

CUIDAR EL PLANETA ES CUIDARNOS A NOSOTROS MISMOS

Los venenos que contaminan la tierra y el aire van a parar a nuestro organismo. Sepa qué hacer. No todo depende de los gobiernos y las empresas. Emprenda sus acciones personales. Enterarnos y tomar conciencia contribuye a las soluciones.

Muchas personas creen que la ecología es algo que trata de salvar bichos raros en algún exótico y lejano rincón del mundo.

Por el contrario ya la etimología de la palabra nos está indicando que la ecología tiene que ver con algo muy próximo: eco viene del griego "oikos" que es nuestro hogar, nuestra propia casa.

¿Hay alguien que ensucia, destruye y envenena su propia casa? Nos hemos olvidado de que el planeta Tierra es nuestro hogar. Los pueblos indígenas reverenciaban con respeto a la Pachamama, la Madre Tierra que nos da la vida y a la que volvemos después de la muerte.

Muchos otros están convencidos de que la preservación del medio ambiente es tarea de los gobiernos y de las empresas y sienten de esta manera que están indefensos y que no pueden hacer nada.

Sin embargo, si miramos las cosas desde otra óptica, cada uno puede emprender su propia tarea y así avanzar hacia una menor contaminación.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Hay mucho que podemos hacer si tenemos presente que los grandes sucesos son resultado de la suma de pequeñas acciones cotidianas.

Muchos productos tóxicos y contaminantes existen porque hay quienes los consumen. Observe con atención qué usa diariamente, lea las etiquetas y pregúntese si es contaminante o no.

- Desodorantes:

los aerosoles dañan la capa de ozono pero además suelen contener sustancias agresivas y venenosas como las sales de aluminio que son cancerígenas.

- Productos de limpieza:

¿Verdaderamente necesitamos toda esa parafernalia que nos ofrece la propaganda?

Gran parte de ellos producen emanaciones perjudiciales para los pulmones. Podemos arreglarnos con agua caliente, jabón, un poco de detergente y minimísimas gotas de lavandina.

- Lavandina:

Emite gas cloro que irrita las mucosas de las vías respiratorias. De esta manera se debilitan y disminuyen las defensas. Genera radicales libres en el organismo. Envenena el agua. Restrinja su consumo al mínimo. Use sólo gotas. Jamás la mezcle con detergente, acelera el proceso de liberación de cloro.

- Detergente:

Aunque sea biodegradable habría que preguntarse en cuánto tiempo se degrada y qué produce mientras en la naturaleza. No es necesario llenar todo de espuma para lavar.

- Fertilizantes:

No use fertilizantes químicos, ni siquiera en las macetas. A la larga igual van a parar a la tierra. Producen un gran desequilibrio al eliminar parte de los diminutos seres vegetales y animales que fabrican el humus, que es la tierra fértil. De este modo se crea una dependencia del compuesto químico. Los fertilizantes naturales son los mejores y hay gran variedad de ellos: compost, bosta, resaca, algas, humus de lombriz, harina de hueso, etc.

- Insecticidas:

Se han encontrado sus restos en los pingüinos de la Antártida y en la leche materna humana. Son extremadamente tóxicos y difíciles de eliminar. Trate de reemplazarlos por sustancias naturales que matan o ahuyentan los insectos. Los aceites esenciales son una buena opción.

- Piojicidas:

Un peligro en la cabeza de los niños. Les ponemos tóxicos tan cerca del cerebro, un órgano sensible y delicado. Se pueden reemplazar por aceites esenciales que son totalmente efectivos y de rico perfume.

- Opciones para los mosquitos:

el aceite esencial de citronella los espanta. Podemos dormir con mosquiteros de tul, una solución romántica y estética.

Si usted va a construir una casa: hay arquitectos que asesoran sobre las mejores elecciones para una construcción saludable.

Si la casa está bien orientada puede tener luz todo el día en todos los ambientes lo que significará un ahorro de energía.

Una buena construcción, una adecuada distribución de las puertas y ventanas acompañadas de la orientación de la casa y una planificada plantación de árboles, darán como resultado un ahorro de energía y ambientes frescos en

verano y calentitos en invierno.

-Materiales:

Prefiera los materiales naturales: tanto para la construcción como para los muebles y toda clase de utensilios y artículos de uso cotidiano. Los plásticos son difíciles de eliminar. Si se queman contaminan la atmósfera.

- Fuegos inútiles y contaminantes:

Paseando por la provincia se suelen ver pilas de pasto y ramas que humean días con una combustión imperfecta y a lo que se añade el inconveniente de los gases tóxicos de algunos plásticos agregados. No pensamos que todo eso va a parar no sólo a la atmósfera sino también a los pulmones.

REFLEXIONAR, DIFUNDIR, EDUCAR, ACCIONAR

No esperemos que alguien nos diga qué tenemos que hacer. Es importante ir en busca de la información, desarrollar el propio criterio. Algo tan simple como leer las etiquetas antes de comprar nos librerá de muchos contaminantes.

Si usted sabe algo difúndalo, haga su minitarea de docencia.

Si puede o quiere participe de campañas y protestas. También sirve.

Otra opción interesante es escribir cartas a los medios, a las empresas y a los entes de defensa de los consumidores.

FORMAR CONCIENCIA

Lo que más persiste es aquello que se instala en la cultura. Es necesario enseñar, instruir, hacer pensar y también proponer soluciones prácticas cotidianas. Todo aquello que sume sea pequeño, mediano o grande, individual, grupal o regional sirve a la transformación que seguramente se producirá.

Pero lo que nos parece más importante es inculcar el Amor a la Naturaleza, el respeto por todas las formas de vida y una de las maneras de hacerlo es el conocimiento.

Si conocemos y comprendemos la maravilla de la vida, lo sorprendente del mundo vegetal y animal, sin duda se despertará en nosotros la admiración y el Amor y estas es la más profunda y perdurable fuente de la Conciencia.

Fuente: Instituto Argentino de Terapias Naturales.

