

PER UN "MAREE" DI SALUTE...

ALCUNI CONSIGLI PER MIGLIORARE LA RELAZIONE CON L'AMBIENTE

- 1) Un ambiente inquinato è un ambiente ammalato, che promuove patologie ed ostacola una eventuale guarigione. Per questo è importante cercare di frequentare più possibile luoghi sani, ed evitare quelli inquinati. Per inquinamento s'intende la presenza nel territorio, o in un singolo suo componente (aria, acqua, suolo, alimenti, bevande ecc.) di agenti tossici e nocivi. Gli elementi dannosi possono essere sia materiali, come veleni e sostanze chimiche, che immateriali, per esempio pensieri, valori, rapporti, sentimenti negativi..ecc.
- 2) Leggi libri o guarda film che ti diano motivazioni, energia e informazioni; frequenta corsi o ambienti che ti aiutino a far venire fuori il meglio di te.



3) Cerca il contatto con madre natura. Fai lunghe passeggiate lungo un sentiero di montagna, in riva al mare o lungo un sentiero di campagna, ovunque si odano solo i rumori della natura. Impara ad osservare il cielo e le stelle. Il contatto con la natura incontaminata ti aiuta a ritrovare il contatto con te stesso, le tue origini, e

il tuo vero potere. Evita gli ambienti eccessivamente rumorosi. Quest'ultimi infatti riducono le difese immunitarie.

(liberamente tratto da www.claudionasajara.com)

AMBIENTE E SALUTE

Esiste una ricca documentazione scientifica che individua una relazione significativa tra la qualità dell'ambiente dove si vive o si lavora e la qualità della salute.

L'ambiente penetra in noi tramite l'aria che respiriamo, il cibo che mangiamo, le bevande che introduciamo, ma anche attraverso ciò che è immateriale ed è percepibile attraverso i sensi come i colori, i pensieri, i valori, gli stimoli energizzanti o passivizzanti, le emozioni, gli affetti, le informazioni ecc.

La relazione fra l'ambiente e la salute è talmente evidente che si può affermare che la malattia colpisce prima l'ambiente di vita e di lavoro e successivamente l'uomo. La malattia è quindi un messaggio che ci segnala che c'è qualcosa che non va in noi, ma anche nel nostro ambiente.

Da qui l'esigenza di curare il nostro mondo per curare la malattia, ma anche la necessità di curare il nostro spirito e lo spirito di chi ci circonda per curare l'ambiente di vita e di lavoro.