

per conoscere ciò che ci nutre



benvenuti alla mia tavola!

accomodatevi, siete miei graditi ospiti, spero possiate apprezzare le vivande che troverete ...

... ma ... parliamo di alimenti? ... sì ... e no ... o meglio, non solo!

Perché se gli alimenti sono ciò che ci nutre, se il cibo non è solo quello che mettiamo in bocca per riempirci lo stomaco, ma tutto ciò che può aiutarci a saziare, almeno in parte, la nostra fame di conoscere

... allora spero che possiate godere di ciò che vi offro ... che assimilate ... che assaporiate ... per

sapere ...

L'*alimento* è ciò che sopperisce al dispendio di energie e ci offre ciò che, spesso, è necessario, se non indispensabile, per lo svolgimento di funzioni fondamentali per la vita, per la reintegrazione della *vitalità* e del vigore, per il nostro eventuale e possibile accrescimento: è nutrimento e sostentamento.

Alla mia tavola potrete trovare cibo che nutre il corpo e la mente, che vi porterà a scoprire che sapere è conoscere, ma anche dar sapore; che comprendere è abbracciare e racchiudere dentro di sé, oppure accogliere, spiritualmente, ciò che ci viene offerto; che assimilare significa rendere simili a noi ciò che non ci appartiene ed è estraneo ...

benvenuti!

Francesco Gandolfi



cell. personale: [+39 3482295552](tel:+393482295552)

cell. personale: [+39 3458496099](tel:+393458496099)

whatsapp: [+39 3458496099](tel:+393458496099)

email: gandalf@kinesiopatia.it

PEC: francescogandolfi@pecaffari.it

WEB: www.kinesiopatia.it

NESSUNA AFFERMAZIONE RIPORTATA SULLA PRESENTE PUBBLICAZIONE È FINALIZZATA ALLA CURA DI MALATTIE DIAGNOSTICATE O IGNOTE: SI CONSIGLIA SEMPRE DI RIFERIRE SINTOMI E DISTURBI AL PROPRIO MEDICO CURANTE E DI INFORMARLO D'EVENTUALI INTEGRATORI ASSUNTI PER PREVENIRE POTENZIALI INTERAZIONI CON FARMACI. NESSUNA DELLE AFFERMAZIONI RIPORTATE, DEI SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI E DELLE RICERCHE RIPORTATE SONO FINALIZZATE ALLA DIAGNOSI, ALLA CURA O AL TRATTAMENTO DI PATOLOGIE E NON DOVREBBERO ESSERE CONSIDERATE CONSIGLIO MEDICO. LE SEGUENTI INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A CURA DI:



VIA PESCHIERA, 25 - 41125 MODENA - ITALIA - TEL. [+39 059393100](tel:+39059393100) ~ [+39 0593981901](tel:+390593981901) ÷ MAIL: INFO@NUTRIWEST.IT ~ PEC: CKT@PECAFFARI.IT ⇨ WEB: WWW.NUTRIWEST.IT

vitalità

Derivato dal latino *vitalitas*, affonda le proprie radici semantiche nel termine sanscrito *g'ivathas*, dove la *g'* aspirata è stata sostituita dalla *v* nel latino arcaico *vivita* che si è contratta nel latino *vita*.

Rappresenta la "**capacità di essere vitale**", cioè di vivere e sopravvivere: potrebbe essere definita la "*conditio sine qua non*", ovvero la condizione necessaria, l'elemento indispensabile affinché la vita possa esprimersi; indica la forza vitale, l'energia basilare, fondamentale per poter mantenere l'**omeostasi** individuale, ed interagire, attraverso l'**allostasi**, con l'ecosistema di riferimento.

Non a caso si utilizza il termine **vitalità** per descrivere la **capacità fisiologica** di un **neonato** di superare lo stress della nascita e svilupparsi indefinitamente in modo autonomo: questo utilizzo ci permette di comprendere come la vitalità, intesa come quantità e la qualità dell'energia a disposizione dell'organismo, sia un elemento caratterizzante il dinamismo, l'efficienza e l'operosità di ogni persona, condizionandone la **stamina**, la consistenza e l'efficacia durevole.

Il concetto di **vitalità** non si limita agli aspetti prettamente fisici o metabolici, ma investe la sfera "etica", esprimendo una forza di tensione fisico-spirituale, in grado di esternarsi con **comportamenti teleologici**: la **vitalità** è un valore assolutamente individuale e caratteristico, dipendente dall'interazione fra il patrimonio genetico personale e l'elaborazione somato-emozionale delle esperienze soggettive: gli **stressor** ad **azione biocidica** tendono a diminuire non solo la disponibilità istantanea dell'energia vitale, ma possono, progressivamente, depauperare le riserve organiche, minando la "**capacità di essere di essere vitale**" e favorendo l'insorgenza del **morbo**; viceversa, le **forze biogeniche**, siano esse somato-emozionali o spirituali, possono nutrire l'organismo e rafforzare la **capacità allostatica** e la **dinamicità**, prevenendo il decadimento dell'energia organica.

In un certo senso, l'*energia prenatale* determina la costituzione individuale e la qualità potenziale della vita (**stamina**) mentre il quotidiano attualizza e determina la vitalità residuale: il nutrimento, l'espressione corporea, i vissuti e la consapevolezza esperienziale, l'ecosistema possono rafforzare, preservare o consumare la dotazione energetica iniziale.

La **vitalità** potrebbe essere assimilata al **Qi** della medicina cinese: la disponibilità di questa energia vitale deriva dall'influenza reciproca fra

l'energia ancestrale (jing), che esprime quanto ereditiamo dai nostri progenitori, e quanto apportiamo all'organismo sotto forma di nutrimento (**energia nutrice** o **yinqi**, detta anche **rong**), che rappresenta l'energia terrena ed il respiro (**energia difensiva** o **tianqi**, detta anche **oè**): la **salute** ed il **ben-essere** sono la naturale manifestazione di queste forze vitali e della loro capacità di prevenire il decadimento dell'energia ancestrale.

La definizione di queste energie deve essere vista in senso metaforico: **l'energia nutrice** non è determinata esclusivamente dall'apporto alimentare, ma da ogni nutrimento che possa sostenere (o danneggiare) il vigore del **sistema somato-emozionale**; parimenti **l'energia respiratoria** non può essere limitata semplicemente all'alternarsi di **inspirazioni** ed **espirazioni**, ma deve essere vista come la somma delle interazioni fra l'"**IO**" e l'ecosistema che ci circonda, attraverso i sistemi neuro-vegetativi.

alimento

Dal latino *alimĕntum*, derivato da *alĕre* (→ nutrire): la radice etimologica *al* indica l'azione di alzarsi, crescere, aumentare o muoversi, mentre il suffisso *mĕntum* ha la funzione di sostantivare la nozione astratta di un verbo oppure descrivere l'effetto o il risultato dell'azione da essi espressa: l'alimento è il mezzo necessario per far sussistere, crescere o conservare l'energia vitale di un organismo vivente, ovvero l'insieme delle risorse, siano esse fisiche o spirituali, indispensabili a fornire il vigore e l'energia.

Francesco Gandolfi



cell. personale: [+39 3482295552](tel:+393482295552)

cell. personale: [+39 3458496099](tel:+393458496099)

whatsapp: [+39 3458496099](tel:+393458496099)

email: gandalf@kinesiopatia.it

PEC: francescogandolfi@pecaffari.it

WEB: www.kinesiopatia.it

NESSUNA AFFERMAZIONE RIPORTATA SULLA PRESENTE PUBBLICAZIONE È FINALIZZATA ALLA CURA DI MALATTIE DIAGNOSTICATE O IGNOTE: SI CONSIGLIA SEMPRE DI RIFERIRE SINTOMI E DISTURBI AL PROPRIO MEDICO CURANTE E DI INFORMARLO D'EVENTUALI INTEGRATORI ASSUNTI PER PREVENIRE POTENZIALI INTERAZIONI CON FARMACI. NESSUNA DELLE AFFERMAZIONI RIPORTATE, DEI SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI E DELLE RICERCHE RIPORTATE SONO FINALIZZATE ALLA DIAGNOSI, ALLA CURA O AL TRATTAMENTO DI PATOLOGIE E NON DOVREBBERO ESSERE CONSIDERATE CONSIGLIO MEDICO. LE SEGUENTI INFORMAZIONI NUTRIZIONALI A CURA DI:



VIA PESCHIERA, 25 - 41125 MODENA - ITALIA - TEL. [+39 059393100](tel:+39059393100) ~ [+39 0593981901](tel:+390593981901) ÷ MAIL: INFO@NUTRIWEST.IT ~ PEC: CKT@PECAFFARI.IT → WEB: WWW.NUTRIWEST.IT