

LA CASA

Pensieri molto attuali dai libri “Vivere secondo natura”, “Quo vadis Homo?”, “Erbe piante frutti”. Cara amica, caro amico vedi cosa ti scrivo e ti dico, con ciò che attualmente sta avvenendo nel mondo, è forse tempo di ripensare la nostra vita...

Il nostro corpo è la casa dell’anima e il tempio di Dio, in ogni caso ci è sempre stato tramandato così fin dalla notte dei tempi.

Quante più paure e insicurezze hai (sempre fuori posto), tanto più debole è il tuo corpo. Più il corpo è debole, più ti comanda. Se lo rendi di nuovo forte e stabile, meglio obbedisce e sei anche più intelligente, consapevole e pieno di serenità...

Ora decidi tu, perché se vuoi essere triste, nessuno al mondo può renderti felice. Se però decidi di essere felice, nessuno e niente può toglierti la felicità!

Sappi, vitalità, gioia e **realizzazione spirituale** sono doni della natura destinati solo a chi segue le sue leggi. Non ci sono alternative!

È noto a tutti che prevenire è meglio che curare e, se sei furbo, sceglierai ben presto di stare bene ed esser sano tutta la vita. Per ottenere ciò, devi però cominciare dalle cose più semplici ma essenziali, quelle terra terra insomma.

Ora ti chiedi: “Cosa potrebbe essere?” - Allora osserva bene questa casa, sicuramente penserai: “Questa non è una casa, bensì una catapecchia”:



Esatto. Va da sé che **con materiali scadenti, pigrizia e senza amore**

si costruisce una casa difettosa e malferma, che alle prime tempeste crollerà...

Così è anche con il tuo corpo e l’anima che, se **“nutriti” con cibo scadente, pensieri negativi e mancanza d’amore,** saranno già debole in partenza (genoma), discendenti compresi.

Saranno sempre più cagionevoli, labili e ottusi e alle prime **“tempeste della vita”** crollano.

Dico di più, l’istinto di assumere cibo è il bisogno primordiale più forte, favorisce la

gioia di vivere e plasma profondamente l’animo umano.

Sappi, vecchiaia è solo questione di anni, mentre **gioventù e energia vitale sono una questione di nutrizione cellulare** (giusto cibo vitale, respiro...). Niente di filosofico, bensì la cruda realtà. Poiché è così, se tu vuoi hai da un lato anche la forza per affrontare ogni difficoltà e di resistere facilmente a tutte le malattie.

D’altro canto il prezzo delle tue **emozioni incontrollate** e delle ghiottonerie smodate o ciò che credi di risparmiare con cibo scadente (Junk food) lo spendi poi comunque + gli interessi per il tuo sistema sanitario. Per così dire avrai una vita miserabile...

Vedi, benessere e salute vengono solo da dentro e una volta che lo interiorizzi, è anche facile da mettere in atto. Se chi è in sovrappeso mangiasse di meno, chi ha un peso normale mangiasse meglio, i bevitori bevessero meno, i fumatori smettessero di fumare, i pigri si muovessero un po’ di più, gli indolenti si impegnassero di più, e tutti respirassero in modo corretto, pensassero e agissero positivamente, leggessero buoni libri e andassero d’accordo, guardassero e facessero cose belle, potremmo salvare molte vite, far scomparire tragedie, catastrofi e malattie, invece di usare metodi costosissimi e complicati per poter campare!!

Alberto Fostini

Alberto Fostini - amante della natura, ex ispettore forestale, naturopata, guida escursionistica, ora pensionato e autore - E-Mail: fostini.alberto@hotmail.de - Tel.: 0039 3404900414