5 SEMPLICI CONSIGLI PER MANTENERE IL NOSTRO PATRIMONIO BIOLOGICO

- L'alimentazione corretta gioca un ruolo fondamentale nella promozione e nel recupero della salute. Se fornite alla vostra macchina della benzina scadente sicuramente non farete molto strada e sperate soprattutto di non creare danni permanenti al motore. Oltre a scegliere con cura cosa introdurre e in che proporzione, è importante considerare altri fattori come i contenitori per alimenti (meglio se di vetro) ed il tipo di cottura. Non mangiare cibi carbonizzati e in generale preferire alimenti poco cotti, ma soprattutto, utilizzare per la loro cottura pentole di buona qualità.
- Bere molta acqua aiuta a eliminare con molta più facilità le tossine interne. La quantità che si deve bere varia in funzione di diverse variabili tra le quali genetica, temperatura ambientale, tipo di attività, tipo di alimentazione etc, per cui in generale si consiglia di bere almeno mezzo litro/un litro di acqua in più di ciò che normalmente si beve.
- Smettete di introdurre qualsiasi sostanza nociva nel vostro stupendo corpo, come fumo, alcool, cibi troppo elaborati o chimicamente trattati.
- Fare attività fisica quotidianamente come esercizi di tipo aerobico, di allungamento, posturali, di rinforzo etc. Spesso per produrre un cambiamento significativo bastano 15 minuti tutti i giorni e non 2 ore anche intense ogni tanto. L'intensità e il tipo di sforzo devono essere ovviamente adattati allo stato di salute, all'età e al livello di preparazione.
- Ogni giorno per almeno tre volte fermarsi e respirare profondamente per dieci volte di seguito. Tra i tanti esercizi potreste utilizzare il rapporto 1/4/2 (esempio inspiro per 3x1=3 secondi, pausa/apnea per 3x4=12 secondi ed espirare per 3x2=6 secondi). Questo semplice esercizio permette di scaricare lo stress e dona nuova energia all'organismo.

BIOLOGIA E SALUTE

Il dottor A. T. Still, fondatore dell'Osteopatia, diceva che:
"Il corpo è la farmacia di Dio, e possiede in se la capacità di autoguarigione"

Ciò che intendeva dire è che l'organismo è una macchina meravigliosa dotata di una serie infinita di meccanismi che servono a mantenere o ripristinare un buono stato di salute. Per stare bene cerchiamo di non correre solo ai ripari quando ormai il danno è fatto, ma di preservare il nostro patrimonio biologico rispettandolo ed incrementandolo con delle semplici e sane abitudini.