

La Naturaleza puede sanar tu vida

Libérate de las malas costumbres cotidianas, que te llevan a la enfermedad e inevitablemente a la muerte prematura.

La mayoría de las enfermedades se producen por vivir de forma inadecuada, cometiendo una serie de errores que nos conducen a las disfunciones y a la enfermedad.

A veces, no es tan malo comer un producto poco saludable, como dejar de comer otros muy saludables que son imprescindibles para el buen funcionamiento de nuestro organismo en general.

Deberíamos saber todos, lo bueno que es tomar una o dos manzanas cada día, consumir una cantidad moderada de vegetales, o beber agua en la cantidad y forma adecuada; dejar de hacer esto, es dejar de utilizar los recursos que la naturaleza tiene para mantener nuestra salud.

Hay un sinfín de alimentos que tomados de forma correcta no harían daño al organismo, sin embargo, cuando los tomamos incorrectamente, tanto en la cantidad como en la forma, se convierten en un enemigo para la salud. Podríamos poner miles de ejemplos.

El ejercicio físico, que tantos beneficios nos proporciona, es una actividad que en las sociedades más desarrolladas se abandona frecuentemente, y se recurre a él de forma puntual; esta actividad debería formar parte de nuestra vida diaria, caminar evitando el sedentarismo es algo que está al alcance de todos.

Al igual que la actividad física, deberíamos cuidar también nuestro descanso, a ser posible, 8 horas de descanso nocturno, 8 horas de trabajo y 8 horas dedicadas a la recuperación, crecimiento personal y de ayuda a los demás. Esta regla de los tres ochos, es una forma bastante natural de dividir un día.

Organicemos nuestra relación con los demás, aquí debemos hacer un gran esfuerzo por mantener un equilibrio y evitar desórdenes de conductas, que nos llevan a la ansiedad, la frustración, el bajo estado de ánimo y la depresión; para ello, hagamos uso de la inteligencia y de los buenos sentimientos que el hombre tiene, e intentar apartar de nosotros lo que nos perturba y fomentar lo que nos beneficia.

Mantener conductas saludables es responsabilidad de todos y ejemplo para los más jóvenes, que desde la niñez deben aprender.

Estos breves consejos son, sutiles llamadas que la naturaleza continuamente nos envía, sirvan para construir el siguiente mensaje:

Debo ordenar mi vida, mi tiempo, mi alimentación, mi actividad física, mi relación con los demás, para intentar estar más sano y como consecuencia ser más feliz.

Conferencias y reuniones gratuitas de Promoción y Educación para la Salud.

**Escuela Hufeland
Asociación Naturista de Ciencias de la Salud
Andrés Bernáldez, 1
41005 Sevilla
www.hufeland.es
Tfno: 954 58 43 98**

Si yo mejoro, mejora mi entorno y mejoramos todos.