

La medicina, oggi, cura la malattia e non il malato e tende a deresponsabilizzare le persone nei confronti del proprio benessere. Il rimedio all'infelicità è lo psicologo o lo psichiatra, il rimedio alla salute è il medico, e il paziente esegue, passivo.

L'opera parte da queste riflessioni per stimolare il lettore a contribuire in prima persona al proprio benessere: stare nel verde e occuparsi del verde indubbiamente aiuta. È un complemento della cura, perché in molti casi l'esercizio fisico in giardino e nei parchi previene le "malattie della civiltà" (obesità, diabete, malattie cardiovascolari, osteoporosi e cancro) e la natura, tutta, distrae dalla propria condizione di disagio, aiuta le persone a farsi parte attiva nella guarigione e ad acquisire il controllo sulla malattia; non ultimo, diminuisce lo stress, sintomo più frequente nella malattia e condizione che ne favorisce l'insorgere. Il testo, scritto da un medico, non misconosce i progressi della medicina convenzionale, ma vuole sottolineare che il benessere non passa solo attraverso la salute del corpo ma, soprattutto, attraverso l'educazione ai pensieri e alle azioni positive, all'esercizio della volontà, alla disponibilità della bellezza e dell'armonia, ovunque, e attraverso la cura di altri esseri viventi: le piante. (...)

L'indice del volume:

<http://www.ortidipace.org/?p=1337>

Il libro:

http://www.macrolibrarsi.it/libri/_un-giardino-per-vivere-bene.php