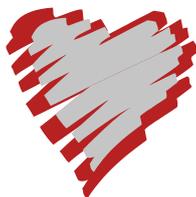


## Impariamo ad



## Noi stessi

Troppo spesso, infatti, siamo completamente assorbiti dalla frenesia del nostro mondo, che dimentichiamo quanto sia importante per noi, la NOSTRA SALUTE.

Assicuriamo l'automobile, la casa, la moto, la barca, le vacanze, ci preoccupiamo della salute del nostro cane, del nostro gatto, dei pesciolini rossi, delle piante di casa, come se il futuro delle cose che ci appartengono, **sia più importante di noi stessi**.

Poco pensiamo che il bene più prezioso e che ci è più caro, **La NOSTRA SALUTE va coltivata giorno** **richiedendo lo stesso minimo** **dedichiamo ad i fiori di casa nostra** **rossi !!!**



**dopo giorno,** **impegno che** **o ai pesciolini**

***Prevenire è meglio che curare!***

***SEMPRE !!!***



***Scegliamo di curare la NOSTRA SALUTE!***

***La buona Salute è contagiosa come il Buon Umore!***

**Vivere in salute è un nostro compito non un regalo gratuito!**

Sebastian Kneipp 1821/1897

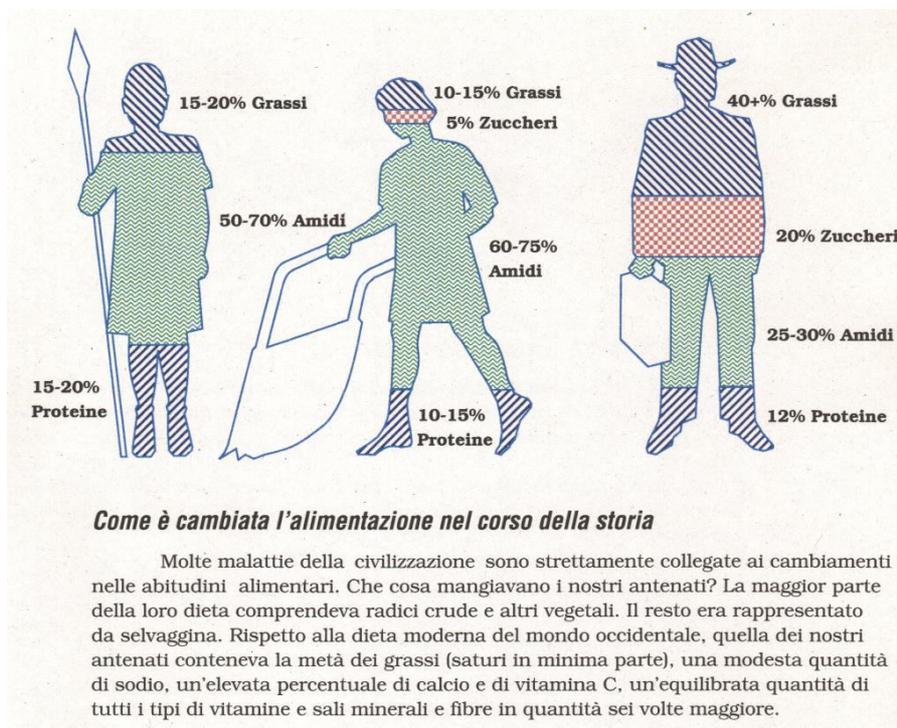
## Consigli per vivere meglio

Brani tratti da: "Il medico di se stesso" di Naboru Muramoto

Racconta una tradizione orientale, assai spesso citata, che un tempo vi era l'uso di pagare il medico per ogni giorno di salute e di sospendere il pagamento in caso di malattia. Questo può significare trasposto ai nostri giorni che nel passato nel mondo orientale vi era ed esiste ancora una visione della salute e della malattia completamente ribaltata rispetto alla nostra, dove ci si fa assistere dalla medicina solo in presenza di sintomi o malattie già conclamate, inducendoci a riporre la nostra fiducia nel medico molto spesso solo per curare i sintomi, ma lasciando a volte irrisolte le cause. Noi non siamo medici, sicuramente non medici per gli altri, possiamo però divenire medici di noi stessi, nella ricerca del mantenere la nostra salute nel modo migliore.

Curarsi da soli implica una diversa concezione del mondo; implica l'avvertire se stessi come organismi completi in armonia con il proprio corpo, con la propria mente e con l'ambiente. Vuol dire quindi modificare l'ambiente e di conseguenza se stessi, divenire **soggetti e controllori** anziché oggetti e controllati. Implica infine riscoprire che il momento principale della medicina è la prevenzione più che la cura ed il recupero.

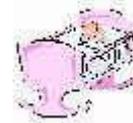
Prendere coscienza, di quanto siamo noi i primi ad influire sulla nostra salute, è il primo passo per operare quelle scelte in grado di migliorare la nostra quantità e qualità di vita. Molto spesso basta agire solo su piccole abitudini, modificandole per ottenere grandi benefici.



## Qualche piccolo suggerimento:

Bastano piccole attenzioni da concedere al nostro organismo, per consentirgli di mantenersi in sano ed efficiente il più a lungo possibile;

- **Il Sonno:** dobbiamo accettare che esso è indispensabile per il nostro equilibrio fisico e mentale;



- **L'attività fisica:** questa consente di mantenere la giusta tonicità non muscolare, ma anche cardiovascolare, gli organi interni anche beneficiano dell'attività motoria del nostro corpo, pensiamo ad esempio alle funzioni intestinali aiutate anche da una semplice passeggiata;



solo

**Una corretta e sana Alimentazione:** il nostro organismo bene o male lo possiamo paragonare ad un motore, che grazie al giusto raffreddamento (il sonno), la giusta lubrificazione (una corretta attività fisica), necessita di carburante appropriato per rendere al meglio;



- **Atteggiamento mentale:** non essendo però delle macchine, altra componente indispensabile per vivere sani, è il nostro atteggiamento mentale, impariamo a pensare in modo positivo, ricerca delle cose che per noi ed attorno a noi piano ci potremmo accorgere che moltissimo di circonda è armonioso e bello. E tutti noi gioia di vivere derivi dall'armonia.



alleniamoci nella  
funzionano, pian  
quanto ci  
sappiamo quanta

In ognuno di questi punti è fondamentale il nostro impegno, ma in particolare per quanto riguarda l'alimentazione, spesso abbiamo delle oggettive difficoltà nel trovare il nostro individuale equilibrio, IMPORTANTE ecco allora L'INFORMAZIONE, in questi ultimi decenni si sono sviluppate grandissime ricerche, che hanno scientificamente dato importanza a quanto assumiamo come cibo (carburante), dando così giustizia anche a detti popolari che da sempre asseriscono "dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei e come stai".

### Che cosa sono le sostanze nutritive?

Benché si pensi spesso che siano la stessa cosa delle vitamine esse sono in realtà qualcosa di più. I carboidrati (o glucidi), le proteine (che sono costituite da amminoacidi), i grassi (o lipidi), i sali minerali, le vitamine e l'acqua sono tutte sostanze nutritive componenti assorbibili degli alimenti, necessarie per mantenere in salute ed in attività l'organismo. Sono indispensabili per fornire energia al corpo, per il buon funzionamento degli organi, per la crescita ed il rinnovamento delle cellule.

### Differenze tra sostanze MacroNutrienti e MicroNutrienti

Le sostanze micronutritive, come ad esempio le vitamine ed i sali minerali non forniscono energia; le sostanze macronutrienti, carboidrati, grassi, e proteine forniscono invece energia, ma richiedono la presenza di quantità sufficienti di micronutrienti in grado di renderne efficiente e corretto l'impiego. Le quantità di sostanze micro e macro necessarie alla buona efficienza fisica è molto diversa, ma per entrambe indispensabili. **Per vivere in buona salute abbiamo necessità di 45 nutrienti essenziali**, tutti indispensabili per vivere in armonia; solo la mancanza o carenza di uno o più nutrienti può determinare l'insorgere di malattie o patologie anche gravi.

**Purtroppo la natura non può parlare. Se lo potesse, ci consiglierebbe spesso di non andare subito dal medico o dal dentista, ma di provare prima con i suoi rimedi, che sono: microelementi, minerali, proteine e soprattutto vitamine!\***



\*(tratto da: "sempre in forma con le Vitamine" di Klaus Oberbeil)

### **Che cosa sono le Vitamine**

Le vitamine non sono né pillole stimolanti, né surrogati degli alimenti.

Nei milioni di anni di evoluzione la **NATURA** ha sviluppato ed affinato tutto quanto le permettesse di garantire la continuità della **VITA**. L'invenzione senza dubbio di maggiore importanza è rappresentata dalle **VITAMINE**, microscopiche molecole che presiedono al metabolismo **vegetale, animale ed UMANO**.

Le vitamine regolano il metabolismo attraverso i sistemi enzimatici, la carenza di una sola vitamina può danneggiare l'intero organismo. Ricordiamo, infatti, che il ns. corpo (per semplicità) è una fabbrica che produce, riproduce ed alimenta delle cellule, attraverso processi biochimici, il buon esito di una qualsiasi trasformazione chimica è determinato dalla qualità e proporzioni delle sostanze impiegate, nonché dai tempi dei procedimenti stessi.

### **Perché integrazione ?**

Perché quello che mangiamo è spesso bello, ma fatto in fretta e con elementi conservati o comunque poveri di vitamine e fattori nutrienti associati con i Macroelementi assumiamo calorie (di solito in eccesso) e questo è in grado di spegnere la nostra fame spesso però non introduciamo sufficienti microelementi ed i micronutrienti, questi ultimi assolvono alla importante funzione di rendere assimilabili i macroelementi dobbiamo spesso anche cercare di correggere le abitudini, infatti, spesso ci comportiamo come se dovendo partire in automobile, per attraversare il deserto, ci preoccupassimo di far benzina solo quando si accende la spia della riserva e noi siamo nel bel mezzo del percorso!