



Vivi Consapevole

IL MAGAZINE DI MACROLIBRARSI.IT

Numero 82
€6 (Gratis)
Set-Ott-Nov
2025



STOP AI GENOCIDI

Immagina un mondo
senza guerre



Liberi di star bene

27-28 SETTEMBRE 2025 · FIERA DI CESENA

INGRESSO GRATUITO Iscriviti su macrolibrarsifest.it





PANCAKE SOFFICI, COME FATTI IN CASA



IN 4
PRATICHE
CONFEZIONI

Esattamente come li fareste voi: latte, uova, farina e, poi, una cottura lieve quanto basta per preservarne il gusto e renderli soffici come una nuvola. I nuovi **Pancake soffici**, preparati solo con ingredienti **biologici**, sono ottimi da gustare a colazione con un velo di sciroppo d'acero e frutta di stagione oppure al naturale, così come sono, fuori casa.



“Vivere quotidianamente secondo natura: per noi la coerenza è un ingrediente che arricchisce di valore ogni nostro prodotto”

Francesco Rosso
Direttore generale di Macrolibrarsi

CHI SIAMO

Macrolibrarsi è un'azienda a gestione familiare con sede a Cesena (Emilia-Romagna). È stata fondata nel 2002 da **Giorgio Rosso** (classe 1948) e **Ivana Iovino** (1952-2018), che nel 1987 avevano dato vita, a Firenze, alla casa editrice Macro Edizioni. Oggi i figli Angelo Francesco Rosso, Wahleeah Reimann e Gabriele Rosso sono alla guida dell'azienda. Con **80.000 prodotti** a catalogo e un gruppo affiatato di oltre **80 persone che ogni giorno lavorano insieme**, Macrolibrarsi è l'e-commerce etico più grande d'Italia. Vendiamo prodotti e libri per il benessere di corpo, mente e spirito, guidati dalla nostra **vision: riportare la Terra a un giardino fiorito e permettere all'uomo di gioire della sua bellezza**. Per raggiungere gli obiettivi della nostra vision, oltre all'e-commerce, abbiamo deciso di intraprendere e sostenere **progetti per il benessere delle persone e dell'ambiente**. Eccone alcuni!

ETICA PER IL BENE COMUNE

- Siamo società Benefit.
- Aderiamo alla Federazione per l'Economia del Bene Comune e periodicamente ne compiliamo il Bilancio.
- Siamo certificati BIO: codice operatore EP84, organismo di controllo CCPB S.r.l. (IT-BIO-009).
- La nostra struttura utilizza il 100% energia pulita, come da certificazione "Energia Pulita".

VIVI CONSAPEVOLE MAGAZINE

Da 13 anni pubblichiamo la rivista trimestrale **Vivi Consapevole**, con lo scopo di condividere i nostri valori. La rivista viene inserita gratuitamente in tutti i pacchi di coloro che acquistano sul sito e distribuita, sempre gratuitamente, in più di 300 punti in tutta Italia.

- **176 pagine di contenuti inediti** di approfondimento su: orto e giardino, cucina naturale, sostenibilità, medicina olistica, benessere, genitori e figli, spiritualità, amici animali.
- **40.000 copie cartacee** in omaggio per i nostri clienti.

Vivi Consapevole
Settembre/Novembre 2025
Anno XX – numero 82

Vivi Consapevole è una testata giornalistica registrata da Golden Books srl - Società Benefit
Registrazione N. 25 effettuata il 17/08/2004 presso il Tribunale di Forlì

Vivi Consapevole® è un marchio registrato di proprietà di Golden Books srl - Società Benefit

Editore
Macrolibrarsi di Golden Books

Direttore Generale
Angelo Francesco Rosso

Ideatore
Giorgio Gustavo Rosso

Direttore Responsabile
Marianna Gualazzi
redazione@viviconsapevole.it

Responsabile di Redazione
Romina Rossi
info@viviconsapevole.it

Grafica e Impaginazione
MELAINVENTO di Bernardi Melissa
mela.invento.bm@gmail.com

Ufficio commerciale
Roberto Gianelli
commerciale@macrolibrarsi.it
Dina Pischio
commerciale@viviconsapevole.it



MISTO
Certo! A sostegno della gestione forestale responsabile
FSC® C127663

Immagine acquistate su
www.adobestock.com
www.vectorstock.com

Grafica di copertina
Sara Fattori

Stampato e confezionato da:
Tecnostampa srl – Pignini Group
Loreto - Trevi
Certificata ISO 14001 – SA 8000
Finito di stampare a
Agosto 2025
Tiratura: 40.000 copie
Stampato su carta riciclata

- **+ 100.000 lettori** stimati per ogni numero.
- **Da oggi ancora più sostenibile:** nel 2023 abbiamo diminuito la tiratura della versione cartacea a favore di una migliore visibilità e distribuzione della versione in digitale.

AUTOSUFFICIENZA

Autosufficienza è **centro di ecologia applicata**, azienda agricola, agriturismo e **centro di formazione**: è l'esempio concreto del cambiamento che vogliamo vedere nel mondo. Situato nell'Appennino romagnolo, ai confini del Parco delle Foreste Casentinesi (patrimonio UNESCO), è un luogo meraviglioso, con un panorama mozzafiato e una natura in parte incontaminata.

MACROLIBRARI FEST

È il primo festival in Italia dedicato al cambiamento sostenibile, al benessere personale e al biologico. Dal 2023 si svolge alla Fiera di Cesena il quarto weekend di settembre. Nel 2024 oltre 21.000 persone si sono unite all'evento e hanno potuto partecipare ad attività informative gratuite sui temi del benessere, del cambiamento sostenibile, della salute naturale, in un'atmosfera di condivisione e di festa.

Scopri di più su chi siamo e cosa facciamo su macrogo.to/chi-siamo



MACROLIBRARI FEST

Programma15

ORTO, GIARDINO E FATTORIA

La tecnica della talea per moltiplicare le erbe aromatiche 24

Noi cittadini possiamo aumentare il verde pubblico 26

Star bene in autunno 30

A Ca' dei Fiori con Macrolibrarsi32

Cambiamento, immaginazione e pace 34

La piccola mela dalle grandi proprietà 38

Piante per pigri40

CUCINA NATURALE

Frutta a guscio in macrobiotica 42

La pace comincia nel piatto 45

Viva le castagne46

Ricette per l'autunno.....48

Sughi autunnali per scaldare la tavola52

Chips di zucca, mele e cavolo nero..... 54

SOSTENIBILITÀ

Nuovi uffici green in Macrolibrarsi 56

Giovani, futuro e agricoltura 58

Filosofia e benessere.....60

Il viaggio che nutre 62

5 metodi per gestire le spese quotidiane 64

Un filtro semplice e installabile in autonomia..... 66

La bellezza che ci rigenera.....67

SPECIALE: UN MONDO SENZA GUERRE

Genocidio: una parola che fa paura..... 68

I numeri dei conflitti nel mondo72

Guerra: le conseguenze ignorate 74

Il vento che fa germogliare la speranza78

I due ingredienti per la pace autentica 80

MEDICINA OLISTICA

Microbiota vaginale e fertilità: che relazione c'è .. 84

Clorella: proprietà, benefici e controindicazioni... 86

Rodiola rosea perché è utile in autunno 88

Impara il linguaggio del corpo 90

Rimedi per l'autunno 92

Qual è il "cibo dell'uomo"? 94

BENESSERE

La forza verde che cura la mente e l'anima..... 96

Meglio di tante creme 98

Come rallentare l'invecchiamento cutaneo? 100

Stanchezza, cali di energia e difese basse? 102

Vie respiratorie: proteggile con questa pianta.... 104

Idrolati: il futuro dell'aromaterapia 106

Stress e ciclo mestruale:
quando il corpo perde il ritmo 108

Palo Santo: purifica l'energia, risveglia l'anima 110

Come ridurre rossori, prurito
e irritazioni in modo naturale 112

Musica a 432 Hertz: la frequenza che fa bene
a mente e corpo..... 114

GENITORI E FIGLI

La bottiglia della calma..... 122

Leggere: una competenza dimenticata124

Respirazione, deglutizione e postura128

Smartphone e bambini 130

NUTRIRE LO SPIRITO

6 cristalli per il settimo chakra 134

Ascoltare l'anima136

Chitta: la coscienza per lo yoga.....138

AMICI ANIMALI

La chiave della salute del tuo pet 140

Sostegno durante la vecchiaia di cane e gatto142

DISCLAIMER

Le informazioni fornite su **Vivi Consapevole**. Il magazine di **macrolibrarsi.it**, sono di natura generale e a scopo puramente divulgativo, e non possono sostituire in alcun caso il consiglio di un medico abilitato (cioè un laureato in medicina abilitato alla professione), o, nei casi specifici, di altri operatori sanitari (odontoiatri, infermieri, farmacisti, fisioterapisti, e così via).

Vivi Consapevole. Il magazine di **macrolibrarsi.it** propone testi, prodotti e monografie su argomenti medici, terapeutici, o riconducibili a pratiche con scopi terapeutici: non sussiste alcun tipo di garanzia che le informazioni riportate siano accurate, corrette, precise o che non contravengano la legge.

Inoltre, anche se l'affermazione fosse da un punto di vista generale corretta, potrebbe non applicarsi

ai vostri sintomi. Ancora, persone con stessi sintomi molto spesso necessitano di cure diverse, per via dell'enorme complessità di alcuni casi clinici.

Le nozioni e le eventuali informazioni su procedure mediche, posologie, e/ o descrizioni di farmaci o prodotti d'uso presenti nei testi proposti e negli articoli pubblicati hanno unicamente un fine illustrativo e non consentono di acquisire

la manualità e l'esperienza indispensabili per il loro uso o pratica.

La legge italiana obbliga chi osservi persone con evidenti problemi medici urgenti a prestare soccorso nei limiti delle proprie capacità, si tenga però presente che manovre errate o inappropriate possono causare lesioni gravi permanenti, o il decesso.

Nessuno può essere ritenuto responsabile circa i risultati o le con-

seguenze di un qualsiasi utilizzo o tentativo di utilizzo di una qualsiasi informazione o disinformazione presente in qualsiasi sezione della rivista **Vivi Consapevole**. Il magazine di **macrolibrarsi.it**

Nulla su **Vivi Consapevole**. Il magazine di **macrolibrarsi.it**, può essere interpretato come un tentativo di offrire o rendere un'opinione medica o in altro modo coinvolta nella pratica della medicina.

Immagina un mondo SENZA GUERRE

«*Immagina che non ci siano paesi / Non è difficile farlo/ Niente per cui uccidere o morire/ E nemmeno una religione/ Immagina tutte le persone/ che vivono la vita in pace/ Potresti dire che sono un sognatore/ Ma non sono l'unico/ Spero che un giorno ti unirai a noi/ E che il mondo sarà uno.*»

La strofa citata è parte dell'iconica *Imagine* di John Lennon. Nonostante la cantasse nel 1971 e siano passati 54 anni, siamo ancora, purtroppo, lontanissimi dal veder realizzata questa sua speranza. A fine agosto, mentre scriviamo queste righe, Gaza rappresenta uno dei simboli più drammatici della distanza dal sogno di Lennon. Le immagini che arrivano da quella striscia di terra ci mostrano quotidianamente quanto sia fragile la vita umana e quanto sia urgente il bisogno di pace. Ma Gaza non è sola: dall'Ucraina al Sudan, dallo Yemen alla Siria, milioni di persone continuano a pagare il prezzo più alto per conflitti (a dicembre del 2024 erano 56) che

nascono da interessi che nulla hanno a che fare con la loro esistenza.

Anche noi di Macrolibrarsi, come Lennon, siamo dei sognatori e dei più tenaci, perché continuiamo a immaginare un mondo in cui i bambini possano giocare liberi, le donne non debbano partorire in ospedali squarciati dalle bombe e senza mezzi di assistenza, gli uomini non siano costretti a imbracciare un fucile e sparare contro il vicino di casa, e in cui le città non sembrano scenari apocalittici. Per questi motivi, in questo numero di "Vivi Consapevole" abbiamo scelto di non distogliere lo sguardo, perché siamo convinti che solo attraverso la conoscenza e la consapevolezza possiamo sperare di costruire quel mondo immaginato da Lennon. Un mondo in cui la parola "genocidio" esista solo nei libri di storia, e mai più nelle cronache del presente.

Buona lettura!

La Redazione



DALLA CARTA AL WEB

Cosa fare con i QR code che trovi su «Vivi Consapevole»?

Caro lettore, in questo numero di «Vivi Consapevole» alla fine dei nostri articoli trovi un box con il codice QR code.

Di cosa si tratta? È molto semplice: il QR code è un'immagine che puoi "leggere" con il tuo telefonino tramite un'apposita app da scaricare e che ti porta alla pagina di un sito. Il QR code è come un link, ma lo puoi leggere con il tuo telefonino, tramite una apposita app da scaricare.

Ecco una app che puoi scaricare se hai uno smartphone con sistema operativo Android: <http://bit.ly/2K4kL8F>

E qui una app per smartphone con sistema operativo iOS (iPhone): <https://apple.co/2K7bug1>



I nostri articoli sono linkati ad approfondimenti sul sito Macrolibrarsi.it: si tratta di altri articoli che trattano argomenti simili a quelli che hai appena letto.

Cosa devi fare se vuoi leggere il QR code?

Scarica con il tuo telefonino una app per leggere i QR code.

- Oppure usa l'opzione QR code di Facebook.
- Accedi alla app o all'opzione.
- Inquadra il codice QR con il telefonino nel modo indicato dalla app.
- Leggi l'approfondimento sul sito Macrolibrarsi.it

È più facile a farsi che a dirsi: provare per credere!

Dove trovo?



Vivi Consapevole
IL MAGAZINE DI MACROLIBRARI.SI.IT

Scopri i punti più vicini a te

• ABRUZZO

NATURALMENTE DI PAOLA
D'ANCONA
LOC. GIARDINO, 4
660116 GUARDIAGRELE (CH)
Tel 329 0641362

BIOLOGIKO STORE
VIA DELLA REPUBBLICA, 26
64010 ANCARANO (TE)
Tel 3273362167

Dott. Della Torre Massimo
Via colle innamorati, 7
65125 Pescara (PE)
Tel 0854 14060

SANAFARMA MED SRL
VIA SALARA, 10
64026 ROSETO DEGLI ABRUZZI
(TE)
Tel 0857932204

SANTORI ENZO
VIA B. CASSINELLI, 2/D
67051 AVEZZANO (AQ)
Tel 0863412334

FARMACIA CORTELLA DOTT.
PATRIZIA
VIA ROMA, 65
66040 BORRELLO (CH)
Tel 0872945883 /
3397986826

ASS. CULT. COUNSELING &
CULTURA-ASPIG
VIA VOMANO, 4
65015 MONTESILVANO (PE)
Tel 3204428104

BODY MIND ACADEMY - DISCIPLINE
OLISTICHE E CHINESIOLOGICHE -
DOTT.SSA PAOLINI MARTINA
VIA D. RICCONI, 9
64032 ATRI (TE)
Tel 3479420398

CENTRO RELAX NICE HAIR GLI
ACCONCIATORI
CORSO PORTA ROMANA, 57
64100 TERAMO (TE)
Tel 08611990169

GREEN ROAD SRL
VIA CERVANA, 32
66026 ORTONA (CH)
Tel 3887210195

STUDIO GEBBO - DOTT.SSA
SILVIA MARCHIONE
VIA CODALUNGA, 6/8
67100 LAQUILA (AQ)
Tel 3203857286

LIBRERIA MRBOOK
VIA SALVADOR ALLENDE, 47
67051 AVEZZANO (AQ)
Tel 0863 455887

• BASILICATA

ART Geminis Foto&Video
Studio
Viale Italia, 8
75100 Matera (MT)
Tel 0835 041429

LA BOTTEGA GIÙ AL NORD
SOC.COOP.SOC.
VIA COLLODI, 43-45-47
75100 MATERA (MT)
Tel 3200869995

CENTRO HARA DISCIPLINE BUIO
NATURALI
VIA PORTELLA, 12
75024 MONTESCAGLIOSO (MT)
Tel 3336029878

• CALABRIA

STUDIO DI PSICOTERAPIA
DOTT.GABRIELLA ZACCURI
VIA GIUBA, 42
89013 GIOIA TAURO (RC)
Tel 3287044205

Beauty Mely
Corso Garibaldi, -
88040 Serrastra (CZ)
Tel 338/377424 -
393.8100082

LA BARACCA
VILLAGGIO GESARIELLU, 64
88041 DECOLLATURA (CZ)
Tel 0968 61334

• CAMPANIA

STUDIO MEDICO DENTISTICO
DOTT. CORRADO PAPARELLA
VIA C.A. ALEMAGNA, 2
84122 SALERNO (SA)
Tel 360 349634

FARMACIA COSTABILE DELLA
DOTT. DI MARTINO GIOVANNI
VIA FILANGIERI, 73/75
80069 VICO EQUENSE (NA)
Tel 0818 798041

ASD DEVAYOGA SALERNO
VIA G.PALERMO, 2
84128 SALERNO (SA)
Tel 3315097519

FARMACIE INTERNAZIONALI DI
PARISI F E NINNI B SAS
PIAZZA SAN PASQUALE, 11-12
80121 NAPOLI (NA)
Tel 0817642428

ANGELA CAPPELLA
VIA S.MARIA CAPUA VETERE
PAL. CATONE SC. A 0, -
81043 CAPUA (CE)
Tel 0823621653

OSPITALITÀ RURALE CASALE
IL SUGHERO, BIO-AGRI-B&B
IN CILENTO
CONTRADA GRASSO, 10
84079 VIBONATI (SA)
Tel 3283211721

ASD IGEA
VIA VALFORTORE, -
82020 BASELICE (BN)
Tel 3893454587

MARTA DEL GIUDICE
VIA TINO DA CAMAINO, 4
80128 NAPOLI (NA)
Tel 3479042995

PASSAMANO CASERTA ODV
VIA V. MAZZOLA, 7
81100 CASERTA (CE)
Tel 3312891416

• EMILIA-ROMAGNA

CENTRO BENESSERE CANE
E GATTO
VIA GUGLIELMO MARCONI, 78
81030 PARETE (CE)
Tel 3897825072

CENTRO KINESIS D'AVANZO
ANDREA
VIALE SAN GIOVANNI, 13
83021 AVELLA (AV)
Tel 3281650361

• EMILIA-ROMAGNA

STUDIO DOTT.SSA ROBERTA
RAFFELLI
PIAZZA DEL POPOLO, 24
47521 CESENA (FC)
Tel 3482284691

ANGELA PELLICANI
VIA MAMELI, 84/C
48020 CONSELICE (RA)
Tel 3393383681

Studio Dentistico Macro Brici
Via Serpieri, 19
47921 Rimini (RN)
Tel 0541 23994

DR.BETTI ALESSANDRO
VIA DESTRA DEL PORTO, 49
47921 RIMINI (RN)
Tel 3393396451

ZION INK DI ANDREA MIN-
GANTI
VIA PUCCINI, 50
40026 IMOLA (BO)
Tel 3333670529

ASSOCIAZIONE AIASPORT ON-
LUS - CIRCOLO IPPICO GESE
VIA JUSSI, 140-142
40068 SAN LAZZARO DI SA-
VENA (BO)
Tel 335 6583608

MARIA LUISA VALENTINI
VIA OLAF PALME, 14
40054 BUDRIO (BO)
Tel 051803191 - 3389193717

EIFIS EDITORE SRL
VIALE MALVA NORD, 28
48015 CERVIA (RA)
Tel 054472215

CENTRO ODONTOIATRICO
MADONNINA
VIA PAOLO BORSSELLINO, 3
47042 CESENATICO (FC)
Tel 0547 700077

A&R SNC
VIALE CARDUCCI, 96/A
47042 CESENATICO (FC)
Tel 0547675434

ASD BUONAVITA
VIA UGO DA CARPI, 16/A
41012 CARPI (MO)
Tel 059644866

HANKY&PANKY PARRUC-
CHIERI
VIA FRANCESCO BARAC-
CA, 3/D
40133 BOLOGNA (BO)
Tel 3895275263

STUDIO KINEOS A.S.D.
VIA MORANDI, 52
40014 CREVALCORE (BO)
Tel 3316822866

QUINTA ESSENZA DI COLOM-
BARONI PIA
VIA MORCIANO, 25
47842 SAN GIOVANNI IN MA-
RIGNANO (RN)
Tel 348 6949151

ZEROCALORIE
VIA LEMONIA, 43/A
40133 BOLOGNA (BO)
Tel 3349860522

BOTTEGA DELLE ERBE
VIA SANTARCANGELOESE, 23
47824 POGGIO TORRIANA (RN)
Tel 3924465582

ANANTA DI PACILIO FRAN-
CESCA
VIA ALBERONI, 49
48121 RAVENNA (RA)
Tel 3394708157

LOVE YOURSELF SPAZIO
SACRO
VIA DELLE MARGHERITE, 21
48015 CERVIA (RA)
Tel 3474682650

ANIMA MIELE DI VALENTINA
BAROZZI
VIA GIACOMO ULIVI, 17/C
43123 PARMA (PR)
Tel 0521 258692 - 3487952558

AZ.AGRICOLA /MONTEVERDI
MIELE MIELO' BIO
VIA MURONI, 5
43015 BORGHETTO DI NO-
CETO (PR)
Tel 3492205704

TOLASUDOLSA ROOMS, BREA-
KFAST & MOUNTAIN BIKE
LOCALITÀ SAMBUCETO, 208
43053 COMPIANO (PR)
Tel 3312946881

"SOLO NATURA" ERBORISTERIA
CORSO MAZZINI, 6
48022 LUGO (RA)
Tel 0545 32003

MULINO MARKET
VIA PROVINCIALE, 121A
43040 VARANO DE MELE-
GARI (PR)
Tel 3409399813

ON THE ROAD TO...
VIA FORNACE GUERRINO, 2A
40026 IMOLA (BO)
Tel 3401557684

INSIDE OUT ESTETICA E BE-
NESSERE DI GIULIA DONDI
VIA VALERIANI, 2A
40134 BOLOGNA (BO)
Tel 3467407568

VEJDEL LILIA
VIA RICHARD WAGNER, 11/1
42124 REGGIO EMILIA (RE)
Tel 3248035200

NUNA SAMAY
VIA GIOACCHINO ROSSINI,
166-168
41121 MODENA (MO)
Tel 3895415939

MANA YOGA A.S.D.
VIA ISONZO, 1
48015 CERVIA (RA)
Tel 3358238336

TUTTIMONDI ASD-APS
STRADA COSTITUENTE, 15
43125 PARMA (PR)
Tel 3534226207

STUDIO DI FISIOTERAPIA DR.S-
SA ELISA GIANNOTTI
VIA BONCELLINO, 121
48012 BAGNACAVALLA (RA)
Tel 0545464640

GELATERIA WANDA
VIA CARLO JUSSI, 90
40068 SAN LAZZARO DI SA-
VENA (BO)
Tel 051455464

LMA SERVICE E CONSULTING
PIAZZA TRIESTE, 3
47034 FORLIMPOPOLI (FC)
Tel 3474401184

STUDIO DI PSICOLOGIA MA-
STRANGELO
VIALE MARCONI GUGLIEL-
MO, 438
47521 CESENA (FC)
Tel 3474236245

NINFEEA ROOMS
VIALE ITALIA, 86
48015 CERVIA (RA)
Tel 3479033317

EMPORIO NAMI
VIA EMILIA PONENTE, 59
48018 FAENZA (RA)
Tel 3478410664

SPIGNOLI CARLA
DINO RAVAIOLI, 3
48125 SANTO STEFANO (AV)
Tel 3391933830

IL COVILLE ASSOCIAZIONE
CULTURALE
VIA CASTAGNETTO, 46
41026 PAVULLO NEL FRIGNA-
NO (MO)
Tel 3333325634

• FRIULI-VENEZIA GIULIA

STUDIO LAURA BERENINI
VIA DUINO, 78/U-6
34011 DUINO AURISINA (TS)
Tel 338 4171585

LUCIA CAL NATUROPATA
VIA MILANO, 17
34132 TRIESTE (TS)
Tel 3405032715

VARUTTI ALESSIA
VIA DE CUMINE, 14
33030 SUSANS DI MAJANO
(UD)
Tel 349 3132621

ASSOCIAZIONE CULTURALE
OLISTICA MODERNA
VIA DEGLI ONEZ, 24
33052 CERVIGNANO DEL
FRIULI (UD)
Tel 3939405536

ASSOC. CERCHUMVITAE
VIA STADIO, 2/B
33074 Nave di Fontanafreda
(PN)
Tel 3492879089

SABRINA BRUZZESE
VIA DEL MOLO, 71
33053 LATISANA (UD)
Tel 3386923937

NEW AGE CENTER DI SULLI
ELISABETTA
VIA NORDIO, 4/C
34125 TRIESTE (TS)
Tel 0403721479

MB ALL AROUND HORSES ASD
VIA SAN ZENONE, 8
33030 MAJANO (UD)
Tel 3466791555

OPERATRICE OLISTICA ERICA
MELOSSO
VIA CAMILLO CONTE DI PAN-
CIERA, 60
33080 ZOPPOLA (PN)
Tel 3475891877

STUDIO SCLAUZERO EUGENIO
VIA PALMADA, 3
33050 BAGNARIA ARSA (UD)
Tel 3389301335

LE OFFICINALI DI ELEONORA
VIA NAZARIO SAURO, 14
34075 SAN CANZIAN D'ISON-
ZO (GO)
Tel 3471057204

CORNICERIA LA FENICE
VIA MOIMACCO, 13
33043 CIVIDALE DEL FRIULI
(UD)
Tel 3282609126

STUDIO IRIS
VIA AQUILEIA, 9
33050 GONARS (UD)
Tel 3487464839

CENTRO CHENTI
VIA PALUDI,
33030 MAJANO (UD)
Tel 3491975553

LA PORTIZZA SRL
VIA NAZIONALE, 38
34151 TRIESTE (TS)
Tel 0402461354

ERBORISTERIA AMELIE
VIA TRIESTE, 93/95
34079 STARANZANO (GO)
Tel 3388006702

STUDIO BALANSE DI DONATEL-
LA FADINI
VIA LAIPACCO, 92
33100 UDINE (UD)
Tel 3487627163

DOTT.SSA SILENE PISCANECCO
CORSO ITALIA, 21
34122 TRIESTE (TS)
Tel 3393525861

MISCLUN MADDALENA
VIA DEI PICCARDI, 20
34141 TRIESTE (TS)
Tel 3491640081

MIAN MICHELA - OPERATORE
SHIATSU
VIA TARVISIO, 36
33054 LIGNANO SABBIAIO-
RO (UD)
Tel 3355644054

SOCIETA' AGRICOLA LA CAMPA-
GNOLA S.S. S.B.
VIA VALCELLINA, 18
33100 UDINE (UD)
Tel 04321637686

• LAZIO

SCRUCI VALENTINA
VIA DEI LUCUMINI, 30
01015 SUTRI (VT)
Tel 3396919205

DIMENSIONE UFFICIO S.R.L.
VIA ROMAGNOLI, 74
04100 LATINA (LT)
Tel 335757423

BEAUTY GALA
VIA GIOACCHINO VOLPE,
31-33-35
00133 ROMA (RM)
Tel 06/72671431 - 338/4741973

PIZZERIA MastroTitta
Viale Lazio, 14
00053 Civitavecchia (RM)
Tel 0766581288 - 328/6145016

SOCIETA AGRICOLA LE ROGHE-
TE A R.L.
S.S. CASSIA NORD, KM
136.300, -
01021 ACQUAPENDENTE (VT)
Tel 3405330260

PODOLOGO VINCENZO PE-
CORARO
VIA DI TORREVECCHIA, 489
00168 ROMA (RM)
Tel 3929173105

DOTT. GIULIO COSTANTINI
VIA RAMO D'ORO, 41
00072 ARICCIA (RM)
Tel 3409757912

ISTITUTO EDUCAM - CRO-
MON SRL
VIA GIACINTO DE VECCHI PIE-
RALICE, 21
00167 ROMA (RM)
Tel 0697749900

ASSOCIAZIONE CITTÀ VIR-
TUOSA
VIA AURORA, 21
00042 ANZIO (RM)
Tel 3394574522

DOTT. PROF. VITTORIO SAL-
VATORE
VIA BACCILUIDE, 26-28
00125 ROMA (RM)
Tel 389.7930446

ASSOCIAZIONE ERBE AMICHE
VIA TOMMASO COSTA, 8
04023 FORMIA (LT)
Tel 077122734 - 3806311326

STUDIO MEDICO ODONTOIA-
TRICO CARINCI
VIA GREGORIO XI, 7
00166 ROMA (RM)
Tel 3281218043

ASSOCIAZIONE CULTURALE
TEATROINSTALTA
VICOLO DELLE SALINE, 25
00119 ROMA (RM)
Tel 3356304875

CLICK PARRUCCHIERE DI BAR-
BERINI CRISTINA
VIA ARDEATINA, 380
00042 ANZIO (RM)
Tel 3894476009

AQUARIO ANIMALS HOUSE
VIA DEI PRATI FISCALI, 263
00141 ROMA (RM)
Tel 3939509201

ILIOS ESTETICA AYURVEDICA DI
TANIA DAL SASSO
VIA DE GASPERI ALCADE, 142
04011 APRILIA (LT)
Tel 3470088280

SEGGI DI GIOIA
CORSO DELLA REPUBBLICA, 17
00073 CASTEL GANDOLFO (RM)
Tel 3246230866

● LIGURIA

ASSOCIAZIONE GOCCE DI NA-
TURA APS
REGIONE TORRE DEL POGGIO, 6
18017 COSTARAINERA (IM)
Tel 351910 4008

GASTRÒ
VICO MARMO, 10/R
17100 SAVONA (SV)
Tel 3201662656

L'ESTETICA DI FEDERICA
VIA ANDREA DORIA, 28
18018 TAGGIA (IM)
Tel 0184639495

● LOMBARDIA

CAPOVERDE BIO PITTURE &
DESIGN
VIA LEONCAVALLO, 16
20131 MILANO (MI)
Tel 3201558599

ERBAVOGLIO
CORSO CAVOUR, 27/A
25121 BRESCIA (BS)
Tel 0303755270

DAILA M. CONSOLARO
FRAZIONE VANZONICO, 9
22010 STAZZONA (CO)
Tel 3406510824

BIBLIOTECA COMUNALE DI
TELGATE
PIAZZA ALPINI ANGOLO VIA
ROMA 16, 16
24060 TELGATE (BG)
Tel 035830272

ASSOCIAZIONE FREEDOMYOGA
VIA PANORAMICA, 15
24010 RONCOBELLO (BG)
Tel 3471643843

SPAZIO EMPATICO DI SABRINA
FOFFA
VIA PRIVATA CARLA MORTARI, 12
25087 SALÒ (BS)
Tel 3339751400

STUDIO OLISTICO GAMBÀ MARA
VIA MAZZINI, 18
25015 DESENZANO DEL GAR-
DA (BS)
Tel 3772863117

LALÙ SPAZIO BENESSERE
PIAZZA DELLA LIBERTÀ, 27
20056 TREZZO SULL'ADDA (MI)
Tel 349 7191333

CENTRO ESTETICO KI
VIA C. PESCARIA, 14
24123 BERGAMO (BG)
Tel 3518887144

Work in progress srl - Progetti
in movimento
Via G. B. Marchesi, 2/A
24060 Torre de Roveri (BG)
Tel 035580731

DA ALE BIO
CORSO ROBERTO ENÈA LE-
PETIT, 43
25047 DARFO BOARIO TER-
ME (BS)
Tel 3337851838

ASSOCIAZIONE SAN MICHELE
VIA G. UNGARETTI, 9
25033 COLOGNE (BS)
Tel 3356470594

ASSOCIAZIONE ONDA VITALE
VIA VERDI, 7
24060 CAROBBIO DEGLI AN-
GELI (BG)
Tel 3355495856

DOTT. GOFFREDO BORDESE
VIALE INDIPENDENZA, 25
27100 PAVIA (PV)
Tel 3938778287

D'AMAR SRL
VIALE ADUA, 59
25034 ORZINUOVI (BS)
Tel 030943506

CUORE VERDE SNC
VIA SEBASTIANO DEL PIOM-
BO, 12
20010 MILANO (MI)
Tel 02 23185291

LANCINI ROSANNA
VIA FRANCIACORTA, 58
25035 OSPITALETTO (BS)
Tel 3335726828

LA PASTIZZERIA DI BONANOMI
MASSIMO & C. S.N.C.
VIA VITTORIO VENETO, 93
23888 LA VALLETTA BRIAN-
ZA (LC)
Tel 039570325

ASTOR BAR DI RIVA SERGIO
VIA ARIBERTO, 17
22063 CANTU' (CO)
Tel 3469511300

STUDIO DI NATUROPIA
VIA MONTE CERVINO, 21
20900 MONZA (MB)
Tel 3403347824

GLAMOUR
VIA LOVATI, 31/B
27100 PAVIA (PV)
Tel 0382422277

CHINI GIUSEPPINA
VIA FILIPPO TURATI, 28
26866 SANT'ANGELO LODI-
GIANO (LO)
Tel 3202273770

A.S.D. MOVIMENTO
VIA LONGUELO, 146
24129 BERGAMO (BG)
Tel 3400758232

ILARIA DE PAOLIS PSICOLOGA E
PSICOTERAPEUTA
VIA CUIRONE, 26
21029 VERGIATE (VA)
Tel 3387744807

Ermanno Manzoni - Counselor
Psicosomatico
VIA DON LEONE FOIADIELLI, 107
24036 PONTE SAN PIETRO (BG)
Tel 3397288651

NICOLE BARDELLI NATUROPIA E
MASSAGGIATRICE
VIA UMBERTO LOCARNO, 2
21040 SUMIRAGO (VA)
Tel 3473010780

MEDEA CAFE'
VIALE VITTORIA, 13
20069 VAPRIO D'ADDA (MI)
Tel 3343044761

STUDIO CAMMINO ESTETICO
VIA S.ALESSANDRO, 2 PIANO 1
21422 BERGAMO (BG)
Tel 3402707576

AMICI CAVALLI
VIA ALESSANDRO VOLTA, 38
23883 BRIVIO (LC)
Tel 0399322077

CASA VACANZE CA' FONTA' DI
MANZONI PAOLO
LOCALITA' SUSSIA, 9
24016 SAN PELLEGRINO TER-
ME (BG)
Tel 3358009129 3472335956

MANUELA OXOLI - ENERGIA PER
STARE BENE
VIA B. PORTESI, 18
25080 MAZZANO (BS)
Tel 328 1399020

IL FILO NATURALE DI ALESSAN-
DRA BRAMBILLA
VIA LUIGI SODERINI, 19
20146 MILANO (MI)
Tel 3493126261

FASANI NICOLETTA
VIA PAOLO MANTEGAZZA, 36
20156 MILANO (MI)
Tel 3480617221

BLUE LINE
VIA AL MONTE, 13
22063 CANTU' (CO)
Tel 3892763145

SENTIRE SRL
VIA G. CAPELLINI, 28/A
25047 DARFO BOARIO TER-
ME (BS)
Tel 0364529222

BIOHIMA
VIA VALLAZZE, 66
20131 MILANO (MI)
Tel 0236736659

BENESSERE E CRESCITA PERSO-
NALE CON FLOWER MASSAGE®
VIA TORTONA, 59
27058 VOGHERA (PV)
Tel 3395805108

FLAMINIA SRL
VIA GOISIS, 39
24121 BERGAMO (BR)
Tel 035231588

● MARCHE

Libreria del Benessere
Corso Amendola, 8/A
60123 Ancona (AN)
Tel 0712 071736

JOYTINAT YOGA AYURVEDA A.S.D.
VIA RIPA, 24
60013 CORINALDO (AN)
Tel 071679032

SILVIA ESTETICA
VIALE TRIESTE, 27
62021 APIRO (MC)
Tel 3398834836

ASSOCIAZIONE ANIMA MUNDI
VIA FELCINE, 13
60041 SASSOFERRATO (AN)
Tel 3500608529

SOCIETÀ AGRICOLA PAIARDINI DI
PAIARDINI TINO & C. S.A.S.
VIA PONTE VECCHIO, 84/A
61049 URBANIA (PU)
Tel 0722318604

CENTRO YOGA JIIVA
VIA PISACANCE, 92
60019 SENIGALLIA (AN)
Tel 335 639 6743

ASSOCIAZIONE YOGAMENTE
VIA S. BERNARDINO, 52
60041 SASSOFERRATO (AN)
Tel 3938005309

ASSOCIAZIONE BAIAMAS
STRADA DELLA ROMANA, 30
60019 SENIGALLIA (AN)
Tel 3299112730

GO FORTH FOREVER SRL
VIA DANTE ALIGHIERI, 1
63066 GROTTAMMARE (AP)
Tel 3349328047

LE TATE SNC - MARASCHIO
MELISSA
VIA DEI CERQUATTI, 24
62011 CINGOLI (MC)
Tel 327411040

● MOLISE

ARTEMISIA MINDFULNESS C/O
CENTRO MEDICO CHIRURGICO
ARTEMISIA
VIA INSORTI D'UNGHERIA, SNC
86100 CAMPOBASSO (CB)
Tel 3452302990/087492027

OTTICA VEDOOLTRE
VIA IV NOVEMBRE, 40
86100 CAMPOBASSO (CB)
Tel 3381223629

● PIEMONTE

STUDIO DI NATUROPIA MAR-
CO PELLEGGATTA
VIA ZARA, 10
28100 NOVARA (NO)
Tel 3483175303

CASCINA KRYLIA
VIA MARCO, 6
15020 ODALONGO PICCOLO (AL)
Tel 339 5346527

IGEA SNC - CENTRO MEDICO
POLIAMBULATORIO
VIA TRONZANO, 19
10155 TORINO (TO)
Tel 0112 050175

LA CASCINA DI VILLA DUE HOTEL
- RISTORANTE
VIA OLTRE TANARO, 16
12068 NARZOLE (CN)
Tel 0173776277

DOTT. MORCHIO MARCO PAOLO
VIA SAN PAOLO, 71
15076 OVADA (AL)

STUDIO DENTISTICO DOTT.SSA
FERNÁNDEZ MARTÍ
VIA G. DONIZETTI, 2
10126 TORINO (TO)
Tel 0116506448

BIOPHARMA
VIA COAZZE, 10
10094 GIAVENO (TO)
Tel 0119377371

SGOBBA MARCO
VIA NAZIONALE, 22
10050 VILLAR FOCCHIARDO (TO)
Tel 3355628515

LISTA GIOVANNI AUTORIPA-
RAZIONI
VIA ROSSELLI, 136
13900 BIELLA (BI)
Tel 3388420262

YOU AND ME ACCONCIATURE
ZANEBONI
CORSO ROMA, 34
28028 PETTENASCO (NO)
Tel 032389316

STUDIO OLISTICO IVREA "SUONI
NELL'ANIMA"
VIA TORINO, 126
10015 IVREA (TO)
Tel 3791940495

ARMONIA OLISTICA DI GALLO
MARIA OLIVIA
VIA CHIABERGE, 49
10040 VAL DELLA TORRE (TO)
Tel 32892 74686

STUDIO GAYATRI-DISCIPLINE
BIONATURALI DI DIGIGLIO
FRANCESCA
VIA PRINCIPE AMEDEO, 42
12030 RACCONIGI (CN)
Tel 328-2919618

DOTT. MARCO STOPPA - GE-
OLOGO
VIA BIANDRATE, 24
28100 NOVARA (NO)
Tel 0321407246 / 3472540415

MASSIMO PALIN
VIA GOZZANO, 21
10040 LA LOGGIA (TO)
Tel 3343018572

AZIENDA AGRICOLA CASCINA
BOCCACCIO
LOCALITÀ PIANO MOGLIA, 21
15070 TAGLIULO MONFER-
RATO (AL)
Tel 3393109336

I SAPORI DI NONNA FIORDALISO
CORSO ITALIA, 34
28100 NOVARA (NO)
Tel 3392043376

COSTA ORNELLA - AZ. AGR.
CORREGGIA
VIA S. STEFANO ROERO, 124
12043 CANALE (CN)
Tel 0173.978009

LONGO ROBERTA NATUROPIA
VIA MATTEOTTI, 51
28021 BORGOMANERO (NO)
Tel 3487117275

PHILOS FISIOTERAPIA E FILOSO-
FIA DEL BENESSERE DI SERENA
MAIANI
PIAZZA GIOVANNI BOVIO, 14
28887 OMEGNA (VB)
Tel 340 873715

SAPORI NEL SACCO
VIA ROMA, 44/E
10099 SAN MAURO TORINE-
SE (TO)
Tel 3923529273

OTTICA TRAGLIO
VIA ALFREDO DI DIO, 43/A
28877 ORNAVASSO (VB)
Tel 3398336197

NATALE LUCIA - SALOTTINO
OLISTICO
VIA SALUZZO, 59
10126 TORINO (TO)
Tel 3397800484

SIVIERO MARGOT
BORGATA RUATTA, 10A
10040 RUBIANA (TO)
Tel 3393269524

CAVALIERE CLAUDIO
VIA MAZZINI, 10
28040 OLEGGIO CASTELLO (NO)
Tel 3358167376

AZ AGRICOLA MINIMALIA
LOCALITÀ NIVO DI RE, SNC
28856 RE (VB)
Tel 3343209828

● PUGLIA

AGRITURISMO MASSERIA AVEL-
LANETA
CONTRADA AVELLANETA, 1
71030 SAN MARCO LA CATO-
LA (FG)
Tel 3472749067

ALESSANDRA BRESCIA - BIO-
LOGICA
VIA E. TOTI, 100
70042 MOLA DI BARI (BA)
Tel 0802372184

PADMA YOGA E BENESSERE
VIA SAN LORENZO, 98
71043 MANFREDONIA (FG)
Tel 3662577768

TERRA NUOVA NO PROFIT
VIA EUROPA, 19
74017 MOTTOLA (TA)
Tel 3349118922

ASSOCIAZIONE VIDAGAIA APS
ISOLA VARANO, SNC
71010 FOCE VARANO (FG)
Tel 3470388532

ST. ASS. DI ANAL. CLINICHE
DOTT DE METRO RAFFAEL
VIA GIULIO PETRONI, 21/C
70124 BARI (BA)
Tel 080/5211512

● SAN MARINO

ERBORISTERIA OFFICINA DELLE
ERBE DELLA DOTT.SSA SILVIA
ZONZINI
VIA CONSIGLIO DEI SESSAN-
TA, 153
47899 DOGANA, SAN MARI-
NO (SM)
Tel 0549-909546

BENESSERE SM SRL
STRADA ROVERETA, 6
47891 FALCIANO (SM)
Tel 3291836700

● SARDEGNA

ECOPHARM SRL
VIA CAO DI SAN MARCO, 8
09128 CAGLIARI (CA)
Tel 07042437

"PADMA" ASS. CULT.
VIA MONTE JACA, 1
08100 NUORO (NU)
Tel 3287616251

CENTRO ESTETICO BELLEZZA &
BENESSERE DI DESOLE
ROSALBA
VIA SAVOIA, 34
07100 SASSARI (SS)
Tel 3317844524

STUDIO DENTISTICO DOTT.
MARIO LAY
VIA ROMA, 101
07029 TEMPIO PAUSANIA (OT)
Tel 079632999

MARGOT COFFE&FOOD
VIA SANTA VITTORIA, 3
07036 SENNURI (SS)
Tel 3248858529

ENOFUNTANAMANNA
VIA FUNTANA MANNA, 28
08020 IRGOLI (NU)
Tel 3286228590

● SICILIA

INTEGRA
VIA GIACOMO MATTEOTTI, 306
97019 VITTORIA (RG)
Tel 09321913917

Biologo Nustrizionista - Dr.
Giusti Previtara
VIA Bellini, 11
95014 GIARRE (CT)
Tel 347 1358921

PATRIZIA BRUSCHETTO
VIA LUIGI ORLANDO, 111
95014 GIARRE (CT)
Tel 3475726203

ASS TERRE DI ACI
VIA MARCHESE DI CASALOTTO, 120
95025 ACI SANT'ANTONIO (CT)
Tel 3497746482

AMORFOOD S.R.L.
PIAZZA CASTELNUOVO, 50
90141 PALERMO (PA)
Tel 3339212402

GRASSO MARIA FABIOLA
VIA VERDI, 67
98051 BARCELLONA POZZO DI
GOTTO (ME)
Tel 3490540147

AGRITURISMO "CARBONA" -
AZIENDA DIDATTICA
C.DA STRASATTO, -
91022 CASTELVETRANO (TP)
Tel 0924 906919

VAR DEI PORTICI
VIALE C. CONFALONIERI, 18
96017 NOTO (SR)
Tel 3282689634

STUDIO PEDAGOGICO MA-
GNOLIE
CONTRADA RAGALIA, 248
91025 MARSALA (TP)
Tel 3203134200

● SVIZZERA

DESTINO STUDIO LUGANO
VIA DEI GORINI, 2
06900 LUGANO (TI)
Tel 3518020149

● TOSCANA

ALBERGO I VILLINI BB
VIALE ARMANDO DIAZ, 28
50065 PONTASSIEVE (FI)
Tel 0558368140

STUDIO TECNICO PROGETTA-
ZIONE/ISTRUTTURAZIONE
LEONI EMANUELE
CORSO MATTEOTTI, 218
57023 CECINA (LI)
Tel 3393047643

BOTTEGA D'ARTE CERAMICA DI
NICOLETTA PENCIO
VIA DI SPALTEANNA, 13
53013 GAIOLLE IN CHIANTI (SI)
Tel 3473100838

BIONATURA SUPERMERCATO BIO
VIA MONTE MATEANNA, 1
55049 VIAREGGIO (LU)
Tel 05841945550

Ristorante Vegetariano La
Fonte
Via Lucignano, 15
50025 Montespertoli (FI)
Tel 0571 609514

UmanaMente - Orientamento e
Benessere Dr. Anita Ruscidelli
Floriterapeuta Clinica
Viale 2 Giugno, 14 INT 2
56021 CASCINA (PI)
Tel 338 9713816

KYKLOS CENTRO MULTIDISCI-
PLINARE
VIA OTTORINO RESPIGHI, 10/A
50018 SCANDICCHI (FI)
Tel 3478274254

BENEDETTI DR CLAUDIO - AS-
SOCIAZIONE INSIEME PER IL
BEN-ESSERE
VIA AMENDOLA, 37
51017 PESCIA (PT)
Tel 337689978

BAR GENTILINI
VIA ROMA, 9-11
50035 PALAZZUOLO SUL SENIO (FI)
Tel 3331409523

NAHDHAH YOGA
VIA GIUSEPPE VERDI, 82-84
50053 EMPOLI (FI)
Tel 3383059488

AZIENDA AGRICOLA DI DONATELLA ZAMBON
STRADA DEL CIGLIO, 2
53019 CASTELNUOVO BERARDENGA (SI)
Tel 3398318519

BARBARA & PAOLO FRUTTA E VERDURA
VIA LIVORNESE, 6
50053 EMPOLI (FI)
Tel 3487253274

RAW VEGAN FIRENZE
VIA SANT'AGOSTINO, 11 B/C R
50125 FIRENZE (FI)
Tel 3387117033

• TRENTINO-ALTO ADIGE SUDTIROL

"LA BOTTEGA DELLA LANA" DI MARIA GRAZIA
VIA GARIBALDI, 72/A
38056 LEVICO TERME (TN)
Tel 3292119170

LAKE & NATURE GLORIA HOTEL
VIA LUNGOLAGO, 15
38018 MOLVENO (TN)
Tel 0461586962

SALONE GLAMOUR
VIA MUNICIPIO VECCHIO, 7
38053 CASTELLO TESINO (TN)
Tel 0461592033

GAS PICCOLO PRINCIPE
VIA G. DI VITTORIO, 29/C
39100 BOLZANO (BZ)
Tel 3490753876

ELDA MUNARI STUDIO OLISTICO YOGA_AYURVEDA
PIAZZA VITTORIO EMANUELE, 6
38010 DENNO (TN)
Tel 3455988399

SOGGIORNO SONORO
VIA LOVERNATICO, 94
38010 SPORMINORE (TN)
Tel 3883009131

HOLOS MEDICA
CORSO A. ROSMINI, 63
38068 ROVERETO (TN)

TERRE ALTRE S.C.S.A.-ALTRE S.C.S.A. TERRE
VIA LATEMAR, 1/A
38030 CASTELLO DI FIEMME (TN)
Tel 37034246866

• UMBRIA

DOTTORESSA COLONNELLI MARIA CLARITA
VIA BERNARDINO TEL, 42
06126 PERUGIA (PG)
Tel 075/30847

LATTANZI ANTONIO
FRAZ. TERRAIA, 47/A
06049 SPOLETO (PG)
Tel 335 6880998

FUNNY DOG DI CASCIOLI LEONARDO-CASCIOLI
LEONARDO
VOCABOLO SANTA LUCIA, SNC
06033 CANNARA (PG)
Tel 3383032900

CUORE VERDE BIO DI RADICCHI MONICA
VIA ROMA, 107
06019 UMBERTIDE (PG)
Tel 3347110245

• VALLE D'AOSTA VALLEE D'AOSTE

VAYUPAK GYM A.S.D.
VAYUPAK GYM A.S.D., 5
11020 ARNAD (AO)
Tel 3274504714

IL FORNO DI NONNA PALMA DI GIAMPAOLO
MARISA
VIA MONT FALERE, 13
11100 AOSTA (AO)
Tel 0165 555209

LACCHINI ADELE
VIA VAREINA, 32
11020 HONE (AO)
Tel 3461856902 - 0125803315

FARMACIA MONTE ROSA
PIAZZA LUIGI BECK PECCOZ, 5
11025 GRESSONEY SAINT JEAN (AO)
Tel 0125-355144

MICAPAN LA BOTTEGA DI CATERINA OTTINO
FRAZIONE MISEREGNE, 91
11020 FENIS (AO)
Tel 3933523266

LO PAN NER SOC. COOP.
VIA PARIGI, 240
11100 AOSTA (AO)
Tel 0165239291

A.L. BIO ECOBOUTIQUE
VIA CIRCONVALLAZIONE SUD, 39
11020 NUS (AO)
Tel 0165040118

• VENETO

HAIR LOFT
VIA IV NOVEMBRE, 111/D
31058 PONTE DELLA PRIULA (TV)
Tel 3403145033

LA' Bio srl
via vicenza, 20
36015 Schio (VI)
Tel 0445672408

Studio Medico e Dentistico Rosanda - Dr. Giorgio
Via A. De Gasperi, 48/D
31020 San Vendemiano (TV)
Tel 0438778220

SPIGA D'ORO SOCIETA' COOP
VIALE DELLA REPUBBLICA, 193
31100 TREVISO (TV)
Tel 0422/308677

Erboristeria Natura
Corso Mazzini, 38
36063 Marostica (VI)
Tel 0424472451

CAPRIZ FEDERICA
VIA ALBAREDO, 54
36010 ROTZO (VI)
Tel 0424 691355

AGRITURISMO CASA ZEN
VIA GUGI, 40
37030 MEZZANE DI SOTTO (VR)
Tel 3469759090

GAMBRINUS S.A.S. DI ZANOTTO ADRIANO & C.
VIA CAPITELLO, 20
31020 SAN POLO DI PIAVE (TV)
Tel 0422.855043

EMIPiace SRLS
LARGO PAROLINI, 52
36061 BASSANO DEL GRAPPA (VI)
Tel 335292095

PARRUCCHIERA MARILENA
VIA JAGO DI SOTTO, 13
37024 NEGRAR (VR)
Tel 3488503300

MARCOLONGO DANIELA NATUROPATA
VIA MANIN, 17
37053 CERA (VR)
Tel 3403491827

NATURA E VITA
VIA F.LLI MARTINA, 3/B
30029 SAN STINO DI LIVENZA (VE)
Tel 0421312350

COLORENJOY PARRUCCHIERI
VIA UGO MORELLO, 16
31033 CASTELFRANCO VENETO (TV)
Tel 3478947111/0423722627

SALONE SONIA DI DAL SANTO SONIA
VIA TRIESTE, 142
36010 ZANÉ (VI)
Tel 0445314896

MARIO LONGHIN OSTEOPATA D.O. MASSOFIO-
TERAPISTA
VIA F. MAGELLANO, 15/1
35010 TRESSALEGHE (PD)
Tel 049 9385222

ASD IL LOTO & APICOLTURA GIORGIO CUSINATO
VIA NAZIONI UNITE, 5
36011 ARSIERO (VI)
Tel 3483801545

PATTY - ESTETICA - NATUROPATIA
VIA CAMARELE, 3
37024 ARBIZZANO - SANTA MARIA DI NEGRAR (VR)
Tel 3480506484

CLUB DELFINO ASD
FONDAMENTA ZATTERE AI GESUATI - DOR-SODURO, 788/A
30123 VENEZIA (VE)
Tel 0415232763

B&B GAI DE SORA / MAGIFUL
VIA PUCCINI, 52
31050 MIANE (TV)
Tel 3488232060

BACCICHETTO PASCAL
VICOLO MARTIRI DI MARCINELLE, 1
31010 MARENO DI PIAVE (TV)
Tel 3388462258

GELATERIA GIOIA DI LONARDI ADALBERTO & C.
VIA VERTUA, 7/C
37062 DOSSOBUONO DI VILLAFRANCA DI VERONA (VR)
Tel 045 513560

FLORICOLTURA PIVATO E BERTAZZON
S.S.AGRI
VIA GIUSEPPE CORAZZINI, 3
31053 PIEVE DI SOLIGO (TN)
Tel 0438980703

CAMPO DI CIELO AGRITURISMO BIO-VEGAN
VIA CENTENERE, 5
32030 CESIOMAGGIORE (BL)
Tel 0439390206

TOSCANO CHIARA FISIOTERAPISTA
VIA MONTE CIVETTA, 18
32012 VAL DI ZOLDO (BL)
Tel 349211080

POPCORN ABBIGLIAMENTO
VIA FABIO FILZI, 8/A
31036 ISTRANA (TV)
Tel 3405033929

PINK UP BEAUTY HAIR-SPA
VIA FORCA, 18
36050 CARTIGLIANO (VI)
Tel 3386754894

CENTRO ESTETICO BENESSERE BIOVITAL
VIA LOVATI, 1/A
35011 CAMPODARSEGO (PD)
Tel 3480050606

ASSOCIAZIONE CULTURALE LEONARDO
DA VINCI
VIA SABBIONI, 5
45020 VILLANOVA DEL GHEBBO (RO)
Tel 3351487556

ASSOCIAZIONE SCIENZA E ARTE DELLA
SALUTE
VIA CHIOGGIA, 79
31030 CASTELLO DI GODEGO (TV)
Tel 3403303923

BATTOCCHIO NICOLETTA
VIALE MANZONI, 16
36060 ROMANO D'EZZELINO (VI)
Tel 3318812192

RISTOPIZZERIA BIANCALUNA
VIA ANTONIO FERRARIN, 10
36022 SAN GIUSEPPE (VI)
Tel 3489121770

INFINITY SRL
VIA CADORE, 24
31015 CONEGLIANO (TV)
Tel 043833076

*Diventa
anche tu
un punto
di distribuzione*

Se hai un punto vendita, uno studio, un centro, un'associazione, un gas, o altro e vorresti regalare anche tu la rivista, contattaci per fare richiesta. Pagherai solo un piccolo contributo per la spedizione e diventerai un sostenitore di questo bellissimo progetto!!

Scrivi a:
punti.vendita@viviconsapevole.it

Sostieni  **Vivi Consapevole**[®]
IL MAGAZINE DI MACROLIBRARI.SI.IT

Hai una realtà sensibile al benessere?

Un punto vendita, un locale, un negozio, uno studio,
un centro, un'associazione o altro?

Regala ai tuoi clienti la rivista

sosterrai questo bellissimo progetto per diffondere
il benessere di corpo, mente e spirito.

La tua realtà sarà segnalata
gratuitamente!



CONTATTACI

punti.vendita@viviconsapevole.it

tel 0547/346317

Promuovi la tua azienda

**FAI CONOSCERE E PROMUOVI LA TUA REALTÀ GREEN
IN TUTTA ITALIA E NEL TUO TERRITORIO SU**

VIVI CONSAPEVOLE

(40.000 copie cartacee + 55.000 copie digitali)

MACROLIBRARI.SI.IT

(1,7 milioni di visitatori al mese)

Contattaci

commerciale@macrolibrarsi.it | commerciale@viviconsapevole.it | 0547/346317



LE ESPERTE DI MACROLIBRARSI

Jessica Dovicchi

Esperta in biologia,
nutrizione
ed erboristeria



ERBORISTERIA

FIORI AUSTRALIANI PORTA ARMONIA EVITA IL CONFLITTO

Ci sono momenti in cui le nostre relazioni con amici, colleghi e familiari sembrano cariche di emotività. Forse incomprensioni e discussioni con il partner sono più frequenti del solito, o l'incapacità di esprimere a pieno i nostri bisogni e sentimenti mette a dura prova il nostro rapporto con gli altri. Per vivere più serenamente occorre imparare a guardarsi dentro, ascoltare le nostre emozioni e le dinamiche interiori che ci smuovono così da comprendere la causa di attriti, conflitti e disaccordi, non solo con il proprio partner, ma anche con amici e colleghi. I fiori australiani sono un ottimo aiuto in questo senso, per ripristinare l'equilibrio emotivo e affrontare le sfide quotidiane, favorendo il superamento di blocchi o disarmonie nella coppia come in qualsiasi altra relazione. Tra tutte le 71 essenze floreali australiane ve ne sono alcune che agiscono proprio sul rapporto con gli altri e sulla gestione dei conflitti, soprattutto quando nascono da paure, insicurezze, incomprensioni, vecchi rancori, scarsa empatia, incapacità di ascolto o di comunicazione. Troviamo, dunque:

- **Bottlebrush**, associato ai momenti di transizione, questo fiore è molto utile quando i conflitti nascono dalla resistenza al cambiamento, stimola la capacità di lasciar andare il superfluo per accogliere con serenità le nuove fasi della vita.
- **Bush Gardenia**, un fiore capace di riaccendere l'intimità e la connessione profonda, due elementi chiave per ridurre la distanza emozionale, spesso causa di incomprensioni e attriti, non solo nella coppia.
- **Dagger Hakea**, il fiore del perdono, promuove la comunicazione, l'empatia, la tolleranza e la capacità di abbandonare il risentimento per costruire relazioni più armoniose e autentiche, basate sulla comprensione.
- **Flannel Flower**, riguarda la sfera della comunicazione, ci incoraggia a esprimere i nostri sentimenti in modo genuino, ma anche a superare le incomprensioni e gli irrisolti che generano attriti e conflitti.
- **Wedding Bush**, aiuta a rafforzare i legami e la dedizione, portando verso la cooperazione e il lavoro di squadra, elementi fondamentali per arginare i conflitti sul lavoro, o nelle relazioni in generale.

Queste essenze*, combinate in sinergia nel rimedio australiano Relationship, lavorano sul piano energetico per riequilibrare le emozioni, favorire l'armonia e la comprensione reciproca, limitando quegli schemi comportamentali e di pensiero che alimentano le tensioni e inaspriscono i rapporti.

**Il termine essenze non è riferito alla presenza di oli essenziali, ma all'informazione energetica floreale impressa nel rimedio floriterapico.*

PRODOTTO CONSIGLIATO

**Relationship - Essenze Floreali
Australian Bush Flower Essences**



COSMESI

CAPELLI SECCHI E CRESPI? PROVA L'OLIO DI BAOBAB

Un trattamento naturale dalle radici antiche, l'olio di baobab è l'alleato perfetto per rigenerare e far risplendere i capelli dopo i mesi di caldo estivo. Estratto dai semi del celebre "albero della vita", questo olio naturale è un alleato straordinario per la cura dei capelli: **nutre, ripara e dona nuova vitalità**, conquistando sempre più chi cerca risultati visibili su chiome secche, crespe e sfibrate.

Ricco di acidi grassi essenziali come omega-3, 6 e 9, vitamina C e antiossidanti, l'olio di baobab penetra in profondità, rinforza la fibra capillare e contrasta la disidratazione. La sua consistenza leggera e setosa lo rende adatto a tutti i tipi di capelli, senza ungere né appesantire.

Usato come impacco pre-shampoo, rende i capelli più morbidi, elastici e facili da districare. Qualche goccia sulle punte asciutte aiuta a prevenire le doppie punte e dona una lucentezza immediata. È ideale anche come leave-in su capelli ricci o crespi, per una **definizione naturale e senza effetto crespo**.

Grazie alle sue proprietà lenitive, è utile anche in caso di cute irritata o forfora: applicato con un leggero massaggio, stimola la microcircolazione e riequilibra la produzione di sebo.

Efficace, pratico e versatile, l'olio di Baobab può diventare un vero elisir di bellezza per la salute e la vitalità dei tuoi capelli, con risultati visibili fin dalle prime applicazioni

PRODOTTO CONSIGLIATO

Olio di Baobab Bio

Emolliente, nutriente, lenitivo, cicatrizzante

La Saponaria



LE ESPERTE DI
MACROLIBRARSI

Giulia Loreta

Beauty expert



LE ESPERTE DI MACROLIBRARSI

Enrica Ercolani

Naturopata
e insegnante
di Kundalini Yoga



CRISTALLI

MEDITAZIONE PER LA PACE CON I CRISTALLI

In un mondo sempre più frenetico, trovare un'oasi di pace interiore è diventato un bisogno fondamentale. Il caos esterno spesso si riflette nel nostro stato mentale ed emotivo, generando stress, ansia e confusione. In questi momenti, la meditazione si rivela un prezioso strumento per ritrovare equilibrio e serenità. La meditazione con i cristalli, in particolare, unisce la forza naturale delle pietre alla potenza dell'intenzione, creando un'alleanza che aiuta a calmare la mente, aprire il cuore e radicare la nostra energia. È un metodo semplice, accessibile a tutti, che invita a rallentare, ascoltarsi e nutrire quella pace profonda che può diventare un rifugio stabile anche nelle tempeste della vita quotidiana.

COME PROCEDERE ALLA MEDITAZIONE?

Scegli un cristallo che ti risuona a livello energetico e vibrazionale, seguendo l'istinto. Ecco alcuni suggerimenti:

- **ametista:** calma la mente e purifica le energie in eccesso;
- **selenite:** con il suo raggio protettivo porta pace interiore e connessione spirituale;
- **quarzo rosa:** apre la via del cuore alla gentilezza e all'amore;
- **labradorite:** con i suoi colori luminescenti ci inonda di luce e consapevolezza;
- **apofillite:** aiuta a comunicare con la nostra voce interiore.

Prepara il tuo spazio sacro, purificandolo, se desideri, con incenso di sandalo o rosa, oppure vaporizzando un olio essenziale rilassante. Siediti comodamente a gambe incrociate e porta l'attenzione al respiro, lungo, lento e profondo. Focalizza la tua visione interiore sul terzo occhio (Ajna). Tieni il cristallo in mano o posizionalo vicino a te. Concentrati sull'intenzione di pace interiore, magari ripetendo una frase silenziosa come: "Sono pace" o "La pace mi avvolge" o "Mi sento in pace con me stessa e il mondo". Se vuoi, puoi praticare questa semplice meditazione ogni giorno per almeno undici minuti. Provare pace e amore durante la meditazione non solo ci fa stare meglio e ci fa sentire parte di un tutto più grande, ma attiva anche una vibrazione che si espande dal nostro cuore e contribuisce a creare un'energia collettiva più armoniosa e serena. Ogni momento dedicato a questa pratica è un seme di pace che germoglia dentro di noi e nel mondo intorno. Accogli questo momento di connessione con te stesso e con l'universo, permettendo ai cristalli di essere i tuoi compagni di viaggio in questo cammino di armonia e trasformazione. Ogni respiro e ogni intenzione di pace è un passo verso un domani più luminoso, dentro e fuori di noi.

PRODOTTO CONSIGLIATO

Labradorite grezza

Pietra protettiva

Mani Bhadra



LIBRI

PAROLE E FERITE DALLA PALESTINA

C'è un silenzio che fa più rumore delle bombe. È il silenzio dell'indifferenza, quello che cala quando una tragedia umana diventa troppo complessa da capire, troppo lontana per riguardarci davvero. Ma la sofferenza non aspetta il nostro coraggio. Continua, giorno e notte, anche mentre noi distogliamo lo sguardo.

Nel suo libro *Quando il mondo dorme*, Francesca Albanese – Relatrice Speciale delle Nazioni Unite per i diritti umani nei territori palestinesi occupati – raccoglie **dieci storie vere**, radicate nella realtà della Palestina prima e dopo il 7 ottobre 2023. Non si tratta di un saggio tecnico né di un reportage giornalistico. È un **intreccio di testimonianze che parlano direttamente al cuore e alla coscienza**.

Ci sono bambini sotto le bombe, chirurghi che operano in emergenza, artisti in esilio, amici e colleghi dell'Autrice che ogni giorno resistono alla disumanizzazione. Ogni racconto è un frammento di vita, ma insieme compongono una voce corale, fatta di dignità, coraggio e memoria. Una memoria attiva, che ci interpella e ci coinvolge.

Queste pagine non chiedono giudizi, non offrono soluzioni, non pretendono certezze. Fanno qualcosa di più difficile: ci mettono davanti a domande scomode, e ci chiedono di restare lì, senza girarci dall'altra parte. Cosa significa vivere sotto occupazione? Dov'è la casa di chi ha perso tutto? Cosa accade quando la comunità internazionale sceglie di non vedere?

Anche se non possiamo fermare una guerra da soli, possiamo scegliere di non ignorarla. Possiamo leggere, riflettere, ricordare. Possiamo restare presenti. Perché ogni gesto di attenzione, ogni sguardo che non si volta, è un piccolo atto di cura. E la cura, oggi, è il primo passo per restare umani

LIBRO CONSIGLIATO

Francesca Albanese

Quando il Mondo Dorme

Storie, parole e ferite della Palestina

Rizzoli, 2025



LE ESPERTE DI
MACROLIBRARSI

**Romy
Alessandri**
L'esperta libri
di Macrolibrarsi



LE ESPERTE DI MACROLIBRARSI

Noemi Zucchi

Consulente alla pari in
allattamento materno



MAMMA E BIMBO

SI PUÒ PARLARE DI GUERRA AI BAMBINI?

Da mesi siamo martellati da notizie sui conflitti nel mondo. Viene da domandarsi se sia giusto che alle orecchie dei bambini arrivino informazioni che potrebbero farli preoccupare, se non addirittura gettarli nell'angoscia, e - in caso affermativo - come si possa affrontare l'argomento con loro.

Ovviamente dipende dall'età e dal carattere di ciascuno, ma di una cosa possiamo essere certi: **i nostri figli ci ascoltano**, captano le nostre conversazioni e anche i nostri umori. Sembra un controsenso, ma in realtà, più sono piccoli, più sono sensibili alle emozioni di chi li circonda, per cui è difficilissimo nascondere qualcosa ai bambini.

Se sono piccolissimi, andrà fatto uno sforzo per tenere le preoccupazioni sotto controllo, ma se sono abbastanza grandi - o curiosi - da poter comprendere quello che sta accadendo nel mondo, molto probabilmente la cosa migliore da fare è parlarne con loro.

Alcuni suggerimenti che mi sento di dare (che per la verità valgono anche per tanti altri discorsi "delicati" che potremmo dover sostenere con loro):

- prima di iniziare un discorso che porta con sé emozioni molto forti, accertiamoci di essere calmi e ben disposti al dialogo. La difficoltà a trattare certi argomenti spesso è legata al fatto che **siamo noi per primi a esserne angosciati**, e sicuramente lo trasmetteremo anche a loro;
- siamo sinceri. I bambini capiscono quando mentiamo;
- usiamo parole ed esprimiamo concetti che possano capire, in modo da non creare ulteriore confusione;
- accettiamo e accogliamo la loro reazione emotiva, senza lasciarne travolgere;
- se i bambini sono abbastanza grandi, analizziamo con loro cause e conseguenze di quello che succede, in modo da renderlo razionalmente comprensibile (per quanto possibile).

A qualcuno potrebbe sembrare un approccio troppo diretto - e solo conoscendo bene i nostri figli potremmo decidere come comportarci con loro - ma in genere ciò che non viene detto può spaventare più di quello che viene spiegato con le parole e i toni giusti.

LIBRO CONSIGLIATO

Eduard Altarriba

Cosa Sai della Guerra?

Erickson, 2024



ANIMALI

IL GIOCO PER GESTIRE L'AGGRESSIVITÀ NEL CANE

Per i nostri amici a quattro zampe, il gioco non è solo un semplice passatempo, ma rappresenta uno strumento fondamentale per la crescita e lo sviluppo di relazioni sociali, fin da cucciolo.

Giocare insieme è utile per rafforzare il legame di fiducia reciproca tra cane e padroncino, ma anche per insegnargli il rispetto delle regole e delle gerarchie in modo divertente e dinamico. Al contempo, permette al cane di sentirsi accolto, in un ambiente sicuro, così che sia meno propenso a sviluppare comportamenti difensivi, aggressivi e conflittuali. Questi comportamenti disfunzionali possono presentarsi a tutte le età, a prescindere dalla razza, e sono più spesso legati a uno stato di stress, ansia, o irrequietezza, che è bene imparare a gestire. Un ottimo strumento per farlo assieme è proprio tramite il gioco.

Giocando un cucciolo impara a regolare la sua forza fisica e la potenza del morso, e inizia a conoscere e interpretare i segnali sociali (siano essi da parte di umani, o di altri cani).

Un cucciolo instradato al gioco e alla socializzazione difficilmente avrà problemi di aggressività da adulto, mentre alcuni fattori, come la forte territorialità, la competizione, un eccesso di difesa, ma anche l'ansia e la paura, potrebbero far scatenare conflitti tra cani poco abituati a relazionarsi con i loro simili, o verso persone esterne alla famiglia.

Attività come quella del riporto con la palla o con morbidi peluches rappresentano un canale prezioso per sfogare l'energia in eccesso e il naturale istinto predatorio del cane. Così come il **tira e molla con giochi in corda**, o l'uso di masticativi, possono aiutarlo a smaltire le tensioni represses, riducendo aggressività e comportamenti distruttivi, spesso compiuti per mancanza di attenzione.

È bene tenere a mente che ciascun cane ha esigenze di esercizio e di gioco specifiche, che variano in base alla razza e all'età.

PRODOTTO CONSIGLIATO

Gioco per Cani Corda in Juta 4 Nodi e 2 Tasche Porta Snack

In corda di juta naturale a fibra corta, 100%, atossica

Farm Company



LE ESPERTE DI
MACROLIBRARSI

La Redazione



LE ESPERTE DI MACROLIBRARSI

**Alessandra
Martini**
Farmacista



OMEOPATIA

LA PIANTA PER LE VIE RESPIRATORIE

La medicina antroposofica è una branca della medicina complementare e alternativa che si basa sui principi della filosofia antroposofica sviluppata da Rudolf Steiner, un filosofo, e da Ita Wegman, un medico svizzero. Questa pratica medica, sviluppata agli inizi del XX secolo, integra elementi di omeopatia, erboristeria, arte terapeutica e movimento per promuovere la salute, il benessere e la capacità di autoguarigione del corpo.

La visione della salute e della malattia si basa sull'idea che l'essere umano sia costituito da quattro componenti (corpo fisico, anima, spirito, Io) e che la malattia stessa sia espressione dello squilibrio tra queste componenti. La medicina antroposofica utilizza infatti un **approccio olistico** per trattare le malattie e i medici che se ne occupano considerano non solo i sintomi fisici, ma anche gli aspetti emotivi, spirituali e sociali della persona.

Le terapie utilizzate possono includere:

- **omeopatia:** rimedi omeopatici per stimolare le difese naturali dell'organismo;
- **erboristeria:** utilizzo di piante medicinali per trattare le malattie;
- **arte terapeutica:** utilizzo dell'arte come forma di espressione e terapia;
- **movimento:** utilizzo del movimento e della danza per promuovere la salute.

Tra i rimedi antroposofici disponibili, ce ne sono diversi che possono aiutare a difenderci dai primi sintomi legati al ritorno della stagione invernale che porta con sé tosse, raffreddore, malessere e influenza.

Un rimedio in particolare, che ha guadagnato attenzione per il suo potenziale utilizzo nel trattamento di disturbi respiratori, è formulato con ***Plantago lanceolata***, una **pianta nota per le sue proprietà espettoranti e antinfiammatorie**. Solitamente si consiglia per trattare la tosse, la bronchite e il raffreddore. La sua formulazione omeopatica mira a stimolare le difese naturali dell'organismo e a ridurre l'infiammazione delle vie respiratorie. Alcuni dei benefici di questo rimedio includono: riduzione della congestione nasale e sinusale; miglioramento della respirazione; riduzione dell'infiammazione delle vie respiratorie; supporto alle difese immunitarie. E può essere utilizzato in diversi casi, tra cui: **tosse** secca o produttiva; **bronchite** acuta o cronica; **raffreddore** con congestione nasale e sinusale; irritazione delle vie respiratorie.

È sempre fondamentale consultare un medico o un professionista sanitario qualificato prima di iniziare qualsiasi trattamento. La salute respiratoria è un aspetto cruciale del benessere generale, e un approccio integrato che combina trattamenti convenzionali e complementari può essere la chiave per una gestione efficace dei sintomi e della malattia.

macrolibrarsi
Fest



Liberi di star bene

300 stand • Conferenze • Workshop
Yoga • Bio e veg street food

Ingresso gratuito

27 e 28 settembre 2025 • Fiera di Cesena



Iscriviti e partecipa
macrolibrarsifest.it



Conferenze

SABATO 27 SETTEMBRE



10:30-11:30

Daniel Lumera

Liberarsi dai pesi invisibili. Lasciare andare per ritrovare sé stessi



12:30-13:30

COMING SOON

14:30-15:30

Pietro Isolan

L'anima dell'orto: coltivare, conoscere e usare le erbe aromatiche ogni giorno



16:30-17:30

Yousef Hamdouna

Nel cuore delle tenebre: Gaza. Viaggio attraverso l'orrore che ci riguarda



18:30-19:30

Francesco Tesei

Performance di mentalismo

DOMENICA 28 SETTEMBRE



10:30 - 11:30

Stefano Mancuso

Le piante non fanno la guerra: la cooperazione del mondo vegetale



12:15 - 13:15

Chantal Dejean

Mondi sottili: un invito alla fiducia nel disegno della vita



14:00 - 15:00

Gianluca Gotto

Ayurveda: una saggezza antica per affrontare i malesseri moderni



15:45 - 16:45

Giovanni Vanni Frajese

Neuroscienza: come il pensiero modella la realtà biologica



Showcooking

SABATO 27 SETTEMBRE



10:30-11:30

Veggie Situation
Jurgita e Filippo

Rivoluzione vegetale: il benessere comincia in cucina



12:30 - 13:30

Patrizia Poggiali

Autoproduzione consapevole: il piacere di creare con le proprie mani



14:30 - 15:30

Figlia di Soia

Tofulandia. Guida pratico-ironica al riscatto del cubetto più insultato del web



16:30 - 17:30

Elefanteveg
Alessia Posca Rodriguez

La natura nel piatto: ricette vegetali semplici, sane e ispirate alla terra



19:00 - 22:00

Claudio Cavallaro
Soul Fingers

DJ set in vinile tra soul, funk & disco

DOMENICA 28 SETTEMBRE



10:30 - 11:30

The Good Food Lab
Cristina Mauri

Salse per tutta la famiglia e per tutti i gusti



12:30 - 13:30

Dealma Franceschetti

Yin e Yang contro il freddo: i rimedi macrobiotici per stare bene tutta la stagione



14:30 - 15:30

Laboratorio Domestico
Roberto e Gianluigi

Da aperitivo a secondo: il finger food che conquista tutti



16:30 - 17:30

Silvia Petruzzelli

Il cibo come medicina. Liberiamoci dalla dipendenza dallo zucchero



INGRESSO CON BIGLIETTO | POSTI LIMITATI

Workshop

SABATO 27 SETTEMBRE



Francesco Carrino

10:30 - 14:00

Prova a prendermi. Strategie per rendersi invisibili

Francesco Carrino è esperto di tutela del patrimonio, analista quantitativo dei mercati, blogger e formatore

Scoprirai tecniche per blindare legalmente beni, patrimoni e risparmi e **imparerai** dove e come custodire i tuoi beni al sicuro per proteggere i tuoi asset



Massimo Citro

15:00-18:00

Le vitamine e l'ascolto del linguaggio degli organi per il tuo benessere quotidiano

Massimo Citro è medico, scrittore e ricercatore

Scoprirai il ruolo cruciale delle vitamine D3 e K2 nella prevenzione di patologie come osteoporosi, malattie cardiovascolari e disturbi dell'umore, e come integrarle efficacemente nella tua routine quotidiana

DOMENICA 28 SETTEMBRE



Chantal Dejean

15:00-18:00

Oltre ciò che si vede: strumenti concreti per vivere con consapevolezza e fiducia

Chantal Dejean è scrittrice esperta di mondi sottili

Imparerai a coltivare uno **stato d'essere centrato nel cuore**, il punto di accesso privilegiato alla dimensione spirituale e alla tua guida interiore



Acquista i tuoi biglietti su [macrolibrarsi.it](https://www.macrolibrarsi.it)



INGRESSO CON BIGLIETTO | POSTI LIMITATI

Yoga

Yoga On Stage @MACROLIBRARI FEST è il nuovo spazio dedicato interamente allo yoga, dove potrai praticare insieme a **insegnanti d'eccellenza**, vivere **sessioni guidate**, riscoprire il corpo e il respiro in un'atmosfera di profonda **armonia**.

Potrai **scegliere** liberamente a quali **lezioni** prendere parte, seguendo i **tui ritmi** e le tue preferenze, e costruire così la tua personale esperienza di pratica.

Nell'area di pratica delle lezioni, **troverai già pronti all'uso i tappetini di ReYoga**. Inoltre, sempre all'ingresso dell'area, **ti consegneremo le cuffie da yoga** per offrirti un'esperienza **immersiva** e coinvolgente.

SABATO 27 SETTEMBRE



Carlos Argaez
10:30 - 11:45

Hatha



Michela Maltoni
10:30 - 11:45

Yoga Dance
Flow



Jacopo Ceccarelli
12:15 - 13:30

Anukalana



Piero Vivarelli
12:15 - 13:30

Anusara



Fabrizio Sandulli
15:00 - 16:15

Jyotim



**Veronica
Tamburella**
15:00 - 16:15

Kali



Deborah Gheller
16:45 - 18:00

Vinyasa



Elisa Fantini
16:45 - 18:00

Hari Om



Acquista i tuoi biglietti su [macrolibrarsi.it](https://www.macrolibrarsi.it)





ORGANIZZATO DA

macrolibrarsi
LIBERI DI STAR BENE

MEDIA PARTNER



TerraNuova



Vegetariani



YOGA

PARTNER TECNICI



CESENA
FIERA



Lorenzoeventi
Allestimenti - Feste - Eventi - Matrimoni



Iscriviti e partecipa su macrolibrarsifest.it



PARTNER



Iscriviti e partecipa su macrolibrarsifest.it



PARTNER



Iscriviti e partecipa su macrolibrarsifest.it





MACROLIBRARI STORE

Il negozio biologico più grande d'Italia
con oltre 80.000 prodotti in pronta consegna

Alimenti • pane
frutta e verdura di stagione
gastronomia fresca
cosmesi • mamma e bimbo
erboristeria • integratori
parafarmacia • omeopatia
libri • oggettistica
prodotti per animali



CARTA FIDELITY

Sconti e vantaggi per te
richiedila in cassa!

ORARI DI APERTURA

Lunedì	14:00 - 19:30
Dal Martedì al Sabato	9:00 - 19:30 (orario continuato)
Domenica	Chiuso

 Ampio parcheggio

 Ricarica auto elettriche

 Casina dell'acqua

LA TECNICA DELLA TALEA PER MOLTIPLICARE LE ERBE AROMATICHE

I consigli passo passo per la propagazione di basilico, origano, timo e molte altre piante

MATTEO CEREDA E PIETRO ISOLAN | DIVULGATORI E FORMATORI IN AGRICOLTURA ECOLOGICA



Molte erbe aromatiche possono essere moltiplicate per talea, una tecnica che consente di ottenere piantine a partire da singoli rametti della pianta madre. Se vogliamo nuove piante gratuitamente questo è un **sistema semplicissimo**, decisamente più veloce rispetto a una semina. Le piante sviluppate per talea saranno esattamente uguali a quella di partenza (con lo stesso DNA), al contrario delle piante ottenute da seme, che comporta un incrocio da cui risultano variazioni genetiche. Quando una pianta ci piace molto, moltiplicandola per talea abbiamo la garanzia di replicare le sue esatte caratteristiche.

QUALI PIANTE SI MOLTIPLICANO PER TALEA

La talea è un metodo adatto alla maggior parte delle erbe aromatiche perenni, come rosmarino,

salvia, lavanda, timo, origano, menta. Si presta anche al basilico, che radica tanto facilmente da poter far attecchire persino una singola foglia. Per questa sua caratteristica lo possiamo moltiplicare a inizio stagione, così da arrivare in autunno ad avere molte piante.

Oltre alle aromatiche, moltissime altre piante, sia ornamentali che da frutto, vengono bene per talea.

COME E QUANDO PRELEVARE IL RAMO

I periodi migliori per fare le talee sono la primavera (tra marzo e maggio) e l'inizio dell'autunno (settembre e ottobre). Bisogna evitare i periodi in cui il clima è molto caldo o molto freddo.

In piante aromatiche perenni come salvia, lavanda e rosmarino conviene partire da rami giovani, ma che sono già parzialmente lignificati. Preleviamo

un rametto di lunghezza circa 15 cm, a cui andiamo a fare una leggera spuntatura, tagliando la cima.

METTERE IL RAMETTO NEL TERRICCIO

Prima di mettere il rametto a radicare dobbiamo prepararlo, togliendo la maggior parte delle foglie. In particolare è importante pulire circa due terzi della sua lunghezza, lasciando solo le foglie all'apice, vicino al taglio di cimatura.

Andiamo poi a preparare la base del ramo: è bene fare un taglio inclinato, appena sotto un nodo. Risulta utile anche spelare leggermente la cortecchia, raschiandola con la lama di un coltello.

Il ramo così ottenuto deve essere messo in un vasetto con il terriccio. Scegliamo un contenitore forato sul fondo e abbastanza profondo, che possa ospitare la lunghezza del ramo con un po' di margine sotto. Un buon terriccio universale andrà benissimo, meglio se integrato con un 20% di sabbia di fiume.

CURE DOPO LA TALEA

Una volta piantato il ramo nel vasetto è importantissimo **mantenere il terriccio costantemente umido**. Se è vero che il suolo non deve mai seccare, bisogna anche evitare di bagnare troppo, perché un ristagno di acqua farebbe marcire la talea. Il segreto è quindi bagnare spesso, ma ogni volta con dosi moderate di acqua.

Oltre a bagnare il terriccio, nelle prime settimane bisogna anche nebulizzare acqua sulle foglie, con uno spruzzino. Non essendoci ancora le radici, la pianta si idrata tramite le foglie.

LA BUONA RIUSCITA DELLA TALEA

Nel giro di qualche giorno il nostro rametto comincerà a emettere radici, fino a diventare una pianta autonoma. Possiamo capire che la talea è riuscita quando comincerà a emettere nuovi rametti e foglioline. Per trapiantarla è meglio attendere che radichi per bene: in genere per piante perenni si aspettano almeno 6 mesi, per andare a trapiantare l'annata successiva.

Le talee non riescono sempre, per cui prepariamone qualcuna in più rispetto alle piante che ci servono. Se tutto va bene avremo anche qualche pianta da regalare agli amici.

TRE TRUCCHI PER FACILITARE LA TALEA

Ci sono alcuni trucchi che possono facilitare il radicamento e aumentare le nostre possibilità di successo.

- **Usare il miele.** Il miele ha l'effetto di stimolare l'emissione delle radici. Basta sporcare

la base del rametto prima di piantarlo. In alternativa possiamo usare il gel di aloe vera. Evitiamo invece gli ormoni radicanti sintetici, che funzionano ma non sono naturali.

- **La talea in acqua.** Prima di mettere il rametto nella terra possiamo tenerlo in acqua una decina di giorni, immerso per due terzi. In questo modo vedremo le radichette spuntare. A questo punto la talea andrà spostata nel terriccio.
- **La mini serra.** Possiamo piantare 4 bastoncini intorno al nostro ramo e coprire con un pezzo di telo trasparente. Questa piccola serra fa da te mantiene l'ambiente umido e facilita la nostra piantina.

LA DIVISIONE DEL CESPO

Alcune piante si possono moltiplicare con un metodo ancora più semplice della talea: la partizione del cespo. Invece di prendere solo un rametto dalla parte aerea, bisogna scalzare dal terreno una parte di pianta compresa di radici. Possiamo farlo per piante che hanno un apparato radicale particolarmente resistente, come menta, melissa, maggiorana, origano e timo. Rispetto alla talea è un sistema più veloce, perché si parte con piantine che hanno già le radici, ma così facendo andiamo a danneggiare maggiormente la pianta madre.



CONFERENZA
con **Pietro Isolan**

**L'ANIMA DELL'ORTO: COLTIVARE, CONOSCERE
E USARE LE ERBE AROMATICHE OGNI GIORNO**

Sabato 27 settembre
14:30 - 15:30

Scopri di più su macrolibrarsifest.it

LIBRO CONSIGLIATO

Matteo Cereda
Pietro Isolan

Erbe Aromatiche

Il manuale illustrato di "orto da coltivare" per seminarle, curarle e utilizzarle

Gribaudo Edizioni
2025





NOI CITTADINI POSSIAMO AUMENTARE IL VERDE PUBBLICO

Ecco cosa bisogna fare e a chi rivolgersi

GRAZIA CACCIOLA | ESPERTA DI AGRICIVISMO, ECOSOSTENIBILITÀ E AUTOPRODUZIONE

Non è raro sentirsi frustrati davanti al sorgere di nuovi centri abitati che riducono le aree verdi, così come ci possiamo sentire impotenti all'idea di parlare con le istituzioni di una città o di un paese per proporre dei progetti di rinverdimento. La paura è quella di trovare chiusura, poco interesse o scontrarsi con logiche clientelari che, inutile nasconderselo, in Italia sono largamente presenti. Però ci sono interessanti spazi di azione utilizzando i percorsi corretti. Se quindi sogni di **incrementare il verde pubblico della tua zona**, in questo articolo potresti scoprire che farlo è più semplice di quel che pensavi. Il

primo passo è quello di cambiare forma mentale. L'incremento del verde urbano è anche una nostra responsabilità, in quanto siamo sempre cittadini "in carica". Ci avete mai pensato? Noi abitiamo il posto più a lungo di quanto stanno in carica i politici locali e sono loro che lavorano per noi, non il contrario. Smettiamola di vederci come vittime del sistema e cerchiamo di essere parti attive, cominciando dagli spazi in cui si riesce a farlo. Questo cambio di prospettiva è essenziale: dobbiamo metterci nella posizione di chi sta chiedendo qualcosa di legittimo per creare un valore per tutta la comunità e l'ecosistema.



Un errore molto frequente è quello del cittadino che propone l'istituzione vaga di "un'area verde per i bambini" oppure "un'area di riforestazione", lasciando al Comune l'onere della scelta e della ricerca

I RIFERIMENTI NORMATIVI

La gestione del verde pubblico, ovvero delle aree destinate a verde pubblico (quindi anche quelle che non lo sono ancora ma potrebbero diventarlo), si inserisce nel quadro normativo che disciplina il governo del territorio. La Costituzione Italiana, all'articolo 9, tutela il paesaggio e il patrimonio storico e artistico della nostra nazione. All'articolo 117 attribuisce alle Regioni le competenze in materia di governo del territorio e tutela dell'ambiente. Esiste poi il Codice dell'Ambiente (in realtà un Decreto Legge, il 152/2006) che stabilisce i principi generali per la protezione dell'ambiente. Infine, il Testo Unico sull'Ordinamento degli Enti Locali (D.Lgs. 267/2000) definisce le competenze comunali in materia di verde pubblico.

All'interno di questi articoli e decreti, oltre a definire chi si può occupare direttamente di istituire nuove zone verdi o gestirle, c'è un buono spazio di movimento per cittadini e associazioni civili. In particolare poi, ci si può rifare al "principio di sussidiarietà orizzontale", sancito dall'articolo 118 della Costituzione: l'articolo favorisce l'**autonoma ini-**

ziativa dei cittadini per lo svolgimento di attività di interesse generale. Questo principio costituisce il fondamento giuridico per le diverse forme di collaborazione tra cittadini e pubblica amministrazione nella gestione del verde urbano.

CERCARE LE ZONE DEMANIALI DA RINVERDIRE

Il primo passo per qualsiasi iniziativa di incremento del verde pubblico consiste nell'identificare l'area di interesse. Un errore molto frequente è quello del cittadino che propone l'istituzione vaga di "un'area verde per i bambini" oppure "un'area di riforestazione", lasciando al Comune l'onere della scelta e della ricerca. Può funzionare raramente in piccoli comuni, ma più frequentemente è un'istanza che verrà rigettata o dimenticata.

Gli strumenti tecnici che abbiamo a disposizione sono tanti e includono principalmente:

- **La vista e la parola.** Giriamo per identificare delle zone idonee, parliamo con i confinanti che possono già rispondere sulla proprietà (se privata o del demanio). L'aiuto di ricercatori di facoltà come Scienze Ambientali e Biologia può essere richiesto liberamente: magari qualche istituzione locale è già attiva nell'identificazione delle zone di riforestazione e ripopolamento faunistico. Si può anche consultare preventivamente l'analisi urbanistica locale (di seguito).
- **Consultazione catastale.** Attraverso il portale telematico dell'Agenzia delle Entrate o mediante accesso diretto agli archivi dell'Ufficio del Territorio, è possibile verificare la proprietà di specifiche particelle fondiari che abbiamo identificato. Quando presenteremo la nostra richiesta al Comune, queste informazioni tecniche saranno fondamentali.
- **Capire la classificazione del demanio.** Una volta stabilito che l'area è di proprietà dell'ente locale, Comune o Provincia, bisogna capire la classificazione. Le aree pubbliche si distinguono in demanio necessario (beni naturalmente destinati alla collettività) e demanio accidentale (beni che l'ente pubblico destina all'uso collettivo). Il verde pubblico rientra generalmente nel demanio accidentale comunale, soggetto al regime giuridico dell'articolo 822 del Codice Civile. Questo articolo stabilisce che quelle aree devono essere destinate a "uso pubblico". Se versano in stato di abbandono, sono interessanti per la nostra ricerca.
- **Analisi urbanistica.** La verifica della destinazione d'uso deve essere effettuata consultan-

do il Piano Regolatore Generale (PRG) o il Piano di Governo del Territorio (PGT), a seconda della denominazione adottata dalla singola regione. Questi strumenti identificano le zone già destinate a verde pubblico, le aree edificabili e quelle soggette a vincoli ambientali o paesaggistici. Queste ultime, sono ideali per le proposte di nuove aree verdi o di riforestazione.

- **Consultazione dei vincoli.** È fondamentale, prima di presentare la richiesta all'ente locale, verificare l'eventuale presenza di vincoli paesaggistici (D.Lgs. 42/2004), idrogeologici (PAI - Piano di Assetto Idrogeologico) o ambientali (Arpa locale) che potrebbero condizionare gli interventi di rinverdimento. Per esempio, un'area potrebbe essere nel vincolo paesaggistico, ma non poter essere destinata ad alcun uso per rischio idrogeologico. Questo può succedere anche in centro città, dove magari l'interramento dei fiumi è stato portato avanti per decenni.

FARE RETE E CERCARE APPOGGI

Non serve costituire un'associazione apposita. Ce ne sono già migliaia in Italia e sicuramente ce ne sono anche nella nostra zona. Basta coinvolgerle e fare rete con loro. Le associazioni già costituite da tempo sono accolte più favorevolmente dagli enti locali, rispetto a una nuova associazione senza uno storico e di cui non si conosca la capacità operativa. Le associazioni che si possono coinvolgere in questo frangente sono per esempio quelle locali che hanno già promosso progetti di sostenibilità e le sezioni locali di Legambiente. Un'altra idea interessante è quella di promuovere petizioni popolari.

CHI L'HA GIÀ FATTO CON SUCCESSO

Non è così difficile come si può pensare! Sono diverse le aree di riforestazione e di spazio verde pubblico che esistono grazie all'impegno dei cittadini. Tre esempi ormai iconici. A Roma i comitati di cittadini hanno lottato per anni contro la speculazione edilizia e sono riusciti a far istituire il **Parco Regionale dell'Appia Antica**, salvando un'area archeologica e verde di grandi dimensioni ed enorme valore.

A Torino, le associazioni di quartiere hanno ottenuto la creazione di orti urbani condivisi e la riqualificazione di **aree verdi abbandonate al Parco del Valentino**, ricorrendo al mezzo della petizione locale. Nel Sud Italia, è soprattutto Libera - Associazioni, nomi e numeri contro le mafie, a portare avanti progetti di rimboschimento e **recupero ambientale nei terreni confiscati alle mafie**.

Istituto di Medicina Naturale
Scuola Italiana di Naturopatia

**SCUOLA ITALIANA
DI NATUROPATIA**
*Corso quadriennale
di Naturopatia*
Sede delle lezioni **RIMINI**

**Sei ancora in tempo
per iscriverti, contattaci!**

TUTTE LE INFO SU
www.naturopatiaitaliana.it
tel. 0722.351420

barfdries
La masticazione
100% naturale

Acquista ora su macrolibrarsi.it

barfdries.com

STAR BENE IN AUTUNNO

I consigli dell'Almanacco di Barbanera per l'orto autunnale, la dispensa e l'autoproduzione

A CURA DELLA REDAZIONE DI BARBANERA

Con l'Equinozio d'autunno, l'estate lascia spazio a una stagione fatta di ritmi più lenti e colori intensi. Le giornate si accorciano, l'aria si fa più fresca, ma ancora gradevole, ideale per godersi qualche ora all'aperto. L'orto e il giardino continuano a darci soddisfazioni: si raccolgono gli ultimi frutti estivi e si preparano nuove semine. Inizia il tempo delle conserve, delle passeggiate nel verde alla ricer-

ca di more e funghi, della vendemmia e dei primi profumi del mosto. A ottobre arriva l'olio nuovo e tornano in tavola zucche, castagne, noci. Novembre porta i primi freddi, ma anche la voglia di stare in casa e pianificare le prossime feste e il verde che verrà. È il momento giusto per piantare i bulbi, curare il terreno e vivere appieno la stagione, tra natura, tradizione e piccoli gesti sostenibili.

SOSTENIBILI SI DIVENTA

Le mele dell'azzeruolo

Difeso da robuste spine, il *Crataegus azarolus* ci sorprende con i suoi frutti simili a piccole mele, di un rosso vivo o giallo chiaro, a seconda della varietà. Sono molto decorativi e maturano proprio in questo periodo. Possiamo gustarli come ciliegie, oppure conservarli sciropati. È una pianta rustica e poco esigente: non ama i venti freddi, quindi scegliamo una posizione riparata e soleggiata. Coltiviamola in un vaso ampio, con terriccio ricco e ben drenato, che manteniamo fresco con irrigazioni regolari. Non serve potare, ma possiamo eliminare i rami secchi o malformati per mantenerla in salute. Un'ottima alleata per abbellire terrazzi e giardini d'autunno, con il valore aggiunto dei suoi frutti antichi e dimenticati.

Utilissime foglie

Cadono le foglie? Facciamone tesoro. Possono infatti costituire un ottimo "ingrediente" del nostro compost (concime organico naturale) oppure essere una buona pacciatura per l'inverno. In natura e nel bosco proteggono il terreno e si decompongono restituendo nutrimento. In giardino e nei vasi del balcone possono avere lo stesso ruolo, lasciandole alla base delle piante.

TRA IL DIRE E IL FARE

Energia dal mattino

Le giornate si accorciano, il freddo inizia a farsi sentire. L'autunno inoltrato ha il suo fascino e ci invita al raccoglimento, ma spesso porta con sé un po' di stanchezza. A volte ci svegliamo già affaticati, come se la giornata ci pesasse ancora prima di iniziare. È in questi momenti che possiamo affidarci alla melassa nera, un concentrato naturale di energia. Si tratta di un fluido denso, scuro e dolce, residuo della lavorazione della canna da zucchero. Possiamo usarla come dolcificante o spalmarla sul pane, ma anche assumerla come integratore: un cucchiaino a digiuno, da solo o sciolto in mezzo bicchiere d'acqua tiepida. È un alimento prezioso, ricco di calcio, magnesio, ferro, enzimi e vitamine che aiutano a rivitalizzare il sangue e favoriscono l'eliminazione degli acidi urici. Apporta gli otto amminoacidi essenziali, acidi grassi e sali minerali, oltre alla vitamina A (utile per vista, pelle e circolazione), la D (fondamentale per le ossa) e quelle del gruppo B, alleate del metabolismo e del sistema nervoso. Un piccolo gesto quotidiano per iniziare la giornata con più energia.

Noce moscata: con cautela

Una noce moscata in tasca era rimedio per il mal d'ossa. Curioso, certo, ma ancora oggi la spezia è considerata utile per reumatismi, bronchiti e nausea. Con un'accortezza: assumerla in minime dosi e su consiglio medico. Per la nausea polverizzare 3 bastoncini di cannella, 10 baccelli di cardamomo e unirli a 1 cucchiaino di noce moscata grattugiata. Conservare la miscela e aggiungerla al tè caldo: adulti ¼ di cucchiaino, bambini una punta di coltello.





L'AGENDA DELLE BUONE PRATICHE CON LA LUNA

NELL'ORTO

Tra le ultime raccolte, l'orto ci chiama anche alle semine, da fare all'aperto, con la **Luna calante**, per prezzemolo, ravanello, finocchio, radichio, rapa, spinacio. Trapiantiamo inoltre il porro (tardivo) e raccogliamo gli ortaggi in quantità per conservarli sott'olio, sott'aceto e agrodolce. Moltiplichiamo per talea il rosmarino e la salvia, raccogliamo i peperoncini e le zucche, esponendole in pieno sole per favorire la piena maturazione, e cominciamo, naturalmente, la vendemmia. Ancora semine in **Luna crescente**, ma di crescione e lattughino da taglio. Trapiantiamo bietola da costa, cicoria. Eliminiamo le foglie che ricoprono i frutti non molto maturi degli ortaggi estivi. Nel frutteto, terminata la raccolta, dovremo trattare le piante adulte con una leggera concimazione che le aiuterà dopo l'intensa produzione estiva.

NEL GIARDINO

Ci siamo, è il momento di pensare innanzitutto a trovare spazio in ambienti riparati per le specie

sensibili ai primi freddi autunnali. Asportiamo i boccioli sfioriti sulle ornamentali annuali o perenni per prolungarne la fioritura. Nei giorni di **Luna calante** potiamo la lavanda e facciamo anche le talee tagliando rametti di circa 10 cm da interrare in piccoli vasetti con terriccio misto di terra e torba. In **Luna crescente** seminiamo in coltura protetta le annuali da fiore. Seminiamo invece all'aperto calendula, convolvolo, papavero, primula e i tappeti erbosi. Mettiamo a dimora bulbose a fioritura primaverile come anemone, bucaneve, croco, giacinto.

NEL CESTINO DELL'AUTUNNO

Ortaggi: bietole, carote, cavolfiori, cavoli broccolo, cavoli cappuccio, cavoli verza, cicorie, cipolle, fagioli, fagiolini, finocchi, indivie, lattughe, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, porri, radicchi rossi, rape, ravanelli, rucola, sedani, spinaci, valerianella e zucche.

Frutta: cachi, castagne, clementine, cotogne, fichi, limoni, mandarini, mandorle, melagrane, mele, nocciole, noci, pere, pompelmi e uva.

Aromi: basilico, maggiorana, peperoncino, prezzemolo, rosmarino e salvia.

E SE AVANZA

Ancora una volta buoni

La polenta avanzata può diventare un piatto davvero saporito. Possiamo condirla con salsa di pomodoro, qualche pezzetto di fontina o groviera, aggiungere qualche fiocchetto di burro e passarla in forno finché il formaggio non si sarà fuso. Se preferiamo una variante più ricca, niente salsa: la gratiniamo direttamente con formaggio e salsiccia sbriciolata. E se ci è rimasta della zuppa di fagioli? Facciamola ribollire a fuoco lento, giusto il tempo di restringerla un po', poi frulliamola e usiamola per preparare ottimi crostini: basta del pane tostato, un filo d'olio extravergine e una spolverata di erba cipollina tritata. Così, con pochi gesti, evitiamo sprechi e portiamo in tavola piatti nuovi e gustosi.



LIBRO CONSIGLIATO

Autori vari

L'Almanacco del Buon Vivere

I saperi della tradizione per una vita consapevole, sostenibile, in armonia

Editoriale Campi, 2015



Puoi acquistarlo su macrolibrarsi.it

A CA' DEI FIORI CON MACROLIBRARI

Una giornata di conoscenza e libertà tra i campi di Rocca dei Fiori, nostro fornitore storico: biodiversità, relazioni e visioni comuni

MARIANNA GUALAZZI | DIRETTRICE RESPONSABILE DI VIVI CONSAPEVOLE



Il 26 maggio 2025, con il gruppo executive di Macrolibrarsi abbiamo lasciato gli uffici e ci siamo messi in cammino. Destinazione: **Ca' dei Fiori**, storica azienda agricola situata sull'Appennino Tosco-Emiliano, a 800 metri di altitudine, dove vengono coltivate erbe officinali, aromatiche e spezie con metodi **biologici e biodinamici**.

Non era solo una visita: era un ritorno alle radici, a quel terreno fertile da cui nascono non solo prodotti ma anche visioni. Quella giornata è diventata, per noi, l'occasione per riconnetterci al senso profondo del nostro lavoro.

COLLABORAZIONE E AMICIZIA DA OLTRE 15 ANNI

La storia tra Macrolibrarsi e Rocca dei Fiori inizia nel 2009, con un piccolo ordine di **curry**. Sembra un dettaglio, ma per noi è un simbolo: da un gesto semplice può nascere una collaborazione che dura da **oltre 15 anni**.

Quel primo ordine ha dato il via a una relazione basata su valori condivisi: **rispetto per la terra, qualità senza compromessi, etica concreta**. Proprio come noi, anche Ca' dei Fiori è nata alla fine degli anni Ottanta, in un'epoca in cui parlare di biologico era da pionieri.

Conoscere di persona Simon, fondatore dell'azienda, sua moglie e il figlio Valentin, che oggi porta avanti la missione di famiglia, è stato come chiudere un cerchio: da quel curry, siamo arrivati a un campo dove il biancone – un raro rapace che si nutre di serpenti – è tornato a volare, grazie all'attenzione di questa famiglia per la biodiversità, che dura da oltre quindici anni.

BIODIVERSITÀ CHE CURA, MANI CHE CUSTODISCONO

Camminare tra i **28 ettari di terra** coltivati da Ca' dei Fiori è stato come immergersi in un ecosistema pulsante. Abbiamo visto rose canine che

Ogni prodotto che offriamo ai nostri clienti non è solo un articolo a catalogo. È la storia di chi lo coltiva, la scelta di chi lo seleziona, il lavoro di chi lo promuove con onestà

diventano tisane, cornioli che si trasformano in liquori, biancospini che profumano l'aria e proteggono i confini naturali.

Ogni pianta è **raccolta a mano**, essiccata e lavorata con cura. Ogni scelta è pensata per **difendere la biodiversità** – qui convivono 52 specie di uccelli – e per restituire alla natura più di quanto si prende. In un mondo che corre veloce, la bellezza di questi gesti lenti e consapevoli ci ricorda che la vera innovazione spesso coincide con la tradizione.

TEAM BUILDING TRA PROFUMI E VALORI

Queste uscite sono anche un'occasione preziosa per noi del gruppo executive: sono momenti di **connessione umana**, di dialogo lontano dalle urgenze quotidiane. Anche questa volta, abbiamo condiviso un pranzo semplice ma straordinario, preparato con ingredienti locali e con le preziose erbe che si coltivano in azienda: cibo che sa di terra e di cura, che nutre il corpo, ma anche il pensiero. Abbiamo riso, ci siamo confrontati, abbiamo immaginato il futuro. Perché costruire un'impresa consapevole significa anche questo: nutrire le relazioni che la rendono possibile.



IL VALORE DELLE RELAZIONI VERE

Ogni prodotto che offriamo ai nostri clienti non è solo un articolo a catalogo. È la storia di chi lo coltiva, la scelta di chi lo seleziona, il lavoro di chi lo promuove con onestà. È un ponte tra chi crede in un'altra economia, fondata su fiducia, bellezza e responsabilità.

La visita a Ca' dei Fiori ci ha ricordato che dietro ogni nostro "sì" c'è il coraggio di dire tanti "no": no a chi sfrutta, no a chi omologa, no a chi produce solo per vendere.

GUARDARE AVANTI, CON I PIEDI NELLA TERRA

Ritornare alle radici, per noi, non è nostalgia. È **il modo migliore per guardare avanti**. Le scelte che contano sono spesso quelle più semplici, ma richiedono coraggio. Coraggio di essere **liberi di star bene**, insieme a chi, come Simon e la sua famiglia, custodisce semi, visioni e pratiche che migliorano il mondo, un raccolto alla volta.

CAMBIAMENTO IMMAGINAZIONE E PACE

Al centro di ecologia applicata Autosufficienza si sperimenta un'alternativa concreta: dall'economia alla gestione del suolo, dalle relazioni tra le persone al modo di costruire le strutture, dalla responsabilità sulla salute collettiva alla nascita

TOMMASO CARMENATI | CUSTODE PRESSO IL CENTRO DI ECOLOGIA APPLICATA AUTOSUFFICIENZA



Durante tutto l'arco della mia vita mi sono interrogato su quali fossero le modalità più virtuose con cui portare come singolo un contributo nella collettività.

Ho ricercato un attivismo sociale e politico (non nell'accezione che ha preso oggi questo termine, bensì in un'accezione intesa più come interesse rivolto alla *polis*, al bene comune) per cercare di andare nella direzione del bello, del buono e del vero – come direbbe il buon Platone “*Kalòs Kai Agathòs*”. Sono entrato a far parte di diversi movimenti e gruppi che si occupavano di tematiche sociali. Dalle lotte di piazza per i diritti dei più deboli alle manifestazioni per l'ambiente.

Ho cercato di approfondire quelle figure che nella storia, in qualche modo, hanno segnato svolte epocali: da Gandhi a Martin Luther King, da Thomas Sankara a Ernesto Guevara, a tanti altri ancora.

CONTRAPPOSIZIONE O ALTERNATIVA?

Però ogni volta che mi trovavo ad approfondire figure del genere o che aderivo a gruppi o movi-

menti interessati al sociale, mi interrogavo sulla reale efficacia di certe iniziative. Avevo l'impressione che ci fosse sempre più una volontà di reagire e di contrapporsi a qualcosa piuttosto che di creare un'alternativa. Si partiva sempre dall'idea che ci fosse qualcosa di sbagliato all'esterno, mentre si dedicava poca attenzione al riverbero che avevano i conflitti interiori del singolo nella società.

Perché quello che accade fuori è sempre uno specchio di ciò che accade dentro. E allora ho iniziato ad attivarmi in due direzioni.

In primo luogo, ho cercato di creare sempre più **equilibrio dentro di me**: migliorare la capacità di stare in contatto con le mie emozioni, liberarmi da condizionamenti e sovrastrutture che mi allontanavano dal mio nucleo di autenticità più vera. E di conseguenza sono cambiati sempre di più i miei comportamenti e, dunque, l'impatto che essi avevano nella collettività.

Credo sempre di più che, come singoli, abbiamo una responsabilità e un potere decisivo rispetto

a ciò che accade nella società. Inoltre, ho deciso di prendere parte e dedicare le mie energie a progetti e movimenti che si occupavano di proporre alternative, invece che di combattere contro qualcosa.

UN TEMA CRUCIALE: L'IMMAGINARIO

Quando ho iniziato a frequentare la Fattoria dell'Autosufficienza ho conosciuto la figura di **Rob Hopkins**, il fondatore del movimento delle *Transition Town*.

Un personaggio geniale. Quei personaggi che non dicono mai qualcosa di banale, per cui conviene sempre soffermarsi anche su quelle che apparentemente possono sembrare semplici affermazioni. Un giorno ho letto che secondo lui il problema che sta alla base della società moderna è la mancanza di immaginazione.

Ma come – mi sono chiesto – con tutto quello che succede nel mondo, è possibile che il problema di fondo sia legato alla sola immaginazione?

Poi ci ho riflettuto a fondo, e ho iniziato a osservare come questa affermazione trovasse riscontro immediato in ogni contesto: dalla persona, ai gruppi più circoscritti, alla società tutta.

Se conosci solo un **numero limitato di alternative** e credi che quelle siano le uniche possibili, continuerai a fare ciò che hai sempre fatto.

Se invece ti esponi a qualcosa di diverso e vedi che quel diverso è in realtà una via realmente percorribile, allora inizierai ad ampliare il tuo immaginario, a prendere in considerazione più opzioni rispetto a prima. E in questo semplice movimento di coscienza, in realtà, si cela uno degli atti più sovversivi e rivoluzionari che esistono.

Si tratta di ampliare i propri gradi di libertà, di fornire un orizzonte più ampio al proprio sguardo, e quindi alle proprie azioni. E questo contribuirà a una maggiore libertà collettiva.

Ecco perché la Fattoria dell'Autosufficienza è il progetto a cui ho deciso di dedicare gran parte delle mie energie, perché oltre ad avere uno sguardo di un certo tipo nei confronti della società attuale, si impegna ogni giorno a promuovere un'alternativa concreta, andando a lavorare proprio sull'immaginario.

Inoltre la mission è "essere il cambiamento che vogliamo vedere nel mondo". Cioè cercare di essere in prima persona esempio di quel cambiamento che si vuole vedere nel mondo. Proprio ciò di cui parlavo poco fa: l'equilibrio del singolo ha un impatto diretto nell'equilibrio della società.

GETTARE SEMI

Ecco, quindi, quello che stiamo facendo in sintesi alla Fattoria dell'Autosufficienza: porci domande, sperimentare, procedere per tentativi e impe-

gnarci ogni giorno nel **costruire un'alternativa**, che naturalmente non si limita alla sola Fattoria ma che si estende in tutta la Valle del Savio. Vogliamo coltivare un nuovo sguardo su ogni aspetto della vita quotidiana: dall'economia alla gestione del suolo, dalle relazioni tra le persone al modo di costruire le strutture, dalla responsabilità sulla salute collettiva alla nascita.

Alla Fattoria ho trovato il luogo che in questo momento della mia vita mi permette di contribuire alla costruzione di un nuovo mondo, senza però cadere in logiche reattive o esclusivamente di lotta.

Uno stile di vita alternativo a quello più diffuso nella società dominante che sta diventando via via sempre più bello, efficiente, umano, vero, per cui chi passa da noi per un corso o una vacanza non potrà più fare a meno di ricercare nella propria vita quella qualità di cui ha fatto esperienza alla Fattoria, e dunque si creerà passo dopo passo una contaminazione, e di conseguenza un cambiamento, su larga scala.

Sono semi che possono richiedere tempo per germogliare, ma una volta gettati prendono spazio nel suolo e non se ne vanno più via. Ecco perché credo fermamente che un mondo senza guerre non può che partire da noi.

VACANZA DETOX CAPODANNO

Da domenica 28 dicembre a sabato 3 gennaio

Un'esperienza dedicata alla rigenerazione.

Un'occasione per riconnettersi al ritmo della vita, che pulsa da sempre in ogni essere umano.

Un'occasione per concedersi l'opportunità di riconoscere la bellezza del mondo, sia quella che abita dentro di noi sia quella che osserviamo ogni giorno all'esterno di noi. Un'occasione per cambiare direzione, come individui, come popolo

La Fattoria dell'Autosufficienza

Loc. Paganico snc

47021 Bagno di Romagna (FC)

Info e contatti: autosufficienza.it

LIBRO CONSIGLIATO

Tiziano Terzani

Lettere Contro la Guerra

TEA libri, 2004



LA PICCOLA MELA DALLE GRANDI PROPRIETÀ

I benefici dei frutti dimenticati

ANNALISA MALERBA | ESPERTA DI FITOALIMURGIA E CIBI FERMENTATI

Nelle campagne di cent'anni fa non mancavano mai il biancospino e l'azzeruolo, due cuginetti appartenenti entrambi al genere *Crataegus*. Perché "piccola mela"? Perché questo genere botanico ricade nella famiglia delle Rosaceae, come mele, pere, nespolo germanico – quello dai frutti marroni, che andavano consumati rigorosamente ammezziti, mollicci e marroni. E proprio il biancospino fungeva da portinnesto per il nespolo, grazie al suo essere pianta spontanea e rustica.

Questi arbusti erano **presenze costanti tra le siepi**, a delimitare i campi; graditi agli uccelli per i loro frutti in autunno, erano apprezzati dagli impollinatori per la profumata fioritura primaverile. L'etimologia ci parla delle caratteristiche del loro legno: il nome del genere deriverebbe da *kra-tos*, termine del greco antico che sta per "forza"; **il duro legno del biancospino** può essere infatti impiegato per fini lavori di tornitura, per costruire manici di utensili e addirittura parti di barche, grazie alla resistenza all'acqua. È inoltre un ottimo combustibile, per le temperature elevate che raggiunge, e in passato era usato per la produzione di carbonella. E oggi? L'abbandono delle aree boschive e la **distruzione delle siepi campestri** ne hanno inficiato gli habitat di crescita. Per quanto resti una specie molto comune, sta uscendo dalla memoria collettiva.

COMUNE E SELVATICO: COME DISTINGUERE IL BIANCOSPINO

Di *Crataegus* troviamo decine e decine di specie, ma principalmente nella nostra penisola ci riferiamo a *Crataegus monogyna* o biancospino comune, oppure a *Crataegus laevigata*, il biancospino selvatico. Come distinguerli? Come dice il nome stesso, il primo presenta nel frutto un solo seme, il secondo ne presenta due o tre; quanto alle foglie, quelle di *C. monogyna* hanno lobi più profondi, acuti, e peduncoli pelosi. Sono presenti in tutto il territorio nazionale, con qualche dubbio, per la Sicilia, su *C. laevigata*. Quest'ultimo predilige ter-



UNA CONSERVA DAL SAPORE ANTICO

Ho sempre amato i preparati di frutti selvatici, che ho proposto per anni alla ristorazione di alto livello in abbinamento a piatti salati, dolci al cucchiaino, gelati e sorbetti. Dei frutti di biancospino potete godere per mesi conservandoli con succo di mela concentrato e un buon Sangiovese di Romagna o altro vino affine. Raccolgete i frutti ben maturi, preferibilmente dopo i primi freddi. Pesate 1 e ½ tazza (1 tazza = 235 ml) di succo di mela concentrato e diluitela con 1 tazza di Sangiovese. Versatevi il peso doppio in frutti rispetto al succo di mela concentrato, la scorza di 1 arancia, 1 cm di stecca di cannella, 1 chiodo di garofano o un pezzetto di radice di *Geum urbanum* o cariofillata comune. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma, lasciate cuocere 15 minuti o finché i frutti saranno teneri ma non spappolati. Versate bollente in vasi sanificati da 314 ml, chiudete bene e pastorizzate 30 minuti.

reni acidi o subacidi e può trovarsi anche all'interno di formazioni boschive, mentre *C. monogyna* ama gli ambienti aperti e i terreni alcalini o neutri; troviamo comunque una certa sovrapposizione e perfino fenomeni di ibridazione. *C. azarolus*, il dolcissimo azzeruolo, oggi allo stato spontaneo è a rischio estinzione. Un suggerimen-

LA FARINA DELLA POVERTÀ

In Appennino il pane si faceva “anche” con il frumento; spesso venivano aggiunti sfarinati di castagne, ghiande e perfino di frutti di biancospino. Potete provarli anche voi. Raccoglieteli a completa maturazione e preferibilmente dopo una gelata, tra ottobre e dicembre. Essicateli completamente su un termosifone o grazie a un essiccatore elettrico. Pestateli in un mortaio, quindi polverizzateli con un macina-caffè o un buon robot da cucina. Otterrete un materiale piuttosto grossolano, da passare al setaccio per raggiungere la consistenza di una farina integrale. Impiegate nell'impasto di pani e focacce in ragione del 10-15% della farina di frumento. Il profumo e il sapore sono molto interessanti.

to: recatevi in qualche vivaio forestale e piantate qualche esemplare. La biodiversità ringrazia! Unica precauzione nel piantumare il genere *Crataegus* è verificarne la fattibilità nella vostra regione di appartenenza. Nelle zone in cui mele e pere vengono coltivate in maniera intensiva l'impianto è proibito perché biancospino e cugini ospitano una malattia devastante: il colpo di fuoco batterico.


Cosa impieghiamo del nostro biancospino? Le foglie giovanissime, i fiori e i frutti. Per foglie e fiori ci rileggeremo in primavera. E i frutti? Raccolti ben maturi, hanno le caratteristiche di una mela a polpa farinosa. Conservarli in confettura richiede un grosso lavoro di setaccio, dovuto alla presenza del seme all'interno, e il sapore è delicato, appena accennato. Ma nel box di approfondimento vi consiglio una preparazione diversa.

L'erboristeria tradizionale consiglia di raccogliere i frutti non troppo maturi, senza peduncolo, da essiccare entro i 45 °C. Ricchi in vitamina C, sono utili contro la diarrea e sono diuretici. Per gli usi fitoterapici si possono consumare freschi, in confettura, o in decotto (3-4 g su 10 ml di acqua).

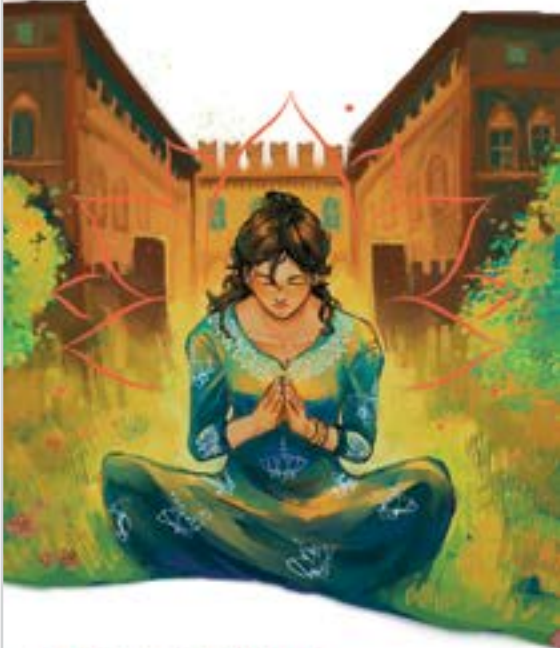
LE PIANTE SELVATICHE RICONOSCIMENTO USI, IMPIEGO IN CUCINA

con **Annalisa Malerba**
da venerdì 3 a domenica 5 ottobre

Fattoria dell'Autosufficienza
Loc. Paganico snc
47021 Bagno di Romagna (FC)
Info e contatti: autosufficienza.it



CASTELLO DI PIOVERA
BENESSERE
al castello
14 SETTEMBRE 2025



Fiera e Festival
delle discipline olistiche,
del benessere psicofisico
e del vivere naturale

Per info e prenotazioni:
benesserepiovera@gmail.com

Castello di Piovera
Via Balbi 2, 15047 - Alluvioni Piovera (AL)

PIANTE PER PIGRI

Perfette per chi ha poco tempo o il pollice nero, ma vuole comunque un ambiente verde

LUCIA CUFFARO | DIVULGATRICE AMBIENTALE, FONDATRICE DELLA SCUOLA DELL'AUTOPRODUZIONE E SCRITTRICE



Se l'idea di portare la natura in casa o sul balcone ti affascina, ma il pensiero di annaffiature regolari e cure continue ti blocca, niente paura: anche per i "pollici distratti" - creativi, smemorati o semplicemente sopraffatti dai mille impegni quotidiani - esistono piante capaci di superare dimenticanze e condizioni imperfette, regalando comunque bellezza e, a volte, anche qualche beneficio in più. Questo è un viaggio verde nel mondo delle piante a bassa manutenzione, con consigli da mettere in pratica con leggerezza e, perché no, un tocco di sana pigrizia.

PIANTE FACILI DA INTERNO

Partendo dalle piante da interno, la **Zamia**, o *Zamioculcas zamiifolia*, è senza dubbio la più amata dai pigri. È capace di sopravvivere senza acqua per settimane, e a volte mesi, adattandosi perfino ad ambienti in penombra. Le sue lucide foglie crescono dritte e ordinate, ed è ideale per chi desidera il verde in casa o in ufficio senza fare concimazioni, rinvasi o potature. Basta annaffiarla quando il terreno è asciutto e scordarsi di lei nei mesi freddi.

Con le sue grandi foglie traforate e radici aeree che sembrano opere d'arte tropicali, la **Monstera deliciosa** sorprende per la sua resistenza: ama la luce diffusa e sopporta anche indolenze nell'annaffiatura. Dona un tocco esotico senza complicazioni, e in più si moltiplica facilmente prelevando i polloni laterali con radici già sviluppate.

Il **Ficus benjamin** è un classico da interno che, se lasciato tranquillo e annaffiato quando il terreno è asciutto, vive sereno e rigoglioso senza chiedere altre attenzioni. La graziosa **Pilea peperomioides**, detta anche pianta delle monete, cresce con poca acqua, ama la luce diffusa e si moltiplica da sola, regalando soddisfazioni. Un'altra è la **Sansevieria**, nota come "lingua di suocera". Elegante, scultorea e mangia-smog, non ha bisogno quasi di nulla: un angolo luminoso o in penombra, pochissima acqua, e lei sarà felice. Ma il suo contributo nel migliorare la qualità dell'aria è l'estetica

in casa è impagabile. Il **Pothos** è un rampicante generoso che cresce con velocità sorprendente e accetta ogni tipo di luce. Se lasciato scendere da una mensola o da un vaso sospeso, crea una cascata di foglie a cuore per un effetto giungla con il minimo sforzo. La sua vera natura è arrampicarsi alla ricerca di luce e sostegno, quindi, guidandolo verso l'alto con un tutore in fibra di cocco o una griglia, cambia aspetto producendo foglie grandi e scenografiche.

C'è poi l'**Edera** (*Hedera helix*) sempre instancabile e adattabile anche in casa: cresce in verticale o in caduta, tollera sia luce che mezz'ombra, e necessita di poca acqua senza bisogno di concime.

POCHISSIMO TEMPO? COLTIVA LE PIANTE IN ACQUA SENZA TERRA

Chi ha davvero poco tempo o parte per periodi anche di 6-7 settimane, la vera svolta è la coltivazione in acqua. Dove? In un bicchiere o vaso di vetro riempito per metà con acqua. Alcune piante sembrano nate apposta per questo tipo di coltura: l'**Erba miseria** (*Tradescantia*), dai riflessi viola o verdi, la **Monstera deliciosa**, con le sue magnifiche foglie, il **Pothos**, che cresce instancabile, la **Dracaena sanderiana**, nota anche come bambù della fortuna. Si possono utilizzare sia piante intere già radicate, oppure talee o polloni che in poco tempo svilupperanno radici bellissime e visibili attraverso il vetro, trasformando il tutto in un elegante elemento decorativo. La manutenzione è minima: basta rabboccare l'acqua quando il livello si abbassa troppo e aggiungere un cucchiaino di humus di lombrico ogni mese per fornire i nutrienti necessari. Una soluzione pratica che regala uno spettacolare giardino d'acqua indoor.

COSA SCEGLIERE IN TERRAZZO, GIARDINO O BALCONE

In giardino, sul terrazzo o sul balcone, non può mancare l'**Aloe vera**. In vaso si annaffia ogni 15 giorni nei mesi caldi, per dimenticarla in inverno. Quando le foglie diventano carnose e mature, basta tagliarne una alla base per usare il gel interno come doposole lenitivo, impacco per capelli o maschera viso antirughe.

Se l'idea delle piante commestibili stuzzica ma la costanza manca, meglio orientarsi su erbe aromatiche forti. Il **Timo** è resistente alla siccità, cresce basso e fitto, e dona gusto in cucina. Il **Rosmarino** vive bene al sole diretto, chiedendo in cambio poca acqua. Anche la **Lavanda officinale** (*Lavandula angustifolia*) va bagnata poco. Elegante e generosa, produce in estate fiori da usare, volendo, per sacchetti aromatici e, grazie alla loro commestibilità, per decorare dolci e insalate con un tocco delicato e profumato.

Per un terrazzo fiorito senza stress, c'è il classico **Geranio**, in tutte le sue varietà, dal classico zonale al ricadente parigino. È instancabile nella fioritura, resiste al sole pieno e ha bisogno di poca manutenzione. Il **Rincospermo** (*Trachelospermum jasminoides*), talvolta confuso con il gelsomino, è un rampicante sempreverde che fiorisce in

primavera con fiori bianchi a stella: rustico, tenace, vive bene anche in vaso e sopporta la siccità. Con la **Petunia** e la sua variante ricadente più vigorosa, la **Surfinia**, si avranno onde di colore per tutta l'estate. Le **Calle** aggiungono eleganza con i loro fiori a coppa, e sono ideali per zone semi-ombreggiate, mentre il **Tagete** è perfetto per chi cerca fiori allegri, robusti, con il minimo impegno e la massima resa. Il mondo delle piante invita alla semplicità: la natura si adatta, accompagna e ricompensa anche quando tutto non è perfetto. È sufficiente scegliere la pianta che più ispira e lasciarle spazio per crescere. Anche un pollice pigro può diventare verde, seguendo con spontaneità il proprio ritmo.

LIBRO CONSIGLIATO

Lucia Cuffaro

Risparmia 700 Euro in 7 Giorni

Consigli per ridurre le spese e autoprodurre in casa

Il Filo Verde di Arianna, 2021



CRISTALLI DI POTERE

Armonizza la tua energia con i nostri bracciali "Samadhi"

- **Qualità eccellente "AAA"** – una fusione impeccabile di bellezza e spiritualità.
- **Leggerezza ed eleganza** – diametro 6 mm
- **Positività** – creati per infondere energia positiva a contatto con la pelle

FRUTTA A GUSCIO IN MACROBIOTICA

Mandorle, noci, nocciole, pistacchi e anacardi: impariamo a mangiare questi preziosi alimenti in modo corretto e gustoso, non solo come spuntino

DEALMA FRANCESCHETTI | FOODBLOGGER E TERAPISTA MACROBIOTICA



La frutta secca è un meraviglioso alleato in cucina da usare non solo come snack, ma anche per la preparazione di piatti dolci e salati. Utilissima per sostituire i grassi animali, ma anche per regalarci preziosi nutrienti e senso di sazietà.

FRUTTA A GUSCIO, ESSICCATA E SEMI

Nel linguaggio comune, quando si parla di “frutta secca”, si intendono diverse categorie di alimenti: **la frutta a guscio** (o frutta oleaginosa/lipidica) come mandorle, nocciole, pistacchi, noci, anacardi, noci del Brasile, noci Pecan, noci di Macadamia e **la frutta essiccata** (frutta disidratata/glucidica) come uvetta, albicocche secche, datteri, prugne secche, fichi secchi, sottoposta a essiccazione per ridurre drasticamente il contenuto d'acqua.

Le arachidi, che sono legumi, vengono però assimilate alla categoria “frutta secca oleaginosa” per le loro proprietà nutrizionali e l'uso culinario simili. Ci sono poi i **semi oleosi**: sesamo, canapa, chia, lino, zucca, girasole ecc. La frutta a guscio (o frutta oleaginosa/lipidica) e i semi oleosi hanno la caratteristica distintiva di un basso contenuto di acqua già al momento della raccolta e un'elevata concentrazione di grassi “buoni” (mono e polinsaturi), proteine, fibre, vitamine e minerali.

La **frutta disidratata** comprende frutti carnosì che, per essere conservati, vengono sottoposti a un processo di essiccazione e, a differenza della frutta a guscio, la frutta essiccata è anche naturalmente ricca di zuccheri, oltre che di vitamine e minerali.

FRUTTA A GUSCIO IN MACROBIOTICA

Chiarito questo, oggi ci occupiamo della frutta a guscio (frutta oleaginosa/lipidica), da usare intera oppure nella sua golosissima versione in crema (crema di mandorle, di nocciole, di pistacchio), quella che spesso sentiamo chiamare “burro vegetale”. Dal punto di vista macrobiotico, tutti i semi (che si tratti di una nocciola, di un seme di sesamo, di un chicco di riso integrale o di un legume) sono dotati di energie potenti, perché capaci di generare la vita. Contengono quindi l'energia *Jing*, che ci regala forza di volontà, coraggio, capacità di resistere alle malattie o di guarire e anche una potenziale longevità. La frutta a guscio nutre energeticamente la loggia Acqua, che governa reni/vescica, ossa, capelli e denti.

MANDORLE TOSTATE E SALATE

INGREDIENTI

- 150 g di mandorle sgusciate (ancora con la pellicina)
- 1 cucchiaino di tamari o shoyu

PROCEDIMENTO

Metti le mandorle in una teglia e inforna a 120-130 °C per una ventina di minuti circa. In alternativa puoi tostarle in una padella dal fondo spesso, a fiamma bassa e rigirandole spesso, facendo attenzione a non bruciacchiarle. Una volta tostate trasferiscile in una ciotola ancora calde e aggiungi il tamari o lo shoyu (sono due tipi di salsa di soia di qualità). Mescola bene e sono pronte. Puoi trasferirle in un vasetto per conservarle e utilizzarle come preferisci.

TIRAMISÙ ALLE NOCCIOLE E CAFFÈ D'ORZO

INGREDIENTI

- 60 g di fette biscottate integrali senza zucchero
- 20-30 g di cioccolato fondente 85%
- 2 cucchiaini di caffè d'orzo solubile (o di cicoria)
- 3 cucchiaini di malto di riso
- Cacao amaro q.b.

PER LA CREMA

250 ml di latte vegetale senza zucchero
2 cucchiaini di crema di nocciole
3-4 cucchiaini di malto di riso
1 cucchiaino colmo di agar agar in polvere
1 pizzico di sale marino integrale

PROCEDIMENTO

Prepara la crema sciogliendo l'agar agar nel latte. Aggiungi il sale e porta a bollore mescolando. Cuoci poco meno di un minuto dal bollore. Aggiungi la crema di nocciole, il malto e mescola bene. Lascia raffreddare in modo da ottenere una gelatina. Quando la gelatina è formata frulla bene per ottenere una consistenza liscia e cremosa. Assaggia e se è necessario aggiungi del malto. Scalda circa 150 ml di acqua e aggiungi 1 cucchiaino di caffè d'orzo e 1 di malto. Inzuppa le fette biscottate e componi il tiramisù. Metti un po' di crema sul fondo di una piccola pirofila, forma il primo strato di fette inzuppate e copri di crema. Aggiungi il cioccolato tagliato a coltello, poi il secondo strato di fette inzuppate e copri con la crema. Spolvera con cacao e metti in frigorifero. Prepara una salsina mescolando 1 cucchiaino di caffè d'orzo con 2 di malto. Se serve, aggiungi poca acqua per renderla più fluida. Al momento di servire decora il tiramisù con questa salsina.

Nella cucina macrobiotica, la frutta a guscio si usa **più spesso tostata**, soprattutto in inverno, per yanghizzarla. Si può tostare in forno o in padella (ma attenzione che in padella è facile bruciarla). Dal punto di vista macrobiotico la frutta a guscio è preziosa, ma non bisognerebbe abusarne, perché contiene tanti grassi. Anche se i grassi contenuti sono buoni e salutari, il "troppo stroppia" sempre e dal punto di vista macrobiotico, se ne abusiamo, potremmo **caricare eccessivamente il fegato** e l'apparato linfatico, rallentando le normali operazioni di disintossicazione del corpo. Molti temono che la frutta a guscio possa far ingrassare perché ha tante calorie, ma dobbiamo considerare che non si tratta di calorie vuote, come quelle di un dolce industriale pieno di zucchero e povero di nutrienti. È ricca di nutrienti importanti (grassi buoni, di fibre, di proteine, vitamine B ed E e di sali

CONDIMENTO SPECIALE SALATO

INGREDIENTI

- 10 nocciole
- 2 cucchiaini di gomasio già pronto oppure fatto in casa
- 1 pizzico di cumino

PROCEDIMENTO

Con un coltello trita grossolanamente le nocciole, trita fine il cumino e mescola il tutto con il gomasio. Ottimo sulla pasta oppure su un cereale in chicco o su verdure cotte e crude.

minerali) e non dimentichiamo che i grassi aiutano a controllare la glicemia, e danno sazietà, quindi basta non abusarne.

5 IDEE PER USARE LA FRUTTA A GUSCIO

La frutta a guscio può essere frullata per renderla in crema ed essere usata in moltissimi modi, sia per ricette dolci che salate. Possiamo farlo a casa con un frullatore molto potente, oppure acquistare le creme già pronte.

Parliamo di creme al 100% fatte con la frutta a guscio, senza zucchero o altri ingredienti, come la crema di mandorle, di nocciole, di pistacchio. Possiamo far rientrare in questa categoria anche la crema di arachidi (il famoso burro di arachidi).

Ecco alcune idee per gustare questi preziosi semi:

- **interi** per uno snack salutare,
- **in granella** su piatti salati o dolci,
- **interi o in granella** per arricchire insalate di riso (oppure di orzo, farro, quinoa), pasta con le verdure, insalate,
- **in farina** per preparare torte, crepes, dolci vari,
- **in crema** per rendere più cremosi budini e gelati vegetali oppure da spalmare o da usare come topping sui dolci, sulla frutta cotta, sul porridge, sulla crema di cereali, per condire crepes o pancake ecc.

Aggiungere ai nostri pasti dei grassi buoni come quelli della frutta a guscio, ma anche le proteine che contengono, aiuta a controllare la glicemia evitando i picchi glicemici, soprattutto in un pasto ricco di carboidrati. Lo stesso accade se aggiungiamo della frutta a guscio a un dolce, come un budino o una torta. C'è anche un altro vantaggio ad aggiungere la frutta a guscio ai dolci, soprattutto se è in crema e se il dolce è vegetale, quindi senza burro, uova e latte: darà una migliore consistenza e **renderà il dolce più appagante**.

Come conservare la frutta a guscio: in vasi e vasetti di vetro, meglio se con la chiusura ermetica. Inoltre è bene conservare al riparo dalla luce per evitare ossidazione e perdita di sapore. Quando fa molto caldo è meglio tenere in frigorifero, per conservare meglio i grassi. Questo vale soprattutto per le creme.

MELE AL FORNO CON CREMA DI MANDORLE AL LIMONE

INGREDIENTI

- 3 mele bio
- 3 cucchiari di crema di mandorle (100% mandorle)
- 1 cucchiaino di malto di riso
- La buccia di 1 limone
- Lucco di limone q.b.
- Cannella a piacere
- 1 manciata di pinoli

PROCEDIMENTO

Mescola la crema di mandorle con il malto, la buccia di limone grattugiata e un po' d'acqua per renderla fluida. Accendi il forno. Lava le mele e tagliale a metà. Con un coltellino scava un buchetto per togliere i semi. Taglia a metà il limone e strofinalo sulle mele schiacciando un po', in modo che si cospargano di succo e non anneriscano. Trasferisci le mele in una teglia o pirofila. In ogni mezza mela metti circa un cucchiaino di crema. Aggiungi dei pinoli e una spolverata di cannella. Informa a 200 °C per circa 20-30 minuti.

LIBRO CONSIGLIATO

Dealma Franceschetti

L'apprendista Macrobiotico

Ricette illustrate e consigli per scoprire la cucina macrobiotica vegana.

Macro Edizioni, 2021



SHOWCOOKING

con Dealma Franceschetti

YIN E YANG CONTRO IL FREDDO: I RIMEDI MACROBIOTICI PER STARE BENE TUTTA LA STAGIONE

Domenica 28 settembre
12:30 - 13:30

Scopri di più su macrolibrarisifest.it

lifefood

LIFE BAR

bio AVENA

- ✓ Linee di barrette all'avena dolcificate solo con sciroppo di fiori di cocco a basso indice glicemico
- ✓ Con ingredienti di altissima qualità e materie prime senza glutine
- ✓ Lavorate a freddo per mantenere inalterati gusto e nutrienti
- ✓ Incarto a triplo strato per conservare al meglio il prodotto e mantenere a lungo la freschezza e il gusto

Una carica di energia piena di gusto!

Questi snack, gustosissimi e leggeri, sono realizzati con avena bio italiana senza glutine, deliziosi semi e noci, sciroppo di fiori di cocco e altri ingredienti tutti di prima qualità. Le barrette Lifefood a base di avena sono una fonte di energia naturale e ricca di fibre. Dal gusto unico e inimitabile.

WWW.LIFEFOOD.IT

Il suono che nutre l'anima

ARMONIE SONORE

Campane armoniche, Armonizzatori, Diapason, Gong, Tamburi, Ocean drums, Campane di quarzo, Campane tubolari, Tamburi armonici, Sonagli e altri strumenti ancestrali. Corsi di formazione.

[Suono Armonico](https://www.youtube.com/channel/UC...) | [Tibet Strumenti Armonici - Armonie Sonore](https://www.facebook.com/TibetStrumentiArmonici)
[348-0637424](https://www.instagram.com/centro_studi_armonici) | info@tibetstrumentiarmonici.com
[Tibet_strumenti_armonici](https://www.instagram.com/centro_studi_armonici) | [centro_studi_armonici](http://www.centro_studi_armonici.it)

LA PACE COMINCIA NEL PIATTO

Alimentazione etica e gentile
è il primo passo per un mondo più pacifico e rispettoso

ISABELLA VENDRAME | NATUROPATA, FOOD COACH, PER VEGGIE CHANNEL

Scegliere un'alimentazione vegetale, naturale e consapevole significa abbracciare la non violenza in ogni sua forma. È dire no alla sofferenza animale, ma anche all'eccesso, allo spreco, al disprezzo per l'ambiente. Significa nutrirsi con ciò che fa bene al corpo e all'anima, in sintonia con i ritmi della natura.

Ogni pasto può diventare un atto di gentilezza verso sé stessi, scegliendo cibi vivi e autentici, verso chi ci sta accanto, preparando e condividendo con cura, verso gli altri esseri viventi, riconosciuti nel loro diritto alla vita, verso il pianeta, alleggerendo il nostro impatto. Mangiare diventa un atto di coerenza e responsabilità, in cui la scelta di ogni ingrediente porta con sé un messaggio di armonia. Che significato ha parlare di vita e di pace, se ciò che portiamo nel piatto è il risultato della morte e della sofferenza? Prima di ogni boccone di carne c'era un essere vivente, con il suo respiro, il suo desiderio di vivere. Quella vita interrotta lascia

un'impronta che non è solo simbolica poiché nel nostro piatto restano gli ormoni dello stress, le tracce chimiche della paura, una memoria energetica che il nostro corpo percepisce.

Scegliere di nutrirsi senza infliggere dolore, portando nel corpo solo ciò che sostiene la vita e l'armonia, fa diventare ogni pasto un piccolo gesto di pace.

Scegliere alternative vegetali è un gesto semplice, ma potente. È il primo modo concreto che abbiamo per affermare che ogni vita conta e che la pace non può esistere finché si continua a infliggere sofferenza. Aboliamo l'indifferenza e sostituiamola con la consapevolezza. Partiamo dal piatto per scrivere una nuova strada di pace.

CONTATTI

Web: www.veggiechannel.com

Email: info@veggiechannel.com



VIVA LE CASTAGNE

3 ricette vegan per amare l'autunno anche in cucina

LAURA SERPILLI | CONTENT WRITER E COPYWRITER ESPERTA DI CUCINA VEGANA

L'autunno è una stagione che divide: c'è chi lo ama per i colori, le tisane, il profumo di terra bagnata ecc., e chi lo vive come l'anticamera del letargo. Ma c'è un dettaglio capace di mettere tutti d'accordo: le castagne! Dolci, versatili, nutrienti e veganissime. In questo articolo ti propongo tre ricette plant-based che celebrano le castagne in modo originale, goloso e (spoiler!) per nulla noioso. Ma prima: un mini ripasso su come cuocerle, perché è lì che si gioca tutto il sapore.

LA COTTURA BASE DELLE CASTAGNE (SENZA STRESS)

Se hai acquistato castagne fresche e vuoi cuocerle a casa, puoi cuocerle in due modi:

- **Lessate.** Pratica una piccola incisione sulla parte bombata della buccia, mettile in una pentola con acqua fredda, aggiungi una foglia d'alloro e cuoci per circa 40 minuti dal bollore. Scolale e sbucciale ancora calde (è più facile). Cotte in questo modo sono perfette per preparazioni dolci o salate in cui le castagne verranno **frullate, spezzettate o usate come base cremosa** (come vellutate, salse, impasti, dolci morbidi).
- **Arrostite.** In padella forata o al forno incidi le castagne e cuocile su fiamma viva (in una padella bucata) per circa 20-25 minuti oppure in forno a 200 °C per 30-35 minuti. Avvolgile in un canovaccio per 10 minuti, poi sbucciale.

Cotte così sono ideali se vuoi **mangiarle al naturale**, servirle come snack o usarle a pezzetti in ricette dove devono **mantenere un po' di consistenza Poco tempo?** Usa castagne già cotte al vapore (quelle confezionate, senza zuccheri o conservanti): sono perfette per tutte le ricette in cui vanno frullate o spezzettate. Un ottimo compromesso tra praticità e gusto.

E ora mani alle pentole per queste tre ricette vegan, autunnali e piene di gusto per portare le castagne in tavola in modo originale.



ZUPPETTA CREMOSA DI CASTAGNE E TOPINAMBUR CON CHIPS DI CAVOLO NERO AL PROFUMO DI ROSMARINO

Una vellutata che profuma di bosco, camino e foglie secche. Morbida, calda, aromatica. Le chips croccanti di cavolo nero e le castagne spadellate al rosmarino creano un topping irresistibile.

INGREDIENTI

- 200 g di castagne cotte (lessate)
- 200 g di topinambur
- 1 piccolo porro
- 500 ml di brodo vegetale
- 1 cucchiaino di olio EVO
- Sale, pepe, noce moscata (facoltativa)

PER IL TOPPING

- 4 foglie di cavolo nero
- 6 castagne cotte
- 1 rametto di rosmarino
- Olio EVO, sale

PROCEDIMENTO

Fai stufare il porro, poi aggiungi il topinambur a cubetti e le castagne spezzettate. Copri con brodo e cuoci per 25 minuti. Frulla fino a ottenere una crema liscia.

Taglia il cavolo nero a pezzi, condiscilo con olio e sale, e cuoci in forno a 160 °C per 15 minuti fino a renderlo croccante.

Salta le castagne intere in padella con olio e rosmarino fino a doratura.

Versa la crema nei piatti, guarnisci con chips e castagne croccanti. Servi subito, con tanto amore.



CARBONARA DI CASTAGNE CON DADOLATA AFFUMICATA AL ROSMARINO

Sì, hai letto bene: una carbonara vegetale, cremosa e intensa, dove le castagne diventano protagoniste.

Le usiamo in due modi: in crema per la mantecatura e a cubetti rosolati con paprika affumicata per imitare il “guanciale”. Il risultato? Comfort food da applauso.

INGREDIENTI

- 200 g di spaghetti
- 150 g di castagne cotte (arrostate)
- 1 cucchiaino di lievito alimentare
- ½ cucchiaino di curcuma
- ½ cucchiaino di paprika affumicata

- 1 rametto di rosmarino
- Olio EVO, sale, pepe nero

PROCEDIMENTO

Taglia metà delle castagne a cubetti piccoli. Saltale in padella con olio, paprika e rosmarino finché diventano dorate. Togli il rosmarino.

Frulla le altre castagne con curcuma, lievito un filo d'olio e acqua di cottura della pasta fino a ottenere una crema vellutata.

Cuoci la pasta, scolala e falla saltare con la crema. Aggiungi le castagne rosolate e tanto pepe nero. Mangia con gioia.



TARTUFINI CACAO ARANCIA E CASTAGNE

Dolcetti morbidi, golosi ma sani, senza zucchero raffinato né cottura. Perfetti per un fine pasto, un tè con gli amici o da tenere in frigo per quelle voglie improvvise. Si preparano in 10 minuti e spariscono in meno.

INGREDIENTI

- 200 g di castagne cotte (lessate)
- 2-3 datteri morbidi
- 50 g di cioccolato fondente
- 1 cucchiaino di cacao amaro
- Scorza grattugiata di ½ arancia bio
- Cacao o cocco grattugiato per la copertura

PROCEDIMENTO

Frulla le castagne con datteri, cacao e scorza d'arancia.

Sciogli il cioccolato a bagnomaria e aggiungilo all'impasto.

Forma delle palline e passale nel cacao o nel cocco.

Fai riposare in frigo almeno un'ora. Servi freddi o a temperatura ambiente. Uno tira l'altro.

RICETTE PER L'AUTUNNO

Stanchi dei soliti piatti? Ecco alcune proposte sfiziose a base di ingredienti sani e genuini

LA REDAZIONE

S secondo la medicina cinese per mantenere la salute è indispensabile **adattare la nostra alimentazione e lo stile di vita alla stagione** che stiamo vivendo. In autunno gli alimenti che si trovano in questa stagione: zucche, broccoli, cavolfiori, finocchi, carote, indivia, bietole, ma anche alcuni ortaggi estivi che ci deliziano anche per la prima parte dell'autunno (zucchine, pomodori, carciofi, fagiolini) ci aiutano a sostenere la nostra energia e ad allinearla con quella esterna. Rimanendo in equilibrio e con un pieno di energia, sosteniamo anche il nostro sistema immunitario, così che l'organismo sia in grado di difendersi da attacchi di microrganismi che possono favorire una infezione quando siamo indeboliti. Ecco dunque qualche ricetta adatta all'autunno, perché come si dice: **la prevenzione comincia dalla tavola.**

SEMI DI ZUCCA IN SALSA TAMARI

Ricetta di **Francesca Tassani**
Food Blogger

INGREDIENTI

- 100 g di semi di zucca austriaci senza glutine
- 20 ml di salsa tamari
- 100 ml di acqua naturale

PROCEDIMENTO

In una padella tosta i semi di zucca con una miscela di 20 ml di salsa tamari mescolati a 100 ml di acqua naturale. Mantieni sul fuoco a fiamma media fino a che il liquido non sarà completamente evaporato. Servi una volta che avranno raggiunto la temperatura ambiente. È possibile anche conservarli in un vasetto chiuso in un luogo fresco e asciutto.

ORZO PERLATO AL RAGÙ DI ZUCCA E SALVIA

Ricetta di **Simona Casadei Tenshi**
Consulente macrobiotica
e insegnante di cucina naturale

INGREDIENTI

- 400 g di orzo perlato
- 500 g di zucca mondata
- 2 carote medie
- 1 grossa cipolla (io ho usato quella rossa di Tropea)
- 4-5 foglie di salvia
- Olio EVO
- Tamari o shoyu
- Sale marino integrale

PROCEDIMENTO

Lava accuratamente l'orzo perlato che potrebbe essere polveroso, mettilo nella pentola di cottura e aggiungi 1 parte e mezzo di acqua rispetto al suo peso (in questo caso 600 g). Aggiungi una presa di sale grosso e metti a cuocere coperto per 25 minuti dal bollore. Al termine della cottura sposta dalla fiamma e lascia riposare coperto per 10 minuti, poi sgranarlo usando un cucchiaino di legno (si può aggiungere un filo d'olio per evitare che i chicchi si attacchino). Nel frattempo taglia la cipolla fine, la zucca a fettine e la carota a pezzetti piccoli. Prendi una grossa pentola, metti un dito abbondante di acqua, porta a bollore e aggiungi tutte e tre le verdure, una presa di sale grosso e un cucchiaino di tamari e fai insaporire il tutto a fuoco alto muovendolo col cucchiaino di legno. Aggiungi acqua fino quasi a coprire il tutto e far bollire. Aggiungi le foglie di salvia precedentemente lavate. Chiudi il coperchio e lascia cuocere a fuoco basso per 25-30 minuti. Allo scadere del tempo aggiungi l'orzo perlato, 2 cucchiaini di olio e manteca a fiamma vivace per 5 minuti. Assaggia e aggiungi eventualmente shoyu o tamari per correggere la sapidità. Servi.

POLENTA CON FUNGHI PORCINI E FONTINA

Ricetta di **Roberta Favazzo**
Web editor e food blogger

INGREDIENTI

- 200 g di farina gialla per polenta
- 200 g di funghi porcini
- 200 g di fontina valdostana
- Olio extra vergine di oliva
- Sale e pepe
- 1 spicchio di aglio
- Prezzemolo fresco

PROCEDIMENTO

Versa all'interno di una pentola un litro di acqua. Portala a bollire, sala, quindi unisci la farina gialla tutta in una volta. Inizia subito a mescolare per evitare la formazione di grumi e continua per qualche minuto. Fai cuocere per almeno 40 minuti mescolando spesso. Nel frattempo, affetta i funghi e mettili a cuocere in una padella con olio di oliva e aglio. Una volta cotti, regola di sale e pepe e spolvera con il prezzemolo fresco. Versa la polenta su un grande tagliere e coprila subito con i funghi e la fontina tagliata a dadini. Attendi che il formaggio si ammorbidisca e gusta subito.



PRODOTTO CONSIGLIATO

Polenta Istantanea Integrale Bio

Farina di mais
integrale precotto

La Finestra sul Cielo



TORRETTA DI TEMPEH AI CECI, DAIKON E CAROTE

Ricetta di **Djanna**
Macrogiogia, Cuoca macrobiotica

INGREDIENTI

- 250 g di tempeh di soia
- 1 daikon di medie dimensioni
- 2 carote di medie dimensioni
- 1 cipolla piccola
- 2 cucchiari di acidulato di umeboshi
- 1 cucchiaino di mirin (facoltativo)
- 1 cucchiaino di shiro miso
- 1 cucchiaino di tahin
- 1 cucchiaino di olio EVO o sesamo
- Sale q.b.
- Succo di limone q.b.
- Foglie di salvia
- 1 rametto di rosmarino
- 1/2 spicchio d'aglio

PROCEDIMENTO

Taglia a fettine sottili il tempeh, per ottenere diversi pezzi rettangolari. Poggiali in una terrina e coprili con la marinatura per un paio di ore aggiungendo: una cipolla rossa tagliata sottile, l'acidulato di umeboshi, il mirin, l'olio, i gusti e l'aglio.

Nel frattempo, lava bene il daikon e le carote e con l'aiuto di una mandolina fai delle fette sottili di entrambe le radici. Poggiale su un piatto e salale, uscirà la loro acqua dopo poco tempo e basterà tamponarle con carta cucina per rimuoverla. Passale in padella con un filo di olio EVO, saranno pronte in pochi minuti; tienile da parte.

Spadella anche le fette di tempeh con tutta la marinatura che si asciugherà in breve tempo, le fettine saranno pronte quando sarà visibile una leggera crosticina.

Componi il piatto semplicemente sovrappo-
nendo uno strato di tempeh, uno di carota e uno di daikon e termina utilizzando la cipolla della marinatura.

Fai una salsina con lo shiro miso, il tahin e qualche goccia di limone. Unisci un po' di acqua, mescola bene fino a raggiungere una consistenza cremosa e disponi sulla torretta una volta impiattata.



TORTA VEGAN AL GRANO SARACENO CON CIOCCOLATO, NOCI E PROFUMO DI ARANCIA

Ricetta di Laura Serpilli
Content writer e copywriter

INGREDIENTI

- 180 g di farina 0
- 140 g di farina di grano saraceno, l'anima rustica e nutriente della nostra torta
- 140 g di zucchero, meglio se di canna o integrale
- 16 g di lievito naturale a base di cremor tartaro
- Scorza di 1 arancia
- 90 g di olio di semi di girasole
- 200 g di latte di soia
- 125 g di yogurt bianco di soia
- 40 g di gocce di cioccolato fondenti
- 50 g di noci
- Un pizzico di noce moscata
- Aroma di vaniglia

PROCEDIMENTO

Preparare la torta è davvero semplice: ti bastano pochi semplici passaggi. Inizia mescolando in una bowl grande tutti gli ingredienti secchi: farine, zucchero, lievito, scorza d'arancia tritata finemente, gocce di cioccolato, noci tritate grossolanamente, e un pizzico di noce moscata. In un'altra bowl, unisci l'olio di semi di girasole, il latte e lo yogurt di soia, e qualche goccia di essenza di vaniglia. Questa miscela umida garantirà che la nostra torta rimanga deliziosamente soffice e umida. Lascia raffreddare la torta prima di servirla. Versa gli ingredienti umidi in quelli secchi, mescolando con dolcezza fino a ottenere un composto omogeneo. Trasferisci l'impasto in una tortiera da 20 cm precedentemente oleata e i infarinata, e cuoci in forno preriscaldato a 180 °C per circa 40 minuti. La prova dello stecchino ti dirà quando la tua creazione è pronta a uscire dal forno e conquistare i cuori.

Note: nella ricetta tradizionale, la torta può essere tagliata a metà e farcita con della marmellata o confettura. Questo passaggio è facoltativo, poiché i sapori risultano già equilibrati senza aggiunte; tuttavia, se desideri farcirla, ti consiglio l'uso di una confettura di fragole!

NOCCIOLATA SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

Ricetta di Rachele Giorgetti
Esperta di cucina naturale, macrobiotica e alimentazione in campo sportivo

INGREDIENTI

- 180 g di nocciole
- 30 g di cioccolato fondente 85% o 90%
- 30 g di cacao amaro

PROCEDIMENTO

Dovrai tostare le nocciole in forno a 160 °C per 10 minuti e nel frattempo sciogliere il cioccolato a bagnomaria. Dopodiché basterà frullare le nocciole in un mixer (da sole) fino a ridurle in farina (quasi a crema, frullando a più riprese), aggiungere il cioccolato fuso, il cacao e continuare a frullare fino ad amalgamare i 3 ingredienti in modo omogeneo.

La nocciolata si conserva fuori dal frigorifero in un barattolo di vetro che ti consiglio di sterilizzare! Credimi, finirà in pochissimo tempo!



BUDINO DI CACHI AL CIOCCOLATO

Ricetta di Francesca Più

Esperta in alimentazione a base vegetale, integrale e crudista e autrice

INGREDIENTI

- 1 caco ben maturo
- 1 cucchiaino raso di cacao crudo (o carruba)
- 1 cucchiaino di semi di chia

PROCEDIMENTO

Frulla bene tutti gli ingredienti, e "travasa" il composto in una tazza da budino. Posizionalo in frigo per 4-5 ore (oppure dalla sera alla mattina), e gustati questo fantastico nonché semplicissimo dolce al cucchiaino.



COMILVA
COORDINAMENTO DEL MOVIMENTO ITALIANO
PER LA LIBERTÀ DI VACCINAZIONE

SE C'È UN RISCHIO DEVE ESSERCI UNA SCELTA
Il diritto alla salute si realizza con la piena consapevolezza

Affianchiamo il cittadino nel percorso di **autodeterminazione terapeutica**, per l'espressione di un consenso libero e informato.

Un percorso di crescita in termini di **cittadinanza attiva**: pienamente coscienti dei propri **diritti**, consapevoli e attivi nel far valere le proprie ragioni.

comilva.org | info@comilva.org | t.me/comilva
facebook.com/ufficiostampacomilva/

PRODOTTO CONSIGLIATO

Semi di Zucca Bio

Semi decorticati senza glutine coltivati in Austria & confezionati in Italia

Macrolibrarsi



APPROFONDISCI

Scopri queste e tante altre ricette sul nostro blog: macrolibrarsi.it/speciali.php

Mogliazze
Azienda Agricola Bio

♥ Confetture ♥ Tinture Madri
♥ Composte ♥ Oleoliti
♥ Conserve ♥ Miele

PRODOTTI NATURALI IDEATI PER IL GUSTO E LA SALUTE, NEL RISPETTO DELL'AMBIENTE.

VISITA IL NOSTRO SHOP ON LINE!

Indicati anche per chi segue la Dieta del Dott. Mozzi

magliazze.it

SUGHI AUTUNNALI PER SCALDARE LA TAVOLA

5 ricette vegetariani per variare e colorare il tuo menù

EMANUELA VIBI | GIORNALISTA ED EDITOR, SI OCCUPA DI FOOD E WELLNESS

C'è un momento, a fine settembre, in cui l'aria cambia. Le giornate si accorciano, le prime foglie cominciano a scricchiolare a ogni passo e l'autunno arriva in punta di piedi. E con l'autunno si risveglia un piacere tutto speciale: quello di ritrovarsi a casa, con il forno acceso, un tè sul fuoco e la voglia di stare insieme. I colori brillanti e i vestiti leggeri e svolazzanti, che hanno contraddistinto la nostra estate, lasciano spazio a un tempo più lento, fatto di routine, serate in casa e nuova voglia di accendere i fornelli e il forno per preparare qualcosa di buono. **In cucina, l'autunno è una stagione generosa.** I suoi colori – arancio, rosso, crema, ocra – si riflettono nei piatti, grazie alla ricchezza di ortaggi come la zucca, i funghi, il cavolfiore, i porri, il radicchio. Ingredienti versatili, pieni di gusto, che si prestano a ricette semplici e genuine. Cinque **idee facili, nutrienti e piene di sapore**, perfette per celebrare i sapori e i profumi di questi mesi con gusto e leggerezza.

PASTA CON CAVOLFOIORE ARROSTO E LIMONE

INGREDIENTI

- 320 g di pasta corta (mezze maniche)
- 1 piccolo cavolfiore
- 1 limone bio
- 2 cucchiaini di pangrattato
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale, pepe e peperoncino q.b.

PROCEDIMENTO

Dividete il cavolfiore in cimette, conditele con olio, sale e pepe, ponetele su una teglia, coperta con carta da forno e infornate a 200 °C per 20-25 minuti. Mentre cuocete la pasta, in una padella fate tostare il pangrattato con un filo d'olio e poi aggiungete il cavolfiore arrostito, la scorza grattugiata e qualche goccia di succo di limone. Unite la pasta scolata, saltate tutto insieme e servite con una spolverata di peperoncino.



PASTA CON CREMA DI FUNGHI E ROSMARINO

INGREDIENTI

- 320 g di pasta (penne)
- 400 g di funghi freschi (champignon, pleurotus o misti)
- 1 spicchio d'aglio
- 1 rametto di rosmarino
- 100 ml di panna vegetale
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.
- Parmigiano Reggiano grattugiato (facoltativo)

PROCEDIMENTO

Pulite e lavate i funghi e tagliateli a fettine. In una padella fate scaldare un filo d'olio con aglio e rosmarino. Aggiungete i funghi e cuoceteli a fuoco medio per 10-12 minuti, finché saranno morbidi e dorati. Togliete il rosmarino e frullate metà dei funghi insieme alla panna vegetale. Cuocete la pasta, scolatela al dente e saltatela in padella con la crema ottenuta e unendo anche i funghi interi. Infine, unite aggiungete una macinata di pepe e, se volete, un po' di Parmigiano.

FUSILLI CON CREMA DI ZUCCA, SALVIA E NOCCIOLE TOSTATE

INGREDIENTI

- 320 g di fusilli
- 400 g di zucca Delica (già pulita)
- 1 cipolla bionda
- 5-6 foglie di salvia fresca
- ½ bicchiere di vino bianco fermo
- 30 g di nocciole tostate
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Tagliate la zucca Delica – che si presenta come una zucca piccola e tondeggianti – a cubetti. Tritate la cipolla e rosolatela con un filo d'olio, quindi aggiungete le foglie di salvia fresca. Unite la zucca e mezzo bicchiere di vino bianco. Se preferite il vino può essere sostituito da un mezzo bicchiere di acqua (in questo caso, meglio insaporire con un pizzico di sale in più). Coprite e cuocete per 15 minuti, finché il vino sarà sfumato e la zucca sarà morbida. Frullate il tutto per ottenere una crema liscia. Cuocete la pasta, scolatela e conditela con la crema. Completate con le nocciole tritate grossolanamente e una macinata di pepe.

PASTA CON RADICCHIO PORRI E NOCI

INGREDIENTI

- 320 g di pasta corta (rigatoni o farfalle)
- 250 g di radicchio lungo
- 1 porro
- 60 ml di panna vegetale (opzionale)
- 30 g di noci
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale, pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Lavate il radicchio e tagliatelo a striscioline sottili. Affettate anche il porro, usando la parte bianca e quella verde chiaro. In una padella, scaldate un filo d'olio e fate appassire il porro a fuoco basso per 4-5 minuti. Aggiungete il radicchio e cuocete per altri 7-8 minuti, finché sarà tenero. Se desiderate avere un risultato più cremoso, unite la panna vegetale e mescolate bene. Aggiustate di sale, a piacere. Cuocete la pasta, scolatela al dente e saltatela nella padella con il condimento. Completate con le noci spezzettate al coltello e un'ultima grattata di pepe.



TAGLIATELLE CON RAGÙ DI PORCINI

INGREDIENTI

PER LA PASTA

- 300 g di farina tipo 0
- 3 uova
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.

PER IL CONDIMENTO

- 250 g di porcini freschi
- 2 spicchi d'aglio
- 2 pomodori rossi
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1/2 peperoncino
- Prezzemolo
- Sale e pepe

PROCEDIMENTO

Mettete la farina a fontana su un piano di lavoro, rompete le uova al centro e aggiungete un pizzico di sale e un cucchiaino di olio extravergine d'oliva. Con l'aiuto di una forchetta sbattete le uova, cercando di far assorbire la farina poco alla volta. Impastate con le mani per almeno 5 minuti fino ad ottenere un impasto piuttosto duro. Preparata la pasta, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigorifero per 30 minuti. Pulite i funghi con carta da cucina inumidita ed eliminate la parte terrosa del gambo. Tagliateli a piccoli pezzi e teneteli a parte. Lavate i pomodori e sbollentateli in acqua salata, raffreddandoli subito dopo in acqua ghiacciata. Pelateli e divideteli in quattro parti, eliminando i semi; tagliate la polpa a dadini. Pelate l'aglio e appassitelo in padella con l'olio e il peperoncino sbriciolato, unite i porcini e saltateli per tre minuti spolverando con il prezzemolo tritato. Unite il pomodoro e salate leggermente. Tirate la pasta finemente, inizialmente con il matterello, e poi con l'aiuto della macchina e ritagliate lunghe strisce di pasta sottili per ottenere le tagliatelle. Cuocetele per due minuti in acqua salata e scolatele in padella con la salsa. Pepate leggermente e saltate le tagliatelle a fiamma viva.



CHIPS

DI ZUCCA, MELE E CAVOLO NERO

Rendi l'autunno croccante con l'essiccazione casalinga

LA REDAZIONE DI TAURO ESSICCATORI



Con l'arrivo dell'autunno, la natura ci regala la sapori intensi e consistenze avvolgenti. È il momento perfetto per trasformare zucche, mele, cavoli e altri ortaggi stagionali in snack croccanti, sani e irresistibili. Come? Grazie all'essiccazione, una tecnica che valorizza i prodotti dell'orto, riduce gli sprechi e riempie la dispensa di colori e profumi autentici.

PERCHÉ ESSICCARE FRUTTA E VERDURA D'AUTUNNO?

L'essiccazione è un metodo di conservazione naturale che, eliminando l'acqua presente negli alimenti, ne preserva aromi, principi nutritivi e fragranza. Non richiede conservanti, prolunga la vita degli ingredienti e consente di avere sempre a disposizione sapori stagionali, anche nei mesi più freddi. In particolare in autunno, quando abbondano frutti come mele, pere e zucche, o ortaggi come cavoli, bietole e carote, l'essiccazione si rivela alleata preziosa. **Trasforma gli ingredienti freschi in snack leggeri**, ideali per merende,

spuntini o come alternativa salutare alle classiche chips industriali.

Scegliere ingredienti stagionali e locali aiuta a promuovere pratiche agricole sostenibili, supportando i produttori del territorio. Settembre, ottobre e novembre offrono materie prime perfette da essiccare:

- **Mele:** croccanti, profumate, ottime con un tocco di cannella.
- **Zucca:** dolce e delicata, si presta sia a versioni salate che speziate.
- **Cavolo nero:** con un filo d'olio e un pizzico di sale, diventa una chips sorprendente e ricca di nutrienti.

Puoi utilizzare anche le bucce di mela (biologiche e ben lavate), foglie esterne di cavolo o fettine sottili di barbabietola, per uno snack 100% zero sprechi.

IL PROCEDIMENTO

Dopo aver lavato e affettato finemente gli ingredienti, disponili su vassoi senza sovrapporli. Puoi

condirli a piacere con spezie, erbe aromatiche, sale o succo di limone. L'essiccazione avviene a bassa temperatura, in modo delicato, per diverse ore a seconda dell'alimento. Le chips di verdure possono essere essiccate senza nessuna aggiunta oppure puoi condirle e poi metterle in essiccatore. I primi ingredienti con cui si condiscono sono sale e olio, poi si può spaziare tra erbe, spezie, senape e tutto quello che ti viene in mente. Consigliamo di condire le chips crude e leggermente umide con sale, olio e gli altri condimenti, prima di metterle in essiccatore: l'acqua rimasta sulle verdure scioglierà il sale e andrà in emulsione con l'olio aiutando il condimento a essere distribuito bene ovunque. Le chips vegetali essiccate non sono solo buone, sono versatili. Puoi gustarle da sole, come snack, oppure sbriciolarle su vellutate e risotti per aggiungere croccantezza. Le mele essiccate si possono reidratare in infusi o utilizzare in dolci autunnali. Le chips di zucca diventano un perfetto accompagnamento per hummus, paté vegetali o creme di legumi. Essiccare è un gesto quotidiano di cura e sostenibilità. Ti permette di non sprecare le eccedenze dell'orto, conservare il raccolto e autoprodurre alimenti sani e gustosi. In un periodo dell'anno in cui la natura rallenta, l'essiccazione ti consente di farne tesoro e portarla con te, barattolo dopo barattolo, fino alla primavera.

LIBRO CONSIGLIATO

Gente che Essicca

Tauro Essiccatori

Il libro nato dalla community Facebook dedicata all'essiccazione. Ricette, consigli, esperienze, idee dello chef Paolo Dalicandro e tanto altro, per usare l'essiccatore con consapevolezza e creatività.

- Ricette originali, tempi e temperature per ogni ortaggio
- Approfondimenti scientifici e pratici
- Adatto a qualsiasi modello di essiccatore



Puoi acquistarlo su macrolibrarsi.it

CONTATTI

Tauro Essiccatori SRL Unipersonale
Via del Lavoro 6 - 36043 Camisano Vicentino
info@tauroessiccatori.com
+39 0444 719046



L'Essenza della Natura



SOLO A SETTEMBRE E NOVEMBRE

15 % SCONTO

Acquista sul sito



macrolibrarsi.it

Biosec è il pratico essiccatore **Made in Italy** che completa la tua cucina con preziose e sane delizie; concentra tutti i sapori per conservare il buon gusto della natura in modo nuovo ed originale.



TAUROESSICCATORI

www.tauroessiccatori.com

NUOVI UFFICI GREEN IN MACROLIBRARSI

Minori consumi, maggiore indipendenza energetica, riduzione delle emissioni di CO₂, un ambiente di lavoro più sano e motivante: scopri le scelte per il benessere abitativo e il risparmio energetico che puoi copiare anche tu

VALENTINA CASADEI | ARCHITETTA IN MACROLIBRARSI



Photos by Nicolas Piazza

Negli ultimi mesi, nella sede aziendale di Macrolibrarsi a Cesena, abbiamo portato a termine il progetto di ristrutturazione dei nostri uffici aziendali. Non si è trattato di un semplice intervento edilizio, ma di una vera e propria rigenerazione dello spazio di lavoro, guidata da due principi chiave: **benessere abitativo e risparmio energetico**.

Viviamo in un tempo in cui ogni scelta costruttiva ha un impatto ambientale, economico e umano. Ristrutturare oggi significa non solo rendere più efficienti gli edifici, ma anche migliorare la qualità della vita di chi li abita o li utilizza ogni giorno. Con questo spirito, abbiamo affrontato ogni fase del progetto con un approccio integrato e consapevole.

IL COMFORT PARTE DALL'ALTO: COIBENTAZIONE DELLA COPERTURA

Uno degli interventi principali ha riguardato la **coibentazione della copertura**. Il tetto è uno dei punti più critici nella dispersione termica di un edificio: attraverso di esso può uscire fino al 30% del calore interno in inverno, mentre in estate può diventare un collettore di calore indesiderato. Abbiamo utilizzato materiali isolanti ad alte prestazioni, in spessore adeguato a garantire una **barriera termica efficace sia d'estate che d'inverno**, e lastre di rivestimento metalliche ad alta riflettanza solare. Questi interventi hanno migliorato notevolmente il comfort interno e hanno ridotto la necessità di riscaldamento e raffrescamento artificiale.

Viviamo in un tempo in cui ogni scelta costruttiva ha un impatto ambientale, economico e umano. Ristrutturare oggi significa non solo rendere più efficienti gli edifici, ma anche migliorare la qualità della vita di chi li abita o li utilizza ogni giorno

Questo approccio, apparentemente solo tecnico, ha avuto un impatto diretto sulla **qualità dell'ambiente lavorativo**: temperature più stabili, meno sbalzi termici, maggiore silenziosità, minore umidità. In altre parole, un luogo più sano e piacevole dove lavorare.

ENERGIA PULITA DAL SOLE: IL NOSTRO TETTO ORA PRODUCE ELETTRICITÀ

Macrolibrarsi, per decisione etica aziendale, già acquistava il 100% di energia elettrica certificata da fonti rinnovabili, ma il desiderio di una produzione energetica a km 0 ha portato all'installazione, sopra alla copertura coibentata, di un **impianto fotovoltaico da 180 kW di potenza**. Questo ci consente oggi di **autoprodurre una parte significativa del nostro fabbisogno energetico**, riducendo sia i costi in bolletta sia l'impronta ambientale delle nostre attività.

Il fotovoltaico non è più soltanto una tecnologia "green", ma è ormai uno **strumento economico ed efficiente** per le aziende che desiderano investire nel lungo termine. L'impianto è stato dimensionato in base ai nostri consumi reali e integrato con un sistema di monitoraggio che ci permette di seguire in tempo reale la produzione e l'utilizzo dell'energia: le stime progettuali prevedono un autoconsumo del 75% dell'energia prodotta, mentre la restante è immessa nella rete elettrica nazionale.

BENESSERE ABITATIVO: OLTRE L'EFFICIENZA, LA QUALITÀ DELLA VITA

Ristrutturare in modo sostenibile significa prendersi cura non solo dell'edificio, ma anche delle **persone che lo vivono ogni giorno**. Per noi il benessere abitativo non è un effetto collaterale dell'efficienza energetica, ma un obiettivo preciso e progettato con attenzione.

Abbiamo perseguito ambienti di lavoro accoglienti, sani e ispiranti, curando in particolare luce, silenzio e materiali.

Ampie finestre in ogni ufficio inondano le stanze di **luce naturale**, aprono lo sguardo sul verde all'esterno, permettono il ricambio d'aria e limitano l'utilizzo della luce artificiale. Oltre alla progett-

tazione di un buon isolamento, abbiamo lavorato sulla ventilazione e sulla traspirabilità dei materiali: le superfici murarie sono state rifinite con **intonaci e tinteggiature a base di calce**, una scelta antica e intelligente: la calce è naturalmente antibatterica, regolatrice di umidità e completamente priva di composti organici volatili (VOC). Il risultato è un ambiente interno pulito, senza ristagni di umidità o inquinanti, quindi una buona **qualità dell'aria indoor**. La scelta di un sistema di riscaldamento e raffrescamento a pannelli radianti, alimentato da pompa di calore, permette una climatizzazione silenziosa e omogenea, priva di movimenti d'aria o fastidiosi sbalzi termici. Il calore e il fresco si diffondono per irraggiamento, in modo discreto e naturale, contribuendo a un comfort termico ottimale in tutte le stagioni.

L'abbinamento tra energia pulita - grazie al fotovoltaico - e climatizzazione radiante a bassa temperatura, rende l'intero sistema **sinergico e virtuoso**: il surplus elettrico serve direttamente alla pompa di calore, chiudendo il cerchio della sostenibilità.

La progettazione degli interni, a cura dello studio Pier Currà Architettura, ha seguito criteri ispirati alla semplicità del design, alla qualità sensoriale dei **materiali naturali** e alla **flessibilità** dell'organizzazione degli spazi, per adattarsi alle esigenze di chi lavora e vive l'ambiente ogni giorno. Gli uffici sono pensati come spazi evolutivi, pronti a cambiare nel tempo insieme alle esigenze del lavoro, per questo gli arredi sono modulari e mobili permettendo una grande adattabilità.

Una **cucina condivisa** completa gli spazi, pensata per migliorare la qualità della vita dei dipendenti, favorire la socializzazione e la collaborazione, e diventare un vero e proprio spazio multifunzionale per il lavoro e il relax.

I pavimenti sono in larice oliato, un legno resistente, caldo al tatto e trattato solo con oli naturali, privi di emissioni nocive. Gli arredi dal design essenziale, realizzati in legno di abete con le sue venature visibili e la sua matericità, creano ambienti caldi e accoglienti.

UN INVESTIMENTO PER IL FUTURO

Questo progetto non rappresenta solo un aggiornamento strutturale, ma un **vero investimento in sostenibilità e qualità della vita**. I benefici sono molteplici: minori consumi energetici, maggiore indipendenza energetica, riduzione delle emissioni di CO₂, e soprattutto un ambiente di lavoro più sano e motivante.

Ogni edificio, piccolo o grande, può diventare un motore di cambiamento positivo. Ogni intervento consapevole contribuisce a costruire un futuro più giusto, pulito e vivibile per tutti.

GIOVANI, FUTURO E AGRICOLTURA

La nuova energia delle aziende biodinamiche Demeter

LA REDAZIONE DI DEMETER



Un nuovo volto dell'agricoltura sta emergendo in Italia e nel mondo: è quello delle nuove generazioni che scelgono consapevolmente di lavorare la terra secondo i principi della biodinamica, con progetti che uniscono **innovazione, sostenibilità e cultura**.

L'agricoltura biodinamica, certificata dal marchio internazionale Demeter, è oggi più che mai uno spazio fertile dove i giovani trovano non solo lavoro, ma anche senso, relazioni e visione. «Le aziende biodinamiche sono realtà aperte per vocazione – spiega Marco Paravicini, vicepresidente di Demeter Italia – dove l'approccio imprenditoriale si intreccia con quello educativo e comunitario. È questa integrazione a rendere possibile il ricambio generazionale, oggi sempre più urgente».

LA PAROLA AI GIOVANI

Tra i giovani che hanno scelto questa strada c'è Davide Boni Brivio, dell'Azienda Agricola Il Cerreto (PI), che sottolinea il ruolo centrale delle nuove generazioni nella transizione agroecologica: «Il futuro delle aziende biodinamiche vive nelle mani dei giovani, collegamento tra innovazione e rispetto per i ritmi della natura. In un pianeta che cambia rapidamente, sono custodi di un sapere antico che si rinnova, portatori di progetti coraggiosi che intrecciano terra, etica e comunità».

Una visione condivisa da Massimiliano Ferrarini, dell'azienda agricola Bio Ferrarini (MO), impegnato nella ricerca: «Stiamo mappando in modo oggettivo i benefici ambientali dell'agricoltura biodinamica, con analisi dei terreni e sistemi per il filtraggio delle acque. In futuro, vogliamo monitorare



anche l'aumento della biodiversità. L'obiettivo è rendere le aziende custodi del territorio, ambasciatrici di un'agricoltura Made in Italy che riconquisti la fiducia dei consumatori».

Sono esperienze che raccontano un'**agricoltura viva e responsabile**, dove si intrecciano terra e dati, tradizione e innovazione, educazione e benessere. Un'agricoltura che diventa anche luogo di cura, come dimostra l'azienda "Al di là del Fiume" a Marzabotto (BO), fondata da Danila Mongardi, ex educatrice sociale, oggi alla guida di un vero laboratorio sociale e culturale: «Fare cultura è creare un terreno fertile, e noi agricoltori coltiviamo il futuro. Abbiamo scelto la biodinamica per generare valore, biodiversità, relazioni. Qui i ragazzi trovano ascolto, ispirazione, la possibilità di riscoprirsi. Non è un ritorno nostalgico alla terra, ma un'esperienza di consapevolezza e respiro».

UNA VOCE INTERNAZIONALE

Secondo Holly Martin, Communication Coordinator della Biodynamic Federation Demeter International, i giovani sono protagonisti reali di un movimento in crescita: «L'agricoltura biodinamica è giovane per essenza, perché porta con sé vitalità, apertura e speranza. Oggi oltre il 40% dei partecipanti ai nostri programmi ha meno di 35 anni. Il network internazionale conta più di 7.400 aziende Demeter nel mondo, con una crescita del 57% negli ultimi anni».

La biodinamica è molto più di un metodo agricolo: è una **visione culturale e relazionale**. Un'agricoltura che **educa, rigenera e connette**, in cui coltivare significa anche creare comunità e cercare un nuovo equilibrio tra esseri umani e natura. In un'epoca di grandi sfide ambientali e sociali, i giovani che scelgono la biodinamica sono semi di futuro: radicati nella terra, proiettati verso un orizzonte più giusto, sano e solidale.



FILOSOFIA E BENESSERE

Dal pensiero astratto al benessere quotidiano:
una nuova via per la filosofia

CATERINA DEL SORDO | FILOSOFA



In più di duemila anni di disciplina, il filosofo non ha mai smesso di interrogarsi sullo statuto della propria attività. Dalla meraviglia del *Teeteto* platonico alla meta-metafisica delle più recenti pubblicazioni internazionali, il filosofo non ha mai smesso di chiedersi: “Ma cosa significa fare filosofia?”. Siamo stati educatori, politici, dimostratori dell’esistenza di Dio, teologi, scienziati, storici. In generale, si può dire, il filosofo abbia ricoperto il ruolo che di volta in volta era virtuosamente utile all’interno dei contesti comunitari in cui si trovava a vivere.

COSA SIGNIFICA FARE FILOSOFIA OGGI?

Ma cosa è la filosofia, oggi? Per rispondere a questa domanda, il canale You-Tube *In Contropiede* (<https://www.youtube.com/@InContropiede>), nato dal corso di perfezionamento di *Filosofia IN Pratica* dell’Università di Firenze (<https://filosofiainpratica.unifi.it/>), appronta brevi interviste, nazionali e internazionali, con l’idea di cogliere la filosofia contemporanea nel suo svolgersi. Nel corso di alcune interviste emerge chiaramente che la filosofia debba affrontare domande del tipo “agostiniano”, ovvero domande che riguardano cose su cui se non mi interrogo so cosa siano, mentre se mi interrogo non so più cosa rispondere (si veda ad esempio l’intervista ad Alberto Voltoni dell’Università di Torino). Essendo la filosofia una **disciplina che si esprime verbalmente**, essa

smette allora di funzionare non appena la si stimoli a rendere conto della propria posizione. Questa condizione paradossale ha spesso portato i filosofi a produrre visioni dogmatiche, poco spendibili ed estremamente deperibili nei contesti più concreti dell’esperienza umana. Per superare forme di dogmatismo, si sono succedute varie ricette. Ci siamo programmaticamente concentrati sull’esperienza con l’empirismo, sul linguaggio con il neopositivismo, sulla scienza e sul comportamento con la naturalizzazione della filosofia della conoscenza. Eppure, il pericolo che da queste ricette possano nascere delle nuove scolastiche non è mai fugato del tutto.

LA CRISI DELLA FILOSOFIA E LA VIA DELL’ARTIGIANATO DEL PENSIERO

Per uscire da questo tipo di crisi, si configura oggi una nuova via: la filosofia come artigianato del pensiero. Essa ha a che vedere con l’importanza della filosofia per il **benessere dell’essere umano**. A partire dal corso di Filosofia IN Pratica, il canale *In Contropiede* rende l’artigianato del pensiero un programma di comunicazione per la filosofia contemporanea. A *In Contropiede*, il pensiero ha un suo *diritto* e un suo *rovescio*; le domande filosofiche “vengono cucite su misura” di chi è chiamato gentilmente a rispondere.

Il ritorno all’**artigianato come forma di guarigione** rispetto ad atteggiamenti idiosincratici nel proprio lavoro o nella propria professione è

stato messo recentemente in luce in interessanti contributi divulgativi, come il libro *Craftfulness. Mend yourself by making things* (pubblicato in italiano con il titolo *Fatto a mano. Migliorare se stessi con la creatività*) di R. Davidson e A. Tahsin. *Craftfulness* esorta a vedere, attraverso suggerimenti pratici e dati empirici, come l'accostamento di una vita lavorativa a parallele attività artigianali favorisca il benessere dell'individuo, la sua autostima e la sua gratificazione.

FILOSOFIA E BENESSERE PENSARE CON LE MANI

Nel mestiere del filosofo, la *craftfulness* come disciplina del benessere risulta particolarmente significativa. Pur continuando a porsi domande agostiniane o ad affrontare problemi irrisolvibili, è possibile vedere il proprio compito come una *trama* che non dimentica *l'ordito*. Io stessa ho una *trama* da filosofa; un *ordito* da saponificatrice e *knitter*. Concentrarsi solo su "grandi problemi" non aiuta a risolverli. Deconcentrarsi, invece, su **piccoli problemi** aiuta ad acquistare forza rispetto al compito più grande che si è scelto di intraprendere. Porsi al lato del proprio compito, di quello che nella filosofia tedesca si è chiamato *Aufgabe*, può anzi essere utile a migliorare lo stesso modo di portarlo a compimento. I pensieri hanno, infatti, come tutte le cose, una vita e possono necessitare di un po' di riposo o stagionatura per crescere, ripulirsi e infine rigenerarsi. In generale, una dieta variegata è fortemente consigliabile anche per il proprio apparato concettuale, non solo per quello strettamente digerente.

La virtù della filosofia oggi può quindi essere quella di tornare a **occuparsi del benessere dell'individuo**. Per fare questo, il filosofo deve aprire le finestre e fare circolare dell'aria nel dibattito pubblico. Nel vedersi come un artigiano dei pensieri, niente viene buttato via, e tutto può essere recuperato in ipotesi, progetti e, perché no, errori. I filosofi possono oggi finalmente ritrovare la de-concentrazione come valore. Per de-concentrarsi non occorre scappare via lontano, basta prendere degli strumenti e iniziare a lavorare a mano, compiendo dei piccoli passi sul posto.

APPROFONDISCI

Davidson, R., Tahsin, A., *Craftfulness. Mend yourself by making things*, Quercus, Londra, 2018; trad. it. *Fatto a mano. Aggiustare se stessi attraverso la creatività*, Corbaccio, Milano, 2019.

In Contropiede

<https://www.youtube.com/@InContropiede>

Filosofia IN Pratica <https://filosofiainpratica.unifi.it/>

Blesspan
Strumenti Musicali dal 2014

WWW.BLESSPAN.COM

IL VIAGGIO CHE NUTRE

Antroposofia e agricoltura biodinamica per un viaggio che lascia tracce buone

ILARIA VUDAFIERI | TOUR LEADER E COFONDATRICE DEL TOUR OPERATOR VIANDANTISI

Esiste un modo diverso di viaggiare, fatto di lentezza, ascolto e incontri autentici. Un turismo che non consuma, ma nutre. Che non riempie l'agenda, ma lo spirito. Sempre più persone sentono ormai il bisogno di partire per esperienze che lasciano il segno: non solo relax o itinerari serrati, ma veri momenti di connessione con sé stessi, con la natura e con chi abita e cura il territorio in modo consapevole.

Nei nostri viaggi, spesso di gruppo, portiamo le persone a scoprire **l'antroposofia**, una concezione dell'uomo e del mondo basata sulla scienza dello spirito di Rudolf Steiner, articolata in diverse forme ed espressioni. Conosciamo da vicino il mondo dell'agricoltura biodinamica, ma anche altre esperienze agricole, sociali e imprenditoriali volte allo sviluppo olistico della persona. Insieme attraversiamo i luoghi più nascosti, quelli che profumano di terra viva e relazioni sincere. Dormiamo in strutture eco-bio, camminiamo tra campi coltivati secondo i principi dell'agricoltura biologica e biodinamica, condividiamo pasti genuini con chi ha scelto un'agricoltura rispettosa, rigenerativa. Ogni tappa è un invito a rallentare, osservare, in-

terrogarsi; a comprendere davvero. Sono percorsi che intrecciano cultura, agricoltura, arte, tradizioni locali e visioni di futuro spesso pionieristiche e coraggiose. Conoscere realtà che custodiscono la biodiversità, che si prendono cura del suolo e promuovono stili di vita alternativi non è solo interessante: è rigenerante, ispirante, educativo.

Si parte con una valigia e si torna con uno sguardo nuovo: più ricco, più aperto, più consapevole. Incontrare persone che vivono in armonia con l'ambiente, che credono nella forza della comunità e nella responsabilità condivisa verso la Terra che ci nutre, accende in ciascuno il desiderio di fare la propria parte. Perché ogni viaggio, se vissuto con consapevolezza, può diventare un **piccolo atto di trasformazione** e regalarci nuova energia, visioni più chiare, strumenti interiori per essere ogni giorno più coerenti con i nostri valori.

CONTATTI

Tour operator ViandantiSi
ilaria@viandantisi.it
www.viandantisi.it



Sekem e Luxor
dal 29 ottobre
al 7 novembre

The Desert's Sound
dal 3 al 10 dicembre

Scopri l'Egitto con noi!
Vi portiamo a conoscere persone che, inseguendo i loro sogni e i loro ideali, contribuiscono amorevolmente al futuro della vita sul nostro Pianeta.

VIAGGI & OSPITALITÀ naturasi
viandantisi
Scopri di più su: viandantisi.it

Per info e prenotazioni:
viandantisi.it | ilaria@viandantisi.it
Tel: 0438 477318 / 335 7434964

Dai tesori di Mamma Natura.



Scopri tutti i prodotti della linea
MACROLIBRARI ALIMENTI BIO -15%



macrolibrarsi.it



**Mirtilli Neri
Selvatici
Biologici**

Raccolti nel Bosco



**miele
Lattanzi**
AGROALIMENTARE DAL 1949



acquista su
www.mielelattanzi.it

CORSI DI SOPRAVVIVENZA

PER CHI SCEGLIE DI
ESSERE PRONTO

Corsi dal vivo e online

BOSCPRO.COM

**TEAM
BUILDING
NEL BOSCO**

AVVENTURE UNICHE IN NATURA
CHE RAFFORZANO LA TUA AZIENDA

BOSCOTEAMBUILDING.COM

5 METODI PER GESTIRE LE SPESE QUOTIDIANE

Quali sono gli strumenti più efficaci per gestire il bilancio senza rinunce? Noi ne abbiamo selezionati cinque che aiutano a risparmiare sulle uscite giornaliere, con un occhio alla qualità della vita

REBECCA BRUNI | GIORNALISTA E COPYWRITER



Nel comune sentire, risparmiare sulle spese quotidiane significa mettere da parte qualche euro, ma anche costruire una **sostenibilità finanziaria personale**, cosa che contribuisce a dare equilibrio alla vita di ciascuno di noi. In questo articolo, passiamo in rassegna alcuni metodi, pensati per chi cerca un modo pratico e accessibile per risparmiare.

RISPARMIARE SULLE SPESE QUOTIDIANE: UNA SFIDA POSSIBILE

Tenere sotto controllo il budget giornaliero è molto più che tagliare costi: è un atteggiamento che implica un **cosciente controllo dei bisogni e dei capricci**. Ma come passare dalle buone intenzioni ai fatti? Qui abbiamo selezionato gli strumenti per risparmiare sulle spese quotidiane che propongono un giusto equilibrio tra bilancio e benessere personale/familiare.

KAKEBO: IL DIARIO GIAPPONESE DEL RISPARMIO

Il Kakebo è un metodo giapponese che sviluppa una maggiore consapevolezza della propria routine di spesa, pianificando un risparmio in linea con le abitudini di vita. Il funzionamento è semplice: si annota ogni uscita su un quaderno, suddividendo le spese in categorie definite:

- **Per prima necessità:** cibo, bollette, affitto, mutuo, spese sanitarie e simili. Sono voci di spesa che non possono essere tagliate del tutto.
- **Opzionali (non indispensabili):** accessori, regali, ristorante ecc. Si tratta di uscite destinate al piacere personale e come tali controllabili e - se eccessive - tagliabili.

- **Per tempo libero:** cinema, teatro, palestra e corsi. Le uscite destinate all'arricchimento dell'individuo richiedono un'analisi puntuale prima di tagli drastici.
- **Extra e imprevisti:** riparazioni per guasti o rotture e spese mediche non programmate non sono quantificabili in anticipo, ma vanno considerate per evitare di trovarsi con l'acqua alla gola.

Per rendere efficace il metodo Kakebo, il consiglio è di scrivere i costi sostenuti, perché il gesto manuale aumenta la capacità di riflessione.

APP DI BUDGETING PER UN CONTROLLO SMART DELLE FINANZE

Le app di budgeting sono l'evoluzione digitale dell'agenda dei conti di casa. Applicazioni come Wallet, o Spendee, entrambe gratuite e disponibili per Android e iOS, sono in grado di fornire un controllo aggiornato.

Il segreto è usarle con perizia e con regolarità: dopo aver fissato un budget mensile per le diverse categorie di spesa, bisogna ricordarsi di inserire ogni entrata e uscita. Anche le notifiche di avviso sono efficaci per monitorare l'andamento delle finanze personali: un alert avvisa quando si sta per raggiungere il limite, favorendo un comportamento orientato al risparmio.

SUDDIVIDERE IL BUDGET CON IL METODO 50/30/20

Il metodo 50/30/20 è uno schema semplice, che funziona per gestire le uscite senza troppe complicazioni. Consiste nel destinare il 50% del reddito alle spese essenziali, come affitto, bollette, alimentari e trasporti; il 30% alle spese voluttuarie,

come hobby, viaggi e acquisti non indispensabili; infine, il 20% al risparmio a medio-lungo termine, come un fondo di emergenza o investimenti in progetti professionali. Il metodo 50/30/20 aiuta a evitare squilibri fonte di stress o di indebitamento. Ad esempio, se le spese fisse occupano più del 50%, è opportuno rimodularle per alleggerire il carico. Come? Lo vediamo nel prossimo paragrafo.

COMPARATORI PER OTTIMIZZARE LE SPESE FISSE

Le spese fisse, spesso date per scontate, rappresentano una parte consistente del bilancio familiare e sono il primo ambito in cui è possibile intervenire per risparmiare. La revisione delle utenze (luce, gas, Internet, telefono) e delle assicurazioni (casa e auto) dovrebbe essere un appuntamento da scadenare almeno una volta l'anno. Confrontare tariffe e condizioni sui siti specializzati può far emergere opportunità di risparmio significative, che superano anche il 20% annuo.

FAI DA TE E ACQUISTI SOSTENIBILI

Il fai da te consente di contrarre le uscite domestiche e produce benefici per l'individuo e per la società. Riparare oggetti usati e coltivare un orto urbano aiuta a ridurre le spese e fa bene all'am-

biente. Se proprio non si può riparare, né riusare per altro scopo, prima di buttare cerchiamo soluzioni circolari: ciò che non serve più a noi, può avere una chance di vita in altri contesti familiari o sociali. E infine, quando decidiamo di comprare, facciamo uno sforzo per distinguere tra desideri e necessità e tra sfizi e possibilità. Il che non vuol dire rinunciare a gratificazioni, ma fare a meno di acquisti compulsivi e orientare le risorse verso un consumo economicamente sostenibile.

LIBRI CONSIGLIATI

Takebo - L'Agenda dei Conti di Casa

Per risparmiare e gestire le tue spese senza stress

Demetra, 2024



Kamei Ryogoku

52 Sfide Facili per Risparmiare Fino a 10.000€ in un Anno

La challenge che ti farà guadagnare un sacco di soldi

Vallardi, 2023



UN FILTRO SEMPLICE E INSTALLABILE IN AUTONOMIA

Scegliere un sistema di filtrazione dell'acqua può essere difficile:
proviamo a dare qualche informazione in più

LA REDAZIONE DI EIVAVIE

Avrete sentito parlare di caraffe filtranti, carboni attivi, frigosatori, osmosi inversa e così via. Ogni soluzione ha normalmente un suo campo di applicazione ideale, che sia domestico, commerciale o di altro tipo. Una prima grande differenziazione si può fare tra soluzioni **installabili in autonomia** e soluzioni che richiedono l'intervento di un idraulico. Ad esempio, le caraffe filtranti o i **sistemi di filtrazione a gravità**, che rappresentano la naturale evoluzione delle caraffe filtranti, si possono montare facilmente in pochi minuti. Altre soluzioni, come i sistemi da installare sotto il lavello, richiedono invece l'installazione da parte di un idraulico.

È poi molto importante verificare la tipologia di filtri utilizzati: possiamo distinguere tra **filtri naturali** e filtri sintetici. Tra i primi ci sono, ad esempio, i filtri a carboni attivi ottenuti dal guscio di noce di cocco, oppure i filtri in ceramica, che spesso vengono abbinati a carbone vegetale e zeolite, un minerale con straordinarie proprietà di scambio ionico. Nel secondo gruppo troviamo invece i filtri polimerici, le membrane osmotiche e i filtri a fibra cava. Infine, bisogna valutare quali particelle e sostanze vengono rimosse o ridotte dall'acqua. Le caraffe filtranti rappresentano un buon primo passo verso la filtrazione dell'acqua, ma la loro efficacia è limitata e necessitano di sostituzioni frequenti delle cartucce. Il sistema ad osmosi inversa, invece, sono molto efficaci nel rimuovere numerosi contaminanti, ma presentano alcuni svantaggi: demineralizzano quasi completamente l'acqua (salvo successiva reintegrazione), comportano un notevole spreco d'acqua, richiedono un collegamento elettrico e sono generalmente complessi, richiedendo costanti interventi

di manutenzione e assistenza da parte di tecnici esterni. I **sistemi a gravità** offrono prestazioni di filtrazione elevate, soprattutto quando i filtri sono composti da **ceramica** abbinata a **carbone vegetale** pressato e **zeolite**. Il vantaggio è che non richiedono né collegamento idrico né elettrico, sono in grado di rimuovere o ridurre particelle come microplastiche, batteri, sedimenti e impurità, oltre a sostanze come fitofarmaci, metalli pesanti e cloro. Non ci sono sprechi d'acqua e i **macronutrienti** come calcio, magnesio e potassio **vengono completamente preservati**. Quest'ultima tipologia di sistemi può essere installata in autonomia; è necessario sostituire le candele filtranti ogni 6-12 mesi e i costi di acquisto e gestione risultano molto competitivi.

CONTATTI

Eivavie www.eivavie.com • E-mail: info@eivavie.com
Tel. 0166 510137
Whatsapp 3478856480

PRODOTTO CONSIGLIATO

**Depuratore
Acqua Portatile
a Gravità Doulton®**
*Decanter BRITISH BERKE-
FELD® in Acciaio Inox con 2
candele filtro Ultra Sterasyl®*



Puoi acquistarlo su macrolibrarsi.it



Scopri i sistemi
di filtrazione
acqua a gravità
con filtri in
ceramica.



LA BELLEZZA CHE CI RIGENERA

Viaggiare per ritrovare sé stessi: tra piazze storiche, affreschi e monumenti, l'arte ci conduce verso un benessere profondo e sostenibile

LA REDAZIONE DI GOECO

Viaggiare non è soltanto andare altrove: è un gesto di attenzione verso sé stessi e il mondo. È scegliere di rallentare, di osservare con occhi nuovi e di lasciarsi sorprendere da ciò che incontriamo. **Visitare una città d'arte** in modo consapevole significa immergersi in un patrimonio di bellezza che, come la natura, sa nutrire corpo, mente e spirito. Passeggiare tra vicoli lastricati, sentire sotto i piedi la storia, lasciarsi attrarre da un portale scolpito o dalla luce che filtra su un affresco antico: piccoli momenti che parlano a una parte silenziosa di noi. Studi condotti dal neurobiologo Semir Zeki presso l'University College London hanno dimostrato che l'esposizione alla bellezza artistica stimola il rilascio di dopamina nel cervello, migliorando l'umore e riducendo lo stress (Zeki, 1999). Altre ricerche, pubblicate sul "Journal of Positive Psychology" (2016), confermano che la contemplazione dell'arte abbassa i livelli di cortisolo, favorendo serenità ed equilibrio interiore.

Il benessere, però, non nasce solo dallo sguardo. Camminare tra piazze e scorci panoramici significa anche fare esercizio, respirare all'aria aperta, ascoltare il suono dell'acqua in una fontana e sentirsi parte di un insieme armonioso. È un **viaggiare rispettoso**, che valorizza i luoghi senza consumarli; un invito a vivere in sintonia con la bellezza, portandone un frammento dentro di sé.

Prendersi cura di sé significa anche scegliere viaggi che uniscono arte, cultura, emozioni e pratiche sane, per ritrovare equilibrio e rinnovare le energie. Circondarsi di bellezza in modo consapevole fa bene a noi e al mondo che ci ospita.

CONTATTI

GoEco

info@agenziagoeco.it • www.agenziagoeco.it

Ig: goeco_travel • Fb: Goeco

tel. 3762412682



Un weekend a Bologna per camminare sotto i portici, vivere la storia a ogni passo e accogliere la serenità che nasce dall'incontro con la bellezza.



AGENZIA GOECO
Esperienze sostenibili

Per conoscere questa e le prossime vacanze
vai su agenziagoeco.it

Contatti

info@agenziagoeco.it

tel. 3762412682





GENOCIDIO UNA PAROLA CHE FA PAURA

Da Gaza al Rwanda, perché alcuni orrori vengono riconosciuti e altri taciuti

PAOLO CIGNINI | GIORNALISTA E PRESIDENTE DI ITALIA CHE CAMBIA

Mentre il mondo osserva Gaza, la parola “genocidio” divide, spaventa, viene evitata. Ma cosa significa davvero? Chi può pronunciarla? E perché alcuni genocidi vengono riconosciuti, mentre altri vengono taciuti? Un viaggio tra diritto, storia, geopolitica e responsabilità collettiva, per capire che nominare l'orrore è già una forma di resistenza.

Negli ultimi mesi, mentre scorrevano le immagini da Gaza e i numeri delle vittime si moltiplicavano, mi sono trovato spesso davanti a una domanda che mi ha bloccato le dita sulla tastiera: posso chiamarlo genocidio? Non è solo una questione semantica o legale. È qualcosa di più profondo, che riguarda la responsabilità di nominare, di scegliere le parole giuste per raccontare l'orrore.

Il termine “genocidio” è carico di storia, di dolore, di implicazioni politiche e morali. Non è una parola qualunque. È stato coniato nel 1944 da Raphael Lemkin, un giurista ebreo polacco, mentre cercava di dare un nome all'annientamento sistematico degli ebrei da parte del regime nazista. Lemkin

unì le parole greche *genos* (popolo, stirpe) e *-cidio* (uccidere) per definire un crimine che fino a quel momento non aveva nome ma che rappresentava una delle massime espressioni della violenza umana: **l'eliminazione programmata di un popolo in quanto tale.**

Dopo la fine della Seconda guerra mondiale, anche grazie all'instancabile pressione di Lemkin, le Nazioni Unite approvarono la **Convenzione per la prevenzione e la repressione del crimine di genocidio**, nel 1948. È un testo importante, che ha il merito di aver posto per la prima volta un argine giuridico a questo tipo di crimini. Ma è anche un testo **fortemente limitato**, frutto di un compromesso politico tra gli Stati membri.

La definizione ufficiale stabilisce che per genocidio si intende qualsiasi atto commesso **“con l'intento di distruggere, in tutto o in parte, un gruppo nazionale, etnico, razziale o religioso”**. Questo include omicidi, gravi lesioni, trasferimenti forzati di bambini, imposizione di condizioni di vita intollerabili e altri atti mirati a impedire la sopravviven-



La definizione ufficiale stabilisce che per genocidio si intende qualsiasi atto commesso “con l’intento di distruggere, in tutto o in parte, un gruppo nazionale, etnico, razziale o religioso”

za di un gruppo. Eppure, già in quella definizione si sentono le prime crepe. Innanzitutto, la scelta dei gruppi protetti: fuori restano, ad esempio, le persecuzioni su base politica, di genere o sociale. E poi l’esclusione di elementi che Lemkin stesso riteneva essenziali, come la distruzione culturale e simbolica di un popolo. Ma il nodo più problematico – e lo vedremo meglio più avanti – è **l’intenzionalità**: per qualificare un genocidio come tale, occorre dimostrare che chi lo commette lo fa con il deliberato intento di distruggere un gruppo. Non bastano gli effetti devastanti, le morti, la devastazione: **serve un intento dichiarato, provato, documentato**. Questo dettaglio, che all’apparenza sembra una garanzia di rigore giuridico, è in realtà ciò che rende la parola “genocidio” così difficile da usare – anche quando tutto, dentro di noi, ci dice che è la parola giusta.

IL NODO DELL’INTENZIONALITÀ, GAZA E LA CORTE INTERNAZIONALE DI GIUSTIZIA

Il nodo dell’intenzionalità è quello che più spesso viene evocato per frenare l’uso del termine genocidio. Secondo la definizione dell’ONU, per

poterlo applicare bisogna dimostrare che gli atti commessi siano frutto del deliberato intento di distruggere, in tutto o in parte, un determinato gruppo umano. Non basta documentare i massacri, le distruzioni, le condizioni di vita imposte a un popolo. Serve provare che l’autore del crimine abbia voluto esattamente quello: cancellare l’esistenza di un gruppo in quanto tale.

Il caso di Gaza lo dimostra in modo emblematico. A dicembre 2023, il Sudafrica ha presentato un ricorso alla Corte Internazionale di Giustizia (ICJ), accusando Israele di violare la Convenzione sul genocidio del 1948. La ICJ è il principale organo giurisdizionale delle Nazioni Unite, con sede all’Aja, e ha il compito di dirimere controversie tra Stati. Non va confusa con la Corte Penale Internazionale, che si occupa invece della responsabilità penale dei singoli individui. Da allora, il procedimento non ha ancora prodotto una sentenza definitiva, ma ha già inciso profondamente sul piano politico e legale internazionale.

A partire da gennaio 2024, **la Corte ha riconosciuto la plausibilità del rischio genocidio** e ha emesso una serie di misure cautelari vincolanti: obbligo per Israele di prevenire ogni atto genocidario, di punire incitamenti all’odio, di garantire accesso agli aiuti umanitari. A marzo, ha rafforzato le disposizioni, ordinando azioni concrete per evitare la carestia. A maggio, ha chiesto esplicitamente di fermare l’offensiva militare su Rafah, epicentro della crisi. Israele ha ignorato tutte queste richieste. Nel frattempo, ha ottenuto una proroga per la propria risposta formale, rinviata al gennaio 2026. Mentre la Corte attende, nella Striscia di Gaza le condizioni peggiorano: **oltre 60.000 palestinesi uccisi**, fame diffusa, ospedali bombardati, interi quartieri rasi al suolo. Il collasso umanitario è documentato da ONU, OMS e numerose ONG.

Poi c’è Francesca Albanese. Relatrice speciale dell’ONU per i diritti umani nei Territori Palestinesi, nel marzo 2024 ha presentato un rapporto che ha fatto molto discutere, intitolato *Anatomia di un genocidio*, in cui accusava Israele di atti genocidari nella Striscia di Gaza. Un lavoro rigoroso, supportato da dati e testimonianze, che ha avuto un forte impatto sulla comunità internazionale. Ma Albanese non si è fermata lì: nel giugno 2025 ha pubblicato un nuovo rapporto, in cui denunciava il coinvolgimento di decine di grandi aziende internazionali nel sostenere – direttamente o indirettamente – il sistema di occupazione, apartheid e distruzione a Gaza. Parlava di **“economia del genocidio”**, di complicità diffusa, di responsabilità condivise. Nel luglio 2025, questa sua presa di posizione ha provocato una risposta durissima da parte degli Stati Uniti, che hanno imposto sanzio-

ni personali nei suoi confronti: congelamento dei beni, limitazioni alla mobilità, interdizione diplomatica. È la prima volta che una relatrice speciale dell'ONU viene sanzionata in questo modo. Albanese ha parlato apertamente di intimidazioni e ha denunciato una deriva preoccupante: colpire chi denuncia, invece di ascoltarlo. Nonostante tutto, ha scelto di non arretrare. Di continuare a nominare le cose con il loro nome. La sua voce, isolata ma limpida, rappresenta oggi un raro esempio di rigore morale e di coraggio intellettuale. In un tempo in cui persino la parola "genocidio" viene guardata con sospetto, Francesca Albanese continua a usarla con consapevolezza e precisione. E questo, nel rumore confuso del presente, fa ancora la differenza.

IL SILENZIO DEI GOVERNI, IL RUMORE DELLE ARMI

Ci sono domande che ritornano come un'eco stonata, sempre più difficile da ignorare: perché l'ONU non interviene? Perché l'Europa tace? Perché continuiamo a vendere armi a chi bombarda ospedali, scuole, campi profughi? Una parte della risposta è brutale, ma necessaria: non esiste giustizia internazionale che non passi per la geopolitica. L'ONU può scrivere risoluzioni, ma quando il Consiglio di Sicurezza è **ostaggio del diritto di veto delle superpotenze**, la giustizia si arena nel linguaggio.

Israele, per Stati Uniti ed Europa, non è solo un alleato: è un perno strategico. Si chiude un occhio – o entrambi – davanti alle accuse, alle prove, ai rapporti delle Nazioni Unite, in nome di una stabilità che puzza di ipocrisia. E allora il silenzio non è disattenzione. **È una scelta. Un modo per restare complici senza apparire colpevoli.** Per dire "ci preoccupiamo" mentre si firma l'ennesimo contratto d'armi. Chi prova a nominare il genocidio viene ridicolizzato, delegittimato, messo all'angolo. Chi chiede coerenza viene accusato di parzialità. Chi parla troppo viene sanzionato. Nel frattempo, le bombe cadono. E restare neutrali, in un sistema che premia l'aggressore e punisce chi denuncia, significa prendere posizione. Sempre.

I GENOCIDI CHE RICONOSCIAMO, E QUELLI CHE IGNORIAMO

Non sempre un genocidio viene riconosciuto mentre accade. Anzi, quasi mai. La storia recente è piena di crimini che abbiamo imparato a chiamare con il loro nome solo dopo anni, a volte decenni, quando la verità era ormai sedimentata nei numeri, nelle fotografie, nei corpi. **Il genocidio dei tutsi in Rwanda**, nel 1994, è uno di questi casi. In poco più di tre mesi vennero uccise circa 800.000

La guerra non è scritta nei nostri geni. I genocidi non sono una fatalità. Sono scelte politiche, dentro sistemi culturali che li rendono possibili e accettabili

persone, con armi rudimentali e una violenza così capillare da coinvolgere intere comunità. La comunità internazionale guardò altrove. E quando intervenne, era troppo tardi. Il Tribunale Penale Internazionale per il Rwanda lo definì genocidio, ma a posteriori. Come se servisse una certificazione perché la morte diventasse legittima nel discorso pubblico.

Un altro caso simbolico è quello di **Srebrenica**. Luglio 1995: oltre **8000 uomini e ragazzi bosniaci musulmani** vengono separati dalle famiglie e uccisi dalle milizie serbo-bosniache sotto gli occhi – e con il tacito consenso – delle forze internazionali. Anche qui, il riconoscimento come genocidio arrivò anni dopo, grazie al Tribunale dell'Aja. Oggi, a trent'anni esatti da quel massacro, l'eredità di Srebrenica è ancora fragile. In molti ambienti politici serbi, il termine genocidio viene negato, relativizzato, riscritto. E la memoria, anche quella più dolorosa, diventa terreno di disputa.

Ma ci sono genocidi che non solo non vengono riconosciuti: **non vengono nemmeno nominati.** Quello dei nativi americani, ad esempio. Una storia lunga secoli, fatta di sterminio, deportazioni forzate, cancellazione culturale. Eppure non entra mai nelle analisi ufficiali, nei manuali scolastici, nelle conferenze internazionali. Gli Stati Uniti – che spesso rivendicano il ruolo di garanti morali dell'ordine mondiale – sono nati da un genocidio strutturale che non è mai stato né giudicato né risarcito. Ed è paradossale che proprio gli Stati Uniti, nati su quel genocidio strutturale, si ergano oggi a garanti morali dell'ordine mondiale. Una nazione che non ha mai davvero fatto i conti con le proprie origini si propone come giudice nei conflitti altrui. È un vuoto che pesa, e che aiuta a comprendere come funziona davvero la selezione della memoria.

Poi c'è un altro elemento, meno visibile ma altrettanto potente: **la negazione sistematica del genocidio.** Non solo da parte di chi lo commette, ma anche da chi nega che stia accadendo, chi minimizza, chi parla di "operazioni legittime", di "effetti collaterali". È successo con l'Olocausto, è successo con il Rwanda, con Srebrenica. Succede oggi con Gaza. Il negazionismo non è solo un'opinione diversa: è una parte integrante della macchina genocidaria. Serve a ritardare l'indigna-

zione, a depotenziare il linguaggio, a confondere chi guarda. Ed è proprio questo, alla fine, il campo su cui ci giochiamo la responsabilità: vedere o non vedere, nominare o non nominare.

ESCALATION, SISTEMI E POSSIBILITÀ

C'è una cosa che accomuna quasi tutti i genocidi: **nessuno inizia da un giorno all'altro**. Non si passa dal nulla allo sterminio. La violenza sistemica ha una dinamica, una logica interna, una prevedibilità. Lo ha spiegato bene Donella Meadows, tra le più importanti studiose dei sistemi complessi: **l'escalation è una struttura ricorrente**. I sistemi, diceva, hanno comportamenti ripetibili, pattern prevedibili – e quindi, in teoria, riconoscibili.

Il genocidio non arriva all'improvviso. Si costruisce nel tempo: con l'identificazione di un nemico, l'umiliazione quotidiana, la deumanizzazione linguistica, la segregazione fisica. Poi arrivano la militarizzazione, la paura, le vendette, le narrazioni a senso unico. Ogni passaggio prepara il successivo, in un crescendo che rende l'orrore "normale", accettabile, inevitabile. Fino a quando la violenza esplose – ma non è un'eccezione. È il punto terminale di un processo. Un processo che poteva essere visto, interrotto, nominato.

Lo abbiamo visto in Rwanda, dove gli appelli all'odio radiofonico precedettero le stragi. Lo abbiamo visto a Srebrenica, con la lunga preparazione logistica del massacro. Lo abbiamo visto con gli indigeni delle Americhe, la cui cancellazione è stata programmata in documenti ufficiali e atti normativi. E oggi lo vediamo a Gaza, dove l'escalation non è iniziata il 7 ottobre, ma affonda le sue radici in decenni di occupazione, isolamento, rimozione della voce palestinese. Guardare i genocidi da questa prospettiva sistemica non serve solo a capirli meglio. Serve a capire quando ci stiamo avvicinando a quel punto di rottura. Perché ogni escalation lascia segni, crea segnali, costruisce retoriche tossiche che possiamo riconoscere. Ma per farlo serve cambiare sguardo: passare dalla cronaca alla struttura, dalla superficie alla dinamica profonda. Se non vediamo l'intero sistema, ci limitiamo a discutere di dettagli. Se invece lo comprendiamo, possiamo riconoscere quando la storia sta tornando a ripetersi – e forse, per una volta, impedirlo.

SIAMO PARTE DEL PROBLEMA. POSSIAMO ESSERNE LA FINE

Ma riconoscere il sistema non basta. Serve anche **il coraggio di chiamarlo per nome**. E serve una comunità internazionale che non resti a guardare. Ogni genocidio ha bisogno di spettatori silenziosi, di governi che chiudono un occhio, di istitu-

zioni che parlano in ritardo o non parlano affatto. Ha bisogno di parole che lo legittimino, di media che anestetizzano, di analisti che relativizzano. E ha bisogno anche del nostro silenzio, della nostra indifferenza. **In questo senso, l'informazione non è mai neutra**: può essere strumento di denuncia o complice involontaria. Ogni parola conta. Anche quelle non dette. Eppure, non tutto è scritto. Ci sono popoli che hanno rotto il ciclo. I Semai in Malesia, i Piaroa in Venezuela, alcune culture matrilineari dell'Oceania e i sistemi federali degli Irochesi raccontano un'altra possibilità: quella di vivere senza la guerra come motore politico. Popoli che hanno inventato modi per trasformare il conflitto in rituale, per spegnere l'escalation anziché alimentarla. Questo non li rende "buoni" o "primitivi", ma semplicemente umani in un altro modo. Chi studia queste culture ci ricorda una cosa semplice, ma essenziale: **la violenza non è inevitabile**. La guerra non è scritta nei nostri geni. I genocidi non sono una fatalità. Sono scelte politiche, dentro sistemi culturali che li rendono possibili e accettabili. Ma possiamo disinnescare quei sistemi. Possiamo spezzare il meccanismo che porta ogni violenza a diventare vendetta, ogni vendetta a diventare ideologia, ogni ideologia a diventare sterminio.

Ma se i genocidi sono sistemi, **allora anche noi ne facciamo parte**. Ogni volta che restiamo in silenzio, ogni volta che normalizziamo la violenza, ogni volta che accettiamo il linguaggio della guerra come unica cornice possibile. Le istituzioni internazionali latitano, i governi vendono armi, l'informazione è spesso piegata a interessi geopolitici. I media mainstream, nel tentativo di apparire neutrali, finiscono spesso per raccontare lo squilibrio come se fosse simmetria. I social media, al contrario, polarizzano le emozioni e schiacciano ogni analisi sul presente. In entrambi i casi, la narrazione del genocidio si appiattisce, si ritarda, si sfuma. Ma qualcosa si può fare: educare al dissenso, sostenere chi documenta, praticare il boicottaggio etico, rompere le narrazioni tossiche. Non salverà il mondo, ma può cambiare lo sguardo. E cambiare lo sguardo è l'inizio di ogni cambiamento reale.

LIBRO CONSIGLIATO

Francesca Albanese

Quando il mondo dorme

Storie, parole e ferite della Palestina

Rizzoli, 2025





I NUMERI DEI CONFLITTI NEL MONDO

Per saperne di più su cosa sta succedendo nel mondo, quali e quanti tipi di conflitti esistono, quali le cause e, soprattutto, quali le possibili soluzioni

ANDREA DEGL'INNOCENTI | GIORNALISTA E DIRETTORE EDITORIALE DI ITALIA CHE CAMBIA

I conflitti russo-ucraino e quello arabo-israeliano (estensione della guerra scoppiata a Gaza dopo l'attacco del 7 ottobre) sono certamente i due che godono di maggiore copertura mediatica. Ma non sono gli unici. 56 conflitti sono attivi nel mondo (dicembre 2024). Il numero più alto mai registrato dalla Seconda guerra mondiale.

I 6 CONFLITTI PRINCIPALI

(oltre 10.000 morti all'anno)

- Guerra russo-ucraina
- Conflitto arabo-israeliano
- Guerra civile in Myanmar
- Conflitto nel Maghreb e nel Sahel
- Guerra civile in Sudan
- Guerra della droga messicana

AFRICA: IL CONTINENTE PIÙ MARTORIATO

19 conflitti totali (7 significativi + 12 minori)
46.000+ vittime in un anno
Decine di milioni di profughi
12 paesi oltre i 1.000 morti per violenze armate

LE 5 CAUSE PRINCIPALI DELLE GUERRE

RISORSE ED ENERGIA
Controllo di petrolio, gas, acqua, terre fertili
Vestigie evolutive della lotta per la sopravvivenza

ECONOMIA FIORENTE
Paradosso: serve surplus economico per sostenere una guerra
Le guerre sono attività molto costose

PRESSIONE DEMOGRAFICA
Più popolazione = più risorse necessarie
Esempio: tassi disoccupazione giovanile in Medio Oriente e Nord Africa tra i più alti al mondo

CAMBIAMENTO CLIMATICO
Siccità, disastri naturali, migrazioni di massa
Nuovi conflitti per territori fertili

FATTORI CULTURALI
Culture aggressive vs. culture pacifiche
Le società bellicose hanno sempre prevalso storicamente

CLASSIFICAZIONI DEI CONFLITTI

PER ESTENSIONE

Mondiale: più teatri, più continenti
Regionale: un teatro, potenze regionali
Locale: territorio limitato, pochi attori

PER ATTORI

Simmetrico: stati vs stati, eserciti regolari
Asimmetrico: stati vs milizie/gruppi armati

PER ARMI

Convenzionale: senza armi di distruzione di massa
Non convenzionale: con armi di distruzione di massa (scenario ipotetico)

FOCUS SUI CONFLITTI DIMENTICATI

SUDAN

3+ milioni di sfollati
700.000+ rifugiati nei paesi vicini
Guerra civile tra esercito e paramilitari

SAHEL

Epicentro del terrorismo globale
Al Qaeda e ISIS attivi
Traffici di armi, droga, esseri umani

MYANMAR

20.000 detenuti politici
2+ milioni di profughi
45.000 vittime stimate dal colpo di stato 2021

LA SPERANZA

Esistono culture pacifiche: Semai (Malesia), Piaroa (Venezuela), Irochesi

La guerra non è inevitabile: è una scelta culturale e politica

APPROFONDISCI

Queste informazioni sono tratte dall'articolo di Andrea Degl'Innocenti, *Non solo Gaza e Ucraina: ecco quante e quali sono le guerre nel mondo*, che puoi leggere su:

<https://www.italiachecambia.org/2022/04/guerre-nel-mondo/>



GUERRA

LE CONSEGUENZE IGNORATE

Ambientali, umanitarie, sociali: quali sono gli effetti di un conflitto (anche dopo che è terminato)

ROMINA ROSSI | GIORNALISTA E NATUROPATA

Quando pensiamo a una guerra, ci vengono in mente distruzione del territorio, violenze, morte, traumi. Vite spezzate, cambiate per sempre, scenari apocalittici nei quali sopravvivere e che costringono a dover ripensare la quotidianità. Un conflitto ha delle conseguenze complesse che interessano diversi aspetti del genere umano e non solo. Secondo uno studio pubblicato su "Science Direct" 9 sono le dimensioni dello sviluppo umano che sono influenzate dalla guerra: salute, istruzione, mezzi di sussistenza e reddito, crescita e investimenti, istituzioni politiche, migrazioni e sfollamenti, benessere socio-psicologico e capitale, accesso all'acqua e sicurezza alimentare. Per non contare le implicazioni che interessano natura, territorio, economia, socialità ecc. Di seguito vediamo alcune delle conseguenze dei conflitti, che spesso nemmeno immaginiamo.

SALUTE: A RISCHIO DONNE, BAMBINI E ANZIANI

La distruzione indotta dalla guerra ha effetti negativi immediati sulla salute e sulla vita delle persone, poiché provoca morti, feriti e disabilità. I rischi, come possiamo immaginare, aumentano durante il conflitto, ma quello che gli studi osservazionali mettono in evidenza è che **gli effetti indiretti sono più devastanti di quelli diretti**. La mortalità infantile indiretta, per fare un esempio, è 3 volte superiore rispetto a quella diretta (cioè causata dal conflitto). Anche fra gli adulti fragili si registra un peggioramento e un rischio maggiore, causato dall'interruzione dei trattamenti per tumori, diabete e altre patologie croniche. Inoltre, alcune malattie, come la tubercolosi, raddoppiano. Da segnalare anche la mortalità materna: il 10% dei decessi femminili è dovuto a



Recenti studi hanno messo in evidenza anche la trasmissione transgenerazionale di un trauma conseguente a un conflitto, che influisce fino alla terza generazione: una guerra combattuta nel 2025 avrà conseguenze sui bambini che nasceranno nel 2100

complicazioni materne per deterioramento delle infrastrutture sanitarie. Uno studio pubblicato su "World Psychiatry" ha messo in evidenza gli effetti sulla salute mentale della popolazione civile: nei paesi in guerra vi è un aumento significativo dei disturbi mentali. A farne maggiormente le spese sono donne, bambini, anziani e disabili. La guerra lascia cicatrici psicologiche che non guariscono mai completamente, creando stati di ansia, paura, disturbo da stress post-traumatico e depressione che possono durare anche per il resto della vita. Bambini e adolescenti sono tra i più vulnerabili agli effetti psicologici della guerra e la loro difficoltà aumenta con l'impossibilità di accedere all'istruzione. In media, nelle zone in cui sono attivi i conflitti, i bambini perdono 4 anni scolastici, che difficilmente recupereranno; malnutrizione e stress psicologico, come se non bastasse, riducono la capacità di apprendimento.

Non va meglio per i bambini in utero, poiché è ormai confermato che **la guerra limita il capitale umano dei futuri nati**. Recenti studi hanno messo in evidenza anche la trasmissione transgenerazionale di un trauma conseguente a un conflitto, che influisce fino alla terza generazione: una guerra combattuta nel 2025 avrà conseguenze sui bambini che nasceranno nel 2100!

UNO SFRUTTAMENTO AMBIENTALE BRUTALE

Gli eserciti hanno un enorme impatto ambientale: secondo uno studio di Scientists for Global Responsibility promosso da The Conflict and Environment Observatory, sono responsabili di circa il 5,5% delle emissioni globali di gas serra. A peggiorare tale dato è la **perdita di biodiversità causata dalle forze armate**, attraverso strategie belliche che prevedono il disboscamento di foreste e aree verdi e la distruzione di aree suburbane al fine di renderle inabitabili (attraverso incendi) e costringere le popolazioni locali ad abbandonarle.

Secondo l'ONU il 40% di tutti i conflitti bellici nel mondo è legato allo **sfruttamento delle risorse naturali**: oro, petrolio, diamanti ma anche acqua, legname e terreni fertili. Si tratta di un vero e proprio sfruttamento ambientale brutale che può avere conseguenze per decenni e decenni.

Già nel 2001 Kofi Annan, l'allora Segretario generale delle Nazioni Unite, aveva dichiarato che gli effetti collaterali ecologici e ambientali a lungo termine delle guerre sono devastanti e altrettanto dannosi per l'umanità quanto la violenza diretta. Per poter porre rimedio ai danni causati da petrolio, sostanze chimiche, mine antiuomo od ordigni inesplosi sono necessari molti anni; l'inquinamento di acqua, aria e suolo minaccia i mezzi di sussistenza di molte persone e costringe intere popolazioni a fuggire in maniera permanente.

A ciò si aggiungono le nuove tecnologie in dotazione agli eserciti, come le munizioni all'uranio impoverito e altri metalli pesanti, che sono una vera minaccia per l'ambiente e la salute. Si tratta di sostanze tossiche che, anche in quantità minime, possono causare il cancro e danneggiare i reni e gli altri organi e inquinare pesantemente l'ambiente.

INQUINAMENTO DA GUERRA ANCHE DOPO 50 ANNI

Fra le vittime della guerra c'è anche la fauna: si calcola che nel conflitto in Kuwait (Prima Guerra del Golfo, 1990-91), durante il quale bruciarono pozzi petroliferi per 7 mesi e furono sversati in mare migliaia di barili (per circa 1,7 milioni di tonnellate di petrolio), **è stato distrutto fino al 90% della fauna marina** (in gran parte granchi, anfipodi e molluschi).



Per la natura, così come per gli uomini, i tempi di recupero dopo una guerra non sono affatto brevi. Nella guerra del Vietnam (1955-1975), ad esempio, tra il 1961 e il 1971, gli americani versarono 75 milioni di litri di erbicidi (l'agente arancio) sul territorio vietnamita, contaminando oltre 2 milioni di ettari di foreste e aree vergini. Nonostante siano passati 50 anni dalla fine del conflitto, la diossina presente negli erbicidi sta ancora fortemente inquinando i terreni, ed è causa di morte fra la popolazione, essendo entrata nella catena alimentare umana attraverso il consumo di animali e pesci, che a loro volta si nutrono nelle aree contaminate. E l'unica soluzione per eliminare la diossina, secondo un report americano, è l'incenerimento dei terreni contaminati. A conferma che la follia delle guerre non ha fine e che le loro conseguenze si radicano nelle generazioni e nell'ambiente, senza dare tregua.

BIBLIOGRAFIA

Paola Vesco, Ghassan Baliki, Tilman Brück, Stefan Döring, Anneli Eriksson, Hanne Fjelde, Debarati Guha-Sapir, Jonathan Hall, Carl Henrik Knutsen, Maxine R. Leis, Hannes Mueller, Christopher Rauh, Ida Rudolfsen, Ashok Swain, Alexa Timlick, Phaidon T.B. Vassiliou, Johan von Schreeb, Nina von Uexkull, Håvard Hegre, *The impacts of armed conflict on human development: A review of the literatu-*

re, World Development, Volume 187, 2025, 106806, <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2024.106806>.

Murthy RS, Lakshminarayana R. *Mental health consequences of war: a brief review of research findings*. World Psychiatry. 2006 Feb;5(1):25-30. PMID: 16757987; PMCID: PMC1472271.

Peace and Security, United Nations, <https://www.un.org/en/peace-and-security/how-conflict-impacts-our-environment>

Linden, O., Jerneloev, A., & Egerup, J. (2004). *The Environmental Impacts of the Gulf War 1991*. IIASA Interim Report. IIASA, Laxenburg, Austria: IR-04-019

Olson, K.R. and Morton, L.W. (2019) *Long-Term Fate of Agent Orange and Dioxin TCDD Contaminated Soils and Sediments in Vietnam Hotspots*. Open Journal of Soil Science, 9, 1-34. <https://doi.org/10.4236/ojss.2019.91001>

LIBRO CONSIGLIATO

Rudolf Steiner

Pensieri in Tempo di Guerra
Editrice Antroposofica
Milano, 2024



MAGNESIO BISGLICINATO

Elevata Biodisponibilità

Migliora il Benessere muscolare

Supporta il sistema nervoso

Delicato sullo stomaco

Favorisce il sonno

NATURETICA
L'arte della Natura



made in Italy

www.naturetica.it

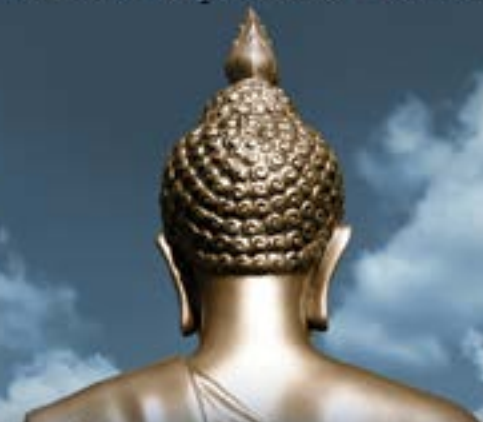


ENERGHEIA



Prima scuola italiana
di formazione per terapeuti esoterici.

Dieci weekend all'anno per tre anni
di intenso studio e di profonda alchimia spirituale



La scuola è presente in sei città italiane:
Milano, Padova, Modena, Firenze, Roma e Taranto

www.yogavitaesalute.it

IL VENTO CHE FA GERMOGLIARE LA SPERANZA

Intervista a Vento di Terra, l'ONG che costruisce ecosistemi di educazione e imprenditoria sociale nei luoghi dimenticati e sconvolti dalla guerra

LA REDAZIONE



L'ONG Vento di Terra opera in diversi Paesi martoriati da anni di conflitti, dove le condizioni sono particolarmente difficili per le fasce più fragili, come bambini e donne. Il loro approccio si basa sulla partecipazione diretta delle comunità locali, restituendo dignità e potere alle persone attraverso progetti educativi, supporto psico-sociale e creazione di opportunità lavorative. Abbiamo conosciuto l'organizzazione nel 2024: durante il Black Friday solidale del novembre 2024, Macrolibrarsi ha scelto di devolvere 9.300 euro per sostenere l'educazione infantile nella Striscia di Gaza, dove 15 operatori tra maestri, psicologi e volontari lavorano ogni giorno tra le macerie per garantire il diritto allo studio e creare spazi di speranza (qui trovi il report: macrogo.to/vento-di-terra). Abbiamo contattato **Serena Baldini presidente di Vento di Terra ETS** che, nonostante le condizioni disumane che si stanno verificando nella Striscia di Gaza, continua a dare supporto alle popolazioni locali.

Serena, come e quando è nata Vento di Terra?

I soci fondatori di Vento di Terra si sono conosciuti in Palestina, dove ciascuno di loro operava per altre organizzazioni di cooperazione internazionale. È proprio lì che è nato il desiderio di dare vita a una

nuova realtà, con il desiderio di contribuire al cambiamento in quei luoghi del mondo in cui conflitto, abbandono e marginalità sottraggono diritti, opportunità e dignità, in particolare ai bambini. Il gruppo metteva in campo competenze in ambito educativo, formativo e socio-antropologico. L'idea ha preso forma pian piano, fino a concretizzarsi nel 2006, anno della fondazione di Vento di Terra. Nel nome era racchiusa l'idea che *"il vento porta il seme, smuove la terra e la fa germogliare, facendo nascere opportunità nuove"*.

Quali sono i progetti in atto e dove operate?

Vento di Terra oggi è una Ong-ETS che opera in aree di conflitto e di abbandono per restituire potere alle persone. Opera per lo sviluppo di comunità attraverso ecosistemi integrati di educazione e imprenditoria sociale. Ha scelto di agire con la piena partecipazione delle persone restituendo dignità e valore a ogni essere umano. Vento di Terra è oggi attiva in Palestina, Giordania, Afghanistan, Camerun, Albania e Italia.

Tutela i diritti delle persone più fragili, in particolare donne e bambini. Si occupa di educazione inclusiva, sviluppo socio-economico, percorsi di empowerment personale e comunitario, costruendo

scuole, formando il personale socio-educativo, offrendo supporto psico-sociale, creando opportunità di lavoro, e dando voce a chi è vittima di guerre e ingiustizie.

Che cos'era la Terra dei Bambini e di cosa si occupava? Come nacque la vostra collaborazione con Mario Cucinella di ArCò (studio Architettura e cooperazione)?

La Terra dei Bambini era un centro per l'infanzia costruito nel 2011 nel villaggio beduino di Um Al Nasser, nel nord di Gaza, dove il 60% dei 5000 abitanti erano bambini. Nasceva per garantire un'oasi di pace in un territorio sistematicamente colpito dalle operazioni militari, offrendo supporto educativo e psico-sociale alle famiglie.

La struttura è stata co-progettata con il team di ArCò - Architettura e Cooperazione e l'archistar Mario Cucinella: un edificio in architettura bio-climatica dal forte valore simbolico, con il tetto bianco che richiamava le tradizionali tende beduine. Abbiamo formato 8 giovani donne del villaggio come team educativo, creando un modello innovativo basato sul gioco e la comunicazione non violenta.

Il centro è stato demolito nel 2014 durante l'operazione "Protective Edge", ricostruito nel 2016 con lo slogan "La Terra dei Bambini vive!", e rimasto operativo fino all'ottobre 2023 come modello di buone pratiche per tutta Gaza. Oggi l'edificio non esiste più, distrutto dai bombardamenti, ma le 8 educatrici e il team psico-sociale continuano il loro lavoro gestendo 5 scuole di emergenza che accolgono oltre 800 minori tra Gaza City, Deir Al Balah e Khan Younis.

In territori come la Palestina e in particolare modo a Gaza, caratterizzati da costanti conflitti, quanto è importante il vostro lavoro? E in cosa consiste?

Raccontare la nostra storia e il nostro lavoro in Palestina - e in particolare i nostri quindici anni nella Striscia di Gaza - è un'impresa complessa. Non si tratta di una sequenza lineare di progetti, ma di un intreccio di relazioni, intuizioni, bisogni e possibilità che, nel tempo, hanno preso forma e si sono trasformati in azioni concrete. Il nostro lavoro è nato e cresciuto dal dialogo quotidiano con le comunità locali, dall'ascolto dei desideri e dalla costruzione di reti basate sulle risorse disponibili. Un processo collettivo che ha generato visioni,

che poi sono diventate iniziative. E da queste sono nate nuove idee, nuovi percorsi, nuovi progetti. A Gaza, tutto questo ha dato vita a un vero e proprio ecosistema, dove educazione e impresa si intrecciano in un'ottica ampia e inclusiva. Educazione intesa come crescita personale e collettiva, come costruzione di sistemi formativi sostenibili. Impresa come capacità di attivare processi virtuosi, anche sul piano economico, capaci di generare autonomia e resilienza.

È in questo contesto che è nata l'idea de La Terra dei Bambini. Da una prima sessione formativa rivolta a un piccolo gruppo di giovanissime donne del villaggio - che nel tempo sono diventate maestre riconosciute a livello nazionale - si è sviluppato un modello educativo innovativo, oggi riconosciuto in tutta la Striscia di Gaza. Attorno a quel nucleo iniziale sono nate una cooperativa femminile per la produzione di materiali didattici in legno e stoffa, venduti a scuole e asili di tutto il territorio; una biblioteca mobile; una cucina comunitaria; una gelateria sociale; e un laboratorio permanente di sostenibilità ambientale e innovazione, un living lab che sperimenta nuove pratiche per l'autosufficienza. Molto di ciò che è stato costruito è andato distrutto negli ultimi mesi. Le bombe hanno colpito strutture, cancellato spazi, disperso progetti. Ma non hanno cancellato lo spirito che li ha generati. È proprio questo spirito che continua a vivere: nella determinazione delle persone che resistono, che ogni giorno si prendono cura degli altri, anche tra le macerie, anche nella fame. L'impegno di Vento di Terra a Gaza continua attraverso loro. È la loro voce, la loro storia, quella che oggi più che mai merita di essere ascoltata, riconosciuta e rispettata. Perché è lì che si custodisce il senso profondo del nostro impegno: restituire valore e dignità a chi, nonostante tutto, continua a costruire futuro.

Come è possibile supportare e contribuire alle attività di Vento di Terra?

Negli ultimi mesi una parte importante del sostegno che abbiamo ricevuto arriva dalla società civile, piccole associazioni, comitati, comuni e piccole realtà locali che ci hanno chiamato e coinvolto in eventi sul territorio per dar voce a quanto sta accadendo a Gaza e al lavoro di Vento di Terra in questi territori. Certamente una parte importante per contribuire alle nostre attività sono le donazioni di tutti coloro decidono di sostenere i nostri progetti. È possibile donare a sostegno dei nostri progetti dalla pagina dedicata del nostro sito.

APPROFONDISCI

<https://www.ventoditerra.org/>



I DUE INGREDIENTI PER LA PACE AUTENTICA

Impara a praticare la non-violenza e il perdono nella tua vita quotidiana per portare, per risonanza, la pace nella tua famiglia, al lavoro, nella tua città e nel mondo intero

DANIEL LUMERA | BIOLOGO NATURALISTA, ESPERTO RICONOSCIUTO A LIVELLO INTERNAZIONALE NELL'AREA DEL BENESSERE E DELLA MEDITAZIONE



Se poniamo sotto la lente di ingrandimento la violenza sistemica (guerre tra Stati, conflitti etnici, soprusi) scopriremo che è l'effetto estremo di una medesima origine interiore: il senso di separazione. La nostra mente, quando non è allenata alla presenza, tende a categorizzare, a dividere "noi" da "loro", a costruire barricate sotto forma di pregiudizi, paure e risentimenti. È l'assenza di consapevolezza sulla natura essenziale della vita e l'illusione di essere individui isolati a far germogliare l'odio e il desiderio di dominio, persino sugli altri popoli e sui territori lontani dal nostro quotidiano.

NON-VIOLENZA E PACE

La parola *Ahimsa*, dal sanscrito "a" (non) e "him" (nuocere) indica la non-violenza intesa non come semplice astensione dall'agire offensivo, ma come **atteggiamento positivo di gentilezza, rispetto e cura** verso tutte le forme di vita. *Ahimsa* invita a riconoscere ogni essere vivente come espressione di un'unica emanazione vitale, in cui tutto è interconnesso; indica un atteggiamento e dei comportamenti verso tutte le creature viventi basati sulla piena consapevolezza dell'unità fondamentale della vita. È un invito ad ascoltarsi e a riconoscere quando sono gli impulsi a determinare le no-

stre parole, le nostre scelte e le nostre decisioni. In questo paradigma la **pace** non è un obiettivo da imporre con trattati o armistizi, ma il **frutto spontaneo** di un cuore e di una mente che hanno deposto ogni arma interiore: i pensieri di rancore, le parole di giudizio, i gesti dettati dall'impulso distruttivo. Così, la non-violenza diventa "superpotere" quotidiano, capace di trasformare anche i più profondi risentimenti in motore di guarigione e riconciliazione.

Un antico racconto vedico descrive che il Maestro prima fa assaggiare all'allievo un bicchiere d'acqua salata e, poi, lo invita a bere da un lago in cui il sale si è disperso: la quantità di amarezza, nel lago così come nella vita, rimane la stessa, ma il contesto può trasformarne la percezione. Smettiamo, quindi, di essere un bicchiere e diveniamo quel lago. Questo passaggio simbolico ci ricorda che, per estendere la pace al mondo esterno, dobbiamo prima abbandonare la visione ristretta del nostro "bicchiere" egoico. La non-violenza è uno stile di vita integrato, capace di "contagiare" relazioni, comunità e, alla lunga, interi tessuti sociali.

OLTRE IL CONCETTO DI PATRIA

Immaginare un mondo senza guerre non significa negare le tensioni e le ingiustizie che affliggono

La grande rivoluzione che può dar vita a una pace autentica non passerà da manifestazioni di massa o da sanzioni internazionali, ma da milioni di atti di non-violenza compiuti ogni giorno

la nostra epoca, ma lavorare per un cambiamento radicale che parte dal singolo. Quando un individuo si apre all'esperienza di unità attraverso la meditazione e l'*Ahimsa*, trasforma il proprio universo interiore e, per risonanza, contribuisce a creare una cultura di collaborazione anziché di conflitto.

Nel mio ultimo libro, *Ti lascio andare*, affronto il tema della "identificazione" legato al concetto di "patria": la patria, spesso, è vista come un'estensione del senso di appartenenza e può diventare una forma di attaccamento identitario che limita la percezione di sé. Definirsi in base a confini geografici, culturali e politici può portare a erigere barriere che ci separano dagli altri e da una comprensione più ampia della nostra essenza. **Superare il concetto di patria** non significa rinnegare le proprie origini, ma riconoscere che la nostra identità non è vincolata a un luogo o a una bandiera. Vuol dire espandere il senso di appartenenza a una prospettiva universale, in cui non ci sono più confini, ma solo connessioni. Lasciare andare questa identificazione è un atto consapevole di liberazione che ci permette di vedere noi stessi come cittadini del mondo, parte di un'unica famiglia umana, **un passaggio fondamentale per la pace globale**. Attraverso questa prospettiva ampliata, possiamo lasciare andare i limiti che creano esclusione e conflittualità, abbracciando una visione unitaria in cui ogni individuo è parte di un tutto più grande.

PACE E UNITÀ ATTRAVERSO IL PERDONO

Inoltre, **un altro atto interiore davvero rivoluzionario per la pace è il perdono** e perdonare richiede

diversi passaggi: il primo sta nella comprensione del dolore che abbiamo dentro, senza reprimerlo o negarlo, bensì accettandolo e ascoltandolo per iniziare a tramutarlo, senza farci annientare passivamente da esso. Il secondo passo riguarda la **comprensione di se stessi e degli altri**, oltre le apparenze, per acquisire una visione più ampia e sviluppare empatia; arriva, poi, una fase di accettazione, che non è rassegnazione o giustificazione, ma accoglienza di ciò che non può essere cambiato, come occasione di profonda evoluzione. Da qui il rilascio: delle emozioni che tratteniamo, delle situazioni, dei sentimenti, della delusione e della rabbia, smettendo di identificarci con il dolore e riprendendo in mano la nostra libertà interiore. Solo dopo questi passaggi si giunge alla fase della **gratitudine** e della trasformazione: una nuova prospettiva capace di trasformare il dolore in crescita, accogliere ogni esperienza come una lezione preziosa, riconoscere i doni e le virtù che siamo stati capaci di maturare proprio a partire da quel vissuto. Il perdono, quindi, non è un atto isolato, ma un processo e una pratica quotidiana. Ogni giorno possiamo riconoscere le emozioni e le sensazioni che ci abitano, coltivare pensieri di compassione e amore, prima di tutto verso noi stessi, e lasciare andare gli attaccamenti al passato. In un mondo che ha bisogno di pace e unità, imparare a perdonare è un dono immenso per noi e per gli altri. Uno dei più grandi atti d'amore che possiamo offrire.

In definitiva, la grande rivoluzione che può dar vita a una pace autentica non passerà, come vogliamo spesso credere, da manifestazioni di massa o da sanzioni internazionali, ma da milioni di atti di non-violenza compiuti ogni giorno e da quanti più esseri umani riusciranno a vivere un autentico risveglio spirituale, rimuovendo l'illusione della separazione e ispirando quante più anime possibili alla compassione e all'amore.

Solo così potremo aspirare a un mondo davvero senza guerre, fondato su un profondo rispetto per la vita in tutte le sue forme.



CONFERENZA
con Daniel Lumera

**LIBERARSI DAI PESI INVISIBILI. LASCIARE ANDARE
PER RITROVARE SÉ STESSI**

Sabato 27 settembre
10:30 - 11:30

Scopri di più su macrolibrarisifest.it

LIBRO CONSIGLIATO

Daniel Lumera

Ti lascio andare

Come alleggerirsi da pensieri, ricordi e altri pesi invisibili per fare spazio alla vita

Mondadori, 2025





Seeds of Joy

Scuola
form
www.puntoform.it

**SEMINARE
CONSAPEVOLEZZA,
COLTIVARE
IL FUTURO**



UN RIFUGIO ANTI-CAOS PER ADOLESCENTI SOVRASTIMOLATI DOVE SEMINARE DOMANDE SCOMODE E FAR CRESCERE RISPOSTE CORAGGIOSE

Seeds of Joy è un progetto unico per le scuole superiori: incontri mensili con esperti di fama nazionale e internazionale che aiutano i ragazzi a:

- Capire le proprie emozioni (e trasformarle in alleate)
- Affrontare domande scomode (felicità, fallimento, morte, amore)
- Trovare strumenti pratici per costruire una vita autentica

QUANDO: Da settembre 2025 a giugno 2026, in orario scolastico

DOVE: presso Auditorium S. Domenico di Foligno e in streaming su youtube

COME: gratuito e inclusivo

I nostri relatori (Benassi, Contri, Crispolti, Dejean, Galiano, Govoni, Marchesi, Nali, Rapporti) parlano di: •Felicità •Libertà interiore •Spiritualità •Morte •Dolore •Autostima •Autenticità, •Fisica Quantistica e altro ancora

www.seedsofjoy.it



Seeds of Joy



seedsofjoy_



Scuola Puntoform

Respira. La foresta ti stava aspettando.

Una nuova sinergia editoriale nasce tra *In Natura* e *Forest Bathing*, la salute che viene dagli alberi.

Un numero speciale per riscoprire la foresta come luogo di cura, ascolto e rinascita.

Cammina piano, Respira profondo,
Riconnetti con ciò sei.

Nel prossimo numero, lasciati guidare dalla natura
verso un benessere autentico.



Una Natura che cura. Una lettura che rigenera.

*in***Natura** smart + **forest bathing**
INCONTRO IN PRATICA la salute che viene dagli alberi

A settembre in edicola e online
innatura.info - forestbathing.net

MICROBIOTA VAGINALE E FERTILITÀ CHE RELAZIONE C'È

In che modo il microbiota intestinale e la disbiosi influenzano la funzionalità vaginale e la fertilità femminile

BRUNO BRIGO | MEDICO, SPECIALIZZAZIONE IN MEDICINA INTERNA E RIABILITAZIONE,
AUTORE DI NUMEROSI TESTI DI MEDICINA INTEGRATA.



La ricerca degli ultimi anni ha permesso di evidenziare il ruolo fondamentale svolto dal microbiota vaginale per la salute della donna. In particolare la presenza di un microbiota vaginale sano è importante anche per favorire la fertilità in donne sottoposte a tecniche di fecondazione assistita.

La recente introduzione di tecnologie avanzate ha portato a una nuova rivoluzione in campo scientifico: **la scoperta del microbiota**. Tutto questo ha permesso di individuare e identificare le comunità di microrganismi in molti distretti del corpo umano, **il 9% delle quali è localizzato nel tratto genitourinario femminile**.

Il microbiota gioca, in generale, un ruolo chiave nel regolare l'omeostasi dell'intero organismo, tanto che la sua alterazione o **disbiosi** può portare a una alterazione della condizione di salute. Una **disbiosi** della flora batterica vaginale e uterina **può compromettere anche la fertilità** per le modificazioni dell'ecosistema genitale. In particolare una flora

vaginale e uterina perturbata può avere un impatto negativo sul successo delle tecniche di fecondazione assistita e di trasferimento dell'embrione.

MICROBIOTA VAGINALE

Il **microbiota vaginale** costituisce la principale fonte dei batteri da cui derivano le comunità microbiche degli organi riproduttivi. Studi recenti hanno consentito di riconoscere l'esistenza di **un continuum microbico in tutto il tratto genitale**, che nelle donne sane vede una netta prevalenza delle specie lattobacillari. In particolare il *Lactobacillus crispatus* è un batterio ampiamente presente nel microbiota vaginale e, in minor quantità anche a livello intestinale, che svolge numerose azioni positive per l'equilibrio intimo femminile, in quanto interagisce con il metabolismo dei patogeni, produce acido lattico con riduzione del pH intestinale e vaginale, con effetto di competizione nei confronti dei patogeni per adesione alla mucosa vaginale.

Una disbiosi della flora batterica vaginale e uterina può compromettere anche la fertilità per le modificazioni dell'ecosistema genitale

DISBIOSI VAGINALE

Il microbiota, composto da batteri, funghi, virus e protozoi, è un **ecosistema dinamico** che non è influenzato dalla genetica, ma è estremamente sensibile a fattori ambientali, alimentari, fisiologici e dallo stile di vita. Il delicato equilibrio dell'ecosistema vaginale può essere alterato da diversi fattori, come le condizioni di stress persistente e ansia, alimentazione povera di fibre, l'assunzione di farmaci e in particolare di antibiotici, fumo, eccesso di alcol e caffè, i disturbi intestinali frequenti con alterazione della flora intestinale e vaginale, l'uso di detergenti non specifici o aggressivi, l'uso di assorbenti e salva-slip, l'indossare indumenti stretti o sintetici. Oltre ai disturbi intimi tipici causati dalla colonizzazione vaginale da batteri, funghi e lieviti, preoccupano anche le implicazioni più gravi della disbiosi, come l'aumento del rischio di contrarre malattie a trasmissione sessuale (MTS) più gravi e difficili da trattare. Nei casi di donne in gravidanza, vi è inoltre il rischio di complicanze ostetriche, incluso il parto pretermine. Recenti studi, mostrano come **le infezioni vaginali possano interferire con la fertilità**.

MICROBIOTA E FERTILITÀ

In una revisione della letteratura scientifica del 2022 (Dube R, Kar SS: *Genital Microbiota and Outcome of Assisted Reproductive Treatment—A Systematic Review*. Life, 2022 Nov.12;12(11):1867), sono stati raccolti gli studi disponibili sul **ruolo del microbiota genitale nelle donne sottoposte a fecondazione assistita** e sono stati analizzati gli esiti della fecondazione *in vitro*, in base alle diverse composizioni microbiche rilevate.

La ricerca ha condotto all'identificazione di quei batteri la cui presenza in eccesso può essere responsabile degli insuccessi ripetuti di impianto. Così è stato possibile dimostrare una chiara evidenza dell'associazione tra crescita a livello vaginale e uterino di batteri come *Chlamydia*, *Gardnerella*, *Mycobacterium* ed *Escherichia coli* con i casi di infertilità.

L'equilibrio tra batteri anaerobici e aerobici è favorevole alla gravidanza mentre la predominanza anaerobica risulta essere sfavorevole. Numerosi studi sul microbiota vaginale hanno dimostrato

che le donne con **dominanza lattobacillare** hanno maggiori probabilità di rimanere incinte e portare a termine una gravidanza, ma la ridotta presenza di *L. crispatus* nella vagina può ridurre la probabilità di esiti positivi. Inoltre, la presenza e la dominanza endometriale delle specie di lattobacilli sono generalmente associate a tassi di natalità più elevati in seguito a tecniche di riproduzione assistita.

In base a tali osservazioni è stato sviluppato un **algoritmo predittivo** del mancato raggiungimento della gravidanza sulla base della composizione del microbiota vaginale. Un profilo sfavorevole è quello che vede un carico relativo di *Lactobacillus* inferiore al 35% e la presenza di *Gardnerella vaginalis* o *Proteobacteria* superiore al 28%. In questo algoritmo, la **dominanza di *L. crispatus*** rappresenta un **importante fattore predittivo positivo** della possibilità di rimanere incinta e portare avanti una gravidanza.

CONCLUSIONI E PROSPETTIVE FUTURE

Il successo della gravidanza dipende da una complessa interazione di variabili, tra cui il microbiota dell'apparato riproduttivo. I numerosi studi concordano nell'attribuire al microbiota vaginale, cervicale ed endometriale un ruolo centrale nel prevedere gli esiti di una fecondazione assistita. La presenza dominante di lattobacilli, e in particolare del *L. crispatus*, è un elemento fortemente predittivo del buon esito dei trattamenti.

Una conoscenza più approfondita delle comunità microbiche uro-genitali, legata anche alle sempre più precise tecniche di rilevamento microbico, permetterà in futuro di ottenere successi ancora maggiori dalle tecniche di fecondazione assistita.

BIBLIOGRAFIA

Brandão P, Gonçalves-Henriques M. *The impact of female genital microbiota on fertility and assisted reproductive treatments*. J Family Reprod Health. 2020 Sep;14(3):131-149.

Dube R, Kar SS: *Genital Microbiota and Outcome of Assisted Reproductive Treatment—A Systematic Review*. Life, 2022 Nov.12;12(11):1867.

LIBRO CONSIGLIATO

Bruno Brigo

Il microbiota

La chiave della nostra salute

**Edizioni Tecniche Nuove
2020**



CLORELLA

PROPRIETÀ, BENEFICI E CONTROINDICAZIONI

Ricca di clorofilla, svolge diverse attività benefiche sull'organismo: ecco quali

JESSICA DOVICCHI | ESPERTA IN BIOLOGIA, NUTRIZIONE ED ERBORISTERIA



Forse hai già sentito parlare della clorella (o anche chlorella), un'alga verde nota per le proprietà depurative per l'organismo. Il suo nome deriva dal greco ("chloros", verde e "ella", piccolo), a indicare un piccolo microrganismo contenente un particolare pigmento, la clorofilla, che gli conferisce il tipico colore verde.

Molti non sanno che il termine clorella, in realtà, non si riferisce a una sola alga, ma a un particolare genere di organismi unicellulari di acqua dolce, tra cui compaiono specie come *Chlorella vulgaris*, *Chlorella pyrenoidosa* e *Chlorella luteoviridis*, le più studiate e utilizzate come integratori e ingredienti alimentari. Nel gruppo delle alghe, la clorella è la più ricca di clorofilla, un'importantissima molecola dalle proprietà antiossidanti, grazie alla quale può farsi vanto dei suoi numerosi benefici per il nostro organismo. Definita dall'EFSA come un alimento, o ingrediente alimentare capace di assorbire le tossine e aiutare l'organismo a eliminare i metalli pesanti, la clorella è molto più di una semplice alga.

VALORI NUTRIZIONALI

Tra le principali proprietà della clorella c'è anche il suo ottimo contenuto nutrizionale. Ha un profilo aminoacidico completo, comparabile a quello delle principali fonti proteiche vegetariane, come uova o soia, ed è una buona fonte di minerali come ferro, zinco, magnesio, rame e manganese, impor-

tantissimi per il metabolismo energetico. Vanta un'elevata concentrazione di antiossidanti come vitamine (A, D, E, C e K), carotenoidi (luteina e beta-carotene), acidi grassi omega-3, i cui benefici si sommano agli effetti della clorofilla, rendendo quest'alga un vero e proprio alleato del nostro metabolismo per combattere lo stress ossidativo, sostenere le difese e la funzionalità del sistema circolatorio. Inoltre, la sua parete cellulare è ricca di fibre, utili per sostenere l'equilibrio del microbiota intestinale e ritrovare una naturale regolarità. In ultimo, non dimentichiamo il suo apporto di vitamine del gruppo B (B₁, B₆, B₁₂), utili per le funzionalità del sistema nervoso, il metabolismo energetico e il sistema immunitario.

BENEFICI DELLA CLORELLA

Per il detox. Con la sua ricchezza di composti bioattivi, la clorella offre un prezioso aiuto al complesso processo di depurazione dell'organismo, aiutando i nostri organi emuntori a eliminare le sostanze dannose che possono accumularsi. Grazie alla presenza di clorofilla, infatti, ha un ruolo detossificante attivo contro i metalli pesanti, come il piombo, l'arsenico e il mercurio, ma anche verso tossine metaboliche e ambientali. Questo pigmento verde, la cui struttura molecolare è molto simile a quella della nostra emoglobina (la molecola adibita al trasporto dell'ossigeno nel

sangue), infatti, ha una spiccata attività chelante. Ovvero, intrappola metalli pesanti e altre tossine, favorendone l'eliminazione dall'organismo attraverso le vie urinarie, tramite il sudore, o le feci.

Questo processo aiuta a "ripulire" non solo fegato e reni, ma anche sangue e intestino, per il benessere generale dell'organismo.

Per la salute intestinale e cardiocircolatoria. La clorella ha anche un buon contenuto di fibre, grazie alle quali favorisce la regolarità intestinale su due fronti: da un lato, aiuta a prevenire stitichezza e costipazione, contribuendo ad aumentare la massa fecale e dall'altro, aiuta a supportare l'equilibrio del microbiota intestinale. Le fibre alimentari, infatti, favoriscono la crescita di quei microrganismi benefici che supportano la salute intestinale. Per questo, assumere clorella in polvere, o in forma di integratore, è molto utile per prevenire alterazioni dell'alvo e favorire una buona digestione, soprattutto prima di una vacanza, o nei periodi di forte stress. Grazie alla presenza di antiossidanti la clorella supporta il sistema immunitario e riduce lo stress ossidativo, con un impatto positivo sulla salute del cuore e dei vasi sanguigni. In particolare, gli omega-3, assieme alla vitamina K e alle fibre, possono contribuire a ridurre i livelli di zuccheri, colesterolo LDL ("catti-

vo") e trigliceridi nel sangue, migliorando la sensibilità all'insulina e i picchi glicemici. In ultimo, ma non per importanza, ha un ruolo tonico, energizzante e ricostituente.

Utile per chi pratica sport e per chi cerca un integratore naturale che aiuti ad aumentare l'energia e il benessere generale, grazie al suo profilo nutrizionale completo, la clorella può contribuire a ridurre la fatica, migliorando la performance di allenamento.

APPROFONDISCI

Continua a leggere l'articolo sui benefici della clorella: macrogo.to/clorella-blog

PRODOTTO CONSIGLIATO

Nutriva Basival Detox in Compresse

Funzioni depurative dell'organismo

Nutriva



AUSTRALIAN BUSH FLOWER ESSENCES

FIORI AUSTRALIANI
Riposa, risvegliati e rifiorisci con il supporto delle essenze floreali.

Distributore Esclusivo Italia
Green Remedies S.p.A. 35129, Padova
Tel. +39 049 8647877 - info@greenremedies.it - www.greenremedies.it

RODIOLA ROSEA PERCHÉ È UTILE IN AUTUNNO

I benefici di questa pianta adattogena per corpo e mente

JESSICA DOVICCHI | ESPERTA IN BIOLOGIA, NUTRIZIONE ED ERBORISTERIA



La *Rodiola rosea* è un'erba perenne appartenente alla famiglia delle Crassulaceae, che cresce spontanea nelle regioni montuose e a clima freddo di Europa, Asia e Nord America. Conosciuta anche con il nome di "radice d'oro", questa pianta è molto apprezzata nella tradizione erboristica per i suoi numerosi benefici.

Ai fini fitoterapici, le parti più interessanti sono le radici e i rizomi, abbondanti in glicosidi (tra cui **salidroside**, **rosavina** e il **tirosolo**), alcoli terpenici (come il **geraniolo**), ma anche proantocianidine, polifenoli, e acidi organici (come l'**acido gallico** e l'**acido caffeico**). È proprio grazie a tali composti bioattivi che questa pianta vanta proprietà adattogene particolarmente utili per modulare la risposta dell'organismo allo stress, contrastare la stanchezza psicofisica, sostenere le difese e il tono dell'umore, e il suo aiuto risulta particolarmente prezioso proprio durante questa stagione. In autunno, infatti, può essere difficile riprende-

re i ritmi frenetici al rientro dalle vacanze estive: spesso ci sentiamo meno energici del solito per via del cambio di temperatura, e tenere alta la soglia di concentrazione a scuola o in ufficio può sembrare una sfida. Inoltre, la riduzione delle ore di luce può interferire con il normale tono dell'umore, facendo comparire ansia, malinconia e tristezza che ci rovinano le giornate. Proprio in questi e molti altri casi la *Rodiola rosea* può aiutarci ad affrontare con più energia e serenità questa stagione impegnativa. Vediamo come, grazie ai suoi numerosi benefici, la radice d'oro può esserci utile in autunno.

UN BOOST DI ENERGIA CONTRO STANCHEZZA E AFFATICAMENTO

Gli estratti di *Rodiola* sono utili in autunno perché contribuiscono ad aumentare i livelli di energia e la resistenza alla fatica, riducendo la sensazione di spossatezza e di affaticamento sia fisico che mentale che spesso si presentano in questa stagione.

Questa pianta vanta proprietà adattogene particolarmente utili per modulare la risposta dell'organismo allo stress, contrastare la stanchezza psicofisica, sostenere le difese e il tono dell'umore, e il suo aiuto risulta particolarmente prezioso proprio durante questa stagione

FAVORISCE MEMORIA E CONCENTRAZIONE

L'autunno segna anche il rientro a scuola e un ritorno a ritmi di lavoro più intensi, che possono mettere a dura prova la reattività delle funzioni cognitive. La *Rodiola rosea* è un valido sostegno per aumentare la capacità di attenzione e di apprendimento. Favorisce memoria e concentrazione, aiutandoci a essere più reattivi e focalizzati anche quando la stanchezza autunnale si fa sentire.

OFFRE BENEFICI AL TONO DELL'UMORE

Le giornate corte possono influire sull'umore, portando a una maggiore sensazione di malessere e tristezza. La radice d'oro aiuta a mantenere l'equilibrio del tono dell'umore, migliorando il benessere emotivo, riduce l'irritabilità e allevia i sintomi di ansia e depressione lieve, soprattutto quando questi sono legati allo stress.

SOSTIENE LE DIFESE IMMUNITARIE

Durante il cambio di stagione il nostro sistema immunitario è più vulnerabile: la *Rodiola rosea* può aiutare il nostro organismo sostenendo le difese. Grazie ai suoi composti attivi dalle proprietà antiossidanti, contrasta l'azione dei radicali liberi e rinforza il sistema immunitario per renderlo più reattivo contro raffreddori, influenze e altri malanni stagionali.

PRODOTTO CONSIGLIATO

Rodiola - Estratto Secco in Tavolette

Azione
tonico-adattogena

Fitomedical



Chi cerca trova
Aure d'orient
New Energy

Punto vendita di prodotti naturali per il benessere della persona e dell'ambiente

Abbigliamento ecosostenibile & Artigianato etico

Showroom a Rimini
(centro storico)
Via Bertola n.65



Chi Cerca Trova
338 8843309
338 3242670

Scopri i detergenti solidi Kiliko:
la SCELTA NATURALE, EFFICACE e SOSTENIBILE
per la tua ROUTINE QUOTIDIANA



KILIKO

SCOPRI TUTTI I NOSTRI PRODOTTI SU WWW.KILIKO.IT

IMPARA IL LINGUAGGIO DEL CORPO

Perché è fondamentale per curare le malattie dall'interno, intervenendo sulla radice, senza sopprimere i sintomi

LA REDAZIONE

Il corpo parla. Lo fa attraverso segnali, sintomi, sensazioni sottili. Eppure, nella medicina moderna, spesso si preferisce silenziare questi messaggi anziché decifrarli.

Fra i medici che hanno un approccio olistico e integrato, costruendo un ponte fra le medicine millenarie e l'allopatrica, c'è **Massimo Citro, medico, scrittore e ricercatore**, che attraverso un modo integrato di considerare salute e malattia, concepisce il corpo umano come un *unicum* formato da tante parti in grado di influenzarsi, anche se non hanno a che fare l'una con l'altra, in grado di comunicare il proprio disequilibrio. Ecco come spiega, in modo semplice questo concetto: «Ogni organo ha un modo suo di farsi sentire. L'occhio che lacrima senza motivo? Spesso è un segnale dell'intestino. Il dolore alla spalla? Potrebbe non venire dall'articolazione, ma dallo stomaco o dal fegato. Il corpo non può mandarci un'e-mail, quindi ci parla con i sintomi. Sta a noi imparare ad ascoltarlo». Con tale approccio Citro invita a un cambio di paradigma: imparare a "leggere" ciò che l'organismo ci comunica è fondamentale per poter prenderci cura della nostra salute e poter intraprendere delle **cure personalizzate**, molto diverse da protocolli standard.

Tale visione non è di certo una novità: la medicina antica non vede il sintomo come un nemico da combattere, bensì come un'indicazione da interpretare. Non si sopprime il sintomo, si ascolta l'organismo per arrivare alla causa e intervenire su quella, ristabilendo l'equilibrio.

TOSSINE: LA VERA CAUSA DELLE MALATTIE

Le cosiddette "malattie" sono, secondo l'approccio olistico, tentativi dell'organismo di difendersi da un accumulo eccessivo di tossine. «Quello che chiamiamo malattia – sottolinea Citro – è spesso un **meccanismo di protezione**: l'organismo cerca di espellere o bruciare le tossine. È la fisiologia che si difende».

Ma da dove arrivano tutte queste tossine? Oltre ai normali rifiuti metabolici prodotti dal corpo, Citro cita una lunga serie di concause: eccessi alimentari, farmaci, alcol, fumo, inquinanti ambientali, stress. Le intolleranze alimentari, ad esempio, sovraccaricano l'organismo, costringendolo a trattare certi cibi come veri e propri rifiuti da smaltire. E quando l'accumulo supera la soglia di tolleranza, il corpo reagisce in due modi: o cerca di espellere le scorie (attraverso secrezioni), oppure le "brucia" tramite infiammazioni. È così che nascono molti disturbi cronici.

La pelle, i polmoni, i reni, il fegato e l'intestino sono i principali "emuntori", ovvero gli organi deputati all'eliminazione delle tossine. Quando questi non bastano più, l'organismo cerca vie alternative, e i sintomi si moltiplicano. Citro continua spiegando che i processi infiammatori non vanno demonizzati, ma compresi: sono bruciatori naturali. Le secrezioni, dal canto loro, sono canali di drenaggio. Pensiamo a un'allergia, dice: ci sono infiammazione (mucose arrossate) e secrezione (naso che cola). È il corpo che prova a ripulirsi. «Prima



di prendere un farmaco per sopprimere un sintomo, chiediamoci: cosa sta cercando di espellere il mio corpo?». E prosegue: «La vera medicina non è quella che mette a tacere il corpo, ma quella che lo ascolta e lo aiuta a esprimersi meglio».

Alla base di tutto, c'è il **concetto di "terreno"**. Ogni persona ha un equilibrio biochimico e immunologico unico, frutto dell'ereditarietà (genetica ed epigenetica), delle esperienze di vita e delle esposizioni ambientali.

AUTOREGOLAZIONE: UN MECCANISMO BENEFICO

Secondo questa visione, tipica delle medicine tradizionali orientali, così come dell'omeopatia, il corpo è visto come un sistema integrato, in cui le disfunzioni non sono mai isolate. Le malattie – continua Citro – sono spesso il risultato di un terreno compromesso, di un sovraccarico di tossine che il corpo non riesce più a smaltire.

Il principio di fondo? L'autoregolazione. «L'organismo cerca di difendersi. Ogni sintomo è un tentativo di riequilibrio. Le infiammazioni, ad esempio, sono incendi accesi per bruciare i rifiuti accumulati».

Per sostenere questi processi, il dottor Citro consiglia una medicina fatta di buon senso e rimedi semplici: **dieta, drenaggi, fitoterapia**. E, soprattutto, la consapevolezza che ogni persona è unica. «Il concetto di terreno è la chiave. Nessun protocollo potrà mai sostituire la comprensione profonda del singolo individuo. Ogni paziente è un mondo a sé. E ogni malattia è un tentativo di guarigione. Ma per capirlo bisogna conoscere il terreno».

IL RUOLO CENTRALE DELL'INTESTINO

Se c'è un organo che più di tutti, secondo il dottor Citro, merita il titolo di regista silenzioso del nostro benessere, è l'intestino. È il più grande, il più complesso e – non a caso – il più frequentemente in squilibrio. Per sua lunga esperienza in campo medico, l'intestino è al centro di un sistema inter-

connesso in cui ogni disfunzione può riverberarsi a distanza. «L'intestino è l'organo che si ammala più facilmente. Per questo è anche quello da cui cominciare per guarire. Mal di spalla, occhi che lacrimano, perfino dolori articolari possono nascere da lì».

È una visione che ribalta la gerarchia della medicina tradizionale. Dove oggi si cerca il sintomo, Citro invita a cercare la radice. E nella sua esperienza clinica, spesso la radice è sempre la stessa: un intestino appesantito, infiammato, disordinato.

La proposta è tanto semplice quanto dirompente: **guarire partendo dall'interno**. Per farlo, il primo passo è imparare ad ascoltare. «Se capiamo cosa ci sta dicendo un sintomo, possiamo intervenire prima che diventi una patologia».

Il secondo passo riguarda il drenaggio. «Le tossine devono uscire. Se non lo fanno attraverso i canali principali – intestino, reni, fegato – il corpo attiva quelli secondari: pelle e polmoni. Ed è lì che compaiono eczema, asma, dermatiti».

Il messaggio è chiaro: bisogna imparare a collaborare con il corpo. Aiutarlo, non zittirlo. E per riuscirci, serve una medicina che rispetti i suoi ritmi, i suoi segnali e – soprattutto – il suo linguaggio. In questa ottica, parlare di protocolli standardizzati nella cura è un errore di prospettiva. Nessun essere umano è replicabile. Nessun corpo risponde in modo identico a un trattamento. È qui che entra in gioco il concetto di terreno, così caro alla medicina antica. «Ogni paziente è un mondo a sé, con un suo terreno irripetibile, fatto della somma dei suoi antenati, delle esperienze vissute, delle infezioni superate, delle emozioni trattenute», conclude Citro. Non sintomi da sopprimere e protocolli standardizzati per pazienti anonimi, ma ascolto del proprio corpo, per risalire alla causa e intervenire con cure e terapie su misura della persona: ci vorrebbero decisamente più medici come il dottor Citro.

APPROFONDISCI

L'articolo che hai appena letto è tratto dal webinar **Macrolibrarsi Live** con il dottor Massimo Citro del 7 ottobre 2024.

Puoi rivederlo qui: macrogo.to/d3-k2

LIBRO CONSIGLIATO

Massimo Citro

Diversamente Sani

Manuale per meglio sopravvivere ai medici e alle malattie

Byoblu Edizioni, 2024





WORKSHOP
con **Massimo Citro**

LE VITAMINE E L'ASCOLTO DEL LINGUAGGIO DEGLI ORGANI PER IL TUO BENESSERE QUOTIDIANO

Sabato 27 settembre
15:00 - 18:00

Scopri di più su macrolibrarsifest.it

RIMEDI PER L'AUTUNNO

Ecco come sostenere la salute e il sistema immunitario con rimedi naturali, oli essenziali, alimentazione e stile di vita olistico

ROMINA ROSSI | GIORNALISTA E NATUROPATA



Con l'arrivo dell'autunno molti cercano in erboristeria il rimedio che aiuti a rinforzare le difese in previsione dell'inverno quando, complici le giornate passate maggiormente al chiuso e in ambienti affollati, è più facile venire a contatto con microrganismi che possono facilitare una infezione approfittando delle nostre difese indebolite. Rimedi naturali, alimentazione e stile di vita dovrebbero andare di pari passo per chi adotta un approccio olistico. Ecco qualche consiglio dal mondo della naturopatia per sostenere le difese in autunno e in inverno.

RIMEDI FITOTERAPICI

Sono davvero tanti: estratti di piante, radici, vitamine e minerali. Hanno la caratteristica di avere attività antiossidante, antinfiammatoria, e di essere in grado, grazie al loro fitocomplesso, di contrastare l'azione di virus e batteri.

Qui ne vediamo alcuni.

- **Echinacea:** una delle piante più apprezzate per il sostegno delle difese, grazie alla sua azione immunostimolante. Il segreto affinché faccia effetto è di utilizzarla in preven-

zione o ai primissimi sintomi. In questo modo riesce a contrastare raffreddore, influenza e affezioni delle vie respiratorie, accorciando la loro durata se assunta al bisogno.

- **Vitamina C:** questa vitamina dall'effetto antiossidante e antinfiammatorio è indispensabile per gran parte dell'organismo: sistema immunitario, capelli, pelle, cartilagini non possono essere in salute senza l'acido ascorbico. Ricorda che il corpo non la assimila, per cui se non mangi alimenti che la contengono, va in carenza. Fumo e stress tendono a eliminarla più in fretta. Quella naturale è estratta dagli agrumi, acerola e rosa canina.
- **Lattoferrina:** questa glicoproteina è deputata al trasporto del ferro. Ma ha anche azione antivirale (è contenuta nel latte materno e fornisce le difese al lattante) sia in prevenzione che in acuto. Ad essa si unisce la capacità antinfiammatoria, utile per contrastare l'infiammazione provocata dall'infezione dei patogeni, come ad esempio quella della Covid-19.
- **Funghi medicinali:** hanno tutti attività adattogena e di sostegno, a beneficio anche delle

LE 4 REGOLE D'ORO PER UNA SALUTE OLISTICA

- Ogni rimedio dovrebbe essere scelto in base alle tue condizioni e stile di vita
- La prevenzione richiede tempo: in fai da te, fai cicli da 1 a 3 mesi a seconda della tua condizione
- Cura lo stile di vita: stress, ansia, insonnia e stitichezza indeboliscono le difese
- Scegli con cura il tuo cibo: è la prima forma di medicina e prevenzione

nostre difese. Molti – Reishi, Shiitake, Cordyceps, Maitake, Agaricus – hanno un'azione privilegiata sul sistema immunitario. Possono aiutare anche a sostenere l'umore, che in autunno può subire una inflessione per via delle minori ore di luce.

ALIMENTAZIONE

Molti alimenti vengono chiamati anche superfood. In realtà, al di là del nome che richiama più una scelta commerciale, tutti i prodotti che ci dona madre natura sono ricchi di nutrienti che ci aiutano a nutrire le cellule e i tessuti del nostro corpo, per renderlo forte e resistente.

Qui ne trovi alcuni, ma ricorda che la dieta migliore è quella stagionale che comprende frutta, verdura, cereali in chicco e legumi. Se ben bilanciata, l'alimentazione può migliorare umore ed energia quotidiana, transito intestinale, sonno e rinforza le difese.

- **Melograno:** simbolo di prosperità e fertilità, i chicchi e il succo che se ne ricavano hanno attività antiossidante, grazie alla presenza di vitamina C ed E, zinco e selenio. Oltre a sostenere le difese aiuta a regolare il transito intestinale, perché ricco di fibre sia solubili che insolubili che hanno attività prebiotica.
- **Lenticchie:** se pensi che servano solo a Capodanno per portare soldi e fortuna, sbagli. Sono un concentrato di ferro e rame. La lisina favorisce inoltre la produzione di anticorpi, mentre le fibre favoriscono l'equilibrio del tratto intestinale. Lavale bene prima di cuocerle.
- **Avena:** è una buona fonte di selenio e zinco, due minerali senza i quali il sistema immunitario non è funzionale. Il bello dell'avena è che puoi impiegarla in tanti modi, dalla colazione al pranzo, a pane e piadine, non c'è che l'imbarazzo della scelta.
- **Cipolla:** è ricca di fibre prebiotiche, il cibo dei batteri buoni del microbiota. Stimola inoltre

la produzione di linfociti T, che hanno funzione immunitaria. Sarebbe meglio consumarla cruda, se non crea problemi gastrointestinali.

OLI ESSENZIALI

Sono i miei rimedi prediletti, quelli a cui ricorro per pulire l'aria degli ambienti, ma anche per diffondere un buon profumo naturale e favorire difese, sonno, buon umore, relax ecc. Tutti gli oli essenziali hanno – in grado diverso – attività antimicrobica, antibatterica, antivirale e antifungina. Dato che sono potentissimi, io preferisco usarli in diffusione ambientale o in massaggio cutaneo (vanno sempre diluiti). Ti segnalo questi:

- **Origano:** negli anni Trenta del Novecento era definito un olio maggiore, in grado cioè di avere una efficacia ancora più potente di quella del fenolo, che all'epoca era usato come disinfettante. È considerato un anti tutto: non c'è microorganismo che possa passarla liscia quando incontra le sue molecole.
- **Melaleuca:** di questa famiglia di piante, che crescono in Australia e Nuova Zelanda, fanno parte il tea tree, il manuka e il cajeput. Si tratta di 3 oli essenziali considerati fra i più potenti, che possono essere utilizzati a sostegno delle difese per contrastare virus, batteri e funghi.
- **Lavanda:** se pensi che serva solo per dormire, ti stupirà. Anche la Lavanda vera ha una buona capacità antivirale e antimicrobica generale. Usata in diffusore o in miscele per massaggi su schiena e torace entra in sinergia con gli altri oli essenziali, promuovendo l'azione antiossidante e antinfiammatoria e donando, allo stesso tempo, calma e rilassamento a mente e corpo.

In sintesi, non c'è un solo modo per prenderti cura della tua salute e rinforzare le difese. Strategie che includano alimentazione, rimedi naturali, stile di vita sono l'approccio vincente non solo in autunno e non solo per le difese.

APPROFONDISCI

Lattoferrina: la proteina del latte che rinforza le difese
macrogo.to/lattoferrina-blog

PRODOTTO CONSIGLIATO

Influnam Difesa

Con Acerola, Echinacea, Lattoferrina, Zinco, Vitamine C e D utili per il sostegno delle difese immunitarie

Specchiasol



QUAL È IL “CIBO DELL’UOMO”?

Perché siamo ancora cacciatori-raccoglitori in un mondo di cibi raffinati, zuccherati e pieni di conservanti

LUCA SPECIANI | DIRETTORE DE L'ALTRA MEDICINA

Per capire più da vicino quali siano gli alimenti base dell'essere umano (in un'epoca in cui tutti, dal ragioniere all'architetto, si improvvisano nutrizionisti vegani, fruttariani, paleolitici, dukaniani o mima-digiuniani) qualche informazione scientifica potrà spazzare via molti dubbi e molte sciocchezze che purtroppo pullulano in rete. Sarà poi vero che dobbiamo prendere esempio dall'alimentazione dell'uomo primitivo? Non vivevano solo trent'anni o giù di lì? O forse dovremmo imparare da quella delle nostre nonne? Che si riempivano però, appena potevano, di alcol burro e zucchero come se piovesse? Fondamentale a questo proposito è lo studio di Bramble e Lieberman pubblicato su “Nature” nel novembre 2004 (*Running and The evolution of Homo*) che su precise basi anatomiche, fisiologiche e biochimiche ci definisce come specie bipede onnivora predatrice e raccoglitrice, il cui sistema di caccia si basa essenzialmente sulla corsa di lunga durata. Consiglio a chiunque un'attenta lettura dell'intero articolo scientifico prima di imbarcarsi in qualunque ulteriore considerazione. Una volta compreso chi siamo, diventa più facile capire quale sia la nostra alimentazione naturale. Una malintesa antropocentricità ci ha fatto pensare in anni recenti di poter essere al di sopra della nostra eredità evolutiva. È da questo grave errore che sono nati molti dei problemi alimentari che oggi ci affliggono.

TAVOLI E FALANGI

Come ho avuto modo di raccontare in molti incontri pubblici, se noi tracciassimo una linea immaginaria sul margine del tavolo della conferenza (che immaginiamo lungo 4-5 m) corrispondente a circa due milioni di anni fa (ovvero a partire da *Homo erectus*, un ominide già cacciatore-raccoglitore, privo di pelliccia) con la fine del tavolo corrispondente all'oggi, potremmo tranquillamente dire che l'inizio dell'agricoltura (che convenzionalmente si situa circa 10000 anni fa nella cosiddetta mezzaluna fertile, l'attuale Iraq) si situerebbe a non più di un centimetro dalla fine del tavolo, cioè molto in prossimità dell'oggi. Una falange prima della fine del tavolo. Questo significa che l'essere umano non è, da un punto di vista evolutivo, un animale “agricolo” ma è ancora a tutti gli effetti un nomade cacciatore raccoglitore.

DA LIBERI A SCHIAVI

L'agricoltura ha cambiato moltissimo il nostro stile di vita, apportando grandi vantaggi a livello di specie (abbiamo creato città, regni, armate, invasioni, e infine grattacieli, astronavi, scienziati e virostar) ma a livello di singolo individuo il fiero cacciatore (pensiamo ad un Apache in grado di badare da solo a sé stesso e alla sua famiglia) ha di certo perso qualcosa nel trasformarsi in schiavo portatore di mattoni in qualche piramide egizia. E di certo, come testimoniano i ritrovamenti tombali di quei periodi, ha perso anche in salute: con la trasformazione della dieta da onnivora a prevalentemente cerealicola l'altezza media si abbassa di diversi centimetri e compaiono carie dentarie, rachitismo e osteoporosi. Da un punto di vista evolutivo, dunque, noi siamo ancora quegli uomini là: 10.000 anni rappresentano un lasso di tempo troppo breve per influenzare in modo profondo le nostre abitudini alimentari. Purtroppo o per fortuna siamo ancora nomadi cacciatori raccoglitori, e il nostro apparato digerente è fatto per assimilare correttamente gli alimenti ottenuti dalla savana o dalla foresta, non da un campo di grano o di barbabietole da zucchero.

UN GRANDE ABBAGLIO

Chi dice che “allora però si viveva in media 30-35 anni” sta prendendo un abbaglio. Ed è caduto nell'imbroglione di chi (volutamente) mescola due dati molto differenti: la vita media (che mette insieme vita reale e mortalità infantile) con l'aspettativa di vita (che riguarda un individuo sano, già in età). La vita media delle popolazioni nomadi di esseri umani teneva conto della mortalità infantile, vicina al 50% nel primo anno di vita, e che raggiungeva anche il 70% nel primo quinquennio. Gli uomini che raggiungevano l'età riproduttiva erano poi destinati a una vita lunga e sana, priva di malattie che non fossero legate all'attività di caccia (ferite e infezioni correlate). Troppo vecchi non diventavano comunque, pur essendo in grande salute: un settantenne fuggirà dal leone con minore efficienza rispetto ad un ventenne. Ma la sua eccellente salute non avrà nulla a che vedere con quella basata su farmaci, chirurgia e flebo di un settantenne di oggi, la cui vita viene artificialmente prolungata di altri quindici anni, tra costi e sofferenze. Un progresso di cui non possiamo

andare troppo fieri. La ricreazione comunque è finita. Gli effetti del progresso, dei vaccini, degli antibiotici, dei servizi igienici, del benessere diffuso, sono stati ormai superati dai danni provocati dall'abuso di cibi spazzatura, dal sovraccarico di farmaci inutili, dalla sedentarietà dilagante: i dati statistici ci dicono che i bambini nati nel 2015 vivranno meno di quelli nati nel 2014. Un'invenzione di tendenza che era nell'aria già da tempo per chi avesse avuto occhi per vedere e cervello per capire.

DUNQUE CHE SI MANGIA?

Per capire cosa mangiasse l'uomo primitivo dobbiamo immaginarci uomini liberi nella savana. Lo studio delle poche residue popolazioni odierne (gli Hazda della Tanzania, gli indios Yanomani, i pigmei Kung africani, gli aborigeni australiani) ci aiuta. La base alimentare di questi popoli è legata ai prodotti di raccolta della terra: frutta, verdura, radici commestibili, ricche di fibra. Una forte quota nutrizionale è però costituita da proteine animali frutto di semplice raccolta (uova, insetti, molluschi) o di caccia (pesci, uccelli, animali terricoli). Infine è sempre presente una componente amilacea (noci, ghiande, semi di ogni genere) che, quando stagionalmente reperibile, è molto gradita e ricercata. Si tratta quindi di una piramide alimentare molto appiattita, che presenta alla base ogni genere di frutta e di verdura, al centro proteine animali e vegetali di varia provenienza e in alto, poco rappresentati, i semi. Dalla piramide dell'uomo sono del tutto assenti i "non alimenti" che oggi siamo abituati a consumare con grande autoconservatività: zucchero, farine raffinate, alcolici e superalcolici e tutti i loro derivati. È assente, come è evidente, anche il latte (ad esclusione di quello materno). Il consumo di latte e latticini, possibile grazie ad una modifica evolutiva recente (di circa 5000 anni fa) ha riguardato solo un piccolo gruppo di popolazioni europee abitanti in climi freddi. Per ora prendiamo atto del fatto che le popolazioni originarie di nomadi cacciatori raccoglitori non lo consumavano, se non da lattanti.

CIBO VERO = SALUTE

È partendo da questa piramide e da questa alimentazione che possiamo fare qualche considerazione più precisa in merito al cibo dell'uomo e alle sue conseguenze su salute e dimagrimento, e per capire quali siano i cibi di base dell'uomo e quali quelli a maggior rischio di sovraccarico ingrassante o infiammatorio. La maggiore o minore capacità di generare sovrappeso o infiammazione non dipende dunque solo dalla quantità di cibo assunto, ma anche dal fatto che quel cibo sia o non sia un alimento naturale dell'uomo. Smettiamo di consumare roba insacchettata, confezionata, conservata e già avremo fatto un grande passo avanti, indipendentemente dal tipo di alimento scelto. Troppo semplice? Rispondere correttamente a questa domanda può significare avere in mano la ricetta per un'alimentazione salutare, che può correttamente attivare tutti i nostri assi ormonali con importanti ricadute sulla nostra salute.

L'altra
medicina AMPAS
vivere secondo natura **MAGAZINE**

**ALIMENTAZIONE
MOVIMENTO
E STILE DI VITA**



**STRUMENTO
DI SALUTE E
BENESSERE**

Ogni mese con te!



In edicola oppure
sul tuo device

L'altra
medicina AMPAS

LA FORZA VERDE CHE CURA LA MENTE E L'ANIMA

Gli insegnamenti di Ildegarda di Bingen, la santa mistica erborista, racchiusi in un nuovo prezioso volume

LA REDAZIONE DI MACRO GRUPPO EDITORIALE



C'è un sapere antico che oggi, più che mai, parla al nostro bisogno di armonia. È la voce di una donna visionaria e coraggiosa, capace di unire la spiritualità alla conoscenza della natura, la fede alla scienza, la musica alla medicina. Santa Ildegarda di Bingen – monaca benedettina del XII secolo, dichiarata da Papa Ratzinger “*Dottoressa della Chiesa*” – ci ha lasciato un'eredità straordinaria fatta di intuizioni terapeutiche, testi mistici, studi sulle piante e sulla salute dell'anima. Una sapienza che pulsa ancora viva e che il libro *Segreti e rimedi di Ildegarda di Bingen* (Macro Edizioni, settembre 2025) restituisce con forza, bellezza e immediatezza. Questo prezioso volume, firmato da Sophie Macheteau con la collaborazione della naturopata Claire Desvaux, è molto più di un manuale. È un viaggio attraverso il pensiero e l'esperienza di una delle figure più affascinanti del Medioevo europeo, proposta con uno stile chiaro e una veste grafica moderna, evocativa, poetica. Un libro da leggere, consultare, regalare. Ma soprattutto da vivere.

UNA GUIDA SENZA TEMPO ALLA MEDICINA DELL'ANIMA

Ildegarda ci ricorda che **non esiste vera guarigione senza equilibrio tra corpo, mente e spirito**. Le sue parole vibrano di attualità: «Il corpo è il laboratorio dell'anima». In un mondo che separa e frammenta, il suo approccio è profondamente olistico: la salute non è assenza di malattia, ma piena armonia con sé stessi, con la natura e con il divino.

Attraverso pagine riccamente illustrate e ricche di informazioni pratiche, il lettore viene guidato in un percorso completo: **l'alimentazione** secondo Ildegarda (con il farro come *alicamento* d'elezione), **l'uso delle spezie, delle piante medicinali e delle pietre, i rimedi naturali** per i disturbi più comuni (ansia, insonnia, menopausa, problemi digestivi), le **tisane** e persino le **bevande** consigliate. Una sezione è dedicata alla **musica sacra** composta da Ildegarda, vera “musicoterapia celeste” per il cuore e lo spirito.



UNA MEDICINA INTEGRATA CHE PARTE DAL CUORE

La forza del testo sta nel mostrare come il *sapere ildegardiano* possa dialogare con le pratiche naturali e scientifiche di oggi. Gli autori, grazie alla loro esperienza clinica, mostrano come molte intuizioni di Ildegarda siano confermate dalla moderna fitoterapia e dalla psicosomatica. L'energia vibratoria dei fiori, il potere riequilibrante delle gemme, la forza del digiuno consapevole, la relazione tra emozioni e organi: tutto questo diventa comprensibile e utilizzabile nella vita quotidiana. Il libro è strutturato con grande cura: box, citazioni originali, schede pratiche, indici tematici e analitici lo rendono uno strumento consultabile e fruibile da tutti. La narrazione alterna momenti di racconto biografico (emozionante la lettera di Giovanni Paolo II nel ricordo dell'800° anniversario della morte) a capitoli dedicati agli aspetti più tecnici della medicina ildegardiana.

UN VOLUME CHE RISPLENDE DI LUCE, ANCHE VISIVAMENTE

L'aspetto grafico è un elemento distintivo dell'opera: colori naturali, illustrazioni suggestive, simboli vegetali, citazioni incastonate come gioielli nel testo. Il lettore è avvolto da un'estetica che riflette lo spirito dell'opera: sobrietà, bellezza e sacralità. Ogni dettaglio – dai titoli capitolari alle fotografie delle piante, dalle iniziali decorate alle mappe alimentari – è pensato per condurre in un'esperienza sensoriale e meditativa. In un'epoca affamata di senso e di salute profonda, *Segreti e rimedi di Ildegarda di Bingen* è molto più di un libro: è un richiamo a prendersi cura di sé con intelligenza, rispetto e amore. È un invito a "camminare sulla retta via", come scrisse la stessa Ildegarda, riconoscendo che la malattia può diventare maestra e che la natura custodisce in sé la chiave per rinascere ogni giorno.



LIBRO CONSIGLIATO

Sophie Macheteau
Segreti e rimedi
di Ildegarda
di Bingen
Macro Edizioni
2025



MEGLIO DI TANTE CREME

Con la ginnastica facciale e una pratica costante la pelle si rimpolpa, le pieghe si attenuano, il tuo viso appare più giovane e luminoso

SARA ALFIERI GIUSTI | INSEGNANTE DI GINNASTICA DEL VISO, FONDATRICE DEL PROGETTO DI BELLEZZA OLISTICA "ESEDIVENTIFARFALLA"



Nel panorama sempre più ricco della bellezza olistica, la ginnastica facciale si sta affermando come una pratica potente e naturale per prendersi cura del proprio viso. Non è solo una moda passeggera, ma un vero metodo di allenamento muscolare che lavora in profondità, portando benefici estetici e funzionali, visibili e duraturi. Ma cos'è davvero la ginnastica del viso? Come agisce? E in che cosa si differenzia dagli altri approcci oggi diffusi nel mondo della cura del sé?

COS'È LA GINNASTICA DEL VISO E PERCHÈ FUNZIONA

La ginnastica facciale è un insieme di esercizi pensati per tonificare e rinforzare i muscoli del volto e del collo. Come ogni altro muscolo, anche quelli del viso possono essere allenati: se stimolati correttamente, diventano più tonici e voluminosi, **risollevando tessuti e pelle**, donando un aspetto più fresco e disteso.

Gli effetti di una pratica costante sono evidenti: le pieghe si attenuano, zigomi e labbra si rimpolpano

naturalmente, la pelle appare più tesa, luminosa e vitale. Inoltre, alcuni esercizi mirano al rilassamento muscolare, alleviando tensioni e dolori, specie alla mandibola o in caso di alcune cefalee. Altri benefici riscontrabili sono l'aumento della circolazione e della produzione di collagene ed elastina, che migliorano la struttura cutanea.

L'allenamento poi stimola anche gli osteoblasti, cellule fondamentali per la salute delle ossa, rallentando la perdita ossea legata all'età. Non è quindi solo una questione estetica, ma anche funzionale.

UN PO' DI STORIA: QUANDO TUTTO È COMINCIATO

La ginnastica facciale nasce negli anni Trenta, quando il chirurgo estetico tedesco Reinhold Benz notò la sproporzione tra il corpo tonico e il viso segnato della ballerina Eva Hoffman. Da lì elaborò esercizi mirati per il volto. Fu Eva Fraser, sua allieva, a sviluppare e diffondere la pratica, diventando un riferimento internazionale.

Nel tempo, molte donne in tutto il mondo hanno perfezionato tecniche e approcci. Oggi esistono diverse scuole e metodi, ciascuno con caratteristiche e obiettivi specifici.

METODI A CONFRONTO: FITNESS E YOGA DEL VISO

Non tutti gli approcci che coinvolgono il viso possono definirsi ginnastica facciale. Solo gli esercizi che stimolano realmente e in profondità la muscolatura lo sono. Massaggi, pratiche di rilassamento o tecniche "passive" (come elettrostimolatori) possono aiutare, ma non sviluppano il muscolo.

Talvolta si vedono esercizi basati su semplici smorfie o mimiche: pur coinvolgendo i muscoli, non sono abbastanza intensi o precisi per generare risultati apprezzabili. Una ginnastica efficace deve includere movimenti attivi, calibrati, mirati e, idealmente, personalizzati in base alla morfologia del viso e agli obiettivi individuali.

Lo yoga del viso è simile alla ginnastica facciale, ma anche in questo caso, sarà più o meno efficace in base al tipo di esercizi proposti.

Sicuramente, in questa pratica, ci sarà una maggior attenzione alla respirazione e consapevolezza dei movimenti. Quando i principi delle due discipline si fondono, i benefici si amplificano a livello fisico, mentale ed emotivo.

COME E QUANDO PRATICARE: COSTANZA, ASCOLTO, CONSAPEVOLEZZA

Come ogni allenamento, la ginnastica facciale richiede costanza e rispetto dei tempi di recupero. L'ideale è **praticarla almeno tre volte a settimana**, possono bastare anche pochi minuti al giorno,

evitando le ore serali, quando i muscoli possono essere più affaticati. Uno dei suoi grandi vantaggi è che non servono strumenti o cosmetici: bastano le mani, che diventano "attrezzi" naturali. Una volta appresi i movimenti, si può praticare ovunque, in autonomia e sicurezza.

I PRIMI RISULTATI: QUANDO ARRIVANO E QUANTO DURANO

I miglioramenti si notano spesso già dalle prime sedute: il viso appare più disteso, ossigenato e vitale. Con il tempo, si rimodellano i volumi, si attenuano rughe e segni, migliora la postura del viso e del collo e cresce la consapevolezza della propria mimica.

I risultati sono duraturi, ma, come per il corpo, vanno mantenuti con regolarità. La ginnastica facciale è una **scelta di benessere a lungo termine**, non un rimedio istantaneo. Più la si pratica, più i benefici diventano stabili e profondi.

CONTROINDICAZIONI: SOLO ATTENZIONE E BUON SENSO

Se eseguita correttamente, la ginnastica facciale non ha controindicazioni, ma va adattata alle proprie esigenze. È utile conoscere la struttura del proprio volto e, in caso di disturbi specifici (come, ad esempio, problemi all'articolazione temporo-mandibolare), evitare esercizi che coinvolgano quei muscoli.

Il consiglio? Iniziare con gradualità e, se possibile, farsi seguire da un insegnante qualificato.

UNA NUOVA FORMA DI BELLEZZA, CONSAPEVOLE E NATURALE

La ginnastica del viso è una via olistica alla bellezza: non solo una tecnica, ma un percorso di riconnessione con sé stessi.

Permette di ascoltare, modellare e trasformare il volto, nel rispetto della propria unicità. Non servono trucchi né scorciatoie. Solo il tocco consapevole delle proprie mani e il desiderio di conoscersi meglio. Perché la bellezza è equilibrio tra trasformazione e accettazione, non ricerca della perfezione. E la ginnastica facciale può diventare il primo, semplice gesto d'amore verso sé stessi.

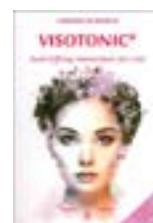
LIBRO CONSIGLIATO

Loredana De Michelis

Visotonic

Auto-lifting muscolare del viso

Amrita, 2022



COME RALLENTARE L'INVECCHIAMENTO CUTANEO?

Con i giusti nutrienti che rendono la pelle elastica, idratata, tonica e giovane

FEDERICA BASSANI
FARMACISTA, MARKETING INTEGRATORI BIOS LINE



Con l'avanzare dell'età il corpo cambia e inizia a utilizzare i nutrienti in modo diverso, a causa del fisiologico processo di invecchiamento. In particolare, la pelle del viso è tra quelle maggiormente esposte e danneggiate dai segni del tempo. Come comportarsi per prendersene cura e mantenerla giovane, compatta ed elastica?

Con invecchiamento cutaneo si intende un processo che porta alla perdita di tono, compattezza ed elasticità della pelle e alla **comparsa di rughe e segni d'espressione**. Questa nuova fase di vita della pelle nella donna ha inizio dai 30 anni, mentre per l'uomo leggermente dopo, intorno ai 35 anni.

Con il passare del tempo l'epidermide smette sempre più di produrre collagene ed elastina che, se carenti, favoriscono la comparsa di rughe, segni d'espressione e colorito spento.

Purtroppo, fermare lo scorrere del tempo è impossibile, ma si può intervenire grazie a dei rimedi naturali che possono aiutare a rallentare l'invecchiamento cutaneo.

PREVENZIONE: I PASSI FONDAMENTALI PER LA PELLE

La prevenzione svolge un ruolo cruciale per mantenere la pelle giovane, donandole uno stato più

compatto, elastico e giovane possibile. Esistono, infatti, dei fattori ai quali si è quotidianamente esposti che contribuiscono all'invecchiamento, come l'esposizione ai raggi UV, l'inquinamento atmosferico, lo stress psico-fisico, la carenza di sonno, lo stile di vita il consumo di alcol e il fumo di sigaretta.

Tra tutti questi fattori, è bene prestare particolare attenzione all'**esposizione al sole**.

Per quanto sia piacevole godere del calore e della luce solare, l'epidermide, se non correttamente protetta dai raggi ultravioletti, subisce un processo di invecchiamento precoce, chiamato anche *photoaging*.

I NUTRIENTI CHE MANTENGONO LA PELLE TONICA ED ELASTICA

In natura esistono dei nutrienti che se integrati con l'alimentazione, aiutano a **rallentare il processo di invecchiamento cutaneo**, agendo su morbidezza, elasticità, idratazione e capacità di contrastare l'azione dei radicali liberi.

Il collagene è la proteina più diffusa nei tessuti, è naturalmente presente nel nostro organismo e funge da elemento strutturale. Le sue principali funzioni sulla pelle sono:

- **Struttura e resistenza.** Il collagene costituisce il principale componente strutturale del-

la pelle e ne conferisce resistenza e integrità.

- **Elasticità e tonicità.** Mantiene l'elasticità e la tonicità della pelle, prevenendo il cedimento e la formazione di rughe profonde.
- **Rigenerazione della pelle.** È coinvolto nella rigenerazione dei tessuti, contribuendo a una pelle più giovane e sana.

Anche l'**acido ialuronico** è una sostanza naturalmente prodotta dal nostro organismo e svolge l'importante azione di trattenere l'acqua. Esso svolge tre principali funzioni della pelle.

- **Idratazione.** L'acido ialuronico è noto per la sua capacità di trattenere grandi quantità di acqua, fino a 1000 volte il suo peso. Questo lo rende un potente idratante che aiuta a mantenere la pelle morbida e liscia.
- **Volume ed elasticità.** Contribuisce a mantenere il volume della pelle e la sua elasticità, riducendo la comparsa di rughe e linee sottili.
- **Guarigione delle ferite.** Promuove la rigenerazione cellulare e contribuisce alla guarigione delle ferite, aiutando a riparare la pelle danneggiata.

Infine, la **Vitamina C**, nota anche come acido ascorbico, è un potente antiossidante che svolge un ruolo cruciale nella neutralizzazione dei radicali liberi, proteggendo così la pelle e altri tessuti del corpo dai danni ossidativi, inoltre, contribuisce alla normale formazione del collagene per la fisiologica funzionalità della pelle.

PRODOTTO CONSIGLIATO

Collagene Marino Principium

Collagene marino con acido ialuronico, prolina e citamina C



20 buste
80 compresse
39,00 €



Puoi acquistarlo su [macrolibrarsi.it](https://www.macrolibrarsi.it)

Leggere le avvertenze riportate sulla confezione.

COLLAGENE MARINO

Nutre la bellezza della pelle

Esclusiva associazione di Collagene Marino di Tipo I e Prolina, con azione booster anti-age sugli strati profondi del derma.

Contiene, inoltre, Acido Ialuronico a basso peso molecolare e Vitamina C, utile per la sintesi del collagene endogeno.

PRINCIPIUM

BIOS LINE

[principiumlife.com](https://www.principiumlife.com)

STANCHEZZA CALI DI ENERGIA E DIFESE BASSE?

Scopri perché un multivitaminico favorisce energia, immunità e benessere mentale

TIZIANA LUGLI | ERBORISTA PER ERBAVOGLIO

In un contesto sempre più frenetico e stressante, sentirsi costantemente stanchi, mentalmente affaticati o privi di energia non è raro. Spesso si tende a imputare tutto allo stress o alla mancanza di riposo; in realtà una delle cause principali di questi sintomi è uno squilibrio nutrizionale. Stanchezza cronica, infezioni ricorrenti, difficoltà di concentrazione, sbalzi d'umore, nervosismo e perdita di vitalità possono essere segnali che il nostro corpo sta chiedendo un aiuto in più.

Anche seguendo una dieta sana ed equilibrata, oggi è difficile ottenere tutti i micronutrienti necessari: l'agricoltura intensiva, l'impoverimento del suolo e i metodi di conservazione e cottura dei cibi hanno drasticamente ridotto il contenuto di vitamine e minerali in frutta, verdura e cereali. Ecco perché sempre più persone scelgono un integratore multivitaminico e minerale naturale per sostenere il corpo e la mente in modo completo.

PERCHÉ SCEGLIERE UN INTEGRATORE MULTIVITAMINICO COMPLETO?

Un buon integratore multivitaminico non dovrebbe limitarsi a fornire una lista generica di nutrienti, ma offrire una formula bilanciata e sinergica capace di sostenere le principali funzioni vitali:

- funzione energetica e metabolismo,
- difese immunitarie e risposta infiammatoria,
- sistema nervoso e benessere emotivo,
- capacità cognitive e concentrazione,
- protezione dallo stress ossidativo.

Una **composizione ottimale** comprende almeno 12 vitamine tra cui le vitamine del gruppo B (fondamentali per l'energia mentale e il metabolismo), la vitamina C (con funzione immunostimolante e antiossidante) e la vitamina D, nota per il suo ruolo

nel rafforzamento del sistema immunitario e nella regolazione dell'umore. A queste si affiancano 7 minerali essenziali, come zinco, magnesio, ferro, selenio, manganese, rame e iodio, ciascuno con un ruolo chiave nel mantenimento della salute globale.

STANCHEZZA CRONICA: QUANDO IL CORPO CHIEDE AIUTO

Uno dei segnali più comuni di carenza vitaminico-minerale è la stanchezza persistente, non legata a uno sforzo specifico né risolta dal riposo. Un integratore studiato appositamente per sostenere l'energia quotidiana può intervenire su più livelli:

- aiuta a migliorare la produzione energetica cellulare,
- supporta il metabolismo dei macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine),
- favorisce un maggiore apporto di ossigeno ai tessuti,
- riduce la sensazione di affaticamento muscolare e mentale.

Grazie alla presenza di vitamine del gruppo B, ferro e magnesio, il corpo è in grado di affrontare meglio le giornate impegnative, migliorare la resistenza allo stress e ridurre l'irritabilità.

DIFESE IMMUNITARIE PIÙ FORTI CON VITAMINE E MINERALI NATURALI

Un sistema immunitario efficiente è la prima linea di difesa contro virus, batteri e agenti patogeni. Vitamine come C, D ed E, e minerali (come zinco e selenio) svolgono un ruolo fondamentale nel rafforzare le difese immunitarie in modo naturale, sostenendo sia l'immunità innata che quella adattativa.

Un integratore completo è particolarmente indicato nei **cambi di stagione**, in periodi di stress ele-

vato o convalescenza, quando l'organismo è più vulnerabile. La combinazione sinergica di nutrienti agisce regolando la risposta infiammatoria, favorendo la produzione di cellule immunitarie e migliorando la capacità di reazione dell'organismo.

SOSTEGNO PER MENTE, UMORE E CONCENTRAZIONE

Oltre a corpo e difese, anche la funzionalità mentale e l'equilibrio emotivo traggono grande beneficio da un'integrazione mirata. Spesso la difficoltà di concentrazione, la scarsa memoria o il tono dell'umore instabile non sono altro che manifestazioni di carenze nutrizionali.

Vitamine del gruppo B, iodio, magnesio e acido folico supportano la sintesi dei neurotrasmettitori e la salute neurologica, contribuendo a:

- migliorare la concentrazione e l'attenzione,
- sostenere la memoria a breve e lungo termine,
- contrastare gli sbalzi d'umore,
- promuovere un rilassamento mentale naturale.

Un integratore completo può quindi essere un valido alleato in periodi di forte stress psicofisico, esami, carichi lavorativi intensi o situazioni emotivamente difficili.

QUANDO È UTILE ASSUMERE UN INTEGRATORE MULTIVITAMINICO E MINERALE?

L'integrazione non è solo per chi ha carenze diagnosticate, ma rappresenta un valido supporto preventivo e quotidiano in molti casi:

- persone con ritmi frenetici e stili di vita stressanti,
- periodi di convalescenza o recupero da malattie,
- chi segue diete restrittive o vegetariane/vegane,
- anziani, sportivi, studenti o professionisti sotto pressione,
- chi desidera investire nel proprio benessere a lungo termine.

UN ALLEATO QUOTIDIANO PER CORPO E MENTE

Scegliere un integratore multivitaminico e minerale naturale significa fare un passo concreto verso una vita più sana ed equilibrata. Quando l'alimentazione non basta e il corpo invia segnali di carenza, la giusta integrazione può fare la differenza: **più energia, più difese, più lucidità, meno stress.**

Un piccolo gesto quotidiano per nutrire in profondità il tuo organismo, sostenere la tua mente e affrontare ogni giornata con più forza, equilibrio e vitalità.

ERBAVOGLIO
DAL 1976 SPECIALISTI DEL BENESSERE

Il Multivitaminico e Minerali è un integratore completo che aiuta a sostenere energia, difese immunitarie e benessere generale. Contiene un mix bilanciato di vitamine del gruppo B, C, D, E e minerali come Magnesio, Ferro, Zinco e Selenio. Riduce la stanchezza, protegge le cellule dallo stress ossidativo e supporta le funzioni cognitive e nervose. Ideale nei periodi di affaticamento, stress o cambio di stagione, è un valido alleato per mantenere l'equilibrio quotidiano dell'organismo.

Acquista ora su macrolibrarsi.it o presso il Macrolibrarsi Store (Cesena)

VIE RESPIRATORIE PROTEGGILE CON QUESTA PIANTA

Nota fin dal passato dalle medicine orientali,
è utile contro raffreddore, tosse, disturbi respiratori e molto altro

SANDRA GARZANTI PER ARCANGEA | ERBORISTA – FITOPREPARATRICE
NATUROPATA E AUTRICE DI TESTI DI FITOTERAPIA



Pianta originaria dell'India, appartenente alla famiglia delle Acanthaceae, l'*Adathoda vasica* o *Justicia adathoda* è un piccolo arbusto sempreverde diffuso in molte regioni dell'India e del mondo, ed è il rimedio ayurvedico più importante per il sistema respiratorio. La denominazione "Justicia" è stata attribuita in ricordo del coltivatore di piante rare, scozzese, sir James Justice, che, nel diciottesimo secolo, pur provenendo da una famiglia di avvocati ed essendolo lui stesso, divenne famoso per aver creato il più raffinato giardino di Scozia. Al suo nome è dedicato il più vasto genere della famiglia Acanthaceae. Il termine "adhatoda" è la forma latinizzata di "adathodai", nome nativo indiano o dello Sri Lanka, formato da "ada" "capra" e da "thodai" non toccare, vale a dire "evitato dalle capre", "vasica", infine, è il termine che richiama e simboleggia le alte virtù della pianta.

Il suo habitat è quello delle aree tropicali dove cresce in suoli umidi e in aree con presenza di alberi

che la riparano dai raggi diretti del sole; cresce dal livello del mare fino ad arrivare ai 1300 m.

LA PIANTA DELLE MEDICINE ORIENTALI

Se facciamo riferimento alla Medicina Tradizionale Cinese, dove si attribuisce all'umidità l'effetto di generare catarri, possiamo pensare che questa pianta - che cresce in terreni umidi - sia adatta proprio a trattare gli stati catarrosi del nostro organismo. In Medicina Ayurvedica, dove è conosciuta anche come Noce del Malabar o Vasaka, è utilizzata da oltre 3000 anni per il riequilibrio di Kapha e Pitta, Acqua e Fuoco, problematiche acute e croniche, e quindi nel caso del sistema respiratorio, sia catarri fluidi che vischiosi. Secondo la medicina tradizionale indiana le sue indicazioni vedono anche effetti benefici nel caso di dolori reumatici, stati infettivi, piccole emorragie, e per alleviare il dolore delle infezioni del tratto urinario. Ma soprattutto per tutti gli squilibri del sistema respiratorio.

UN ALLEATO PER VIE RESPIRATORIE E SISTEMA IMMUNITARIO

Le foglie della Adathoda sono risultate recentemente particolarmente preziose nelle problematiche del periodo della Sars-2, quando le manifestazioni virali acute a carico del sistema respiratorio venivano complessivamente superate ma rimaneva una tosse residua, stizzosa e persistente che condizionava i giorni e soprattutto le notti delle persone e che durava anche lunghi periodi. Le sue foglie, di sapore amaro, si sono rivelate in quella occasione un'ottima risposta per la loro capacità di drenare tutti i catarrhi anche di vecchia formazione che si erano depositati sulle mucose delle vie respiratorie sia alte (naso, cavità nasali, faringe e laringe) che basse (trachea, bronchi e polmoni).

Questa pulizia profonda delle mucose respiratorie porta all'eliminazione dello stimolo irritativo che provoca la tosse, che altro non è che il tentativo da parte dell'organismo di espellere i catarrhi aiutando così a portare a conclusione questa risposta così difficile da sopportare. Le foglie di Adathoda vasica sono ricche in vitamina C, carotene, oli essenziali, amminoacidi oltre che sali minerali e mostrano, appunto, un effetto complessivamente stimolante sul sistema respiratorio sia in termini di purificazione che di recupero della sua capacità e funzionalità. Hanno effetto antispasmodico ed espettorante e sono state utilizzate per secoli con grande successo per trattare l'asma, la tosse, la bronchite cronica e altri disturbi respiratori.

Le sostanze attive responsabili delle sue azioni sono diversi alcaloidi che permettono di mantenere "aperte" le vie respiratorie bronchiali garantendo così una buona respirazione.

Inoltre, grazie alla presenza di flavonoidi quali apigenina, quercetina e vitexina è in grado di svolgere una importante azione antiossidante e antinfiammatoria con effetto protettivo della mucosa respiratoria dagli stimoli lesivi in caso di manifestazioni infiammatorie dell'apparato respiratorio. Questo la rende pianta preziosa anche nella prevenzione da utilizzare nella stagione fredda per mantenere libere e pulite tutte le vie respiratorie. Per queste sue caratteristiche, l'Adhatoda vasica è stata inclusa nel manuale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per il suo uso tradizionale e oggi consigliata per affrontare le piccole problematiche familiari come "primaria assistenza sanitaria". Pianta molto attiva occorre prestare attenzione poiché si ritiene che abbia proprietà abortive (viene utilizzata in alcune parti dell'India per stimolare le contrazioni uterine, accelerando così il parto) per cui comporta la controindicazione tassativa in gravidanza.



IDROLATI: IL FUTURO DELL'AROMATERAPIA

Il profumo delle piante come via sottile verso l'equilibrio interiore

LA REDAZIONE DI REMEDIA



Negli ultimi decenni, l'aromaterapia ha conquistato un posto importante nella cura naturale della persona. Tuttavia, il nostro tempo ha portato nuove sfide: l'aumento delle allergie, delle sensibilità cutanee e dell'ipersensibilità generale rende oggi necessaria una forma di trattamento più delicata. È qui che le **acque aromatiche** – o idrolati – stanno tornando al centro dell'attenzione. Queste acque, ottenute tramite la distillazione delle piante, contengono una minuscola percentuale di olio essenziale insieme alla parte idrosolubile della pianta. Il risultato è un prodotto delicato, tollerabile e profondo che agisce su più livelli: fisico, emozionale e sottile.

Le acque aromatiche sono ben tollerate anche da chi ha una pelle reattiva, come i bambini, gli anziani e gli animali. Si utilizzano sulla pelle, nell'ambiente, per inalazione o anche per uso interno, e sono sempre più presenti in ambiti sensibili come psichiatria, case di cura e trattamenti estetici naturali. Il loro profumo sottile, l'effetto riequili-

brante e le vibrazioni gentili fanno sì che le acque aromatiche possano diventare delle **alleate ideali del benessere quotidiano**.

PERCHÉ OGGI SONO PIÙ ATTUALI CHE MAI?

Per secoli, le acque aromatiche hanno avuto un ruolo importante nella medicina tradizionale. Eppure, con l'avvento dell'aromaterapia moderna e l'enfasi posta sugli oli essenziali, sono state progressivamente dimenticate. Ritenute un sottoprodotto della distillazione, non erano interessanti per il mercato: troppo voluminose, delicate da conservare e con un prezzo relativamente basso rispetto a un olio essenziale. Solo recentemente abbiamo iniziato a riconoscere il loro valore unico: non sono un residuo, ma un **concentrato d'anima vegetale**. In un tempo in cui il dosaggio degli oli essenziali va sempre più calibrato per evitare reazioni indesiderate, gli idrolati si rivelano una risposta moderna e sostenibile. Richiedono attenzione,

ma in cambio offrono accessibilità, sicurezza ed efficacia. Sono la versione acquosa dell'essenza: più silenziosa, ma altrettanto profonda.

IL POTERE INVISIBILE DELL'OLFATTO E DEI PROFUMI VEGETALI

Quando inaliamo un'acqua aromatica, non stiamo solo percependo un profumo: stiamo attivando una risposta profonda e immediata nel nostro cervello. Le molecole aromatiche, inalate, raggiungono direttamente il sistema limbico, sede delle emozioni, della memoria, dell'apprendimento e della regolazione ormonale. **L'olfatto è il senso più antico**, il più diretto, il meno filtrato dalla ragione. I profumi delle piante possono calmare, risvegliare, stimolare, riequilibrare. Possono aiutarci a dormire, a concentrarci, ad aprire la porta a ricordi e immagini interiori. Le acque aromatiche **parlano il linguaggio invisibile delle emozioni**. Portano benessere e armonia toccando corde profonde, spesso inascoltate.

SENTIRSI A CASA ATTRAVERSO I PROFUMI

Solo quando l'olfatto viene a mancare, ci rendiamo conto della sua importanza. Lo scrittore Walter Kohl, dopo averlo perso in seguito a un incidente, scrive nel suo libro *Wie riecht das Leben?*: «Non ho casa perché non sento alcun odore».

I profumi ci orientano, ci danno identità e connessione. Riconnettersi ai profumi naturali – specialmente attraverso strumenti così sottili come le acque aromatiche – significa ritrovare la gioia sensoriale, il desiderio, la presenza. Anche il piacere del cibo, infatti, dipende in gran parte dalla percezione olfattiva. Godi del tuo olfatto. Annusa il mondo. Lasciati toccare dal respiro delle piante. Le acque aromatiche non sono solo un rimedio: sono una via verso una **maggiore vitalità, consapevolezza e appartenenza**. Imparare a usarle è come imparare una nuova lingua: quella della natura che ci parla in modo diretto, profondo e amorevole.

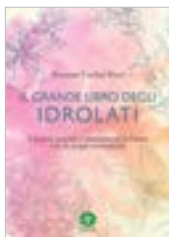
LIBRO CONSIGLIATO

Susanne Fischer-Rizzi

Il grande libro degli Idrolati

Curarsi, guarire e mantenersi in forma con le acque aromatiche, il manuale.

**Humusedizioni
in uscita a ottobre 2025**



Puoi acquistarlo su macrolibrarsi.it



remedia

prova le nostre
**ACQUE
AROMATICHE**

Bellezza e benessere alla
portata di tutti

*Sulla pelle, come nel corpo e
nell'ambiente*



Rinfrescante e tonificante...
o calmante e lenitiva?



Tantissime proprietà e modalità d'uso disponibili nel formato spray da 100 ml e nel formato convenienza da 500 ml.

www.remediaerbe.it

STRESS E CICLO MESTRUALE

QUANDO IL CORPO PERDE IL RITMO

I consigli e lo stile di vita più adatti per mantenere la ciclicità femminile anche nei periodi di forte stress

MAILI MARTARELLI | OSTETRICA
VALENTINA DELVECCHIO | OSTEOPATA
DELLO STAFF DI CASAMAREA



Il corpo è il nostro miglior amico. È lo specchio diretto e costante delle nostre emozioni, positive o negative. Ci parla attraverso mille piccoli segnali dei nostri moti del cuore, delle nostre paure, della stanchezza, di tutto quello che dobbiamo affrontare ogni giorno. Ognuna di noi può dover fare i conti con un forte stress, sia esso fisico o emotivo improvviso, qualcosa di forte e inaspettato, sia la goccia dopo goccia giornaliera dell'enorme quantità di impegno che viene richiesto alle donne su ogni fronte della vita, da quella familiare a quella lavorativa.

Di per sé lo stress non deve essere considerato come un male, è una risposta adattativa del nostro corpo agli stimoli che derivano dall'ambiente esterno. Il problema sorge quando questi sono eccessivi e continuativi nel tempo e vengono quindi percepiti dal nostro corpo come delle vere e proprie minacce, e se la fonte di stress persiste o diventa parte costante della quotidianità può avere un forte impatto sul nostro equilibrio psicofisico. La centralità della vita di ogni donna è la sua ciclicità, il ritmo del ciclo mestruale che scandisce la fertilità, insieme a onde nel corpo emotive e fisiche. L'equilibrio ormonale e la regolarità del suo ciclo ci parlano del benessere e della salute di ogni donna.

ORMONI: LEGAMI TRA STRESS E CICLO

In situazioni di forte stress, sia esso emotivo che fisico, l'organismo aumenta la produzione di ormoni che nel breve periodo aiutano a gestire lo stress, come adrenalina e cortisolo, ma quando questo è molto forte o si protrae nel tempo,

il livello alto di questi ormoni provoca alterazioni a livello dell'ipotalamo e poi a cascata su ipofisi, ovaie e utero, arrivando a modificare il ritmo interno di ogni donna e di tutti gli ormoni riproduttivi. Il corpo potrà mostrare quindi **alterazioni del ciclo mestruale** che vanno da un completo blocco delle mestruazioni anche per lungo tempo, senza cause apparenti a livello endocrino od organico, a una irregolarità di durata, con cicli molto lunghi o al contrario che si presentano anche due volte in un mese. Le alterazioni possono riguardare anche il flusso del sangue mestruale, andando da un forte aumento della quantità a una scarsità, sia in termini di durata che di quantità di perdite, sia in termini di qualità del sangue mestruale, che può presentarsi anche di colore scuro. L'irregolarità ci parla della necessità del nostro corpo di recuperare un nuovo equilibrio, per poter ritornare in una situazione di salute. La difficoltà in questi casi può riguardare anche l'ovulazione che può venire a mancare, diminuendo la fertilità, o coinvolgere la sessualità con perdita di libido.

ME STESSA AL CENTRO: LE BUONE ABITUDINI

Il ritmo del ciclo mestruale guida ogni donna, attraverso le fasi vissute dal suo corpo ogni mese, passando dalla fertilità al lasciar andare, e dà ognuna una misura del proprio tempo. Ci parla di noi e del nostro bisogno di costruirci intorno un ambiente che rispecchi i nostri desideri e quello che ci fa sentire bene. Lo stress a volte dipende da qualcosa che noi possiamo cambiare, che può essere influenzato dalle nostre decisioni e dalle no-

stre azioni, altre volte invece fa parte purtroppo del momento di vita che stiamo affrontando e non dipende da noi, ma in ogni caso possiamo mettere in atto piccoli atti di amore verso noi stesse per riportare cura e attenzione prima di tutto verso di noi. Per mantenere un ciclo mestruale regolare e ridurre lo stress, possiamo portare nella nostra quotidianità:

- **Buone abitudini:** riorganizzare il nostro tempo, delegando se possibile alcune attività, evitando la concentrazione nello stesso momento di impegni e di responsabilità, prevedendo un tempo anche minimo, ma presente ogni giorno, da dedicare soltanto a noi stesse facendo qualcosa che ci piace, ricavando uno spazio di espressione per la nostra creatività.
- **Mindfulness e meditazione:** permettono di favorire una profonda connessione con sé stessi, il proprio corpo e come ci sentiamo.
- **Stretching dolce/yoga/tai chi:** attraverso allungamenti, movimenti lenti e fluidi viene favorito il rilassamento e il contatto con una respirazione profonda e consapevole, con miglioramento di flessibilità e circolazione.
- **Forest bathing:** passare più tempo possibile all'aria aperta e a contatto con la natura permette di avere un effetto diretto sui nostri bioritmi e sull'equilibrio ormonale.
- **Esercizi e valutazione del pavimento pelvico:** conoscerne lo stato di salute e gli esercizi che possono aiutarlo, favorisce una riduzione delle tensioni muscolari, dei dolori e dei crampi mestruali.
- **Seguire un'alimentazione sana, varia ed equilibrata** e cercare di mantenere il controllo del peso corporeo, evitando il sovrappeso o l'eccessiva magrezza.
- **Prestare attenzione alla qualità del sonno,** dormire bene è essenziale per il corretto equilibrio degli ormoni.
- **Integratori:** utile supporto per contrastare gli squilibri ormonali, magari dopo averne parlato in caso di necessità con il proprio ginecologo/a di fiducia.
- **Trattamenti osteopatici:** essere massaggiati o trattati aiuta a eliminare lo stress, a percepire nuovamente i nostri limiti e confini e ad aumentare la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti, che una volta nutriti possono più facilmente tornare in uno stato di salute.
- **Abdominal therapy/trattamento Arvigo/Sobada:** permette di alleviare le tensioni a livello dei legamenti uterini e a migliorare la circolazione e

la comunicazione lungo l'asse ipofisi-ovaie, trattamenti eseguiti da ostetriche con formazione specifica.

Ricordandoci che il corpo è il nostro più grande alleato, l'ascolto dei segnali che ci invia è il primo passo verso una salute femminile caratterizzata da una collaborazione tra donna e ciclo, verso un rispetto sano dei nostri ritmi e una conoscenza più approfondita della bellezza della nostra ciclicità.

POVERTÀ MESTRUALE il ciclo al tempo delle guerre

Se ti trovassi in una situazione di pericolo, dovessi abbandonare velocemente la tua casa (non solo nel caso di una guerra ma ad esempio nel caso di un'alluvione) cosa decideresti di portare via con te? Sicuramente gli assorbenti non farebbero parte dei beni che sceglieresti per primi; eppure avere a disposizione dei supporti per il ciclo mestruale è una necessità quotidiana per milioni di donne ogni giorno.

Nelle zone di conflitto e nei campi profughi sparsi nel mondo in questo momento storico si assiste a una vera e propria **emergenza per le donne in età fertile:** l'approvvigionamento di assorbenti o qualsiasi altro supporto per far fronte al ciclo mestruale è praticamente impossibile. Le forniture estere sono interrotte, sul territorio non esiste più un commercio di questi beni e le donne sono costrette a utilizzare qualsiasi cosa abbiano a disposizione per gestire il flusso: pezzi di stracci, carta assorbente, tende o strisce di vestiti o tessuti tagliati a pezzi, con tutto quello che questo comporta in termini di igiene e salute, con un importante aumento delle infezioni e un forte disagio emotivo per ogni donna.

Diventa difficile avere la possibilità di lavarsi, spesso le donne sono costrette a lunghissime file per bagni condivisi o decidono di appartarsi per potersi cambiare in un luogo più intimo, con un grave rischio di diventare vittime di aggressioni sessuali.

Una possibile alternativa portata in questi luoghi da Ong o progetti di cooperazione è la distribuzione di assorbenti lavabili, anche se in queste zone dove l'accesso all'acqua potabile è fortemente ridotto o addirittura precluso diventa difficile riuscire a lavarli per poterli riutilizzare.

Di pari passo allo sviluppo di questa difficile situazione è stato riscontrato un aumento progressivo di prescrizioni di pillola anticoncezionale, risorsa che le donne probabilmente scelgono di utilizzare per ovviare alle difficoltà legate alla gestione del ciclo.

PALO SANTO PURIFICA L'ENERGIA RISVEGLIA L'ANIMA

Come sfruttarne i benefici in aromaterapia
per il benessere di mente e corpo

LA REDAZIONE DI NASOTERAPIA



La continua ricerca di autenticità e connessione spirituale trova risposta in rituali e note olfattive che promuovono la pace interiore e l'equilibrio.

Proveniente dall'albero *Bursera graveolens*, il Palo Santo è originario di alcune regioni del Sud America e viene utilizzato da secoli come rime-

dio naturale per allontanare le energie negative e promuovere il benessere fisico e spirituale. Oggi è un rituale sempre più diffuso per prendersi cura di sé. Nasoterapia reinterpreta il **potere purificante e riequilibrante del Palo Santo** con prodotti pensati per diffondere nell'aria un rituale di benessere per corpo e spirito.

ARMONIA DI PALO SANTO

Attorno alle note profonde e meditative del Palo Santo prende vita un'alchimia di oli essenziali dai sentori caldi e legnosi, studiata per portare equilibrio e serenità. Una miscela purificatrice, frutto dell'armonia di note sottili che esaltano l'aroma sacro di questo legno prezioso.

Il Palo Santo non è solo un potente purificante: **la sua azione è anche energetica e spirituale**. Diffondere una sinergia al Palo Santo significa trasformare ogni ambiente in un rifugio di pace e rigenerazione. Le sue note calde, legnose e avvolgenti liberano l'aria dalle energie negative e creano un'atmosfera protettiva, rendendola perfetta per agire su più livelli: corpo, mente e spirito. Bastano 2-3 gocce nel diffusore a ultrasuoni o 10-12 gocce in quello elettrico per dare vita a uno spazio ideale per la meditazione, la rigenerazione interiore, il rilassamento, lo studio o semplicemente per ritrovare equilibrio nella vita di tutti i giorni.

LEGNO DI PALO SANTO

Raccolto a mano in Perù e certificato SERFOR*, bruciato è **ideale per accompagnare pratiche di meditazione e yoga**, per eliminare odori sgradevoli e negatività in modo naturale, per creare un'atmosfera rilassante e positiva. Basta accendere il paletto per alcuni secondi, lasciar salire il fumo bianco e godere dell'azione purificatrice del Palo Santo.

* Garantisce la qualità e la gestione sostenibile e responsabile del legno.

PRODOTTI CONSIGLIATI

Armonia di Palo Santo

Sinergia di oli essenziali per diffusore

Nasoterapia



Legno di Palo Santo

Purifica l'energia e risveglia l'anima

Nasoterapia



Puoi acquistarli su [macrolibrarsi.it](https://www.macrolibrarsi.it)

NASOTERAPIA

Laboratorio della Natura

PALO SANTO

Un rituale di benessere
per corpo e spirito

[nasoterapia.it](https://www.nasoterapia.it)

COME RIDURRE ROSSORI PRURITO E IRRITAZIONI IN MODO NATURALE

Soluzioni delicate ed efficaci per chi ha la pelle sensibile

LA REDAZIONE DI OFFICINA NATURAE



Pelle che tira, si arrossa facilmente, prude o brucia al contatto con cosmetici comuni? È il campanello d'allarme di una pelle sensibile, che ha bisogno di essere trattata con maggiore consapevolezza e dolcezza. Le cause possono essere diverse: dalla predisposizione genetica agli agenti esterni, fino alle reazioni a ingredienti irritanti o a trattamenti troppo aggressivi. Per fortuna, la natura – unita alla ricerca scientifica – può offrire una risposta efficace, rispettosa della pelle e dell'ambiente.

UN UNIVERSO DI SENSIBILITÀ IMPARARE AD ASCOLTARE LA PELLE

Non esiste un solo tipo di pelle sensibile. C'è quella che si arrossa con il freddo o il vento, quella che pizzica quando applichiamo una crema, quella soggetta a dermatiti, allergie o che, semplicemente, non tollera "troppi ingredienti". Alcune persone sviluppano una vera e propria **sensibilità chimica multipla**, che le rende intolleranti ai profumi, ai conservanti o ad alcune sostanze sintetiche. Altre si trovano a dover lenire la pelle irritata

dopo la depilazione, l'esposizione al sole o a trattamenti estetici intensivi.

Qualunque sia la causa, la pelle ci chiede aiuto. E imparare ad ascoltarla vuol dire scegliere prodotti e ingredienti in grado di **rispettarne la fragilità senza rinunciare all'efficacia.**

DERMOCOMPATIBILITÀ NATURALE PIÙ AFFINITÀ, MENO IRRITAZIONI

Quando si parla di pelle sensibile, la regola d'oro è: **meno ingredienti, più affinità.** Le formule minimaliste sono una scelta intelligente, perché riducono il rischio di reazioni indesiderate. Ma non è solo questione di quantità: anche la **qualità e l'origine delle sostanze utilizzate** fanno la differenza. Gli **ingredienti naturali e dermocompatibili** – come estratti vegetali lenitivi, leggeri e non occlusivi – mostrano un'ottima affinità con la pelle reattiva. Ne è un esempio il **gel dei cladodi di fico d'India**, simile all'Aloe per consistenza e proprietà, oppure estratti di **ulivo e capperò**, con effetti benefici noti nel calmare rossori, pruriti e fastidi cutanei. Molto importante è anche l'**assenza di profumazioni**, soprattutto nei prodotti per l'igiene quo-

tidiana e per la detersione del viso e del corpo. I detergenti delicati, con tensioattivi vegetali non aggressivi e a pH fisiologico, sono i migliori alleati per mantenere la barriera cutanea integra e protetta.

FORMULE ESSENZIALI, EFFICACIA TESTATA, MESSAGGI CHIARI

Scegliere un prodotto naturale, però, non basta: per essere davvero adatto alla pelle sensibile, deve essere anche **cl clinicamente testato su questo tipo di pelle**. I **panel test dermatologici** garantiscono che l'efficacia idratante e lenitiva sia reale, e che non ci siano rischi di irritazione, anche in caso di uso prolungato.

C'è poi un aspetto che spesso viene sottovalutato, ma che fa parte della cura: il **packaging e la comunicazione**. Chi ha la pelle sensibile cerca sicurezza anche a colpo d'occhio. Packaging essenziale, facilmente riciclabile, informazioni chiare, trasparenti e senza fronzoli o promesse eccessive: anche questo contribuisce a creare un rapporto di fiducia.

ROUTINES DELICATE, EFFETTIVISIBILI

Una buona routine per pelle sensibile parte sempre dalla **detersione**, con mousse viso o gel non schiumogeni, che non sgrassano eccessivamente ma rimuovono le impurità con dolcezza. Dopo la pulizia, un **siero lenitivo** con principi attivi naturali non irritanti può aiutare a calmare la pelle e a rinforzare la sua barriera protettiva. Infine, l'uso costante di una **crema viso idratante e non profumata**, formulata con ingredienti nutrienti ma leggeri, può fare la differenza nel prevenire disidratazione, screpolature e rossori.

Anche il corpo merita attenzioni simili: **una crema corpo delicata**, con texture morbida e ingredienti restituitivi, è fondamentale nei momenti in cui la pelle è più stressata, come **dopo la depilazione**, **una giornata al sole o durante i cambi di stagione**.

LA PELLE SENSIBILE NON È UNA CONDANNA

Prendersi cura della pelle sensibile è un gesto quotidiano di consapevolezza. È scegliere di ascoltare il proprio corpo e selezionare con attenzione ciò che ci fa stare bene, senza compromessi sulla salute o sull'ambiente. Per fortuna, oggi esistono **formule naturali, pulite e clinicamente testate**, che parlano un linguaggio semplice e offrono risultati tangibili.

Settembre, mese di ripartenza e buoni propositi, è il momento ideale per **ricominciare dalla propria pelle**. Con dolcezza, rispetto e quella dose di minimalismo che, a volte, è la soluzione più potente.

officina[®]
naturae

officina[®]
naturae
CREMA CORPO
BODY CREAM
PELLE SENSIBILE
senza profumo
FRAGRANCE FREE
L'UNICAMENTE TOPICO
SU PELLE SENSIBILE
INGREDIENTI DI ORIGINE
NATURALE

Il tuo nuovo
rituale corpo
per pelle sensibile



MUSICA A 432 HERTZ LA FREQUENZA CHE FA BENE A MENTE E CORPO

Tutti i benefici scientificamente provati
della frequenza che risuona con la natura

ROMINA ROSSI | GIORNALISTA E NATUROPATA

La musica è una delle forme d'arte che piace veramente ad adulti e bambini e che trova ancoraggio in tutti. Indipendentemente dai gusti per lo stile musicale, che è del tutto personale, ascoltare musica ha dei benefici riconosciuti su mente e corpo, come favorire il buon umore e il sonno. Non stupisce dunque che la **musicoterapia** sia utilizzata come vero e proprio strumento terapeutico. Fra tutti i tipi, la musica sintonizzata sulla frequenza di 432 Hertz ha benefici ancora più spiccati rispetto alla musica con Hertz standard. Ma ti sei mai chiesto perché?

MUSICA CHE FA BENE

Se ognuno di noi è fatto di materia e la materia altro non è che energia, tutto ciò che risuona o non

risuona con noi avrà un impatto, positivo o negativo che sia. Tutto infatti ha una vibrazione propria e caratteristica: gli esseri viventi, le piante, l'universo e persino la musica. Quella della musica può essere modificata dalla sua frequenza, che indica quante volte al secondo oscilla un'onda sonora, e che si misura in Hertz (Hz). Da che l'uomo ha imparato a suonare, sono sempre esistiti stili e musiche con frequenze diverse: oggi, per convenzione, quella standard è di 440 Hz, parametro adottato dalla metà del XX secolo per evitare la confusione a livello mondiale generata da criteri diversi. Ma esiste una frequenza antichissima, utilizzata per la prima dal matematico e filosofo greco Pitagora - a cui si deve anche la scala pitagorica, il sistema



musicale usato per la costruzione della scala nel Medioevo – ed è proprio quella a 432 Hz.

432 HZ: LA VIBRAZIONE IN ARMONIA CON IL TUTTO

La musica a 432 Hz ha sempre avuto un profondo simbolismo: 432 è strettamente legato al 9, che è considerato il numero simbolo di completezza, perfezione e illuminazione spirituale in numerose culture. Ma perché è così particolare, tanto da avere affascinato musicisti di tutte le epoche e perché può vantare benefici che ad altre frequenze non si manifestano? Perché cambia la **frequenza intrinseca della musica**, che a 432 Hz è direttamente correlata alla vibrazione della terra e della natura. Ma ha anche una risonanza naturale con il nostro corpo, cioè è in armonia con le nostre vibrazioni biologiche. Ecco allora che diventa una **chiave per la nostra connessione con la natura, il cosmo e il nostro mondo spirituale interiore**.

A livello uditivo non avvertiamo differenza ma, a uno più profondo, la musica agisce e cambia i processi all'interno dell'organismo. Cosa accade? Il corpo si riposa, attiva i meccanismi di autoriparazione, elimina tossine e tensioni. Anche il sistema immunitario si rinforza e le emozioni si calmano, bilanciansi. La mente e il cervello, spesso così difficili da quietare e controllare, iniziano a produrre delle onde cerebrali estremamente benefiche, le **onde alpha e theta**, misurabili con l'elettroencefalogramma, diverse da quelle emanate durante le normali attività quotidiane. In questa fase, i sensi e le percezioni vengono amplificati in modo del tutto nuovo. Avviene

un cambiamento interno automatico che influisce sulla produzione ormonale e agisce sul sistema nervoso centrale. Il rilassamento permette quindi un maggior controllo su corpo e mente e un aumento della capacità di attenzione, concentrazione e focalizzazione. Ciò succede perché quando ascoltiamo musica a 432 Hz il sistema nervoso libera dei neurotrasmettitori, le endorfine, le stesse sostanze che vengono rilasciate per calmare il dolore, o dopo un allenamento sportivo o durante l'attività sessuale. Avendo una vibrazione più naturale, tale frequenza è in grado di riportarci alla nostra dimensione di microcosmo inserito in un macrocosmo, in cui ogni elemento è collegato e in vibrazione con l'altro.

6 BENEFICI DELLA MUSICA A 432 HZ

Ecco in dettaglio i benefici ormai comprovati anche dalla scienza della musica a 432 Hz.

1. Equilibra la frequenza cardiaca

Rispetto alla musica a 440 Hz, quella a 432 Hz è stata associata a:

- una leggera diminuzione dei valori medi della pressione sanguigna (sistolica e diastolica),
- una marcata diminuzione della frequenza cardiaca,
- una leggera diminuzione dei valori medi della frequenza respiratoria.

Secondo i ricercatori, i risultati sono così soddisfacenti che dovrebbe essere ascoltarla quotidianamente.

2. Allevia lo stress

La musica a 432 Hz può essere un potente strumento per alleviare lo stress e favorire il rilassamento. Le vibrazioni armoniche di questa frequenza hanno un effetto calmante sul sistema nervoso e possono aiutare a ridurre la tensione e l'ansia. Le vibrazioni buone rilasciate dalla musica stimolano la produzione di beta endorfine che ci proteggono dai danni di un sovraccarico mentale. Da una review condotta dall'Università di Padova è emerso che tale musica è riuscita ad alleviare ansia e stress negli infermieri del pronto soccorso durante la pandemia della Covid-19.

Effetti simili sono stati ottenuti anche da un secondo studio che ha coinvolto gli operatori delle Centrali Operative del 118 di Firenze, durante la pandemia. I 54 operatori che hanno partecipato e che hanno ascoltato musica a 432 Hz hanno visto una maggiore riduzione della frequenza cardiaca media, della pressione arteriosa sistolica, della produzione di cortisolo e un miglioramento del sonno.

3. Stimola concentrazione e creatività

Attenzione e concentrazione sono stimolate al massimo quando ascoltiamo musica a 432 Hz, così come le capacità cognitive in generale. Tali benefi-

ci sono stati registrati durante uno studio in cui è stato impiegato l'ECG, per misurare i cambiamenti a livello cerebrale. L'esame diagnostico ha messo in evidenza una differenza significativa nell'attività delle onde beta, a supporto della tesi secondo la quale la musica a 432 Hz può calmare lo stato di allerta del cervello e favorire la concentrazione.

4. Favorisce il sonno

La musica a 432 Hz ha benefici anche sul sonno e sulla sua qualità, poiché stimola la produzione delle onde alpha, che predispongono a uno stato di rilassamento della mente che facilita il sonno. Tali onde vengono rilasciate quando siamo a occhi chiusi in fase di rilassamento o nei momenti che precedono l'addormentamento. La frequenza a 432 Hertz ha effetti sulla fase NREM, quella del sonno profondo.

5. Bilancia il tono dell'umore

La musica a 432 Hz ha la capacità di sciogliere i blocchi emotivi e aumentare il benessere generale. Può infatti contribuire a liberare le emozioni negative e a trovare pace interiore e felicità.

6. Favorisce la spiritualità

Per molte persone ascoltare musica a 432 Hz è anche un'esperienza spirituale. Tale vibrazione può aiutare a espandere la coscienza e a creare

una connessione più profonda con l'energia universale. Ciò è particolarmente rilevante per coloro che praticano discipline spirituali come la meditazione o lo yoga.

Bibliografia

Diletta Calamassi, Gian Paolo Pomponi, *Music Tuned to 440 Hz Versus 432 Hz and the Health Effects: A Double-blind Cross-over Pilot Study*, EXPLORE, Volume 15, Issue 4, 2019, Pages 283-290,

Myriam Letizia Li Vigni, Diletta Calamassi, Carlo Fumagalli, Stefano Bambi, Flavio Gheri, *Ascolto di musica a 440 HZ versus musica a 432 HZ per la riduzione dell'ansia covid correlata negli infermieri del 118: un trial pilota randomizzato controllato in doppio cieco*, SCENARIO, 39:(2022), pp. 77-77.

LIBRO CONSIGLIATO

Riccardo Tristano Tuis

432 Hertz: La Rivoluzione Musicale

*L'Accordatura Aurea per
intonare la musica alla
biologia*

Macro Edizioni, 2023



sottolestelle

**SENZA
PENSARCI
TROPPO
SENZA GLUTINE
SENZA ZUCCHERI
AGGIUNTI**

15% di sconto
su
macrolibrarsi.it

oppure presso
Macrolibrarsi Store - Cesena



NAMI[®]

**microrganismi
probiotici**
per proteggere la tua
salute & quella del pianeta



info@namiorganic.com

www.namiorganic.com

ENERGIA E MATERIA LE FACCE DEL BENESSERE

In che modo ambiente e corpo energetico
possono favorire disturbi emotivi e fisici

MASSIMO FULGINI | NATUROPATA, KINESIOLOGO, GEOBIOLOGO E RICERCATORE

Immagina una candela: la cera rappresenta la materia, la fiamma l'energia. Il nostro benessere dipende dall'equilibrio tra queste due forze: quando comunicano e si armonizzano tra loro, creano le condizioni ideali per mantenerci in salute.

IL CORPO ENERGETICO ED ENERGIA VITALE

Così come il corpo fisico ha organi e funzioni regolati da leggi anatomiche, fisiologiche e patologiche, anche il corpo energetico segue regole proprie. I suoi "organi" principali sono i chakra e i punti di agopuntura, noti nelle tradizioni orientali. Attraverso il corretto funzionamento di questi centri energetici, il corpo energetico entra in relazione con l'ambiente: assorbe energia, la trasforma in **bioenergia pura** da destinare alle cellule e, una volta utilizzata, la espelle sotto forma di scorie o congestioni energetiche. È un processo simile a quello del corpo fisico, che assimila nutrienti (come cibo e ossigeno) e poi elimina i prodotti di scarto.

Da sempre, diverse tradizioni descrivono l'energia vitale con nomi differenti: *Vis Medicatrix Naturae*, soffio vitale, qi, ki, prana, energia sottile, energia tachionica, energia organica ecc. Ma in sintesi, possiamo chiamarla **energia vitale**: è la forza invisibile che fa vibrare, pulsare e vivere ogni cosa. Senza di essa, la vita sulla Terra – e forse nell'intero universo – non potrebbe esistere né mantenersi.

L'AMBIENTE IN CUI VIVIAMO OGGI

In un sistema ideale, tutto funzionerebbe in armonia. Ma il mondo attuale è fortemente compromesso da molteplici forme di inquinamento: dell'aria, dell'acqua, del cibo e persino dei pensieri. L'uomo, spinto dalla sua ossessione per il progresso, tenta di sostituirsi all'assoluto – e così facendo, sta contribuendo alla distruzione del pianeta. Oggi la Terra è invasa da plastica, sostanze chimi-

che, radiazioni, campi elettromagnetici e, non da ultimo, da un'ondata di pensieri negativi e distruttivi che si ripetono, ignorando le lezioni della storia. Il nostro corpo energetico si nutre dell'energia presente nell'ambiente. Se però questa energia è "inquinata" – confusa, disordinata, incoerente – arriva alle nostre cellule in modo sbagliato. Per rimediare, i nostri organi energetici (come i chakra e gli agopunti) devono lavorare duramente per tramutarla in **bioenergia** pura e bio-compatibile. Quando l'energia è troppo sporca o il carico è eccessivo, questi centri si sovraccaricano, si congestionano limitando l'espulsione delle scorie. Il risultato? Il sistema energetico rallenta molte delle sue funzioni fondamentali. È in questo momento che iniziano a comparire i primi segnali: stanchezza cronica, insonnia, nervosismo, iperattività, dolori diffusi, mal di testa strani, difficoltà di concentrazione. Si fanno analisi ed esami medici, ma – a parte qualche valore leggermente fuori range – tutto sembra nella norma. Eppure la persona sente davvero che qualcosa non va, ma non riesce a capire cosa. Questi sintomi sono **un chiaro messaggio del corpo energetico**: sta cercando di dirti che qualcosa è in squilibrio. Ricorda: generalmente, **prima si ammala il corpo energetico, poi quello fisico**. E non è il rimedio in sé che guarisce: è il corpo, se ha abbastanza energia, ad usare quel rimedio per guarire.

L'IMPORTANZA DI VIVERE IN AMBIENTI SANI

Ci sono molti modi per creare un ambiente sano: coltivare piante, vivere vicino al verde, seguire i principi della bioarchitettura, purificare l'aria e l'acqua, usare cablaggi elettrici sicuri, limitare l'uso di dispositivi elettronici, seguire un'alimentazione equilibrata, fare esercizio fisico, meditare, prendersi del tempo per es. costruire relazioni

basate sul rispetto e sull'amore. Tutto molto bello, ma per molti sembra solo un'utopia. La realtà quotidiana è spesso l'opposto: viviamo in case piene di materiali inquinanti, circondati da cemento, metallo e onde elettromagnetiche. Abitiamo in città soffocate da smog e stress. Siamo messi di fronte a scelte impossibili: comprare cibo sano o pagare bollette. Siamo bombardati da informazioni confuse che ci manipolano e alimentano paure spesso infondate. Viviamo costantemente sotto pressione, arrabbiati, frustrati. E finiamo per sfogarci sulle persone; non tolleriamo più niente e nessuno. In mezzo a tutto questo caos, esistono oggi sistemi di trasmutazione sottile ambientale, strumenti capaci di trasformare l'energia inquinata o disturbata presente nell'ambiente in energia pura e vitale. Dopo anni di esperienza e ricerca, riusciamo ad intervenire su ciò che è invisibile ma fortemente impattante: elettrosmog, geopatie, sostanze nocive nell'aria e nell'acqua, pensieri negativi. Tutte queste forme di "inquinamento sottile" possono essere convertite in energia coerente e bio-compatibile, capace di circolare in modo armonico dentro di noi e nei nostri ambienti. Questi strumenti uniscono antiche conoscenze e tecnologie moderne, e funzionano come vere e proprie spie d'allarme: così - anche se viviamo in un luogo che appare bello e sano ma nasconde inquinamenti invisibili il nostro sistema bioenergetico rimane sempre "allenato" e pronto a reagire agli stimoli esterni, sostenendo la nostra capacità di adattamento e proteggendoci in modo costante anche da ciò che non vediamo, come campi elettromagnetici e stress ambientali, che possono alterare il nostro equilibrio energetico.

PRODOTTI CONSIGLIATI

Libratum® Templum™ 25.1 Armonizzatore Bio-Energetico Ambientale

Per mantenere equilibrato l'assetto bio-energetico abitativo

Libratum



Libratum® Elektra 25.1 Armonizzatore bio-energetico per presa USB

Libratum



Puoi acquistarli su macrolibrarsi.it

LIBRATUM



Ciondolo Libratum®

Impera™

Rileva le caratteristiche vibratorie ambientali artificiali disturbanti ed emette vibrazioni equilibrate



Puoi acquistarli su macrolibrarsi.it

LUMINOSA SALA
DI 100 MT

Al Centro IL FIORE DELLA VITA A.S.D.,
il tuo benessere e la tua gioia di vivere
trovano attenzione, cura e armonia.

*Tanti stili di Yoga per ogni età e livello,
Arti Marziali dolci per adulti e bambini,
Tecniche Corpo-Mente, Meditazione,
Danza del Ventre e Biodanza,
Feldenkrais, Trattamenti e Massaggi.*

TI ASPETTIAMO!

tel. 0547 1932153 | cell. 366 4134292 | centro@fioredellavita.it



**Il Fiore
della Vita**
A.S.D.



Adema.it



SFERA EMOTIVA
E INTERIORE



SFERA LAVORATIVA
ED ECONOMICA



SANA
ALIMENTAZIONE



AMBIENTE
CASA E LAVORO



ATTIVITÀ
FISICA



VALORIZZAZIONE
DOLLEMMAGINE

**6 AREE, 1 METODO. FINALMENTE UN'UNICA GUIDA PER CAPIRE
COME SUPERARE O PREVENIRE MALESSERI FISICI, EMOTIVI,
LAVORATIVI O FAMILIARI**



entra in www.adema.it, compila il questionario e scopri la soluzione

Bio & Sostenibile



IL MAGAZINE CHE TI DÀ **CONSIGLI SU:**

Alimentazione consapevole
Benessere Corpo e Mente
Eco Abitare
Attualità e Scelte Sostenibili
Nuove Energie
Transizione e Resilienza
Mobilità Sostenibile
Corsi ed Eventi



Richiedi gratis il pdf
www.bioesostenibile.it



 Scansionami

LA BOTTIGLIA DELLA CALMA

Per quietare la mente, ridurre l'ansia e lo stress e ritrovare la concentrazione nei momenti difficili: ecco come prepararla e usarla insieme ai bambini

MONIA MONTI | PEDAGOGISTA, ISTRUTTRICE CERTIFICATA MINDFULNESS, FORMATRICE, SPECIALIZZATA IN PERCORSI SULLA MINDFULNESS E LA MEDITAZIONE PER BAMBINI E ADULTI



Il rientro al lavoro o a scuola dopo la pausa estiva può essere un momento impegnativo e faticoso, tanto per gli adulti quanto per i bambini. L'idea di riprendere una routine caratterizzata da ritmi incalzanti, scadenze da rispettare, doveri e responsabilità a cui adempiere può veramente mettere a dura prova. Anche per i bambini ritornare a una routine scolastica, dopo un periodo cadenzato da abitudini diverse e un tempo maggiore per il divertimento, la spensieratezza e il relax, può comportare stress, ansia e fatica. Se, da un lato, c'è il piacere e il desiderio di rivedere i propri amici e i propri insegnanti, la voglia e la curiosità di andare alla scuola

dei "grandi", dall'altro i bambini possono mostrare una certa resistenza a riprendere la quotidianità, lo studio o possono sentirsi agitati o non all'altezza per le nuove sfide che li attendono. È importante prestare ascolto e attenzione e non sottovalutare i segnali che i bambini ci mandano, che talvolta possono addirittura sfociare in sintomi di tipo psicofisico: insonnia, tristezza, pianti, irritabilità.

COME GESTIRE IL DOPO VACANZE

Possiamo aiutare i nostri piccoli ad affrontare con entusiasmo e motivazione l'avvio del nuovo anno scolastico adottando alcune semplici strategie.

- Favorire una **transizione graduale** dal periodo delle vacanze alla vita quotidiana. Rientrare con qualche giorno di anticipo prima dell'avvio della scuola consente ai bambini di abituarsi e di ritornare alla routine in modo più rilassato.
- **Coltivare le relazioni.** Ricontattare gli amici che abitualmente si frequentano, raccontando le esperienze vissute e condividendo attività di gioco aiuta a fronteggiare meglio momenti di nostalgia e stemperare malumori.
- **Preparare insieme ai bambini i materiali per la scuola.** Coinvolgere i bambini nella scelta, ad esempio, dei quaderni, del diario, dello zaino o di alcune loro foto da portare a scuola può renderli maggiormente partecipi e responsabili.
- **Reintrodurre orari più regolari.** Generalmente, durante le vacanze si va a letto un pochino più tardi, è importante ritornare a una regolarità, anticipando semmai ogni sera l'ora della nanna, per aiutare i bambini a beneficiare di un sonno ristoratore e avere un tempo adeguato per iniziare la giornata.
- Proporre delle **pratiche di mindfulness e di rilassamento.** Semplici esercizi di respirazione o di rilassamento corporeo aiutano i bambini ad allentare le tensioni e ritrovare facilmente uno stato di calma e serenità.
- Realizzare **oggetti della calma.** Coinvolgere i bambini nella realizzazione di bottiglie della calma, termometri delle emozioni, sacchetti sensoriali o altri materiali facilita la gestione delle emozioni difficili.

Approfondiremo ora come realizzare e utilizzare una bottiglietta magica della calma per quietare la mente, ridurre l'ansia e lo stress e ritrovare la concentrazione nei momenti difficili.

Un oggetto semplice ed efficace che piace tantissimo ai bambini, ma anche agli adulti!

LA BOTTIGLIETTA DELLA CALMA

Materiali

Per realizzare questo oggetto della calma ci servirà: una bottiglia di plastica da mezzo litro di colore bianco trasparente con il tappo, dei bicchierini di carta da caffè, dell'acqua, dei colori a tempera (consiglio l'azzurro, il rosa o il verde) o colorante alimentare, dei brillantini e delle paillettes, un piattino, un pennello e della glicerina (facoltativa).

Preparazione

Versiamo un pochino di acqua in un bicchiere di carta e invitiamo i bambini a travasarla dentro alla bottiglietta di plastica e ripetiamo questa operazione fino a quando la bottiglia è quasi piena. Facciamo scegliere al bambino un colore a tempera, lo diluiamo con un pochino di acqua in un piattino e chiediamo al bambino di immergere una pennellata di colore nella bottiglia. Prendiamo ora un altro bicchiere di carta e ci mettiamo un mix di brillantini e paillettes che il bambino verserà poi nella sua bottiglia di acqua colorata. Aggiungiamo infine qualche cucchiaino di glicerina. Questa servirà a rendere l'acqua più densa e a far sì che i brillantini scendano lentamente quando la bottiglia viene agitata. Ed ecco pronta la nostra bottiglia magica della calma!

COME USARE LA BOTTIGLIETTA DELLA CALMA

Invitiamo i bambini a scuotere bene la bottiglia, appoggiarla su un tavolo di fronte a loro, osservare il fluttuare dei brillantini e *attendere* fino a quando tutti si siano depositati sul fondo.

Possiamo anche proporre loro di fare qualche respiro lento e profondo, mentre osservano il movimento dei brillantini, per rendere ancora più efficace l'attività e favorire più facilmente un effetto tranquillizzante.

Per un utilizzo consapevole e proficuo di questo oggetto è importante far comprendere ai bambini che, a volte, la nostra mente è piena di tanti pensieri che si muovono velocemente, proprio come i brillantini all'interno della bottiglia, e questo può rendere difficile la concentrazione, portare a termine un compito o vedere in maniera chiara e obiettiva un problema.

Fermarsi per qualche istante, osservare il fluttuare dei brillantini e respirare in modo lento aiuta a ritrovare la calma e ad affrontare con più serenità anche le cose complesse.

La bottiglietta può essere utilizzata non solo nei momenti di stress o agitazione ma tutte le volte che i bambini amano giocare e divertirsi con questo oggetto della calma.

LIBRO CONSIGLIATO

Monia Monti

Giochiamo a Meditare

Per ritrovare calma e serenità in un mondo che corre veloce

Red Edizioni, 2023





LEGGERE UNA COMPETENZA DIMENTICATA

La lettura fin da giovani e giovanissimi ha dei benefici logico-cognitivi e caratteriali, che oggi, subissati da device e intrattenimento, si stanno perdendo, impoverendo la nostra personalità. Ecco 10 motivi per leggere

MARCELLO FERRARA CORBARI | AUTORE, SCRITTORE E MUSICISTA

Viviamo in un'epoca caratterizzata da un flusso d'informazioni ininterrotto. Immersi non soltanto in un turbine di immagini e video in costante sovraesposizione, ma anche di una testualità prorompente e ubiquitaria che perennemente ci parla, ci suggerisce, ci consiglia, ci ammaestra. Titoli, post, didascalie, articoli, meme, commenti, aforismi fanno parte della nostra dieta mentale quotidiana. Non soltanto di noi adulti, ma anche di ragazzi e bambini, fin dalla più tenera età. Eppure mai come prima d'ora abbiamo la sensazione di percepire chiaramente come il valore e la pregnanza della parola scritta abbiano subito una sorta di tracollo. La parola scritta si è fatta evanescente, il pensiero si è atomizzato, parcellizzato, ridotto allo stato gassoso. Consumiamo tutto con fretta e voracità, e da tutto siamo consuma-

ti, quasi senza trattenere niente. O quantomeno senza lasciarlo decantare. Una specie d'insensibilità bulimica guida il lavoro del nostro occhio sui molti testi che ogni giorno attraversiamo. La lettura, da momento privilegiato di raccoglimento e riflessione, è entrata in competizione con la rapidità della decodifica delle immagini, perdendo inesorabilmente in profondità e risonanza.

Tutto questo è ancor più evidente nei comportamenti delle giovani generazioni, le quali hanno portato a compimento un processo che negli adulti restava ancora ibrido. Per giovani e giovanissimi, infatti, gli apparati testuali non rivestono più quel ruolo primario, ricco di fascino e di potenzialità conoscitive, che da sempre hanno avuto sull'uomo, generazione dopo generazione. Sempre più spesso i contenuti puramente testuali vengono accolti



Nei primissimi anni di vita leggere libri ai bambini è uno dei più grandi regali che si possa loro fare in termini di crescita cognitiva, emozionale, psicologica, creativa

con sufficienza o liquidati con totale disinteresse. Perché tutto ciò è accaduto e sta accadendo? E soprattutto: la lettura fa davvero così bene, fa davvero così differenza nella creazione di un setting mentale maturo e pienamente funzionale? O è qualcosa di cui in futuro potremmo tranquillamente fare a meno? Proviamo a dare qualche risposta.

INDUBBI BENEFICI DELLA LETTURA SU BAMBINI E RAGAZZI

La risposta è un netto “sì”. Leggere fa bene alla mente (e allo spirito) di bambini e ragazzi. Nei primissimi anni di vita leggere libri ai bambini è uno dei più grandi regali che si possa loro fare in termini di crescita cognitiva, emozionale, psicologica, creativa. Su questo non ci devono essere dubbi. La lettura è una specie di booster per la mente: un vero e proprio esercizio fisico di creazione di sinapsi e collegamenti neuronali, una **palestra del pensiero**. In una parola: la pratica della lettura rende più intelligenti, nel senso etimologico di *inter-legere*, ossia saper leggere dentro e oltre la mera superficie dei fatti. Leggere amplia indiscutibilmente il nostro campo mentale in molteplici direzioni.

LEGGERE AD ALTA VOCE PER IL PROPRIO BAMBINO

La lettura comincia ancor prima che il soggetto discente sappia effettivamente leggere in modo au-

tonomo. La lettura ad alta voce da parte di un adulto per il proprio bambino è una basilare azione educativa. Oltre a costituire un grande collante affettivo: genera empatia e solidarietà, senso di appartenenza. È una maniera delicata ma grandemente efficace di porre interrogativi e cercare risposte a problemi comuni. Ansie, incertezze, dubbi, soluzione di conflitti interni o esterni, derivanti dal confronto sociale. Problematiche variegata ma inevitabili, che ciascuno di noi in quanto essere umano si trova a dover affrontare, in qualsiasi frangente della propria vita, non importa l'età anagrafica.

Ascoltare testi letti ad alta voce favorisce lo scambio attivo di opinioni tra lettore e ascoltatore, invita alla collaborazione e al confronto attivo. E ci fa sentire meno soli. Perché senza dubbio, a detta di tanti pensatori che hanno attraversato i secoli dedicando all'arte del pensiero le loro energie migliori, uno dei grandi pregi della lettura è il fatto che ci fa sentire meno isolati nell'affrontare i nostri crucci: rendendoci conto di come in tanti, prima di noi, abbiano attraversato le stesse situazioni, vissuto gli stessi piccoli grandi drammi, tentato soluzioni.

PASSIVITÀ DELL'AUDIOVISIVO

Di contro, la ricezione di contenuti audiovisivi come può essere un cartone animato o una qualsiasi altra animazione grafica presuppone un atteggiamento cognitivamente più passivo, non favorisce lo scambio di opinioni ma tende a chiudere l'utilizzatore in una bolla privata, autoreferenziale. Inoltre fa della rapidità di elaborazione il punto focale dell'esperienza di utilizzo: il che gioca a sfavore di elementi quali profondità, riflessione, analisi, ricerca di soluzioni originali, che invece stanno alla base dell'azione di lettura. E il discorso è valido anche in soggetti giovanissimi, di pochi anni di vita. Questo perché bypassando quella parte logico-linguistica che presiede nel nostro cervello all'attività razionale, il contenuto audiovisivo parla direttamente alla “pancia” dello spettatore, come usa dire, stimolandone grandemente la risposta emozionale ma inibendone quella analitica. E questo per molti versi non si rivela un buon affare, perlomeno sul lungo periodo, soprattutto se a essere coinvolti sono soggetti il cui sistema di regolazione psicologico-emozionale è in via di sviluppo e se si considera il fatto che questa è l'unica tipologia di contenuto con cui quelle giovani menti entrano in contatto durante la loro formazione.

Ora di visione dopo ora di visione, giornata dopo giornata. Non è un caso se tale tipologia di contenuto viene generalmente classificata in lingua inglese come “entertainment”, ossia intrattenimento. Lo spettatore riveste un ruolo passivo, non è invitato a una collaborazione autenticamente atti-

va rispetto ai contenuti che consuma. Viene semplicemente intrattenuto, o ancor meglio “trattenuto”, **immobilizzato davanti a uno schermo luminoso e scintillante di stimoli continui e cangianti**, anche se gli viene fornita l'illusione dell'informazione. E questo discorso è valido non soltanto per la televisione in senso tradizionale, ma anche e oggi ancor più per i device digitali quali smartphone e tablet, evoluzioni tecnologicamente più sofisticate del vecchio tubo catodico. E ancor più invasive per le loro caratteristiche prêt-à-porter.

10 BUONI MOTIVI PER LEGGERE

La lettura, invece, è un altro paio di maniche. Forse più ruvide, più disagiati da indossare di primo acchito, ma di sicura funzionalità e affidabilità. Inoltre c'è da dire che una volta superato lo scoglio di un'apparente penuria di stimoli (perlomeno se messi a confronto con quelli forniti dall'e-suberanza proteiforme dell'audiovisivo) ciò di cui ci si rende ben presto conto è di come la pagina scritta nasconda in realtà una ricchezza sterminata di spunti sensoriali, oltre che concettuali, che però vanno per così dire “attivati” e messi a profitto attraverso un lavoro interiore di ricreazione individuale. Ma passando ai dieci buoni motivi per includere la lettura (ad alta voce o solitaria) nella routine di ogni giovane mente, ecco qui una lista di vantaggi che tale pratica porta con sé:

1. La lettura favorisce lo sviluppo, la crescita e **l'ampliamento del vocabolario** e dunque del linguaggio. Anche di quello usato con sé stessi per pensare più efficacemente, poiché sappiamo che dare un nome preciso a oggetti e sentimenti è un presupposto fondamentale per analizzare le situazioni con maggior determinazione.
2. La lettura promuove il potenziamento della capacità creativa e immaginifica, della **fantasia e del gioco**. E auspicabilmente anche del senso dell'umorismo e di quella preziosa capacità di ridere di sé stessi che si definisce “autoironia” e che nasce da una conoscenza profonda dell'animo umano, acquisibile attraverso i libri.
3. La lettura rinforza la **capacità di concentrazione** nelle giovani menti. È un vero e proprio training mentale che di mese in mese, di anno in anno, allena i giovani discenti a sforzi di concentrazione sempre più prolungati e sempre più intensi in termini di capacità di analisi. Orientarsi e dominare un testo, sottoponendolo alla propria attenzione per svariate decine di minuti, è una competenza intellettuale di ordine superiore. Che ha ripercussioni concrete su tantissimi aspetti della nostra vita mentale, anche quelli non meramente legati ai libri e alla cultura.
4. Di contro la lettura è anche un'**attività distensiva e calmante**. Leggere abbassa i livelli di stress e distende corpo e mente. Ovviamente vi sono letture più adatte a tale forma di rilassamento, mentre altre richiedono una dinamica molto più proattiva rispetto al testo da decodificare. Sarà premura dell'adulto saper insegnare al bambino o al ragazzo come riconoscere e gestire tale diversità a seconda dei contesti.
5. La lettura **promuove la curiosità**, favorisce un atteggiamento aperto e non ostile nei confronti della cultura e del sapere in senso lato. Spesso infatti il linguaggio libresco è percepito come eccessivamente sofisticato, le tematiche in esso presentate come troppo complicate. Il rischio è quello di un rifiuto in blocco e di un asserragliarsi entro una cerchia familiare di concetti e idee che col passare del tempo si rivelano limitate e asfittiche, perché chiuse al nuovo e all'altro da sé.
6. La lettura permette di mettere ordine al proprio vissuto emozionale. Il noto romanziere francese Marcel Proust sosteneva che i libri non sono altro che specchi in cui ci riflettiamo e attraverso di essi vediamo parti di noi che altrimenti ci sarebbero negate alla vista. Proprio come fa uno specchio con i connotati del nostro viso.
7. I libri sono anche **modelli di condotta**. E tutti abbiamo bisogno di modelli e ideali umani da perseguire, a qualsiasi età. Nell'infanzia questa necessità è quasi un'urgenza quotidiana. Leggendo entriamo in empatia con alcuni personaggi; ci identifichiamo in essi; prendiamo le distanze emotive da altri che ci irritano o ci infastidiscono. In questo modo stiamo facendo “palestra emozionale”. Riflettiamo sui problemi sollevati dalla narrazione delle loro storie, confrontiamo le loro reazioni psicologiche ed emotive con quelle che sarebbero potute essere le nostre, apprendiamo modi diversi di affrontare le avversità e dirimere i conflitti.
8. Leggere sviluppa nel bambino e nel ragazzo un sistema di **valori morali**, sia personali sia condivisi con la propria società. La relativa lentezza della pagina scritta è un grosso punto a favore per quanto riguarda l'elaborazione di un giudizio personale. A confronto dell'estrema velocità dell'audiovisivo. Infatti anche dopo la visione di un film nel migliore dei casi siamo portati a riflettere su alcune tematiche, ma è qualcosa che avviene a poste-

riori e che si esaurisce molto più rapidamente rispetto a un libro, la cui frequentazione dura settimane intere, a volte mesi. Mantenendo focalizzata la nostra concentrazione sull'argomento per tempi molto più estesi.

9. La lettura **rende più riflessivi** e in qualche modo fa da contraltare a quell'eccesso d'impulsività che caratterizza il rapporto con i supporti audiovisivi digitali. Nella vita online siamo costantemente bombardati di stimoli. Troppi perché il nostro sistema di elaborazione mentale possa farne fronte in tempi così rapidi. Per questo motivo l'unica soluzione è gestire le informazioni in modo più superficiale ed emotivo: una sorta di reazione primordiale dettata dalla necessità di sopravvivenza. E il sistema funziona a meraviglia, se non fosse che l'iperstimolazione audiovisiva è ininterrotta e non ci dà tregua. E anzi siamo noi stessi, una volta entrati nel loop della dipendenza dopaminergica, a ricercare continuamente quel profluvio inebriante di dati su dati. Ma tutto questo va a discapito della nostra più profonda comprensione degli avvenimenti. La lettura inverte questo processo, rallentando la vita reale anziché accelerarla. Permetten-

doci di scomporla e padroneggiarla. Come fanno i grandi performer di tutte le discipline, che si esercitano eseguendo il gesto tecnico lentamente in modo da controllarlo in tutte le sue sfaccettature.

10. Leggere permette al bambino di sviluppare una propria visione peculiare del mondo. Assecondando i propri gusti e un proprio percorso d'interessi personali in un modo che difficilmente la consultazione digitale (dominata dalle statistiche omologanti degli algoritmi) potrebbe fare. **Leggere dunque è libertà.** Di essere e di inventare sé stessi al di là delle mode effimere e dei concetti omologanti.

LIBRO CONSIGLIATO



Alessandra Pinton


Imparare a Leggere e Scrivere

Le strategie più efficaci per sostenere i bambini nell'apprendimento della lettura e della scrittura

Uppa Editore, 2024





dal 2004
cannabis & lifestyle

scopri il nuovo sito web
www.dolcevitaonline.it

RESPIRAZIONE DEGLUTIZIONE E POSTURA

In che modo influenzano disarmonie dentali e posturali

DOTT. SAMUELE COVA | ODONTOIATRA E ORTODONTISTA,
ESPERTO NELL'UTILIZZO DEGLI EQUILIBRATORI DENTALI

Nella vita quotidiana, l'allineamento dentale e l'estetica del sorriso sono diventati centrali per il benessere psicofisico. In ortodonzia, ricerca e sperimentazione clinica avanzano insieme grazie ai nuovi studi sulla biologia funzionale, che collegano le funzioni orali all'equilibrio dell'intero organismo.

Dall'osservazione clinica è emerso che due funzioni primarie – respirazione e deglutizione – giocano un ruolo decisivo nello sviluppo di disarmonie dentali e posturali. Una respirazione orale cronica può portare a **stanchezza, difficoltà di concentrazione, occhiaie** e riduzione delle dimensioni del cavo orale. Se a questo si aggiunge una deglutizione atipica, si creano squilibri strutturali ancora più marcati.

La lingua, durante la deglutizione, dovrebbe posizionarsi correttamente sul palato, favorendone lo sviluppo e creando spazio per un allineamento armonico dei denti. Se ciò non avviene, si com-

promette l'equilibrio orale e generale. Da queste evidenze nasce l'equilibriondonzia: una disciplina che mira all'armonia tra bocca e corpo attraverso l'uso dell'equilibratore, un dispositivo morbido ed elastico da indossare di notte e per alcune ore di giorno. Questo strumento aiuta a ridurre il digrignamento dei denti, migliorare la postura, attenuare cefalee e dolori cervicali.

Particolarmente efficace nei bambini è utile anche negli adulti per trattare disturbi come russamento, apnee notturne e malocclusioni, anche se con tempi più lunghi.

CONTATTI

Tel: +39 327 7609577

Mail: info@dentarmonia.com

Instagram: [dentarmoniacesena](https://www.instagram.com/dentarmoniacesena)



 **Dentarmonia**
IL BENESSERE NASCE DAL SORRISO

Via Ravennate, 979 - 47522 Cesena | +39 327 76 09 577 | www.dentarmonia.com



SOPHIAUREA A.P.S. PRESENTA



AUREA

FIERA DELLA PREVENZIONE E DEL BENESSERE
20-21 SETTEMBRE 2025
CENTRO ROGERS E PIAZZA RESISTENZA - SCANDICCI (FI)

INGRESSO GRATUITO

CON IL
PATROCINIO
DI



SPONSOR



Dal 1989 gli Specialisti
dell'Aromaterapia

Oltre 150 oli essenziali puri 100%
da Agricoltura **Biodinamica**,
Biologica e Spontanea



La forza delle piante
per il benessere

Richiedi i
punti vendita
più vicini:
info@flora.bio



FLORA[®]
SALUTE E BENESSERE



Aromaterapia

FLORA srl - Viale Karol Wojtyła, 1 - 56042 Lorenzana (Pisa) - www.flora.bio





SMARTPHONE E BAMBINI

No prima dei 2 anni, durante i pasti e le crisi emotive: ecco quali alternative proporre per tutelare lo sviluppo psicofisico delle nostre bambine e dei nostri bambini

GIORGIA COZZA | GIORNALISTA E SCRITTRICE, SPECIALIZZATA IN GRAVIDANZA, ALLATTAMENTO AL SENO, PSICOLOGIA E SALUTE DI MAMMA E BAMBINO

Viviamo nell'era tecnologica. Usiamo i device per lavorare, comunicare, informarci, divertirci. Al netto di limiti e punti deboli, l'utilità della tecnologia è innegabile. Se parliamo di persone adulte. Ma quando parliamo di bambini, le regole cambiano. Vediamo insieme come gestire gli schermi per tutelare e favorire il loro benessere psico-fisico ed emotivo.

PICCOLISSIMI E TECNOLOGIA NO GRAZIE!

Prima infanzia e tecnologia: quale rapporto? Ebbene, nessuno. Se parliamo di bambini piccoli, gli schermi non dovrebbero far parte della loro quotidianità. A qualcuno potrà sembrare esagerato. Ma è così. Lo confermano gli accorati appelli di esperti

e organizzazioni pediatriche che raccomandano ai genitori di non offrire device tecnologici ai piccolissimi. **Tra 0 e 2 anni il tempo complessivo da trascorrere davanti a uno schermo è zero.** Fino a qualche anno fa, l'indicazione era 3 anni. Ora siamo scesi al limite dei 2 anni e già così si tratta di un confine difficile da rispettare, perché la società e il così fan tutti sembrano spingerci in tutt'altra direzione.

Nei primi anni di vita il bambino matura competenze e abilità fondamentali e per riuscirci – e riuscirci al meglio – ha bisogno di interagire con l'ambiente e fare esperienze, esperienze reali che coinvolgono tutti i sensi. Il tempo trascorso con gli occhi fissi su uno schermo, è tempo rubato a queste esperienze. E dopo il secondo-terzo compleanno,



il monito è di limitare molto questo tempo, scegliendo contenuti di qualità e restando accanto ai piccoli quando guardano un cartone animato. Quest'ultima è una regola che vale per tutti gli anni dell'infanzia: i bambini non dovrebbero restare soli davanti allo schermo, soprattutto se hanno in mano un device da cui è possibile accedere al mondo online.

Le controindicazioni riguardano anche la salute. Già una decina di anni fa, la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale ha preso posizione ufficialmente a proposito delle **onde elettromagnetiche**, dichiarando che l'uso dei cellulari andrebbe **vietato** prima dei 10 anni. Tra le possibili conseguenze legate a un uso eccessivo dei device tecnologici, gli esperti segnalano perdita di concentrazione e di memoria, minore capacità di apprendimento e un aumento dell'aggressività e di disturbi del sonno.

NATIVI DIGITALI? NO, NATIVI BAMBINI

“Eh, ma che esagerazione, loro sono nativi digitali”. Questa è una delle obiezioni più comuni quando si suggerisce di non offrire schermi ai piccolissimi. Ma la definizione nativi digitali risulta effettivamente un po' ingannevole. È vero, i nostri bambini nascono in un ambiente dove sono presenti numerosi dispositivi tecnologici, ma questo non corrisponde a una qualche trasformazione nella struttura e nel funzionamento della mente e quindi del loro sviluppo fisiologico. I bambini del secondo millennio vengono alla luce con gli stessi bisogni atavici e le stesse caratteristiche innate dei loro predecessori, ovvero di generazioni e generazioni di bambini di ogni secolo e paese. Nasco-

no “cuccioli”, sono piccoli mammiferi, bisognosi di contatto e rassicurazione e, come i cuccioli, imparano pian piano giocando, muovendosi, sperimentando e osservando la realtà che li circonda. La realtà. Non uno schermo. I bambini hanno bisogno di giocare “per davvero”, di toccare, annusare, correre, saltare, guardare negli occhi, esprimere emozioni e imparare a riconoscere le emozioni di quanti li circondano. Devono usare le mani, la voce, il cuore. Ne hanno di cose da imparare: non c'è proprio tempo per il mondo virtuale.

LE COMPETENZE DIGITALI DEI BAMBINI DI OGGI

E ora un'altra osservazione che spesso viene rivolta ai genitori che hanno deciso di non offrire o limitare molto gli intrattenimenti digitali: “Questa è la generazione touch! I bambini di oggi a 3 anni sanno cercarsi i cartoni da soli su YouTube”. Sì, vero, ma il fatto che siano in grado di far funzionare un tablet o di giocare con un'applicazione non significa che abbiano delle doti o delle competenze tecnologiche innate; significa piuttosto che **toccare uno schermo con le dita è un gesto molto semplice** che non richiede particolari ragionamenti o abilità motorie. Vedendolo fare ai genitori, i bambini – che sono buoni osservatori, curiosi e intelligenti – lo ripetono.

Scrivendo *Dis-connessi* (Il Leone Verde, 2016), un breve manualletto dedicato al rapporto con la tecnologia, ho scoperto che anche parecchi animali si destreggiano bene con la tecnologia. Ci sono oranghi e scimpanzé cresciuti in cattività che hanno imparato a usare l'iPad, macachi che sfruttano il PC per rilassarsi, ma anche tartarughe che premmono il touchscreen nel modo giusto per ottenere fragole e funghi. Ebbene sì, succede in quel di Vienna dove un team di esperti dell'università ha insegnato alle tartarughe a premere con il muso dei cerchi blu sullo schermo. Con il muso, ce la fanno persino senza pollici.

In realtà c'è una ricca rosa di azioni quotidiane che rappresentano per i nostri bambini dei veri e propri traguardi: il loro raggiungimento testimonia l'affinarsi di tutta una serie di abilità e capacità fisiche e cognitive. Qualche esempio? Restando sul piano ludico-ricreativo: è difficile e istruttivo incastrare i pezzi di un puzzle, impilare i cubetti per fare una torre, intrecciare i capelli di una bambola, costruire una barchetta o un aereo di carta, saltare alla corda, giocare a campana. Tanti giochi “normali” che non suscitano chissà quale stupore negli adulti, ma sono invece frutto di tentativi ed errori, ragionamento e progressiva maturazione delle competenze del bambino.

IN BILICO TRA TEORIA E REALTÀ

Da una parte abbiamo le raccomandazioni delle principali autorità in campo pediatrico che dicono no ai device tecnologici nei primi due anni e un'esposizione molto limitata negli anni successivi, dall'altra abbiamo la realtà quotidiana di **tanti genitori che arrivano a sera stanchi, nervosi, senza più energie.**

Ed ecco che in questa situazione molto comune (i genitori di oggi sono davvero molto soli e privi di sostegno!), il cellulare può essere percepito come un salva-vita per intrattenere il bambino quando si cucina, si sistema casa, ci si occupa di qualche incombenza professionale. Ora, non stiamo demonizzando il semplice cartone animato, ma quando i tempi davanti allo schermo si allungano, il suggerimento è di abituarsi a offrire al bambino delle alternative che non prevedano la tecnologia. Qualche esempio: **cestino dei tesori** e travasi per i più piccoli, **canzoni** da ballare e canticchiare (senza video, solo la canzone), **fiabe sonore** da ascoltare sfogliando le pagine di un libro e osservando le illustrazioni.

Un'altra soluzione efficace che consente ai bambini di sviluppare e affinare competenze è quella di **coinvolgerli nelle nostre attività** affidando loro semplici incarichi adatti all'età.

DUE SITUAZIONI DA BOLLINO ROSSO

E ora due situazioni da bollino rosso, in cui non si dovrebbero mai utilizzare gli schermi.

La prima è **durante i pasti**: usare lo schermo per distrarre il bambino e far sì che mangi di più o più rapidamente ha una lunga serie di controindicazioni. L'esperienza del cibo dovrebbe essere vissuta con partecipazione e consapevolezza: il bambino deve poter prendere confidenza con il cibo, sperimentare, scoprire gusti e preferenze e deve anche imparare ad ascoltare i segnali di fame e sazietà che gli giungono dal corpo.

L'altra situazione in cui gli schermi dovrebbero essere off-limits è quella delle **crisi emotive**. Quando il bimbo piange e noi siamo stanchi, stressati, senza più risorse né energie ecco che lo smartphone o il tablet possono rappresentare una tentazione potente. Perché funzionano. In un certo senso. Sappiamo quanto sia efficace lo schermo per catturare l'attenzione del bambino e "ipnotizzarlo". Il bambino si spegne e tace.

Ecco, la tecnologia per affrontare le emozioni forti è un grande no. Ho approfondito questo argomento nel manuale *Educare con rispetto* (Newton Compton, 2024): il bambino non impara a comprendere e gestire la sua rabbia, non si allena, non sviluppa risorse e competenze emotive che sono fondamentali per la vita. Oltre ai danni

nell'immediato, la tecnologia crea dipendenza. Per cui il rischio è di trovarsi a vivere nuove crisi emotive (anche particolarmente intense), proprio perché il bambino sente il bisogno di usare un dispositivo tecnologico.

SENZA SCHERMI È POSSIBILE?

E infine un ultimo dubbio. Come facciamo a non far usare ai bambini gli schermi, se loro li vedono tutti i giorni in casa e tra le nostre mani?

Una piccola riflessione. Sin dalla nascita loro vedono anche la lavatrice, il forno, l'automobile. Ma non per questo ci sentiamo in dovere di fare loro fare il bucato a 2 anni, o di fare loro maneggiare teglie e fornelli. E per guidare dovranno aspettare i 18 anni. E aspettano. Tranquillamente. Perché crescono sapendo che ci sono cose "da grandi" che fanno solo gli adulti. Ecco, **anche il telefono è una cosa da grandi**, che ai bambini non serve. Se i genitori ne sono convinti, per i bambini sarà la normalità.

Ma come si fa se il bimbo è già abituato a usare il telefono? Spieghiamo che ora faremo qualcosa di diverso e teniamo il cellulare lontano dalla sua portata.

E naturalmente ricordiamo che l'esempio è potente. Se abbiamo sempre il cellulare tra le mani, se li ascoltiamo con un orecchio solo, se anche quando giochiamo con loro il nostro sguardo è attirato dallo schermo, è probabile che appena avranno un device a disposizione, lo useranno proprio così, come hanno visto fare a noi.

LIBRI CONSIGLIATI

Giorgia Cozza

Educare con Rispetto

Consigli utili per crescere bambini sereni e sicuri di sé stessi

Newton Compton Editori, 2024



**Alberto Pellai
Barbara Tamborini**

Vietato ai Minori di 14 Anni

Sai davvero quando è il momento giusto per dare lo smartphone ai tuoi figli?

DeAgostini, 2024



TUTTI I MESI IN EDICOLA

le testate Sprea dedicate all'alimentazione salutare e naturale anche in versione digitale su www.sprea.it/veg

Il periodico che tratta la filosofia vegetariana attraverso tanti piatti originali e sfiziosi



Il mensile di lifestyle dedicato all'alimentazione salutare



Il comodo ricettario pocket che propone tantissime idee per menù completi



La prima rivista dedicata alla cucina vegana, in ogni numero oltre 50 ricette facili e originali



Sprea Editori, periodici di qualità dal 1993

6 CRISTALLI PER IL SETTIMO CHAKRA

Sono di colore bianco, viola o trasparente, ti aiutano a ritrovare presenza, spiritualità profonda e capacità di vivere ogni giorno come fosse sacro

ENRICA ERCOLANI | NATUROPATA E INSEGNANTE DI KUNDALINI YOGA



Il settimo chakra, chiamato Sahasrara, è rappresentato da un loto dai mille petali ed è considerato il punto più elevato del nostro sistema energetico. Viene associato alla ghiandola pineale e alla connessione con la coscienza universale. È il chakra della spiritualità, dell'illuminazione, della consapevolezza del sé superiore e della totale unione con il Divino.

Sahasrara si trova nella parte più alta del capo, come **una corona invisibile** che si apre verso l'alto, da cui prende anche il nome di chakra della corona. Nel punto in cui si attiva Sahasrara, tutte le energie sottili risalgono e si unificano. In sanscrito, *Sahasrara* significa "mille", a simboleggiare l'infinità di possibilità, intuizioni e stati

di coscienza che si aprono quando questo centro energetico è in equilibrio.

QUALI SONO LE CARATTERISTICHE PRINCIPALI DI SAHASRARA?

La finalità evolutiva di questo centro è la connessione con il divino, con il Tutto. Quando Sahasrara è aperto, si ha la percezione di un'unità interiore che si riflette in ogni cosa. Si sviluppa una spiritualità profonda, libera dai dogmi, fondata sull'esperienza diretta e sulla presenza.

Il suo elemento è la coscienza pura, priva di forma e confini. È il **silenzio** che contiene tutto, la luce oltre la luce, l'essere che osserva. Un Sahasrara armonico porta una pace profonda, uno stato di be-

atitudine, apertura alla saggezza superiore, amore incondizionato, ispirazione e la capacità di vivere nel presente come sacro.

Quando questo chakra è bloccato o disarmonico, si possono manifestare sentimenti di separazione, cinismo, disconnessione spirituale, depressione o fanatismo. A livello fisico possono comparire emicranie, disturbi del sonno, disfunzioni del sistema nervoso o squilibri legati al sistema ormonale.

Il **bija mantra** associato è il suono **silenzioso "OM"**, che rappresenta l'unità primordiale dell'universo e la vibrazione della creazione.

Il **colore** di Sahasrara è il **bianco** o il **viola** chiarissimo, tonalità che racchiudono la totalità dello spettro luminoso.

QUALI CRISTALLI USARE PER SAHASRARA?

I cristalli che si possono usare per attivare Sahasrara sono bianchi, viola o trasparenti, perché favoriscono la connessione con le dimensioni spirituali più alte, purificano il campo energetico e aprono la mente alla luce dell'intuizione.

QUARZO IALINO (Cristallo di Rocca)

È il maestro spirituale tra i cristalli. È uno strumento di luce e chiarezza, capace di purificare, amplificare e armonizzare tutte le frequenze energetiche. È uno specchio limpido che riflette la verità dell'anima e favorisce la connessione profonda con il Divino. Usato in meditazione o nei trattamenti energetici, espande la coscienza e porta ascolto interiore, visione limpida e presenza sacra.

A livello fisico: rinforza il sistema immunitario, regola l'energia vitale, rigenera le cellule.

AMETISTA

È una pietra di connessione tra il sesto e settimo chakra, ponte tra intuizione e spiritualità. Vibra con frequenze sottili che portano pace, calma interiore e consapevolezza spirituale. Facilita la comunicazione con le guide interiori e con le dimensioni più alte dell'essere. In meditazione aiuta a lasciar andare il controllo della mente per accedere al silenzio profondo.

A livello fisico: allevia insonnia, tensioni nervose e squilibri ormonali. Sostiene il sistema endocrino e calma l'attività mentale.

SELENITE

È un cristallo puro e luminoso, che incarna le qualità più elevate del settimo chakra. Trasparente o bianco latte, è una pietra che canalizza la luce, favorendo l'apertura della coscienza e l'innalzamento spirituale. Porta con sé una vibrazione di grazia, silenzio interiore e purificazione profonda. È conosciuta per

il suo potere di creare un ponte con il mondo angelico e con le dimensioni sottili dell'essere.

A livello fisico: scioglie tensioni muscolari, favorisce il rilassamento profondo e aiuta a ristabilire l'equilibrio energetico in tutto il sistema corpo-mente-spirito.

APOFILLITE

È un cristallo di connessione spirituale profonda, spesso trasparente o dai riflessi perlacei. La sua vibrazione sottile apre Sahasrara e favorisce l'espansione della coscienza, il radicamento della luce e la chiarezza mentale. È una pietra che porta la luce dove c'è confusione, dissolve la nebbia mentale e guida verso intuizioni superiori. È spesso usata per facilitare esperienze di viaggio astrale, canalizzazione e meditazione profonda.

A livello fisico: sostiene il sistema respiratorio e la rigenerazione cellulare. Aiuta in caso di stanchezza mentale e stress prolungato.

PETALITE

È un cristallo raro e sottile, spesso rosa pallido, bianco o trasparente, che emana una vibrazione soave e protettiva. Connessa profondamente al settimo chakra, accompagna nei momenti di connessione con il Divino, aiutando a mantenere centratura anche durante potenti esperienze spirituali. È conosciuta come "la pietra degli angeli" per la sua capacità di aprire i canali alla guida superiore con dolcezza, silenzio e grazia.

A livello fisico: armonizza il sistema nervoso, allevia l'ansia e le tensioni profonde. Aiuta in caso di ipersensibilità energetica o emotiva.

LA SPIRITUALITÀ È UN CAMMINO DI RITORNO ALL'UNITÀ

Sahasrara ci ricorda che non siamo mai soli, che ogni gesto, parola e pensiero emettono una vibrazione che risuona nell'intero universo. **I cristalli**, come guide e maestri di luce, ci accompagnano nel ritrovare la fede, la pace e la serenità già presenti dentro di noi, ricordandoci chi siamo davvero: un riflesso del **divino** in cammino verso la sua stessa **sorgente**.

LIBRO CONSIGLIATO

Enrica Ercolani

La Magia dei Cristalli

41 messaggi tra terra e cielo

Macro Edizioni, 2022



ASCOLTARE L'ANIMA

Le riflessioni sulla vita oltre la vita di Chantal Dejean ci invitano a riflettere sull'esistenza umana e sul significato profondo della vita e della morte

LA REDAZIONE



Fin da bambina, **Chantal Dejean, scrittrice, divulgatrice ed esperta in mondi sottili**, ha vissuto una realtà che molti di noi faticano a immaginare. Non si tratta di capacità eccezionali sviluppate nel tempo, ma di una naturale percezione di dimensioni parallele alla nostra. «Per me era qualcosa di normale», racconta. Da piccola aveva la certezza interiore di provenire da un altro luogo, di aver lasciato una famiglia e degli affetti che continuavano a vegliarla da una dimensione diversa. Quello che colpisce nel suo racconto è la semplicità con cui descrive esperienze che potrebbero sembrare straordinarie. Vedeva l'aura intorno ai professori, percepiva colori e densità energetiche, assisteva a scene di epoche storiche che non poteva conoscere alla sua età. «Quando si entra in contatto con i mondi sottili», spiega, «diventa un'esperienza a 360 gradi, che coinvolge ogni cellula del corpo. Sono esperienze più vive di quelle fisiche che facciamo quotidianamente».

LA SCOPERTA DI UNA REALTÀ PIÙ AMPIA

Il momento di svolta arriva con la perdita di una persona cara: lo zio, figura importante nella sua

vita, che si toglie la vita. È in quel frangente di dolore profondo che Chantal **sperimenta concretamente l'aldilà**, ritrovandosi a vivere con lui le sue tappe in un'altra dimensione. «Lì è diventato un'evidenza», racconta. «Ho capito di vivere semplicemente in più luoghi contemporaneamente».

Questa esperienza la porta a comprendere che l'essere umano non è limitato a una sola dimensione di esistenza. «Siamo più dimensioni contemporaneamente», afferma con convinzione, «e con questa multidimensionalità possiamo coesistere in più realtà».

Una visione che ribalta completamente la concezione tradizionale della morte come fine di tutto, per presentarla invece come **passaggio verso una forma di vita più intensa**.

L'ARTE DEL SILENZIO INTERIORE

Attraverso anni di osservazione su sé stessa, Chantal ha scoperto che l'accesso a queste dimensioni dipende da un particolare stato dell'essere. Non fattori esterni, ma una condizione interiore di silenzio e assenza dall'ego. «Entravo in connessione quando io mi assentavo», spiega, «quando silenziavo pensieri, emozioni e credenze».

Una visione che ribalta completamente la concezione tradizionale della morte come fine di tutto, per presentarla invece come passaggio verso una forma di vita più intensa

Un insegnamento particolarmente significativo le arriva da incontri con esseri di luce durante le sue escursioni in montagna. Questi esseri le spiegano che vorrebbero comunicare con le persone, ma non riescono perché «facciamo troppo rumore» - non solo fisico, ma anche emotivo e mentale. Le nostre emozioni negative, i pensieri caotici, l'ego creano una sorta di "odore" sgradevole che impedisce il contatto.

IL PROGETTO DELL'ANIMA

Una delle rivelazioni più profonde riguarda il **senso della nostra esistenza terrena**. Secondo Chantal, ogni vita è frutto di una scelta consapevole dell'anima, che progetta la propria incarnazione per evolversi spiritualmente. «Non ci sono vite banali», sottolinea. «È l'anima che sceglie quando ritornare in questa esperienza terrena per la sua crescita».

Il piano di incarnazione non riguarda i dettagli fisici - avere genitori biondi o mori, vivere in collina o in città - ma il tema esistenziale, come quando scegliamo un film al cinema.

L'anima seleziona situazioni, genitori, contesti che la stimoleranno a sviluppare qualità specifiche: l'amore incondizionato, il perdono, la compassione.

LE MANCANZE COME OPPORTUNITÀ

Particolarmente illuminante è la sua spiegazione delle "mancanze" nella nostra vita. Secondo questa visione, l'anima sceglie deliberatamente di creare dei vuoti nel nostro scenario di vita - genitori non perfetti, situazioni difficili, carenze affettive. Questi vuoti ci spingono a cercare completezza all'esterno, attraverso relazioni, successo, beni materiali.

Solo quando comprendiamo che **la soluzione non viene dall'esterno**, siamo "obbligati" a sviluppare internamente quelle qualità che ci mancano. «Le mancanze che abbiamo tolto prima di nascere sono proprio le qualità che vogliamo sviluppare», spiega Chantal.

È un ribaltamento di prospettiva che trasforma ogni difficoltà in opportunità di crescita spirituale.

UNA NUOVA UMANITÀ

La testimonianza di Chantal Dejean non si limita al racconto di esperienze personali, ma porta con sé un messaggio di speranza per l'umanità. È convinta che questa multidimensionalità non sia un privilegio di pochi, ma il futuro naturale della specie umana. «Sarà sempre più naturale per tutti», afferma. «L'umanità è destinata a vivere questa multidimensionalità».

Le sue parole ci invitano a riconsiderare concetti fondamentali come vita e morte, realtà e illusione, caso e destino. Ci suggeriscono che forse la morte non è una fine, ma un passaggio; che la vita ha dimensioni che ancora non riusciamo a percepire; che ogni sfida nasconde un'opportunità di crescita spirituale.

In un'epoca di materialismo e scetticismo, la testimonianza di Chantal rappresenta un ponte tra scienza e spiritualità, tra visibile e invisibile, tra finito e infinito. Un ponte che potrebbe aiutarci a comprendere meglio non solo da dove veniamo, ma soprattutto verso dove stiamo andando come esseri umani.

APPROFONDISCI

L'articolo che hai appena letto è tratto dal webinar **Macrolibrarsi Live con Chantal Dejean del 10 maggio 2023**.

Puoi rivederlo qui: macrogo.to/morte-vita



CONFERENZA

con Chantal Dejean

**MONDI SOTTILI: UN INVITO ALLA FIDUCIA
NEL DISEGNO DELLA VITA**

Domenica 28 settembre

12:15 - 13:15

Scopri di più su macrolibrarsifest.it

LIBRO CONSIGLIATO

Chantal Dejean

**Quando il Soffio
si Rivela**

*Conoscere il passaggio
della Morte per
riconnettersi alla Vita*

Migdal, 2022



CHITTA: LA COSCIENZA PER LO YOGA

Tipi di mente e di coscienza secondo la tradizione yogica

SILVIA ABATI PER VIVERE LO YOGA | NATUROPATA-COUNSELOR, OPERATRICE DI DISCIPLINE OLISTICHE E BIO-NATURALI, INSEGNANTE DI YOGA E MEDITAZIONE



Patanjali, filosofo indiano, fu un'anima evoluta che dedicò la sua vita al superamento delle sofferenze umane sperimentando gli effetti di gioie e dolori durante la propria esistenza terrena. Scrisse lo *Yoga Sutra*, un testo antico e senza tempo: 196 aforismi dove vengono affrontati tutti gli aspetti della vita.

LA COSCIENZA SECONDO LO YOGA

Lo Yoga ha lo scopo ultimo di calmare la mente. I pensieri non sono liberi e aperti, ma sono condizionati da paure, desideri e tutto ciò che si muove nell'astrale.

Il *sutra* 1.2 recita: «*Yogas chitta vrtti nirodah*», ovvero: «Lo Yoga consiste nel blocco delle oscilla-

zioni della mente». Le scritte descrivono quattro aspetti della coscienza dell'uomo:

- **Manas:** la mente, situata sulla sommità del capo che coordina i cinque sensi di percezione e i cinque organi di azione.
- **Buddhi:** l'intelletto, la sapienza, situato nel punto tra le sopracciglia, che aiuta ad acquisire la sicura e immacolata conoscenza che proviene dall'esperienza.
- **Ahamkara:** l'ego, il senso dell'io, situato nel midollo allungato, considerato anche "l'ingannatore del Sé", agisce come uno specchio che riflette l'osservatore e rimanda alla mente il riflesso in tanti modi.
- **Chitta:** il sentimento, la coscienza, situato nel cuore, intesa come ciò che elabora l'insieme di tutte le sensazioni, dall'esterno e dall'interno.

È importante quindi per lo *yogi* entrare nell'azione, nella pratica, fare esperienza, conoscersi profondamente per eliminare le proprie sofferenze, ri-trovarsi, avendo il controllo su sé stesso e raggiungere la vera *Unione*.

CALMARE LE EMOZIONI

Lo Yoga permette di calmare questi vortici (*urtti*) irrequieti e agitati.

Patanjali offre un percorso verso la vera mente identificando 5 stati della mente o della coscienza, noti come *chitta bhumi* (in sanscrito *bhumi* significa "suolo", "terreno").

1. **Kshipta:** mente di scimmia, negligente e distratto.
2. **Mudha:** mente d'asino, stolto, stupido.
3. **Vikshipta:** mente di farfalla, agitato, dispersivo.
4. **Ekagra:** mente di gru, concentrato.
5. **Niruddha:** mente dominata, stabile.

Impariamo a trascendere le limitazioni della mente umana per accedere a un'intuizione profonda, pace interiore e, infine, al nostro vero sé.

CONTATTI

Vivere lo Yoga c/o Sprea editori
www.sprea.it / abbonamenti@sprea.it
 Tel. 02-87168197 / FAX: 02 56561221
 WhatsApp: 329 3922420



IN EDICOLA

Il bimestrale dedicato
 allo Yoga e a tutte
 le attività olistiche
 indirizzate al benessere
 personale.

Acquistala su
www.sprea.it/vivereloyoga
 disponibile anche
 in versione digitale

Scansiona il QR Code



LA CHIAVE DELLA SALUTE DEL TUO PET

Alimentazione, stile di vita e rimedi naturali sono alla base di una vita longeva e felice

LA REDAZIONE DI NATURAVETAL



Quando Ricky, un vivacissimo cucciolo di Fox Terrier, è arrivato in famiglia, l'entusiasmo era alle stelle: giochi, passeggiate, coccole... ma, fortunatamente, presto è arrivata anche la consapevolezza: prendersi cura di un cane o di un gatto non significa solo riempire la ciotola e di "cose da fare", ma condividere delle attività insieme e **scegliere con attenzione ciò che lo farà crescere forte e in salute.**

Come noi, anche i nostri compagni a quattro zampe hanno bisogno di alimenti che rispettino la loro natura. Prima di tutto fonti proteiche di alta qualità, ingredienti naturali e nutrienti biodisponibili sono la chiave per supportare energia, digestione e difese immunitarie. Sempre più famiglie scel-

gono alimenti completi e privi di additivi sintetici, capaci di nutrire davvero senza appesantire l'organismo.

Scegliere consapevolmente vuol dire anche scegliere tra una dieta casalinga o un ottimo prodotto pronto. In quest'ultimo caso, è importante **leggere e interpretare le etichette.** La prima regola è capire se la dichiarazione è aperta o chiusa, nel primo caso saprò esattamente quale è l'ingrediente presente nel mio cibo pronto, ad esempio "carne di manzo"; nel secondo troverò descrizioni più generiche e forse poco intuitive, come "carni e derivati" oppure genericamente "manzo". Lo stesso vale per le fonti vegetali o i grassi. Un altro aspetto molto importante è il metodo di produzione, con

metodi delicati e a basse temperature i nutrienti non si alterano e per questo non è necessario aggiungere gli additivi sintetici, che sono nutrienti di origine chimica, che assunti nel lungo periodo potrebbero sovraccaricare gli organi.

Ma, non sempre il cibo basta. Durante la crescita, nei cambi di stagione o quando l'età avanza, può essere utile **dare un sostegno in più** con integratori naturali: oli ricchi di acidi grassi per pelle e pelo, estratti vegetali per la digestione o le articolazioni, per esempio come la *Perna Canaliculus* un mollusco verde che viene considerato un condroprotettore naturale che non solo supporta i cani anziani o con patologie in atto ma soprattutto i cuccioli di taglia medio-grande in crescita. Un'altra integrazione ciclica che è consigliabile fare, specialmente nei cambi di stagione o nei momenti stressanti, sono i fermenti lattici - come dovrebbe essere per noi d'altronde. Questi prodotti supportano e aiutano la flora intestinale che ormai sappiamo essere il secondo cervello. Prodotti sicuri e facili da somministrare che aiutano i nostri amici a sentirsi sempre al meglio.

Prendersi cura di un animale è un atto d'amore che passa anche dalla scelta consapevole del cibo e dei supporti che lo accompagnano. Così, giorno dopo giorno, costruiamo con loro una vita sana, serena e piena di momenti felici.

PRODOTTI CONSIGLIATI

**Canis Plus Salmone e Miglio
Crocchette Grandi**
Diversi formati
Naturavetal



Procanicare™ Plus
3 ceppi di Lactobacillus per l'equilibrio della flora intestinale del cane - Nuova formula concentrata
Naturavetal



Canis Plus Polvere di Molluschi Verdi
Il mollusco verde della Nuova Zelanda
Naturavetal



Puoi acquistarli su macrolibrarsi.it



Semplicemente buono e sano:
Alimenti, snack e integratori naturali per cani e gatti

- ✓ Delicatamente prodotti a basse temperature
- ✓ Con ingredienti e sostanze nutritive completamente naturali
- ✓ Privo di additivi e aromi sintetici

Naturavetal Italia è sostenitore del Gruppo Armonie Animali
www.armonieanimali.com



PRODOTTO NUTRITIVO TOTALMENTE NATURALE

Nutrire in modo appropriato

www.naturavetal.it

SOSTEGNO DURANTE LA VECCHIAIA DI CANE E GATTO

ANASTASIA PACI | NATUROPATA A INDIRIZZO ANIMALE

Come si può capire che il nostro animale è entrato nella fase di senescenza? Uno dei **segni più comuni di invecchiamento** è un rallentamento generale dell'attività. Il cane impiega più tempo ad alzarsi da una posizione sdraiata e salire le scale non sarà così facile e veloce come una volta. Anche problemi di udito e vista sono abbastanza comuni negli animali anziani. Il gatto può far fatica a saltare e arrampicarsi e tende a dormire di più.

Prendersi cura del tuo animale anziano, non vuole solo dire aiutarlo quando sarà in età avanzata, ma anche pensare alla prevenzione. L'animale necessiterà di alimenti ricchi di minerali e vitamine, eventualmente ricorrendo a qualche alimento complementare (ovviamente naturale!) Inizierà un processo di demineralizzazione ossea, per questo sarà molto importante integrare e sostenere con minerali come potassio e fosforo. L'attività fisica sarà moderata, ma assolutamente presente nella vita del nostro amico. Esplorare e avere sempre nuovi stimoli è fondamentale nel cucciolo come nell'adulto e nell'anziano!

I cani anziani soffrono il freddo più dei cani giovani è importante quindi garantire loro un caldo giaciglio durante la stagione fredda e un fresco riparo duran-

te la stagione calda (se il vostro animale ama l'acqua questo è un ottimo vettore per trovare refrigerio).

PRINCIPALI SOSTANZE ANTIOSSIDANTI NATURALI DI SOSTEGNO ALL'ANIMALE ANZIANO

- **Pigmenti vegetali:** polifenoli o bioflavonoidi (verdure a foglia verde, barbabietole e frutti di bosco)
- **Vitamine:** E, A e C
- **Minerali ed enzimi:** selenio, zinco, glutazione e coenzima Q10
- **Omega 3:** olio di salmone, semi di lino, olio di canapa

UN TOCCASANA DALLA NATURA ARGILLA VERDE

Ricca in oligoelementi quali magnesio, calcio, sodio, potassio, zolfo, fosforo, argento, ferro, rame e oro, oltre al silicio. Si possono avere ottimi risultati sia come trattamento delle carenze nutrizionali a cui inevitabilmente va incontro l'animale anziano, sia come energizzante, e per contrastare gli effetti dell'acidosi tipici dei processi di invecchiamento cellulare.





Nuova cosmesi bio a marchio Macrolibrarsi

Crema Mani Agrumi al profumo fresco e frizzante di Arancio dolce e Petit grain
Crema Mani Pepe Nero e Ginepro dalle note calde, speziate e delicate
Crema Corpo Lavanda, rilassante e rigenerante



Scopri le su [macrolibrarsi.it](https://www.macrolibrarsi.it)

 **macrolibrarsi**
LIBERI DI STAR BENE



Webinar gratuiti

con i tuoi autori più amati su live.macrolibrarsi.it



Riguarda tutti i webinar sulla **nuova piattaforma**,
cerca i tuoi argomenti e autori preferiti, iscriviti ai webinar della settimana

200 webinar effettuati
400 ore di registrazione

200 relatori ospitati
400.000 spettatori in live

Macrolibrarsi Live è il nostro appuntamento settimanale di approfondimento dedicato ai temi che ci stanno più a cuore. **Durante la settimana** più ospiti ci terranno compagnia in diretta per parlare di **salute, crescita interiore, spiritualità, alimentazione** e molto altro.

Hanno partecipato a Macrolibrarsi Live: Daniel Lumera, Selene Calloni Williams, Franco Berrino, Roberto Gava, Piero Mozzi, Corrado Malanga, Filippo Ongaro, Mike Maric, Massimo Citro, Stella Bellomo, Chantal Dejean, Gianluca Gotto, Alice Bush e tanti altri.



macrolibrarsi
LIBERI DI STAR BENE



CATALOGO

Sfoggia la migliore selezione dei nostri 80.000 articoli!

Scegliendo **Macrolibrarsi** sostieni un'azienda **italiana, etica e sostenibile**, che si impegna ad accrescere il **bene comune**.

[macrolibrarsi.it](https://www.macrolibrarsi.it)

Promozioni su [macrolibrarsi.it](https://www.macrolibrarsi.it)



GIROLOMONI
DIGNITÀ ALLA TERRA

SCONTO 15% per: Pasta di Grano Duro Semintegrale da 500 g
e SCONTO 10% per: Olio di semi di Girasole Alto Oleico 100 cl
e 500 cl; Sugo Pomodoro e Basilico; Sugo Olive e Capperi;
Pesto Vegetale per Settembre 2025

Acquista ora su [macrolibrarsi.it](https://www.macrolibrarsi.it)
www.girolomoni.it - [girolomoni.com](https://www.girolomoni.com) - [girolomoni.com](https://www.girolomoni.com)



Crema Macao
Mandorla e Cacao 200 gr

75%
MANDORLA
& CACAO

Crema al 75 % Mandorla Bio con Cacao amaro e Latte di Mandorla, senza olio e zuccheri aggiunti.
Da agricoltura biologica e Filiera Corta Circolare. Pack nuovo, moderno e bellissimo anche come idea regalo.

15% DI SCONTO
settembre - ottobre - novembre
acquista su [macrolibrarsi.it](https://www.macrolibrarsi.it)



CIBO CRUDO
✓ Bio ✓ Vegan ✓ Organic

SCONTO 15%
su tutti i prodotti
per il mese di Ottobre

Acquista ora
su [macrolibrarsi.it](https://www.macrolibrarsi.it)



OFFICINA UMBRA
COSMESI ARTIGIANALE

Shampoo
solidi
naturali

Acquista ora su
[macrolibrarsi.it](https://www.macrolibrarsi.it)

Promozioni su [macrolibrarsi.it](https://www.macrolibrarsi.it)

Acquista ora su [macrolibrarsi.it](https://www.macrolibrarsi.it)

15 % SCONTO

Per il mese di
Settembre e Novembre



CAPPELLI
Pasta di semola di grano duro
Tutta Italia

PODERE PERETO

Sugo PICCANTINO

LA PASSATA

15%

per il mese di **ottobre**
Acquista ora su [macrolibrarsi.it](https://www.macrolibrarsi.it)



Damiano
THINK ORGANIC

Solo la migliore frutta secca biologica nelle creme spalmabili da colazione più amate: con cacao e nocciole, fondente o al latte, e al pistacchio.

ACQUISTA ORA SU
MACROLIBRANSI.IT IL PREZZO DI
MACROLIBRANSI STORE ITALIA

10% DI SCONTO Ottobre



- ✓ BIOLOGICHE
- ✓ SENZA GLUTINE
- ✓ SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI
- ✓ SENZA DOLCIFICANTI
- ✓ RAW E VEGAN
- ✓ SENZA SCIOCCHEZZE!

NATRULY

MONTE NATURA
FITONUTRIZIONE

Stacca la spina accendi il sorriso!

-15% OTTOBRE

Acquista ora su [macrolibrarsi.it](https://www.macrolibrarsi.it)



Seren 49g

Trovi questi prodotti su [macrolibrarsi.it](https://www.macrolibrarsi.it)

Libri consigliati su **macrolibrarsi.it**
15% SCONTO A SETTEMBRE 2025



Piero Mozzi
La Nuova Dieta del Dottor Mozzi

Gruppi sanguigni e combinazioni alimentari

€ 20,90



Massimo Citro
Diversamente Sani

Manuale per meglio sopravvivere ai medici e alle malattie

€ 14,16



Francesca Albanese
J'Accuse

Gli attacchi del 7 ottobre, Hamas, il terrorismo, Israele, l'apartheid in Palestina e la guerra

€ 16,00



Ildegarda
La Bussola di Santa Ildegarda

Guida rapida ai rimedi e alle applicazioni più importanti ed efficaci

€ 9,40



Gianluca Gotto
Verrà l'Alba, Starai Bene

Dall'autore di "Succede sempre qualcosa di meraviglioso"

€ 20,90



Wateki Taliana Tobert, Francesca Della Giovampaola, Filippo Bellantoni
Erbe Spontanee

Riconoscerle, Raccoglierle, Conservarle

€ 19,00



lifefood

LIFE BAR

bio AVENA

- ✓ Linea di barrette all'avena dolcificate solo con sciroppo di fiori di cocco a basso indice glicemico
- ✓ Con ingredienti di altissima qualità e materie prime senza glutine
- ✓ Lavorate a freddo per mantenere inalterati gusto e nutrienti
- ✓ Incarto a triplo strato per conservare al meglio il prodotto e mantenere a lungo la freschezza e il gusto



Una carica di energia piena di gusto!

Questi snack, gustosissimi e leggeri, sono realizzati con avena finlandese senza glutine, deliziosi semi e noci, sciroppo di fiori di cocco e altri ingredienti tutti di prima qualità. Le barrette Lifefood a base di avena sono una fonte di energia naturale e ricchi di fibre. Dal gusto unico e inimitabile!

Consigliati da **macrolibrarsi.it**



Mary Rose
Fior di linfa®
Viso Rigenerante Notte
€ 17,00



Fior di Linfa Rigenerante Notte è un'emulsione fitocosmetica ad azione antiossidante, rigenerante e compatte. Con Vitamina C ed E, Olio di Vinaccioli e Fior di linfa®. Svolge un'azione anti-età: aiuta a ridurre la visibilità di rughe sottili, contrastare il rilassamento cutaneo e a rendere l'incarnato più luminoso; fondamentale alleato per combattere lo stress ossidativo indotto da radicali liberi o da altri fattori ambientali come l'inquinamento.



RG Pharma
Miele di Ulmo
€ 28,62



Un prezioso alleato per tutta la famiglia grazie alle sue proprietà antiossidanti. Il gusto e l'aroma evocano una sottile combinazione di anice, gelsomino, vaniglia e chiodi di garofano, con un tocco di tè e caramello.



Lemuria
Rosa Canina
Estratto Totale senza Alcool
€ 28,00



È un integratore ad azione ricostituente e tonica, a sostegno del sistema immunitario. Utile in caso di raffreddore e stati di raffreddamento, antiossidante, adatto anche a bambini. Biologico, vegan e senza alcool.



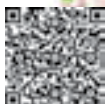
StreamPath srl
Bamboo M - Apparecchio Elettronico Musicale
€ 397,00



Vivi un'esperienza sonora profondamente rilassante con le tue piante! Bamboo M è ideale per ascoltare la musica delle piante ovunque tu vada. Ti consente di creare i tuoi scenari musicali e gestire i parametri musicali personalizzando lo strumento (tra 128 possibili), la scala musicale, la frequenza (440, 432, 426.7 Hz), spazialità, coro e riverbero.



Natruly
Frollini alla Cannella Bio
€ 4,95



I Frollini senza zuccheri aggiunti Natruly sono davvero pensati per ogni tipo di esigenza: senza glutine, senza zuccheri aggiunti, senza dolcificanti, senza lattosio e biologici. Ottimi al mattino con bevande vegetali, per una prima colazione leggera e gustosa.



Fattoria La Fonte
Olio Extra Vergine di Oliva Biologico - San Michele
€ 22,05



Olio extravergine di oliva toscano da coltivazione biologica. Profumo intenso e fruttato. Sapore armonico, pulito con richiami al carciofo ed erbe aromatiche. È prodotto con olive raccolte a perfetta maturazione e di composizione equilibrata. Le olive vengono raccolte a mano e spremute a freddo mediamente nelle 12 ore successive la raccolta.



PRATICA YOGA CON CONSAPEVOLEZZA!



Su reyoga.it trovi tappetini professionali, strumenti e accessori per lo yoga attenti all'ambiente e alle tue esigenze.

Inquadra il Qr Code qui vicino e fai il test per scoprire quali dei nostri yoga mat in gomma naturale, sughero, TPE di altissima qualità e microfibra ecologica sono più adatti alle tue necessità.

IL VOLTO FEMMINILE DEL POTERE BELLO



Ci hanno fatto credere che più donne al potere significhi più pace, empatia e dialogo. Ma è davvero così?

Diego Siragusa smonta questo mito con un'inchiesta lucida e ben documentata. Mostra come le donne arrivate ai vertici militari e politici occidentali non siano alternative al sistema, ma prodotti di esso. **Tecnocratiche, fedeli all'agenda bellica e neoliberale**, sono la nuova élite di un potere che continua a scegliere la guerra.

Un'indagine geopolitica controcorrente.

LA VERA FELICITÀ PER I BAMBINI

Un libro speciale per giovani anime sensibili, curiose e ricche d'immaginazione. Tra coloratissime pagine profonde, laboratori creativi e idee pratiche invita a **conoscersi meglio e a coltivare la vera felicità**. Un compagno di viaggio per guardarsi dentro, trovare nuove prospettive e trasformare le emozioni in forza e bellezza! Per chi vuole crescere con consapevolezza e cuore aperto... un passo alla volta.



UNA VISIONE NUOVA DI SALUTE E COSCIENZA FEMMINILI



Una guida pratica e rivoluzionaria per riscoprire il tuo corpo di donna con consapevolezza. Un viaggio tra fasi lunari, cicli della vita e sessualità femminile, per comprendere l'anatomia, la fisiologia e la natura orgasmica del corpo. Attraverso pratiche antiche come tantra e ayurveda, unisce corpo, mente e spirito in un **percorso di autoguarigione**. Ritrova la tua "Luna interiore", abita il tuo corpo in libertà e risveglia il piacere di essere donna.

IL LIBRO DEL MESE

L'Oracolo dei Custodi della Saggia non è un semplice mazzo di carte, ma un **potente strumento di crescita personale**. Creato da Rosy Aronson in dialogo con *Le Chiavi Genetiche* di Richard Rudd, racchiude 64 ritratti disegnati a mano, ognuno legato a un archetipo universale. Attraverso i tre livelli di **Ombra, Dono e Siddhi**, ogni Custode invita alla riflessione profonda, attivando qualità come Compassione, Integrità, Creatività e Forza interiore.

I LIBRI PIÙ LETTI



Clover Robin
PICCOLI ORIGAMI DELLA NATURA

Realizza 13 bellissimi origami ispirati al mondo degli animali e delle piante



Sara Ball
IL COMPONI-ANIMALI DEGLI UCCELLI

Divertiti a combinare e a ricombinare i pezzi per creare meravigliosi e pazzi uccelli da tutto il mondo!



Lamberto Riboldini
L'ALTRA STORIA D'ITALIA 1862-2022

In 99 Tappe per Giovani Adulti



Rai Elrod
MIRACLE MORNING

Trasforma la tua vita un mattino alla volta (prima delle 8:00)



Ryunosuke Koike
SMETTI DI PENSARE (TROPP) E VIVI MEGLIO

dal tuo Amico Incantatore di Pensieri



Bob Proctor
SEI NATO RICCO

Una guida appassionante per ottenere successo e prosperità



Remo Morlacchi
NON AVRAI ALTRO BIO ALL'INFUORI DI ME

Passione, lotta e consapevolezza: il biologico in Italia visto da chi l'ha vissuto



Chiara Zagonel
CAMBIA LA TUA VITA CON LA FISICA QUANTISTICA

Per una nuova percezione della realtà, di chi sei e delle tue relazioni

DALLA NATURA ALLA SCIENZA: NUOVE VERITÀ SUL BENESSERE MENTALE E FISICO

RITROVA IL TUO EQUILIBRIO PSICO-EMOTIVO



Stress, ansia, insonnia e depressione compromettono sempre più il nostro equilibrio psico-emotivo. Nel libro, la dott.ssa Michela Pessot propone un approccio terapeutico basato su:

- fitoterapia
- omeopatia
- medicine complementari

per riportare armonia tra corpo e psiche.

Iperico, valeriana, rhodiola, magnolia e molte altre piante vengono presentate come alleate efficaci contro disturbi mentali e somatici, integrando la tradizione millenaria con le più recenti evidenze scientifiche. L'autrice racconta la sua lunga formazione clinica e l'efficacia di questi rimedi, capaci di agire in profondità, risvegliando la nostra energia vitale.

Guarire è possibile, afferma la Pessot, *"quando si considerano i sintomi come messaggi dell'anima e si intraprende un percorso consapevole di trasformazione"*.

**UN'OPERA SCRITTA DA UNA PSICHIATRA
DI GRANDE ESPERIENZA**



QUELLO CHE NON SAI SU TACHIPIRINA® E VIGILE ATTESA

Tachipirina®: è davvero sempre la scelta giusta? *"Tachipirina® Paracetamolo: Sì o No?"* di Stefano Montanari e Antonietta Gatti **contiene 5 nuove analisi al microscopio elettronico** e smonta l'automatismo con cui il paracetamolo viene somministrato. I due scienziati ne analizzano rischi ed effetti sul corpo, evidenziando quanto sia spesso usato in modo superficiale. Mettono in discussione il protocollo *"Tachipirina® e vigile attesa"*, considerato ormai una prassi imposta più che una reale scelta terapeutica. Un testo utile per genitori e operatori sanitari che vogliono decidere con consapevolezza.



AYURVEDA: LE PROVE SCIENTIFICHE DI UN SAPERE MILLENARIO



L'Ayurveda, antica medicina indiana nata oltre 3000 anni fa, è oggi riconosciuta dalla scienza moderna come **un sistema completo per prevenzione, diagnosi e cura**. Gianantonio Grosso ha analizzato migliaia di studi scientifici pubblicati su riviste mediche autorevoli, dimostrando quanto questa disciplina olistica sia ancora attuale e valida. Questo secondo volume approfondisce **le terapie cliniche, i trattamenti di ringiovanimento e detossificazione, e i punti di contatto con Yoga e**

altre medicine naturali. È tempo di superare stereotipi e riscoprire un sapere millenario che integra corpo, mente e spirito. L'Ayurveda si conferma una guida preziosa per affrontare le sfide della salute contemporanea, offrendo strumenti concreti, scientifici e naturali per vivere meglio.





Dal 1977 Terra Nuova pubblica la rivista mensile e oltre 300 titoli per vivere in armonia con se stessi e il Pianeta.
Sfoggia la rivista e l'intero catalogo su: www.terranuovalibri.it

Coltiviamo secondo natura

Terra Nuova Edizioni è il punto di riferimento in Italia per tutti coloro che vogliono dedicarsi all'agricoltura naturale, dalla dimensione hobbistica dell'orto di casa alle coltivazioni professionali. Si va dal biologico e biodinamico all'agricoltura sinergica, sintropia, organica rigenerativa, passando per metodi più specifici come l'orto autoirrigante. Eccovi solo alcune proposte!



Il mio orto biologico

Consigli per coltivare l'orto con i suggerimenti del metodo biologico, dell'agricoltura sinergica e della permacultura
di E. Accorsi e F. Beldi
pp. 220 • € 18,00



Gli attrezzi giusti per l'orto bio

Jean-Martin Fortier ci guida alla scelta e all'utilizzo dei giusti attrezzi, fondamentali per il successo dell'orto o di un'azienda bio
di Jean-Martin Fortier
Pag. 128 • € 15,00



La tua vita in permacultura

Come applicare la permacultura nella nostra vita quotidiana, per la nostra crescita personale e per trasformare il nostro stile di vita
di Alessandro Marfia
pp. 320 • € 18,00



L'orto autoirrigante

Coltivare con poco lavoro e poca acqua, in campagna e in città.
di P. Ermani, A. Ronca
pp. 156 • € 16,50



L'orto rialzato

Per gestire in modo naturale erbacce e lumache, risparmiare acqua ed evitare il mal di schiena.
di Harold Harozim, Renate Hudak
pp. 160 • € 20,00



L'orto senza sforzo

L'agricoltura naturale fondata da Kawaguchi Yoshikazu per risparmiare tempo, denaro e fatica
di Yoshikazu Kawaguchi
pp. 148 • € 16,50



L'agricoltura naturale e l'arte del non fare

Un manuale completo per divulgare anche in Italia il metodo di Masanobu Fukuoka,
di Kutluhan Özdemir
pp. 264 • € 24,00

DOVE TROVARCI

librerie • negozi bio (negoziobio.info) • Macrolibrarsi.it • www.terranuovalibri.it

LA RIVISTA È ANCHE IN EDICOLA E IN ABBONAMENTO



Ci sono letture che cambiano il mondo!

Ogni mese,
100 pagine
per uno stile
di vita sostenibile



**in edicola
e nei negozi bio**



*Richiedi
una copia omaggio su:
www.terranuova.it/copia-omaggio*

Terra Nuova

Quello che c'è
in un piatto
fa la differenza




Lo sport è salute

L'altra
medicina di AMPAS
vivere secondo natura MAGAZINE

Diretto dal Dott. Luca Speciani

In edicola tutti i mesi

 www.laltramedicina.it



15% SCONTO



Crema al Cacao "Macao" 200 gr

Crema al 75 % Mandorla Bio con Cacao amaro e Latte di Mandorla, senza olio e zuccheri aggiunti. Con un alto tenore di proteine naturalmente contenute rispetto alla media 20 gr x 100 gr. Con aggiunta di eritritolo, dolcificante naturale vegetale con zero calorie e zero carboidrati, alleato importante nella prevenzione di diabete e cura dentale, perciò perfetta come alternativa per la dieta dei più piccoli, amanti del cioccolato. Naturalmente priva di glutine e lattosio, 100% vegetale. Da agricoltura biologica e Filiera Corta Circolare. Pack nuovo, moderno e bellissimo anche come idea regalo.



Crema Integrale 200 gr

Crema a base di sola mandorla sgusciata biologica al 100%. Dal gusto intenso e consistenza spalmabile, ideale al naturale o nella preparazione di primi e secondi piatti, in associazione a formaggi e crudité di verdure. Perfetta per una colazione equilibrata e appagante e per iniziare la giornata con la giusta energia. Pack nuovo, moderno e bellissimo anche come idea regalo.



Crema Pelata 200 gr

Crema a base di sola mandorla pelata biologica al 100%. Dal gusto intenso e consistenza spalmabile, ideale al naturale o nella preparazione di primi e secondi piatti, in associazione a formaggi e crudité di verdure. Perfetta per una colazione equilibrata e appagante e per iniziare la giornata con la giusta energia. Pack nuovo, moderno e perfetto anche come idea regalo.

Sapore di Sole

un gesto d'amore

Un assortimento completo nel segno dell'alimentazione naturale. Materie prime bio, antiche e riscoperte, lavorazioni lente, pochi ingredienti e ricette plant, nel rispetto del territorio e della biodiversità, delle piccole produzioni e delle tradizioni fatte per restare nel tempo.

www.saporedisole.com



ci trovi anche su
macrolibrarsi.it



Dai tesori di Mamma Natura.

Scopri tutti i prodotti della linea

MACROLIBRARI ALIMENTI BIO

Qualità e provenienza garantite

SOLO SU MACROLIBRARI.IT

SCONTO 15%



NOCI CHANDLER
Macrolibrarsi - Alimenti Bio
750 g



€ 11,75
€ 9,99



RISO INTEGRALE NERO
Macrolibrarsi - Alimenti Bio
500 g



€ 4,29
€ 3,65



**FUSILLI DI LENTICCHIE
ROSSE BIO SENZA GLUTINE**
Macrolibrarsi - Alimenti Bio
250 g



€ 2,98
€ 2,53



**FARRO SOFFIATO BIO,
ITALIANO**
Macrolibrarsi - Alimenti Bio
125 g



€ 2,29
€ 1,95



SEMI DI LINO DORATI BIO
Macrolibrarsi - Alimenti Bio
500 g



€ 4,39
€ 3,73



**RISO INTEGRALE SOFFIATO
BIO, ITALIANO**
Macrolibrarsi - Alimenti Bio
125 g



€ 2,39
€ 2,03



**MANDORLE SGUSCIATE
BIOLOGICHE E ITALIANE**
Macrolibrarsi - Alimenti Bio
200 g



€ 8,16
€ 6,94



**FARINA DI GRANO TENERO
TIPO 2**
Macrolibrarsi - Alimenti Bio
1 kg



€ 3,00
€ 2,55



**SCANSIONA IL QR CODE E
SCOPRI TUTTI I PRODOTTI!**



Trovi questi prodotti su [macrolibrarsi.it](https://www.macrolibrarsi.it)

 **macrolibrarsi**
LIBERI DI STAR BENE



15% SCONTO

Sottolestelle si dedica alla produzione di alimenti biologici, sviluppati con cura per rispondere alle specifiche esigenze alimentari dei consumatori.

Nei suoi stabilimenti, il latte e le uova non vengono mai utilizzati, garantendo la sicurezza di chi segue una dieta priva di questi ingredienti. Con linee speciali senza glutine e senza lieviti, Sottolestelle offre una scelta ampia e diversificata, adatta a ogni necessità.

Tra i suoi prodotti, spicca il pane in cassetta, preparato con lievito madre, un esempio della dedizione di Sottolestelle alla qualità artigianale e al gusto autentico. Scegliere Sottolestelle significa affidarsi a prodotti pensati con passione e rispetto, per un'alimentazione che fa bene al corpo e all'anima.



**Velette
di Grano Senatore Cappelli**

Senza Lieviti, Fonte di Fibre
Peso: 200g
Prezzo: € 3,26



**Pane Bauletto
di Farro Integrale**

con Lievito Madre, con Olio
Extravergine d'Oliva, Senza
Zuccheri Aggiunti
Peso: 400g
Prezzo: € 4,10



**Pane Azzimo di
Grano Senatore Cappelli**

Senza Lieviti, con Olio
Extravergine d'Oliva
Peso: 200g (2x100g)
Prezzo: € 3,21



**Biscotti CuordiCrema
con Crema al Pistacchio**

Senza Latte, Senza Uova,
Vegan,
Peso: 200g
Prezzo: € 3,76



**CuordiFrutta
ai Fichi**

Senza Latte, Senza uova,
Vegan
Peso: 200g
Prezzo: € 2,94



**Girasoli Senza Zuccheri
Limone e Zenzero**

Senza Glutine, Senza Latte,
Senza Uova, Senza Zuccheri
Aggiunti
Peso: 250g
Prezzo: € 5,19



**Ciuffetti di Grano
Saraceno al Cocco**

senza Glutine, Senza Latte,
Senza Uova
Peso: 250g
Prezzo: € 3,83




Acquista su
macrolibrarsi.it

15% di SCONTO

SETTEMBRE
e
NOVEMBRE

Scopri tutta la linea di **essiccatori Biosec**,
i **ricettari** e gli **accessori Tauro Essiccatori**
pensati per te.

Ricettario **Gente che Essicca**

Impara, crea, sperimenta e gusta con biosec.
Il primo Libro nato dalla community di facebook.
Ancora **più ricette**, ancora più completo.
Le pillole dello scienziato, le curiosità e gli approfondimenti,
le idee e le tecniche dello chef Paolo Dalicandro.
Tempi e temperature per utilizzare il libro con qualunque
essiccatore.



Vaschette **antiaderenti Silidrop**

Essicca, stacca e gusta con Silidrop, l'esclusiva vaschetta in
platinum silicone **Made in Italy**.
Essicca senza pensieri tutti i liquidi che vuoi.
Progettato per offrire il massimo delle prestazioni: ancora
più antiaderente e **riutilizzabile migliaia di volte**, ideale per
puree, yogurt e preparati semiliquidi.

Scopri la **gamma
completa** di
accessori **antiaderenti**.

Mai più senza!



Biosec è il vero essiccatore **Made in Italy**, per
conservare il cibo semplicemente togliendoci
l'acqua. Mai più sprechi in cucina, ma solo tante
ricette sane e naturali, che occupano poco spazio
nella tua dispensa!





nutriva®

Integratori nutrizionali



20 Stick pack -
Gusto mela

Prezzo pubblico
consigliato € 21,90



**FUNZIONE
DIGESTIVA**



**CONTROLLO
DELL'ACIDITÀ
GASTRICA**



**EMOLLIENTE E LENITIVA
DELLA MUCOSA
OROFARINGEA E
SISTEMA DIGERENTE**



**RILASSAMENTO E
BENESSERE
MENTALE**



**FUNZIONE
EPATICA**

nutriva®

Nutri la tua natura

NUTRIVA REFLUMEL è un integratore alimentare a base di Lenimel™ (Melo cotogno e Miele di Manuka), Amla, Malva, Camomilla e Acacia. L'Amla aiuta a controllare l'acidità gastrica e coadiuva la funzione epatica. Melo cotogno, Malva e Acacia esercitano un'azione emolliente e lenitiva sul sistema digerente. La Camomilla contribuisce alla funzione digestiva e al rilassamento.

LENIMEL™ : associazione funzionale inedita di Melo Cotogno e Miele di Manuka per il trattamento dei principali sintomi della problematica da reflusso.

MODO D'USO: Assumere 1 stick pack ai pasti principali o al bisogno fino ad un massimo di 2 al giorno, direttamente in bocca.

Attivi naturali selezionati per la tua digestione quotidiana !



30 compresse
masticabili

Prezzo pubblico
consigliato
€ 24,50

NUTRIVA DIGEST PLUS è un integratore alimentare a base di Zenzero dalle proprietà antinausea ed enzimi della frutta (Papaina e Bromelina). Con Finocchio, Anice e Cardamomo che contribuiscono alla funzione digestiva ed eliminazione dei gas.

La difficoltà nella digestione, comunemente detta dispepsia, è un disturbo che colpisce circa il 20-30% delle persone adulte. I disturbi più frequenti sono sensazioni di dolore e/o fastidio allo stomaco dopo i pasti a volte accompagnato da nausea, gonfiore addominale e, in alcuni casi, flatulenza. Papaina e bromelina sono enzimi che aiutano la digestione delle proteine. Lo zenzero, il cardamomo e l'anice regolano la motilità gastrointestinale e l'eliminazione dei gas.

MODO D'USO: Assumere 1 compressa masticabile ai pasti principali o al bisogno, fino ad un massimo di 2 al giorno.



60 compresse
masticabili

Prezzo pubblico
consigliato
€ 20,80

NUTRIVA GASTRO-BASIC è un integratore alimentare a base di Bicarbonato di potassio, Minerali citrati, Sodio alginato ed Estratti vegetali.

L'azione localizzata del sodio alginato di origine vegetale, rappresenta un utile aiuto in caso di reflusso gastro-esofageo. La composizione in bicarbonato e sali citrati aiuta a mantenere il fisiologico equilibrio acido-base. La melissa, la liquirizia e il finocchio sono utili per la funzionalità digestiva. La melissa e il finocchio, inoltre, contribuiscono alla regolare motilità gastrointestinale ed alla eliminazione dei gas.

MODO D'USO: Assumere 1-2 compresse masticabili al giorno preferibilmente dopo il pasto.

www.nutriva.it



**IRRITABILITÀ
NERVOSISMO
STRESS ECCESSIVO
SBALZI D'UMORE
AFFATICAMENTO
STANCHEZZA
FASTIDI MUSCOLARI**



MAGNESIO COMPLETO

**4 fonti di Magnesio
per un'azione completa**

Formulato con:

- Magnesio pidolato
- Magnesio citrato
- Magnesio marino
- Magnesio carbonato

Gusto Agrumi

Un'integrazione con Magnesio
può essere utile in tutti questi casi.

200g € 21,50 | 400g € 34,00.
90 cpr € 21,50 | 180 cpr € 34,00
32 bst € 18,00

Leggere le avvertenze riportate sulla confezione

SENZA GLUTINE | SENZA LATTOSIO | ADATTO A DIETHE VEGETARIANE
VEGAN | SENZA ZUCCHERO | SENZA STEVIA

COLLAGENE MARINO



**Collagene Marino, Prolina, Acido Ialuronico e Vitamina C
insieme per nutrire in profondità la bellezza della pelle.**

20 bustine da 3,5 g - € 39,00
80 compresse - € 39,00

BROMELINA 500 mg



**Estratto di Ananas titolato in Bromelina,
ad alta attività proteolitica.**

30 compresse gastroprotette - € 26,00

TENSIOLEN



**Magnesio bisglicinato, Boswellia e Beta-Cariofillene
per ridurre l'infiammazione e il dolore muscolare.**

30 compresse - € 24,00

FLORBIOMA RIGENERA



**Acido butirrico e Glutamina
per il benessere del microbiota intestinale.**

24 compresse gastroresistenti - € 19,00



LIGNE DE
PLANTES

LIGNE DE PLANTES

Ligne De Plantes propone la sua linea a base di estratti acquosi ricavati da piante rigorosamente selezionate, in comode ampolle monodose, senza conservanti, coloranti e alcol. La maggior parte dei vegetali proviene da **agricoltura biologica certificata**.

I prodotti confezionati in capsule sono tutti ricavati da estratti secchi di purissima qualità, titolati, standardizzati ed incapsulati in dosi ottimali per il giusto apporto fisiologico.



Boswellia Artiglio del Diavolo Vitamina B2 B4 B9 60 capsule

Funzionalità articolare
Contrasto stati di tensione localizzati
Protezione delle cellule dallo stress ossidativo
Prezzo € 22,00



Withania 60 capsule

Azione tonica (stanchezza fisica e mentale)
Rilassamento e benessere mentale
Naturali difese dell'organismo
Azione tonico-adattogena
Prezzo € 27,00



Echi Plus Énergie Bio 10 ampolle da 10ml

Naturali difese dell'organismo
Azione di sostegno e ricostituente
Normale funzione del sistema immunitario
Prezzo € 17,00



Rosa Canina Énergie Bio 10 ampolle da 10ml

Azione di sostegno
Azione ricostituente
Antiossidante
Prezzo € 18,00



Eleuterococco Rodiola Bio 10 ampolle da 10ml

Naturali difese dell'organismo
Normale tono dell'umore
(stanchezza fisica e mentale)
Prezzo € 18,00



Pappa Reale Bio 10 ampolle da 10ml

Sostanza gelatinosa secreta dalla api
Con Miele
e aroma naturale di arancia
Prezzo € 18,00



Astragalo Complex 20 ampolle da 15ml

Azione tonica e adattogena
Naturali difese dell'organismo
Memoria e funzioni cognitive
Prezzo € 25,50

LIGNE DE
PLANTES

15% SCONTO
Ottobre

Natura Service srl
via A. Benucci, 13 - 61122 Pesaro
Tel +39 0721 202666
info@naturaservice.com
www.lignedeplantes.com



Mg

Il nostro **Magnesio marino** è una soluzione ricavata dalla concentrazione naturale di acqua di mare di provenienza mediterranea ottenuta tramite l'evaporazione solare di una salina. Dopo l'evaporazione del cloro e la cristallizzazione e i depositi successivi dei sali di calcio, sodio e potassio e della maggior parte del solfato di magnesio inizialmente contenuta nell'acqua di mare, il processo di concentrazione conduce finalmente alla soluzione concentrata di magnesio di origine marina.

Ligne De Plantes lo propone in sinergia con estratti vegetali selezionati.



Magnesio B6 + Griffonia + Rediela

60 capsule

Normale funzionamento del sistema nervoso
Normale tono dell'umore
Benessere mentale
Prezzo € 20,50



Magnesio B6 Nuit

60 capsule

Rilassamento (soprattutto in caso di stress)
Benessere mentale
Contrasto a stati di tensione localizzati
Prezzo € 24,50



Magnesio B6 + Baobab

60 capsule

Normalizza le funzioni del sistema nervoso
Naturali difese dell'organismo
Azione di sostegno e ricostituente
Prezzo € 18,50



Magnesio B6 M-Pause

60 capsule

Normale funzionamento del sistema nervoso
Contrasto ai disturbi della menopausa
Favorisce il rilassamento
Prezzo € € 24,50



Calcio Magnesio B6 + Vitamina D3

60 capsule

Il calcio è necessario per il mantenimento di denti e ossa normali
La Vitamina D3 contribuisce al normale assorbimento e utilizzo del calcio
Prezzo € 19,00



Magnesio B6 + K

60 capsule

Magnesio + potassio
Integrazione di Sali minerali
Prezzo € 17,00



Magnesio B6 + Achillea

+ Angelica sinensis
+ Borsa del Pastore + Lamio bianco
60 capsule

Contrasta i disturbi del ciclo mestruale
Funzionalità della circolazione venosa
Favorisce il drenaggio dei liquidi corporei
Prezzo € € 24,00



Olio di Rosa Mosqueta Bio

Le proprietà rigeneranti per una pelle più luminosa,
tonica e sana!

L'olio di Rosa Mosqueta è un alleato prezioso per la pelle, grazie alle sue proprietà rigeneranti. Ricco di omega 3 e 6, vitamina C e betacarotene, migliora l'elasticità cutanea e dona luminosità. È ideale per pelli secche, mature o danneggiate dal sole, poiché riduce rughe, cicatrici, smagliature e macchie. Inoltre, la sua azione antinfiammatoria lo rende efficace contro disturbi come eczema, rosacea e psoriasi. Stimola la produzione di collagene, mantenendo la pelle tonica e rigenerata. Per ottenere i migliori risultati, applicarlo sulla pelle pulita, mescolato con la crema viso o sulle smagliature, e sulle punte dei capelli per prevenire secchezza e fragilità.

€35,00 - 100 ml



Olio di Ricino Bio

L'olio di Ricino, noto come "botox naturale", è rinomato per le sue proprietà rinforzanti. Ricco di acido ricinoleico, stimola la crescita di capelli, ciglia e sopracciglia, aumentando volume e resistenza. Ha anche proprietà antibatteriche e antifungine, ideale per il cuoio capelluto e le infezioni cutanee. Lascia la pelle morbida e idratata.

€ 22,00
100 ml



Olio di Argan Bio

L'olio di Argan, conosciuto come "oro liquido", è ricco di vitamina E, fitosteroli e acidi grassi essenziali, che combattono l'invecchiamento e proteggono dai danni ambientali. Idrata la pelle, migliora l'elasticità e attenua i segni del tempo. Sui capelli, dona morbidezza, lucentezza e protezione contro il calore.

€ 36,00
100 ml



Olio di Arnica Bio

L'olio di Arnica è un rimedio naturale per dolori muscolari, contusioni e infiammazioni. Estratto dai fiori di Arnica montana, favorisce il microcircolo e accelera il recupero da traumi. Ideale per sportivi e per alleviare rigidità articolare e pesantezza alle gambe, offre un'azione antinfiammatoria e analgesica naturale.

€ 23,00
100 ml



Olio di Jojoba BIO

L'olio di Jojoba è un idratante naturale ricco di vitamine, minerali e antiossidanti, perfetto per tutti i tipi di pelle. Bilancia la produzione di sebo, aiuta a combattere acne e irritazioni e migliora l'elasticità cutanea. Ottimo anche per capelli secchi, li nutre senza appesantirli, lasciandoli morbidi e lucenti.

€ 26,00
100 ml

Erbavoglio - www.erbavoglio.com



Energia quotidiana e difese naturali

Il multivitaminico completo per affrontare con vitalità ogni giornata.

Multivitaminico e Minerali è un integratore completo pensato per sostenere l'organismo nelle attività quotidiane. La sua formula bilanciata, ricca di vitamine del gruppo B, vitamina C, D, E e minerali come Magnesio, Ferro, Zinco e Selenio, contribuisce a ridurre la stanchezza, rafforzare le difese immunitarie e favorire il benessere mentale. È utile nei periodi di stress, cambi di stagione o affaticamento, grazie all'azione sinergica di nutrienti che supportano il metabolismo energetico e proteggono le cellule dallo stress ossidativo. Le capsule molli ne facilitano l'assimilazione, rendendolo adatto anche a chi ha un fabbisogno nutrizionale aumentato. Ideale per chi cerca vitalità, equilibrio e una carica di energia naturale ogni giorno.

€24,00 - 60 Capsule da 1682 mg

Capsule di Moringa Bio



Le capsule di Moringa bio offrono un concentrato naturale di vitamine e minerali. Aiutano a sostenere energia e difese immunitarie, contrastando stanchezza e stress ossidativo. Pratiche da assumere ogni giorno, sono l'ideale per integrare le sue proprietà nutritive nella routine quotidiana, in modo semplice e naturale.

€ 18,00
60 Capsule da 390 mg

Polvere di Moringa Bio



La Moringa è un superfood vegetale noto per il suo profilo nutrizionale completo. Ricca di vitamine, minerali e antiossidanti, aiuta a sostenere l'energia, rafforzare il sistema immunitario e combattere la stanchezza. La sua polvere si mescola facilmente a frullati, zuppe o succhi. È perfetta per chi cerca un supporto naturale e quotidiano.

€ 21,00
200 g

Polvere di Barbabietola Bio



La polvere di Barbabietola è un superfood naturale ideale per chi pratica sport o conduce uno stile di vita attivo. Ricca di vitamine, minerali e fitonutrienti, aiuta a contrastare la stanchezza, stimolare l'appetito e migliorare l'ossigenazione muscolare. Facile da usare, si può aggiungere a smoothie, zuppe o impasti.

€ 14,00
200 g

Capsule di Acai Bio



Le capsule di Acai bio offrono un concentrato naturale di antiossidanti, vitamine e acidi grassi essenziali. Ideali per sostenere energia e benessere quotidiano, aiutano a contrastare lo stress ossidativo in modo semplice e pratico. Una soluzione perfetta per integrare i benefici dell'Acai senza preparazioni.

€ 24,00
60 Capsule da 416 mg

Erbavoglio - www.erbavoglio.com



Integratori Alimentari e Cosmetica con i Funghi Medicinali

Funghi Energia & Salute

dal 2009 studiamo e realizziamo Integratori Alimentari e prodotti Cosmetici con 11 Funghi Medicinali: Agaricus blazei, Auricularia, Chaga, Coprinus, Cordyceps, Hericium, Maitake, Shiitake, Pleurotus, Polyporus, Reishi. L'ampia selezione di materie prime, la qualità e la dedizione agli studi scientifici sono il motivo per cui siamo riconosciuti in Italia come "esperti" nell'utilizzo dei Funghi Medicinali per la Salute e la Bellezza.

Uno dei nostri punti di forza oltre a purezza e qualità della materia prima, è la formulazione in compresse, perché contengono una maggiore quantità di principi attivi e sono facili da deglutire.



LINEA PLUS - più concentrata

80 compresse di polvere ed estratto secco di Fungo Medicinale. Durata un mese, prezzo € 44,99



LINEA BASIC

120 compresse facili da deglutire di polvere di Fungo Medicinale. Durata un mese, prezzo € 34,99



LINEA POLVERE BIO

100 g di polvere di Fungo Medicinale Biologico puro. Durata un mese, prezzo € 31,99



LINEA NATURA

Rosa Canina Vita C 120 compresse in formula "lipo" esterificata. Magnesio Citrato 120 compresse di minerale alcalino. Durata 2 mesi, prezzo € 21,99



LINEA COSMETICA VISO & CORPO

Viso Giovane:
Crema anti-ogge
Viso Puro:
Crema anti-impurità
Prezzo € 55,00

Corpo Vellutato:
Crema idratante
Corpo Leggero:
Crema drenante e snellente
Prezzo € 65,00



LINEA CAPELLI

Shampoo Leone: Shampoo naturale rinforzante, prezzo € 35,00
Balsamo Pavone: Balsamo-Maschera naturale ristrutturante, prezzo € 38,00
Fiale Capelli Vita: Lozione anticaduta naturale, prezzo € 56,00



LIBRI

Micoterapia per tutti:
È un manuale completo di Micoterapia. Prezzo € 29,00

Tu puoi guarire con i Funghi Medicinali:
Guida alla scelta semplice e di rapida consultazione. Prezzo € 22,00

CERTIFICATO "PROGETTO BIOLOGICO" PER LA LINEA POLVERE BIO



TUTTI I NOSTRI INTEGRATORI ALIMENTARI SONO CERTIFICATI



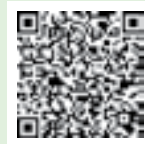
FUNGHI ENERGIA & SALUTE

TUTTI I NOSTRI INTEGRATORI ALIMENTARI SONO NOTIFICATI AL MINISTERO DELLA SALUTE. WWW.FUNGHIENERGIAESALUTE.IT



SEGUICI SUI SOCIAL [FUNGHIENERGIAESALUTE/](https://www.facebook.com/funghienergiaesalute/) [DOTT.SSA_ARDIGO/](https://www.instagram.com/dott.ssa_ardigo/)

Dott.ssa
ARDIGO



Anche per i tuoi amici a quattro zampe motrici!
COME nUOVO - Pet



INTEGRATORE ALIMENTARE
COME nUOVO

10 compresse - € 19,90



COME nUOVO - Attacco

⚡ Problemi articolari e muscolari? Cervicale? Mal di schiena? La Natura ci viene in aiuto!

COME nUOVO è un integratore alimentare che sfrutta l'efficacia di Ovomet®, ricco di collagene, elastina, acido ialuronico e altri preziosi componenti della membrana d'uovo, per **sostenere la funzionalità articolare e proteggere le cartilagini**.

In sinergia con Curcugreen®, curcuma altamente biodisponibile dalle proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, e con le virtù tradizionali dell'Artiglio del Diavolo e della Boswellia, noti per alleviare dolori e rigidità articolari, offre un **supporto rapido ed efficace quando il dolore è in fase acuta**.

15% SCONTO AD OTTOBRE 2025



COME nUOVO - Controllo

Quando il dolore tende a ripresentarsi, gestiscilo con COME NUOVO - Controllo: grazie a Ovomet® che supporta le articolazioni; Curcugreen®, curcuma ad alta biodisponibilità; Artiglio del Diavolo e Boswellia per contrastare il dolore e **tenerlo sotto controllo in modo costante e regolare**.

→ 30 compresse - € 22,90



nUOVO CALCIO +

nUOVO CALCIO + è formulato con attivi ad alta biodisponibilità: Ovocet®, Ovomet®, Fosforo, Vitamina C, Silicio, Vitamina D3 e Vitamina K2. La loro sinergia favorisce il **massimo assorbimento del calcio** e rinforza lo scheletro, assicurandosi che il calcio arrivi direttamente alle ossa senza disperdersi o accumularsi dove non serve al nostro corpo.

→ 30 compresse - € 19,90

MONTENATURA • montenatura.it



Terranova consiglia

Vollagene®

**L'ALTERNATIVA VEGANA
AL COLLAGENE**

Il brevetto Vollagen® è un complesso di aminoacidi che fornisce esattamente la stessa proporzione di quelli presenti nel collagene umano.

VOLLAGENE® COMPLEX
A sostegno di pelle, capelli, unghie, ossa e articolazioni.

VOLLAGENE® & ACIDO IALURONICO
Anti-invecchiamento e sostegno della pelle.

VOLLAGENE® & GLUCOSAMINA
Sostegno articolare e tendineo.

VOLLAGENE® & SILICE
Protezione del sistema muscolo-scheletrico, ossa e cartilagini.



50 caps. vegetali
€ 37,50

50 caps. vegetali
€ 43,50

50 caps. vegetali
€ 39,50

50 caps. vegetali
€ 39,50



50 caps. vegetali
€ 38,80

50 caps. vegetali
€ 27,80

50 caps. vegetali
€ 35,90

La nuova era degli integratori fermentati

SIAMO STRAORDINARIAMENTE ORGOGLIOSI DI PRESENTARE LA NUOVA GAMMA DI FERMENTATI TERRANOVA.

Sebbene la fermentazione degli alimenti sia esistita fin dall'antichità, l'innovazione degli alimenti fermentati all'interno degli integratori alimentari è rivoluzionaria. Il nostro obiettivo è una fermentazione altamente specializzata e scientificamente avanzata che sblocca le potenti proprietà salutari e nutritive delle piante e degli alimenti.

I benefici

- Aumento della biodisponibilità di alcuni nutrienti
- Aumento dell'attività antiossidante
- Maggiore digeribilità

Il risultato finale è un ingrediente botanico altamente attivo e trasformato che fornisce una gamma di contenuto biochimico costante da lotto a lotto.



50 capsule vegetali
€ 19,00

Energia in palestra!

MAGNESIO E CALCIO COMPLEX

contiene magnesio in quantità doppia rispetto al calcio che, insieme al complesso Magnifood, risultano altamente assorbibili. Il magnesio contribuisce all'equilibrio degli elettroliti, al liberamento di energia durante le funzioni metaboliche ed alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento. È importante anche nella sintesi delle proteine e nella funzione muscolare.

Per non fermarsi e rendere al massimo!



70g polvere
€ 57,30

BARBABIETOLA CORDYCEPS & REISHI PRE-WORKOUT SUPERMISCELA

integratore a base di estratti vegetali specifico per chi pratica sport, sia a livello amatoriale che professionale.

- formulazione pre-allenamento
- per chi pratica sport di resistenza
- azione antiossidante
- funzionalità delle prime vie respiratorie
- per le naturali difese dell'organismo
- azione tonica e di sostegno metabolico

SPORT e alte prestazioni nei tuoi allenamenti!



TERRANOVA
SYNERGISTIC NUTRITION

distribuito in esclusiva in Italia da



www.forlive.com





BEE ENERGY

Dalle api, la tua energia.
ADULTI & JUNIOR



Tonico 100% biologico e italiano: una sferzata di energia per migliorare le performances fisiche e psichiche e ridurre lo stress.

BEE ENERGY è un prodotto integro e vitale, non pastorizzato al fine di conservarne proprietà e sapore. Realizzato esclusivamente con ingredienti biologici e italiani:



Pappa reale fresca: ricostituente, ricca di sali minerali (potassio, calcio, zinco, ferro, rame e manganese) e vitamine (B1, B2, PP, B5, B7, B9);

Propoli: antibatterico, antivirale, antimicotico, ricco di flavonoidi e polifenoli;

Polline: immunostimolante, ricco di vitamine del gruppo B e aminoacidi;

Mirtillo succo: proprietà antiossidanti.

scopri di più su kontak.it

Trovi questi prodotti su macrolibrarsi.it

 **macrolibrarsi**
LIBERI DI STAR BENE



Cura quotidiana, benessere naturale

Il sapone di Aleppo, prodotto naturale del **rituale arabo dell'Hammam**, è delicato e versatile, ideale per corpo e capelli.

Originario di Aleppo in Siria, è realizzato artigianalmente con olio d'oliva e una percentuale di olio d'alloro, seguendo tecniche tradizionali tramandate nel tempo.

Le condizioni climatiche di Aleppo sono fondamentali per la saponificazione e stagionatura. A causa dei problemi geopolitici, dal 2014 la produzione avviene ad **Antakya**, in Turchia, a circa 100 km da Aleppo.



SAPONE DI ALEPPO
olio d'oliva e olio di alloro 16%
200 g



SAPONE DI ALEPPO LIQUIDO
olio d'oliva e olio di alloro 25%
400 ml - 1000 ml



SAPONE DI ALEPPO
olio d'oliva e olio di alloro 32%
200 g



SAPONE DI ALEPPO
olio d'oliva e olio di alloro 55%
200 g

www.caronecosmetics.com



www.rasayanabiocosmesi.it



VEGAN

L'Āyurveda è la nostra essenza

Siamo un'azienda **italiana** che produce cosmetici biologici coniugando la **sapienza dell'Āyurveda** con quella della nostra tradizione erboristica, realizziamo cosmetici **moderni** con formule efficaci e performanti, ricchi di attivi funzionali, antiossidanti e **PROAGE**, che aiutano a mantenere in salute pelle e capelli. Crediamo che prendersi cura del proprio corpo, anche attraverso un cosmetico, sia un modo per raggiungere uno stato di **benessere generale** e di **equilibrio**.



Ideale anche
nei cambi
di stagione



Lozione Rinforzante con Triphala

Nuovo formato da 50 ml - 16,90€

Lozione rinforzante e rivitalizzante, per capelli fragili, deboli, che tendono a cadere. Arricchita da estratti ayurvedici di Brahmi, Centella asiatica e Triphala, che donano luce, volume e forza ai capelli. Contiene anche rivitalizzante Caffèina e un complesso rinforzante con Scutellaria Baicalensis per capelli forti, volumizzati e più spessi. Ideale nei cambi di stagione, per rinvigorire i tuoi capelli.



2in1 | Maschera balsamo Fortificante

150 ml - 14,90€

Azione 2 in 1 in un solo prodotto: maschera rinforzante per capelli fragili o balsamo rinvigorente per capelli danneggiati. Azione rinforzante. I capelli risultano luminosi, setosi e morbidi.



Balsamo capelli districante

200 ml - 13,90€

Balsamo districante e rinforzante, leggero. Non appesantisce nemmeno i capelli mossi, ricci, sottili o grassi. Nutre, fortifica e lucida la chioma. Utilizzato come impacco, aiuta a rendere i capelli più forti e sani.



Shampoo rivitalizzante con Triphala

200 ml - 14,90€

Shampoo rivitalizzante, con tensioattivi delicati e attivi purificanti. Arricchito da estratti ayurvedici antiossidanti e fortificanti, estratti e oli essenziali stimolanti del microcircolo per rendere i capelli più forti e robusti. Ideale soprattutto per i capelli deboli e tendenti a caduta, ma adatto a ogni tipo di capello.



Ayurjel - Gel capelli per styling definizione e idratazione

150 ml - 16,90€

Gel styling non appiccicoso. Definisce i capelli, senza seccare ma donando idratazione. Adatto per fissare i capelli corti o per definire i capelli ricci.

Scopri gli altri prodotti Rasayana, per la lunga vita di pelle e capelli



@rasayanabio





CUSCINI BIO

Il riposo secondo natura

20% SCONTO
novembre

Lana Biologica



La lana biologica è un tessuto ecologico di alta qualità, garantito lungo tutta la filiera produttiva per il rispetto della natura e degli animali. Grazie alla sua composizione naturale, la lana è un materiale tessile resistente che regola la temperatura corporea, creando un microclima ideale per un riposo fresco e asciutto durante tutta la notte.

Le sue proprietà favoriscono un riposo rigenerante, poiché i fiocchi di lana agevolano una circolazione ottimale tra il calore corporeo e la temperatura esterna. In questo modo, la lana trattiene il calore naturale, rilassa la muscolatura e diventa una scelta ideale per chi soffre di problemi reumatici.

Coperta trapuntata in fiocchi di lana di tosa biologica

Letto singolo - 155x220 cm € 432,00

Letto Matrimoniale - 250x220 cm € 603,00



Materasso in Lattice - Rivestimento Trapuntato Cotone Bio e Lana Bio

Materasso a 7 zone di supporto differenziato. Disponibile in 3 diverse tipologie: medio, rigido extra rigido. L'imbottitura del lato estivo è in fresco cotone traspirante mentre il lato invernale è in pura lana, calda e termoregolatrice.

Misure disponibili:

80x190 cm | 80x200 cm | 90x190 cm | 90x200 cm | 160x190 cm | 160x200 cm | 180x190 cm | 180x200 cm

Da € 919,20 - 2.700,00



Topper per materasso in Cotone Bio e Lana Bio

Il Topper è un elemento che consente di "personalizzare" il grado di accoglienza del letto.

Il Topper per materasso in cotone e lana biologica ha un lato estivo e uno invernale che ti permette di godere della freschezza del cotone e anche del calore della lana.

La lana è un materiale naturalmente traspirante e termoregolatore e inoltre naturalmente resistente agli acari della polvere, alle muffe e ai batteri, quindi è ideale per chi soffre di allergie.

Misure disponibili:

80x190 cm | 80x200 cm | 90x190 cm | 90x200 cm | 160x190 cm | 160x200 cm | 180x190 cm | 180x200 cm

Da € 594,00 a € 684,00



Cuscini Bio, prodotti naturali e certificati made in Romagna che racchiudono l'amore e il rispetto per l'ambiente, le persone e la salute dell'uomo.



/cuscini_bio



@cuscini_bio

www.cuscini.bio.it



macrolibrarsi
LIBERI DI STAR BENE

Trovi questi prodotti su macrolibrarsi.it

REPARTO MAMMA E BIMBO

COSMESI • ALIMENTI • GIOCHI • INTEGRATORI • LIBRI

I migliori prodotti naturali per il benessere del tuo bambino li trovi del nostro nuovo reparto dedicato.



Vieni a visitarlo su
macrolibrarsi.it



CHI SIAMO

Siamo nati oltre trent'anni fa insieme alla casa editrice Macro Edizioni come catalogo di libri venduti per corrispondenza. Oggi **Macrolibrarsi.it** è l'e-commerce etico più grande d'Italia ed è un'azienda italiana a conduzione familiare.

Nel 2013 è nato anche il **Macrolibrarsi Store**, il nostro negozio fisico a Cesena. Uno spazio di oltre 250 mq in cui trovi libri, alimenti, igiene casa e persona, erboristeria e integratori, oggettistica e tanto altro.

Valori aziendali

che ci guidano nel nostro lavoro



Cura per la terra



Cura per le persone



Creare un mondo più sano ed ecologico

Un milione

gli utenti che ogni mese visitano il nostro sito

1400

le spedizioni che partono ogni giorno dal nostro magazzino di Cesena

82

le persone che lavorano in azienda e che rendono possibile tutto questo

I nostri prodotti

che scegliamo con cura per te



Alta qualità



Provenienza biologica (o il più possibile naturale)



Preferiamo l'origine italiana, il km0 e le filiere controllate

il tuo nuovo
mant⁴a di metà
giornata!

Biocroc®





Dal 1972

fior di loto

Sempre con te

Con Biocroc, la linea di snack pensati per chi vuole placare i morsi della fame con croccanti spuntini

Prova l'ultima novità: gli **snack di legumi**. Fragranti e gustose pepite, **cotte al forno, ricche di proteine e senza glutine**. Sono perfette per uno spuntino di metà giornata o per un aperitivo sfizioso!

Seguici su   www.fiordiloto.it

PROBIOS

1978



PROBIOS

1978

Vivi il Benessere, Scegli il Gusto.



Scopri il piacere autentico della **linea senza zuccheri e senza zuccheri aggiunti Probios**: la naturale dolcezza pensata per chi vuole prendersi cura di sé, senza rinunciare alla bontà.

Dai **biscotti fragranti** alle **merendine golose**, passando per **fette biscottate**, **bevande naturali** e **composte di frutta**: ogni prodotto è pensato per offrirti tutta la qualità Probios, con un'attenzione speciale al benessere quotidiano.

Scopri tutta la linea e scegli il tuo preferito!



www.probios.it