

# CUIDAR DO PLANETA É CUIDAR DA VIDA

Márcia de Luca<sup>1</sup>

**Q**uando nascemos, recebemos do universo um maravilhoso presente: a vida. Portanto, devemos fazer bom uso dela, vivendo pelos princípios da verdade e da integridade.

Como aprendi com professores indianos, o ser humano segue o comportamento de rebanho, ou seja, copia os outros sem questionar, sem analisar, sem nem se dar conta. Quero convidar você a mudar isso e adotar a filosofia de bem viver.

Esse bem viver é amplo: abrange toda a vida no planeta, inclusive a existência da fauna e da flora. Precisamos repensar nosso impacto sobre o que nos rodeia e promover a sustentabilidade.

Quero compartilhar com você algumas orientações fáceis de serem seguidas, que farão a diferença na sua vida e terão impacto no meio ambiente. São pequenas e grandes maneiras de nos engajarmos com a natureza, plantando um futuro de paz, harmonia, amor e saúde:

- Dê preferência aos produtos orgânicos.
- Aposte em compras ambientalmente corretas.
- Reduza seu consumo: reutilize tudo o que puder e recicle o resto.
- Dirija menos. Quando precisar, procure das carona aos amigos
- Deixe as roupas secarem no varal em vez de usar a secadora.



---

<sup>1</sup> Especialista em ioga, meditação e autora do livro *Ayurveda — a cultura de bem viver*. Para contatá-la, escreva para [gol@trip.com.br](mailto:gol@trip.com.br)

- Tire todos os aparelhos eletrônicos das tomadas quando não estiverem sendo usados.

- Troque as lâmpadas comuns, incandescentes, pela eficiência das fluorescentes, que minimizam o uso de energia elétrica.

- Escolha produtos de limpeza mais naturais, evitando substâncias tóxicas.

- Consuma mais comida natural e preparada na hora, que contém mais energia.

- Aos poucos, remova as barreiras entre você e a natureza: abra mais as janelas, passe mais tempo ao ar livre, use menos eletricidade e menos aparelhos eletrônicos.

- Compartilhe suas ideias: crie programas de conscientização na a vizinhança sobre escolhas corretas para o ambiente.

Durante este vôo, assuma uma postura confortável, com a coluna ereta e os olhos fechados. Aliás, se você é meu leitor assíduo, já tem gravada em sua memória essa postura, não é mesmo? Lentamente, sem esforço, analise todas as dicas acima. Ao prestar atenção nelas, quem sabe a imaginação não leva você a criar muitas outras? Compartilhe comigo!