



# Il significato ed il senso sottile dell'Alimentazione

---

La parola "alimentazione" trae la sua origina dalla parola alimento, che deriva dal latino "alimentum" e a sua volta da "alere", che significa "nutrire".

Per alimento si intende quindi una sostanza che introdotta nell'organismo animale, sopperisce al suo dispendio di forza viva, fornisce i materiali di reintegrazione, quelli necessari per l'eventuale accrescimento e quei fattori che sono indispensabili al normale svolgimento di funzioni fondamentali per l'individuo e per la specie.

Se parliamo di nutrimento, dovremo premettere che ogni essere vivente necessita del nutrimento adatto perché cresca e si sviluppi in modo armonioso. Naturalmente esistono tanti tipi di nutrimento quanti sono i livelli di esistenza di ciascun uomo, da quello spirituale, al piano mentale, emotivo, eterico ed, infine, fisico.

Un bambino che nasce per la prima volta entra in rapporto con la realtà fisica che lo circonda: respirando con i propri polmoni smette di essere totalmente dipendente dalla madre e comincia la sua ricerca di nutrimento. Dall'allattamento, fase in cui riceve passivamente il nutrimento materno, progressivamente col passare del tempo, la ricerca di nutrimento accompagna il cammino dell'uomo verso l'autonomia, fin quando nell'età adulta diventa in grado di procurarsi stabilmente tutto ciò di cui ha bisogno.

Questo non significa però alimentarsi in modo consapevole. Mangiare può divenire poco più di un'abitudine e, come in altre occasioni, potrebbe rappresentare il riflesso visibile di qualcosa che si muove su piani più elevati. Naturalmente, necessitiamo anche della giusta informazione, per comprendere in ogni situazione come alimentarci in modo corretto e questo è vero per tutto quanto noi assorbiamo, anche emotivamente o mentalmente.

Non sapere bene come nutrirci a volte ci protegge dallo scoprire che ciò che avviciniamo non soddisfa solo un nostro bisogno fisiologico primario. Una alimentazione consapevole significa essere responsabili di se stessi e di ciò che si vuol introdurre nei propri corpi.