

## Assumindo a Responsabilidade por Nossa Saúde

Olá leitores! Chegamos ao sexto nível de sustentabilidade do modelo de ecovilas. Nesta edição vamos refletir sobre a saúde, um aspecto de importância essencial em qualquer dimensão da vida humana.

A sustentabilidade na saúde é uma perspectiva básica. Quando observamos o cotidiano da sociedade atual, notamos um nível de saúde muito baixo, um reflexo imediato de nossos hábitos insalubres.

Má alimentação, pouco exercício físico, poluição do ambiente e dos pensamentos, relações humanas desgastantes, incapacidade de relaxamento. Ao invés de se buscar uma prevenção para os problemas, a medicina é orientada para as práticas de remediação. Não se trabalha sobre as causas das disfunções, mas, pelo contrário, busca-se suprimir os sintomas. Tomando um medicamento, a pessoa deixa de apresentar os sinais do problema, mas, na verdade, na maioria das vezes não está curada. Além disso, as pessoas não consideram mais a saúde como algo próprio de si mesmas. Ao contrário, atribuem ao médico a responsabilidade sobre seu bem-estar. Enquanto isso, os laboratórios produzem mais e mais remédios.

O modelo de saúde em comunidades sustentáveis parte de pressupostos muito diferentes. Focalizam-se os aspectos preventivos em um contexto no qual as pessoas se tornam protagonistas das suas próprias vidas. Algumas premissas são essenciais para uma boa saúde: **respirar** adequadamente, utilizando toda a capacidade dos pulmões; **alimentar-se** de forma diversificada e nutritiva, evitando alimentos que destroem nossas células e nos enfraquecem; **movimentar** o corpo, exercitando o organismo constantemente; **relacionar-se** com pessoas amorosas, evitando aquelas que nos desgastam; **focar o pensamento** nos valores humanos nobres e nas soluções do cotidiano, evitando entrar no círculo vicioso das críticas, reclamações, fofocas e futilidades que nos enfraquecem ainda mais; e **meditar ou relaxar** sempre que possível, buscando ampliar a nossa auto-compreensão e estar mais íntimo com o próprio corpo.

Seguindo estes princípios, nosso nível de saúde integral se eleva intensamente e as doenças se tornam cada vez mais raras. Em um ambiente comunitário em que temos acesso fácil aos sistemas de saúde e que a medicina convencional e as práticas alternativas se relacionam harmoniosamente, vemos surgir a força da vida sadia! Esta é a energia fundamental para a superação dos nossos obstáculos da atualidade. Em busca da integração e do amor incondicional. Até a próxima, amigos e amigas.