



econauta #12

il tuo biologico quotidiano

Mens SANA in corpore SANO



amore e salute

Emergency:

il cuore al centro
dell'uomo.

Gino Strada



Luciano Ligabue

Pillole di saggezza rock



Marco Columbro

la salute nasce dalla consapevolezza





ogni giorno

150 prodotti da forno freschi e freschissimi.

Un ampio assortimento di pane di frumento, farro
e kamut lievitato a pasta madre; cracker, biscotti, torte
e tutta la pasticceria...
...per i golosi e per chi ha intolleranze.



Un accordo strategico
fra grande bio e bio's
per garantire qualità,
freschezza, prezzo
e servizio.

prodotto da **bio's** via SS Adriatica, 82
Misano A. (RN)
tel. e fax 0541.615534
distribuito da **grande bio**



econauta

direttore responsabile Sonia Toni redazione@econauta.net **caporedattore** Lorenzo Pozzi l.pozzi@econauta.net

redazione Marco Columbro, Sandro Donati, Greenplanet, Beppe Grillo, Luciano Ligabue, Stefano Montanari, Ruggero Moretto, Amit Sorli, Gino Strada, Lorenzo Tomatis, Sonia Toni.

ideazione progettazione grafica E.CO eventicomunicazione, Rimini

fotografie Roberto Masi **stampa** Lithos Arti Grafiche, Villa Verucchio

editore Terra e Sole T&S, via Bramante 7/a, 47900 Rimini, tel. 0541.788129, fax 0541.369615, info@econauta.net, www.econauta.net

econauta

- econauta#00** **intervista all'econauta *beppe grillo***
agricoltura biologica: L'arte della coltivazione ai massimi livelli
alimentazione: Il mito delle calorie
- econauta#01** **intervista all'econauta *stefano benni***
il dialogo tra i geni: Intervista al prof. gianni tamino
campagna di riduzione iva al 4%: Sui lattini vegeta
l'ippocrate dimenticato: Intervista al dott. massimo montinar
- econauta#02** **intervista all'econauta *luciano ligabue***
ambiente e società: Petrolchimico
alimentazione: Una sana abbuffata
- econauta#03** **intervista all'econauta *tessa gelisio***
alimentazione: La biodiversità salva il cibo
viaggi e scoperte: La musica dei cetacei
ambiente e società: Salviamo i diversi
- econauta#04** **intervista all'econauta *red ronnie***
alimentazione: I ritmi circadiani
salute e benessere: Il ritmo della vita
- econauta#05** **intervista all'econauta *grazia francescato***
ambiente e società: L'apprendista stregone inventò la non-biodegradabilità
Sempre meglio riciclare
- econauta#06** **intervista all'econauta *pippo baudo - roberta capua***
beppe grillo - luca laurenti
greenpeace: Save our climate! Pianeta terra o pianeta serra?
salute e benessere: Nemici per la pelle. Intervista al Dr. Zanghirati
- econauta#07** **intervista all'econauta *marco columbro***
salute e benessere: La dieta sequenziale. Dr. Giuseppe Cocca
viaggi e scoperte: Siamo figli delle stelle. Di Enzo Braschi
- econauta#08** **intervista all'econauta *palermo calcio***
cultura e società: Anima Animale. Stefano Cagno-Marina Berati
salute e benessere: Il Metodo Kousmine. Michela Trevisan-Marina Grassani
- econauta#09** **intervista all'econauta *piero chiambretti***
cultura e società: Bellezza in bicicletta
salute e benessere: Alimentazione viva: il crudismo
- econauta#10** **intervista all'econauta *dario fo***
salute e benessere: La dieta per la salute
viaggi e scoperte: Mangiamo quel che siamo
- econauta#11** **intervista all'econauta *alfonso pecoraro scanio***
economia: Il guadagno parte dal risparmio. Dr. Maurizio Pallante
salute e benessere: Inceneritori e nanopatologie,
ovvero la bufala dei rifiuti che spariscono

5 Editoriale

Mens SANA in corpore SANO

7 Salute e società

La salute è...
Istituto di Medicina Naturale di Urbino

10 Eco-Benessere:
uno stile di vita consapevole.
Amrit Sorli

22 La prevenzione primaria è la prima
terapia anticancro.
Intervista al Prof. Lorenzo Tomatis.

12 Sport e salute

Attenzione ai paradisi artificiali.
Intervista a Alessandro Donati.

15 Cultura e società

La salute nasce dalla consapevolezza.
Intervista a Marco Columbro.

26 Pillole di saggezza rock.
Intervista a Luciano Ligabue.

17 Salute e rimedi - Greenplanet

Le piante che salvano la vita.

20 La scienza in piazza

Grillo-Montanari: attenti a quei 2!
Sonia Toni

24 Pianeta Bimbo

Crescere bambini sani.
Antonella Baldazzi

27 Abitare in salute

La Bio - Climatica.
Massimo Bilancioni

30 Amore e salute

Emergency:
il cuore al centro dell'uomo.
Gino Strada

32 Publiredazionale - Natural Point

Il magnesio supremo.
Leggeri e sempre giovani con
il magnesio, il re della vitalità.

35 Astrola-bio

La Vergine e la Bilancia.
Sonia Toni

36 Scopri la Convenienza

Elenco negozi dove puoi trovare
Econauta.

38 La salute in casa

Feng Shui e Radiestesie.
Dormire in armonia.
Ruggero Moretto



econauta # Concediti un'altra sana abitudine.

Comodo. Puntuale. Positivo.

Sottoscrivere l'abbonamento a Econauta favorisce
il tuo biologico quotidiano.
Riceverai la tua copia a casa, contribuirai
a sostenere i nostri progetti,

e se sei estratto

vinci un weekend!

riservato ai nuovi abbonati

per due persone presso

fattoria
Cà d'Pignat

Mocogno di Lama Mocogno (Mo)

Fattoria didattica - scuola di ecologia all'aperto

Settimane verdi 2006
per bambini dai 5 ai 15 anni

Educazione allo stare insieme con gusto

Questo progetto nasce dall'esigenza di dare uno strumento concreto e organizzato per affrontare temi legati al nostro territorio, per fare adottare ai bambini comportamenti che siano compatibili e sostenibili con l'ambiente anche attraverso la conoscenza della cultura della produzione biologica, per stimolare la curiosità e l'osservazione del territorio: solo attraverso una conoscenza approfondita di quello che ci sta attorno, possiamo salvaguardare il nostro ambiente e la nostra salute, cercando di ristabilire equilibri perduti.

Il progetto si articola lungo tutta la stagione estiva coprendo alcune settimane dell'estate 2006

Cà d'Pignat

Fattoria Aperta e Didattica
Bed and Breakfast
Mocogno di Lama Mocogno (Mo)
Info: 338.5873486 - www.cadpignat.it

VINCITORE WEEKEND

Fattoria Cà d'Pignat

Mocogno di Lama Mocogno (Mo)

GERBI NICOLA

MARCIANA DI CASCINA (PISA)

Abbonamento annuale (6 numeri) 8,00 + 10,00 euro di spedizione postale.
Vaglia postale intestato a:

Terra e Sole T&S snc via Bramante 7/a 47900 Rimini

(è possibile ordinare gli arretrati al costo di 1,80 euro cad. + spese postali)

foto: Andrea Lorenzi FOTO MANIA - RIMINI



Mens SANA in corpore SANO

Da dove nasce questo assioma che racchiude in sé un mondo di conoscenza? Conoscenza del corpo umano? Dell'intelletto? Della psiche? Di tutte queste realtà ma soprattutto, dell'armonia che dovrebbe intercorrere fra di esse.

Parliamo di coerenza, di coesione fra questi inquilini che abitano il "condominio uomo".

In ogni buona convivenza l'accordo è d'obbligo. Ma chi sono questi conviventi? Il Pensiero, il Sentimento, l'Azione. Padre, Figlio, Spirito Santo. Sacrilegio? Non credo perché se è vero che l'uomo è fatto a immagine e somiglianza di Dio, allora la divinità vive negli esseri umani almeno potenzialmente.

Le parole possono cercare di descrivere questa armonia nel modo più semplice ma è noto che, mettere in pratica questo insegnamento, può costituire il frutto di un lavoro intenso di ricerca che spesso impegna per una vita intera e oltre, e quando parlo di ricerca intendo la ricerca di se stessi. Pensiamo ad una cosa e ne facciamo un'altra, proviamo un sentimento, un "sentire" che ci spinge verso qualcuno o qualcosa ma andiamo nella direzione opposta; le nostre mani fanno un lavoro ma i nostri pensieri sono altrove. Sembra la descrizione di una rete stradale in un'ora di punta e senza una chiara segnaletica.

In questo caos noi continuiamo a vivere divisi, separati in noi stessi e quindi – per forza di cose – separati dagli altri e dal "qui e ora"; la chiarezza è un miraggio. Siamo quasi sempre altrove rispetto al "qui e ora" e, dunque, separati anche dallo spazio e dal tempo che ci ospita e che scandisce le nostre giornate affinché ogni frutto giunga a maturazione quando è il suo momento, maturazione della quale

spesso non ci accorgiamo neppure. Non abbiamo inventato niente: i medici dell'antichità erano anche sacerdoti perché tutti sapevano che la malattia non poteva dipendere soltanto da un fattore puramente fisico e quindi, per essere curata, c'era bisogno dell'aiuto di chi conosceva l'uomo anche nella sua dimensione spirituale; ovviamente, i sacerdoti di quel tempo non avevano niente da spartire con il clero di oggi che, a parte rari casi, sa soltanto interferire, spaventare e condannare.

Il corpo, si sapeva, era considerato alla stregua di un cassonetto dell'immundizia: tutte le scorie psichiche dovute a paure, ansie, eccessive preoccupazioni, frustrazioni e disagi di vario tipo, andavano a finire nella carne che, ovviamente si ammalava. Ecco perché si diceva che la malattia era un castigo divino: sicuramente un "castigo" della divinità dentro l'uomo. Ogni malato veniva trattato in maniera assolutamente personale perché siamo tutti uguali ma anche tutti completamente diversi gli uni dagli altri. Anche per quanto riguarda le malattie infettive l'assistenza era diversa perché, comunque, ogni terreno reagiva alla sua maniera.

Lo stesso Pasteur, ad un certo momento della sua vita ha dovuto ammettere che sì, i batteri possono causare delle malattie ma quello che conta è il terreno; se il terreno è sano la malattia non attecchisce oppure il malato guarisce prima e meglio.

Pensare con la propria testa è forse una delle prime tappe verso un percorso di mantenimento della salute. La pigrizia può portare l'uomo a delegare per ogni aspetto della sua vita: la salute al medico, l'istruzione al maestro, la sicurezza in noi stessi allo psicologo, l'anima al sacerdote, e noi? Cosa facciamo noi? Ascoltiamo a bocca aperta ed eseguiamo degli ordini o delle indicazioni senza nemmeno chiederci se sono giuste o sba-

gliate, se veramente vanno bene per noi oppure no. Trangugiamo farmaci senza guardare cosa c'è dentro e senza chiederlo a chi potrebbe spiegarcelo, accettiamo qualsiasi indicazione basta che ci venga da un laureato o dalla televisione (due peculiarità che per noi sono una garanzia), compriamo il cibo e non guardiamo l'etichetta, quando viviamo un momento di disagio andiamo dallo psicologo perché siamo talmente poco abituati a guardare ed analizzare noi stessi che abbiamo bisogno di qualcuno che da fuori, ci dica cosa dobbiamo fare. Non voglio dire che queste persone non ci servano, che non possano esserci d'aiuto, ma non deleghiamo tutto a loro, non mettiamo tutta la nostra vita nelle mani di qualcun altro: non è forse vero che il miglior maestro è quello che insegna all'allievo a camminare con le sue gambe e a pensare con la sua testa? Diffidiamo di chi fa di tutto per creare delle forme di dipendenza. Quando un medico, uno psicologo, un prete o chiunque altro ci dà delle informazioni o delle "ricette" di vita, prendiamoci la briga di andare a ricercare se quelle indicazioni sono realtà e, soprattutto, se sono le più adatte a noi. Il nostro sé ci parla: se una medicina, una parola, un insegnamento, un ordine, un consiglio, non è per noi, ce lo dice. Se ascoltiamo un po' la nostra interiorità e il nostro corpo, noi sappiamo se la persona alla quale ci siamo rivolti, va bene per noi oppure no. A quel punto smetteremmo anche di dare sempre la colpa a qualcun altro dei nostri guai. Allora l'impegno principale qual è? Quello di ascoltarci e, di conseguenza, conoscere noi stessi perché se ci conosciamo, sappiamo anche cosa ci fa bene e cosa ci fa male.

Siamo partiti dal Pensiero, Sentimento e Azione e siamo arrivati alla conoscenza di noi stessi: prendiamoci per mano e la salute arriverà: in modi, forme e rimedi diversi, ma arriverà. ■

RICE & RICE

+BIO
+ORGANIC

oltre 70
prodotti
solo riso,
tanto gusto



BEVANDA DI RISO

Provala calda o fredda per colazioni, merende, musli.
E' 100% vegetale, senza frumento, senza colesterolo,
senza zucchero e dolcificanti, senza lattosio, povera in grassi.
Puoi scegliere fra i gusti: naturale, calcio, mandorla, vaniglia.

DESSERT DI RISO

Cremoso e digeribile, è 100% vegetale,
senza lattosio e zucchero, povero in grassi.
Fatti catturare da sorprendente bontà e deliziosa delicatezza.
Puoi scegliere fra i gusti: vaniglia, cacao, caramello.

Probios

Firenze - Italia • +39 055.8985932 • www.probios.it



la salute è...

Che definizione possiamo dare della Salute?

Molti hanno provato a stabilire un confine tra salute e malattia ma questa impresa non si è rivelata facile.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), SALUTE è: stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non consiste soltanto in un'assenza di malattia (O.M.S. 1948).

Questa prima definizione mette in evidenza come la salute faccia parte di un sistema complesso, in cui l'individuo deve sentirsi in condizione di benessere nelle tre dimensioni che costituiscono in modo integrato la sua vita: il suo essere biologico, con le condizioni ereditate dalla specie e dai suoi genitori e quelle acquisite nel corso dell'esistenza, e le sue dimensioni mentale e sociale, che si esprimono nel controllo nervoso individuale e nei rapporti sociali interpersonali.

La dimensione sociale della salute implica che una serie di provvedimenti, atti a mantenere o a favorire lo stato di benessere dell'individuo, dipendono da interventi sociali.

Le cattive abitudini sono causa di cattive condizioni di salute, ma non possono essere trasformate in buone abitudini per imposizione del personale sanitario o di qualunque altro operatore della salute, che si limita a constatare la correlazione negativa tra alcune particolari abitudini e la salute.

Il pregio di questa definizione è stato quello di sottolineare l'aspetto sociale della salute, il bisogno che tutta una comunità si impegni per raggiungere l'obiettivo; ha rappresentato di conseguenza, uno stimolo molto forte per istituzioni e operatori sanitari tutti ripiegati, fino ad allora, sui compiti di diagnosi e cura della malattia, con la convinzione che queste scelte siano le uniche che possano lavorare sulla salute e sul benessere.

Manca, in questa definizione il senso della dinamicità del processo,

passibile di continui cambiamenti e aperto ad ogni nuovo contributo del singolo.

Secondo A. SEPPILLI (1966), SALUTE è: condizione di armonico equilibrio funzionale, fisico e psichico, dell'individuo dinamicamente integrato nel suo ambiente naturale e sociale.

(A. Seppilli: già Direttore del Centro per l'Educazione Sanitaria di Perugia)

Questa seconda definizione è più incentrata sull'individuo in senso oggettivo e soggettivo, nella sua interazione fisiologica con l'ambiente in cui vive, interazione che gli consente di conservare il suo equilibrio di fronte agli stimoli che gli provengono dalle variazioni ambientali.

La promozione e la difesa della salute richiedono a ciascun individuo di imparare a conoscere il proprio organismo e le sue esigenze, in modo da prendere quei provvedimenti di igiene individuale, che permettono ad ognuno di organizzare nel miglior modo possibile l'equilibrio del proprio stato di salute. L'equilibrio della salute è una condizione sulla quale agiamo con tutto quello che facciamo o non facciamo, e per questo è necessario conoscere quali sono gli elementi positivi del comportamento che ci permette di mantenerlo nel migliore dei modi.

In questa definizione la salute diventa un evento dinamico, qualcosa da costruire o ricostruire, continuamente ed implica necessariamente l'intervento dell'individuo, attore principale di questo evento.

In queste due definizioni abbiamo considerato diverse concezioni della salute, del benessere.

Nel 1948, anno della definizione dell'O.M.S.

Siamo ancora in piena epoca post-bellica, con gravi ristrettezze generali e l'eredità della fame. Una delle grandi preoccupazioni delle famiglie e della comunità in genere, era quella delle malattie infettive che potevano costituire ancora, per molti strati della popolazione, un rischio per la vita stessa. Salute perciò, ancora come assenza di malattia perché fuori dal rischio della malattia acuta, l'organismo era in pieno vigore. D'altra parte, era in atto la ricostruzione economica, si veniva da un periodo di laceranti divisioni per cui il richiamo ►



alla solidarietà, all'impegno di tutti era sicuramente uno degli obiettivi più importanti.

Nel 1966, anno della definizione di A. SEPPILLI, la situazione è cambiata: siamo in pieno boom economico, il consumismo si è affermato, l'alimentazione è cambiata insieme allo sviluppo dell'industria alimentare, l'urbanesimo ha mutato ritmi di vita e di lavoro di masse enormi di popolazione; il mondo agrario e industriale sono radicalmente trasformati. **Sono nati nuovi pericoli per la salute; si vive più a lungo ma si affermano in maniera prepotente le nuove malattie degenerativo/croniche.**

Nascono i grandi studi epidemiologici, cioè l'osservazione di interi gruppi di popolazione, per decenni; si fanno confronti, nasce il concetto di RISCHIO e, dal mondo operaio, il concetto di salute come bene personale; **si comincia a parlare di rifiuto della delega nella gestione della salute, di prevenzione, come momento in cui l'individuo diventa responsabile al massimo e sceglie lo stile di vita più idoneo al mante-**

nimento della propria salute.

Nella definizione si parla di componenti fisica e psichica che si intrecciano, si sovrappongono continuamente nella realtà quotidiana, non qualcosa di distinto come invece, vedremo, è la tendenza del XX secolo. E' di quegli anni lo sviluppo della medicina psicosomatica come accettazione da parte della comunità scientifica delle influenze tra psiche e corpo.

La Naturopatia, con lo stesso Seppilli, aggiunge e sottolinea: **"...dinamicamente integrato nel suo ambiente naturale e sociale":** qui si torna al concetto di interazione necessaria con il mondo circostante.

La definizione, in questo modo si allarga fino ad abbracciare tutto il mondo di una persona; non più solo nei confronti del suo essere, ma uomo singolo inserito in una comunità di uomini e che vive in un ambiente che deve rispettare: ecologia sociale e dell'habitat!

Oggi tutte le persone vogliono sottoporsi agli esami di laboratorio; pochissime vogliono sapere se un

certo comportamento è positivo o negativo nei confronti di un determinato rischio.

La Salute è qualcosa di più del non essere ammalati, è un evento dinamico e non può essere raggiunta una volta per tutte; va ricercata, mantenuta e difesa giorno dopo giorno. Ciò implica necessariamente l'intervento dell'individuo in veste di attore principale, protagonista dell'evento stesso.

Per PREVENZIONE si intendono gli interventi per individuare, controllare e rimuovere i fattori di rischio allo scopo di prevenire le malattie e di promuovere e conservare la salute. Prevenzione primaria significa eliminazione dei fattori di rischio tramite: a) inattivazione e rimozione delle cause; b) risanamento e protezione ambientale; c) adozione di stili di vita idonei; d) aumento delle difese individuali.

Prevenzione secondaria: eliminazione dei fattori di rischio in fase pre-clinica in soggetti apparentemente sani; a) Correzione fattori di rischio; b) Trattamento terapeutico pre-clinico. ►



La diagnosi precoce è una forma di prevenzione secondaria!

Non si può aspettare passivamente che i molteplici fattori di rischio vengano risolti dall'alto, dalle Istituzioni: da un lato è diritto e dovere di tutti stimolare le istituzioni, dall'altro è altresì doveroso agire con quanto e per quanto abbiamo a disposizione

nel nostro ambito di vita quotidiana. La conquista e la tutela della Salute necessitano, da parte di ciascun individuo, di: coinvolgimento, informazione/formazione, consapevolezza, capacità critica e volontà di attuare delle scelte.

In sintesi, è necessario e indispensabile sapere, capire, scegliere ed agire

nella consapevolezza che tutti dobbiamo prenderci cura di noi stessi, perché tutelando e promuovendo la salute individuale partecipiamo al bene comune.

a cura dell'IMN
(Istituto di Medicina Naturale di Urbino)



Dal 1973, il gusto del biologico

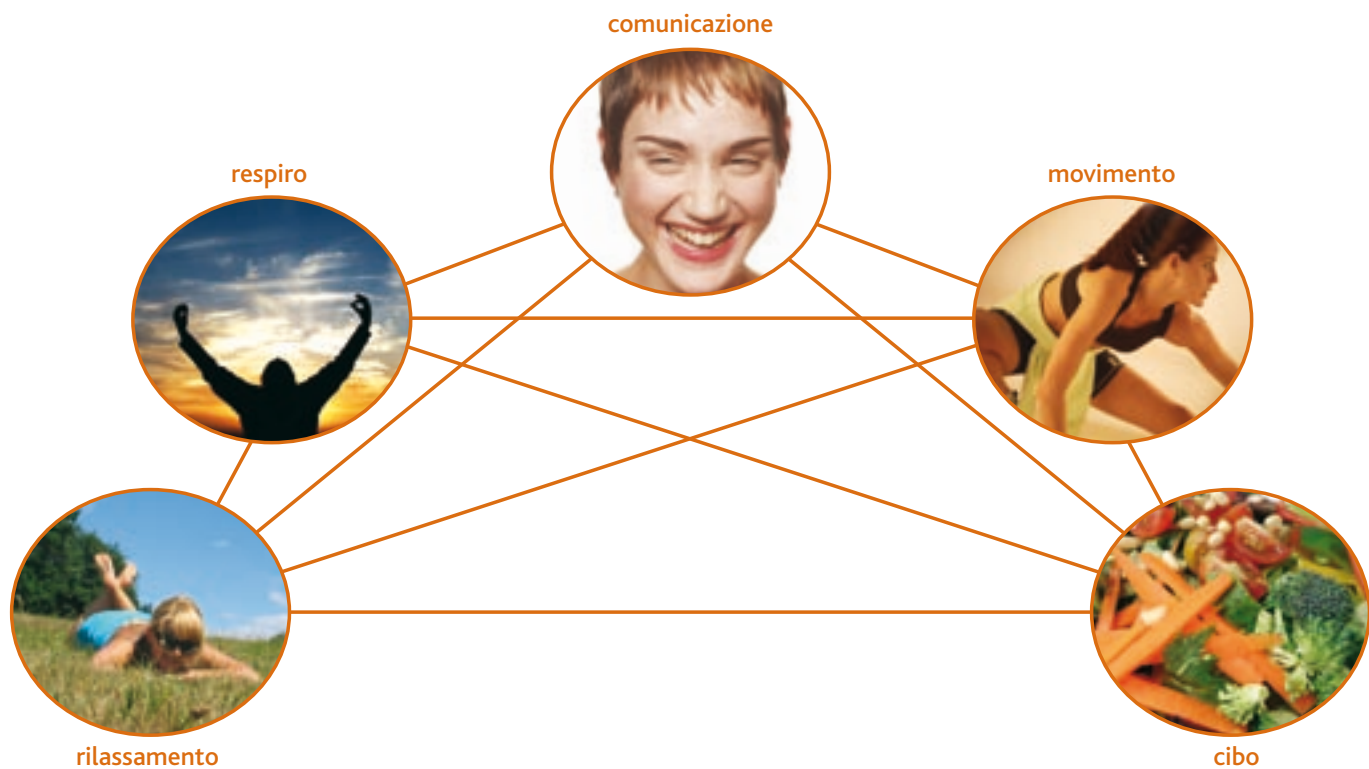
Alce Nero è garanzia di prodotti di qualità, buoni e sicuri. I nostri produttori sono diffusi su tutto il territorio italiano, crescono diffondendo e coltivando la propria passione per una qualità sempre migliore, in accordo con la natura e l'ambiente che li circonda. Ecco perché gli oltre cento prodotti Alce Nero, pasta e riso, olio extravergine di oliva e sughi di pomodoro, confetture e frollini, e molti altri ancora, ottenuti sin da allora senza impiego alcuno di sostanze chimiche di sintesi, portano sulla vostra tavola il gusto della cucina italiana.



Per maggiori informazioni sui nostri prodotti, scrivete a: "Alce Nero risponde", via Idice, 299 - 40030 Monterenzio (BO)
e-mail: info@alcenero.it - www.alcenero.it

eco-benessere: un stile di vita consapevole

L'Eco-Benessere, in conformità con la visione scientifica, ha verificato l'esistenza di cinque sorgenti d'energia che nutrono l'essere umano e lo mantengono in salute: il respiro, il cibo, il rilassamento, la comunicazione e il movimento. Queste sorgenti sono interdipendenti e formano la piramide dell'Eco-Benessere.



Per funzionare bene, l'organismo necessita di una certa quantità di ossigeno; il respiro deve essere "pieno": espirazione totale dell'aria, inspirazione con la pancia e inspirazione con il torace. Il respiro pieno mantiene attiva la muscolatura addominale e permette un allungamento continuo della colonna vertebrale.

Per quanto riguarda **il cibo**, è bene mangiare solo quando si ha fame e in quantità necessaria. Per prevenire gli attacchi di golosità si possono praticare tecniche respiratorie e movimento.

Il movimento è una proprietà intrinseca dell'universo, quindi, il corpo per funzionare bene deve muoversi. L'uomo di oggi si muove poco, la maggior parte della vita la trascorre seduto o sdraiato. Una passeggiata giornaliera, il nuoto, il ballo, la ginnastica sono necessari per stare bene e per mantenere

il contatto con il proprio corpo. L'uomo di oggi vive, per la maggior parte del tempo, nella sua mente; il movimento lo riporta nel corpo. L'organismo, per star bene, deve concedersi periodi di riposo profondo. La vita frenetica sovraccarica le menti che, anche quando è ora di riposare, rimangono attive provocando una stanchezza psicofisica permanente. L'Eco-Benessere insegna tecniche semplici ed efficaci per riposare la mente, attraverso la consapevolezza, che è l'interruttore naturale che interrompe il flusso continuo dei pensieri. **La consapevolezza ha la capacità di osservare il funzionamento della mente e quando la mente viene osservata si calma.**

Le ricerche del Centro Nazionale Americano per la Medicina Complementare ed Alternativa "NCCAM" (<http://nccam.nih.gov/>) confermano che la consapevolezza è un elemento indispensabile per la riduzione del-

lo stress. Praticando il rilassamento profondo (meditazione), i pazienti risvegliano la consapevolezza. Questo riduce lo stress e aumenta le difese immunitarie. L'Eco-Benessere, armonizzando le cinque sorgenti, provoca un incremento delle difese immunitarie (Global Defence Increase - "GDI").

Il benessere proviene dall'equilibrio dinamico tra le cinque sorgenti, dove l'elemento più importante è **la comunicazione** in quanto, i blocchi del flusso dell'energia nella piramide sono sempre il risultato della mancanza di comunicazione. Eco-Benessere significa vivere la serenità, uno stato interiore di armonia e bellezza. In questo senso l'Eco-Benessere propone "meno mente e più anima". Per "anima" s'intende "la consapevolezza", che ha un ruolo importante nella comunicazione.



La mente crea i pensieri, la consapevolezza li osserva e ci fa diventare consapevoli del modo in cui essi condizionano la nostra vita. Facciamo un semplice esperimento.

Osserva per alcuni momenti una pianta nella tua stanza e una che è fuori dalla finestra, poi chiudi gli occhi. Dentro di te puoi osservare molti pensieri: quanto è grande la pianta, di che colore è, e così via. **Nell'esperienza quotidiana l'elaborazione della mente crea un divario tra la percezione e l'esperienza.**

Osservando il modo in cui la mente elabora la percezione, diventi consapevole di come la mente influenza l'esperienza della pianta. Con questa presa di coscienza, la tua esperienza della pianta può essere arricchita dall'esperienza consapevole della pianta. Con l'esperienza consapevole sperimenti la pianta, una altra persona o una situazione di lavoro, esattamente come i tuoi sensi la percepiscono senza l'influenza della mente. Possiamo paragonare la mente uma-

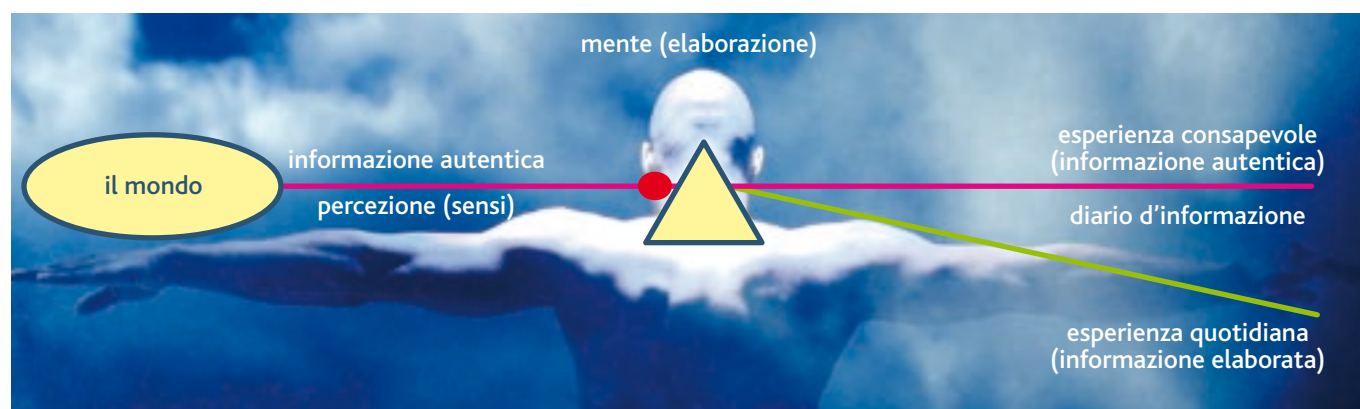
na ad un prisma ottico che devia un raggio orizzontale di luce (vedi figura sotto).

L'informazione che raggiunge i nostri sensi può essere paragonata al raggio orizzontale di luce. Questa "informazione orizzontale" è "l'informazione autentica" del mondo. Essa è, prima elaborata dalla mente e poi avviene l'esperienza. L'elaborazione della mente crea un "divario di informazione" tra l'informazione autentica e quella vissuta. La consapevolezza apre la possibilità di una comunicazione consapevole diretta. Due o più persone con le idee diverse, riguardando una situazione possono comunicare direttamente senza l'interferenza della mente.*** Con lo sviluppo della comunicazione consapevole è facile trovare soluzioni in diversi campi: nella famiglia, nel gruppo di lavoro, in una squadra sportiva e altri. La comunicazione consapevole dentro un gruppo ci permette di individuare facilmente gli obiettivi comuni, di andare oltre le diversità mentali e

così investire le energie nella realizzazione dell'obiettivo. Le persone diventano consapevoli della loro "diversità mentale". Esse riconoscono la comunicazione della mente come elemento secondario e la comunicazione consapevole come elemento primario.

La comunicazione dell'uomo ha due direzioni: esterna (comunicazione con gli altri) e interna (comunicazione con se stessi). La qualità della comunicazione esterna dipende dalla qualità della comunicazione interna. Più chiara è la comunicazione con noi stessi, più chiara è la comunicazione con gli altri.

L'Eco-Benessere introduce il concetto attivo di benessere. La persona impara tecniche per rilassare la mente, per respirare pienamente, per comunicare meglio e per riportare la consapevolezza nella vita di ogni giorno. Offre un stile di vita che permette di vivere in armonia con se stessi, con gli altri e con l'ecosistema. E' uno strumento per innalzare la qualità dell'individuo e di conseguenza dell'intera rete della vita. ■



-Sorli A., Sorli I. K. (2004). *The Scientific Basis For The Development Of Human Consciousness*. Episteme, Perugia, Italy, Number 8, <http://www.dipmat.unipg.it/~bartocci/ep8/ep8-sorli2.htm>

-Sorli A., Sorli K. (2004). *Mind And Scientific Experience*, NEUROSCIENZE.com, Vol 1, Num 0, <http://www.neuroscienze.net/pdf/380.pdf>

-Sorli A., Sorli I. (2005). *Consciousness As A Research Tool Into Space And Time*, Electronic Journal Of Theoretical Physics, Vol 2, Num 6 www.ejtp.com



Amrit Sorli

Ingegnere, fisico, esperto in tecniche di rilassamento e di meditazione, personal trainer. Fondatore dell' Istituto SpaceLife, che svolge ricerche sul tempo, sulla gravitazione, sulla cosmologia, sull'evoluzione della vita e dell'essere umano, sulla comunicazione consapevole.

L'Istituto pubblica i risultati delle ricerche principalmente sulle seguenti testate:

-Frontier Perspectives (Philadelphia)

-Electronic Journal Of Theoretical Physics: www.ejtp.com

-Journal of Theoretics: www.journaloftheoretics.com

Insieme con la Dr.ssa Kathy Bonatti, Amrit è co-creatore di Eco-Benessere.

SpaceLife Institute, Podere Petraiole, 53012 Chiusdino (SI)

Email: spacelife@libero.it

attenzione ai paradisi artificiali!

intervista a alessandro donati



Come riuscire a praticare uno sport in maniera sana?

Per quanto possa apparire paradossale, oggi praticare uno sport in modo sano va apertamente in contrasto con una tendenza ormai prevalente e cioè, quella di ricercare i risultati ad ogni costo; non soltanto ai massimi livelli ma anche nella pratica amatoriale e giovanile. In qualche modo, il sistema sportivo di vertice ha dimenticato i propri principi etici, le proprie regole e si è uniformato sempre di più alla richiesta dei network, degli sponsor e anche del pubblico. Una richiesta di produrre spettacolo ad ogni costo. Basta guardare le tv di tutto il mondo: durante il giorno le ore dedicate allo sport sono molte; questo a dimostrare che l'interesse per questo settore è elevato e le istituzioni sportive si sono lasciate prendere ben volentieri da questo intreccio, pensando solo ad introitare diritti televisivi e premi dagli sponsor. È altrettanto evidente che tutto ciò, col tempo, ha cominciato ad esercitare una fortissima pressione perché lo spettacolo fosse assicurato ad ogni costo; pressione che si è riversata inevitabilmente sugli atleti che, per ottenere certi risultati, si sono pericolosamente affidati ai farmaci. Tutto questo ha generato un esempio deteriore anche rispetto alla pratica amatoriale.

Lei ha toccato un altro tasto dolente: anche a livello dilettantistico, quindi, si fa uso di sostanze dopanti?

Il lavoro che ho svolto come consulente di diverse Procure della Repubblica, mi ha permesso di accedere a migliaia di intercettazioni telefoniche e di documenti, quindi conosco molto bene questo problema. Il business vero e proprio delle sostanze dopanti è rappresentato da questa moltitudine di dilettanti, atleti anonimi che, per un loro malessere che si potrebbe identificare come desiderio di apparire di più di quello che si è, finiscono per alimentare i traffici e proprio per questo, con la Associazione Libera di Don Ciotti, per la quale sono il responsabile del settore sport, abbiamo approfondito il tema e, raccogliendo i dati dalle forze di polizia e dalla magistratura, abbiamo svolto una collaborazione di circa due anni con la Direzione nazionale antimafia e realizzato stime nazionali, arrivando alla conclusione che sono circa 510.000 gli italiani che fanno uso abituale di sostanze dopanti. Possiamo ormai ritenere che queste cifre si avvicinano all'ordine di grandezza di quelle riguardanti le persone che fanno uso di stupefacenti.

Ci sono degli sport nei quali le sostanze dopanti sono più diffuse rispetto ad altri?

Il doping ha cominciato a crescere in quegli sport individuali nei quali la forza muscolare e la resistenza giocano un ruolo determinante, ad esempio, il ciclismo, l'atletica leggera, il sollevamento pesi, il nuoto, il canottaggio e la canoa. Gli atleti di questi sport, attraverso l'uso dei farmaci, riescono a modificare, sia pure artificialmente, in modo consistente, le loro prestazioni. Al doping, sono invece giunti più tardi, quegli sport nei quali è necessaria anche una notevole componente di capacità coordinative, come ad esempio, i tuffi, oppure quegli sport - anche chiamati "giochi sportivi" o sport di squadra o di combattimento o di opposizione - come il calcio, il rugby, il tennis, il pugilato, nei quali sono importanti anche le capacità tattiche. Per questi ultimi sport, l'uso del doping è più recente e meno diffuso. Purtroppo, però, la tendenza alla diffusione è ormai generale.

Questo è avvenuto perché, col tempo, sono cambiate le sostanze dopanti?

In parte è così e lo possiamo constatare con la diffusione degli ormoni peptidici come l'ormone della crescita o l'epo ma anche dall'uso della cocaina, della quale, molti esperti troppo distanti dalla pratica, erroneamente dicono che è solo stupefacente e non dopante. Purtroppo non è così netta la distanza tra le due tipologie di sostanze.

Che differenza c'è fra dopante e stupefacente?

Le faccio un esempio: l'eroina è una sostanza stupefacente ma non ha nessuna possibilità di essere dopante perché genera nel soggetto atteggiamenti passivi e una sorta di torpore che male si accompagna alla possibilità di fare attività sportiva. Se invece ci riferiamo alla cocaina le cose cambiano perché questa droga acuisce le capacità di concentrazione, di attenzione e può anche aiutare a combattere il senso di fatica e l'insicurezza psicologica; per queste ragioni in alcuni sport viene utilizzata. Bisogna fare molta attenzione a queste nuove tendenze perché c'è il rischio che gli atleti passino da un uso della cocaina come sostanza dopante, ad un'abitudine personale; ma può anche succedere il contrario. Atleti di un certo livello che cominciano ad usare la cocaina per uso personale, poi possono diventare dipendenti ed essere costretti a prenderla anche in vista di un allenamento impegnativo o di una gara. In pratica il confine fra sostanze stupefacenti e sostanze dopanti è molto labile. Il caso di Pantani è stato eclatante. Nelle cliniche di Parigi per il recupero dalla tossicodipendenza, è stata fatta un'indagine che ha appurato che il 50% dei soggetti ricoverati per disintossicarsi provenivano dalla pratica sportiva e da esperienze di doping.

Più in generale si può dire che l'atteggiamento psicologico di ricorrere ai farmaci come doping, rappresenta un fattore che contraddistingue quei soggetti che sono poi maggiormente disponibili a fare uso di sostanze stupefacenti. E' il sistema sportivo che, per difendersi, ha affermato a lungo che le droghe sono una cosa e il doping un'altra; secondo questa confusa teoria i drogati sono degli sconfitti mentre gli atleti assumono le sostanze dopanti per essere ►



attivi e vincenti. E' un'analisi sbagliata oltrech  frutto di una visione cinica e distorta che inoltre dimentica il fattore "dipendenza", perch , in realt , gli sportivi che prendono certi farmaci dopanti, poi ne diventano schiavi. Ad esempio, chi fa uso di ormoni anabolizzanti o testosterone, pu  diventarne dipendente, non solo dal punto di vista fisico ma anche psicologico.

Si pu  dire che queste sostanze provocano in maniera pi  subdola la dipendenza?

Pi  avvolgente. Mentre la cocaina o l'eroina fanno danni, ma sono danni che si manifestano quasi subito e chiaramente, nel caso del doping, ad esempio anabolizzante, apparentemente, in tempi brevi, c'  un miglioramento, un incremento delle capacit  atletiche quindi il soggetto si sente euforico, in una situazione di "superiorit " mai provata prima. Andando avanti poi, ci si lascia prendere dall'aumento dei dosaggi e, a quel punto il viaggio di ritorno   alquanto difficile e doloroso. Bisogna dire che i soggetti che assumono doping tendono ad autoingannarsi; sottolineano i propri meriti di base affermando che, siccome lo fanno tutti, se non lo facessero anche loro non sarebbero competitivi ma cercano di convincere se stessi e gli altri che sarebbero bravi ugualmente. Non   cos  e, in pi  c'  da dire che quando si assumono sostanze dopanti diventa prima difficile e poi impossibile riuscire a capire quando finiscono i propri meriti e quando cominciano quelli dati dagli effetti del farmaco.

Come educare i nostri figli a fare sport in modo sano?

Ho fatto l'allenatore per molto tempo e ho individuato da subito una connessione fra il doping e una forte tendenza in campo sportivo, che   quella di specializzare precocemente i bambini in uno sport e poi spingerli fortemente per incrementare i risultati. Mi sembra di aver capito che un modo per disinnescare questa bomba e quindi, in qualche maniera, per frenare la diffusione del doping,   quello di dare vita ad un'organizzazione dell'attivit  sportiva giovanile – dai bambini alla preadolescenza – che vada ben oltre i fini delle Federazioni sportive. I bambini e gli adolescenti hanno bisogno di allargare le proprie esperienze e hanno quindi la necessit  di formarsi attraverso la strada della molteplicit . Un concetto come questo   piuttosto chiaro, ad esempio, nella

formazione prettamente culturale dei bambini: nessun genitore penserebbe mai di mandare un figlio in una scuola dove si insegna solo la matematica. Invece, nel mondo sportivo, per il prevalere di questo modello campionario, i familiari non si preoccupano del fatto che un bambino venga inserito, ancora giovanissimo, nella camicia di forza della pratica di un solo sport, che gli impedisce di fare tante altre esperienze e che lo mette subito sotto la pressione di misurarsi con il risultato e con l'assolutezza del confronto con gli altri che   un fattore educativo, ma solo se attivato entro certi limiti.

Inoltre, con un sistema di questo tipo, si attenua la componente ludica, il bambino non viene fatto pi  giocare e questo   molto negativo. Bisogna dirlo con chiarezza: i bambini non hanno bisogno di allenatori specialistici ma di avere degli educatori che utilizzano tutti gli sport. L'obiettivo   quello di collegare il divertimento al movimento; poi, dopo la preadolescenza, essi potranno scegliere uno sport in particolare oppure, da adulti, assumere uno stile di vita attivo, improntato a diverse attivit  sportive adattate alla stagione, al tempo e allo spazio disponibile, oltrech  alle proprie esigenze. ■



Alessandro Donati

nato nel 1947.

Dal 1990 al 2005, Dirigente Responsabile della Divisione Ricerca e Sperimentazione del CONI, poi divenuta, nel 2002, Ufficio Studi e Ricerca Metodologica e, infine, nel 2003, Ufficio Metodologia dell'Allenamento;

Titoli di studio:

Nel 1974, specializzato Maestro dello Sport (Atletica Leggera: corse di velocit  e di mezzofondo), presso la Scuola Centrale dello Sport del CONI. ; Nel 1993, laureato in Scienza dell'Allenamento presso l'Universit  Claude B rnard di Lione (Francia).

Partecipazione a progetti e iniziative di contrasto e prevenzione del doping:

- nel 1989, autore del libro "Campioni senza valore", sul problema del doping nello sport;
- dal 1993 al 1995, poi dal 1999 al 2000, membro della Commissione Scientifica Anti-doping del CONI;
- nel 1994, autore del dossier sulla diffusione dell'Epo nel ciclismo professionistico;
- dal 1998 al 2001, membro della Commissione Scientifica del Ministero della Pubblica Istruzione;
- dal 1998 al 2000, consulente del Senato e della Camera dei Deputati per il progetto di legge anti-doping;
- dal 1998 al 2000, consulente del Ministero dello Sport e dei Beni Culturali, sul problema del doping;
- dal 1999 al 2001, garante del Comune di Roma nel progetto di educazione degli studenti alla prevenzione del doping;
- dal 2000 al 2001, Responsabile scientifico del progetto nazionale del Ministero della Pubblica Istruzione per la formazione degli insegnanti sul problema della prevenzione del doping tra i giovani;
- dal 1987 al 2005, autore di alcune centinaia di interviste sul problema del doping ai media italiani e stranieri;
- dal 1990 al 2005, relatore in molte decine di Convegni sul problema del doping, in Italia e all'estero.



maadegny/Soyuz. Foto Alessandro D'Amico/Scotto. Libri dei morti di El-Amarna, Museo Egizio di Torino

MONTEBELLO®

GRAZIELLA RA®

**UN GRANO PIENO DI LUCE
CHE VIENE DA LONTANO**

Un grano, coltivato anche 3000 anni fa sulle rive del Nilo, che possiede una forza primordiale grazie al suo ricco contenuto di Potassio, Magnesio, Fosforo, Ferro, Selenio, e Vitamine E, B6, B12, PP.

**R®
A**

ALCE NERO COOPERATIVA

Società Agrobiologica arl via Strada delle Valli, 21 - 61030 Isola del Piano (PU) - tel +39 0721 720221 - fax +39 0721 720209
alcenero@alcenerocooperativa.it - www.alcenerocooperativa.it



la salute nasce dalla consapevolezza

Vorrei che tu ci parlassi del progetto "Obiettivo Salute" che tu stai curando insieme all'Istituto di Medicina Naturale di Urbino e l'Arisco, che è la tua associazione e ti chiederei anche qualche informazione su quest'ultima.

ce n'è anche troppa ma non è quella giusta per informare il cittadino. E' la divulgazione di quelle informazioni che i media non danno oppure danno in maniera manipolata; ecco, il primo scopo di Arisco è quello di informare seriamente, il secondo obiettivo è quello di dare informazioni atte a migliorare la qualità della vita delle persone, in campo alimentare, medico, comportamentale. In questo contesto abbiamo incontrato l'Istituto di Medicina Naturale di Urbino col quale abbiamo stretto un rapporto di lavoro. Abbiamo fatto una vera e propria tournée in giro per l'Italia facendo delle conferenze, con medici e altri esperti che si occupano di queste problematiche.

Marco, parliamo di salute: un argomento vastissimo ma cerchiamo di condensarlo. Cos'è per te la salute?

Da quel momento cominciai una ricerca spirituale che mi portò verso un cambiamento interiore ma anche esteriore. Come dice il mio Lama tibetano: *ogni persona deve imparare a curare il proprio giardino interiore ed esteriore*. Il giardino interiore è la propria anima e il giardino esteriore è il nostro ambiente. Questi due giardini vanno di pari passo nel senso che, quando curiamo il giardino interiore ne risente anche il giardino esteriore e viceversa.

E' bella questa immagine del giardino, anche perché la cura di un giardino comporta un lavoro da parte dell'uomo, non un subire passivamente qualunque cosa ci arrivi da fuori.

Cosa consigli a chi si rivolge a te chiedendoti come mantenersi in salute, visto che la prima cura è la prevenzione?

comunque uno degli ostacoli maggiori alla crescita, non soltanto spirituale ma anche morale. È importante conoscere le motivazioni che portano ad assumere certi atteggiamenti; bisogna formarsi una propria visione del mondo senza seguire bovinamente quello che ci viene propinato dalla televisione o dai media in generale. Questo, secondo me vale per qualunque cosa. Prendiamo ad esempio, l'Aids. Su questa malattia è stato fatto del vero e proprio terrorismo; ormai è risaputo che l'aids non esiste come malattia nel senso che, l'aids è una sindrome di tante malattie messe insieme; malattie che esistono da millenni e ancora oggi non esiste nessuna prova scientifica che il virus hiv e l'aids siano uno la conseguenza dell'altro. Questo terrorismo è stato alimentato soprattutto per vendere farmaci.

Arisco significa Accademia per il risveglio e lo sviluppo della consapevolezza. Ho fondato questa accademia nel 2003 con l'intento di creare uno strumento di divulgazione e controinformazione perché io vedo che oggi di informazione

Cambiando alimentazione e diventando vegetariano – circa trent'anni fa – cambiò anche il mio atteggiamento nei confronti della vita.

Il giardino impone un senso di attività in prima persona: bisogna fare, altrimenti non succede niente.

La prevenzione si fa con la consapevolezza. Sapere è importante, essere informati è importante.

L'ignoranza è una malattia e

Pensare che ci sono diversi personaggi famosi, soprattutto in America, che intraprendono crociate contro l'aids: questa gente dovrebbe essere informata

sono molto legate ad un ritorno di immagine. Basti pensare che si muore molto di più di epatite C che di aids, o di malattie cardiovascolari. Ripeto: è importante essere informati per poter stare in buona salute; sembra una stupidaggine ma è così. Una sana informazione per avere una corretta attività nel mondo. E poi la prevenzione.

Ma tu sai che c'è un sacco di gente che scambia la prevenzione con la diagnosi precoce? Sai quante donne – quando fanno il pap test – dicono: "vado a fare la prevenzione"?

Quando a Marco capita di inciampare in qualche acciaccio, come si cura?

importante per avere un buon sangue e quindi, anche nel momento in cui si ha una malattia grave, come è successo a me quando ho avuto l'ictus, questo ti permette di avere un recupero veloce. Sai, mi sono sentito dire a volte: "Ma come, con tutto quello che fai per mantenerti in ▶

Spesso si tratta di persone molto leggere, nel senso che non si preoccupano di andare a fondo agli argomenti, un po' superficiali insomma e poi, tieni conto che certe iniziative

Anche questo rientra nel problema dell'ignoranza. Partendo dalle nostre scuole, che dovrebbero dare una certa educazione anche su temi come la salute e l'ambiente e non lo fanno.

Io mi curo con l'omeopatia. Non fumo, non bevo alcool, non mangio carne e questo è molto

salute, hai avuto un ictus"? Ma non è che curare la propria salute ti rende immune da qualunque disturbo certo, ti ammalii di meno, ma quello che più conta è che, grazie ad un buon terreno, il recupero è più veloce e migliore, nel senso che puoi uscire dalla malattia senza gravi handicap. Come diceva anche Pasteur: "Se c'è un buon terreno è molto più difficile che il virus attecchisca". Quindi, la prima condizione per avere salute è quella di mantenere un buon terreno e un buon terreno si realizza con diverse metodologie: una buona alimentazione, soprattutto biologica e non abusare. A me piace mangiare bene e cucinare ma con moderazione, senza mai eccedere e poi curare l'interiorità, che si può fare in tanti modi, ognuno dei quali dovrebbe essere scelto direttamente dall'individuo stesso. Per me è molto importante la meditazione. Così noi rinforziamo il nostro sistema immunitario.

Da quanto tempo ti occupi di agricoltura biologica? Anche quest'anno sarai presente al SANA?

Ho iniziato a produrre pasta e olio biologici due anni fa perché ritengo che fra le varie emergenze che abbiamo oggi sul nostro pianeta, quella della qualità alimentare si evidenzia fortemente.

La qualità dei nostri alimenti è andata scadendo sempre più. Il cibo industriale è assolutamente privo di vitalità, è cibo morto. Se mangiassimo un foglio di carta o un pezzo di legno, a volte sarebbe la stessa cosa. E' un cibo, per così dire "antibiotico". Ma per essere in buona salute è importante che il cibo sia sano perché il cibo forma il nostro sangue e il nostro sangue va a nutrire tutte le nostre cellule, tutto il nostro corpo. La vitalità del cibo nasce dalla sua freschezza e naturalezza, quindi non deve essere infestato dalla chimica. Il cibo biologico ha queste caratteristiche, le caratteristiche della vita. Pensa che l'Italia è il primo paese al mondo per quanto riguarda la produzione di biologico ma siamo all'undicesimo posto come consumi. Insomma, abbiamo prodotti sanissimi che mandiamo all'estero e noi mangiamo delle schifezze. Se parliamo di costi poi bisognerebbe ricordare che, sempre per citare l'informazione, moltissimi agricoltori non sanno che se coltivassero biologico riceverebbero un sacco di contributi anche dall'UE e i prodotti costerebbero di meno perché più presenti sui banchi dei supermercati. Questo può avvenire anche grazie ad un aumento della richiesta; ma di nuovo torniamo all'informazione. Il prossimo anno a giugno, a Viareggio organizzerò "Enogastronomia biologica", la prima grande iniziativa di cucina biologica a livello internazionale dove, chi vorrà potrà assaggiare cibo biologico, dall'antipasto ai primi, verdura, carne, pesce, dolci, perché non basta raccontare cos'è il cibo biologico: è importantissimo che la gente lo assaggi. Ho voluto dare vita a questa manifestazione proprio per dare modo a tutti di assaggiare i cibi biologici.

Ho già l'acquilina in bocca..... ■



Lo stand di Marco Columbro si trova al SANA, padiglione 29 stand n. C7.
Il convegno si terrà il giorno 8 settembre dalle 11.00 alle 13.00 Sala vivace
Tema del convegno: Sapor bio, il gusto del biologico.
Uscire dalla nicchia per fare sistema. Parte la prima Rassegna internazionale di enogastronomia biologica, promossa da Marco Columbro



le piante che salvano la vita

Il loro uso terapeutico riguarda l'80% della popolazione mondiale. L'importanza farmaceutica degli estratti vegetali, i ritardi della ricerca, gli abusi, i traffici...

"Save plants that save life", salva le piante che salvano la vita, è l'appello lanciato, nell'ormai lontano 1988, a Chiang Mai in Thailandia dall'Organizzazione Mondiale per la Sanità (Oms), dal World Wildlife Fund (Wwf) e dall'International Union Conservation of Nature and Natural Resources (Iunc), per la salvezza e la valorizzazione delle piante medicinali. A tutt'oggi, l'Oms stima che le piante medicinali costituiscono ancora un importante e fondamentale presidio terapeutico per l'80% della popolazione mondiale che, in una larga maggioranza dei casi, non può accedere ai farmaci di sintesi.

Attualmente circa 121 farmaci, correntemente utilizzati, provengo-

no da fonti vegetali; mentre il 25% dei farmaci occidentali proviene da sostanze estratte da piante e alberi delle foreste umide.

Va inoltre rilevato che solo l'1% circa degli alberi e piante tropicali, sono stati studiati e testati dagli scienziati. Circa il 74% di queste scoperte proviene dall'esperienza di secoli e dal sapere dei popoli indigeni, dai guaritori tradizionali, dalle conoscenze delle donne. Nel sud-est asiatico si ritiene che i guaritori adoperino, per la cura delle malattie, circa 6.500 specie di piante, che i popoli indigeni dell'Amazzonia usino 1.300 tipi di piante e che, nelle isole Samoa l'86% delle piante adoperate dai locali, siano conosciute per le loro proprietà medicinali.

Delle 250.000 specie di piante trovate sul pianeta, approssimativamente, oltre il 50% si trova nelle foreste tropicali, meno del 15% è stato investigato e la continua perdita di piante e alberi costituisce un vero problema per la ricerca scientifica e, ovviamente, per l'umanità intera.

Il 70% circa di tutte le piante conosciute, che hanno attività antitumorale inoltre, proviene dalle foreste tropicali. Nel 1991, tanto per fare un esempio e attenerci solo alla scienza, un gruppo di ricercatori isolò, dal ramoscello di un albero della foresta, una sostanza in grado di bloccare lo sviluppo dell'aids. Quando, dopo qualche tempo, gli scienziati tornarono ►



nella foresta, però, a causa del disboscamento, non trovarono più quei preziosi alberi.

Altrettanto negativa poi, è la perdita del sapere dei guaritori tradizionali, degli shamani; conoscenze, queste, che ancora oggi vengono sfruttate per individuare specie medicinali e sostanze da esse derivate. Solo grazie all'esperienza della medicina tradizionale è stato possibile isolare, dall'artemisia annua, una sostanza, l'artemisinina che, assieme ai suoi derivati, rappresenta un potente farmaco antimalarico. La necessità di una sempre maggiore produzione di artemisia annua per avere disponibilità di artemisinina (e dei suoi derivati), e soddisfarne la crescente richiesta, rappresenta a tutt'oggi una delle priorità per la salvaguardia della salute. A tale proposito è interessante, nell'ambito del progetto Co.Ar.Ta, il voler valutare, in Italia, la possibilità di coltivare l'artemisia

annua, in alternativa al tabacco, nel centro-sud e, in particolare, nel Salento.

Secondo alcune indagini è in crescita l'utilizzo terapeutico delle piante medicinali, delle erbe, ma circa i 2/3 delle 50.000 piante adoperate sono ancora raccolte allo stato spontaneo, sicché (approssimativamente) circa 4.000-10.000 specie sono a rischio di estinzione in un ristretto arco di tempo. Alain Hamilton, dell'Organizzazione Plantlife International, aveva accusato le grandi industrie delle "erbe medicinali" di non adottare misure per assicurare la sostenibilità dei prodotti e di vendere soprattutto piante spontanee. Tra questi esempi in negativo, c'è il *Prunus Africanus* (la sua corteccia viene utilizzata per la cura della ipertrofia prostatica benigna), il cui mercato è collassato perché sono stati distrutti irrazionalmente troppi alberi. Anche lo lunc (Unione Mondiale della Conserva-

zione), già qualche anno fa aveva lanciato l'allarme per la possibile scomparsa delle piante medicinali, legata al massiccio prelievo e alla distruzione dell'habitat.

Non è da meno Traffic, organizzazione creata dal Wwf e dallo lunc, che, oltre a combattere l'estinzione di piante (anche la calendula è in pericolo) e animali, ha anche lo scopo di effettuare un controllo sulle specie, animali e vegetali, protette dalla convenzione Cites.

Seramente minacciato è il ginseng e così molte altre piante dell'India, del Nepal, dell'intera catena montuosa dell'Himalaya perché molto ambite dalle case farmaceutiche. In pericolo è la Tetu Lakha (*Nothapodytes foetida*), piccolo albero delle foreste umide dell'India e dello Sri Lanka, dal quale si estrae un importante principio attivo antitumorale. Sempre in India è seriamente minacciata la *Sassurea lappa*, le cui radici sono adoperate per curare diverse affezioni cutanee; in pericolo è anche la *Fritillaria cirrhosa* che in Cina è utilizzata contro le infezioni dell'apparato respiratorio. In Europa, dove le specie rare vengono tutelate, il principale allarme proviene soprattutto dai paesi dell'Est dove, più che di raccolta di erbe, si deve parlare di saccheggio. L'uva ursina, diuretico e potente antibatterico delle vie urinarie, di cui si adoperano solo le foglie, sta diventando sempre più raro perché, molto spesso, le piante vengono strappate con tutte le radici. In drammatico declino è l'*Adonis vernalis*, praticamente scomparso in Italia; in pericolo è anche il mirtillo e il lampone in Romania, l'ortica in Croazia, il ginepro in Bosnia.

Grave è il problema delle piante in estinzione anche in Africa e fondamentale è l'elaborazione delle cosiddette liste rosse (che non riguardano solo l'Africa), strumenti per determinare lo stato di conservazione delle specie. Sistemi di raccolta responsabili, uso sostenibile delle piante medicinali, turismo sostenibile (viaggiare senza danneggiare l'ambiente), sono i criteri da perseguire per salvaguardare le specie. Insegnare e spiegare alle comunità rurali, alle popolazioni, una corretta raccolta delle piante medicinali, sviluppando



la spiga[®] bio

Da 25 anni
solo ALimenti BIOlogici

Tel. 0423.98 77 67 - e-mail: info@laspigabio.it - www.laspigabio.it

anche reti di commercio delle erbe fra i villaggi.

Fondamentale, per la salvaguardia delle piante medicinali, è anche esercitare un maggior controllo sulla raccolta e sul commercio, da parte dei governi. Stroncare i

traffici illegali, ma anche educare i consumatori, far conoscere la provenienza delle piante medicinali e dei prodotti derivati. Sono queste le misure da adottare accanto alla tutela e difesa degli ecosistemi. La perdita delle piante medicinali, del

sapere medico legato ad esse, delle biodiversità avrà effetti negativi sulla ricerca scientifica e sulla salute di tutti.

Fonte: www.greenplanet.net ■

XXXII edizione delle Giornate internazionali di studio promosse e organizzate dal Centro Pio Manzù ●

Rimini, Teatro Novelli 27/28/29 ottobre 2006

Su poche cose l'umanità di oggi si sente in accordo come sulla constatazione che la vita è effettivamente in bilico. Minacce dal fronte delle guerre fra etnie o coppi religiosi, dalla fame, dalla povertà, dal clima e dall'ambiente accompagnano le dinamiche dei cambiamenti della Terra aprendo incerti scenari.

Con le Giornate internazionali 2006 il Centro Pio Manzù torna a sollecitare l'attenzione di governi, istituzioni e privati sulle problematiche che incidono maggiormente sul destino dei popoli e degli individui, legati oggi dalla comune appartenenza ad un sistema di relazioni globali, senza la possibilità, tuttavia, di una comprensione ed una influenza sui processi geoeconomici e geopolitici in atto, cioè una visione sul proprio futuro.

Personalità del mondo delle scienze, dell'economia, della cultura e della politica saranno presenti a Rimini in occasione di questo appuntamento per rappresentare la più ampia varietà degli atteggiamenti pro e contro i punti fondamentali all'ordine del giorno sull'Agenda Terra.

venerdì 27 ottobre

ore 9,00

Workshop 1

L'eterna soluzione della vita

ore 15,00

Workshop 2

Il lato scuro dell'ominazione: la nuova virtualità antropologica

sabato 28 ottobre

ore 9,00

Workshop 3

Le distorsioni della globalizzazione

ore 15,00

Workshop 4

L'Occidente in guardia: le traiettorie euroasiatiche, Cina e India

ore 21,00

Serata speciale

L'economia del bene: l'imprenditoria della beneficenza

domenica 29 ottobre

ore 9,30

seduta plenaria

ore 15,30

Workshop 5

Il nocciolo della dignità umana, l'incontro religioso, la tolleranza vulnerabile

la vita in

bilico

suspense del mondo: uomo e natura innanzi la virtualità, sviluppo equilibrato, comune causa della responsabilità

sotto l'Alto Patronato
del Presidente
della Repubblica

ingresso gratuito
iscrizione obbligatoria
Centro Ricerche Pio Manzù
47826 Verucchio (RN)
Fax +39 0541 670 172
www.piomanzu.com

foto: Luca Zennaro

Grillo-Montanari *attenti a quei 2!*

Un comico e uno scienziato:

ma cosa avranno da dirsi? La scienza si colora di umorismo o la comicità si fa seria?

O entrambe le cose? Solo il destino poteva escogitare un incontro così bizzarro e, apparentemente, paradossale ma si sa, il destino non fa mai nulla per caso!

Tutto cominciò circa un anno fa quando ai coniugi/scienziati Morena Gatti e Stefano Montanari, sequestrarono (forse "scipparono" è il termine più corretto) il microscopio che usavano da diverso tempo per le loro ricerche nel campo delle nanopatologie. Le nanoche? Le nanopatologie: sono malattie causate dalle nano e micro particelle: elementi che, per le loro dimensioni, si comportano come fossero dei gas e che possono entrare nel nostro organismo attraverso la respirazione, l'ingestione e, qualcuno dice, ma pare di no, anche attraverso la pelle. Queste particelle si formano come conseguenza di processi di combustione: più elevate sono le temperature, più le particelle sono piccole e

aggressive perché riescono meglio a penetrare nell'organismo provocando disastri di vario tipo. Le combustioni avvengono anche spontaneamente in natura (vulcani, temporali, ecc), ma il più grande generatore di particolato è indubbiamente l'uomo, unico animale che inquina il pianeta. Il traffico, il fumo, le industrie di un certo tipo e (udite, udite!) gli inceneritori sono i maggiori produttori di particolato, primario e secondario: il primo si origina dal cosiddetto crogiolo, cioè direttamente dal punto in cui avviene la combustione, il secondo si crea quando queste polveri entrano in contatto con la luce e con sostanze presenti nell'atmosfera.

Già, gli inceneritori: uno dei più grossi business degli ultimi quarant'anni. I rifiuti sono una fonte di guadagno immensa per le società che li gestiscono e che, quindi, hanno tutto l'interesse ad impedire politiche di riduzione e riciclo degli stessi, ma sono anche uno strumento che produce tonnellate di sostanze altamente inquinanti e pericolose per la salute. Chi divulga notizie di questo genere va fermato perché gli interessi in ballo sono troppo grossi. La ricerca scientifica, quella degli scienziati liberi e non corrotti o corrutibili, va imbavagliata. Ed ecco lo scippo del microscopio che, in questo momento, giace inutilizzato in qualche locale dell'Università di Modena e la cui unica mansio-

ne è quella di ricoprirsi di polvere. Dimenticavo: questo non è un comunissimo microscopio elettronico bensì un microscopio a scansione ambientale; unico strumento attraverso il quale si possono vedere, analizzare e studiare le nano e micro particelle. A quel punto tutto sembrava finito: niente microscopio, niente ricerca e niente informazioni alla gente che, per qualcuno, dovrebbe ammalarsi e magari morire, senza nemmeno protestare e/o sapere perché. Ma il destino appunto, ha voluto diversamente e l'incontro fra Beppe Grillo e Stefano Montanari ha segnato l'inizio di una rivoluzione dal basso che sta contagiando tutta l'Italia. Dopo aver devoluto l'incasso di una serata per l'acquisto di un nuovo microscopio, Grillo ha ospitato il dr. Montanari in molti suoi spettacoli e, finito il suo tour, ne ha iniziato un altro che ha preso il nome di "La scienza in piazza".

Il nuovo microscopio è già arrivato (anche se il conto non è stato ancora saldato) ed è più potente di quello sequestrato: tiè!

Insieme a Stefano Montanari, che accompagna Grillo come ospite fisso, si alternano sul palcoscenico dell'evento diversi scienziati, studiosi e ricercatori che contribuiscono ad informare la popolazione sui rischi e le alternative a questo e ad altri problemi legati alla salvaguardia dell'ambiente e della salute: Maurizio Pallante, esperto in efficienza e risparmio energetico, Gianni Tamino, biologo, docente all'Università di Padova e profondo conoscitore delle problematiche ambientali, Rodolfo Coccioni, direttore del Centro di Geobiologia dell'Università di Urbino, e tanti altri che mi perdoneranno perché non riesco a ricordarli tutti. Non è una passeggiata, non è una vacanza.

Questo lavoro di semina a contatto diretto con la gente presenta una serie di ostacoli e difficoltà notevoli. Migliaia di chilometri, un caldo infernale, porte e finestre blindate nei palazzi e nelle sale di pubblica appartenenza e – la cosa che forse fa più male – gli attacchi da parte di personaggi che, per gli studi fatti e

la carica che ricoprono, dovrebbero invece stare dalla parte della salute, della vita e delle verità in merito: quali verità? Quelle scaturite da anni di studi, di ricerca e di lavoro in tutto il mondo e con le massime autorità in materia.

Questi scienziati lavorano con università straniere e italiane, con premi Nobel, parlano alla Camera dei Lords e davanti all'imperatore del Giappone, e quattro politici presuntuosi e ignoranti si rifiutano di riceverli; e poi ci stupiamo se questi personaggi fuggono dall'Italia!

I politici quasi sempre si defilano, scappano o si nascondono perché hanno paura di prendere posizioni chiare, o semplicemente perché hanno già deciso prendendo accordi con chi gestisce i rifiuti, e mi riferisco a politici di entrambe le coalizioni, spesso, Verdi non sempre esclusi. Pochi, molto pochi quelli che accolgono con entusiasmo e grande apertura questa iniziativa straordinaria che, per la prima volta, porta la scienza fuori dalle rigide strutture accademiche e la offre ai suoi legittimi proprietari: noi.

Gli amministratori locali accettano gli inviti a denti stretti, più perché non vogliono fare brutte figure che per reale interesse (abbiamo visto consiglieri comunali leggere il giornale per tutto il tempo dell'audizione); quando possono attaccano con argomentazioni ridicole, della serie: *Ma non esiste la certezza che queste particelle facciano realmente ammalare!* Se è per questo non esiste neanche la certezza assoluta che chi fuma quaranta sigarette al giorno si ammali di cancro ai polmoni, ma sicuramente questa possibilità aumenta notevolmente. Oppure c'è qualcuno che ha il coraggio di affermare che le sostanze che escono da un inceneritore siano innocue? I filtri? Non esistono filtri in grado di fermare le nanoparticelle: queste sostanze non si fermano neanche nei nostri polmoni perché da lì finiscono nel sangue entro pochi secondi e dal sangue più o meno in tutti gli organi da dove è praticamente impossibile (almeno con le conoscenze attuali) eliminarle.

Adesso gli inceneritori li chiamano *termovalorizzatori*, perché vogliono farci credere che il calore generato dalla combustione dei rifiuti può produrre energia (magari pulita!). Un'altra balla stratosferica: per bruciare la plastica, ad esempio, occorre più energia di quanta se ne possa produrre dalla sua combustione e, soprattutto, quello che esce è inquinante. I rifiuti organici producono diossine e quelli inorganici particolato inorganico e siamo noi a finanziare questi strumenti di morte; noi, con il 7% dell'importo delle nostre bollette Enel che, dicono, serve a finanziare le energie rinnovabili: non solo ci ammalano ma lo fanno coi nostri soldi. Molte amministrazioni locali, in molte regioni d'Italia hanno già preso accordi con le varie Hera (che cambia nome in ogni regione ma la sostanza è sempre quella) per costruire altri inceneritori (pardon, termovalorizzatori) e riempire le tasche alla faccia della nostra salute ma per la prima volta, questo splendido lavoro dal basso sta dando i suoi frutti, piccoli, ancora acerbi ma con una grande potenzialità di maturazione. La risacca è diventata un'onda e l'onda sta diventando uno tsunami. Le resistenze sono ancora molto forti ma ovunque si registrano segnali di cedimento.

Grillo e Montanari hanno dato il via ad un movimento che non può fermarsi perché basato su verità che non potevano più rimanere nascoste o ad uso e consumo di pochi eletti barricati nel loro coriandolo. Onore al merito, dunque.

Riduciamo drasticamente i rifiuti, differenziamo ponendoci come obiettivo il riciclaggio. Facciamo appello alle industrie di qualsiasi categoria merceologica affinché immettano sul mercato prodotti biodegradabili e col minimo d'imballaggio. A che servono tutte quelle scatole? Le apriamo per prendere il prodotto e poi le gettiamo via; sono soldi sprecati e se poi vanno nell'inceneritore, si trasformano anche in sostanze tossiche. Solo l'uomo può prendere un oggetto innocuo e trasformarlo in un'arma micidiale. ■

la prevenzione primaria è la prima terapia anticancro

intervista al prof. lorenzo tomatis

Professor Tomatis, quali sono i collegamenti principali fra il cancro e la qualità dell'ambiente?

alcuni tumori. Risalgono al settecento le prime certezze di collegamenti fra alcuni tipi di cancro e fattori ambientali; sono gli spazzacamini a pagare un prezzo altissimo in questo senso. Data la loro esilità, svolgevano un lavoro che, a causa dell'eccessivo contatto con la fuliggine, procurava loro l'insorgere di tumori della pelle e dello scroto. Questa è stata una delle prime osservazioni scientifiche sull'argomento. Un'altra scoperta in questo campo – avvenuta sempre nel settecento – è legata ai tumori del naso, molto comuni nei signori benestanti dell'epoca che facevano largo uso di tabacco da fiuto.

Le successive osservazioni in merito sono legate all'invasione sul mercato delle sostanze di sintesi, cioè non naturali, prodotte in laboratorio. Le prime sono state le ammine aromatiche, sostanze usate per fare i coloranti.

Prima di quel momento, i coloranti erano tutti naturali, quindi?

È riscontrato un forte aumento dei tumori fra le persone che manipolavano con più frequenza queste sostanze. A questo punto, viene a cadere definitivamente l'idea che il cancro poteva essere una maledizione divina o il frutto di chissà quale malformazione genetica irreversibile.

Si può datare, la scoperta del cancro?

Nelle mummie egiziane sono stati ritrovati tumori.

E si è scoperto quale poteva esserne la causa?

No. Abbiamo delle ipotesi che riguardano possibili infezioni virali o problemi legati ad una dieta sbagliata.

Ricordiamoci che anche gli animali preistorici si ammalavano di cancro. Se noi volessimo andare indietro nel tempo per cercare di datare l'avvento delle malattie tumorali, dovremmo arrivare al momento in cui, nell'evoluzione delle forme di vita, si passa dalla forma unicellulare a quella pluricellulare. Alla base del tumore ci sono cellule che perdono la bussola e cominciano a riprodursi in modo sbagliato e senza controllo.

Possiamo dire che negli ultimi cento, duecento anni, l'incidenza delle malattie tumorali è cresciuta notevolmente?

I tumori esistevano anche prima della rivoluzione industriale solo che, dopo questo fenomeno, sono state introdotte nell'ambiente delle sostanze nuove,

che non esistono in natura e che hanno la capacità di provocare il cancro. Il rischio di ammalarsi quindi, è aumentato considerevolmente. Paradossalmente, un elemento in più a "favore" dell'aumento dei tumori, è la crescita temporale della vita umana: crescono le sostanze cancerogene immesse nell'ambiente e noi viviamo più a lungo quindi, il rischio di ammalarsi di cancro aumenta.

Per molti secoli il cancro è stato considerato una maledizione divina poi, finalmente si è cominciato ad individuare delle cause alle quali riferire

Per quanto riguarda le terapie attualmente usate per la cura dei tumori, qual è la sua opinione personale?

La mia personale opinione al riguardo, parte dalla prevenzione primaria. Bisognerebbe evitare di arrivare ad ammalarsi quindi, nel caso del cancro, evitare di esporsi alle cause che lo provocano. La prevenzione primaria consiste nell'evitare che la malattia cominci. La prevenzione secondaria, invece, è cogliere la malattia all'inizio ed evitare che continui a progredire. La chemioterapia sta cambiando. Come è stata fatta finora, ha avuto un effetto notevole principalmente sui tumori infantili, soprattutto le leucemie. Diciamo che, quella fascia d'età risponde generalmente bene a questo tipo di terapia anche se, gli effetti a lungo termine di questa chemioterapia non sono sempre proprio benigni. Una cosa preoccupante è che, a partire dagli ultimi trent'anni, purtroppo i tumori infantili aumentano circa dell'1% all'anno, e se ne parla molto poco. È un argomento molto difficile, penoso, molto forte per quanto riguarda l'impatto emotivo. Certo, se la gente fosse adeguatamente informata, vorrebbe anche sapere il perché di tutto questo.

I ricercatori, gli scienziati, che atteggiamento dovrebbero assumere nei confronti dell'informazione? La scienza non dovrebbe essere un po' più vicina alle persone e un po' meno lontana dagli interessi delle case farmaceutiche?

Il fatto che molti scienziati si siano dedicati alla ricerca, non significa che la ricerca che fanno sia quella che dovrebbero fare, o che possono fare. La condizione principale che orienta questo lavoro è il canale di finanziamento. Se questo proviene dalle multinazionali





farmaceutiche, come succede quasi sempre oggi, è ovvio che lo scienziato si orienta verso ricerche che siano finanziabili. Gli interessi delle case farmaceutiche e quelli del pubblico, a volte non coincidono.

Quasi mai professore, quasi mai.

che riescono a sciogliersi da questo vincolo di dipendenza, però sono pochi perché le fonti di finanziamento sono scarse. Basta guardare all'Italia. Dovrebbero essere lo Stato, gli Istituti nazionali o le Università a fare da alternativa alle multinazionali del farmaco.

Marco Bobbio, medico, cardiocirurgo che lavora alle Molinette di Torino, ha illustrato molto spesso il problema della dipendenza dalle case farmaceutiche da parte della ricerca biomedica e dichiara, in maniera piuttosto sconsolata che è piuttosto difficile trovare dei ricercatori indipendenti. Questo procede anche parallelamente alla professione del medico; professione che viene svolta in modo da allontanarsi sempre più dal malato. Professione svolta con sempre meno solidarietà e assistenza che il malato si aspetta e che ha diritto di avere. Il tempo che oggi un medico dedica solitamente ad un malato, va da 1 a 10 minuti e qualche volta non lo guarda neanche in faccia.

Esistono delle associazioni che possono aiutare a trovare strade diverse, quelli che non si vogliono arrendere a questa supremazia, apparentemente ineluttabile?

totale di questi valori. Le farmacie e gli ospedali fra poco saranno pieni di medicine "ad personam", personali, che hanno un costo enorme. La nuova terapia di certi tumori costa dai venti ai trentamila dollari al mese; chi può pagare queste somme? Inoltre, non c'è affatto la sicurezza che questi farmaci siano realmente efficaci. Tutto questo parte da una visione riduzionista della scienza, da presupposti che non sono validi e, comunque, senza entrare in un discorso forse troppo allargato, anche ammettendo che questi farmaci abbiano un effetto veramente terapeutico, ripeto: chi se li può permettere? Anche farà aumentare la percezione, già molto sviluppata, della disuguaglianza sociale.

Qualche consiglio per aiutare la prevenzione primaria?

sostanze di sintesi, che non esistono in natura ma che riempiono i nostri abiti, detersivi, giocattoli, cosmetici, pesticidi, e che sono di uso quotidiano. Ce ne sono circa 30.000 in giro; una cifra spaventosa se si considera che sono sostanze altamente tossiche.

Bè, io cercavo di dirlo nel modo più urbano possibile. Esistono ricercatori

Esistono e possiamo affermare che questa non è una battaglia perduta; si può fare ancora molto in questa direzione. In questo momento l'impresione diffusa è quella di una perdita

In tutta Europa, si sta lavorando su quell'iniziativa che si chiama REACH e che si occupa di eliminare quelle

Si chiede, non solo di eliminare questi composti già riconosciuti tossici, ma anche che, le spese per effettuare questi test siano a carico dell'azienda che produce queste sostanze perché, l'ingiustizia suprema, durata fino ad oggi, è stata che, la prova che la sostanza chimica immessa nell'ambiente era tossica, la doveva dare chi aveva subito il danno, non chi lo aveva procurato.

Dal punto di vista politico e pubblico credo che il sostegno al REACH sia un'operazione molto importante nel campo della prevenzione primaria, vigilando con attenzione per evitare che certe industrie possano, per così dire, annacquare la forza di questo progetto.

Ne abbiamo di lavoro da fare, vero?

questa società. Il progresso è anche quello di cominciare a smantellare quello che abbiamo costruito negli ultimi cento anni ma che, non sempre ha avuto degli esiti positivi. Basta crescere. Basta sprechi. Basta produrre. Noi dobbiamo decrescere. ■

L'obiettivo dovrebbe essere quello di cambiare la faccia di

Lorenzo Tomatis

nato il 2.1.1929 a Sassoferrato (Ancona), sposato, un figlio.

1953, Laurea in Medicina e Chirurgia, Università di Torino,

1955, Diploma di Specializzazione in Igiene, Università di Torino

1957, Diploma di Specializzazione in Medicina del Lavoro, Università di Torino

1956-1959 Assistente, Istituto di Anatomia Patologica, Università di Torino

1959-1963 Research Assistant e poi Research Associate alla Division of Oncology, Chicago Medical School, Chicago, Ill.

1963-1967 Associate Professor, Division of Oncology, Chicago Medical School, Chicago, Ill.

1967-1979 Capo dell'Unità di Cancerogenesi Chimica, International Agency for Research on Cancer (IARC), Lyon, Francia

1979-1981 Direttore della Divisione di Cancerogenesi Ambientale, International Agency for Research on Cancer (IARC), Lyon, Francia

1982-1993 Direttore, International Agency for Research on Cancer (IARC), Lyon, Francia

1996-1999 Direttore Scientifico dell'Istituto per l'Infanzia Burlo e Garofolo (IRCCS), Trieste

1995-2003 International Scholar on Environmental Health, National Institute for Environmental Health Sciences (NIEHS) /NIH, Research Triangle Park, NC, USA

1993- Presidente Consiglio Scientifico dell'International Society of Doctors for the Environment (ISDE)

Oltre 300 articoli su riviste scientifiche. Chief Editor e Coeditor di numerosi libri scientifici.

crescere bambini sani

**Chi si deve occupare del bambino? I suoi genitori.
Qual è il ruolo del genitore nella società?
Garantire la salute del proprio bambino.**

Spesso si pensa che siano le istituzioni a doversi occupare di tutto ciò e che il ruolo del genitore sia esclusivamente quello di procurargli il cibo, dei vestiti, dei giocattoli, una casa.

La salute è un processo attivo, non la dona la divina provvidenza, ma si costruisce mattone dopo mattone con il proprio pensiero e le proprie azioni.

Non basta sperare che il bambino non prenda mai la febbre e che comunque se questa arriverà ci penserà poi il pediatra a risolvere tutto con l'antibiotico o lo sciroppino. Un bambino per crescere in salute, ha bisogno di affetto, serenità, cibo sano e appropriato. Stare all'aperto (non solo quando c'è il sole), indossare indumenti che permettano di far traspirare la pelle (a partire

dai pannolini), visto che il bambino suda spesso e per fortuna, perché è il suo modo di disintossicarsi. Stare in compagnia e non isolarsi davanti ad un computer o un televisore. Tutto ciò permette di avere un sistema nervoso equilibrato e di conseguenza un sistema ormonale e digestivo altrettanto equilibrati. È così che si costruisce un buon metabolismo fin da bambini.





Una volta si prestava attenzione al buon funzionamento dell'intestino del bambino, da sempre considerato come uno dei principali campanelli d'allarme che facevano presagire l'arrivo di una malattia. Oggi questa percezione è andata in gran parte persa.

Me ne sono resa conto, occupandomi della salute del bambino, nel contatto quotidiano con mamme

che sono sorprese che il loro bambino ha una febbre che non stacca da diversi giorni e poi scopro che questo non fa la "popò" da una settimana. Per fortuna che ha ancora la febbre, altrimenti come farebbe a bruciare le proprie tossine e i batteri della tonsillite o della bronchite!

Come tutto è cambiato, dimenticato! Una volta si induceva la

febbre per guarire; oggi si temono anche poche linee; la febbre non va combattuta, ma gestita, aiutando a rafforzare il sistema immunitario.

Il bambino sembra destinato a sottostare ad una società per soli adulti, che sono sì preoccupati per i propri figli, ma principalmente presi dai ritmi della società moderna: l'obiettivo prioritario è quello di "guarire" velocemente, per il lavoro, per l'asilo, la scuola, ecc. – Ho dato l'antibiotico a mio figlio – sento spesso dire – come prevenzione, così non perderà un solo giorno d'asilo! Riflettete...

Antonella Baldazzi
 Naturopata heilpraktiker
 esperta in nutrizione del bambino.



pillole di saggezza rock

la salute secondo luciano ligabue



Mens sana in corpore sano: cos'è la salute per te Luciano?

fortemente alterati, nel bene e nel male dal proprio stato di salute.

Che rapporto hai con il tuo fisico? Pratici qualche sport?

cose che mi danno piacere (anche se "fanno male", come certi cibi o certi vini) quando ne ho voglia. Quasi ogni giorno faccio tre quarti d'ora di jogging.

Quando ti capita (se ti capita) di avere qualche acciaccio, come ti curi solitamente? Fai uso di rimedi naturopatici oppure ti affidi alla medicina cosiddetta, "convenzionale"?

Ognuno di noi ha uno o più punti, per così dire, deboli, per quanto riguarda la salute: qual è il tuo? Cioè, cosa ti procura solitamente, un certo malessere?

quando avevo cinque anni mi ha messo quest'organo in uno stato di fragilità. Se a questo aggiungi le sollecitazioni che deve subire con il mio "mestiere"... Il malessere legato alla gola è sempre legato alla comunicazione. Io, eventualmente, risento di quello.

Quanto influisce il tuo stato emozionale sul benessere anche fisico?

E' la condizione di base per vivere una vita appagante. Effettivamente pensieri, sentimenti e emozioni sono

Cerco di avere un rapporto naturale. Non mi piacciono però le rigidità, per cui non mi faccio mancare le

Non uso quasi mai medicinali e, quando capita, mi rivolgo all'omeopatia.

Il mio punto debole è la gola. Un'operazione sbagliata alle tonsille (nel senso che, incredibile ma vero, all'epoca un chirurgo era riuscito a "sbagliarla" e mi dovette rioperare)

Sono di natura emotiva e penso che il mio corpo abbia imparato a

conviverci. Certo che lo stomaco è stato messo a dura prova.

Tu sei una persona molto vitale: come fai a mantenerti in una forma così splendida?

Non so se sono proprio in una forma splendida, so che le emozioni positive vissute grazie alla creatività o alle esibi-

zioni in pubblico producono un benessere che si riflette anche nel corpo.

Qualche consiglio?

L'unico consiglio è quello di starlo

ad ascoltare, il proprio corpo. Più è intossicato più avrà voglia di intossicarsi. Meno lo sarà, più sarà facile seguirne i veri bisogni e appagarlo venendone appagati.

Alla faccia dei rocker maledetti che buttano via la vita dietro alle droghe e all'alcool.

Grazie Luciano; l'esempio è sempre il miglior insegnamento. ■



La Bio – Climatica

La condizione posta dall'attuale ritmo di sviluppo dell'economia umana, obbliga a riconsiderare sistemi di approvvigionamento di energia, con forte riduzione del consumo di energia fossile: petrolio, gas, carbone.

Una delle risorse naturali disponibili, a basso impatto energetico, è rappresentata dalla quantità di calore ottenibile dall'irraggiamento solare, dal suo immediato e costante apporto su tutta la superficie terrestre.

La bio-climatica prende spunto dallo studio della fonte di energia solare, quale principio vitale e regolatore del clima terrestre, per sviluppare un sistema di relazioni tra l'ambiente antropico e quello naturale, ponendo, attraverso la ricerca, applicazioni e soluzioni tecnico-costruttive e tecnico-ambientali rivolte a soddisfare un tipo di domanda sociale e politica di benessere, rimettendo in gioco l'essere umano, il suo intorno ed il "sistema natura" cioè l'ecosistema di appartenenza.

Occorre ascoltare i diversi linguaggi dell'architettura - sia mi-

nore che d'autore - purchè legati da un filo conduttore, cioè il ruolo energetico nella costruzione di un edificio e nel suo territorio.

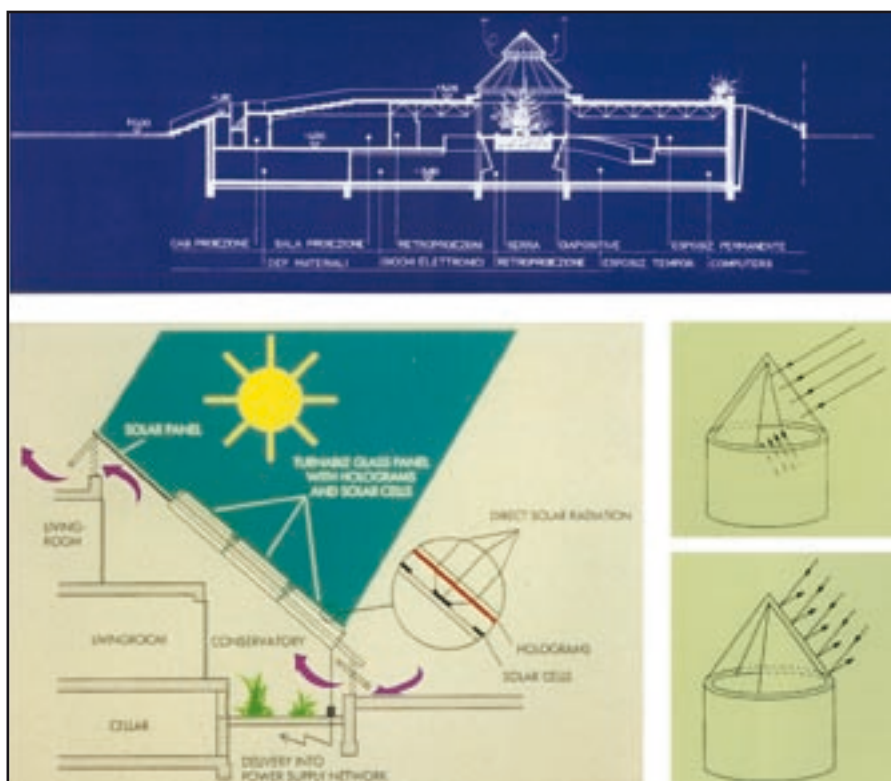
In questo modo si può recepire il senso di relazione o meglio, di rapporto simbiotico tra l'ambiente antropico, cioè costruito dall'uomo, e la natura sempre pronta ad accogliere ogni forma di vita. Parlare di ecoantropologia nell'ambito dell'architettura può rendere più accessibili le frontiere dei vari linguaggi architettonici sviluppatisi nella storia; può introdurre una progettualità più dolce utilizzando la tecnologia rivolta al *genius loci*: rivalorizzare le condizioni naturali ed antropologiche del territorio per riprogettare e recuperare il senso di benessere che desideriamo.

Procedendo in questo senso si può
ricreare quell'ambito progettua-

le in cui la modellazione degli spazi e degli ambienti costruiti si rapporta con il clima locale già predefinito, in quanto frutto di un processo di lenta modificazione ambientale e di forte relazione-condizione, con l'attività dell'essere umano.

Da ciò possiamo definire un insieme di forze naturali a cui fare riferimento, alle quali non sempre è conveniente, in termini di bilancio energetico, contrapporre altre forze perché prodotte dall'attività umana, con il conseguente consumo di energia. Definire un possibile rapporto di consumo energetico tra lo sviluppo delle economie dell'uomo e quello della natura, significa intercettare le modalità energetiche per una ecostenibilità del processo energetico ambientale; tradotto, significa maggiore e migliore utilizzo delle energie rinnovabili, pulite, disponibili in natura, a basso impatto nell'economia energetica; individuare e monitorare un bilancio di efficienza energetica - a sua volta modificabile - con la ricerca e l'innovazione di sistemi costruttivi, tecnologici e di rivalorizzazione dei materiali locali.

La bio-climatica ricerca ed individua l'insieme delle relazioni suddette e le applica in un percorso progettuale che parte dal ter- ►



ritorio e il suo clima, sia a livello macro, tenendo conto dell'esposizione alla quantità di luce solare annuale e al suo angolo di incidenza rispetto alla morfologia e geografia terrestre, esempio solstizio invernale con bassa angolazione dei raggi solari, penetrazione più diretta all'interno degli ambienti e il solstizio estivo, con alta angolazione dei raggi solari, quindi minor penetrazione all'in-

terno degli ambienti, sia a livello micro, valutando la direzione dei venti locali dominanti, esposizione solare e quantità di superfici esposte, morfologie e geografie microambientali quali vegetazione, corsi d'acqua, rilievi del terreno, natura dei materiali, modellazione di forme in relazione con i vari sistemi individuati, applicazione di tecnologie finalizzate al recupero e riutilizzo del-

l'energia solare passiva mediante scambi termici conduttivi e solare attiva con recupero di energia diretta per il funzionamento di impianti tecnologici.

Con il concetto di Bio-climatica si pongono le premesse per rivisitare l'intero sistema urbanistico quindi si ri-orienta l'intero assetto dello sviluppo del territorio, della città, della casa e della stanza affinché ogni elemento possa svol-



gere un ruolo di relazione con gli altri nello studio del progetto. E' a questo proposito che intendendo riproporre, a seguito dei corsi già tenuti, una maggiore attenzione alla bio-urbanistica che individua una materia di studio all'interno dei vari percorsi di analisi socio-economica, che possa visualizzare le dinamiche

dell'argomento ma, al tempo stesso, definire le possibili strategie di indirizzo per la messa in rete di tutte le opportunità per la pianificazione e gestione del territorio.

Bio-Arch. Massimo Bilancioni ■

architetto MASSIMO BILANCIONI

docente e coordinatore presso la Scuola Professionale Edile di Rimini del corso di bioarchitettura – bioedilizia-biourbanistica
 relatore per seminari di informazione e formazione sulla progettazione ambientale
 attività di ricerca, consulenza e progettazione nell'ambito della bioedilizia - bioarchitettura – biourbanistica
 per comunicazioni: e-mail: archmaxbil@msn.com
 cell. 335 - 5896383

Inizia il buon giorno.

La nuova linea di prodotti biologici,
 un gesto d'amore per tutta la famiglia.

Sole del Mattino bio

da agricoltura biologica

- Made in Italy
- 100% vegetale
- Senza zuccheri aggiunti
- Senza lattosio
- Senza glutine
- Senza colesterolo
- Senza OGM

ABAFODDS SRL, Via Ca' Mignola Nuova, 1775 - 45021 Badia Polesine (RO) Italy
 Tel. +39 0425 594493-89 Fax +39 0425 594496
 www.soledelmattino.it PER INFORMAZIONI: info@soledelmattino.it

Emergency: il cuore al centro dell'uomo

Dal 1994, anno della fondazione, ad oggi, Emergency è cresciuta nella convinzione che solo ospedali rispettosi della persona umana e dei suoi diritti siano in grado di assolvere in pieno il proprio compito: quello di essere luoghi davvero "ospitali", dove si praticano rapporti umani basati sulla solidarietà e sul rispetto reciproco.



Di fronte alla guerra, ci è sembrato sensato non limitarci all'assistenza chirurgica ai feriti, ma proporre la pratica dei diritti in campo sanitario. Nel nostro lavoro vorremmo veder realizzato il diritto ad essere curato per chi è ferito e per chi è ammalato. Sentiamo come nostro dovere quello di fornire assistenza sanitaria di alto livello e gratuita, perché i diritti, non solo non hanno prezzo, ma non si possono pagare: i diritti sono dovuti, per questo devono essere gratuiti e uguali per tutti.

Non vogliamo una sanità per i ricchi del nord del mondo – evoluta, sofisticata, tecnologica – e una sanità di scarto per i più poveri, per i paesi più disperati dove raramente si vive fino a quarant'anni, e dove si possono curare, a volte, solo diarree e polmoniti. Ecco perché abbiamo disegnato un grande progetto: un centro di chirurgia cardiaca a Khartoum, in Sudan. Un Centro di eccellenza, di altissima tecnologia, dove si possa eseguire tutta la cardiocirurgia per bambini e per adulti. Un centro gratuito, anche a disposizione dei paesi confinanti, dove i pazienti verranno diagnosticati in appositi ambulatori e trasferiti a Khartoum per l'intervento chirurgico. Un progetto complesso e difficile ma anche un cammino stimolante perché contiene semi di pace: mostrare che riconosciamo ai cittadini di quei paesi gli stessi diritti che pretendiamo per noi stessi, che vogliamo condividere i benefici della scienza medica, che non riserviamo loro solo una medicina di seconda scelta.

Un progetto, dove ritrovarsi tra pazienti e sanitari di etnie e culture diverse, possa essere un segnale di collaborazione e di solidarietà. Per questo il Centro di cardiocirurgia di Khartoum si chiama Salam, che vuol dire pace.

Gino Strada
 Chirurgo di guerra, fondatore di
 Emergency ■

Khartoum**Centro «Salam» di cardiocirurgia****Inizio costruzione:** ottobre 2004**Località:** Soba, 20 km a sud di Khartoum, lungo le rive del Nilo Azzurro.**Aree d'intervento:**

Cardiocirurgia pediatrica

Cardiocirurgia per adulti

Cardiologia

Struttura: 3 Sale operatorie, Terapia intensiva, Terapia sub-intensiva, Corsie, Pronto soccorso, Ambulatori, Sala di emodinamica, Sala radiologica, Sala ecografica, Tomografia computerizzata, Laboratorio e Banca del sangue, Fisioterapia, Farmacia, Servizi ausiliari, Servizi tecnici e manutenzioni, Foresteria per i parenti dei pazienti.**Posti letto:** 67**Ambulatori periferici:** In Sudan e nei Paesi confinanti EMERGENCY allestirà ambulatori per la diagnosi e la selezione dei pazienti da inviare al Centro Salam per le opportune terapie chirurgiche.

EMERGENCY garantirà il trasporto aereo gratuito da e per il Centro Salam assicurerà ai pazienti i controlli post-operatori nei Paesi di origine.

◀ **Mayo, Khartoum**
Centro pediatrico**Inizio attività:** dicembre 2005**Aree d'intervento:**

Pediatria, Pronto soccorso pediatrico

Struttura: Ambulatori, Corsia, Laboratorio, Servizi.**Posti letto:** 6**Personale locale:** 15**Al 31 dicembre 2005:**

Visite ambulatoriali: 1.157

Pazienti trasferiti: 11

**Gino Strada**

Chirurgo, 55 anni, Gino Strada è sposato con Teresa, che lo sostiene in tutti i suoi viaggi e itinerari sociali; ha una figlia, Cecilia.

Si è laureato a Milano, con specializzazione in Chirurgia d'urgenza. Negli anni '80 si è occupato principalmente di trapianti di cuore e cuore-polmone, lavorando a lungo negli Usa, in Gran Bretagna e Sudafrica. Nel 1988 ha deciso di applicare la sua esperienza di chirurgia d'urgenza alla cura dei feriti di guerra.

Per cinque anni è stato attivo nella Croce Rossa Internazionale in zone di guerra: nel 1989 a Quetta, nel Pakistan, al confine con l'Afghanistan; nel 1990 a Dessiè, in Etiopia e a Khao-I-Dang, in Thailandia; nel 1991 a Kabul ed a Ayacucho, in Perù, poi ancora a Kabul; nel 1993 a Balbala, Gibuti e Berbera, in Somalia. Nel 1994 in Bosnia.

L'esperienza maturata nell'ambito della chirurgia di guerra convince Gino Strada che è più che necessario dar vita ad una piccola, ma altamente specializzata associazione che intervenga a favore delle popolazioni civili vittime della guerra, senza sottostare alle lentezze burocratiche delle grandi organizzazioni. Con mezzi molto modesti, ma con strumenti altamente professionali, arricchiti di una considerevole carica di umanità, insieme ad un gruppo di colleghi e amici, nella primavera del 1994, fonda a Milano, Emergency, che riunisce un team di alto livello internazionale; nell'agosto dello stesso anno, riapre l'ospedale della capitale del Ruanda, Kigali, precedentemente devastato dalla guerra. Gino non intende dipendere da aiuti governativi, cosa che gli consente anche di esprimere libere opinioni sui conflitti che lo circondano: per lui nessuna guerra è legittima.

Il suo messaggio apre confini di speranza per un futuro che si preannuncia preoccupante; ma la costanza di Gino Strada, le sue doti di umanità, il suo rigore professionale e la forza della sua motivazione ci permettono di sperare, offrendoci la possibilità di combattere i conflitti in corso, nonché di appoggiare quanti, di fronte a terribili emergenze, non si tirano indietro, quanti, come lui sono in prima linea pronti a lottare e ridare aiuto e speranza a chi soffre.

Per partecipare:

c/c postale intestato a «EMERGENCY - diritto al cuore» - n° 14514244

c/c bancario intestato a «EMERGENCY Centro cardiocirurgia - Sudan» -

n° 000000513040 - ABI 05018 - CAB 01600 - CIN P

presso BANCA ETICA - filiale di Milano

Numero Verde CartaSi 800-66.77.88 per donazioni con

CartaSi, Visa e MasterCard

donazione online tramite carta di credito o paypal -

www.emergency.it

leggeri e sempre giovani con il magnesio, il re della vitalità

***H**a straordinarie qualità, indispensabili all'equilibrio biologico del corpo umano. Il Magnesio è conosciuto come il minerale della giovinezza e la sua carenza provoca sempre mancanza di elasticità cellulare, che si riflette anche a livello di tensione neuromuscolare, neurovegetativa e neuro psichica. Ma è tutto uguale quello che compriamo? Quali sono le differenze?*

di Gabriele Bettoschi

Tanti sono gli elementi essenziali alla vita, ma ce n'è uno, forse più importante di tutti gli altri: il magnesio. Se il livello di vitalità di ogni organismo vivente è rappresentato dal ritmo della contrazione/espansione, quello dell'intero nostro organismo (ma anche di animali e piante) sarebbe seriamente compromesso da una carenza di magnesio perché le cellule, non riuscendo più a contrarsi e ad espandersi, perderebbero la loro vitalità.

Tutta la vitalità e la formazione delle cellule infatti, dipendono essenzialmente da questo metallo, che definisce anche la presenza di tutti gli altri minerali, fra i quali, il Sodio, il Potassio e, soprattutto, il Calcio, per la sua assimilazione e fissazione nelle ossa, svolgendo un ruolo attivo nell'osteoporosi.

Un minerale indispensabile per il benessere

Il magnesio è coinvolto in più di 325 reazioni metaboliche. I maggiori processi biologici, come la produzione di energia cellulare, la produzione di anticorpi, la sintesi di acidi nucleici e di proteine, dipendono da questo minerale.

Normalmente, la sua azione è di tipo riequilibrante: chi ha la pressione bassa, ad esempio, se la ritrova alzata e viceversa, grazie alla sua azione diretta di contrasto nei confronti del sodio.

Il magnesio aiuta ad utilizzare le vitamine del complesso B e le vitamine C ed E, e normalizza le cellule di

muscoli, cervello e nervi.

La sua insufficienza può provocare: stanchezza cronica, ansia, insonnia, depressione, crampi e contratture, disturbi respiratori, mal di testa, dolori muscolari.

E' usato nella prevenzione e nella cura del diabete e dell'osteoporosi, perché è necessario al calcio per costituire e rafforzare ossa e denti.

Una carenza di magnesio può portare alla formazione di grumi nel sistema circolatorio e può facilitare depositi di calcio nei reni, nei vasi sanguigni e nel cuore. I sintomi di una carenza di magnesio possono includere disturbi gastrointestinali, mancanza di coordinazione nei movimenti, debolezza, cambiamenti di umore, apprensione, spasmi muscolari, tremori, confusione, ritmo cardiaco irregolare, depressione, irritabilità e disorientamento. La carenza a lungo termine può portare anche a movimenti anomali di viso e occhi, alopecia (calvizie), gonfiore e lesioni alle gengive. E' dimostrato che la sindrome pre-mestruale è alleviata dal magnesio. Giuste dosi possono aiutare a ridurre il tasso di colesterolo nel sangue e a mantenere le arterie in buona salute. Molto utile in tanti disturbi genito-urinari, problemi sessuali e alla prostata.

Il magnesio per via endovenosa è raccomandato dall'Agenzia Italiana del Farmaco, nella terapia d'emergenza delle *aritmie gravi* e dell'infarto acuto.

Dove si trova

È presente nei semi oleosi, noci e mandorle; nelle verdure fresche a foglia verde (è il costituente attivo della clorofilla), però la cottura lo riduce fino al 75%; nella frutta è presente in discreta quantità solo nelle banane; frutti di mare e cereali non raffinati. La massima concentrazione di magnesio la troviamo nel cioccolato fondente. Tra i sali da cucina, solo quello marino integrale è molto ricco di magnesio. Molto meno presente nella carne, insaccati e nei prodotti lattiero-caseari anzi, questi cibi possono provocare una carenza di magnesio; l'alcool e un'alimentazione troppo ricca di zuccheri ne inibisce l'assimilazione e costringe l'organismo a prendere magnesio da altri tessuti per metabolizzarlo.

Le quantità giornaliere necessarie

Il fabbisogno giornaliero è di 350 mg circa; aumenta in gravidanza e con l'attività sportiva.

L'eccessiva lavorazione e la cottura dei cibi ne provocano, molto spesso, l'eliminazione. Alcuni sostengono che l'elevato livello di stress è favorito proprio dal tipo di alimentazione "moderna", sempre più carente di magnesio, perché "paninizzata" e "tramezzinizzata", ricca di amidi e proteine animali, raffinata e piena di sostanze chimiche.

Gli integratori alimentari a base di magnesio si rendono quindi veramente indispensabili per ritrovare vitalità e vivere più serenamente.

Quale integratore di Magnesio

Sul mercato esistono molti integratori di magnesio, perché l'unica cosa che la natura non può fare è integrarne l'inadeguata assunzione. Il più valido, efficace e utilizzabile fra questi, è, senza ombra di dubbio, il magnesio organico (citrato e orotato). Il magnesio inorganico (cloruro, bicarbonato e solfato) è meno efficace perché poco assimilabile quindi può sovraccaricare i meccanismi di eliminazione dell'organismo, affaticandolo.

Il **Magnesio Supremo** è una formulazione legata all'acido citrico per un miglior assorbimento; è tra le soluzioni più assimilabili che esistano. Ha

un sapore gradevole e può essere preso in qualsiasi momento.

Il **Magnesio Orotato**, ha un'ottima assorbibilità grazie all'acido orotico, che consente di penetrare molto più facilmente la membrana cellulare, limitandone al massimo ogni dispersione.

Il **Magnesio Cloruro** è il più comune ma anche il meno efficace perché più difficilmente solubile nei fluidi intestinali, con la conseguenza che, buona parte dei sali di cloruro vengono eliminati appena dopo l'ingestione, provocando un certo affaticamento. E' il meno costoso perché deriva semplicemente dal sale marino (*sodio cloruro* o *sale da cucina*), del quale conserva il

caratteristico sapore. Deve essere conservato al riparo dall'aria perché né assorbe l'umidità.

Il **Bicarbonato di Magnesio** è usato come alcalinizzante (in Australia la "Inique Water" va a ruba come acqua miracolosa per contrastare gli effetti della vecchiaia).

Il **Solfato di Magnesio** è più comunemente conosciuto come *sale inglese* e noto come purgante. Ovviamente, gli integratori di magnesio organico danno ottimi risultati anche se assunti in modo non continuativo, però risulta poco sensato confidare solo nel loro aiuto se continuiamo ad avere uno stile di vita e un regime alimentare completamente innaturali. ■



per info: Via Apelle, 8 - Milano - Tel. 02.27007247 - www.naturalpoint.it - info@naturalpoint.it





la natura ha tutte le risposte

- 16 padiglioni
 - 85.000 metri quadrati
 - 70.000 visitatori di cui 50.000 operatori
 - 1.600 espositori di cui 400 esteri
 - 70 convegni
- (dati edizione 2005)

ALIMENTAZIONE

Prodotti biologici e biodinamici - Prodotti tipici
Produzioni integrate - Prodotti dietetici - Prodotti con
specifiche qualità nutrizionali - Macchine, attrezzature -
Organismi di certificazione dei prodotti

SALUTE

Erbe, piante officinali ed essenze - Prodotti per erboriste-
ria e fitoterapici - Cosmesi naturale Integratori - Medicine
non convenzionali - Terapie e discipline naturali - Centri
di benessere, terme.

AMBIENTE

Tecnologie e prodotti ecocompatibili - Energie rinno-
vabili - Prodotti riciclati - Materiali, prodotti, tecnologie
ecocompatibili per la bioabitazione - Arredi ergonomici
ed ecologici - Abbigliamento naturale.

Bologna,
7-10 settembre 2006

18° Salone Internazionale del Naturale - Alimentazione, Salute, Ambiente

Organizzatore:

SANA S.r.l.

Segreteria operativa:

FIERE e COMUNICAZIONI associata IFOM

Fiere e comunicazioni Srl
Via San Vittore 14 - 20123 Milano
Tel. 02.86451078 - 02.86451187
Fax 02.86453506
info@sana.it - www.sana.it

in collaborazione con:

BolognaFiere

dall'ordine della Vergine al disordine creativo della Bilancia



Siamo nel sesto campo dell'arco zodiacale, campo che ospita il segno della Vergine, di Terra, femminile, mobile. Qui l'ordine regna sovrano, la precisione è di casa e la cura della propria persona pure.

La meticolosità si fa padrona e il classico "spaccare il capello in quattro" è un modus vivendi per le persone molto segnate da questo impulso.

Lo studio, l'abilità manuale, il rendersi utili soprattutto in termini concreti, sono tutte caratteristiche della Vergine. Questo è l'unico segno dello Zodiaco nel quale Mercurio, il pianeta che lo governa, è anche in esaltazione.

Mercurio rappresenta la capacità di comunicare, di apprendere e governa gli scambi, di qualunque tipo.

Il suo domicilio diurno è nei Gemelli e quello notturno nella Vergine.

Il Mercurio vergineo è più profondo, più analitico, meno curioso, più organizzato e selettivo.

Qui lo spazio lasciato al caso è minimo e le capacità di apprendimento sono enormi, così pure quelle di approfondire ma anche eliminare i concetti che non serve tenere nella dispensa della memoria cosciente.

Non c'è posto per gli orpelli inutili, bisogna tenere solo quello che serve veramente; tutto il resto ingombra.

Il concetto di "servizio" è molto sviluppato e viene condiviso col segno dei Pesci, anche se ognuno di loro rappresenta modi diversi di servire.

L'igiene personale e una cura meticolosa della propria salute sono altre caratteristiche di questo segno che, nei suoi eccessi può arrivare all'idiosincrasia.

Dà una grande importanza all'alimentazione anche perché, fin dall'infanzia, di solito l'intestino si dimostra essere il suo punto più delicato.

Quando c'è da mettere in ordine,

catalogare, schedare, organizzare la gestione del quotidiano, la Vergine dà il massimo e, così pure quando si tratta di studiare e insegnare. Nessuno meglio di chi ha un aspetto così forte nel suo tema, ha la capacità di realizzare con la massima precisione, quello che gli viene ordinato: eseguire un ordine in maniera perfetta viene considerato un grande onore.

Abbiamo detto che la Vergine governa l'intestino; questo, per quanto riguarda la parte interna del corpo umano, mentre invece, esternamente, l'impulso vergineo dirige l'abilità manuale. E' la classica persona con le mani d'oro; sa fare praticamente di tutto. In amore non è molto passionale e, spesso dimostra di essere molto schizzinoso, essendo particolarmente sensibile agli umori e odori del partner; di contro, può essere molto fedele e costante. Sicuramente, molto attento alle cose pratiche della vita. Questo non significa che non sia sensibile anzi, ma la sua è una sensibilità non molto manifesta, portata verso l'interno. E' molto amante della natura e quasi un fanatico delle terapie naturali.

Il suo vicino di zodiaco, invece, il segno della Bilancia appartiene alla triade Aria, è un segno cardinale e maschile. Il governo notturno di Venere conferisce alle persone segnate particolarmente dall'impulso della Bilancia, una natura molto creativa, amante dell'arte in generale, con una propensione verso le forme di arte espressiva e design. Qui non può esistere la solitudine. Il settimo campo – che ospita questo segno – è collegato al matrimonio e alle associazioni. Quando la Bilancia occupa una parte preponderante del tema natale di una persona, abbiamo una preoccupazione esagerata per il giudizio e il pensiero degli altri nei nostri confronti e il rischio maggiore che si corre in questa circostanza è quello di non vivere più per se stessi ma per le aspettative altrui; cosa quanto mai negativa, anche per gli altri in questione: si sa che quando togliamo tanto a noi stessi abbiamo poi molto poco da offrire al prossimo. Questo sacrificarsi per gli altri è molto diverso da quello che caratterizza segni come la Vergine o i Pesci: qui, il sacrificio scaturisce dal non voler fare brutta figura, dal non

sopportare il peso di un eventuale giudizio negativo e dal non riuscire a dire di no per paura di dispiacere all'interlocutore di turno. A volte la sua eccessiva disponibilità, soprattutto se si tratta di una donna, può dare adito a malintesi. Non è un caso che la Bilancia si trovi proprio davanti al segno dell'Ariete che, invece si fa ben pochi problemi a dire di no. Questo, per sottolineare che i segni opposti sono tali perché uno apprenda dall'altro. I bilancini, contrariamente ai verginei, sono molto disordinati, incasinati proprio ma la loro simpatia li porta ad essere sempre perdonati. Amano la vita di gruppo e sono molto portati alle unioni; per loro la solitudine è una maledizione e non riescono mai a stare da soli; questo può far sì che, a volte accettino anche delle compagnie che sarebbe meglio lasciar perdere.

Hanno un senso estetico molto sviluppato e aborriscono tutto quello che è di cattivo gusto.

Anatomicamente la Bilancia governa i reni e presenta una spiccata tendenza alla perdita di sali minerali in maniera molto più veloce rispetto alle peculiarità degli altri segni. ■



Sonia Toni

Laureata in lingue, giornalista, si occupa di astrologia da molti anni ed è costantemente impegnata nella ricerca e nello studio della medicina alternativa, del biologico e della salute dell'ambiente.

perchè ho scelto econauta

Intervista a Maria Rosaria D'Antonio

Erborista e titolare di **LA BOTTEGA DELLA NATURA**
Angri - Salerno



Parlaci brevemente della tua esperienza nel biologico...

Siamo concretamente impegnati in questo campo da 15 anni. Idealmente

da molto più tempo. Alla fine degli anni '80 inizi '90, quando per noi il biologico veniva percepito già come una necessità impellente per un futuro più "dignitoso", eravamo immersi nella piccola, modesta e qualunquistica realtà quotidiana lavorando per tenere lontano la chimica dal piatto. Oggi ne parliamo con più serenità perché l'argomento è divenuto più popolare. I fatti ci hanno dato ragione. Il nostro impegno è quello

di voler mantenere l'essere umano in salute.

Ora che tutti sanno, nasce un altro rischio-inganno. La gente sente il pericolo, alza la soglia emotiva e diventa vulnerabile alle offerte del "biologico a tutti i costi".

IL BIOLOGICO E' UN'EDUCAZIONE AL RISPETTO DEL PIANETA CHE CI OSPITA E DI OGNI FORMA DI VITA, NON UN MARCHIO.

Cosa ti aspetti da Econauta e cosa chiederesti ad Econauta...

E' importante che questo giornale si affermi sempre di più.

Rappresenta un

punto di forza in cui potersi riconoscere o misurarsi; dove poter attin-

gere informazioni da chi come noi sta facendo un percorso evolutivo. Chiedo una maggiore capillarità divulgativa del giornale; magari abbattendo ulteriormente il prezzo a vantaggio di chi, di fronte ad un minimo di contributo economico, penalizza la sua dignità di **individuo pensante**. AUGURI A TUTTI NOI!



Erborista -titolare:

Maria Rosaria D'Antonio

Direttore commerciale:

Alfonso D'Antonio

LA BOTTEGA DELLA NATURA

Via Risi, 33 - Angri (SA)

Tel. 081-940801

Negozi che aderiscono al circuito ECONAUTA 2006

abruzzo

Pescara (Pe) Maggiociondolo
V. Arapietra, 21/5 - tel. 085 291324

campania

Caserta (Ce) Bioalimentari
P.Zza Matteotti, 56 - tel. 0823 444449
Angri (Sa) La bottega della natura erboristeria
V. Risi, 83 - tel. 081-940801

emilia romagna

Argenta (Fe) Erboristeria Il Tiglio
V. Trraglio della Fossa, 18/A - tel. 0532-804183
Imola (Bo) Germoglio
V. Della Resistenza, 6/B - tel. 054220237
Cesena (Fc) Centro Alim.Nat. Macrobiotica
V. Quattordici, 23 - tel. 054722134
Cesena (Fc) Il Punto Naturale
Via Stribati, 7 - tel. 0547-22124
Cesenatico (Fc) Il Germoglio di Peter Angelini
V. A. Saffi, 11/13 - tel. 0547672919
Forlì (Fc) Alimenti Naturali - Terra D'incanto
Vl. li Giugno, 66 - tel. 0543553063
Correggio (Re) Mangiasano
V. Vittorio Veneto, 4D - tel. 0522 694508
Ferrara (Fe) Scelgo Bio

V. Foro Boario, 18/C - tel. 0532902905
Ferrara (Fe) Terra d'incanto di Muleda
Maria Cristina
V. Darsena, 144 b/c/d - tel. 0532760642
Modena (Mo) Biodin Modena
V. Luosi, 154 - tel. 059 239894
Modena (Mo) Natura Life
V. Emilia Ovest 1480/2 C.Comm.Le Grandemilia
tel. 059848979
Vignola (Mo) L'ortofrutta Di Via Soli
V. Soli, 8 - tel. 059772270
Cervia (Ra) Novelune
Via G.Di Vittorio, 7 - tel. 0544973974
Lugo (Ra) La Bottega Della Natura
Vic. Del Teatro, 18 - tel. 0545324909
vRavenna (Ra) Bioalimentari Il Frullino s.a.s.
di Balbi V.
V. Faentina, 81 - tel. 0544461138
Cattolica (Rn) Linea Integrale
V. Del Prete, 13/15 - tel. 0541953680
Rimini (Rn) Terra E Sole
V. Bramante, 7A - tel. 0541783449
San Nicolo' (Pc) Noi E Loro
V. Calendasco, 1 - tel. 0523768455
Parma (Pr) Forno Ducale
Borgo Santa Caterina, 17 - tel. 0521284029

Portile (Mo) Le Delizie di Susi
V. Cavedole, 12/D - tel. 059460049

friuli venezia giulia

Montereale Valcellina (Pn) Li Zuculis
V. Macori, 65 - tel. 0427799569
Pordenone (Pn) Gaia
V. Mestre, 7 -tel. 043428043
Tricesimo (Ud) L'arc Di San Marc
V. San Giorgio, 60 - tel. 0432884140
Udine (Ud) La Cirignicule Consumatori
V. San Paolo, 9 - tel. 0432532041
Udine (Ud) La Cirignicule Consumatori
V. Pordenone, 16/18 - tel. 0432 42361
Grado (Go) ECO-NUT di Ilda Iadanza
V. Campiello della Torre, 7 - tel. 043180034

lazio

Roma (Rm) Bio Spesa -Biosklep
V. Avezzana 19-21 - tel. 063217845
Roma (Rm) Il Gelso - Vivi Bene
Via Dei Gelsi, 24/D - tel. 06 21800596
Roma (Rm) Panis Naturae
V. Romanello Da Forlì - tel. 06-273863
Roma (Rm) Essebino Natura E Salute
Via Donna Olimpia, 75 - tel. 06-97271673

Roma (Rm) I Love Bio

V. Giuli Galli, 66 - tel. 0645424773

Roma (Rm) Gusto Sano di Trevignano Romano

Garibaldi 63/65 tel. 06-9999654

Roma (Rm) Bio e Il Mondo

V. G. Cardano, 105 tel. 06-5571048

liguria

La Spezia (Sp) Coop.Consumo La Gramigna

P.Za Cesare Battisti, 42 - tel. 0187739728

La Spezia (Sp) Emporio Alcatraz

Via Di Monale, 78 - tel. 0187751767

Sarzana (Sp) Il Girasole

P.Za Firmafedee, 5 - tel. 0187629897

Sarzana (Sp) Il Raggio Verde

P.Za Matteotti, 36 - tel. 0187629460

Albenga (Sv) Biovita

V. Don Isola, 7 - tel. 0182540836

lombardia

Cernusco Lombardone (Lc) Naturale

V. Lecco, 11/13 - tel. 039 9908305

Milano (Mi) Mondobio

V. Leoncavallo, 15 - tel. 022618106

Malnate (Va) La Porta Della Salute Srl

Erboristeria

V. M. Patrioti, 25 - tel. 0332861038

marche

Fano (Pu) L'agrifoglio Erboristeria

Via Tasso Torquato, 11 - tel. 0721 865352

Fano (Pu) L'agrifoglio Erboristeria

C.So Matteotti, 6 - tel. 0721 829646

Gabicce Mare (Pu) L'agrifoglio Erboristeria

V.Le Della Vittoria, 21 - tel. 0541 830326

Ancona (An) Il Pellicano

Via Vallemiano, 39 - tel. 071/2812243

Senigallia (An) Emporio Alcatraz

V. Testaferrata, 9 - tel. 0717910266

Porto San Giorgio (Ap) Il Pellicano

Via Marsala, 16 - tel. 0734/679819

Civitanova Marche (Mc) Mangiarsano

C.So Vittorio Emanuele, 99 - tel. 0733810709

Pesaro (Pu) Centro Macrobiotico La Chicco-te-ca

V. Gramsci, 21 - tel. 072131901

Falconara Marittima (An) Puntobio srl

V. Marsala, 4/6 - tel. 071914671

piemonte

Torino (To) Il Mondo Delle Erbe

V. Fidia, 7/A - tel. 011796308

Torino (To) Bio-logicamente

via Tripoli, 10/21 - tel. 011366382

Torino (To) Sesamo

via Berthollet, 4 - tel. 0116503874

Beinasco (To) Ninfo Biobottega

C. Comm. Le Fornaci

V. Torino, 34/36 - tel. 0113497280

Grugliasco (To) Ninfo Biobottega

C. Comm. Le Gru

V. Crea, 10 - tel. 0117708948

Domodossola (Vb) Pangallo Lidia

C.So Moneta, 7 - tel. 0324-46743

Saluzzo (Cn) La Bruja di Usai Lidia Daniela

V. Donaudi, 7 - tel. 017545452

Tortona (Al) Le vie della natura di Caiola

V. Arzani, 49 - tel. 0131-870071

Verbania Intra (VB) Edenatura

P.zza Mercato, 25 - tel. 0323404314

puglia

Modugno (Ba) Naturabio

V. X Marzo, 3 - tel. 080-5328072

Francavilla Fontana (Br) Bottega Del

Mondo- Akuna Matata

Centro Commerciale Famila - Via Oria

Cell. 368 3670722

Foggia (Fg) Emmaus L'altro Mercato

V. Mario Pagano, 9/11A - tel. 0881770444

Taranto (Ta) Il Giardino Dei Re

Via Caduti Di Nassirya - tel. 0997362080

sardegna

Olbia (Ss) Alcatraz Bazar

V. Roma, 12 - tel. 0789 208068

sicilia

Agrigento (Ag) Herbosano

Viale Della Vittoria, 315 - tel. 0922596820

Catania Reform Haus

Casa Della Salute E Biodinamico

Via Quieta, 27 - Tel. 095-505269

toscana

Arezzo (Ar) Sapore Di Sole

V. Po, 30 - tel. 0575907862

Firenze (Fi) Biostock

V. XXVII Aprile, 46/48 - tel. 055483666

Firenze (Fi) La Tua Erboristeria

V. Franceschi Ferrucci, 12/R - tel. 055 602033

Firenze (Fi) La Raccolta Ass. Cult.

V. G. Leopardi, 2R - tel. 0552479068

Empoli (Fi) Bottega Bio

V. Salvagnoli, 51 - tel. 0571 530272

San Casciano Val Di Pesa (Fi) Mamma Soia

V. Marrocchesi, 19 - tel. 0558290160

P.S.Stefano (Gr) C'era Una Volta

C.So Umberto I, 54 - tel. 0564-814038

Castagneto Carducci (Li)

Oasi Toscana Bioshop

V. Aurelia 1/F Loc. Donoratico - tel. 0565773010

Vallecchia (Lu) Bioversilia

V. Provinciale Vallecchia, 163/165

tel. 0584756289

Lucca (Lu) Il Trifoglio

V. Elisa, 31 - tel. 0583 493122

Pontedera (Pi) Il Fiordaliso

V. Guerrazzi, 24/26 - tel. 058752763

Pisa (Pi) Myosotis

V. Andrea Pisano, 123 - tel. 050530300

Siena (Si) Biovita

Str. Massetana Romana, 52A - tel. 0577271842

trentino

Rovereto (Tn) Cibi Sani

P.Za D. Chiesa, 10 - tel. 0464434048

Mezzolombardo (Tn) Gea Prodotti Naturali

V. Garibaldi 14 - tel. 0461603033

Trento (Tn) L'origine

V. San Giovanni A Prato, 22/2 - tel. 0461915866

Rovereto (Tn) L'origine

V. Bezzecca, 11 - tel. 0464486894

veneto

Marostica (Vi) Il Germoglio

V. Monte Grappa, 5 - tel. 0424780645

Meianiga Di Cadoneghe (Pd)

Il Sole Che Sorge

V. Pio X, 1B - tel. 049701699

Padova (Pd) Bio Emporio

V. Felice Cavallotti, 63 - tel. 049 8807888

Piombino Dese (Pd) Arche'bio

V. Dante, 18 - tel. 0499365431

Villatora Di Saonara (Pd)

Chicchi Di Sapore

Via Zago, 82 - tel. 049-8791223

Chiampo (Vi) Il Girasole

V. G. Zanella, 52 - tel. 0444420742

Conegliano (Tv) Ariele Due

VI. Venezia, 99 - tel. 0438455272

Dolo (Ve) Biolandia La Via Naturale

V. Piave, 5 - tel. 0415100438 Cell. 3484088502

Istrana (Tv) Erbosanit Erboristeria

bioalimenteria E Sanitaria

P.Le Roma, 61 - tel. 0422832520

Lanzago Di Silea (Tv) Amico Bio

V. Postumia, 25 - tel. 0422360435

Mogliano Veneto (Tv) Biolandia

La Via Naturale

Galleria Palme, 14 - tel. 0415903809

Monebelluna (Tv) Gusto E Salute

Piazza J.Monnet, 19 - tel. 0423/23774

Pieve Di Soligo (Tv) Ariele Pieve

V. Aldo Moro, 11 - tel. 0438842675

Ponte San Nicolo' (Pd) Biolo' S.c.ar.l.

cooperativa di consumo

V. Monte Rosa, 4 loc. Roncaglia

tel. 0498962838

Salvatronda (Tv) L'angolo Della Natura

V. Centro, 9/B - tel. 0423 490266

Thiene (Vi) Centro Naturale L'incontro

V. Monte Novegno, 16 - tel. 0445370820

Treviso (Tv) La Spiga D'oro

VI. Della Repubblica, 193 - tel. 0422308677

Treviso (Tv) La Vera Terra

V. Girolamo Da Treviso, 5 - tel. 0422410128

Vidor (Tv) Il "Leva" " Tutto Bio

V. G. Marconi, 76 - tel. 0423987817

Visnadello (Tv) Annona Ass. Cult.

V. Gritti, 72 - tel. 042292272

Mestre (Ve) Biolandia La Via Naturale

V. Calucci, 30 - tel. 041914807

Mestre (Ve) Biolandia La Via Naturale

V. Costa, 22A - tel. 041976008

Venezia (Ve) La Serenissima

Sest. San Marco, 823 - tel. 0415232346

Creazzo (Vi) Madre Natura Erboristeria

VI. Italia, 196A - tel. 0444340167

Malo (Vi) L'arcobaleno

V. Dei Bersaglieri, 5 - tel. 0445580810

Schio (Vi) Societa' Degli Scalzi

V. P. Maraschin, 79 - tel. 0445539277

Vicenza (Vi) Silene

V. Q. Sella, 39 - tel. 0444291693

Vicenza (Vi) Silene

C.So Padova, 222 - tel. 0444300420

Jesolo Lido (Ve) Girasole s.a.s.

di Angiolin Cristina

P.Za trieste, 18 - tel. 042191981

Padova (PD) Pantagruel

Via G. D'Alemagna, 30 - tel. 049 35134

richiedi l'elenco delle **promozioni econauta**
al tuo negoziante

econauta

feng shui e radiestesia dormire in armonia

Come ci insegnano gli orientali, che da millenni sono molto attenti alle energie sottili che circondano ogni ambiente, attraverso il Feng Shui, anche la nostra camera da letto sarebbe opportuno predisporla in maniera corretta da un punto di vista vibrazionale; per la nostra salute e per ritrovare quell'armonia che ogni individuo ha il diritto, nonché il dovere di realizzare.

Nel letto trascorriamo 1/3 della nostra vita, in uno stato di totale abbandono e vulnerabilità - anche da un punto di vista vibrazionale - per cui è di grandissima importanza curare questo aspetto. Anche l'esperienza della geobiologia classica ci suggerisce che dormire continuamente sopra il famigerato nodo di Hartman, in corrispondenza di un corso d'acqua sotterraneo, equivale ad esporsi a gravi malattie. Nel suolo e nell'ambiente (o entro un qualsiasi spazio) esistono innumerevoli radiazioni naturali che, per una questione di compatibilità energetica e di bio-risonanza, possono risultare nocive per qualcuno, innocue per qualcun altro e addirittura benefiche per altri individui ancora. Da questa osservazione si deduce che, in fondo non esiste nulla di nocivo o benefico, entro un qualsiasi spazio: esiste solo lo spazio e la forma più giusta per noi, per raggiungere equilibrio bio-energetico. Questi 5 punti fondamentali (in ordine di importanza) sarebbero da tenere in grande considerazione per raggiungere l'obiettivo di una camera da letto sana:

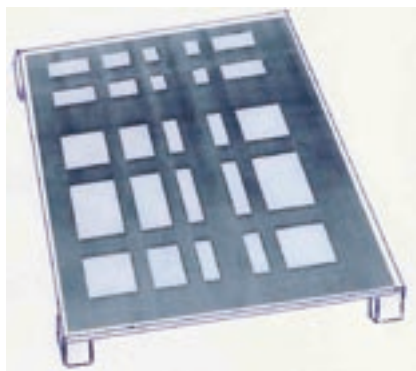
- a) La forma del letto
- b) La composizione del materasso
- c) I colori della camera da letto
- d) Il punto e l'orientamento migliore per il letto
- e) Riequilibrare energeticamente la stanza attraverso forme geometriche progettate su misura su quadri da affiggere alle pareti.

Mediante particolari metodi di progettazione ottenuti attraverso la Radiestesia (metodo di bio-diagnosi e di ricerca vibrazionale su qualsiasi corpo), l'operatore potrà conoscere dentro un qualsiasi spazio delimitato, il punto e l'orientamento più sani per un particolare individuo (o anche per 2 persone) sul quale poter dormire, traendo dal luogo stesso, la vibrazione più sana; come potrà conoscere quale forma geometrica dovrà avere il letto (in legno naturale) ed i quadri da affiggere alle pareti per tamponare qualsiasi forma di energia naturale nociva al soggetto stesso; la stessa cosa riguarderà la frequenza di colore più adatta per le pareti (testata su più di 1.000 colori), e la giusta composizione del materasso.

Per progettare un letto sano attraverso la radiestesia, dobbiamo tenere conto di 2 fattori importanti:

- 1) La forma dell'asse
- 2) La composizione del materasso

La Forma dell'asse in Legno Naturale



Questa foto rappresenta la corretta forma che l'asse del letto dovrebbe avere, realizzata radiestesicamente per un soggetto campione (quindi da **non utilizzarsi** in quanto testata su un soggetto particolare con esigenze proprie) che, per azione di forma, ha la peculiarità di ISOLARE da correnti elettromagnetiche naturali di ogni genere.

La composizione del materasso

Di fondamentale importanza è anche la composizione interna ed esterna del materasso cui veniamo strettamente a contatto durante il periodo notturno, quindi, testare radiestesicamente quali sono i materiali più benefici, equivale a dormire in modo assolutamente sano, dal punto di vista vibrazionale.

I materiali più usati che compongono i materassi sul quale effettuare il test sono:

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| - Lattice | - Ovatta |
| - Visco elastico | - Tessuto |
| - Puliuretano espanso | - cotone 100% |
| - Lattice + espanso | - Tessuto Acril |
| - Feltro | - Tessuto crilico |
| - Lana | - Tessuto cinilia |

Una volta conosciuto radiestesicamente

quali sono i materiali del materasso più sani per noi, sempre attraverso la radiestesia, si testa anche l'esatta percentuale di ciascuno di questi materiali, realizzando così un materasso UNICO, MIRATO per la nostra salute, in combinazione con la FORMA per noi più sana del letto.

Forme radioniche per abitazioni

Questa figura rappresenta un classico esempio di **forma attiva radionica** realizzata appositamente in un ambiente, per un'azione particolare su un soggetto ben preciso. Questa forma può essere realizzata su pavimenti, quadri applicabili alle pareti, carta da parati, stampata sulle tende e, perchè no? Anche incisa su un ciondolo da portare addosso, ecc. In questo modo, tramite pochi accorgimenti particolari, possiamo applicare il feng shui, "trascendendolo" in maniera più diretta, A MINOR COSTO, in qualsiasi contesto abitativo e senza stravolgere troppo il nostro quotidiano. Per realizzare una forma radionica attiva "chiave", personalizzata, si deve tenere conto di una lunga serie di fattori, espressi in forme, proporzioni e colori che si traducono in una data azione vibrazionale atta a soddisfare qualsiasi esigenza di benessere quotidiano.

Per concludere:

tengo a precisare, non disdegnando la geobiologia classica, il feng shui e tutte quelle materie ormai consolidate nel tempo e che mirano ad una applicazione su base generica e di esperienze passate, che attraverso la radiestesia, mediante particolari accorgimenti come quelli sopra citati, è possibile realizzare una camera da letto sana, sia dal punto di vista vibrazionale che di salute olistica, entrando un po' di più in armonia con l'Universo intero. ■



Ruggero Moretto

Radionico Radiestesista Reiki Master, nasce nel 1969 sotto il segno del Leone; vive attualmente in Lombardia, nella verde Brianza ed opera su tutto il territorio nazionale ed estero; collaborando con vari centri olistici ed istituti di medicina naturale e con professionisti del proprio settore e di ricerca.

Impegnato verso la divulgazione e l'applicazione delle proprie scoperte nel settore delle scienze olistiche, volte al benessere totale dell'individuo, per mezzo di radiestesia, radionica e reiki attraverso seminari e stages organizzati da vari enti; Presidente e fondatore dell'associazione "Il Richiamo della Natura", centro olistico di formazione e di terapie naturali con sede in Lambrugo (Como). Ruggero Moretto è disponibile per qualsiasi tipo di consulenza sugli argomenti sopracitati, per conferenze e seminari in qualsiasi parte d'Italia e per qualsiasi collaborazione con bioarchitetti e professionisti del suo settore.

Sito ufficiale: www.biolifestyle.org Per contatti diretti: 339 3884301 Email: rogermor@tin.it

acqua minerale naturale

 **MONTE
ROSA®**




l'acqua è...
**“SORGENTE
DI VITA”**



l'acqua è...
**“UN VALORE
DA NON
SPRECARE”**

una fonte di riflessione

L'acqua **MONTE ROSA** della fonte Graglia sgorga a 1050 metri d'altitudine.
MONTE ROSA ti parla anche dei valori dell'acqua: non solo un bene di consumo, ma un principio vitale per l'intero pianeta.

-  **basso residuo fisso di 14,7 mg/l**
-  **pH ottimale di 5,8**
-  **minimo sodio di 1,2 mg/l**

per informazioni: servizio consumatori: 800-489311

Azienda Agricola Aidi

Marano Vicentino - Vicenza

AIDI è un'Azienda Agricola del Vicentino a conduzione familiare; produce specialità casearie di capra di altissima qualità. Una linea completa di formaggi a caglio vegetale freschi e stagionati. Dolcissima la RICOTTA, delicato il TENERELLO e le DELIZIE. Sono formaggi ad alta digeribilità, per il grande apporto di fermenti lattici e lo scarso contenuto in colesterolo. La CACIOTTA FRESCA a pasta morbida è ottima associata all'insalata di stagione o su crostini.



grande bio
il biologico per natura

distribuito da

Grande Bio Via campo dei fiori, 4 - Forlì Tel 0543 802611 fax 0543 802636
e.mail: info@grandebio.it