

E' stata una serata ricca di spunti interessanti quella dell'otto giugno presso l'ASD MOVIMENTO di Bergamo in via Longuelo! L'incontro tenuto da me e Carlo dal titolo "Perché ci si ammala così tanto nonostante i progressi tecnologici, una vita più comoda, migliori condizioni igienico-sanitarie e una vita in linea di massima caratterizzata da minor rischio rispetto al passato" ha sortito un buon risultato sia in termini di pubblico che di viva partecipazione. Abbiamo esposto con umiltà il nostro punto di vista e il riscontro da parte del pubblico è stato positivo, gran parte dei presenti era d'accordo con noi su diversi fronti e abbiamo notato con piacere che molti si stanno "accorgendo"! Stanno vedendo con i loro occhi e imparando a discernere le notizie false e fasulle da quelle autentiche (quasi mai divulgate dai mass media classici), stanno vedendo che il cibo dei supermercati è di pessima qualità per non dire peggio, stanno notando che in un mondo che stiamo avvelenando con le nostre mani è difficile stare in salute, siamo noi esseri umani purtroppo a boicottarci! Da questa deduzione, per poter stare nel miglior modo possibile abbiamo alcune "armi", non infallibili ma che almeno ci impediscono di cadere vittime di un sistema che ci vuole manipolare, tutto passa sempre dal **non delegare la nostra salute ad altri ma nell'essere RESPONSABILI DI NOI STESSI**....in tutti i settori della nostra vita; abbiamo elaborato dei punti cardine per riuscire a mantenerci in salute il più a lungo possibile che di seguito elenchiamo

- alimentarsi nel miglior modo possibile, avere un orticello o se non possibile evitare la grossa distribuzione optando per negozi biologici che operano da anni nel settore (e che risultano affidabili, lo si può notare da come portano avanti l'attività e come operano sul mercato)
- riservare almeno quaranta minuti al giorno al movimento fisico che sia uno sport o il semplice camminare a passo veloce all'aria aperta e in mezzo alla natura
- esporsi al sole appena possibile (fondamentale fonte di vitamina D e ricarica umore)
- ritagliare un po' di tempo per sé, evitare di passare le giornate esclusivamente saltando da un impegno all'altro arrivando sfiniti a sera senza nemmeno stare ad ascoltarsi e capire di cosa ha bisogno il nostro corpo
- evitare di sottoporsi a continui esami e visite se si sta discretamente bene; rischiamo di entrare in un "vortice" che ci vuole ammalati, paurosi, medicalizzati e deboli
- coltivare lo spirito, meditando, stando nella natura, respirando profondamente, leggendo qualcosa che ci fa stare bene
- lavorare il giusto senza esagerare, prendersi delle pause senza però cadere nel meccanismo dei sensi di colpa

- avere buone relazioni sociali, aprire il cuore, ascoltare l'altro, non passare il tempo a lamentarsi ma cercare di fare il meglio che possiamo con la consapevolezza che tutto è transitorio
- tendere a prendere meno farmaci possibili (consultando chiaramente il medico di fiducia) intossicano il corpo e ci rendono ammalati e sempre più deboli (idem per i vaccini da fare solo in casi particolari e dopo attenta valutazione).

Carlo ha poi riportato tutta una serie di studi appositamente stampati e esposti per dimostrare quanto detto sopra e il pubblico era perlopiù d'accordo con noi ! Nessuna ricetta magica insomma ma un semplice passo verso una maggior consapevolezza che poco alla volta porterà (ci auguriamo di cuore) molte persone a diventare padrone di sé stesse, a non farsi manipolare da chi del bene dell'essere umano non gli interessa nulla ma solo il profitto, ma soprattutto porterà l'umanità verso un mondo migliore, etico e che opera per il benessere umano non CONTRO come succede ora.

Grazie a chi ha partecipato e con entusiasmo ci ha sostenuti.

Onda vitale  
Carlo e Melissa