

## STILE DI VITA E BENESSERE

“Non sempre possiamo costruire il futuro della nostra giovinezza, ma possiamo costruire la nostra **giovinezza** per il futuro.” (F. Roosevelt)

Lo sapevate che la nostra aspettativa di vita quando veniamo al mondo è di **120 ANNI**? E anche in buona forma! Ma ad una sola condizione: che impariamo un nuovo “stile di vita” , straordinariamente benefico per tutti!

La Scienza e la Medicina oggi più che mai hanno confermato questa possibilità, attraverso i recentissimi studi di **EPIGENETICA**, rivoluzionaria ricerca sull'uomo e sulla sua interazione con l'ambiente, che ci spiega come la nostra età “biologica” sia il risultato delle scelte e dello stile di vita che adottiamo. In una parola, di come viviamo.

E' stupefacente scoprire che la verità sull'eterna giovinezza sia tutta racchiusa in una famosa frase di Epicuro: ”bisogna dunque esercitare (scegliere) tutto ciò che procura la Felicità, perché se abbiamo questa, abbiamo tutto”. Infatti, chi è felice attiva il cosiddetto ormone della felicità, la serotonina, la quale interagisce con tutte le funzioni vitali del nostro organismo, riequilibrandolo e rendendolo più forte attraverso l'aumento delle naturali difese immunitarie.

Ma cosa possiamo fare per stare bene ed essere quindi felici, per attivare gli ormoni giusti e ringiovanire mente e corpo? Quali sono le scelte “giuste” per percorrere la strada della longevità e del ringiovanimento? Ci sarebbe da parlare per ore, ma limitiamoci in questo contesto a focalizzare i **4 PUNTI FONDAMENTALI** per ottenere benessere, bellezza, corpo e mente sempre giovani:

1. **MANGIAMO BENE!** Disintossichiamoci dal troppo cibo, da alimenti scadenti, da errati metodi di cottura che ci privano di nutrienti indispensabili alla salute; allontaniamoci dalle cattive abitudini come fumo e alcool. Ricordiamoci che le tossine in eccesso danneggiano e invecchiano precocemente tessuti e organi...
2. **INTEGRIAMO MEGLIO!** Non sempre i cibi sulla nostra tavola contengono tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno per mantenere il corpo giovane e forte. Ci occorrono vitamine e minerali nelle giuste quantità, quindi ben vengano estratti erbalii naturali come l'Aloe, noto rinforzo per le difese immunitarie; i frutti rossi e il Mirtillo, meravigliosi antiossidanti, il Resveratrolo da uve rosse, efficace contrasto ai radicali liberi...
3. **MANTENIAMO IL CORPO IN MOVIMENTO!** Sedentarietà e Stress sono i veri nemici della nostra salute. Noi dobbiamo attivare un buon metabolismo, allenare la forza, sciogliere i muscoli, respirare, camminare, correre, giocare, ballare, nuotare, ossigenarci tra gli alberi, cercare il contatto con la Natura ogni volta che possiamo: questo è vivere!
4. **NUTRIAMOCI DI EMOZIONI, Passioni, Progetti!** Sarebbe straordinario dedicarci a qualcosa che ci piace e che ci faccia bene al cuore e allo spirito, condividendo con altre persone. L'impegno sociale ci rende vivi e appassionati, caricandoci di grande energia vitale, un vero toccasana per le nostre cellule!

Sicuramente riprenderemo uno ad uno questi temi affascinanti, entreremo ancora più profondamente nei meandri del corpo e della mente, svelandone i misteri e rivelandone i preziosi segreti di longevità e benessere...

Lo stile di vita, la cura, la benevolenza dei sentimenti verso noi stessi e gli altri, saranno la luce potente che, penetrando ogni cellula del corpo, “rimodellerà” continuamente i nostri lineamenti, la nostra postura, la nostra vita!