

10 Atitudes yogues e eco-friendly

escrito por Universo e Cultura



O yoga defende uma existência pacífica e com total respeito aos recursos naturais. Pensando nisso, listamos dez cuidados simples, devidamente alinhados à filosofia oriental, que você pode adotar para fazer a sua parte na preservação do planeta.

Texto • Thiago Perin / Triada.com.br

1 – Leve a reciclagem a sério. Visite www.recicloteca.org.br e informe-se sobre cooperativas, sucateiros e indústrias recicladoras que recebem materiais recicláveis na sua região. Depois é só separar tudo direitinho.

2 – Adote uma dieta mais natural. Consulte o catálogo de supermercados e restaurantes especializados em produtos orgânicos do www.portalorganico.com.br. Enquanto estiver por lá, anote as dicas de cardápio e as receitas que o site disponibiliza.

3 – Seja um voluntário. Uma ou duas horinhas na semana já podem fazer uma diferença enorme nas vidas de quem precisa de ajuda. Acesse www.voluntariado.org.br e encontre uma organização social perto de você.

4 – Troque o carro pela bicicleta. Além de manter o corpo em dia, pedalar não polui e ainda desafoga o trânsito. Nos sites www.ta.org.br e www.escoladebicicleta.com.br você encontra informações importantes para levar essa ideia adiante

com segurança e cidadania.

5 – Fique sempre antenado. O blog www.oguiaverde.com traz várias dicas bacanas de produtos, lugares e eventos sob medida para não agredir o planeta. Pesquise e procure se informar constantemente sobre como você pode ajudar.

6 – Evite as sacolas plásticas no supermercado. É verdade o que dizem: uma única sacola plástica pode demorar até 300 anos para se decompor. Então, que tal investir em uma eco bag? O site www.ecobagcoletiva.com.br tem sacolas dobráveis e totalmente orgânicas por um valor superacessível. Elas são bem estilosas e podem estar sempre na sua bolsa (ou até mesmo no bolso!).

7 – Invista no consumo consciente. Visite www.akatu.net e descubra medidas simples para desperdiçar menos e aproveitar de maneira mais inteligente os recursos naturais dos quais dispomos. Outra coisa: sobrou comida? Ajude no combate à fome. Informe-se sobre como fazer doações regulamentadas em www.bancodealimentos.org.br.

8 – Economize água. Uma ideia bem-humorada para cortar o desperdício é a da campanha www.xixinobanho.org.br. A proposta é diminuir a quantidade de descargas (cada uma emprega, em média, 10 litros de água) por dia. E o site ainda traz estatísticas de arrepiar os cabelos sobre o mau uso da água no Brasil. Vale conferir.

9 – Use roupas eco-friendly. Por que não levar a consciência ecológica também ao guarda-roupas? No site www.ecotece.org.br, você encontra informações sobre a prática do “vestir consciente” e descobre como participar desse movimento.

10 – Ajude a promover a consciência ambiental. Se fazer a sua parte é o primeiro passo, incentivar seus conhecidos a fazer o mesmo é o segundo. Encontre informações sempre atualizadas sobre atitudes ecologicamente corretas em www.ecodesenvolvimento.org.br. Para ir além, pense na

possibilidade de associar-se a uma entidade de defesa ambiental, como o www.greenpeace.com.br.

Filosofia yogue aplicada ao meio-ambiente

ASTEYA: o princípio do desprendimento

Pense se você não está abusando dos recursos naturais disponíveis. O aquecimento global e o desmatamento lhe causam preocupação real?

AHIMSA: o princípio da não-violência

Refleta sobre seus hábitos rotineiros. Algum deles faz, de forma direta ou indireta, mal ao planeta? Você seria capaz de mudá-los?

SATYA: o princípio da verdade absoluta

Questione se você está honestamente fazendo tudo o que pode do ponto de vista ecológico. Será que poderia fazer um pouco mais?