoltare il mio corpo e fidandomi di lui e del suo potere curativo innato.

Alla prima crisi di detox mi vennero le placche in gola, disturbo di cui soffrivo spesso da bambina; decisi dunque di mettere alla prova il mio sapere e mi misi a riposo e a digiuno.

Mi nutrii solo con un brodo di verdure mentre il resto del tempo lo passai nel letto a dormire, in preda ad una febbre molto alta.

Fui tentata di ricorrere alla classica aspirina ma no, scelsi di aspettare e di avere fiducia.

Nel giro di tre giorni i sintomi cessarono completamente ed io rimasi sbalordita. Non potevo crederci! Arrivai alla conclusione che non era fondamentale ricorrere ad antibiotico e tachipirina, il mio corpo sapeva esattamente cosa fare se messo nelle giuste condizioni di lavorare e così facendo aveva vinto la sua prima battaglia.

Che gioia provai in quel momento!

Iniziai a condividere la mia esperienza con le persone a me vicine e alcune di loro decisero di sperimentare a loro volta la guarigione senza farmaci.

Mi confermarono quanto da me sperimentato e da quel momento vollero sospendere l'uso di farmaci non necessari.

Oggi tra la mia cerchia di amiche nessuna utilizza più farmaci, al massimo qualche rimedio fitoterapico, e tutte possono testimoniare che la guarigione avviene in modo più rapido se si concede al corpo l'opportunità di mettersi qualche giorno a riposo e a digiuno.

D'altronde la malattia arriva proprio per questo, per farci comprendere che occorre rallentare e che qualcosa nel nostro stile di vita va rivisto.

Interessante fu l'eliminazione del caffè dalla mia dieta.

Generalmente ne prendevo due al giorno, il secondo che mi concedevo era spesso quello delle macchinette sul posto di lavoro, dal gusto dolcissimo ed alterato dai diversi edulcoranti ed aromi.

Era sempre la solita storia, a distanza di dieci minuti mi ricoprivo di brividi in tutto il corpo ed iniziavano la nausea e la tachicardia ed io ogni volta giuravo a me stessa che quello sarebbe stato l'ultimo caffè.

Siccome avevo modificato la classica colazione brioche e cappuccino con frullati di banane e datteri, il caffè fu facile sostituirlo, ciò che non fu semplice fu gestire la crisi di detox da astinenza.

Ebbi per qualche giorno un mal di testa così forte che dovetti rimanere a letto, a digiuno.

Mi spaventai un poco, non ero solita soffrire di emicranie così potenti, mi documentai e capii che era tutto normale.

Si trattava di una crisi eliminativa.

Da circa dieci anni non tocco caffeina e devo dire che non ho più sofferto di alcun mal di testa.

Quando lo dico la gente si stupisce, non capisce proprio come io riesca a svegliarmi al mattino senza un buon caffè.

Anche in questo caso la frutta mi ha salvata.

I dieci motivi di Valdo per evitare il caffè sono stati sicuramente un buon incentivo che condivido con chiunque voglia fare una riflessione profonda.

Ora se mi trovo al bar per convivialità prendo un caffè d'orzo ma se posso evito pure quello.

Trovo veramente strano che in tantissimi bar non si possa consumare della frutta fresca, soprattutto nei mesi estivi e che quando la si trova costi il triplo di una brioche.

Quando arrivò l'autunno chiesi un'aspettativa lavorativa, avevo deciso di voler vivere per un po' di tempo in un posto caldo con frutta tropicale in abbondanza dunque intrapresi un viaggio a Gran Canaria che durò circa sei mesi e che, grazie ai social media, mi fece incontrare il futuro padre di mia figlia.

Mi raccontò di essere vegano da 17 anni e di aver trascorso quattro anni da fruttariano, cibandosi solo di frutta e frutta ortaggio.

Eravamo in sintonia anche sul discorso farmaci, pure lui seguiva l'Igienismo Naturale e il metodo della non cura, conosceva Vaccaro e il Dott Cocca e ci scambiammo diversi pareri ed esperienze in merito.

Allo scadere del mio soggiorno, venne a trovarmi e passammo una settimana tra sole e frutta.



Mi insegnò tantissime cose sui benefici di un'alimentazione vegetale ed integrale e per questo gliene sarò sempre riconoscente.

Ero molto motivata nel continuare il mio nuovo stile di vita, imparavo ogni giorno diverse combinazioni alimentari, sperimentavo nuovi frullati di frutta e avevo la fortuna di potermi cibare di buonissime frutta e verdura locali.

Adoravo il mango e la papaya ma presto mi resi conto che purtroppo non erano a buon mercato.

Ricordo che compravo casse di banane canarie ogni settimana e che l'idea di mangiare a km0 e di supportare i coltivatori della zona mi riempiva di gioia.

Ero ormai ben conosciuta dai fruttivendoli locali e tra i miei amici ero famosa come "la ragazza che adora le banane".

Un giorno arrivai a mangiarne trentadue, tra frullati e a pezzi con cannella spolverata sopra.

Decisamente uno dei miei frutti canari preferiti!



La mia sete di sapere era davvero incontrollabile e continuavo a documentarmi e a studiare in maniera autodidatta tutti i giorni.

Dopo circa otto mesi mi resi conto degli enormi benefici che stavo sperimentando:

- La grana della pelle era migliorata ed appariva rimpolpata
- I brufolotti ed imperfezioni erano spariti
- Il ciclo mestruale si era modificato, da doloroso e abbondante si era trasformato in breve e quasi indolore,
- la mia vitalità ed energia erano alle stelle,
- il mio ottimismo e la mia felicità erano palpabili
- i mal di testa mensili pre-ciclo ed altri fastidi tra cui l'irritabilità erano spariti
- i capelli ebbero una crescita importante
- le unghie di mani e piedi erano forti e belle
- il mio ventre era piattissimo e le digestioni erano veloci
- gli odori corporei erano spariti, persino le feci erano completamente inodori.

Nonostante questo, dovetti anche convivere per quattro lunghi mesi con uno sfogo sull'avanbraccio destro.

Si presentò con puntini rossi molto pruriginosi, come se fosse una dermatite o comunque un'irritazione della pelle.

Riuscii ad essere tranquilla in merito solo perché mi ero documentata parecchio ed ero sicurissima che si trattasse dell'ennesima crisi eliminativa.

Aumentai il quantitativo di frutta, soprattutto di ananas, e questo sfogo come arrivò sparì completamente, senza mai più tornare.

Capii immediatamente che quello era lo stile di vita giusto per me e non solo, nonostante le perplessità di chi mi stava accanto.

Tutti si dimostravano comunque molto curiosi di come mangiavo e di come vivevo, tentavo di spiegare la gioia che si prova nel mangiare un frutto maturo e profumato ma spesso le parole erano riduttive, esortavo dunque le persone a provare loro stesse, a sperimentare un po'.

Quando finalmente tornai in Italia raccontai a mia mamma la mia esperienza, le consigliai di leggere il libro *The China Study* e lei volle provare a seguire il mio stile di vita.

Perse in un anno 10 chili e disse di sentirsi in ottima forma, come mai prima d'ora.



Capitolo 2 – Gravidanza igienista

La relazione con Luca, il padre di mia figlia, decollò e nel giro di pochi mesi mi ritrovai incinta e a vivere in un'altra città, a Torino.

La gravidanza fu molto desiderata da parte di entrambi ed arrivò in un baleno!

Le classiche voglie della maternità non tardarono a farsi sentire, il mio corpo richiedeva tutto ciò che in quell'anno non avevo mangiato, ovvero pasta, pizza, pane e crackers.

Questo mi procurava un po' di preoccupazione perché oltre a farmi tossire, per il troppo glutine a cui non ero abituata, sapevo che non stavo nutrendo in modo appropriato il mio corpo.

Mi arresi al suo volere e cercai le alternative migliori in commercio.

Man mano che passavano i mesi il mio organismo fu pronto finalmente per assaporare nuovamente le verdure crude e soprattutto la mia amata frutta.

Non utilizzai integratori particolari, mi fu solo fatto presente verso il settimo mese di avere i valori del ferro bassi, dunque, nei frullati inserii l'alga spirulina.

Consumavo diverse manciate di frutta secca al giorno, cercavo di mangiare il più possibile vario e colorato, spesso facevo colazione con un bell'estratto di frutta e dopo un'oretta mi concedevo un po' di pane integrale con una crema spalmabile alla carruba.

Verso il sesto mese di gravidanza il mio corpo richiese acqua di cocco, ricordo di averne bevuta parecchia direttamente dal frutto. La polpa poi la inserivo nei frullati.



Nonostante la pancia cresceva di settimana in settimana e diventava sempre più prominente io vivevo uno stato di benessere generale.

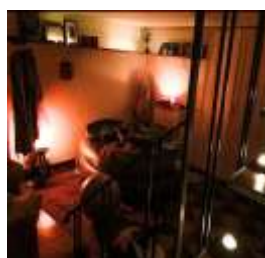
Non avevo i classici problemi che avevano le mie conoscenti del corso preparto, non ho mai sofferto di mal di schiena né di sciatica, non ho mai avuto le gambe gonfie, solo raramente ho sofferto un po' di reflusso, verso il nono mese.

Il corso di piscina per gestanti che frequentavo fu molto utile in quanto mi manteneva in movimento continuo, i bagni di sole sulle panchine mi rifornirono di sufficiente vitamina D ed i libri sulla gravidanza che lessi mi fecero entrare in uno stato mentale sereno ed ottimista.

Avevo imparato ad avere fiducia nel mio corpo e di conseguenza nella bambina che cresceva dentro di me, ascoltavo i miei bisogni ed avevo fede nel miracolo della creazione.

Durante quei nove mesi fummo seguiti da un'ostetrica privata, in quanto sognavo tanto di fare il parto in casa, attrezzai dunque il nostro salotto con una piscina apposita ed iniziai ad affrontare il travaglio immersa nella tranquillità di casa nostra.

Era la quarantesima settimana di gestazione e ricordo tutto come se fosse accaduto ieri.



Purtroppo, non andò come sperato e dopo 15 ore di travaglio passate nella tranquillità di casa dovettero trasferirmi in un ospedale vicino, per eseguire un protocollo interno.

Elisabeth Joy nacque in un pomeriggio d'aprile, con parto naturale e senza epidurale.

Ricordo con grande gioia ed emozione quel momento, l'attimo in cui me l'hanno appoggiata al petto e lei ha cercato subito il mio seno.

Ero stremata e senza forze, avevo molta fame e soprattutto sete. Il mio compagno per fortuna aveva con sé dei datteri, che divorai in poco tempo.

La mia permanenza in ospedale durò tre giorni e visto che Luca è proprietario di un famoso ristorante vegano di Torino mi viziò parecchio, portandomi ogni giorno vaschette colme di insalata mista, primi piatti vegani e dolci crudisti.

Le infermiere erano curiose di sapere ogni giorno cosa avrei mangiato anche perché vedevano che non assaggiavo nulla del menù ospedaliero, l'alternativa vegetale era veramente scarsa, proponevano pasta al pomodoro o un riso in bianco con olio e una mela al mattino, accompagnata da un the caldo. Ho preferito di gran lunga il cibo integrale e di qualità del mio compagno.

Capitolo 3 – Allattamento e Svezzamento seguendo le orme igieniste

Una volta a casa decisi con fermezza che avrei allattato esclusivamente al seno la bimba, non avrei permesso al latte artificiale di varcare la soglia di casa nostra e l'aiuto dell'ostetrica fu provvidenziale. Dopo l'inizio un po' in salita, nutrirla con solo il mio latte divenne naturale ed una coccola dolcissima che durò per ben quattro anni.

Era il nostro momento intimo, dove entrambe ci rilassavamo.

Furono anni bellissimi ma allo stesso tempo intensi, anni di presenza costante e di lunghe poppate nei luoghi più insoliti ed impensabili.

Ero riuscita a mantenere le mie buone abitudini alimentari e per aumentare la produzione di latte, nelle mie colazioni e pranzi, ovviamente non mancavano mai frutta fresca matura e di stagione.



Durante la gestazione avevo letto un libro molto interessante del Dottor Gava in merito alle vaccinazioni pediatriche; dunque, di comune accordo io e Luca scegliemmo di allevare Elisabeth secondo i nostri valori, seguendo l'Igienismo Naturale.

Non somministrammo alcun vaccino alla piccola, nemmeno farmaci.

Entrambi li ritenemmo molto nocivi e non necessari ma soprattutto non volevamo compromettere il suo sistema immunitario ancora immaturo.

La mia famiglia inizialmente non era molto d'accordo con la nostra scelta, soprattutto mia nonna.

Temeva che la bambina potesse ammalarsi gravemente e morire.

Anche alcune mie amiche quando seppero che Elisabeth non aveva fatto nessuna vaccinazione rimasero molto stranite e preoccupate.

Qualche amico di famiglia tentò pure di spaventarmi, paventandomi scenari tragici.

Rimasi ferma nelle mie convinzioni, supportate per altro da tanta informazione.

Furono infatti mesi di studio intenso, appena la bambina dormiva non perdevo tempo ed iniziavo a documentarmi, leggevo articoli, stralci di libri qua e là e soprattutto mi confrontavo tantissimo con altri genitori che avevano fatto la nostra stessa scelta.

Lo scenario era dei peggiori, correva l'anno 2017 ed uscì la legge Lorenzin, che aumentò il numero di vaccinazioni obbligatorie previste per i neonati.

Fortunatamente e con grande coraggio riuscimmo a portare avanti la nostra scelta.

Quando nell'inverno del 2018 la bimba si ammalò e prese l'influenza, forte dei miei studi e delle mie consapevolezza, decidemmo di supportare il suo organismo, mettendolo nelle migliori condizioni per una pronta guarigione.

Le sue medicine furono tanto riposo e latte materno a richiesta più qualche estratto di ananas, nel caso di fame.

Fu molto impegnativo non cedere ai rimedi tradizionali che consigliano i pediatri, anche perché la febbre era molto alta e non era mai successo prima.

Le feci delle spugnature sulle gambe e sulle braccia per abbassare la temperatura ed un impacco sul pancino con argilla verde ventilata, da tenere in posa per tutta la notte.
La febbre, altalenante e ciclica, durò per otto giorni.
Al nono giorno tutto sparì e noi fummo sollevati nel constatare che ancora una volta la scelta della non cura aveva funzionato, anche con una bambina di quasi due anni.



Lo svezzamento di Elisabeth avvenne in modo molto naturale, assecondando i suoi tempi, anche perché fin verso gli undici mesi lei non ne volle sapere di cibo solido.
Feci una consulenza con un famoso pediatra di Torino, il Dott. Proietti, esperto in nutrizione e svezzamento vegetale e mi diede due dritte.
Non volevo che le mancassero dei nutrienti, nonostante la stessi ancora allattando tanto, e soprattutto non volevo affidarmi al fai da te.
Quando si tratta di un altro essere umano, per di più piccolissimo, è sempre bene essere cauti.
Anche in questo caso lessi qualche libro sul tema dello svezzamento ma nulla mi convinse veramente.
Decisi di seguire qualche consiglio esterno di genitori di bambini vegani e poi ovviamente mi affidai al mio sentire.
Quando la bimba fu pronta per nuove consistenze le proposi diverse verdure cotte tra cui patate al vapore e broccoli, carote e tutto ciò che era di stagione. A volte proponevo un cereale con brodo vegetale, altre volte una minestra di verdure frullate.
Aggiungevo sempre un burro di mandorle o un po' di crema di semi di sesamo o in alternativa proponevo un avocado.
Era importante proporre sempre una fonte di grassi buoni, mi fu detto.
Cucinavo anche pasta di legumi (ceci, piselli o lenticchie) con sugo di verdure o pomodoro, estratti per colazione ma soprattutto facevamo per tutta la famiglia una marea di frullati.
Di tutti i tipi, con banane e latte vegetale di avena, con banane, fragole e datteri, con banane, datteri, insalata e latte vegetale di mandorla. Lei li apprezzava moltissimo, erano già sapori che conosceva molto bene tramite il latte materno e fu semplice per noi introdurre vegetali nuovi.



Impazziva letteralmente per la frutta, soprattutto per il mango, l'anguria e le banane. In casa avevamo spesso a disposizione dei cocchi da aprire, era ghiotta di acqua di cocco e della loro polpa. Verso i due anni di età iniziai ad aggiungere ai nostri frullati mattutini alghe essiccate di spirulina. Ricordo ancora quando le pescava dal barattolo con il cucchiaino e le metteva direttamente nel bicchiere, mischiandole al frullato.



È sempre stata aperta a nuovi sapori ed io mi ero resa conto che, il trucco per farle mangiare tanta frutta e verdura era semplicemente quello di consumarne tanta anche noi a nostra volta. I bambini emulano tantissimo i genitori, dunque, per me ed il mio compagno divenne prioritario darle il buon esempio. Un giorno fece insieme a me una giornata di sola frutta e fino all'ora di cena mangiammo soltanto fichi, melone e un dolcetto crudista composto da banane, cocco e crema di datteri. In casa nostra erano banditi biscotti o merendine confezionate, la voglia di dolce veniva soddisfatta facendo il pieno di frutta zuccherina e matura. Andare al supermercato con lei voleva dire comprare sempre una confezione di mirtili o una confezione di pomodorini, da consumare rigorosamente seduta sul carrello. Almeno non richiedeva ovino Kinder o altre cioccolate, non sapeva assolutamente cosa fossero!



Elisabeth Joy è sempre stata una buona forchetta, come si dice dalle mie parti, e tutt'ora mangia sempre tutto con gusto. È abituata al cibo integrale, al pane fatto con farine scure, alla pasta di grani antichi o fatta di riso integrale. Ora che ha otto anni continua a consumare sempre tanta frutta e tanta verdura cruda, divora cetrioli e peperoni, insalate miste con lattuga, rucola, carote, pomodorini e semi misti. È davvero una gioia alimentarla con cibo vivo e nutriente, sto iniziando anche a spiegarle i benefici di una giusta alimentazione vegetale integrale.

Gli sgarri ci sono e sono contemplati, a volte mangia gelato con latte vaccino ma cerco sempre di spiegarle da dove proviene e provo a dirottarla sulle alternative vegetali (spesso con grande successo).

“Per far crescere un bambino nel modo in cui dovrebbe, comportati in quel modo tu stesso una volta ogni tanto.” Josh Billings.



Francesca Fieni