



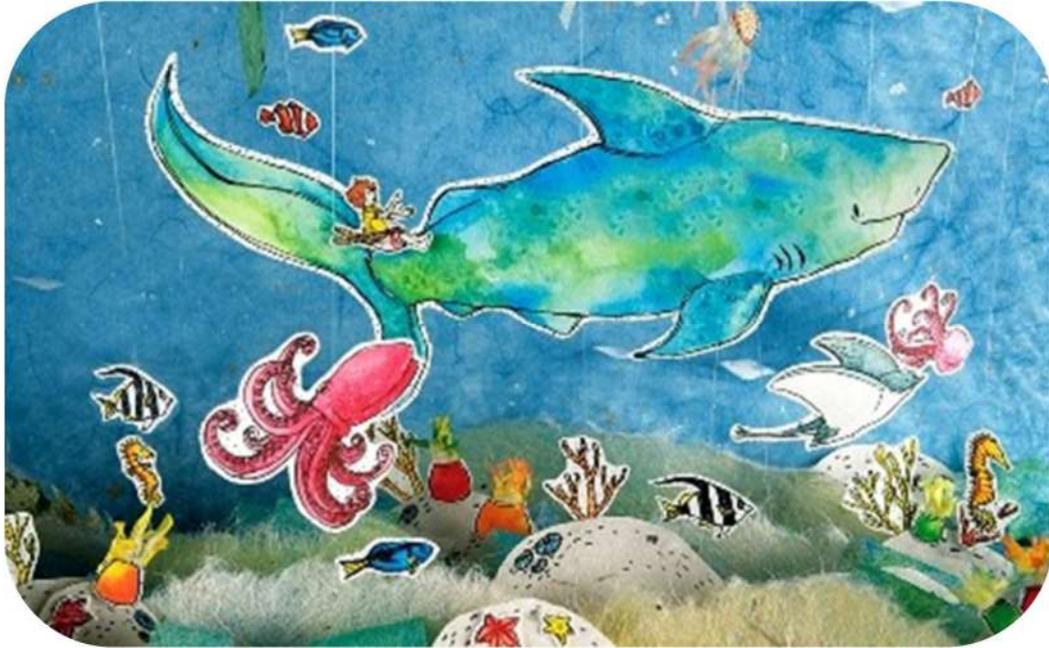
# Sabias que és pó de estrelas?

**Este livro foi escrito com o intuito de celebrar e honrar a maneira extraordinária como todos somos, tão simplesmente, natureza. Cada exemplo aqui citado apoia-se em factos científicos.**

Sabias que és pó de estrelas?

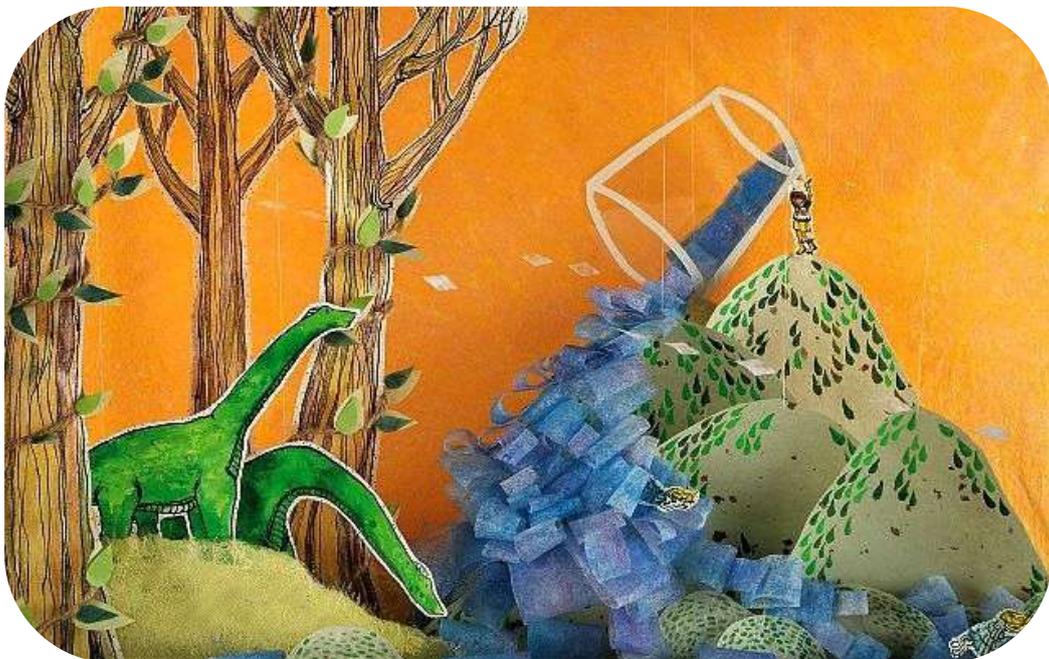
Que cada minúsculo átomo do teu corpo teve origem numa estrela que explodiu em mil pedacinhos muito antes de teres nascido?

Que, quando nasceste, eras uma única célula, à semelhança de todos os outros seres do planeta Terra?

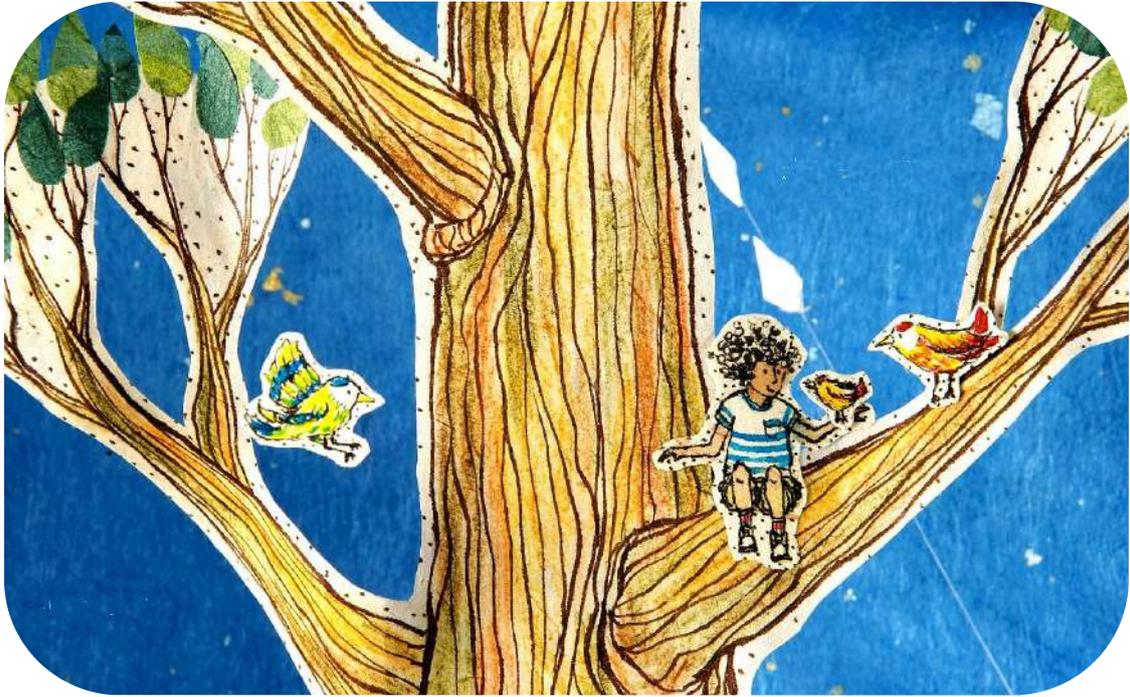


Tal como acontece com os peixes que vivem no fundo do oceano, a água salgada foi a tua primeira casa.

Não te esqueças de que o primeiro lugar onde nadaste foi o mar salgado do ventre da tua mãe. Desde então que o sal corre nas tuas veias, no teu suor, e nas tuas lágrimas.



A água que volteia no teu copo encheu, outrora, as poças de onde os dinossauros beberam. E, viajando por entre terra, mar e céu, é essa mesma água que tem mitigado a sede de todos os seres vivos desde há milhões de anos.



Aprendeste a falar da mesma maneira que os passarinhos aprenderam a cantar, ou seja, conversando com os teus pais. Claro que, enquanto tu dizes “Mãe!” e “Pai!”, eles piam.

Senta-te calmamente e põe-te à escuta. Tal como tu, a Terra respira.

O sopro da tua respiração é uma promessa de vida, pois, sempre que sopras um beijo para o mundo, espalhas pólen, que pode vir a converter-se em novas plantas.



Dentro do teu cérebro, cada pensamento é alimentado por uma corrente de eletricidade mais poderosa do que a força de um relâmpago. E, quando espirras, o vento sai das tuas narinas a uma velocidade maior do que a corrida de uma chita. Fantástico, não achas?



De noite, continuas a crescer, mesmo quando os teus ossos estão em repouso, exatamente como sucede com os carneiros que contas para adormeceres. Na primavera e no verão, podes crescer ainda mais, tal como as plantas do teu jardim.





À semelhança das folhas das árvores no outono, o teu cabelo também cai. Mas, quando estiveres em pleno inverno, ele começa de novo a crescer, mais forte do que nunca.



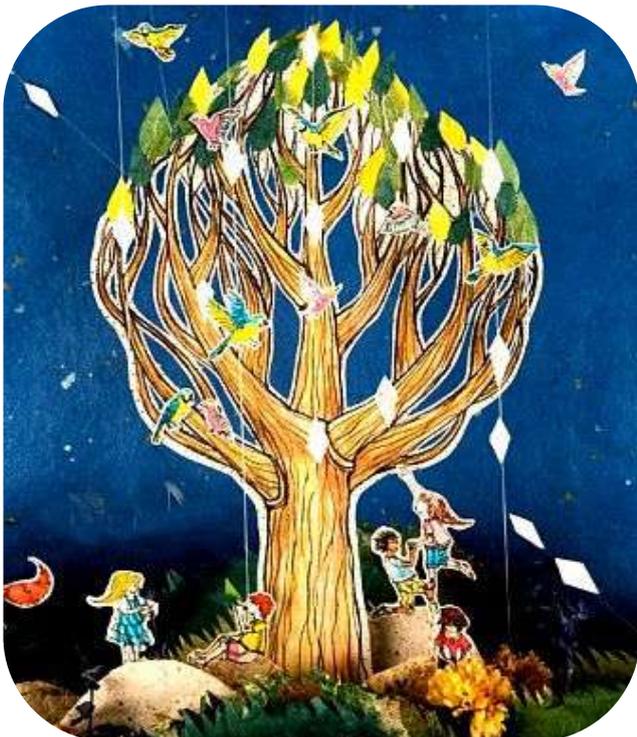
O teu corpo atravessa mudanças constantes. A cada três dias, há células novas a fortalecer as paredes do teu estômago. Quando fizeres dez anos, a tua pele terá sido substituída cerca de cem vezes.

Tal como as florestas estão cheias de árvores novas que substituíram as velhas, também os teus ossos se renovarão ao longo da tua vida. Parece magia, não achas?

Se fosses um planeta, serias muito semelhante à Terra, cujos pulmões são constituídos pelas florestas tropicais e pelas algas do oceano. Da cabeça aos pés, por dentro e por fora, há bilhões de pequenos microrganismos a viver no **PLANETA TÚ**.



Tal como tu, os outros animais sabem como é bom ser um amigo verdadeiro. Os morcegos e os cachalotes pedem aos amigos que tomem conta dos seus filhotes, e os elefantes cultivam amizades que chegam a durar uma vida inteira.



Tu, eu, e os pássaros que voam pela floresta tropical, estamos todos interligados. Somos todos natureza.

Na realidade, todos somos pó de estrelas...

Elin Kelsey, Soyeon Kim (ill.)  
*You Are Stardust*  
Owlkids; 2012  
(Tradução e adaptação)