



IL SEGRETO DELLA SALUTE

Coltiva il tuo stile
di vita quotidiano

di Mario Longhin

Il segreto per coltivare la propria salute risiede nello stile di vita quotidiano. Ogni persona pensa, si emoziona, fa movimento, si nutre e si relaziona con se stesso e con l'ambiente esterno. **Dalla qualità di questi fattori dipende il suo livello di benessere psicofisico.** Quando una persona non si sente più in forma come un tempo, avverte i primi acciacchi, vede comparire sintomi che lo costringono a rivolgersi al medico e a ricorrere a farmaci o a prodotti omeopatici, dovrebbe fermarsi e fare una riflessione sul proprio stile di vita. Ignorando i segnali premonitori del corpo, gli squilibri iniziali potrebbero non risolversi spontaneamente, ma penetrare in profondità, minando lentamente quelle funzioni fisiologiche già predisposte dalle caratteristiche costituzionali e genetiche che favoriscono la comparsa delle patologie.

Arrivati a questo punto, si può fare ancora molto per recuperare le proprie energie e il benessere psicofisico perduto a patto di avere la determinazione di abbandonare certe abitudini e sostituirle con nuovi comportamenti in linea con le leggi naturali e con le esigenze individuali, senza tralasciare gli opportuni consigli e le cure mediche.

Migliorare lo stile di vita per recuperare vitalità e salute significa dar corso a un processo educativo che riguarda il corpo, la mente e lo spirito.

Educare il corpo.

• **Praticate un regolare esercizio fisico.** Scegliere di fare movimento tutti i giorni è il regalo più bello che una persona possa fare a se stesso. Iniziare la giornata con mezz'ora di esercizio fisico è il modo migliore per partire. Di fondamentale importanza sono gli esercizi specifici per la colonna vertebrale, l'asse della vita, e gli esercizi respiratori di cui lo Yoga è particolarmente ricco.

• **Imparate a mangiare bene:** cibi sani e gustosi. Iniziate con un'abbondante e completa colazione, proseguite con un pranzo equilibrato, terminate con una cena molto, molto leggera. Aggiungete degli snack a metà mattina e metà pomeriggio a base di frutta, fresca o secca, e semi. Bevete acqua abbondantemente fuori dai pasti. Trovate, con l'aiuto di un esperto, l'alimentazione varia, ricca e completa più adatta a voi, ma soprattutto ascoltatevi.

• **Dormite bene di notte.** Per recuperare le forze ed eliminare il senso di esaurimento e spossatezza dovuto a uno stress eccessivo è fondamentale dormire bene per un numero sufficiente di ore.

Buona regola è coricarsi prima delle 22:30, arrieggiare bene la stanza e tenere il riscaldamento al minimo.

• **Eliminate le abitudini dannose.** Ognuno di noi conosce le proprie abitudini errate e può sostituirle con atteggiamenti più salutari!

Educare la mente.

• **Imparate a gestire lo stress.** Gli studi effettuati dai ricercatori sullo stress hanno dimostrato che il sistema immunitario dell'uomo moderno viene attivato troppo frequentemente e in modo eccessivo in risposta a situazioni emotivamente stressanti. Questo porta al logoramento delle ghiandole surrenali e alla produzione di tossine che si accumulano nel corpo. A sua volta, l'intossicazione, quando diventa eccessiva, costituisce una condizione che favorisce l'insorgere di svariati disturbi e patologie. La pratica della respirazione completa yogica, alcune asana, il rilassamento e la meditazione sono strumenti molto efficaci per far recuperare calma interiore e fiducia in se stessi.

• **Siate ottimisti e praticate con regolarità le tecniche**

di visualizzazione. Il segreto del benessere risiede nella visione positiva di sé. Diversi studi scientifici sulla Mindfulness hanno dimostrato che l'atteggiamento mentale può migliorare la qualità della vita di una persona, così come l'atteggiamento fiducioso unito alla pratica regolare di tecniche di visualizzazione può





influenzare positivamente il sistema immunitario.

Educare lo spirito.

• **Ridete spesso.** La ricerca ha dimostrato che l'individuo in ottima salute è un individuo allegro. Quando sorridiamo il nostro corpo rilascia "serotonina", l'ormone della felicità. Che il sorriso abbia una funzione terapeutica è ben noto ai

Taoisti che da oltre 2000 anni utilizzano il "sorriso interiore" come strumento terapeutico.

• **Percepitevi sani, sentitevi sani, vivete da persone sane.** Amate e rispettate il corpo che vi è stato donato, godetevi la vita intensamente, abbracciate calorosamente la vostra anima con tutto il cuore!

• **Meditate quotidianamente.** Oltre a pacificare la mente consente di alleviare tensioni e stress restituendo ai problemi la giusta dimensione.

Questi semplici suggerimenti possono migliorare la salute fisico-psichica di ciascuno; ora più che mai, possono fare la differenza. ☸