

ivi Consapevole *in Romagna*

PARTECIPA ANCHE TU
Camminata
IN ONORE
dell'Acqua
15 maggio - 4 giugno

Innovazione

Dal progetto all'oggetto,
nuove frontiere
nelle invenzioni di Wasp

VIVI ECO e in SALUTE

- Permacultura:
un modo particolare
di utilizzare l'acqua
- Turismo in Romagna:
la svolta Green
- OTIUM, nuova linfa
per le colline romagnole
- L'arte di mantenersi
in salute con lo YOGA
- 7 maggio a Rimini:
dibattito sull'obbligo vaccinale

Famiglie Green

Crescere
"come una volta"

Tartarughe, squali e delfini
meraviglie dell'Adriatico

Alimentazione bio
anche **per gli amici animali**

L'energia dell'ACQUA

Dagli Appennini al mare, un viaggio alla scoperta
delle acque in Romagna e del loro potere
energetico e curativo

SPETTACOLI della Natura

*Sorgenti, fiumi
e laghi di Romagna*



cibo bio & veg / yoga / spazio bimbi

Perché partecipare

Fiera del naturale e del biologico / Veg Showcooking / Free-class olistiche
Conferenze con i migliori esperti / Workshop tematici / Trattamenti e massaggi
Attività per bambini

vivi benessere

nutrire il corpo, la mente e lo spirito

RIMINI / 5-6-7 MAGGIO 2017

Ingresso gratuito!



PREVENIRE è meglio che curare

2 INGRESSI OMAGGIO

Cicli di Cure Termali

Grazie alle preziose acque termali naturali delle Terme della Fratta si possono prevenire le patologie invernali evitando l'utilizzo di farmaci. È possibile effettuare un ciclo di cure con l' **AUSL** presentandosi alle Terme con la prescrizione del medico di base completa di diagnosi per uno dei seguenti cicli di cure:

- Ciclo di Cure Inalatorie
- Ciclo di Cure per Sordità Rinogena
- Ciclo di Fanghi + Bagni Terapeutici
- Ciclo di Vasculopatie Periferiche
- Ciclo di Bagni

Le Terme sono convenzionate con il Servizio Sanitario Nazionale, richiedi la ricetta al medico e pagherai solo il ticket.

I clienti che inizieranno un Ciclo di Cure Termali SSN/INPS/INAIL entro il 31 maggio, riceveranno: 2 INGRESSI OMAGGIO AL PERCORSO ARMONIE NATURALI

Info e prenotazioni: +39 0543 460911 • info@termedellafratta.it • www.termedellafratta.it



IN FORMA PER L'ESTATE

- 2 Fanghi Riducenti
- 3 Massaggi Estetici

-15%

€ 276 € 234,60

-50%

sull' ingresso al
**Percorso Armonie
Naturali**

VALIDO DI VENERDÌ E DOMENICA
DALLE 19:30 ALLE 23:30
FINO AL 31/08/17

Per usufruire della seguente promozione, chiediamo gentilmente di compilare, ritagliare e consegnare alla Reception Terme il seguente form:

COGNOME _____ NOME _____
INDIRIZZO & CITTÀ _____
TELEFONO _____ E-MAIL _____

Informazione ai sensi dell'articolo 13 del testo unico sulla Privacy D.L. 30 Giugno 2003 n. 196. I vostri dati verranno utilizzati da Terme della Fratta con l'ausilio di mezzi elettronici, solo a fini amministrativi, statistici, nonché informativi su eventuali iniziative commerciali o per comunicazioni con la clientela. I vostri dati non saranno oggetto di comunicazione o diffusione a terzi, se non per adempimenti contrattuali o per obblighi di legge.

Vivi Cons.
ROMAGNA
MARZO
APRILE
2017

Percorso Armonie Naturali

• LE SERATE TERMALI •
FINO AL 31 MAGGIO

GIOVEDÌ

Relax Over 30

THÈ & DELIZIE
DI FRUTTA

offerte all'interno
del percorso

ORE 20:30 CIRCA

€ 24,00

VENERDÌ

Apericena

INGRESSO
+
APERICENA
& BEVANDE

ORE 19:00 CIRCA
NELLA ZONA BAR

€ 36,00



SABATO

Tisane Relax

THÈ & TISANE
RILASSANTI

offerte all'interno
del percorso

ORE 20:30 CIRCA

€ 29,00

NEW

DOMENICA

Mi Fido di Te

INGRESSO
+
A CENA...
CON LE STAGIONI

ORE 20:00
NEL RISTORANTE DEL G.H.

€ 46,00

Mi Fido di Te: In questa serata l'ospite potrà affidarsi alla fantasia dello Chef per un Viaggio alla scoperta di una cucina sana, rispettosa dell'ambiente e della natura che ci circonda.

Lunedì e Mercoledì: Abbonamenti Speciali (6 Ingressi dalle 19.30 alle 23.00) a € 72,00, acquistabili fino al 31/03/2017

www.percorsoarmonienaturali.it • benessere@termedellafratta.it



Non solo acqua

Se vi è una magia su questo pianeta, è contenuta nell'acqua

Loren Eiseley (1907-1979), antropologo

Durante il mio lavoro quotidiano in redazione ho potuto leggere numerose ricerche all'avanguardia sul tema dell'acqua e sulle sue caratteristiche chimico-fisiche. Gli argomenti che trattiamo, spesso legati alla medicina non convenzionale e alla scienza indipendente, mi hanno permesso una chiave di lettura diversa.

L'acqua - di per sé molecola semplice composta da due atomi di idrogeno e uno di ossigeno (H_2O) - è in realtà molto complessa e le nuove ricerche su di essa oggi propongono scenari davvero emozionanti. Diversi gruppi di studio in tutto il mondo approfondiscono questo argomento e anche in Italia c'è grande fermento: l'acqua infatti, oltre ad essere molecola fondamentale per ogni forma di vita, nasconde qualcosa di molto affascinante.

In proposito, qualche tempo fa, abbiamo pubblicato, su una delle riviste del Gruppo Editoriale, un'intervista al ricercatore Emilio Del Giudice, che ci ha fatto notare come, fino ad ora, la scienza ufficiale abbia trascurato il fondamentale ruolo dell'acqua nella trasmissione delle informazioni necessarie alla vita:

"Il nostro corpo, come numero di molecole, è costituito da circa il 99% da molecole d'acqua; soltanto il restante 1% è costituito da molecole diverse dall'acqua (proteine, DNA, ormoni, vitamine ...) allora come mai i biologi finora hanno studiato l'1% e trascurato il 99%?

Nella visione attuale, posto che siano le molecole diverse dall'acqua che danno origine alla dinamica vivente, come fanno queste molecole a riconoscersi, a trovarsi e ad incontrarsi? Grazie al campo elettromagnetico!

Quando un campo elettromagnetico occupa uno spazio ed oscilla ad una certa frequenza, è capace di attirare in

quella regione molecole che oscillino alla stessa frequenza (o a frequenze molto simili).

Le molecole d'acqua sono capaci di avere un'attività collettiva, ovvero non sono una folla di oggetti indipendenti, ma sono come un corpo di ballo, cioè danno luogo ad un ordine, in modo definito."

Altri numerosi ricercatori – tra cui i noti Luc Montagnier, Masaru Emoto, Rupert Sheldrake – si sono dedicati allo studio delle proprietà dell'acqua e hanno constatato che questa, in determinate condizioni, ha la capacità di assorbire, immagazzinare e trasmettere informazioni, sia genetiche che ambientali, a livello vibrazionale, essendo essa sensibile alle onde elettromagnetiche.

La vita stessa è manifestazione di dinamiche vibrazionali di energia molto debole e queste vibrazioni producono la formazione di segnali non soltanto nell'ambiente intorno a noi, ma soprattutto all'interno delle nostre cellule e dell'acqua che le circonda.

Siamo immersi in uno spazio di strutture, dalle minuscole particelle alle macroscopiche galassie, che vibrano e risuonano insieme come note armoniche della stessa melodia.

Spero di avervi incuriosito abbastanza perché possiate leggere le pagine seguenti con occhi nuovi!

Romina Alessandri

Nota 1: Brano tratto dall'intervista a Emilio Del Giudice, a cura di Roberto Germano, apparsa su Scienza e Conoscenza n. 39.



PARTNER FONDATORI



Negozio a Cesena ed eCommerce con più di 70.000 prodotti, fra cui libri CD, DVD e alimenti naturali per permetterti di vivere bene la tua vita, e sperimentare un benessere di corpo mente e spirito.

www.macrolibrarsi.it



Macro è una realtà editoriale consolidata del panorama culturale italiano. Dal 1987 contribuisce con le proprie opere e iniziative alla crescita di una comunità attenta, consapevole e responsabile e oggi è tra i leader europei del settore della conoscenza e del benessere del corpo, della mente e dello spirito.

www.gruppomacro.com



Olfattiva realizza prodotti di aromaterapia e profumeria botanica per il benessere della persona e dell'ambiente, selezionando i migliori oli essenziali dal mondo. Un frammento di Natura da portare con sé.

www.olfattiva.it



Bio's Kitchen è un format di ristorante nato dalle menti e dal cuore di Renzo Agostini e Antonella Baldazzi. Rappresenta per i suoi fondatori, l'ultima tappa raggiunta di un cammino di valore votato alla propaganda del vivere sano e del rispetto dell'ambiente.

www.bioskitchen.it



remedia

Fitoterapia, cosmesi naturale, preparati biologici e bioenergetici ricchi d'amore. Nutrimenti del nuovo millennio da una lunga esperienza di vita e di pratica in comunione con la natura.

www.remediaanerbe.it



Il Forno Cappelletti & Bongiovanni è specializzato nella panificazione con pasta madre di farine di cereali antichi per garantire così pani altamente digeribili, genuini, e naturali. Sono esperti nella produzione di dolci senza zucchero e prodotti Bio-Vegan.

www.fornodovadola.it



WASP è un progetto di sviluppo della stampa 3D che fonda le radici nel mondo dell'open-source, per mettere in circolazione conoscenze e strumenti. Produce stampanti solide professionali per uno sviluppo sostenibile.

www.wasproject.it



Terra e Sole è un progetto che nasce da circa 25 anni di attenzione e di impegno sui temi dell'ambiente, dell'abitare, della salute, dell'alimentazione. È stato il primo negozio biologico certificato nella Comunità Europea (1995).

www.terraesole.it



Azienda Agricola Biologica, Bio-Agriturismo, Scuola di Ecologia Applicata a Bagno di Romagna (FC), un luogo meraviglioso, con un panorama mozzafiato e una natura in parte incontaminata.

www.autosufficienza.it



L'Associazione La.Ri.Co., sigla contratta per Laboratorio di Ricerca e Conoscenza, nasce nel 2009 con l'intento di proporre e diffondere una cultura del benessere olistica, affiancata da percorsi di ricerca personale.

www.larico.org



Le Vie del Dharma è un progetto nato intorno alle molteplici vie dello yoga e vuole raccontare questa antica disciplina nella pluralità dei suoi "sentieri": le tradizioni, le scuole e gli stili che si sono affinati nei millenni ad opera di Guru, maestri e praticanti.

www.leviedeldharma.it



Un giornale, una mappa, una comunità che raccontano, censiscono e mettono in rete i progetti virtuosi, ecologici, etici e innovativi di cui nessuno parla ma che stanno cambiando il nostro paese... in meglio!

www.italiachecambia.org

Indice

► Vivi Eco

Un popolo che cammina per l'acqua.....	4
L'acqua in permacultura	8
1000 nuovi alberi per la nostra riviera.....	14

► Innovazione e attualità

Otium: arte cibo e vita lenta	18
Dal progetto all'oggetto, nuove frontiere nelle invenzioni	22

► Mangia e Bevi Sano

AGRI-CULTURA	24
Aperitivo's Karma.....	26
Se l'acqua ha una memoria	28

► Vivi in salute

Curarsi con l'acqua di mare.....	30
Un prezioso dono della Natura: le acque aromatiche.....	32
Quando l'acqua diventa benessere, bellezza e relax!	36
La qualità energetica dell'acqua	38
L'acqua nello stile di vita yogico: la doccia fredda o <i>Ishnaan</i>	42
Il dragone della paura e della morte.....	46
E se con la Voce riuscissimo a tornare liberi?	48
Dibattito critico sull'obbligo vaccinale	52

► Cresci figli Green

Crescere "come una volta" con la consapevolezza di oggi.....	56
--	----

► Romagna Green

Fotografando la Romagna	58
-------------------------------	----

► Cura gli animali

Tartarughe marine, delfini e squali: l'Adriatico delle meraviglie	60
Alimentazione naturale e sostenibilità ambientale per cani, gatti e non solo	64
La storia di Fritz e dei suoi fratelli.....	68

► Cultura dal Web

Romagnoli Popolo Eletto	70
-------------------------------	----

► Riscoprire gli antichi mestieri

Legni e profumo di mare: quando l'arte si trasforma!.....	72
---	----

► Viaggia Eco

Sulla Via dei Romei	74
Da dove arriva l'acqua che disseta la Romagna?	76

Eventi	80
--------------	----

Vivi Consapevole in Romagna
mag./giu 2017
Anno II - numero 4

Editore

Macrolibrarsi di Golden Books
Via Emilia Ponente 1705
Diegaro di Cesena, FC
Info@viviconsapevoleinromagna.it

Direttore Responsabile

Romina Alessandri

in Redazione

Francesco Angelo Rosso, Giorgio Rosso,
Massimiliano Cirielli, Roberto Gianelli,
Romina Alessandri, Francesca Rifici,
Marianna Gualazzi, Valentina Balestri,
Daniel Tarozzi, Barbara Pozzi, Massimo Moretti,
Fabio Cappelletti, Hubert Bosch,
Lucilla Satanassi, Dharma Kaur,
Renzo Agostini, Pier Pierucci.

Grafica e Impaginazione

Riviste & Co.

Comunicazione-Copywriting-Contenuti
Via Uberti 33 Cesena FC - grafica@viviconsapevole.it

Ufficio commerciale

Massimiliano Cirielli
Roberto Gianelli
adesioni@viviconsapevoleinromagna.it

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero

Stefano Rossini, Federico Poggi,
Prem Antonino, Laura Rose Corbelli,
Alice Pari, Stefano Cattinelli, Pietro Venezia,
Cinzia Ciarmatori, Lorenza Cevoli,
Lucrezia Tomas, Giulia Sama, Beatrice Piva,
Fabiana Succi, Laura Mariamino

Stampa

Rotopress International, Bologna
Finito di stampare in aprile 2017
Tiratura: 32.000 copie

Immagini acquistate su
www.sxc.hu, www.shutterstock.com
www.iphoto.it, www.pixabay.com

In copertina:

Si ringrazia MAVI FOTOGRAFIA



Disclaimer

Questa rivista ha solo uno scopo informativo e non intende in alcun modo fornire consigli medici o terapeutici. Ogni decisione relativa all'inizio/cessazione/modifica nell'assunzione di preparati farmaceutici, integratori o altri trattamenti dev'essere presa solo dopo consiglio del proprio Medico curante o di medici di fiducia abilitati all'esercizio di questa professione. Né gli Autori degli articoli né l'Editore rispondono di eventuali problemi causati dal fatto di non aver seguito questa raccomandazione.

È un progetto di:



Un popolo che cammina per l'acqua

Al via il primo evento organizzato da Vivi Consapevole in Romagna e dai suoi partner fondatori: un'emozionante camminata di cinque giorni che parte dalla sorgente del Savio e arriva al mare

La Redazione

Così, con un gesto devoto, bere l'acqua nel cavo delle mani o direttamente alla sorgente, fa sì che penetri in noi il sale più segreto della terra e la pioggia del cielo.

(Marguerite Yourcenar)

Dal 31 maggio al 4 giugno si terrà un **giornata pellegrinaggio** dalla sorgente del **fiume Savio** fino alla foce. Una camminata **in onore dell'acqua**, vera fonte di vita, che attraverserà numerosi **Comuni della Romagna** portando un corollario di **eventi, concerti e incontri** sulle sponde del fiume.

L'iniziativa è organizzata da **Vivi Consapevole in Romagna**, un progetto che ha come obiettivo la **diffusione di culture e pratiche etiche, ecologiche, sostenibili**, attraverso la distribuzione dell'omonima rivista e l'organizzazione di eventi e manifestazioni che favoriscano lo sviluppo di una **comunità unita nell'intento di promuovere uno stile di vita sano e rispettoso** nei confronti dell'ambiente e di tutti gli esseri viventi.

L'acqua è fonte di vita. Ogni forma di vita è indissolubilmente legata all'acqua e alla sua qualità. Circa il 60-70% del nostro peso corporeo è costituito da acqua e il corpo può svolgere bene le sue funzioni solo se è puro in tutti i sensi. La stessa cosa vale per il regno animale e vegetale. In effetti, a causa dell'inquinamento dell'acqua portato dall'uomo, stanno soffrendo e morendo persone, animali e piante in tutto il mondo. Andando avanti così metteremo in serio pericolo la sopravvivenza prima di tutto della nostra specie, ma anche di animali e piante.

La qualità fisica ed energetica dell'acqua determina la qualità della nostra vita. È un sapere ormai acquisito quanto sia importante la purezza dell'acqua da un punto di vista fisico-chimico. Invece della qua-

lità energetica dell'acqua si parla ben poco, anche se le ricerche scientifiche degli ultimi anni stanno dimostrando che tale parametro è più importante di quello fisico. Sono in particolare gli studi del Prof. Gerald H. Pollack dell'Università di Washington e dei fisici italiani Emilio Del Giudice e Giuliano Preparata, che hanno dimostrato scientificamente l'esistenza e l'importanza della qualità energetica dell'acqua.

Dobbiamo ritornare a considerare l'acqua un dono prezioso che va rispettato, onorato e curato per il bene nostro e di tutti. La salute nostra, della Natura e della Terra dipendono dalla qualità dell'acqua in ogni sua forma e manifestazione. Non inquinare più l'acqua sarebbe già un gran passo avanti, ma nella situazione in cui ci troviamo oggi non è più sufficiente. Dobbiamo elevare l'energia dell'acqua, in particolare quella presente nei fiumi, laghi e nel mare.

Vivi Consapevole in Romagna non è solo una rivista, è un progetto per trasformare la Romagna in una regione bio-ecologica in cui tutte le persone vivano con la consapevolezza che la nostra vita è intimamente legata a quella degli altri esseri viventi e della Terra. Per diffondere questa consapevolezza stiamo organizzando una camminata per l'acqua.

La camminata si svolgerà lungo il fiume Savio, dalla sorgente sul Monte Fumaiolo fino al mare. Vogliamo portare quella saggezza insita nel nome del fiume a tutta la Romagna e oltre. Lungo il percorso faremo ripetutamente delle azioni capaci di elevare la qualità energetica dell'acqua tramite meditazioni, preghiere, cerimonie e altro. Ogni sera sarà organizzato un evento che aiuti ad avvicinarsi all'elemento acqua e alla Natura.

Saranno cinque giorni di camminata dedicata all'acqua, ma sarà anche un percorso personale di ritorno alla propria Natura e alla fiducia nella vita. Cinque giorni di cammino e condivisione accompagnati da musica, riflessioni, divertimento, amicizia, dibattiti e consapevolezza.

La camminata per l'acqua in cinque tappe



1

Mercoledì 31 maggio

Prima tappa: dalla sorgente del Savio a Bagno di Romagna

(~ 18 km)

2

Giovedì 1 giugno

Seconda tappa: da Bagno di Romagna a Quarto

(~ 18 km)



3

Venerdì 2 giugno

Terza tappa: da Quarto a Bivio Montegelli

(~ 26 km)

4

Sabato 3 giugno

Quarta tappa: da Bivio Montegelli a Cesena

(~ 28 km)



5

Domenica 4 giugno

Quinta tappa: da Cesena al Mare (Lido di Classe)

(~ 32 km)

Perché?

- Per indirizzare l'attenzione dell'opinione pubblica e dei responsabili ai vari livelli (politici, amministratori, dirigenti di enti e imprese) sull'importanza dell'acqua e della sua qualità
- Per elevare la qualità energetica dell'acqua in Romagna



Libereremo una grande energia positiva che attraverserà la Romagna per diffondersi nel Mediterraneo. Tutte le persone che condividono questi obiettivi sono invitati a partecipare, anche solo per qualche ora. Unisciti a noi per donare all'acqua un po' del tuo tempo, le tue buone intenzioni e la tua attenzione. Scoprirai quanto è bello donare e quanto ti arricchisce.

Cinque giorni di cammino e di esperienze condivise

Il programma dettagliato sarà pubblicato sul sito.

Partecipazione completa: per chi intende partecipare a tutta la camminata, organizzeremo durante il percorso, il trasporto delle persone e dei bagagli nonché un posto per mettere la tenda.

Per usufruire di questa possibilità è necessario iscriversi all'evento sul sito ed è richiesto un contributo spese di 50€.

Partecipazione parziale: è possibile partecipare alle singole giornate, a un singolo tratto di percorso, ai singoli eventi serali.

Non siamo in grado di organizzare per i partecipanti parziali trasporti, posti per dormire o mangiare, perciò ognuno si deve organizzare per conto suo. Per favorire la partecipazione anche solo a un tratto di strada pubblicheremo gli orari indicativi di passaggio in alcuni

luoghi, così sarà possibile aggregarsi durante il percorso. Per facilitare l'organizzazione degli eventi, sia lungo il percorso sia alla sera vi chiediamo di annunciare la vostra partecipazione sul sito.

Abbigliamento: il percorso segue sentieri e occasionalmente anche strade. I sentieri dei primi giorni sono in montagna o collina e perciò consigliamo un abbigliamento da trekking.

Donazioni: se volete contribuire all'iniziativa potete fare una donazione oppure dare la vostra disponibilità per l'organizzazione e il supporto dell'evento.

L'evento è organizzato su base volontaria e coordinato dall'Associazione Larico. Per aiutarci potete fare una donazione ad Associazione Laboratorio Ricerca e Conoscenza

Iban = IT 10 Y 03273 23900 000 200 104 750
indicando nella causale "Camminata Acqua"
oppure potete dare la vostra disponibilità a partecipare all'organizzazione dell'evento.

*Vuoi camminare insieme a noi
in onore dell'acqua?*

Per info scrivi ad
info@viviconsapevoleinromagna.it

CAMMINATA PER L'ACQUA

Dal 31 maggio al 4 giugno 2017

**5 giorni di cammino
dalla Sorgente del Savio
fino al mare**

Per informazioni sulla partecipazione
scrivici a info@viviconsapevoleinromagna.it

Anteprima **EVENTI BENESSERE** Primavera-estate 2017 sulla Riviera di Rimini.

a cura di:

turisport
edizioni ed eventi per il benessere

le **Spiagge**
del **Benessere**
Per vivere il mare in natura, salute e armonia

rimini **wellness**
benessere

WELLNESS
COMPANY
Team Operatori
Benessere
Provincia di Rimini
e San Marino

!Salute!

mostra-mercato itinerante delle qualità

natura · benessere

sabato 22/domenica 23 aprile

RIMINI, Piazza Cavour · ore 9-22.30

sabato 17/domenica 18 giugno

MIRAMARE DI RIMINI, viale Oliveti · ore 10-24

sabato 24/domenica 25 giugno

VISERBA, piazza Pascoli · ore 10-24

sabato 22/domenica 23 luglio

MIRAMARE DI RIMINI, viale Oliveti · ore 10-24

sabato 19/domenica 20 agosto

VISERBA, Piazzale Pascoli · ore 10-24

sabato 23/domenica 24 settembre

RIMINI centro storico, Piazza Cavour · ore 10-22.30



Misano Adriatico

Piazza della Repubblica · Viale della Repubblica
Piazzale Roma · Spiaggia libera

promosso da **misano** patrocinio **HEPA** **Benessere Agape Società delle Fatti** organizzazione **turisport** **Spiagge Benessere**

le **Spiagge** *del* **Benessere**

*Il piu' Grande Circuito
di Servizi Benessere
sulla Riviera di Rimini*

Le Spiagge del Benessere

celebrano la quattordicesima edizione.

Continua l'ebbrezza di un'avventura

che sempre di più cresce e si evolve.

Sarà ancora un'estate di opportunità

per amarsi...ed imparare a vivere

più leggeri e consapevoli.

Mare da Amare in e con tutti i sensi

dal 12 giugno al 2 settembre 2017
un evento unico in Italia!

- 12 settimane di attività
- 48 operatori del benessere
- 750 interventi
- 35 bagni coinvolti
- 30 appuntamenti serali:
conferenze, workshops, gruppi
esperienziali, serate tematiche

Beach Wellness Festival 2017
eventi benessere in spiaggia

Albe di benessere in barca a vela
Albe di luna nelle sere di plenilunio
Happy Family Beach
Magica Notte Indiana
Festival delle Danze Orientali
I Colori del Benessere
Body Painting on the Beach
Beach Wellness Night
Notte Bianca del Benessere

Stiamo allestendo il
PROGRAMMA ESTATE 2017

Mille occasioni per vivere
il mare naturalmente



www.lespiaggedelbenessere.it · www.riminibenessere.com · www.mi-sano.it · www.linkrimini.it

f Le Spiagge del Benessere

f LINK Rimini da vivere

f Rimini Benessere Wellness

f miSano

f Salute

f Wellness Company

Info 335 5419107 · 339 2400025 · turisport2001@yahoo.it

L'acqua in permacultura

Strategie per ottenere un terreno ricco di acqua

Angelo Francesco Rosso

L'acqua ricopre il 70% del globo anche se purtroppo ne possiamo utilizzare solo una minima parte in quanto per il 97% è salata. Del 3% di acqua dolce, $\frac{3}{4}$ sono intrappolati nei ghiacci e il 50% di quella che rimane si trova sotto terra a più di 700 metri di profondità, racchiusa nella roccia e quindi inutilizzabile. In definitiva l'acqua dolce disponibile nei laghi, nei fiumi, nelle falde freatiche e nell'atmosfera rappresenta lo 0,375% delle acque totali.



**Il nostro pianeta dovrebbe chiamarsi
"Acqua" piuttosto che "Terra".**

Dove c'è acqua nasce la vita

È una sostanza preziosa, è vita. Questa frase l'abbiamo sentita dire 1000 volte ma ne ho capito il vero senso la prima volta che sono stato in una foresta pluviale tropicale. Alberi enormi, foglie gigantesche, ogni singolo centimetro di luce coperto da una folta





vegetazione e un brusio incessante di insetti, uccelli, animali e ogni forma di essere vivente. Ho dormito per qualche notte all'interno di questa foresta in un bungalow il cui tetto era anche lui ricoperto di vegetazione.

Senza che il proprietario lo volesse, nel tetto, ogni due anni, cresceva una foresta con alberi, grazie al lavoro incessante di uccelli, insetti e animali che prima trasportavano materiale organico, semi e quindi alberi. Periodicamente era costretto a tagliare gli alberi, rimuovere il terreno e la materia organica per evitare che il tetto si sfondasse per il peso.

Lì tutto è accelerato, la natura è frenetica. Al contrario, in un deserto le piante faticano a crescere, piante di decine di anni potrebbero sembrare nate da poco, la vita in generale è molto lenta e parsimoniosa. L'uomo stesso, prima dell'avvento dei combustibili fossili, si è sempre "riprodotto" vicino all'acqua.

Le città e i popoli che hanno fatto la storia, quasi sempre erano in riva a un corso d'acqua, un lago o il mare, perché sarebbe stato troppo difficile stare lontani da questa primaria fonte di vita.

Acqua e permacultura

Ecco quindi che nella permacultura la progettazione e la gestione dell'acqua ricoprono un ruolo fondamentale. L'agricoltura, gli orti, i giardini sono tristemente noti per richiedere grosse quantità di acqua per avere delle buone produzioni.

Ciò avviene non per necessità delle piante ma perché la progettazione agricola convenzionale non crea le

condizioni per una distribuzione uniforme dell'acqua e dell'umidità nel suolo. In un progetto in permacultura si punta a creare orti e giardini in grado di sopravvivere alle difficili condizioni del clima, anche in assenza di manutenzione ed irrigazione.

Per gestire bene e in maniera intelligente l'acqua, è necessario mettere in campo strategie che migliorino il drenaggio del terreno, l'accumulo di acqua piovana per un utilizzo futuro e indirizzino l'acqua dove più necessaria, per aiutare l'orto o il giardino a sopravvivere non solo alla siccità, ma anche ai periodi di eccessive precipitazioni.

5 Strategie per conservare l'acqua

"Il posto più economico per immagazzinare l'acqua è il suolo"

Oltre alle fonti evidenti come laghi e stagni, l'acqua in natura viene immagazzinata nelle piante, nell'aria e nel suolo. Sulla base di questa osservazione è possibile escogitare strategie per conservare l'acqua nel proprio orto o giardino.

1 La prima strategia è quella di avere un elevato contenuto di materia organica nel proprio suolo, il famoso humus. L'humus agisce come una spugna ed è in grado di trattenere una quantità enorme di acqua. Gli studi dimostrano che un suolo con un 2% di sostanza organica è in grado di ridurre la necessità di irrigazione del 75% rispetto a un suolo con 1% di sostanza organica. Inoltre aggiunge fertilità al suolo, immagazzina sostanze nutritive, incrementa la vitalità del suolo e lo rende più soffice. Avere un buon strato di humus è uno degli obiettivi principali di chi progetta in permacultura.

2 La seconda strategia è quella di tenere sempre coperto il terreno con la pacciamatura. La pacciamatura può essere di paglia, di foglie, fieno senza semi, sassi, cippato, segatura, alghe, cartone o di un altro materiale organico che abbiamo a disposizione. Grazie alla pacciamatura, riduciamo l'evaporazione dell'acqua dal suolo, raffreddiamo il suolo perché non è a diretto contatto con il sole, aggiungiamo fertilità, incrementiamo la vita del suolo e limitiamo la crescita di erbe spontanee.

3 La terza strategia è quella di collocare le piante in base al bisogno di acqua. Può sembrare scontato ma bisognerebbe essere in grado di leggere il proprio terreno, individuare le aree più umide e quelle più secche e poi piantare di conseguenza ogni pianta nel luogo che predilige.

In questo modo faremo molta meno fatica nell'irrigazione e le nostre piante sopravvivranno alla siccità. In generale, se saremo in un luogo siccitoso, prediligeremo piante che hanno bisogno di poca acqua e viceversa, inoltre andremo a collocare piante bisognose di acqua vicino al rubinetto dell'acqua, ai deflussi dei marciapiedi e ai pluviali. Se non siete in grado di stabilire qual è il punto più umido del vostro giardino potreste osservare dove l'erba è più verde durante la siccità.

4 La quarta strategia è piantare in maniera molto fitta in modo da tenere sempre ombreggiato il terreno. Questo riduce l'evaporazione, mantiene più fresco il terreno, soffoca le erbe spontanee e incrementa la produttività per m².

5 La quinta strategia è sicuramente la più complessa e anche la più pericolosa, ma certamente quella che può offrire i risultati più grandi. Consiste nel modificare la topografia del terreno tramite fossi livellari, stagni e terrazzamenti per veicolare l'acqua dove ci interessa, evitare l'erosione da scorrimento superficiale, catturare e trattenere l'acqua. I benefici secondari sono spesso di gradevolezza visiva, aumento dell'humus, incremento delle zone di margine e di conseguenza della biodiversità.

Ognuna di queste strategie incrementerà l'acqua e l'umidità del vostro appezzamento di terra, chiaramente applicandole tutte insieme il risultato sarà ancora più eccellente.

Francesco Angelo Rosso



Nato in casa nel 1985, ha sempre vissuto in mezzo alla natura e ai libri. Sin dalla tenera età ha sperimentato stili di vita alternativi rispetto al modello dominante: ha seguito un'alimentazione sana e naturale, utilizzato terapie dolci senza farmaci e vaccini, ha avuto una formazione culturale lontana da qualsiasi tipo di dogma, sia religioso che sociale. A 21 anni, mentre è iscritto alla Facoltà di Economia del Turismo a Rimini, diventa amministratore delegato e coordinatore di Macrolibrarsi, a 24 ideatore e presidente de La Fattoria dell'Autosufficienza, pochi anni più tardi è AD di Gruppo Editoriale Macro. Promuove incessantemente l'informazione indipendente e le pratiche ecologiche di autosufficienza e permacultura attraverso eventi e le riviste *Vivi Consapevole* e *Vivi Consapevole* in Romagna. Capacità di visione, tenacia e spirito sognatore lo portano a dare realtà concreta a progetti lungimiranti e di grande ambizione culturale.



Contatti:

La Fattoria dell'Autosufficienza
Via Paganico, Bagno di Romagna (FC)
Tel 0543.918302 Cel 335.8137979
Sito: www.autosufficienza.it



Cerchi o fai parte di una realtà **bio, veg, naturale, olistica** o “green” della Romagna?



Sito
Web



Rivista
Bimestrale
Gratuita



Social
Network



App
Mobile

www.viviconsapevoleinromagna.it

L'ADESIONE È GRATUITA!

www.viviconsapevoleinromagna.it

adesioni@viviconsapevoleinromagna.it



Vivi Consapevole in Romagna



“La mente che si apre ad una nuova idea non
ritorna mai alla dimensione precedente”

Albert Einstein

La.Ri.Co.
LABORATORIO DI RICERCA E CONOSCENZA

L'associazione **La.ri.co.** dal 2009 propone e diffonde cultura
del benessere olistico e percorsi di ricerca personale. **Associati!**

Vantaggi:

- Accesso a tutti gli eventi organizzati;
- Accesso alle consulenze olistiche;
- Incontri con gli autori;
- Sconti e convenzioni nei punti aderenti al Vivi Consapevole in Romagna;
- Buono sconto del 10% valido per un acquisto su Macrolibrarsi.it o presso il Macrolibrarsi Store (Cesena);

- Doppi punti sulla spesa presso il Macrolibrarsi store (Cesena);
- Vivi Consapevole & Riviste Green in omaggio;
- Sconti riservati.

**...E molti altri interessanti vantaggi e convenzioni in
sviluppo!**

**terza
edizione!**



vivi benessere

nutrire il corpo, la mente e lo spirito

5-6-7 MAGGIO 2017

Palacongressi di RIMINI

LA VIA GREEN CONTINUA!

OTTIENI IL TUO INGRESSO GRATUITO!



Visita il sito web: **bit.ly/ingresso-gratuito-vivi**
compila il form e ricevi il tuo pass via e-mail!

per maggiori info: **vivibenessere.it**

Scopri le aree del **Vivi Benessere!**



Vivi la Piazza

Aree espositori, showcooking e autoproduzione, interventi gratuiti



Fermati, Vivi

Tre giorni di incontri con autori nazionali e internazionali



Workshop

Laboratori intensivi di 4 ore con gli autori



Vivi Yoga

Masterclass, workshop e Piccolo Yoga

Organizzato da

macrolibrarsi

La.Ri.Co.



Le Vie del Dharma

In collaborazione con

GIORGIO PIACE
progetti per minori

Aipy

La Fattoria dell'Autosufficienza

Love Shaman Way

Partner

Mary Rose

GARDEN
BATTISTINI
Piani & Strategie

wafra
ecofotografia

CapitanArt
Mondo, arte, cultura

Istituto di Medicina Naturale

Gusto VIVO
mangia crudo e sei rigenero

INNER LIFE

BABY-COMP

FOMO Pharma

EDIZIONI ENEA

sottostelle

MONEY SURFERS

Media partner

iviConsapevole

iviConsapevole
in Romagna

SCIENZA
CONOSCENZA

link
emiss da vivere

YouFlame

G

yoga

vivi
forlì

RADIOGAFFIA

L'altra
medicina

CRUDO

BIO SALUS

Terra Nuova

Spiagge
del Benessere

Eventi
Romagna

Reclam

Benessere
viviConsapevole

1000 nuovi alberi per la nostra riviera

Green Booking: il primo seme del cambiamento per il turismo romagnolo

Intervista a Stefano Rossini e Federico Poggi - A cura di Francesca Rifici

La riviera romagnola ospita ogni anno molti turisti e da tanti anni è il simbolo del divertimento, dell'accoglienza e delle buone tradizioni. Da un piccolo seme è nato il progetto Green Booking che vede le strutture turistiche unirsi per rendere l'ambiente attorno migliore. Ce ne parla Stefano Rossini, uno dei coordinatori del progetto, istituito dall'azienda riminese Info Alberghi Srl.

Progetto Green Booking: come nasce?

Il Green Booking nasce alla fine del 2015. L'idea dei titolari Luciano Bonini e Andrea Sacchetti è quella di fare un gesto concreto per l'ambiente. Info Alberghi si occupa di promozione turistica e attraverso il portale www.info-alberghi.com dà visibilità a 1200 alberghi su tutta la riviera romagnola, dai Lidi Ravennati sino a Gabicce, per cui il tema del turismo e più in particolare del turismo sostenibile, è molto sentito. L'idea iniziale era di investire cinquemila euro per l'acquisto di piante e alberi da donare ai comuni di Rimini e Riccione, ma poi si è pensato di strutturare questa donazione in un progetto di più ampio respiro, che coinvolgesse anche gli alberghi intenzionati a partecipare e le amministrazioni comunali della riviera, ed è così che è nato il Green Booking.

In cosa consiste oggi questa iniziativa?

Oggi il Green Booking è un progetto che si articola in 5 anni, dal 2016 al 2021, **con lo scopo di piantare mille alberi sull'intera riviera romagnola**. Ogni

anno Info Alberghi dona la propria quota di 5mila euro, mentre gli hotel che intendono partecipare donano ognuno 100 euro e vengono inseriti in un'apposita pagina web, raggiungibile dalla home page del portale. Tutte le somme così raccolte vengono interamente investite nell'acquisto di piante e alberi che saranno piantumati nei vari comuni di costa di pertinenza. Invece, la donazione di Info Alberghi viene in parte spalmata sul territorio (ogni due hotel aderenti in ogni comune, Info Alberghi aggiunge un albero), e in parte focalizzata su due località che cambiano anno per anno. L'anno scorso sono state Rimini e Riccione, quest'anno saranno invece Misano Adriatico e Cattolica. Gli alberghi hanno risposto con entusiasmo: nel 2016 il progetto ha coinvolto 50 hotel, un numero dignitoso se pensiamo che si trattava del primo anno di vita del progetto e che l'unico movente per aderire era la sensibilità ambientale di ciascuno. I numeri ancora sono bassi, il progetto è all'inizio, ma in molti hanno sentito l'esigenza di partecipare per una loro inclinazione green. Gli hotel, infatti entrano nel progetto versando la loro quota annuale e in cambio ricevono solo una maggiore visibilità sul sito. Nel 2016 sono stati raccolti complessivamente 10mila euro. Con questo budget sono state acquistate 155 piante, così suddivise:

- 60 alberi a Rimini (24 tamerici, 14 olivi di Boemia, 22 gelsi)
- 43 a Riccione (23 piante di alloro, 11 oleandri, 4 pittosfori alberello, 5 tamerici)
- 25 a Bellaria (4 lecci, 21 piante di bosso)
- 10 a Cattolica (tamerici a comportamento cespuglioso, 5 gallica, 5 tetrandra)
- 9 a Cesenatico (alberi da frutto)
- 5 a Cervia Milano Marittima (frassini varietà Raywood)
- 3 a Misano Adriatico (olivi di Boemia).

In particolare, sia a Riccione che a Cesenatico abbiamo piantato nel giardino di una scuola. A Cesenatico nel complesso scolastico Villamarina, mentre a Riccione alla Annika Brandi. Quest'ultima piantumazione è stata fatta con piante allergy free. A Cattolica





ca, invece, siamo intervenuti all'interno del progetto per il ripristino della duna di costa (GIZC) con dieci tamerici a comportamento cespuglioso alla foce del Conca, sulla spiaggia.

Oggi il Green Booking è un progetto che si articola in 5 anni, dal 2016 al 2021, con lo scopo di piantare mille alberi sull'intera riviera romagnola.

Quali realtà sono coinvolte e come contribuiscono al progetto?

Il progetto è stato possibile grazie alla collaborazione degli hotel che ci hanno creduto, così come dei Comuni che attraverso i loro uffici tecnici e gli assessorati all'Ambiente hanno collaborato fattivamente con noi alla buona riuscita del progetto indicando le aree più idonee e bisognose di verde e le essenze autoctone più adatte ai diversi tipi di ambienti e climi. Non ultimo, dobbiamo ringraziare Vivai Bilancioni di Igea Marina che non solo ha fornito le essenze richieste ma è stato anche disponibile a darci informazioni e consigli e ad adattarsi alle richieste delle amministrazioni comunali. Un grazie particolare va anche ai dirigenti scolastici della scuola Villamarina di Cesenatico e della Annika Brandi di Riccione per la possibilità di piantumare nei loro giardini facendo intervenire i bambini delle classi durante la messa a dimora degli alberi e delle siepi. Capofila del progetto è Info Alberghi, che nel corso di questi anni ha tenuto i contatti con gli hotel, gli uffici tecnici dei comuni, gli assessori, le associazioni del territorio al fine di piantare tutte le essenze raccolte. Gran parte dello staff di Info Alberghi è stato

coinvolto nel progetto, a partire dai due titolari che ci hanno creduto ed hanno partecipato a tutti gli eventi ufficiali e le piantumazioni – che hanno visto la partecipazione degli assessori dei vari comuni – sino ai programmatori che hanno creato le pagine e le liste degli alberghi. In particolare il progetto è stato seguito da Romina Balducci e Stefano Rossini.

Cosa ci si aspetta per il futuro del progetto Green Booking?

Il Green Booking è ripartito quest'anno con l'intenzione di coinvolgere più alberghi possibili e continuare da dove ci siamo fermati l'anno scorso. La donazione di Info Alberghi del 2017 sarà devoluta a Cattolica e Misano. In particolare, per quanto riguarda Cattolica, continueremo a partecipare con le nostre piante ai lavori sulla Duna alla foce del Conca. A breve ci incontreremo con la sezione Emilia Romagna di Legambiente e altre associazioni legate al turismo sostenibile, per valutare eventuali spazi di collaborazione. Certo, non sono tutte rose e fiori: non sempre è facile coinvolgere gli albergatori e far capire l'importanza del turismo sostenibile, e anche i rapporti con i comuni alcune volte risultano difficili. Nel 2017, ad esempio, non avremo più con noi il Comune di Ravenna che ha deciso di non partecipare. Ma siamo soddisfatti di questo primo anno di lavori! Durante l'anno abbiamo scritto articoli e approfondimenti che sono stati rilanciati da giornali e televisioni locali e nazionali, e nel nostro piccolo siamo contenti di fare i primi passi verso un nuovo tipo di turismo, più rispettoso verso l'ambiente. Sulla scia di questa inclinazione abbiamo deciso di creare sul nostro portale una sezione dedicata agli EcoHotel sostenibili da cui è possibile raggiungere gli hotel delle tre province della costa che seguono il decalogo di Legambiente, e si impegnano a offrire

servizi ecosostenibili, tra cui: raccolta differenziata, riduzione e riciclaggio dei rifiuti, risparmio idrico ed energetico con pannelli solari e altre tecnologie, gastronomia a chilometro zero, mobilità leggera e attività di sensibilizzazione degli ospiti con laboratori per i più piccoli.

Per noi il Green Booking non si esaurisce nell'acquistare e piantare alberi, ma è anche un modo per veicolare l'importanza di atteggiamenti più green e amici dell'ambiente.

Diamo la parola a chi ha aderito a Green Booking: l'hotel San Salvador

Coloro che hanno aderito al progetto sono i capisaldi del nostro turismo, hotel e strutture che credono nell'unione per migliorare l'ambiente circostante. Diamo la parola a Federico Poggi, titolare dell'hotel San Salvador di Bellaria Igea Marina.

Perché l'hotel San Salvador ha aderito al progetto Green Booking?

Abbiamo deciso subito di aderire al progetto perché è stata la prima volta che un'agenzia pubblicitaria si è resa promotrice di un interessante progetto green, ossia piantare alberi in tutti i comuni costieri in cui aveva clienti.

Possiamo definire il San Salvador un hotel green? Perché?

Perché facciamo di tutto per diffondere le buone pratiche green, che già adottiamo in famiglia, ai collaboratori e ai clienti dell'albergo. Siamo di origine contadina, amiamo la tradizione e il territorio da cui proveniamo. Dai nonni e dai genitori, ci è stata trasferita l'importanza dell'etica sul lavoro e il valore

della famiglia. Ci hanno insegnato quanto un corretto stile di vita possa influire positivamente sulla qualità del nostro ambiente.

Quali servizi avete introdotto per migliorare l'offerta al pubblico?

Ogni nostro pensiero e azione sono rivolti a migliorare l'esperienza di vacanza per il cliente: quando pensiamo ai menù e all'acquisto delle materie prime più tipiche e più salubri, quando realizziamo le antiche ricette romagnole che ormai non si trovano nemmeno più nelle osterie tipiche, quando mettiamo in pratica tutte le azioni di salvaguardia ambientale che ci suggerisce

Legambiente, che ci ha premiato per tre anni consecutivi 2014-2015-2016, quando pensiamo che produrre aria condizionata nei modi tradizionali sia uno spreco enorme e allora compriamo un chiller italiano a recupero totale, che trasforma gli scarti di calore in acqua calda e lo alimentiamo con pannelli fotovoltaici.

E poi ogni volta che piantiamo nella nostra campagna "grano rosso bologna" a lotta integrata che poi macineremo a pietra per utilizzarlo nelle produzioni fresche dell'hotel, quando compriamo una golf car elettrica per accompagnare i clienti al parcheggio, quando decidiamo di ristrutturare l'esterno dell'albergo con una forte coibentazione rifinita con pitture fotocatalitiche che abbattano il livello di CO₂ attorno all'hotel, come se avessimo piantato 50 alberi. E poi dedichiamo un occhio attento alla cucina tradizionale romagnola, adottando uno stile sano. In che modo? Ogni volta che ai bimbi e alle mamme insegniamo a cucinare insieme e in casa biscotti e pizza oppure quando papà la mattina alle 7 raccoglie i fiori di zucca aperti e a mezzogiorno li friggiamo per i nostri ospiti, oppure quando porta giù ciliegie, fichi, prugne, bietole, pomodori, melanzane... E di cose da dire ne avremmo tante ancora da elencare!



Quali sono i valori alla base di un turismo consapevole, secondo lei?

Mi ricordo che fino agli anni 2000, si apprezzava e si cercava ciò che era lontano, diverso, introvabile, soprattutto nel mangiare e nel bere. Che senso ha a Rimini mangiare un'ostrica francese o bere del vino californiano? Abbiamo sempre pensato che da noi in Romagna ciò che deve emergere è la nostra tipicità. Fino al 1990 i nostri clienti bevevano il vino di nostro nonno e mangiavano i prodotti della sua terra e del suo cortile.

Ora agli stessi clienti proponiamo un vino prodotto sulle prime colline del nostro entroterra e insegniamo a mangiare i sardoncini freschi fritti interi prendendoli per la coda!

Ritornare alla tipicità dei territori fa bene al territorio, perché abbatta drasticamente l'impronta ambientale che ogni singolo alimento potrebbe produrre e poi aiuta l'economia a Km 0.

Certo è che noi imprenditori dobbiamo essere i primi a pensare green, fin dalle basi delle nostre aziende.

Il turista adesso è consapevole che ogni territorio ha delle eccellenze che devono essere scoperte. Spetta a noi regalargli esperienze ed emozioni che solo qui potrà provare.

Stefano Rossini

Stefano Rossini, giornalista freelance di Rimini, si occupa di territorio, sociale e nuove tecnologie per testate locali e nazionali. Dal 2013 collabora con Info Alberghi e dal 2015 segue, con la collega Romina Balducci, il progetto Green Booking.



Quali proposte si sente di lanciare per il turismo in Romagna, per renderlo più attento all'ambiente senza trascurare i valori tradizionali?

Sono convinto che sia molto importante che le istituzioni politiche, le associazioni di categoria ed i consorzi di qualsiasi tipo svolgano una forte azione di informazione, sull'importanza dell'etica applicata al lavoro, della tutela dell'ambiente e della salvaguardia delle tradizioni. Inoltre dovrebbero essere messi a sistema dei modelli che permettano alle aziende, dei vari settori merceologici, di mettersi in rete e aiutarsi l'un con l'altro. Il produttore di vino da cui mi rifornisco potrebbe pubblicizzare la riviera romagnola ai suoi clienti fuori regione! Il consorzio di tutela del formaggio di fossa potrebbe dire ai suoi clienti in tutto il mondo «vieni in Romagna e troverai 20 alberghi che ti proporranno ogni giorno pietanze squisite e ricette antiche a base del nostro formaggio»? Se mettiamo in sinergia le nostre capacità abbiamo pochi territori al mondo che possano offrire qualità, serietà e accoglienza come noi romagnoli sappiamo fare.

Federico Poggi

Da sempre gestisco assieme alla mia famiglia l'Hotel San Salvador a Bellaria Igea Marina. Sono profondamente innamorato della Romagna e del mio lavoro. Mi ritengo fortunato a vivere in questo pezzetto di mondo. Il mare ed i miei genitori mi hanno regalato l'amore per il turismo. La campagna ed i nonni sono riusciti ad infondermi la passione per la terra e l'ambiente nonché insegnarmi l'importanza dell'etica nel lavoro. Da oltre 25 anni sono molto attivo all'interno dell'associazione albergatori della mia città. Sono appassionato di cucina tipica, mi piace tutto ciò che è sano, tradizionale e green. Adoro l'innovazione e desidero offrire ai miei ospiti una vacanza eccellente, ecosostenibile ad un prezzo onesto.



macrolibrarsi

NUTRIRE IL CORPO, LA MENTE E LO SPIRITO

Via Emilia Ponente, 1705 Cesena (FC)

**ALIMENTI BIOLOGICI DI QUALITÀ,
ERBORISTERIA NATURALE, LIBRERIA
E MOLTO ALTRO!**

Scopri inoltre i trattamenti della sala consulenze e gli eventi in programma su:
cesena.macrolibrarsi.it



Otium: arte, cibo e vita lenta

Un ambizioso progetto di ecoturismo e sostenibilità sulle colline romagnole

Intervista a Laura Mariamino - A cura di Romina Alessandri

Salve Laura, il progetto OTIUM ha un nome con un grande significato: OZIO. Perché avete scelto questo nome, cosa rappresenta per voi?

Abbiamo pensato a un nome in latino, perché rivolgendoci a potenziali clienti provenienti da tutto il mondo, è una lingua non parlata ma conosciuta dalle persone che amano la cultura, da ovunque provengano. Questa parola in particolare è stata scelta perché l'OTIUM per gli antichi romani era importantissimo e descrive perfettamente quello che noi vogliamo ricreare con questo progetto. Da non confondere con la INERTIA, cioè il non far nulla, l'OTIUM descrive l'arte di vivere i momenti liberi dagli impegni di lavoro, la vita privata, il viverla curando le proprie inclinazioni, altrettanto importanti dei momenti lavorativi. All'in-

terno di *Otium*, le persone potranno fare questo, seguendo i nostri laboratori, ascoltando i concerti, usando la nostra biblioteca e le altre attrezzature o semplicemente gustando uno dei prodotti del nostro territorio mentre ammirano un panorama bellissimo. Tutti potranno trovare un angolo in cui poter vivere emozioni e passare ore naturalmente piacevoli.

Alcuni sì, ci hanno detto che “siamo troppo avanti”, ma a noi sembra così semplice, è venuto così naturale creare questo progetto così carico di potenzialità...

Architettura BIO sostenibile

OTIUM avrà una architettura il meno invasiva possibile, costruita in bio-edilizia su progetto dello Studio Archefica, formato da giovani e bravissimi professionisti specializzati nel settore che, con molta cura e sensibilità ci hanno sempre accompagnati in questi anni di progettazione. Lo scopo era riuscire a raggiungere lo standard energetico passivo. Questo tipo di costruzioni è molto ben visto e ricercato dai fruitori esteri, ma ancora poco diffuso nel territorio italiano.

La struttura, al massimo delle sue potenzialità, sarà articolata fra:

- ampia sala multifunzione, anche per eventi invernali;
- spazi laboratorio, fra cui il laboratorio d'arte e una camera oscura per il Circolo di Fotografia che andremo a creare;
- bungalow mini suite di design, con vista panoramica e bagno personale;
- predisposizione di piazzole per un piccolo campeggio;
- attività ristorativa, specializzata nella cucina a km 0 e Lounge bar, la cui enoteca/birreria sarà particolarmente curata e dedicata ai prodotti italiani, locali aperti a tutti;
- serate di musica dal vivo (con giovani artisti emergenti del nostro territorio);
- ampissima “terrazza” sul panorama, in cui organizzare serate di musica dal vivo o cene/eventi a tema;

- parco servito da panchine, fontane, sentieri percorribili a piedi e con mezzi elettrici (le auto si fermeranno tutte nel parcheggio all'esterno della struttura), piantumato nel rispetto della flora autoctona e coltivato in parte preferendo coltivazioni assolutamente naturali (anche queste coltivazioni di pregio contribuiranno all'economia della struttura), in cui sostare e passeggiare nel periodo estivo in tutta tranquillità;
- impianti ecologici per la produzione di energia;
- parco di arte contemporanea, con preferenza alla Land Art;
- aree con piscina e/o vasche idromassaggio, costruite in modo che si adattino all'ambiente in maniera naturale, riscaldate in maniera ecologica;
- aree benessere;
- biblioteca aperta a tutti;
- postazioni internet free;
- ampi spazi per socializzazione, ma anche angoli per la meditazione e il riposo.

OTIUM potrà ospitare numerosi eventi, anche in contemporanea, tenendo presente che la maggioranza delle nostre iniziative potrebbe rientrare nei Bandi di Concorso a livello europeo (vedi Europa Creativa) e quindi ottenere il finanziamento delle attività che potranno essere workshop dedicati all'arte o alla fotografia, masterclass di musica, cucina del territorio e internazionale. Inoltre potranno essere organizzati spettacoli, cinema e festival, e molto altro!





Partendo dal nome è facile pensare come ogni attività correlata alla realizzazione del progetto avrà come punto di partenza il rispetto dei ritmi della vita, dei cicli della natura e dell'uomo. È così?

Certamente sì. Il nostro motto recita Arte, cibo e vita lenta. Il nostro simbolo è una chiocciola: sulle pareti della struttura si inerpicherà una Chiocciola di Cracking Art.

Seguire i ritmi naturali, vivere serenamente la bellezza che la Natura in ogni stagione ci regala, rompere il silenzio che ci circonda solo con della buona musica, offrire alimenti naturali dei nostri territori, riuscire a creare un ambiente in cui non solo il Cliente si senta bene, ma anche le persone che lavorano con noi. Rispetto, grandissimo, per tutte le persone e per la Natura.

Ricordo con nitidezza la prima volta che l'abbiamo visitato: era il 29 agosto del 2009, giù a valle regnava un caldo afoso che toglieva il respiro, quassù invece era fresco e pieno di profumi. Ci accoglieva una giornata chiarissima e si vedevano le vele bianche sul mare, che noi amiamo molto.

Come si svilupperà il progetto e cosa avrà di particolare e unico rispetto a ciò che offre già il nostro territorio?

Io e mio marito abbiamo viaggiato molto prima di mettere a punto questo progetto. Abbiamo studiato bene il nostro territorio e visitato da turisti tante strutture già esistenti. In tutte, ad esempio, abbiamo riscontrato una certa mancanza di sensibilità per i portatori di handicap. Certo il terreno collinare non aiuta, ma quasi mai sono state trovate soluzioni alternative a parte il solito bagno per diversamente abili, sono presenti scale, spesso anche senza corrimano, diversi livelli senza rampe, porte troppo strette, parcheggi non comodi ecc. Noi abbiamo studiato Otium affinché fosse accessibile in ogni sua parte ai diversamente abili. Dolci scivoli accompagneranno nelle salite, percorsi sensoriali aiuteranno la fruizione del Parco, mezzi elettrici saranno a disposizione, i servizi saranno adatti a tutti. Quindi non esisterà la ghettizzazione del "dedicato ai..." ma il costruito per tutti. Lo Studio di Architettura Archefica, di Cesena, che ci affianca nel progetto, ha fatto un ottimo lavoro soddisfacendo la nostra richiesta di lavorare in questo senso. Oltre alla gratificazione personale di poter offrire un luogo in cui non esistano le barriere architettoniche (problema che sentiamo molto, visto che mio marito è portatore di un leggero handicap dovuto alla polio), da imprenditori vogliamo ricordare che i diversamente abili rappresentano una parte molto consistente del mercato turismo. «Tra Europa e Stati Uniti, ci sono 70 milioni di persone sulla sedia a rotelle: basterebbe che il 3% decidesse di venire a visitare l'Italia per avere oltre due milioni di turisti». (dal «Il Sole 24 ore»). Dieci milioni di questi turisti sono italiani e, come abbiamo già detto, sono quasi inesistenti le strutture che li possono accogliere degnamente. Naturalmente, pur essendo un progetto privato, Otium si coordinerà con tutte le altre realtà culturali, sia per appoggio alla creazione di eventi delle Pro-loco, che per reperire altri posti letto durante eventuali convegni organizzati da noi e per cui la nostra ricettività non fosse sufficiente. È importante che il nostro progetto non diventi una isola, ma sappia colloquiare con tutte le altre realtà presenti, in modo da offrire un pacchetto di eventi ben distribuito sul territorio.

La prima volta che ho visto la presentazione di OTIUM ho provato una grande emozione, in particolare per il posto che avete scelto per realizzarlo: Monteleone di Roncofreddo, una collina ricca di storia e di una bellezza mozzafiato soprattutto per la vista che spazia su tutto il nostro territorio. Come l'avete scelto?

Io e mio marito amavamo molto venire, da Ravenna, a passeggiare in questi luoghi. Ce ne siamo innamorati così tanto, da pensare di venire a vivere in queste colline, così ci siamo attivati e abbiamo trovato il terreno. Come? Su Internet, attraverso un sito immobiliare, poco romantico, ma efficace. Abbiamo visto tanti terreni, ma tutti avevano qualcosa che non andava, poi abbiamo visto questo. Ricordo con nitidezza la prima volta che l'abbiamo visitato: era il 29 agosto del 2009, giù a valle regnava un caldo afoso che toglieva il respiro, quassù invece era fresco e pieno di profumi. Ci accoglieva una giornata chiarissima e si vedevano le vele bianche sul mare, che noi amiamo molto ... Il fatto che fosse nel territorio di Monteleone, così bello e ricco di storia, è stata una coincidenza fortunata, ma aggiungeva valore. Ce ne siamo letteralmente innamorati. Posso dimostrare che è bellissimo in ogni stagione dell'anno, perché in attesa della realizzazione, abbiamo preso una casa in affitto nei dintorni di Monteleone e viviamo qui da quasi sei anni.



Quale tipo di collaborazioni cercate per arrivare alla realizzazione di Otium?

Noi cerchiamo dei partners, perché detto molto semplicemente, da soli non ce la facciamo. Non di questi tempi, in cui le banche non aiutano i "piccoli" progetti. Un direttore di banca ci ha persino detto che non avrebbe finanziato un progetto sulle nostre colline, nemmeno se fosse costato 10 euro. Se avessimo iniziato 10 anni fa non avremmo avuto problemi. Mio marito ha sempre fatto l'imprenditore, ma, aver svolto questo lavoro con onorabilità ormai non conta più. Quindi, dopo aver visitato ogni Banca del territorio inutilmente, ora cerchiamo investitori fra i privati.

Le modalità possono essere diverse:

- entrando nella Società con capitali, partecipando agli utili e al CdA, e magari con un



YOGA INTEGRALE
YOGA ASHTANGA VINYASA PREPARAZIONE
YOGA IN GRAVIDANZA
PRANAYAMA (RESPIRAZIONE)
TRATTAMENTI OLISTICI
CORSI DI MASSAGGIO
NATUROPATIA
COUNSELING

nelle sedi di:

Cesena, Rimini, Riccione, San Giovanni in Marignano, Pesaro

Contatti

tel. 349 0555805
e-mail silviaholistic@libero.it
web www.silviaholistic.com
fb Silvia Abati Naturopata

Dott.ssa SILVIA ABATI

Naturopata - Counselor - Floriterapeuta
Operatrice di discipline olistiche e bio-naturali (tecnico CSEN)
Istruttrice di Yoga e Meditazione (300 RYT YogaAlliance)



rientro delle quote con modalità e tempi da definire;

- entrando come Soci con quota capitale e rimanendo a lavorare all'interno del progetto;
- altri modi che vi vengano in mente, siamo aperti al dialogo.

Saremo disponibili con la massima trasparenza a offrire informazioni più dettagliate per chi vuole partecipare attivamente. Chiediamo alle persone interessate di non esitare a contattarci.

Una volta che avrete trovato i partner sostenitori quanto tempo servirà per la realizzazione di un progetto così ambizioso?

È un progetto ambizioso? Alcuni sì, ci hanno detto che "siamo troppo avanti", ma a noi sembra così semplice, è venuto così naturale creare questo progetto così carico di potenzialità... Comunque, i tempi saranno sufficientemente veloci, trattandosi di costruzioni in legno e in parte prefabbricate, direi che in sette-otto mesi dovremmo essere quasi pronti. La tecnologia è andata avanti e i tempi si abbreviano sempre, l'unica cosa che non riusciamo ancora ad abbreviare è la burocrazia, ma in Comune stanno già lavorando alla approvazione del PUA, quindi siamo a buon punto.



Per ogni informazione sul progetto **OTIUM** potete contattare **Vladimiro Trombini** - amministratore unico del **Parco del Farneto srl**.

Email: vladimirotrombini@yahoo.it

Cell: 335 495070

La Mandragola

dal 1977

Erboristerie Laboratori

ora anche



**Erboriste Laureate, Farmacista, Naturopate
esperte in Fiori di Bach e Australiani,
Counselor Professional Trainer**

(Professioniste disciplinate dalla legge n.4 di Gennaio 2013)

Ente Formativo in Naturopatia

**ISO 9001-2008, Marchio Impresa Etica
e Accreditamento A.S.I.**

CESENA

Via Mura Porta Fiume, 51 Tel 0547/29331

FORLIMPOPOLI

P.zza Garibaldi, 13

Tel 0543/745217

fb.me/LaMandragolaErboristeriaItalia

info.oroborus@libero.it

www.scuoladinaturopatia.com

Dal progetto all'oggetto

Athamor, la nuova frontiera dell'invenzione per ottenere acqua pura con le stampanti 3D

Massimo Moretti e Team Wasp

C'è una immagine che mi è rimasta nella mente. Racconta di un mondo felice, dove l'acqua scorre pura e l'aria è fresca, ci sono immensi prati fioriti dove i bambini giocano a rincorrersi, c'è cibo per tutti, le opere dell'uomo si stagliano all'orizzonte mostrando mondi evoluti dove il sapere dà forma alla materia per dare a tutti di che vivere decorosamente: cibo, salute, energia, casa, lavoro, educazione, in quel mondo tutto quanto serve all'uomo è a sua disposizione per diritto di nascita e ogni uomo ha quel che gli è dovuto.



L'acqua è la base della vita, acqua pura, acqua fresca, acqua viva di torrente. Diritto di nascita per ogni uomo. Eppure milioni di persone ogni giorno lottano per la poca acqua che gli spetta. Tecnicamente sarebbe semplice risolvere il problema ma stranamente poche sono le proposte per avere acqua buona a prezzi bassi. La tecnologia tende a rendere dipendenti: ricariche di stampanti, costi di assistenza programmata, tecnologie chiuse, tutto all'insegna della dipendenza e non dell'indipendenza. Forse, però, le prime crepe del sistema si iniziano a vedere, qualcosa si sta trasformando. Il sapere, oggi, è accessibile a tutti, e per noi di WASP questo è il punto di partenza.

Il sapere collettivo e l'auto produzione

Pensando all'acqua, allora, ci chiediamo: come possiamo intervenire per cambiare la situazione? Se solo utilizzassimo il sapere collettivo per garantire l'accesso all'acqua agli uomini di tutto il mondo, faremmo qualcosa per cui vale la pena vivere. Così, se l'acqua è un diritto, possiamo usare i mezzi di fabbricazione digitale per costruire un depuratore che funzioni con il sole o con il vento. Detto fatto: i pensieri prendono forma depositandosi tramite i mezzi di fabbricazione digitale.

Noi abbiamo alcune certezze: i pensieri prendono forma (le stampanti 3D lo dimostrano) e di fronte a Dio quello che conta è la motivazione delle azioni.

Una sorgente in ogni casa

Noi potremmo adesso progettare, costruire e produrre un depuratore ideale, affrontare e risolvere uno dei problemi del mondo e creare lavoro e benessere, grazie al sapere collettivo e alle tecniche di fabbricazione digitale. Basta scrivere "depurazione acqua" su un qualsiasi motore di ricerca e innumerevoli progetti compaiono magicamente: magnifico, millenni di sapere a portata di mano. A questo punto qualcuno potrebbe obiettare: "Ma allora l'hanno già fatto, lasciamo perdere". In realtà questa frase non significa nulla: anche il pane è già stato fatto, eppure esistono milioni di fornai. Dunque andiamo avanti.

Iniziamo a costruire nella mente una sorgente d'acqua pura che troverà posto in ogni casa, darà lavoro a noi, farà girare l'economia buona e garantirà benessere collettivo. Scegliamo un contenitore che

non rilasci sostanze nocive: la plastica no, perché sappiamo che i polimeri rilasciano monomeri, e noi tendiamo alla purezza. Il vetro va bene, una semplice damigiana costa poco e si trova ovunque. Ma possiamo fare di meglio: porcellana. È bella, si può stampare con la stampante 3D che abbiamo progettato, dunque si può auto produrre: bastano argilla e fuoco. Inoltre, restando sul territorio, a Faenza si utilizzano smalti ceramici alimentari a base di oro. E dato che noi puntiamo costantemente al meglio, la rivestiamo internamente in oro!

Facciamo un gioco, progettiamo un nuovo prodotto!

Così nasce Athanor

Un nome che rimanda al sapere più antico, **Athanor**, il contenitore dove avviene la trasformazione alchemica. Utilizziamo una pompetta da acquario, di quelle che spingono aria. Non è una scelta casuale, in questo modo si può muovere l'acqua senza toccarla; sarebbe difficilissimo costruire una pompa che permetta di muovere l'acqua senza contaminarla, con l'aria invece è possibile. Si comprime aria nella base dorata della sorgente, aria filtrata e ionizzata con un elevatore di tensione che emette ioni negativi: bastano un paio di diodi raddrizzatori e di condensatori, ogni buon "smanettone romagnolo" sa come farlo con pochi euro. Alla base della sorgente c'è un led all'ultravioletto che grazie al potere della luce sterilizza l'acqua e carica di energia dell'ultra violetto. A questo punto facendo passare l'aria pura attraverso l'acqua, la pressione aumenta all'interno della bottiglia. L'aria spinge l'acqua attraverso un tubo di argento puro immerso nel liquido. Parliamo dell'argento colloidale: una sorta di antibiotico naturale, una medicina per l'uomo e gli animali, che si ottiene applicando una carica al tubo di argento. Ecco che la nostra sorgente zampilla, spinta in alto dalla pressione dell'aria. Se l'acqua di partenza è già potabile non serve altro; se invece partiamo da acqua impura faremo in modo che ricada su carboni attivi, come una piccola cascata. Poi la pompa si ferma e la pressione all'interno dell'Athanor cala; l'acqua ricade nella bottiglia d'oro in un moto continuo, come tutto sulla Terra, circola caricandosi di energia e depurandosi.

Dal brevetto all'open source

Abbiamo appena progettato una sorgente per **ottenere acqua pura**, ora con i mezzi di fabbricazione digitale, stampanti 3D e macchine a controllo numerico, possiamo passare alla prototipazione e **alla produzione**. Questa idea in un'ottica vecchia avremmo dovuto brevettarla, ma oramai questa illusione è caduta, i brevetti vanno bene principalmente per gli uffici brevetti, che spillano gli ultimi risparmi ai malcapitati inventori. Oggi

con la fabbricazione digitale, utilizzando i soldi necessari a brevettare, possiamo costruire il prodotto. Per quanto riguarda WASP, nel caso qualcuno volesse realizzare la nostra idea ne saremo onorati, ci basta la citazione. La proprietà è superata dalla paternità che resta necessaria per far girare l'economia dell'open source. Per realizzare il progetto serviranno ricerca e ore di lavoro, sapere, volontà, focalizzazione e fiducia in un futuro migliore. Se fra i lettori ci fosse qualche ingegnere in cerca di lavoro, direi che ce n'è in abbondanza. E per tutta la vita, basta una buona dose di fiducia e il passare dal cercare lavoro al fare, per il bene collettivo.



Massimo Moretti

Massimo Moretti è un sognatore, ma con i piedi ben piantati in terra. Nato a Massa Lombarda nel 1959, appassionato di tecnologia, si occupa di ricerca e sviluppo prodotti da più di vent'anni. Dopo avere attraversato il mondo dell'elettronica negli ultimi 10 anni si è dedicato alla progettazione 3D, alla costruzione di stampanti solide e di macchine a controllo numerico. Nel 2003 fonda il CSP (Centro Sviluppo Progetti), a partire dalle precedenti esperienze nel mondo dell'elettronica e della meccanica. È un'azienda che si occupa dello sviluppo di progetti innovativi: la continua ricerca e l'avanguardia sono i cardini di un lavoro che si fonda sulla volontà di lasciare un mondo migliore di quello che si è trovato e sulla fiducia nella tecnologia come base di un progresso sostenibile. Nel 2012 dà vita a WASP (World's Advanced Saving Project): un progetto incentrato sullo sviluppo della stampa 3D con l'intento di finanziare la creazione di una mega-stampante 3D che possa costruire abitazioni in terra cruda.

Contatti:

Wasp

Viale Zaganelli, 26 - Massa Lombarda (RA)

Tel.: 0545 82966

Sito: www.wasproject.it

AGRI-CULTURA

La coltivazione della terra come atto di cultura

Renzo Agostini

Circa 10.000 anni fa, aveva luogo la più grande delle rivoluzioni, quella che ci ha trasformato da cacciatori-raccoglitori in agricoltori. Fino ad allora l'essere umano è sopravvissuto sulla Terra alimentandosi con piante ed animali selvatici. Vivevano in gruppetti di 20/40 persone e si spostavano di accampamento in accampamento alla ricerca di cibo, seguendo la migrazione della selvaggina e la maturazione dei frutti e dei semi. Il loro cibo era certamente locale, biologico e stagionale. Poi alcuni gruppi di persone hanno cominciato ad allevare e coltivare il proprio cibo. Hanno iniziato ad addomesticare alcuni animali (maiali, capre e pecore) e a realizzare i primi orti. Servirono secoli ovviamente per passare da una società di cacciatori-raccoglitori ad una di agricoltori, ma pian piano questo nuovo modello andò affermandosi, dando all'uomo la possibilità di nutrirsi grazie a quanto coltivato ed allevato senza più la necessità di spostarsi continuamente alla ricerca di cibo.

L'uomo è comparso sulla Terra 250.000 anni fa, ma è grazie alla invenzione della agricoltura (10.000 anni or sono) che si è evoluto rapidamente e ha dato vita alla società in cui viviamo.

Per capire ancor più l'importanza dell'agricoltura occorre riflettere sul fatto che la specie umana è l'unica in grado di prodursi il cibo da sé, di trasformarlo, di cuocerlo. Questo non accade per nessun altro essere vivente, che trova direttamente nella natura il cibo, che consuma tal quale.

"Mangiare è un atto agricolo" (Berry Wendell), è vero solo da 10.000 anni. Non so a voi, ma a me questi numeri provocano una sorta di vertigine. Faccio molta fatica a pensare che non sia stato sempre così e ancor peggio che, se parametriamo la storia dell'uomo sulla Terra ad una giornata di 24 ore, l'agricoltura è nata da meno di un'ora e l'uomo ha iniziato ad utilizzare prodotti chimici da poco più di 20 secondi e prodotti geneticamente modificati da circa 10 secondi.



Per capire ancor più l'importanza dell'agricoltura occorre riflettere sul fatto che la specie umana è l'unica in grado di prodursi il cibo da sé, di trasformarlo, di cuocerlo. Questo non accade per nessun altro essere vivente, che trova direttamente nella natura il cibo, che consuma tal quale.

Da quando l'uomo ha capito come coltivare le piante, ha iniziato subito a selezionarle, privilegiando quelle più appetitose, tenere, dolci, grasse e ricche di amido. Questa selezione è continua e caratteristica dell'agricoltura, che in seguito ha aggiunto altri fattori importanti per la selezione delle varietà, quali la produttività, la resistenza alle malattie, i tempi di maturazione, la durata dopo il raccolto, la grandezza. Quando l'agricoltura è diventata industrializzata questo processo di selezione è stato ancor più esasperato, mettendo al primo posto il profitto, a discapito dell'ambiente, della biodiversità e della salute.

In tutti questi anni in generale il cibo che noi mangiamo oggi è diventato qualcosa di assolutamente diverso dall'originario, molto più carico di zuccheri, di grassi e amidi, ma con molto meno fitonutrienti, proteine e antiossidanti; seguendo i propri gusti ed i propri interessi l'agricoltore ha prodotto un frutto molto meno nutriente e salutare dell'originale (i fitonutrienti più benefici hanno un gusto acido, aspro o amaro e quindi sono stati scartati). Il detto una mela al giorno toglie il medico di torno, oggi non è più valido, in quanto, ad esempio, una mela golden di oggi, possiede un quantitativo così basso di fitoalimenti e così alto di zuccheri, da aggravare anziché migliorare lo stato di salute.

La rivoluzione di oggi si chiama "agri-cultura". Significa produrre un cibo che oltre ad essere coltivato con metodi naturali, biologici, biodinamici, deve essere selezionato in base alle qualità nutrizionali che possiede, ricercando le varietà più ricche di fitonutrienti. Occorre per certi versi

fare un processo inverso a quello fatto da chi ci ha preceduto, andando a recuperare ciò che era stato scartato o a selezionare anche nuove varietà che posseggano queste caratteristiche, garantendo la biodiversità e stando comunque alla larga dalla tentazione degli organismi geneticamente modificati di cui non abbiamo nessuna esperienza e garanzia di essere innocui, a fronte di uno sfruttamento certo dei coltivatori e dei terreni. Non è sufficiente parlare di varietà antiche; dipende da quale strada hanno fatto per arrivare fino a noi, di quanto nei secoli si sono discostate dal prodotto originario.

Occorre riportare al centro del progetto agricolo, il potere nutrizionale e immunitario del cibo, perché questo possa essere veramente cibo e medicina, fonte di energia e di benessere.

Dobbiamo passare da un sistema che privilegia l'aspetto integro, il dolce, la produttività, ad uno che mette al primo posto il valore energetico e nutrizionale del nostro cibo. Serve ricerca, serve conoscenza, serve consapevolezza. La soluzione non è, come suggerisce la paleo dieta, di tornare a cibarci di erbe e frutti selvatici o selvaggina (sarebbe uno sport per pochi eletti), ma di produrre utilizzando **una nuova unità di misura: al posto dei kg, i nutrienti.**

Per ottenere il massimo dal cibo occorre lavorare su tutto il suo percorso, dal campo alla tavola. La stagionalità, la freschezza, le modalità di conservazione, il lavaggio, la scelta del prodotto, il consumo a crudo o, quando serve, il tipo di cottura, i condimenti, le spezie. Un mondo totalmente sconosciuto alla stragrande maggioranza delle persone.

Questo è il compito che ci tocca, per nulla semplice: informare, rendere le cose semplici, comprensibili e condivisibili. Ma non fu semplice neppure per i nostri antenati convincere i loro compagni a passare da una vita di caccia e raccolta, ad una da coltivatori e allevatori. Hanno iniziato piantando dei semi e condividendo i risultati. Vale lo stesso per noi.

A maggio festeggiamo i 25 anni di Terra e Sole, circa 8 secondi della giornata ideale della vita dell'uomo sulla Terra. 8 secondi spesi ben, a piantare semi per il futuro e a incoraggiare, aiutare, migliaia di persone a intraprendere un nuovo percorso, nel rispetto della natura e degli altri esseri viventi.

Contatti:

Terra e Sole

Via Bramante 7/A - Rimini Tel.: 0541 783449

Email: info@terraesole.it

Sito: www.terraesole.it

Renzo Agostini

Titolare insieme alla moglie Antonella Baldazzi, del Terra e Sole di Rimini, il primo supermercato bio certificato in Europa.



Aperitivo's Karma

Intervista a Andrea Agostini - A cura di Beatrice Piva

Da qualche settimana, il progetto Bio's si arricchisce di un nuovo piacevole appuntamento: l'Aperitivo's Karma, presso il Bio's Café di via Bramante a Rimini. Ne parliamo con Andrea Agostini.

Com'è nata l'idea dell'Aperitivo's Karma e perché questo "accattivante" titolo?

L'idea di creare l'Aperitivo's Karma è nata in modo naturale. La filosofia della nostra azienda ci porta a studiare tutti i giorni nuovi modi per trasmettere i nostri valori e le nostre idee. In comunicazione cerchiamo di utilizzare termini importanti come "evoluzione" o "rivoluzione", con l'intento di sensibilizzare le persone e renderle partecipi di un processo di cambiamento che ha come obiettivo quello di dare la massima priorità al benessere e alla salute, non rinunciando né al divertimento né al gusto né ai colori.

L'aperitivo che proponiamo al Bio's Café secondo noi racchiude tutte queste caratteristiche, che poi decliniamo in comunicazione con l'ironia che ci contraddistingue, attraverso questa frase: *"nasce per interrompere quel Mantra per cui uomini e donne si sono adagiati, in particolar modo nel momento dell'aperitivo, a bere e mangiare come esseri involuti"*.

Come si caratterizza, qual è la proposta?

"La nostra proposta 100% Bio è stata studiata per permettere a tutti di vivere un'esperienza consapevole attraverso la degustazione di prodotti di altis-

sima qualità e ovviamente certificati biologici: dalla selezione dei vini (tra cui Champagne e Franciacorta), al listino dei cocktail sui quali è stato fatto un lavoro di ricerca e sperimentazione approfonditi. Tutti i nostri drink sono una rivisitazione dei "classici"... per poi lasciare la nostra *Bio-impronta*.

Tutto ciò viene sempre accompagnato da una composizione completamente vegetale di prodotti innovativi che seguono gli stessi principi che proponiamo al Bio's Kitchen.

Inoltre è possibile ordinare, a parte, altri piatti che vanno a completare il nostro menù, dando la possibilità a tutti di apprezzare la nostra proposta.

Dietro alle ricette da gustare all'Aperitivo's Karma c'è l'anima del Bio's Kitchen, vero?

"Ovviamente tutte le ricette 100% bio sono state ideate dal nostro Chef Marco Bonardi, che ha avuto l'abilità e la sensibilità di ricreare nei piatti quelli che sono i nostri principi e la nostra filosofia, costruendo così il mezzo che ci permette ogni giorno di metterci in contatto con centinaia di persone..

Inoltre la selezione dei vini e dei cocktail sono state curate da grandi esperti del settore come Marco Tosi e Charles Flamminio, a testimonianza di quanto sia importante per noi la qualità delle nostre proposte".

In quali giorni e orari è l'aperitivo?

"Si può "sperimentare" L'Aperitivo's Karma dal mercoledì alla domenica, dalle 18:30 alle 21:00..."



RICETTA **Aperitivo's Karma** nasce dalla creatività del nostro Chef Marco Bonardi e si compone di 5 piccole preparazioni di vera cucina:

- Il pinzimonio, Le verdure crude & frutta secca tostata/salata
- Le valafel, Bocconcini di ceci cotti al forno con yogurt di soia al lime
- Il tofu krispy allo spiedo Tofu marinato, cornflakes salati e salsa barbecue
- Il cereale che cambia ogni giorno in abbinamento con le verdure di stagione
- Una socca di ceci e riso, una sorta di crepê, mionese alla curcuma e zenzero, verdure croccanti marinate.

Aperitivo's Karma



aperitivo 100% bio • dal mercoledì alla domenica • dalle 18:30 alle 21:00



la scimmia si rialza, l'essere evoluto finalmente avanza

bio's
CAFÈ

COLAZIONI . PAUSA PRANZO . TEA TIME . APERITIVI

Bios Cafè Rimini Via Bramante 7/A 0541 787132 www.biositalia.com

Se l'acqua ha una memoria...

Quanto è importante la qualità dell'acqua nella preparazione dei cibi?

Fabio Cappelletti

Parlare di acqua è un po' come parlare di qualcosa di divino perché l'acqua esiste sul nostro pianeta da molto prima di noi esseri umani e come ormai tutti sappiamo, proprio noi umani siamo composti da circa l'80% di acqua. Per questo motivo scrivere sull'acqua è molto delicato e altrettanto importante. Quello che mi lascia un pochino perplesso è quanto siamo ignoranti o meglio quanto poco conosciamo e quanta poca cultura c'è sull'acqua, nonostante sia un elemento così importante e vitale.

«L'acqua è una cosa così semplice, scontata ed essenziale (almeno per noi occidentali) che spesso dimentichiamo quanto possa determinare la nostra salute o la malattia».

L'acqua ha la capacità di memorizzare?

Nel mio piccolo percorso di vita mi sono trovato a dover affrontare la questione acqua e di conseguenza a conoscere alcune cose che fino a prima mi erano del tutto sconosciute. La prima e più semplice è quella per cui bere molta acqua fa bene alla salute, ma poi mi sono scontrato sull'importanza della qua-

pH (potenziale idrogeno)

Il potenziale idrogeno dell'acqua è l'unità di misura che determina quanti ioni di idrogeno sono presenti in un certo quantitativo di acqua. La scala del pH va da 0-7 (acida) a 7-14 (alcalina) perciò il pH 7 è il valore neutro. Una variazione di un solo punto di pH è estremamente importante perché indica un aumento o decremento di dieci volte la concentrazione di idrogeno (es. acqua pH 5 è 10 volte più acida di acqua pH 6 e 100 volte più acida di acqua pH 7). Il valore del pH ad esempio è molto importante per il sangue che ha un pH "normale" tra 7,30 e 7,45 ma un sangue con pH 7,45 contiene il 65% di ossigeno in più a disposizione delle cellule. È stato provato da diversi studi scientifici che la mancanza di ossigeno è una componente di quasi tutte le malattie a oggi conosciute.

lità dell'acqua. Qual è il giusto tipo di acqua? E da qui si è aperto un mondo che ancora sto esplorando. Ho letto gli studi del dottor Masaru Emoto (una delle cose che più mi ha impressionato sull'acqua) e ho scoperto che l'acqua ha una memoria e che il suo "stato" cambia in base a molteplici di variabili: ad esempio, i cristalli dell'acqua si modificano in maniera piuttosto rilevante in base al tipo di musica o rumore con cui vengono a contatto. Vi invito ad andare a vedere o leggere gli studi del dottor Masaru Emoto

Ho scoperto l'acqua ionizzata e i suoi benefici

Mi son poi imbattuto sul discorso dell'acqua ionizzata, acqua che viene sottoposta a una energia o energizzata: la si può ottenere mandando degli impulsi elettrici all'acqua (potete trovare diversi testi che illustrano come prodursi acqua ionizzata oppure con uno dei tantissimi impianti di ionizzazione oggi in commercio).

In questo modo si ottiene la separazione degli ioni positivi ricchi di calcio, magnesio, potassio, che au-





Le riflessioni del fornaio di una volta

Tutti dicono che l'acqua non va sprecata perché nel mondo ce n'è poca, soprattutto in alcune zone. Io penso inoltre che, più che non sprecarla, si dovrebbe iniziare a pensare prima di non inquinare, perché secondo un mio personale ragionamento l'acqua che c'è nella terra e nel mare sarà più o meno sempre quella (circa la stessa quantità). L'acqua che viene consumata per qualsiasi necessità, in un modo o nell'altro, torna prima o dopo al pianeta in un circolo infinito. Il problema è come questa acqua utilizzata torna al pianeta, se è inquinata diventa inutilizzabile e quindi anche se la quantità rimane la stessa quella utilizzabile è sempre meno. Il problema principale forse non è lo spreco di acqua ma il suo inquinamento.

Maurizio Cappelletti, età 62 anni.

mentano il pH, da quelli negativi che contengono fosforo, zolfo, cloro che abbassano il pH. Gli effetti che si ottengono ionizzando l'acqua sono la modifica del pH, la modifica del potenziale di ossido riduzione (ORP) e la modifica della sua struttura molecolare.

Acqua: ingrediente fondamentale per fare il pane

Per questi motivi, oggi bevo spesso acqua ionizzata alcalina con pH sopra a 7,30.

Mentre facevo questo percorso e raccoglievo sempre più informazioni sull'acqua mi è venuto spontaneo il collegamento con il nostro lavoro e la nostra passione di fare il pane perché, come tutti ben sapete, il pane, almeno in casa nostra, si fa con acqua, farina e pasta madre. L'acqua è un ingrediente fondamentale nel panificare, senza di essa non si potrebbe fare il pane, perciò noi del forno Cappelletti & Bongiovanni è da tempo che lavoriamo sull'acqua che utilizziamo.

A dirla tutta, siamo ancora in piena lavorazione per cercare la soluzione migliore: a oggi abbiamo un impianto a osmosi di depurazione e remineralizzazione dell'acqua, per garantire sempre una panificazione con acqua pulita e mineralizzata, soprattutto quando capita di avere acqua dal rubinetto sporca per lavori o motivi accidentali.

Abbiamo in programma di fare prove di panificazione con acqua ionizzata con pH controllato, con la diffusione in laboratorio di musica che trasmette

vibrazioni "buone" all'acqua, tipo musica 432 Hz, in maniera da influenzare positivamente la sua memoria (qualche prova è già stata fatta ma va approfondita). Saremo felici di rendervi partecipi di questo processo di miglioramento del nostro sistema di panificazione perciò quando avremo provato più a fondo e avremo dati più rilevanti, non esiteremo a informarvi per condividere con voi i piccoli passi che stiamo facendo.



Fabio Cappelletti

Fabio Cappelletti è nato e risiede a Dovadola (FC), nelle prime colline dell'Appennino Tosco-Romagnolo.

Da sempre è appassionato di boschi, fiumi, piante e tutto ciò che la natura crea. Le sue esperienze lavorative nel settore dell'allevamento industriale e in campo farmaceutico gli hanno dato la possibilità di capire di persona come funzionano certe tematiche, al giorno d'oggi. Di conseguenza, il suo processo naturale di crescita personale lo ha portato a cambiare il suo stile di vita. Fabio crede nel cambiamento e quotidianamente si impegna per realizzarlo. Da sette anni gestisce il Forno Biologico Cappelletti e Bongiovanni, l'attività di famiglia da due generazioni, panificando a pasta madre e utilizzando farine locali di grani antichi macinati. Ha una grande passione che è quella di andare a cercare tartufi nelle nostre colline.

Contatti:

Forno Biologico Cappelletti e Bongiovanni

Piazzale Vittoria 6, Dovadola (FC)

Cell: 338 145 9338

Email: fordovadola@gmail.com

FB: Forno Biologico - Cappelletti & Bongiovanni
Dovadola

Curarsi con l'acqua di mare

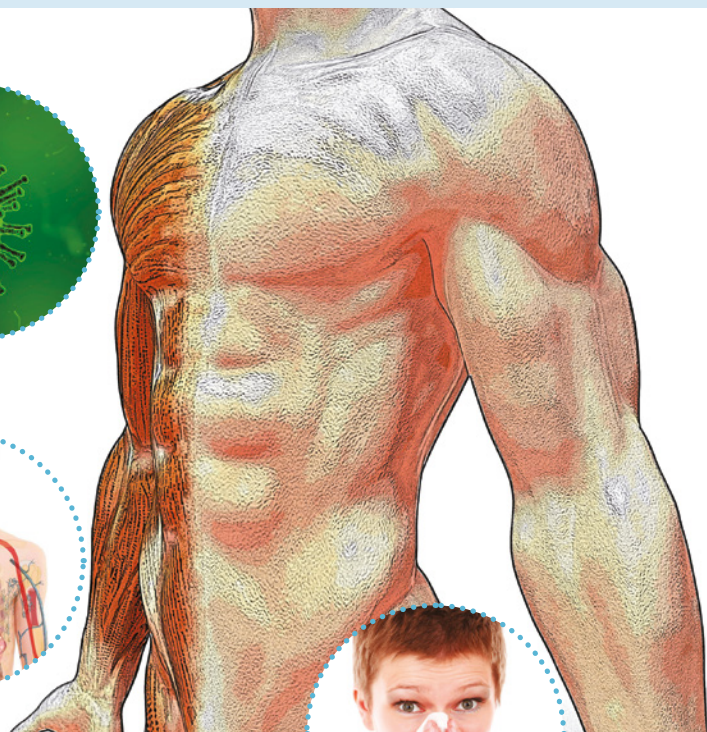
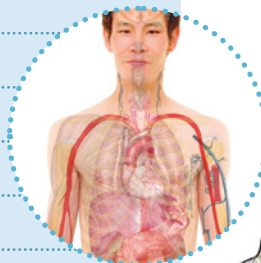
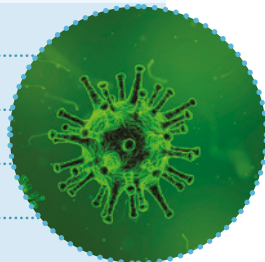
Il Plasma di Quinton come rimedio naturale per la salute.

*In piedi davanti al mare meravigliato della propria meraviglia:
io, un universo d'atomi, un atomo nell'universo.*
(Richard Feynman)

La Redazione

Per cosa può essere utile l'acqua di mare?

1. gastroenteriti
2. tossicosi
3. eczema
4. psoriasi
5. anoressia
6. trattamento prenatale, vomito in gravidanza
7. parti prematuri
8. anemia
9. astenia
10. sovraffaticamento
11. disturbi della senescenza
12. costipazione
13. dissenteria
14. tubercolosi polmonare
15. sclerosi a placche
16. infezioni utero-genitali
17. raffreddori
18. riniti
19. sinusiti
20. allergie



La storia del plasma di Quinton

Tutta l'evoluzione delle forme di vita sul nostro pianeta ha avuto origine da un unico punto: l'ambiente marino. La vita è iniziata dal mare, visto che l'atmosfera ancora non aveva le caratteristiche adatte alla sopravvivenza dei primi microscopici esseri viventi. Da questo presupposto sono partite le intuizioni del biologo Renè Quinton sui possibili effetti terapeutici dell'acqua di mare sull'organismo umano. Le scoperte di Quinton hanno caratterizzato per molti decenni la medicina balneare, poi trascurata nel secondo dopoguerra, ma oggi di nuovo in auge e in ripresa nei centri termali e marini salutistici. Il mare, come elemento primordiale vitale per l'essere umano, è studiato attualmente da molti scienziati anche nella sua accezione terapeutica. Il suo utilizzo come fonte anche di ioni fondamentali è una possibilità di

cui molti terapeuti sono sempre più consapevoli. E Quinton ne fornì anche delle sperimentazioni terapeutiche accurate.

Esistono due preparazioni di plasma di Quinton: quella isotonica e quella ipertonica che contiene una concentrazione tre volte maggiore di minerali e oligoelementi. Quella isotonica invece ha una concentrazione identica a quella del plasma del sangue umano. Il plasma di Quinton, in vendita in farmacia, è una soluzione a base di acqua di mare e può essere utilizzato per ripulire l'organismo. Essendo assolutamente pura è particolarmente adatta alla fisiologia cellulare del corpo umano.

Chi volesse approfondire può farlo grazie al libro "Curarsi con l'Acqua di Mare: QUINTON I miracoli del plasma marino" - Maxence Layet, Jean-Claude Rodet - in libreria e su macrolibrarsi.it



Mary Rose®

Laboratori Cosmetici di Ricerca

dal 1980

Fior di linfa viso

COMPATTAZIONE® EPIDERMICA

- ◆ Compatta, nutre e depura
- ◆ Risolleva i lineamenti
- ◆ Attenua le rughe

 Fior di Linfa® **Brevetto italiano**

Gli unici Fitocosmetici Compattanti
Anti-Cedimento Epidermico

0% Glicerina 0% Siliconi
100% Rivoluzione Cosmetica



WWW.MARYROSE.IT



MARYROSE.COSMETICI

Un prezioso dono della Natura: le acque aromatiche

Barbara Pozzi e Team Olfattiva

La visione olistica si basa sul fatto che tutto ha una corrispondenza precisa, una **risonanza**, che esiste un'empatia profonda tra tutti gli elementi. In Occidente questo si traduce in coincidenze e un fenomeno diventa scientifico quando la "coincidenza" si ripete un numero sufficiente di volte per farla diventare una prova. Si tratta di un tipo di approccio che coinvolge molto meno la nostra esperienza personale, riducendo l'ascolto di noi stessi a una mera impressione, del tutto trascurabile. L'Oriente, così come la tradizione popolare, ci sussurra all'orecchio che noi **facciamo parte del tutto** e che nel tutto c'è una corrispondenza. Interagiamo con ciò che ci circonda attraverso una vibrante risonanza. Prendersi cura dell'ambiente in cui viviamo significa prendersi profondamente cura di noi stessi. All'interno di questo discorso l'acqua ha un ruolo fondamentale: **la qualità dell'acqua che abita il pianeta determina da vicino la qualità di ciò che siamo**, dell'elemento di cui siamo fatti per oltre il 70%.

Cosa sono le acque aromatiche

Gli idrolati, o acque aromatiche, si ottengono tramite il processo di **distillazione in corrente di vapore** degli oli essenziali. Si tratta di **acque arricchite dai principi attivi della pianta** che, al contrario degli oli essenziali, possono essere utilizzate in purezza – ovvero senza diluizione – a contatto con la pelle: questo le rende un **prodotto ideale per una cura del corpo completamente naturale**. Gli idrolati sono **adatti a tutti**, poiché estremamente delicati e totalmente privi di effetti collaterali. Spesso in aromaterapia si pone la totale attenzione sugli oli

essenziali, trattando gli idrolati come un semplice derivato. Al contrario, questi sono un dono estremamente prezioso: la loro azione è complementare a quella dell'olio essenziale, lavorano in profondità sugli **aspetti più eterici e sottili della persona**. Per ribadire la loro importanza, basti pensare che per secoli la distillazione è stata praticata esclusivamente per ottenere le acque aromatiche.

L'acqua informata

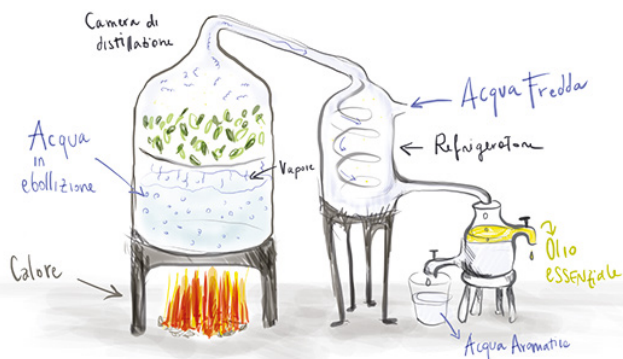
Gli idrolati portano il **messaggio sottile della pianta** da cui sono stati distillati. La distillazione stessa non sarebbe possibile senza l'elemento acqua: all'interno dell'alambicco viene posizionata la pianta aromatica – ovviamente la parte che ci interessa estrarre – e l'acqua. Una volta posto l'alambicco su una fonte di calore adeguata sarà il vapore acqueo ad attraversare la pianta e a portare con sé le sue molecole olfattive e i principi attivi, la parte più pura, sottile e volatile: la sua essenza. All'interno del processo di distillazione, l'acqua, evaporando, si purifica e si arricchisce di nuovi contenuti, diventa così acqua informata. L'idrolato contiene quindi in sé informazioni che è in grado di veicolare al nostro organismo, risuonando in ogni cellula. In questo modo le acque aromatiche, veri e propri vettori delle vibrazioni sottili della pianta, possono riequilibrare le componenti emozionali dell'essere umano e armonizzarne i disturbi psicosomatici.

*«L'acqua aromatica ha registrato all'interno delle proprie **molecole i talenti e le doti della pianta dalla quale proviene** [...] La memoria dell'acqua e le scoperte della fisica quantistica secondo la quale le vibrazioni modificano lo stato della materia sono alla base dell'azione che gli idrolati svolgono all'interno del corpo umano: **l'acqua informata comunica con le cellule dell'organismo composte anch'esse di acqua** e tutto il sistema risponde al messaggio energetico ricevuto»*

Rosella Rasori da «Gli Idrolati. Le acque che curano».

L'idrolato nella cosmesi naturale

Le acque aromatiche, oltre che in purezza, possono essere utilizzate all'interno di creme, lozioni e maschere per il viso. L'azione decongestionante, detergente e idratante delle acque può sostituire

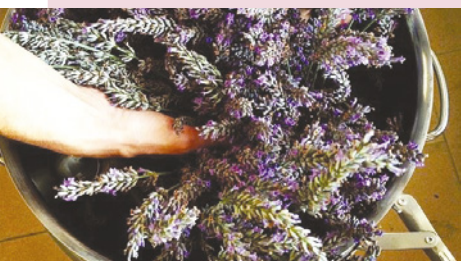


Gli idrolati di fiori per la bella stagione

L'idrolato di Lavanda

L'acqua aromatica di Lavanda svolge una profonda **azione lenitiva e calmante** sulla pelle.

Le sue proprietà depurative consentono di riequilibrare la produzione di sebo. Rigenerante cellulare, la Lavanda è molto adatta anche nella **prima infanzia**: qualora ci fosse un arrossamento cutaneo o una leggera irritazione è consigliato nebulizzarla sulla parte interessata più volte al giorno. Se conservato al fresco, l'idrolato di Lavanda si rivela un **doposole davvero rinfrescante**: dona sollievo e idratazione all'epidermide in seguito all'esposizione ai raggi solari. Un altro utilizzo, questa volta tutto al maschile, è come **dopobarba**: arricchendo l'idrolato con qualche goccia di olio essenziale di Lavanda o di Vetiver si otterrà un eccezionale prodotto – chiamato acqua rafforzata – da utilizzare dopo la rasatura. Un segreto per gli **amici a quattro zampe**: per una pulizia naturale del pelo degli animali domestici, passa un panno bagnato di acqua aromatica di Lavanda. Il profumo delicato della pianta non urterà l'olfatto fine dei nostri amici, allontanando nel contempo insetti e zanzare.



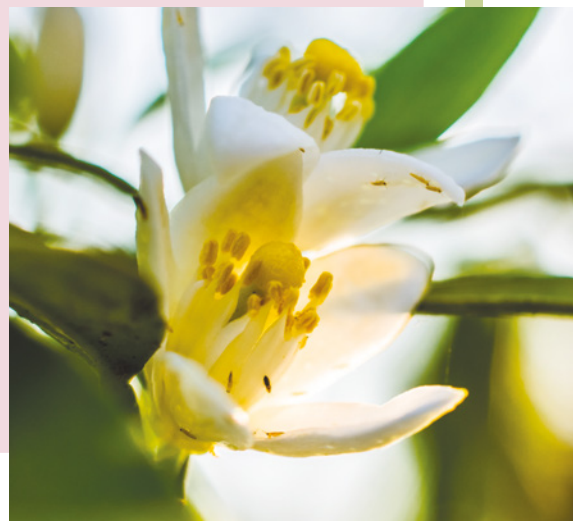
L'idrolato di Rosa

L'idrolato di Rosa è il prodotto ideale per la **cura del viso**: puoi utilizzarlo, dopo la detersione, per depurare e restituire elasticità alla pelle. Tónico naturale, **detergente e astringente**: restituisce radiosità e lucentezza. L'idrolato del fiore è **antinfiammatorio e antibatterico**: dona la protezione di un gambo robusto. Con le sue proprietà emollienti, rigeneranti e depurative, la Rosa è amica della pelle. **Afrodisiaco e lenitivo**, ci coccola con la sensazione di un petalo morbido. La sua azione sottile **lavora sul cuore**: apre alla comprensione, all'amore e all'ascolto, sanando le ferite emozionali che ci bloccano. Favorisce l'altruismo e la gentilezza nel vivere quotidiano, aiuta a sradicare le cattive abitudini per lasciare spazio a predisposizioni più sane. È un buon antidoto alla rabbia e alla delusione. Il soave profumo della Rosa ti accompagnerà delicatamente, donandoti fascino e grazia.



L'idrolato di Neroli

L'idrolato di Fiori d'Arancio Amaro tonifica, lenisce, rinfresca e **rigenera l'epidermide**. Particolarmente efficace **su pelli secche** o stressate dal sole, viene utilizzato per le proprietà calmanti e distensive. L'acqua aromatica di Neroli è un **tonico** ideale, in particolare per la sera: oltre a detergere, lenire e rinfrescare il viso, **instilla pace e purezza**, aiuta a superare l'insonnia, favorisce un contatto con la spiritualità e ci accompagna nei sogni. Può essere nebulizzato sul corpo **come acqua profumata** dopo la doccia: dolce e sensuale, **accresce il fascino** e l'attrazione. Ci aiuta a **superare le paure e alleviare le tensioni**. Il suo profumo porta a cogliere una bellezza che trascende canoni e condizionamenti, infonde stima e considerazione in se stessi.



o integrare in maniera eccezionale l'uso degli oli essenziali, in particolare sulle pelli più delicate. Un consiglio utile può essere quello di conservarle in frigo, poiché sono particolarmente sensibili al processo di ossidazione da parte della luce solare e del calore: questo consentirà di avere un'**acqua rinfrescante** da nebulizzare mattina e sera su occhi gonfi e stanchi o un'acqua profumata con cui donare sollievo alla pelle in estate.

Un segreto per la casa

Gli idrolati possono essere diffusi nell'ambiente con l'aiuto di un diffusore a ultrasuoni, che comune-

mente viene utilizzato per gli oli essenziali. La diffusione ambientale consente di coprire grandi spazi e accogliere l'energia sottile dell'idrolato: tutta la casa ne avrà beneficio.

Contatti:

Olfattiva

Viale Zaganelli, 26 - Massa Lombarda (RA)

Tel.: 0545 82966

Sito: www.olfattiva.it

Annalisa Calandrini



Annalisa Calandrini è una **Naturopata a 360°**, dallo stile di vita all'alimentazione, e una **Food Blogger** (il suo blog si chiama: Amarsicucinandosano), che ama prendersi cura di se e delle persone care attraverso un'alimentazione sana e bioenergetica. Le piace rivisitare le ricette tramandate dalla

nonna, unendo la tradizione romagnola alle nuove realtà: farine integrali senza glutine, frutta secca, ingredienti sani e naturali e soprattutto tante verdure.

Amante dei viaggi, porta avanti gli **studi sulla longevità** intervistando gli ultracentenari delle Blue Zones. E' inoltre coorganizzatrice del **Wellness Food Festival di Cesena**, e tiene conferenze legate ai temi della salute, dell'alimentazione e della longevità.



Il corso

Il corso si tiene presso l'**Az. Agricola Biologica BIOFRUTTA di Savignano sul Rubicone (FC)**, via Montilgallo 330, e si articola in 8 sessioni, il **SABATO MATTINA dalle 9.00 alle 13.00**. Ogni sessione inizierà con una lezione teorica per poi proseguire con la raccolta nel campo e con l'assaggio dei piatti preparati.

INFO E ISCRIZIONI:

CATIA 333 5250027 ilrichiamo4@gmail.com
ANNALISA 333 7244927 annac8056@gmail.com
www.associazioneilrichiamo.com

ASSOCIAZIONE IL RICHIAMO

Sede operativa: POLIAMBULATORIO ARCADE
via Matassoni 2, Savignano sul Rubicone (FC)
Contatti: 333.5250027
info@associazioneilrichiamo.com
www.associazioneilrichiamo.com



Amarsi Cucinando Sano

Scuola di Cucina Naturale con la Naturopata Food Blogger
Annalisa Calandrini



La scuola - Obiettivo

Amarsi Cucinando Sano è una scuola di cucina nata in collaborazione con la Naturopata e Food Blogger **Annalisa Calandrini**, esperta in cucina bioenergetica, salutare e vegetale. L'obiettivo è quello di educare ad un'alimentazione sana, all'importanza della stagionalità degli alimenti, e di andare alla scoperta di nuove ricette creative e originali, preparate con ingredienti sani e naturali.

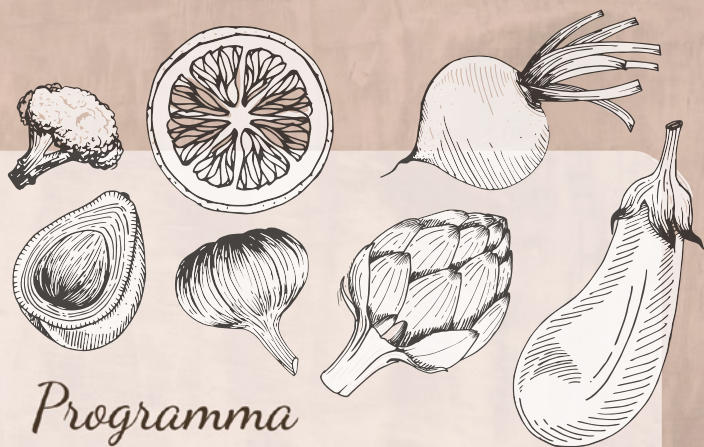


Perchè la Cucina Naturale

Cucinare è un atto d'amore, verso noi stessi e verso gli altri. Mettiamo energia ed emozioni in ogni cosa che facciamo, ancor di più in cucina dove gli alimenti e le nostre preparazioni assorbono il nostro stato d'animo. Cucinando cibi sani e naturali, per lo più vegetali, ci prendiamo cura al meglio di noi stessi e delle persone che amiamo.



*La scuola dove poter iniziare
ad amarsi e ad amare i propri
cari attraverso la cucina*



Programma

SABATO 22 APRILE

I capisaldi dell'alimentazione: quantità, qualità, armonia, l'importanza della stagionalità degli alimenti

SABATO 06 MAGGIO

Vitamine e sali minerali: l'importanza di verdura e frutta, l'indice glicemico nei vari alimenti, il glutine

SABATO 20 MAGGIO

Super cibi, alimenti antiossidanti - Le spezie ed il loro utilizzo in cucina

SABATO 10 GIUGNO

I funghi a tavola e non solo: micoterapia e la cura del futuro

SABATO 24 GIUGNO

I 3 veleni bianchi: farina, latte e zucchero. Ma sono davvero così dannosi? E cosa utilizzare come alternativa in cucina?

SABATO 08 LUGLIO

L'importanza delle proteine vegetali: i legumi a tavola, come cucinarli e le novità delle farine di legumi

SABATO 22 LUGLIO

Alimentazione in gravidanza: svezzamento e importanza dell'allattamento al seno

SABATO 05 AGOSTO

Alimentazione bioenergetica: natura e sapori dei cibi ad ogni stagione e come curarsi col cibo. Dal grande sapere dell'antica medicina tradizionale cinese ai giorni nostri

Ad ogni incontro prepareremo ricette con i prodotti di stagione che raccoglieremo nel campo

Quando l'acqua diventa benessere, bellezza e relax!

La Redazione

A Fratta Terme, nel cuore della nostra splendida Romagna, terra dell'ospitalità, del benessere e del buon cibo, si trova il Grand Hotel Terme della Fratta, 4 stelle con un prezioso fiore all'occhiello: le sue speciali acque termali.

Le acque termali di Fratta Terme, uniche in Europa!

La particolare posizione di Fratta Terme è l'unica in Europa in grado di offrire nello stesso luogo una varietà di acque così incredibilmente ampia: dalle undici sorgenti del parco, distribuite lungo il corso del Rio Salso, scaturiscono sette diverse acque termali.

Visti i terreni che attraversano nelle profondità del sottosuolo, possiedono proprietà assolutamente

uniche, note sin dall'antichità, su cui si fondano i trattamenti termali e del benessere.

Acque termali non solo in piscina

Lo Chef dell'hotel Fabio Testori non si è lasciato sfuggire il prodotto più tipico di Fratta Terme: l'acqua termale salsobromidica.

La utilizza al **posto del sale**.

Questa acqua minerale naturale, batteriologicamente pura e ricca non solo in sale, ma anche di numerosi oligoelementi utili alla nostra salute, riesce a donare ai cibi una sapidità naturale, un gusto gradevole e originale.

Quando si dice "Ingredienti sani a km 0"!

Farmacia Pievesestina

la tua farmacia di fiducia

la nostra parola chiave è **PREVENZIONE** realizzata attraverso:

- . Consulenze alimentari per onnivori, vegetariani, vegani, macrobiotica, dieta mediterranea originale
- . Omeopatia, fitoterapia, alimenti
- . Integratori e cosmesi cruelty free
- . Schede prodotti esenti da sostanze di origine o derivazione animale
- . Medicina funzionale evoluta

PHARMA
vegana
biotricotest **SlimTest***
dal 1998

.Libri Macrolibrarsi



Farmacia PIEVESESTINA della Dott.ssa Olivieri Elena

Via Dismano, 4593 - 47522 Pievesestina di Cesena (FC)

Tel / Fax : 0547 318004 Mail: farmacia.pievesestina@corofar.net Facebook: farmacia.pievesestina

7 speciali acque termali in Romagna

L'acqua termale è una terapia naturale che non ha effetti collaterali e controindicazioni.

Le cure termali sono espressione di una **medicina moderna, preventiva e curativa**, per la salute della persona intesa nella sua unicità e globalità.

Sono sette le speciali acque termali di Fratta Terme, e si trovano tutte nel raggio di 800 metri:

Acque Salse

Contengono prevalentemente sodio e cloro. L'impiego di queste acque, nelle patologie dell'apparato digerente, è molto diffuso. Hanno spiccate proprietà antinfiammatorie.

Acque Solfuree e Salso-Solfuree

Contengono zolfo, colpevole di quell'odore spesso sgradevole. Sono fondamentali per la salute della pelle, agiscono contro dermatiti e irritazioni. Hanno azione esfoliante e antibatterica, oltre che antiossidante.

Acque Salsobromoiodiche

Di origine marina, sono acque fortemente mineralizzate. Indicate soprattutto per edemi, lesioni e infiammazioni, stimolano il sistema immunitario e hanno azione antisettica. Migliorano notevolmente le capacità respiratorie.

Acque Arsenicali e Ferruginose

Contengono ferro e, in ridottissime quantità, arsenico, magnesio, rame, zinco e litio. Hanno proprietà ricostituenti e cosmetiche per la pelle. Sono inoltre impiegate nelle patologie infiammatorie dell'apparato genitale femminile e in alcune broncopatie.

Acque Magnesiache

Ricche di magnesio, aiutano a prevenire le malattie cardiovascolari e favoriscono il corretto funzionamento del sistema nervoso. Hanno azione lassativa.



La qualità energetica dell'acqua

Come influisce sulla salute nostra, dell'ambiente e della terra

Hubert Bösch

La qualità dell'acqua oggi viene comunemente definita da parametri chimici, fisici e biologici. Secondo questi stessi parametri, un'acqua è buona se sono assenti o presenti sotto una certa soglia sostanze pericolose e germi. A dispetto della definizione ufficiale, abbiamo tutti fatto l'esperienza che l'acqua in una bottiglia di plastica non ci trasferisce le stesse sensazioni ed energia di quella bevuta direttamente da una sorgente in montagna.

Eppure le qualità fisico-chimiche possono essere le stesse. Le culture antiche hanno sempre saputo che l'acqua ha delle qualità energetiche che possono fare la differenza. Ancora oggi la Chiesa usa l'acquasanta alla quale viene ascritta la capacità di purificazione spirituale.

Forse a qualcuno viene da ridere di fronte a queste affermazioni che per ignoranza possono apparire come antiscientifiche. In realtà la scienza moderna ha ampiamente dimostrato che l'acqua può assumere uno quarto stato, oltre a quelli conosciuti che sono solido, liquido e gassoso. Negli ultimi anni, diversi scienziati hanno studiato questo fenomeno, in particolare il gruppo intorno a Gerald H. Pollack all'Università di Washington e quello intorno a Emilio Del Giudice e hanno dato a questo stato il nome "cristallo liquido" rispettivamente "coerente".

Le molecole dell'acqua

Per comprendere meglio la qualità energetica dell'acqua è importante capire come sono fatte le sue molecole e come si comportano. Cercherò di spiegarlo con parole semplici e perciò in modo

semplificato. La molecola dell'acqua è un dipolo elettrico, cioè ha una forma che le conferisce da un lato una carica elettrica positiva (idrogeno) e dall'altro una negativa (ossigeno). Per via dell'attrazione elettrostatica il polo negativo è attirato dal polo positivo e così le molecole d'acqua si legano tra di loro. Tuttavia questi legami durano una minima frazione di secondo perché l'energia del movimento termico delle molecole è superiore all'energia del legame idrogeno. Solo sotto i 0 °C l'energia del legame idrogeno supera quella del movimento termico e l'acqua forma cristalli stabili.

Perciò a temperature sopra i 0 °C possiamo immaginare le molecole dell'acqua, o almeno gran parte di loro, come un enorme gruppo di persone che cercano di tenersi per le mani ma non riescono perché ognuno si muove in un'altra direzione. Più sale la temperatura, più veloce diventa anche il movimento e meno riescono a tenersi uniti. Potremmo descriverlo come uno stato di massima confusione. E qui succede una cosa meravigliosa. **Alcune molecole si organizzano e cominciano a muoversi in modo sincronizzato. Tutte nello stesso momento nella stessa direzione, così diventano coerenti, come le hanno chiamate i fisici.** A questo punto possono formare gruppi più o meno estesi e con forme ordinate. Sono forme tendenzialmente esagonali per via della configurazione spaziale delle molecole. Il loro movimento, prima disordinato, diventa un bellissimo ballo di gruppo. Chi si sarebbe mai aspettato tanta bellezza a livello molecolare?

La qualità resa visibile

Il ricercatore giapponese Masaru Emoto ha fotografato al microscopio i cristalli d'acqua che si formano a temperature appena al di sotto dei 0 °C. Con questo metodo è riuscito a rendere visibile la bellezza dell'acqua e la differenza tra un'acqua vitale e una morta.

Le antiche culture dicevano "come sopra, così sotto" e viceversa. Un'altra antica conoscenza che viene confermata dalla scienza moderna, con la scoperta dei frattali da parte di Benoît Mandelbrot. Se ingrandiamo la forma di una foglia, troviamo a livello microscopico forme molto simili alla foglia stessa, a

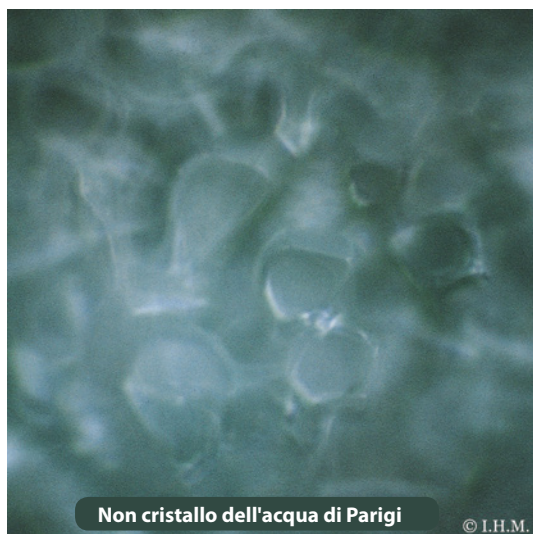


vari livelli di ingrandimento. Possiamo immaginare che potremmo arrivare addirittura a trovare forme simili a livello molecolare. Ora guardate la somiglianza tra la simulazione di un cristallo liquido dell'acqua e la foto di Emoto dell'acqua di una sorgente in montagna. Come sotto, così sopra.



Cristallo dell'acqua della sorgente Sanbu-ichi. Yusui

Ma Emoto ha anche scoperto e fotografato quanto può essere brutta l'acqua che bevono e usano milioni di persone ogni giorno. La foto dell'acqua di Parigi non ha bisogno di essere commentata. E possiamo anche immaginare che l'impiego di un'acqua di simile non-qualità abbia qualche effetto negativo sulla salute fisica e mentale delle persone.



Non cristallo dell'acqua di Parigi

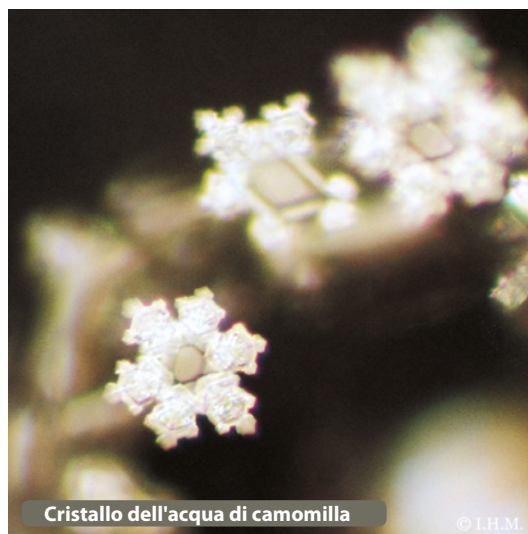
© I.H.M.

La memoria dell'acqua

In questo momento è in atto una guerra contro l'omeopatia. Gran parte della classe medica, compre-

si i ricercatori, non riesce a vedere oltre al proprio orticello e presenta, come scientifici, vecchi dogmi senza accorgersi che altre discipline, come la fisica quantistica, specialmente negli ultimi decenni, hanno rivoluzionato la visione del mondo. I nemici dell'omeopatia dicono che non può funzionare perché è acqua fresca. Invece funziona proprio perché è acqua fresca. L'acqua fresca (4 °C) è secondo gli scienziati quella con la maggior concentrazione di cristalli liquidi. Sono proprio gli studi che ho citato all'inizio a dimostrare che la memoria dell'acqua esiste e consiste nei cristalli liquidi dell'acqua.

A questo proposito è molto interessante la foto che **Emoto ha fatto dell'acqua di fiori di camomilla**. Non assomiglia sorprendentemente a un fiore di camomilla portato alla massima bellezza?! Questa foto aiuta a comprendere come probabilmente funziona la memoria dell'acqua. Partendo dal concetto "come sopra, così sotto" possiamo ipotizzare che l'acqua di camomilla abbia una struttura molecolare che assomigli ai fiori di camomilla. Questo confermerebbe un'altra antica conoscenza: alla forma sono immancabilmente legate determinate qualità. Sembra che gli scienziati più avanzati abbiano l'obiettivo di dimostrare che le antiche conoscenze erano vere. Pollack ha scoperto che a contatto con sostanze idrofile le molecole dell'acqua formano cristalli liquidi per uno spessore di centinaia di nanometri. Sembra ben poco, ma in realtà corrisponde a uno spessore di milioni di molecole. La foto di Emoto autorizza a pensare che la forma dei cristalli liquidi sia determinata dalla sostanza con cui l'acqua viene a contatto.



Cristallo dell'acqua di camomilla

© I.H.M.

Così, a contatto con la camomilla, una parte delle molecole dell'acqua memorizza le informazioni della camomilla tramite una forma di cristallo liquido simili al fiore. Certo, solo in un raggio di nanometri. Ma qui arriva l'intuizione geniale di Hahnemann:

tramite la dinamizzazione ripetuta, sempre più molecole d'acqua si trasformano in cristalli liquidi e il rimedio diventa più potente. Essendo molto stabili, i cristalli liquidi rimangono per un tempo illimitato, a meno che non intervengano altre forze a scomporli.

Carica energetica e salute

L'acqua coerente possiede una carica energetica più alta, il che viene anche dimostrato dal fatto che passando velocemente allo stato di incoerenza emette fotoni, cioè libera energia. Possiamo capire quanto sia importante per la salute, bere e usare acqua carica di energia che contiene un'alta percentuale di molecole coerenti.

E, al contrario, possiamo avere un'idea dell'effetto negativo dell'acqua fortemente incoerente che assorbe la nostra energia vitale per essere trasformata in acqua coerente, senza la quale il nostro corpo non potrebbe funzionare. Se pensiamo che oltre il 99% delle molecole del nostro corpo è fatto d'acqua, possiamo capire la sua importanza per tutti i processi vitali.

Vitalizzare l'acqua

Le ricerche sulla vitalizzazione dell'acqua, a partire dalle osservazioni e dagli esperimenti di Viktor Schauberger quasi un secolo fa, hanno portato a una serie di strumenti che permettono di portare l'acqua a uno stato di maggior coerenza. Ma non solo, è anche possibile imprimere contemporaneamente informazioni all'acqua.

Il gruppo di ricerca Cosmoonda studia la vitalizzazione dell'acqua da quasi 20 anni e ha sviluppato semplici strumenti per vitalizzarla, cioè per portarla a uno stato di maggiore coerenza. L'Obiettivo della ricerca era quello di sviluppare vitalizzatori a un co-

sto accessibile a tutti, che apportassero non solo coerenza ma anche una serie di informazioni utili per la salute e il benessere. Ebbene, questi vitalizzatori oggi sono caricati con campi bioenergetici che inducono le molecole dell'acqua ad assumere lo stato di cristalli liquidi dotati delle qualità di precisi campi bioenergetici.

Grazie a loro è possibile vitalizzare l'acqua in ogni sua forma. Possiamo vitalizzare qualsiasi cosa che contenga acqua, dalle bevande e cibi fino a qualunque organismo vivente. Gli effetti benefici sono molteplici sia per la persona che per l'ambiente.

Possiamo armonizzare cibi e bevande, migliorando sapore, digeribilità e conservabilità. E, visto che l'acqua coerente respinge sostanze estranee, possiamo facilitare l'eliminazione di sostanze tossiche consumando alimenti e bevande con un'alta carica di coerenza. Naturalmente la stessa cosa vale anche per animali e piante.

Gocce di Luce

Nell'intento di contribuire alla purificazione energetica dell'acqua nella Natura, Cosmoonda ha sviluppato oggetti caricati con campi bioenergetici che oltre a elevare lo stato energetico, favoriscono la depurazione dell'acqua in Natura. Sono in particolare le Gocce di Luce, pensate per una distribuzione capillare con la collaborazione di tutte le persone. Fanno parte del progetto, già da diversi anni, Ecosovversione, portato avanti da Cosmoonda e Remedia.

Remedia mette le Gocce di Luce gratis a disposizione, così come anche i Semi di Luce, che hanno lo scopo di diffondere tra le persone vibrazioni armoniche come amore, bellezza e gratitudine e possono essere applicati in tutti i luoghi, in particolare quelli pubblici dove passano tante persone.

Per ulteriori informazioni visitate la pagina <http://www.remediaerbe.it/it/custom/cosmoonda.php>.



Contatti:

Remedia

Via dei Laghetti, 38 - Sarsina (FC) Tel. 0547 95352

Email: info@remediaerbe.it

Sito: www.remediaerbe.it

Hubert Bösch

Cofondatore di Remedia, ricercatore, naturopata, scrittore.

Come ricercatore si occupa attualmente dello Spirito degli Alberi e dell'utilizzo delle energie sottili. Il suo impegno per il bene comune l'ha portato a fondare una comunità negli anni Settanta, a scrivere diversi libri per avvicinare le persone alla Natura, a condividere le sue esperienze e conoscenze, a fare scelte coerenti con i principi del bene comune.

Per contattarlo scrivi a hubert@remediaerbe.it





BIOLOGICO e SOLIDALE



Lavoriamo esclusivamente caffè
biologici
provenienti da commercio
equosolidale
certificato **Fairtrade**

La vocazione della nostra azienda
è di arricchire e trasmettere
la cultura del caffè
a coloro che sono alla ricerca
di un prodotto artigianale
di altissima qualità

We work coffee
organic solely
coming from
Fairtrade
and certificate commerce

The bent of our firm
is to enrich and convey
the culture of coffee to those people
who are looking for
an artisan high quality
product



Caffè Pazzini

Via Piane, 18/A - 47853 Coriano RN (Italy) | Tel. 0541.659027 - Mob. 339.1436718

www.caffepazzini.it | info@caffepazzini.it

FLO-ID: 33194

L'acqua nello stile di vita yogico: la doccia fredda o *Ishnaan*

Dharma Kaur

Chi di noi non desidera avere una salute eccellente, un animo sereno e positivo, un corpo giovane e flessibile? Lo yoga ci insegna che possiamo ottenere e mantenere nel tempo tutto questo, ma che ciò richiede impegno, attenzioni verso se stessi e scelte che coinvolgono totalmente il nostro stile di vita. Se vogliamo vivere felicemente e invecchiare in salute non basta fare yoga, dobbiamo anche lavorare sul nostro stile di vita.

Nel Kundalini Yoga ci viene insegnato che occorre nutrire il corpo in modo adeguato, così come avere una sessualità corretta, mettere al mondo figli

in maniera naturale ed elevante, ripulire il nostro subconscio da tanta immondizia mentale, curare i nostri capelli: sono tanti gli insegnamenti specifici per il corpo, la mente e l'anima che Yogi Bhajan ci ha trasmesso e tra questi l'antica arte della doccia fredda, è una delle indicazioni più importanti.

Cos'è *Ishnaan*, la doccia fredda

L'origine di questa parola indica molto bene l'importanza di questa pratica: da *ISH*, "malattia" e *NAAN*, "non esiste". Cosa succede quando si espone il corpo a un getto di acqua fredda? Qual è il meccanismo che porta un'autoguarigione tanto potente



Come si pratica *Ishnaan*?

La tecnica dell'*Ishnaan* è molto sofisticata e precisa, questi sono i suoi effetti su alcune parti del corpo:

- Se fate una doccia fredda e lasciate cadere l'acqua appena sotto il labbro inferiore per dieci o quindici minuti, sarete brillanti e la vostra mente sarà molto chiara.
- Se mettete l'acqua tra le sopracciglia e il labbro superiore, sarete molto energici.
- Con l'acqua sulla fronte, sarete così assonnati che non potrete opporvi.
- Se massaggiate la parte superiore del braccio curerete totalmente il vostro stomaco.
- Lo spazio che va dal gomito a circa 5 cm sopra il polso corrisponde al tratto digestivo.
- Da 5 cm sopra il polso fino al polso corrisponde al cuore.
- Il polso corrisponde al fegato e le punte delle dita al cervello.
- Se mettete l'acqua sulla parte anteriore del collo e lasciate che scorra per l'intero corpo e per le mani, rinnoverete completamente tutte le vostre cellule.
- Se lasciate per un po' che l'acqua colpisca il petto e scorra fino ai genitali, cambierete totalmente la chimica del sangue rendendolo da malato a sano.
- Se lasciate che l'acqua colpisca i piedi e massaggiate il piede destro con il piede sinistro e viceversa, state in realtà massaggiando il vostro intero corpo. State sotto a una doccia fredda e massaggiate piedi e polpacci con i piedi, non con le mani.

da annullare la malattia? Il tocco dell'acqua fredda sulla pelle costringe il sangue a raggiungere i capillari più esterni nel tentativo di riscaldare il corpo. In questa corsa che il sangue fa verso l'esterno, opera una pressione sugli organi interni e di riflesso un forte e benefico ricambio sanguigno: cuore, reni, polmoni, fegato e ogni organo ottengono il proprio rifornimento di sangue.

Nel suo tornare indietro il sangue continua a irrorare gli organi, e, inoltre, il flusso potente che si crea influisce direttamente sulla secrezione delle ghiandole. Come dice Yogi Bhajan: «È una legge. E quando le ghiandole, che sono le guardiane della salute e della vita, cambiano, ritorna la giovinezza.

Cos'è la giovinezza? Ghiandole giovani. Se il vostro sistema ghiandolare secerne correttamente, la chimica del sangue è una chimica giovane».

Usare il potere dell'acqua sotto forma di doccia fredda è una forma di idroterapia conosciuta in Oriente come *Ishnaan*.

I benefici della doccia fredda

Perciò quando fai una doccia fredda il tuo sangue affluisce per accogliere la sfida, con il risultato che tutti i tuoi capillari si aprono e che tutti i sedimenti devono andare via: un processo di pulizia molto potente si attiva ovunque, l'acqua fredda ripulirà il sangue, ovunque cade l'acqua, lì arriva il sangue. Ovunque massaggiate, avverrà il rinnovamento di ogni cellula del corpo.

Ecco alcuni dei benefici che questa pratica può regalarci:

- Aiuta a restare giovani.
- Mantiene la pelle luminosa eliminando problemi di pelle generici.
- Porta il sangue a tutti capillari.
- Irrora gli organi.
- Mantiene la chimica del sangue giovane e sana.
- Stimola la secrezione del sistema ghiandolare.
- Disintossica sia il corpo che la mente.
- Rinforza il sistema immunitario rendendoci più forti e in salute.
- Pulisce il sistema circolatorio.
- Allevia la depressione.
- Velocizza il metabolismo.
- Migliora il sonno.
- Stimola il coraggio e la forza di volontà.
- Bilancia e rinforza il sistema nervoso autonomo.
- Contrae i muscoli così che i veleni e le tossine siano eliminati velocemente.

Yogi Bhajan, maestro di Kundalini Yoga, diceva che le docce fredde sono più importanti per le donne che per gli uomini, e che le docce calde dovrebbero esser loro quasi prescritte, perché le rendono depresse e apatiche: «Le docce dovrebbero esse-

re fredde. Le docce fredde conservano una donna come una donna...

Correggono lo squilibrio delle mestruazioni, prevengono la menopausa precoce, risolvono i problemi della pelle e aiutano la donna a mantenere la sua luce».

Potremmo anche aggiungere che riducono la cellulite e fanno anche dimagrire... Care donne è una buona motivazione (sommata a tutte le altre) per provarci, no?

Consigli per l'Ishnaan

1. Prima di mettersi sotto il getto dell'acqua è bene massaggiare tutto il corpo con olio di mandorle (o di sesamo, o di oliva), che ha un effetto particolare sul sistema nervoso.
2. È importante proteggere, sia per gli uomini che le donne, i genitali e la parte alta della coscia con un panno, un asciugamano, o anche dei pantaloncini. Nell'uomo in specifico sono da proteggere i testicoli; per la donna il nervo del sesso e il femore (l'osso della coscia che regola la produzione di calcio nel corpo ed è molto sensibile alla temperatura).
3. Si inizia bagnando i piedi, le mani, le braccia. Si continua bagnando tutto il resto (non è neces-

«Capite? Quando siete sotto la doccia fredda, il corpo sentirà il freddo, giusto? Ma quando il sangue e i capillari saranno aperti al massimo, il corpo non sentirà più freddo.

Ripeto, non sentirà freddo. E se portate il corpo a quella temperatura in cui può affrontare il freddo col suo stesso potere circolatorio, allora tutto ciò che vi resta da fare è uscire ad asciugarvi completamente, indossare indumenti caldi, e avvolgervi in una coperta.

O se il clima è caldo usate un grande asciugamano. Gli asciugamani servono agli idroterapisti. Sono come le coperte. Arrotolatevi in uno di essi. Allora il corpo diventerà terribilmente caldo. Tutto il sangue che è nei capillari e in circolazione tornerà agli organi: i reni, il fegato, la milza, i polmoni; poiché ogni parte del corpo vive della sua stessa provvista di sangue che è regolata dal battito del cuore.

Così gli organi prenderanno una ricca provvista di sangue come un raccolto prende una bella pioggia, così poi il raccolto cresce.

Nella stessa esatta maniera potete equilibrare la vostra salute».

(Yogi Bhajan)



sario bagnare la testa) senza mai dirigere il getto d'acqua direttamente sugli organi genitali e la parte alta delle gambe, ma lasciando che l'acqua vi arrivi a caduta, di riflesso.

Mentre si sta sotto il getto di acqua fredda si massaggia di continuo il corpo, i piedi si massaggiano tra di loro, anche i polpacci. Le donne devono massaggiare bene il seno. In questa fase ci si muove! Si può danzare! Si cantano mantra!

Non si dovrebbe stare continuamente sotto il getto dell'acqua fredda. Si esce continuando a massaggiare la pelle, a danzare, a cantare e si torna sotto al getto dell'acqua sempre massaggiando. Si ripete il processo tre o quattro volte fino a che i capillari si apriranno e porteranno il sangue alla superficie della pelle, che ti farà sentire caldo. Dedica a questa fase circa 15 minuti in totale.

4. Al termine, asciugarsi energicamente con un asciugamano, vestirsi e tenere bene il corpo al caldo, soprattutto se poi inizierai la pratica con la meditazione.

Quando praticare *Ishnaan*

Secondo gli insegnamenti del Kundalini Yoga, l'*Ishnaan* andrebbe praticata ogni mattina prima di fare yoga, oppure almeno una volta alla settimana.

Forse può essere più semplice e utile iniziare in estate, quando fa caldo, e poi provare a continuare ogni giorno per almeno due o tre mesi e vedere come va.

Oppure avvicinarsi gradualmente al freddo, iniziando con una doccia calda o tiepida per poi proseguire abbassando la temperatura dell'acqua. Queste non sono regole, ma piccoli stratagemmi per riuscire piano piano ad affrontare l'impatto con l'acqua fredda e poterne godere i benefici.

Probabilmente l'idea di buttarti appena alzato sotto un forte getto di acqua ghiacciata non ti fa esultare, soprattutto se non l'hai mai fatto e non hai avuto modo di sperimentarne i benefici.

Precauzioni

L'acqua fredda è una forza potente: assicurati di costruire per gradi l'esposizione ad essa, sempre senza forzare né cambiare le indicazioni di base per l'*Ishnaan*, e ascolta con attenzione il tuo corpo.

Se hai problemi di salute, consulta sempre il tuo medico di fiducia prima di avventurarti in questa esperienza.

La pratica della doccia fredda non è consigliata durante il periodo mestruale, ma puoi fare delle docce tiepide. Durante la gravidanza (consulta sempre il

tuo medico di riferimento prima di praticare l'*Ishnaan*) per i primi 120 giorni si può massaggiare la pancia sotto l'acqua fredda fino a che non senti caldo: gli yogi lo chiamano "nutrimento extra", che porta forza e molta grinta alle fattezze e alle attitudini del bambino.

Dal 120° giorno fino al settimo mese puoi ancora massaggiare la pancia sotto il getto freddo, ma solo per 3 minuti, per fortificare il sistema immunitario del bebè. Dal settimo mese al parto, solo docce tiepide. L'acqua fredda sui piedi va invece sempre bene, anche dopo il settimo mese.



LIBRI CONSIGLIATI

Donna Farhi

Respira - Salute e vitalità con un respiro consapevole

Guida pratica con esercizi per migliorare la qualità della tua respirazione, ridurre lo stress e ottenere più concentrazione e felicità

Le Vie del Dharma, 2017



Puoi acquistarlo su macrolibrarsi.it

Dharma Kaur



Dharma Kaur incontra il Kundalini Yoga nel 2000, nel 2006 diventa insegnante certificata KRI di primo livello e nel 2007 di Yoga per la Gravidanza Consapevole (KRI Conscious Pregnancy©).

In questi anni ha dedicato la sua vita a diffondere questa tecnica con dedizione e amore, insegnando tra Bologna, Rimini e Cesena e fondando l'associazione *Le Vie del Dharma*.

È responsabile della collana editoriale di yoga per il Gruppo Editoriale Macro e direttrice del Centro Yoga *Le Vie del Dharma*, a Cesena.

Contatti:

Le Vie del Dharma

Via Savona, 66, Cesena (FC) - Tel. 0547 347025

Email: info@leviedeldharma.it

FB: Le Vie del Dharma

Sito: www.leviedeldharma.it

Il dragone della paura e della morte

Quante energie ti servono per illuderti di avere il controllo?

Prem Antonino

Quante energie impieghi ogni giorno, per avere l'illusione del controllo sull'ignoto? Cosa c'è di più ignoto della morte? Domande forti, che invitano al silenzio e alla riflessione interiore.

Il mio intento è toccare il tuo cuore per arrivare a quelle zone d'ombra che forse non conosci ma che in realtà condizionano la tua vita. Un intento che nasce dal profondo desiderio di risvegliare in te nuova consapevolezza, per condurti a riconoscere e affrontare i tuoi blocchi.

Ti consideri veramente libero? Hai mai pensato quale potere abbia la paura della morte, nella tua vita? Quando non riconosciuta e affrontata può essere davvero devastante. È il momento quindi di levare il velo sulla madre di tutte le paure, la paura della morte.

Osserva attentamente ora, quali sensazioni suscita in te il termine "morte". Repulsione, rifiuto, angoscia. Ironia, scherno. Pudore. Fastidio.

Ma cos'è realmente la morte? Quale esperienza ne hai? Il **dragone della paura della morte**, così come identifica lo sciamanesimo una dinamica limitante, quando attivo paralizza l'azione. Tuttavia dona un'occasione imperdibile di evoluzione personale, attraverso la consapevolezza.

La chiave: vedere, riconoscere, integrare.



La morte nella cultura occidentale

Quanto sei consapevole che un giorno lascerai il tuo corpo fisico? Starai pensando che non c'è alcun bisogno di parlare della morte, adesso. Ne sei sicuro? Questo tipo di sentimento è solo un assaggio, la tua reazione al dragone della paura della morte. Perché reagiamo così?

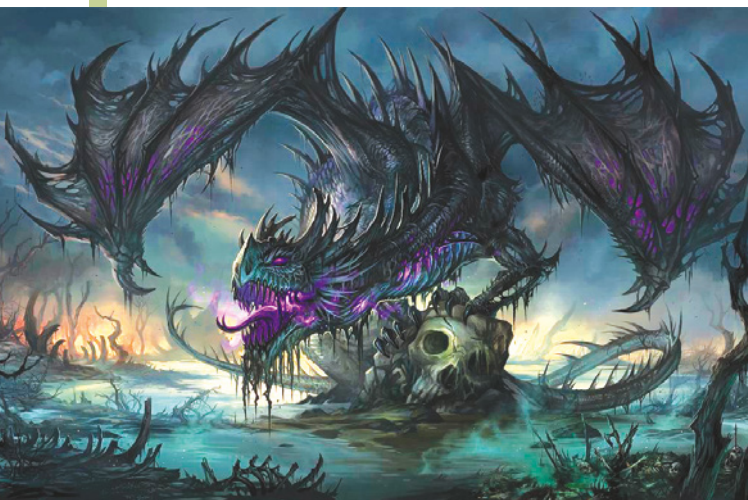
Vediamolo: la morte nella cultura occidentale.

In TV è spettacolo e dovizia di particolari. Nella malattia ogni sofferenza ne ha le sembianze. Il rito funereo ne fa dramma, con giorni di veglia al corpo senza più respiro. Disperazione. Perdita. Il lutto è a pelle, talvolta a vita.

In questo scenario, taluni giovani la sfidano per esorcizzarla. Uomini e donne non più giovanissimi si rassegnano ad attenderla, spegnendo in sé gioia e vitalità giorno dopo giorno. Educati a immaginare la morte come uno spaventoso salto nel buio. O peggio, la si tace. Perché la morte è ovvia quanto ignota, e nulla atterrisce più di ciò che non si conosce.

L'uomo non sa, non vuole sapere. Pensaci. Conosci te stesso? Hai passeggiato nella tua zona d'ombra? Sei un corpo fisico, o molto altro?

È la via della consapevolezza che percorro con te, in queste parole, invitandoti nella luce per liberarti da un falso tabù e timore inconfesso. Non ne hai bisogno. I bambini insegnano. Essi non temono la morte. Ne hanno memoria, che perdono crescendo nel condizionamento. Il bambino è libera anima fresca, fino a quando la cultura lo condiziona. L'adulto odia la morte. Prigioniero di un illusorio controllo,





Quando l'anima si evolve

L'anima, non dimenticare, ha un compito: evolvere. Per compierlo deve vivere libera, con gioia e leggerezza. Non teme la morte. Quel timore appartiene alla tua mente, educata da informazioni errate. Non sei solo corpo fisico. Vivi gioendo alla vita e integra l'esperienza di morte come chiusura di un ciclo, senza paura, da uomo libero. Nella tradizione sciamanica si usa accompagnare i morenti con riti e festa. L'anima avrà appreso dall'esperienza terrena, pronta a un altro ciclo dell'esistenza. Confortato da chi prima di te ha familiarizzato già con questo dragone, oggi puoi anche tu accedere a tecniche sciamaniche che ti mettano in contatto con l'energia della morte, per integrarla e mutarla in forza al servizio del tuo benessere. È la via di guarigione e libertà dell'essere. Cogliere la bellezza della morte è consapevolezza. Vivi per imparare e infine lasciare il corpo fisico, e la morte sarà conclusione appagante di un ciclo di madre natura. Conosci il tuo vero Sé, con fiducia, per accogliere la morte come parte essenziale dell'esistenza.

vive come non dovesse morire mai. Egli alimenta un paradosso nell'inconsapevolezza, generando fobie. Nota bene, non ti dico che la paura di morire di fronte a pericoli reali sia insana, anzi, è funzionale alla tua sopravvivenza. Ma la fobia è altra cosa.

Quando allora diventa tale, bloccando la tua azione? Quando non vuoi vedere. Non vuoi conoscere, fare esperienza. La fobia così ti castra. Le zone d'ombra rimangono celate agli occhi del cuore. La tua evoluzione ferma. Non puoi vivere per paura di morire. Ogni progetto è minaccia, il futuro, l'azione fuori dalla tua zona comfort (ciò che conosci e credi di controllare) e lo stato di malessere è profondo. Ecco allora la tua occasione, poiché il male dell'essere è strumento dell'anima per attivarti su ciò che non vuoi affrontare. Sì, perché fare esperienza dell'ignoto si può, e devi farla mentre sei vivo. Se ti chiudi ad essa, l'esistenza troverà il modo di percuoterti per fare il suo corso.

Prem Antonino, lo sciamano dell'Amore.



Operatore olistico Trainer Siaf, n. ER1125T-OP L. 4/2013. Esperto in sciamanesimo, master Reiki, maestro di yoga, insegnante certificato dei 7 riti tibetani, esperto di digiuno e alimentazione alternativa. Studioso e praticante della sessualità sacra sciamanica e delle tecniche di ipnosi regressiva sciamanica. Scrittore, blogger, creatore di suoni e icaros per meditazioni e rituali sciamanici, artista. Guaritore dell'anima e libero ricercatore spirituale. Padre di Michelangelo e compagno di mama Alessia.

**Love
Shaman
Way**

a new way to be
shaman today

AllAroundTheWorld
loveshamanway.com

Trattamenti Sciamanici
Rituali Iniziativi Sciamani
Trance Dance Sciamanica
Matrimonio Spirituale Sciamanico
Counseling Sciamanico live e online
Corsi di Formazione LSW ACADEMY

E se con la Voce riuscissimo a tornare liberi?

Ritrova tutta la tua vera espressività grazie alla Voce che è in te

Laura Rose Corbelli

Più inconfondibili delle impronte digitali ci sono le sfumature della voce.

Ognuno ha una voce unica nella quale è racchiusa la sua inimitabile frequenza.

La Voce è il nostro respiro, il soffio vitale che ci attraversa e si trasforma in vibrazione, in suono tangibile e udibile, che crea!

Trasporta le nostre emozioni, le nostre esperienze, la nostra essenza. La Voce siamo noi! È lo specchio dell'Anima.

La Voce è uno strumento magnifico per ritrovare un profondo e dimenticato contatto con se stessi.

È espressione, creatività, libertà di Essere.

Ogni suono che possiamo emettere è unico, sacro e può andare a smuovere punti importanti dentro di noi.

Chi è Laura Rose?

Come rispondere alla domanda "chi è Laura Rose"? Sono Passione e Amore per la Vita, per l'esperienza dell'Umano che incontra il Divino. Sono la passione per la Voce, questa vibrazione così fenomenale! Sono Amore e Gioia nel vedere e nel sentire le persone che prendono consapevolezza di Sé, che lasciando emergere la loro essenza, traggono benefici dal loro magico e unico strumento: la VOCE.

E... Potrei raccontare altro di me, ma tutto si riunisce in "Io Sono".

Io Sono Ciò che Sono, come dice Saint Germain.

La mia strada? La mia voce!

Nel mio percorso ho studiato vari strumenti ma è nella voce che ho trovato la mia strada. È la voce che mi ha portata alla riscoperta e all'integrazione con la mia parte più profonda, quella magica: divina.

Ho fatto prima un percorso da cantante, ho studiato tanto... Poi ho iniziato a insegnare canto e tecnica vocale presso l'Institute for Vocal Advancement di Jeffrey Skouson.

Sono sempre stata molto curiosa, ricettiva, aperta ma ciò che stavo apprendendo nei corsi che frequentavo non mi bastava. Ho iniziato personalmente a vivere la mia voce oltre la tecnica, facendo esperienza di Sound Healing®, Voice Healing, Canto Armonico e quella che viene definita "Voce di Guarigione".

Le mie lezioni di tecnica vocale hanno iniziato a prendere nuove sfumature e a trasformarsi. Ciò che sperimentavo, i risultati che riscontravo, erano incredibili e si riflettevano sui miei studenti: sentivano miglioramenti nella loro voce, nel loro corpo, nella loro respirazione e nella loro vita.

Quando poi ho scoperto il Soul Voice® e mi ci sono addentrata, ho compreso che dovevo scegliere se continuare a insegnare canto o dedicarmi alla parte della Voce che permette di essere veramente liberi su tutti i livelli.





Cos'è il Voice Healing?

"Voice Healing" significa "guarigione attraverso la voce" o ancora meglio "Canto di guarigione".

Grazie alla voce, possiamo riscoprire la profonda connessione con noi stessi.

Quando le persone iniziano a usare la propria voce, a prenderne consapevolezza, accadono cose incredibili. E i benefici non tardano ad arrivare.

Quando si tratta di usare la voce si liberano molti blocchi e paure.

Sono in molti a credere di avere una brutta voce, di essere stonati. Magari da bambini è stato detto loro di stare zitti, di smettere di fare versacci. Oppure sono stati accusati di dire sempre cose sbagliate...

Sono tante le dinamiche che portano a ferite profonde che ci impediscono di esprimerci realmente, senza giudizi, con la gioia e la meraviglia di essere ciò che siamo. Ecco perché il Voice Healing è importante. Permette di riscoprirsi e di ritrovare quella libertà espressiva e di Essere, che è stata accantonata per molto tempo.

Reprimersi porta a squilibri e malessere, in tutto il corpo. Blocca la parte emozionale, appesantisce la mente, ci disconnette da noi stessi creando separazioni.

Lavorando con la Voce e gli armonici, si ristabilisce il flusso, la connessione, l'integrazione di tutto ciò che siamo, tornando a essere Uno.

Il suono della Voce agisce anche a livello fisico.

Siamo fatti per il 70-80% di acqua e il suono ha la capacità di viaggiarci attraverso.

Quando non ci esprimiamo e accumuliamo emozioni, pensieri, i pesi e le preoccupazioni di ciò che viviamo, creiamo ristagni, blocchi. Sia a livello fisico sia a livello energetico.

Ecco perché il suono, in particolare la Voce in questo caso, ci permette di ritrovare il benessere nella mente, nel corpo e anche nel cuore.

Ho lasciato così l'Institute for Vocal Advancement e mi sono dedicata al Voice Healing. Ho iniziato con i trattamenti individuali. Ora guido anche sessioni di gruppo e seminari. Sono cresciuta tanto in questi anni e grazie al Voice Healing ho creato piano piano una nuova realtà, che oggi è la Mia Vita!

Entra in contatto con la tua voce

La Voce umana può emettere un'infinità di suoni diversi, dai più bassi ai più acuti, da quelli che vengono definiti belli e armoniosi a quelli che sono più dissonanti e apparentemente più simili a rumori che a suoni.

La Voce è il nostro respiro, il soffio vitale che ci attraversa e si trasforma in vibrazione, in suono tangibile e udibile, che crea! Trasporta le nostre emozioni, le nostre esperienze, la nostra essenza.

La Voce siamo noi! È lo specchio dell'Anima. La Voce è uno strumento magnifico per ritrovare un profondo e dimenticato contatto con se stessi.

Ogni suono che possiamo emettere è unico, sacro e può andare a smuovere punti importanti dentro di noi.

Ciò che propongo nelle sessioni individuali e nei gruppi, sono esperienze di diverso tipo che permettono di immergersi in Se Stessi, di riscoprire suoni e parti del nostro essere più profondo. Permettono di lasciare emergere, esprimendosi attraverso la Voce e il corpo, ciò che è stato represso.

Ogni suono porta con sé emozioni, colori, sensazioni, odori, immagini... Ogni suono della nostra Voce ci permette di riportare a casa e di raccontare parti di noi che avevamo dimenticato. Ritrovare la libertà di esprimere la propria verità, di esprimere e mani-

festare chi siamo, accettandoci e accogliendoci in ogni parte di noi.

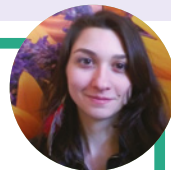
È una guarigione olistico spirituale, una vera e propria integrazione dove corpo, mente e spirito ritornano a esistere insieme, e sono libere di manifestare le parti di noi che sono rimaste inascoltate, accoglierle, esprimerle, integrarle.

Con la Voce possiamo ritrovare l'amore per noi stessi e tornare a sentire la nostra pura essenza divina, l'esistenza che scorre dentro di noi e si manifesta attraverso i meravigliosi suoni della nostra Voce. Con la Voce possiamo tornare a essere i veri e unici creatori della nostra Vita.



Trattamenti e attività a cui partecipare:

- Bagno Sonoro con Canto Armonico
- Sessioni di Voice Healing
- Trattamenti di Cristallo-Melodia
- La voce dell'Anima (percorso di gruppo)
- Percorso di gruppo di Canto Armonico Intuitivo
- Nel pancione il bambino sente la tua Voce (percorso individuale e di gruppo)



Laura Rose Corbelli

Voice Healer, Shaumbra Inspired™, Soul Voice® Practitioner in Training, Vocal Coach, Insegnante di canto armonico e cantante. Organizza e propone esperienze individuali e di gruppo e corsi di canto armonico.

Riceve in provincia di Rimini, si sposta per le sessioni individuali, gruppi, seminari.

Potete scoprire le date dei gruppi e le novità sul sito <http://roseladyroseenergy.wixsite.com/ladylaurarose> o su Facebook chiedendo l'amicizia a Laura Rose Corbelli.

Potete contattarla direttamente al **335 87 33 391** o inviare una mail a

masterlaurarose@gmail.com



magic pizza

...e Bio

naturalmente buona

Novità
PIZZA
GLUTEN FREE

Impasti Biologici

**FARRO, KAMUT,
GRANO SARACENO,
CANAPA,
5 CEREALI E 5 SEMI...**

Provali!

Aperto tutti i giorni

Via Emilia per Cesena, 50 - FORLIMPOPOLI - Tel. 0543.745989

 **Magic pizza Forlimpopoli - www.magicpizzaebio.it**

Sai quanti danni e sofferenze sono causati dalle vaccinazioni?

È urgente vincere il muro di silenzio e di omertà: lo sapevi che gli effetti gravi e indesiderati colpiscono un neonato su dieci o più ancora?

Queste pagine sono dedicate prima di tutto ai genitori e ai nonni che si prendono cura dei più piccoli nel modo migliore di cui sono capaci. Se hanno fatto degli errori riguardo ai vaccini, per i più ciò è avvenuto perché si sono fidati.

Giorgio Gustavo Rosso

La farmacovigilanza sui danni prodotti da vaccini (e farmaci) in Italia è penosa

- Nei documenti dell'Agenzia Italiana del Farmaco per il 2014 e 2015 mancano informazioni cruciali, come la percentuale dei danni gravi distinta per fascia d'età.
- Mancano anche la descrizione e la frequenza degli effetti avversi, come viene fatto per i farmaci, nonché la descrizione dei principali danni causati da ogni singolo vaccino. (tratto dal sito di ASSIS bit.ly/2oGfPAs)

ASSIS, associazione di studi e informazione sulla salute, offre informazioni molto importanti e aggiornate sulla farmacovigilanza, che puoi trovare su www.assis.it

Un pessimo esempio tra tanti di malcostume vaccinista privo di ogni fondamento scientifico e di buon senso

A Cesena proposta la vaccinazione in gravidanza con il trivalente pertosse, tetano e difterite, oltre a quella contro l'influenza!

Dal gennaio 2016 le future mamme potranno **vaccinarsi** contro la **pertosse** e proteggere così i loro bimbi fin dalla nascita. «*Vaccinarsi contro la pertosse durante la gravidanza non è pericoloso né per la futura mamma né per il suo bambino, informa il reparto materno infantile di Cesena dell'Ausl della Romagna. Per questo tipo di malattia non esiste un vaccino singolo allora si utilizza il vaccino trivalente che difende anche da tetano e difterite, e che si somministra alla 28-36 settimana*». Eppure il foglio informativo del vaccino Boostrix è molto chiaro: **Non vi sono dati disponibili sulla specie umana derivanti da studi clinici prospettici sull'uso di Boostrix durante la gravidanza.**

Lo sapevi che?

- Esistono diverse leggi italiane che riconoscono i danni da vaccino, e rimborsano, purtroppo dopo cause molto lunghe e dispendiose chi li subisce.
- Le industrie farmaceutiche hanno ottenuto leggi grazie alle quali non sono perseguibili per i danni causati dai vaccini.
- Anche i medici e i pediatri non sono perseguibili per i danni causati dai vaccini.
- **In molte regioni medici e pediatri ricevono premi in denaro proporzionalmente alle vaccinazioni che eseguono o che fanno i loro assistiti.**

Lo sapevi che?

- **Solo una minima parte dei danni e degli effetti indesiderati causati dai vaccini vengono registrati**
- Nei foglietti che accompagnano i vaccini, i produttori avvertono, in modo molto approssimativo, che gli effetti indesiderati sono maggiori di un caso su dieci.
- **In Italia si somministrano ogni anno molti milioni di vaccini e quindi dovrebbero essere raccolti centinaia di migliaia di effetti indesiderati.**
- Ma il sistema di farmacovigilanza raccoglie "solo" poche migliaia di effetti indesiderati, perché i pediatri e i medici evitano di farlo e i genitori non vengono ascoltati e presi sul serio.
- **Addirittura molti dei danneggiati a cui è stato riconosciuto in tribunale il danno non risultano tra i casi raccolti dal Sistema di Farmaco Vigilanza.**

Tieni un diario scritto di cosa succede alla salute del tuo piccolo e alla tua, dalla gravidanza in poi. E soprattutto **tieni un diario giornaliero, anche fotografico, della salute del tuo bambino nelle settimane precedenti e in quelle successive a ogni vaccinazione.**

COMILVA, coordinamento del movimento italiano per la libertà delle vaccinazioni, è una fonte d'informazioni indispensabile sui danni da vaccino. www.comilva.org/cose-il-danno-da-vaccino/



NO VACCINI NO ASILO!

Perché chi è stato eletto si schiera contro le famiglie?

Bologna 21 novembre 2016

I consiglieri regionali dell'Emilia-Romagna hanno deciso che dal 2017 sarà obbligatorio vaccinare i bambini per poterli iscrivere al nido

È la prima volta che una norma del genere viene approvata da una Regione italiana: per accedere ai nidi, pubblici e privati, bisognerà aver somministrato ai minori l'antipolio, l'antidifterica, l'antitetanica e l'antiepatite B. L'articolo che introduce l'obbligatorietà dei vaccini, è stato votato da PD, Sel, Fdi, Fi; contrario il M5S, astenuta la Lega.

Il presidente Bonaccini: "Misura a tutela della salute pubblica e dei bimbi più deboli. Apriamo la strada a livello nazionale". L'assessore Venturi: "Fondamentale per la prevenzione".

**Un esempio tra tanti di malcostume vaccinista
I vaccini obbligatori sono 4 ma ne facciamo 6 (+ 1)**

In Emilia Romagna, come in tutta Italia, ormai da decenni ci sono 4 vaccini obbligatori. L'Italia però non acquista i vaccini singoli (molto più sicuri) e non fornisce neanche i 4 obbligatori insieme.

L'unico farmaco disponibile, il cosiddetto esavalente, include 6 vaccini invece di 4 e viene fornito dalla stessa multinazionale farmaceutica condannata per la corruzione del ministro della Sanità e del responsabile farmaceutico del ministero, per rendere obbligatoria in Italia la vaccinazione contro l'epatite B. **Più vaccini, più guadagni e più rischi per i neonati!**

Rimini NO VACCINI NO ASILO

Ventidue famiglie si oppongono al sindaco

Sono ventidue le famiglie riminesi che si sono rivolte al Tribunale Amministrativo Regionale contro la delibera del Sindaco di Rimini che impone le vaccinazioni anche a chi ha già frequentato l'asilo quest'anno.

L'obbligo del vaccino esavalente è una violenza

Per l'associazione dei consumatori Codacons "l'obbligo del vaccino esavalente rappresenta una violenza rispetto ai quattro vaccini obbligatori. I genitori non possono essere costretti a sottoporre i loro bambini alla vaccinazione esavalente, che comprende anche due vaccini non obbligatori e che presenta, secondo alcune tesi scientifiche, rischi maggiori

Come si è arrivati all'obbligo?

Bologna 21 ottobre 2015 Lia Montalti, già assessore del Comune di Cesena e ora consigliera regionale, è la prima firmataria di una risoluzione del Partito Democratico e della Lega Nord approvata dal Consiglio Regionale dell'Emilia Romagna (solo il Movimento 5 Stelle si è astenuto) a favore dell'obbligatorietà della vaccinazione per l'accesso alle scuole dell'obbligo.



Ma davvero questo neonato, sano e felice se non si vaccina, può diventare il pericolo numero uno per la salute dei suoi coetanei?

Oppure il piccolo e la sua famiglia sono il pericolo numero uno per i profitti dell'industria chimico farmaceutica?

di conseguenze sfavorevoli sulla salute a causa del cumulo e del mix dei vaccini, delle sostanze e dei metalli pesanti presenti in essi".

Il Tribunale Regionale attende chiarimenti

Bologna 5 aprile 2017 Il tribunale, dopo l'udienza di ieri, ha deciso "alla luce dell'estrema delicatezza e della particolare complessità delle questioni in esame", di **acquisire una "dettagliata e documentata relazione di chiarimenti" sul tema da parte del ministero della Salute, entro 45 giorni.**

Una nuova udienza è fissata per il 13 giugno.

I ricorsi sono due, ora riuniti: quello del gruppo di famiglie di Rimini contro il sindaco e l'altro del Codacons contro la delibera attuativa della Regione.

La globalizzazione delle multinazionali è senza morale e senza pietà

Per l'industria farmaceutica il benessere e la salute dei neonati sono irrilevanti rispetto ai guadagni che si possono ottenere

I vaccini sono il business perfetto, perché:

- Sono farmaci ma vengono somministrati a chi è sano:
 - decine di volte nel corso della vita e in numero sempre maggiore;
 - a miliardi di neonati e adulti, praticamente tutta l'umanità.
- Causano malesseri e disturbi ad almeno uno su due dei vaccinati, come peraltro indicato nei fogli informativi che accompagnano i vaccini. Malesseri e disturbi che produrranno altre prescrizioni di esami, farmaci e interventi sanitari.
- I danni da vaccino vengono registrati malvolentieri e in minima parte, e manca qualunque tipo di controllo ben organizzato e continuativo.
- Le multinazionali farmaceutiche hanno clienti sicuri (gli stati) e nessun rischio, perché le cause legali per i danni riportati dai pazienti sono a carico degli stati e non di chi produce i vaccini.
- I vaccini, così come la chemioterapia, non sono sottoposti a esperimenti scientifici controllati, a differenza di quelli previsti per i farmaci.
- I vaccini sono somministrati:
 - per malattie ormai scomparse o rarissime;
 - per malattie innocue, di cui si ingigantisce la pericolosità;

- per malattie incontrollabili (influenza, meningite, papilloma virus).

I vaccini sono il prodotto perfetto perché:

1. L'intera umanità è il loro cliente, e ogni nuovo nato è un nuovo cliente.
2. Tutti i potenti della terra sono i soci.
3. Medici e pediatri ne traggono vantaggio perché hanno più lavoro e più guadagni.
4. I fondi d'investimento e gli azionisti guadagnano dagli immensi profitti garantiti e senza rischio
5. I politici e i funzionari ricevono finanziamenti e appoggi, premi e regali.
6. I giornali e i mezzi d'informazione sono pagati dagli sponsor e di proprietà o al servizio dei potenti.

VAXXED

Dall'insabbiamento
alla catastrofe

Il film denuncia che la censura
dell'industria farmaceutica e dei
suoi alleati impedisce di proiettare



L'etica e la morale delle multinazionali è una sola: i soldi, i profitti e i dividendi

Non c'è differenza tra le industrie chimiche e quelle farmaceutiche, tra le multinazionali dei semi agricoli OGM e le industrie petrolifere e quelle delle armi: la loro avidità non conosce e non vuole limiti e confini.

Nei trattati del libero commercio, in America come in Europa e nel resto del mondo, **le multinazionali impongono l'eliminazione di ogni limite etico e**

morale: ogni tipo di diritto umano e naturale che può disturbare o impedire la produzione e il commercio per l'ottenimento del massimo guadagno va eliminato, anzi va reso illegale.

Le multinazionali vogliono che sia istituito un tribunale sovranazionale che condannerà gli stati a rimborsare le industrie per i mancati guadagni a causa dell'applicazione delle leggi che difendono la salute e la vita dei cittadini, degli animali e l'ambiente.

Tutti i diritti dei lavoratori e i diritti umani sono da eliminare se contrastano con il diritto delle multinazionali di sfruttare tutto. È ciò che sta accadendo sotto i nostri occhi: **oggi i 10 uomini più ricchi del mondo hanno un patrimonio maggiore dei 3 miliardi di poveri, forse possiedono ancor più degli imperatori e dei dittatori più famosi della storia umana!**



Cosa sei disposto a fare per il bene del tuo piccolo?

Cara mamma e caro babbo, nonna e nonno, sei ancora convinto che chi scrive sui giornali e chi parla in tv ti dica la verità? Se è così è meglio se smetti di leggermi.

Sono più di trent'anni che leggo, studio, osservo i miei figli e tanti altri bambini, seguo corsi e seminari, partecipo a conferenze e dibattiti. Per questo sul tema vaccini sento di potermi esprimere con una certa saggezza e autorevolezza, in maniera semplice e sincera.

"I vaccini non hanno niente a che fare con la scienza, sono solo una questione di soldi, tanti tanti soldi"

Posso dirti tranquillamente che più studio i vaccini e più risulta evidente che quella cosa a cui noi attribuiamo il nome di "scienza", forse pensando a Galileo e Leonardo, con i vaccini non ha niente a che fare.

Ho cercato come un disperato qualche esperimento scientifico in grado di dimostrare che i vaccini proteggono e che sono sicuri, ma è impossibile trovarlo.

L'efficacia e la sicurezza dei vaccini si basa solo su un atto di fede, e ovviamente ognuno è libero di scegliere la religione in cui credere.

Per me risulta impossibile credere che un miscuglio di sostanze chimiche, biologiche, geneticamente modificate e arricchite di conservanti, alluminio, mercurio, e molto altro ancora, iniettate in 7 miliardi e mezzo di neonati possano fare più bene che male.

Chi si occupa di medicina sa che la cura va personalizzata perché siamo tutti diversi, persino due gemelli lo sono. Eppure ci vogliono far credere che i vaccini sono tutti uguali, non fanno male e vanno bene per tutti i neonati e i bambini del mondo, di qualunque razza e sesso, di qualunque gruppo sanguigno e eredità familiare, di qualunque età e stato di salute.

La prevenzione migliore è lo stile di vita sano e naturale, senza prodotti chimici e artificiali

Se hai letto queste pagine ti sarai reso conto che noi genitori rispetto alle multinazionali farmaceutiche siamo come un neonato di fronte al più formidabile e terribile dei giganti. Eppure se fai come ha fatto la mia famiglia, se siete uniti e sicuri, mi sento di garantirti che nessuno potrà vaccinare i tuoi piccoli.

I genitori che si prendono cura della salute dei loro bambini hanno ogni diritto di decidere liberamente.

Giorgio Gustavo Rosso

Editore e giornalista, ha fondato il Gruppo Editoriale Macro, da sempre è impegnato nella pubblicazione e divulgazione di testi che promuovono il rispetto dei diritti umani, l'approccio naturale alla salute e la corretta informazione su vari settori della conoscenza.



Se decidi di vaccinare il tuo piccolo, è importante: tenere un diario scritto di cosa succede alla salute del tuo piccolo e alla tua, dalla gravidanza in poi.

Tieni un diario giornaliero, anche fotografico, della salute del tuo bambino nelle settimane precedenti e in quelle successive a ogni vaccinazione. Questo è il modo migliore per accorgerti se qualcosa non va e rivolgerti a chi di fiducia: il tuo diario sarà sicuramente molto utile per intervenire al meglio. Ma ricordati di annotare ogni cambiamento importante, ogni piccolo o grave disturbo, gli orari, insomma tutto ciò che può risultare utile in caso di problemi.

Cosa fare se decidi di NON vaccinare il tuo piccolo: in Romagna stanno nascendo tanti comitati di genitori, a Rimini come a Cesena e in altre città. Oppure ti puoi rivolgere al COMILVA www.comilva.org.

Vieni alla giornata del 7 maggio al Palazzo dei Congressi di Rimini

Sarà una grande occasione per incontrarci e approfondire al meglio questi argomenti. Contattaci, scrivici, raccontaci cosa hai vissuto, inviaci i tuoi suggerimenti e le tue domande: reteromagnola@viviconsapevole.it

Facciamo diventare LA ROMAGNA la prima REGIONE AMICA DEI BAMBINI SANI SENZA VACCINI





Per maggiori informazioni
reteromagnola@viviconsapevole.it



vivi benessere
nutrire il corpo, la mente e lo spirito

macrolibrarsi

**SCIENZA
e CONOSCENZA**



Tavola Rotonda Vaccini

Il ragionevole dubbio - Libertà di scelta terapeutica e salute

Domenica 7 maggio | 10.00-17.30

Rimini Palacongressi

Ingresso gratuito fino a esaurimento posti

Ottieni il pass gratuito su bit.ly/2nJ4cot

*"Buongiorno sono Maria ho 44 anni
e ho un bambino con un danno da vaccino.
La mia storia, come tutte queste qua,
non è una storia semplice da raccontare"*

~ Tratto dal docu-film *Il ragionevole dubbio*

Durante l'evento verrà proiettato il docu-film

"Il ragionevole dubbio" è un documentario accurato che si propone di illustrare i rischi delle vaccinazioni in supporto a quelle famiglie che, danneggiate, hanno dovuto subire la beffa oltre al danno esplicito dato dall'atto vaccinale: l'onta di non essere credute e quindi emarginate dalla società. Ricercatori, medici, genitori ed esperti si confrontano. Perché i genitori non sono liberi di decidere della salute dei propri figli? Perché lo Stato rende sempre più stringente l'obbligo vaccinale? Perché il numero dei vaccini proposti aumenta sempre più? Cosa possiamo dire sull'efficacia e sulla sicurezza delle vaccinazioni?



La regista **Ambra Fedrigo**, **Giorgio Gustavo Rosso** (presidente di Gruppo Macro), **Federica Santi** (autrice del libro "Non vivo in una bolla"), **Dario Miedico** (medico), **Paolo Mosconi** (medico), **Stefano Montanari** (ricercatore), l'avvocato **Luca Ventaloro** (Esperto in Diritto Sanitario e Minorile), dibattono sull'importanza di un'informazione consapevole, corretta e libera.

Al termine della tavola rotonda ampio spazio alle domande dal pubblico.

Modera: Marianna Gualazzi - Direttore Responsabile Scienza & Conoscenza

Credimi, vedrai un documentario e parteciperai a una giornata che cambierà la tua vita e il futuro dei tuoi figli: fai in modo di esserci! G. G. Rosso

Crescere "come una volta" con la consapevolezza di oggi

Cantare, dipingere, giocare in armonia con i ritmi della natura: quando l'educazione passa prima di tutto dall'esperienza

Il Direttivo della "Associazione La Conchiglia"

In Romagna sempre più famiglie sono alla ricerca di un'alternativa educativa a quella convenzionale, in nome della libertà di scelta per il proprio futuro e soprattutto per quello dei propri figli.

L'Associazione La Conchiglia per la pedagogia steineriana nasce proprio da questa volontà congiunta: alcuni genitori, sostenitori ed educatori, si sono uniti con passione e impegno. Il loro scopo? Diffondere la pedagogia Waldorf, fondata sugli elementi conoscitivi di Rudolf Steiner, e creare i presupposti per la nascita di un Gruppo Gioco (asilo) e di un percorso educativo steineriano nel territorio riminese.

La pedagogia steineriana anche in Romagna

Coltivare le potenzialità di ciascun bambino, rispettare i tempi della sua crescita fisica e interiore, aiutarlo a sviluppare e armonizzare tutte le sue parti costitutive, creare in lui un equilibrio su cui poggerà il suo divenire uomo libero, fiducioso in se stesso e capace di contribuire allo sviluppo della società. Sono questi i pilastri su cui si basa la pedagogia steineriana. Un primo risultato? Potremmo raccontare di come la prima generazione di bimbi usciti da

quest'esperienza pedagogica, abbia potuto godere dei suoi frutti una volta entrata nella scuola pubblica che, seppur lontana da certi assunti pedagogici, è stata tuttavia pronta a cogliere e notare gli aspetti arricchenti derivanti dalle attività svolte in asilo, che hanno permesso lo sviluppo di particolari capacità cognitive, sociali e di linguaggio, senza alcuna pre-scolarizzazione.

Educazione pedagogica Steineriana: cos'è?

La pedagogia steineriana nasce con l'intento di portare gli individui a imparare dall'esperienza diretta, affinché l'apprendere per tutta la vita possa divenire desiderio di ognuno. Ciò è valido tanto per i bambini, quanto per tutta la comunità educativa che si forma attorno ad essi. È un valore fondamentale per il futuro di una collettività consapevole. Secondo Steiner è l'evoluzione del bambino (e tutte le necessità che ne derivano) a dover essere messa al centro dell'attenzione. Solo così, crescendo, imparerà a crearsi il proprio ruolo nel mondo e nella società. L'istruzione diventa "arte all'educazione": non ci si concentra solo sull'aspetto cognitivo dell'apprendimento ma si dà spazio alle materie artistiche, creative e alle attività manuali. Sono parte integrante del bagaglio culturale che il bambino riempie, giorno dopo giorno, e che si porterà con sé per il resto della vita.



Il miglior apprendimento? L'esperienza!

La mattinata del Gruppo Gioco (asilo) dell'Associazione La Conchiglia prevede lo svolgimento di attività artistiche e manuali quali pittura ad acquerello, disegno con cerette, modellaggio con la cera d'api, tessitura a telaio e ricamo. Ampio spazio è dedicato al gioco libero e creativo, con giocattoli semplici, realizzati a mano con materiali naturali (legno, stoffa, lana). Viene data grande importanza al gioco all'aperto. I ritmi quotidiani sono scanditi da canti, fiabe e filastrocche che si collegano ai ritmi delle stagioni e delle festività.

Nella stessa sede si svolgono attività finalizzate alla crescita del Gruppo Gioco e all'incontro con nuove famiglie interessate allo stesso percorso. Le diverse attività pomeridiane sono rivolte a bambini e ragazzi in età scolare, mentre per gli adulti sono previsti incontri e laboratori di tipo conoscitivo e artistico.

**“Esistono tre modi efficaci per educare:
con la paura, con l'ambizione, con
l'amore. Noi rinunciamo ai primi due.”**
Rudolf Steiner

In particolare si organizzano:

- incontri di gioco, attività manuali, racconto di fiabe per bambini in età da asilo;
- incontri di pittura ad acquerello, disegno di forma, disegno con cerette per bambini in età scolare;
- creta e modellaggio per ragazzi;
- attività pomeridiane per adulti, finalizzate alla realizzazione di manufatti e giocattoli per i bimbi dell'associazione La Conchiglia;
- incontri serali di letture e conversazioni pedagogiche per adulti.

Associazione La Conchiglia

Il progetto dell'Associazione La Conchiglia si è concretizzato formalmente nel 2014 quando ha dato avvio a molte attività: un Gruppo Gioco per bambini dai 3 ai 6 anni, laboratori pomeridiani, incontri e conferenze conoscitive. L'attuale sede è a Viserba di Rimini e l'attività dell'Associazione è segnalata come realtà pedagogica dalla Federazione delle Scuole Waldorf in Italia sul sito www.rudolfsteiner.it.

Se vuoi maggiori informazioni sull'Associazione La Conchiglia, scrivi a ass.laconchiglia@libero.it o visita il sito www.facebook.com/LaConchigliaAssociazione/

macrolibrarsi

Elena Zappaterra

Beauty Consultant

Dal Martedì al Sabato dalle 10.00 alle 20.00
presso il Macrolibrarsi Store

Scegli il trattamento che fa per te:

- Trattamento Classico Dr. Hauschka
- Trattamento di Pulizia Profonda Dr. Hauschka
- Massaggio Benessere
- Fango Drenante e Tonificante
- Trattamento Corpo Levigante

Per info e prenotazioni:

329 0663884 | e.zappaterra@macrolibrarsi.it
o presso il Macrolibrarsi Store
Via Emilia Ponente, 1705, 47522 Diegaro di Cesena (FC)

Fotografando la Romagna

Camminando tra cascate, fiumi e laghi alla scoperta dei luoghi più suggestivi della nostra terra

Loris e Galét

#inviaggioconLoris



immagini di grande impatto, nate durante un workshop fotografico organizzato da **Mavi Fotografia**.

Immersi nel Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, in cui si è costeggiato il torrente Acquacheta, citato da Dante Alighieri nella *Divina Commedia*, tra giochi d'acqua, cascate, flora e fauna tipiche dell'Appennino tosco-romagnolo in un percorso di 7,5 km, sono stati affrontati i temi della fotografia naturale, della composizione, dell'esposizione e dei filtri ND.

Fiume Lavane

Cascata di Alferello

Cascata di Alferello

Cascata di Lavane

Diga di Ridracoli

Conosci un bel posto in Romagna e vuoi che Loris ne parli?
 Scrivici a **info@viviconsapevoleinromagna.it**
 Mandaci le foto e il tuo consiglio potrà diventare il prossimo viaggio di Loris!



Valentina Tisselli

Appassionata di fotografia fin dall'infanzia, grazie all'influenza del padre Valerio, nel 2011 realizza il suo sogno di avere la prima fotocamera reflex. Nello stesso anno frequenta il corso base di fotografia presso il Foto Cine Club Forlì – di cui è stata consigliera – in seguito al quale comincia a sperimentare i diversi generi fotografici, alla ricerca delle sue preferenze in quanto a temi e stile.

Grazie alla sua costante partecipazione alle attività del circolo fotografico, ha partecipato con le sue immagini a diverse mostre, esposte in sedi di prestigio come i Musei del San Domenico di Forlì.

Oggi Valentina si dedica principalmente alla fotografia paesaggistica e a quella urbana, unendo alla passione per la fotografia l'amore per la natura e i viaggi.



Matteo De Maria

Ha iniziato a dedicarsi alla fotografia nel 2010 e da allora si occupa prevalentemente di fotografia naturalistica e reportage di viaggio. Negli anni ha ottenuto diversi riconoscimenti in concorsi nazionali e internazionali. Le sue immagini sono state esposte in mostre fotografiche in Italia e all'estero, pubblicate su riviste di fotografia e di natura, su libri fotografici e trasmesse da emittenti televisive come «RAI3» e «TeleRomagna». Con la fotografia cerca di catturare il lato artistico della natura, piuttosto che quello puramente documentativo, sfruttando luci, forme e colori.

Nel 2017 Valentina e Matteo fondano **Mavi Fotografia**, uno studio che si occupa, oltre che della realizzazione di servizi fotografici per privati e aziende, anche dell'organizzazione di corsi e workshop fotografici.

Tartarughe marine, delfini e squali: l'Adriatico delle meraviglie

Chi l'avrebbe mai detto che il nostro mare potesse nascondere tanti tesori?

Intervista ad Alice Pari - A cura di Valentina Balestri

In quante occasioni vi è capitato di vedere una tartaruga? Io l'ho vista una sola volta. Purtroppo si trattò di uno dei tanti gusci ormai vuoti che può succedere di trovare passeggiando, soprattutto d'inverno, sulle nostre spiagge. Quel giorno ci rimasi proprio male: da lontano intravidi una sagoma, poi mi avvicinai. Avevo capito che qualcosa non andava. Da vicino era immobile. Ho chiamato la Capitaneria di Porto perché onestamente non sapevo che altro fare. Non ce l'aveva fatta.

Questa esperienza mi è tornata in mente qualche mese fa, quando la Fondazione Cetacea Onlus di Riccione ha aderito al progetto Vivi Consapevole in Romagna. Ricordo di aver pensato: è l'occasione giusta per imparare qualcosa su questi animali così particolari, considerati da tutti (me compresa) animali esotici più che "concittadini" dell'Adriatico.

Ciao Alice. Sarò sincera. Fino a qualche mese fa non sapevo dell'esistenza della Fondazione Cetacea Onlus di Riccione. Appena ho capito di cosa vi occupate, si è accesa in me la voglia di raccontare il vostro impegno in Romagna! Quindi partiamo proprio da qui. Di cosa si occupa la Fondazione?

Ciao Valentina. Non preoccuparti. In realtà sono molti i romagnoli che non sanno di avere un'associazione che si prende cura degli animali marini proprio vicino a casa.

La Fondazione Cetacea Onlus fa proprio questo: aiuta le tartarughe marine in difficoltà, i delfini e gli altri animali che vivono nel nostro mare Adriatico. È triste ma è giusto che si sappia: le motivazioni del loro ricovero sono per la maggior parte dovute a danni di natura antropica.

Una volta recuperati, i nostri ospiti feriti o debilitati restano in cattività solo il tempo strettamente indispensabile per la guarigione. Appena si sono ristabiliti, vengono rimessi in mare.

Chi viene a farci visita resta sempre molto colpito per la presenza di animali che sembrano arrivare da



lontano ma che invece vivono "in riviera" e si entusiasma ancor di più quando può vedere questi animali da vicino.

Non a caso, i rilasci degli animali sono un'emozione unica, bellissima: riescono a sensibilizzare le persone sulle ricchezze del nostro mare e, di conseguenza, sull'importanza del rispetto dell'ambiente in cui questi animali vivono.

Quali sono i progetti che state portando avanti? E cosa avete in mente per il futuro?

Dal 2008 la Fondazione ha raggiunto la totale, anche se difficoltosa, indipendenza e nel corso degli anni gli sforzi dello staff e dei volontari hanno dato i loro frutti: aumenta ogni anno il numero di tartarughe recu-

perate e curate con successo e, cosa più importante, rimesse infine in mare. Sono nate le Reti Regionali per la Conservazione delle Tartarughe Marine di Emilia Romagna e Marche di cui la Fondazione è promotore e animatore e, pian piano, la Onlus è diventata una delle voci più importanti in tema di conservazione delle tartarughe marine nel Mare Adriatico.

Ora stiamo partecipando a un progetto europeo, Clean Sea Life, di sensibilizzazione e azione contro la plastica nel Mare Adriatico. Contemporaneamente lavoriamo con i pescatori per promuovere sistemi di pesca sostenibile (progetto Tartralife) e soprattutto per incentivarli a portarci le tartarughe colpite, visto che la maggior parte di quelle che arrivano al nostro centro rimane ferita a causa della pesca accidentale o di impatti con imbarcazioni.

Nell'Adriatico ci sono anche gli squali!

Sono turisti inaspettati sulle coste romagnole, ma può succedere di incontrarne qualcuno. L'Adriatico infatti conta poco meno di 30 specie diverse di squali. Solo alcune scelgono le acque del Nord Adriatico come nursery per partorire i loro piccoli. Alcuni esempi sono la verdesca, lo squalo volpe e lo squalo grigio, che preferiscono un ambiente ricco di cibo e povero di predatori.

Le popolazioni di squali in Adriatico, purtroppo in forte declino, sono uno fra gli obiettivi delle ricerche compiute da Fondazione Cetacea e soggetti delle campagne di conservazione condotte all'interno di progetti europei e in partenariato con altre istituzioni.



So che promuovete l'educazione ambientale tra i giovanissimi e non. Perché vi sta a cuore far sapere che il mare è di grandi e piccini?

Crediamo molto nell'educazione ambientale, soprattutto delle nuove generazioni. Facciamo attività nelle scuole, le maestre e le insegnanti possono

Si ringrazia la fotografa Jara Turci per le bellissime foto.



contattarci per conoscere le nostre offerte didattiche, visite guidate al nostro centro di recupero e attività divulgative sull'Adriatico presso i bagnini e gli alberghi, per promuovere un tipo di turismo più rispettoso nei confronti del mare e dei suoi abitanti. Pensiamo che il rispetto per l'ambiente vada integrato in un'idea più ampia di rispetto del pianeta e di tutti gli esseri che lo popolano, umani e animali. Per questo stiamo realizzando un altro progetto che sarà un contributo all'integrazione di alcuni ragazzi in attesa di asilo politico: perché il mare è sì importante dal punto di vista della biodiversità ma non bisogna dimenticare che è anche un collegamento (e talvolta una barriera invalicabile) per tante persone che scappano da condizioni di vita difficili, guerra e persecuzioni.

C'è una, tra le tante vicende successe alla Fondazione Cetacea Onlus, che ti va di raccontarci?

Fra tante storie una emblematica è quella di Quasimodo, una tartaruga della specie più comune nei

nostri mari, *Caretta caretta*, recuperata nel 2011 nel porto di Numana. Era in condizioni molto precarie perché aveva un polmone atrofizzato e non riusciva a immergersi per mangiare. L'abbiamo chiamata Quasimodo proprio perché l'atrofizzazione del polmone aveva creato un avvallamento e il dislivello sembrava una gobba. Dopo quattro anni di cure decidemmo di farle una protesi in neoprene per farla galleggiare bene. Funzionò e quindi la rilasciammo in mare a Numana. Purtroppo due mesi dopo venne ritrovata impigliata in una rete da posta, morta. Un grande dispiacere per tutti noi: ma aveva vissuto libera quei due mesi e questo era valso la pena.



Se trovo una tartaruga, come mi devo comportare?



Capita di frequente durante le passeggiate soprattutto invernali sulle nostre spiagge, a seguito di maltempo e mareggiate, di incappare in qualche tartaruga, il più delle volte purtroppo morta.

A volte invece può sembrare morta ma è semplicemente paralizzato dal freddo (un fenomeno che si chiama *cold stunning* o più comunemente ipotermia). È buona regola in tutti questi casi contattare immediatamente la Capitaneria di Porto (che poi provvederà a chiamare la Fondazione Cetacea Onlus) e nel caso in cui la tartaruga sia viva tenerla al caldo e all'asciutto in attesa di soccorsi.

Consigliamo però di non maneggiarla mai a mani nude e di tenere le mani a debita distanza dalla bocca!

FONDAZIONE CETACEA ONLUS

Indirizzo: Riccione, via Torino 7/A

Telefono: 0541 691557

Email: informazione@fondazionecetacea.org

Web: www.fondazionecetacea.org

Facebook: www.facebook.com/fondazionecetacea/

a CATTOLICA l'eSTATE con

move

DAL 19 GIUGNO 2017

MOVE è una parola latina che significa "muoversi" ma le sue lettere vogliono dire Movimento, Ottimismo, Vitalità ed Energia. Questo progetto nasce per promuovere l'attività motoria gratuita alla nostra popolazione con i suoi meravigliosi benefici di farlo a contatto con la natura. L'attività fisica all'aria aperta dona una maggiore sensazione di 'rivitalizzazione', più energia e buon umore e contribuisce a ridurre ansia, depressione, tensione e rabbia. Unisciti a MOVE!

LE NOSTRE ATTIVITÀ:

**YOGA - TAI CHI - PILATES - GINNASTICA POSTURALE
 QI GONG - GINNASTICA DOLCE - YOGA IN GRAVIDANZA
 GYROKINESIS - ALLENAMENTO FUNZIONALE
 TRAIL - RUNNING - WALKING**



move.benessereinmovimento@gmail.com



+ 39 339 6422497

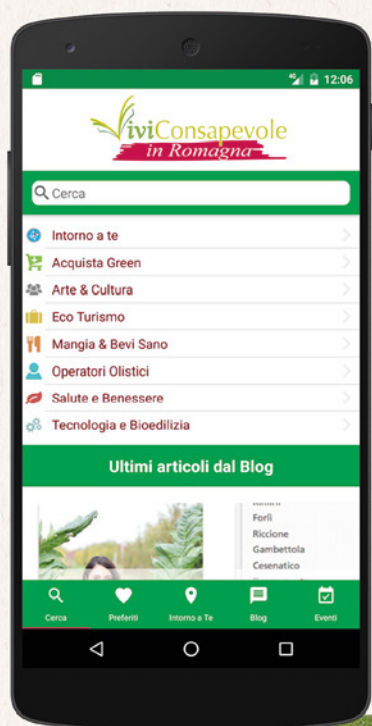


MOVE Benessere in movimento



[move_benessere_in_movimento](https://www.instagram.com/move_benessere_in_movimento)

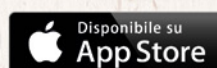
*muoviti,
 respira,
 ascoltati!*



viviConsapevole
in Romagna

Cerchi una realtà **bio, veg, naturale, sostenibile, olistica o "green"** in Romagna?

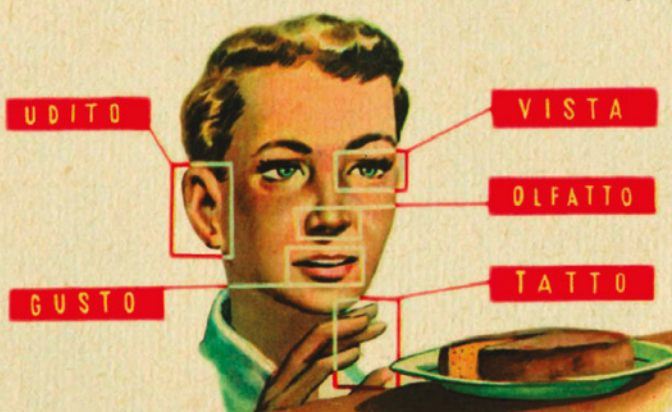
Scarica sul tuo smartphone l'app
Vivi Consapevole in Romagna!



www.viviconsapevoleinromagna.it | [f](#) Vivi Consapevole in Romagna

Gagarin Comunicazione

dopo anni di esperienza nel campo redazionale
Gagarin Orbite Culturali offre altri servizi
di connessione tra cultura e promozione:
grafica, advertising, progettazione web,
social media managment,
produzione video, editoria, ufficio stampa,
distribuzione materiale pubblicitario



Per informazioni: 339 1228490
gagarin@gagarin-magazine.it

Alimentazione naturale e sostenibilità ambientale per cani, gatti e non solo

Stefano Cattinelli, Pietro Venezia e Cinzia Ciarmatori (Direttivo Armonie Animali)

Lo scorso 10 e 11 dicembre, organizzato dall'associazione culturale Armonie Animali (www.armonieanimali.com), si è svolto a Forlì il **primo convegno nazionale per medici veterinari sul tema dell'alimentazione naturale e sostenibile per cani, gatti e per mammiferi "non convenzionali"**.

Il convegno ha riunito una cinquantina di veterinari che si occupano in particolare nella loro pratica quotidiana di medicina cosiddetta "alternativa". Sembra strano, ma per affrontare un tema ovvio come l'alimentazione naturale, casalinga e sostenibile per i nostri animali è necessario essere "alternativi".

L'industria mangimistica con le sue crocchette, con i paté, i bocconcini, gli snack e le scatolette che riempiono gli scaffali di negozi e supermercati, è riuscita a penetrare talmente in profondità nella quotidianità alimentare dei nostri animali, da farci sembrare una cosa perfino "naturale" la somministrazione costante di alimenti che sono invece elaborati industrialmente, e spesso in modo davvero pesante.

Nessun medico umano consiglierebbe ai suoi pazienti di mangiare ogni giorno cibo industriale e artificiale; al contrario, per salvaguardare la salute

rimarcherebbe l'importanza di avere un'alimentazione quanto più possibile varia e costituita da cibi freschi, ancor meglio se biologici.

Il business del pet

Nel convegno sono stati messi in evidenza i numeri del "business del pet": parliamo di **60 milioni di animali da compagnia, tra cui 8 milioni di cani e 8 milioni di gatti**. 16 milioni di animali che per loro natura sono carnivori (rapporto Assalco 2015).

Negli ultimi dieci anni sono arrivati in Italia una media di 8000 cuccioli al mese dall'Europa dell'est (dati tratti dal libro "La fabbrica dei cuccioli" - Sonda edizioni).

Il mercato dei prodotti per l'alimentazione degli animali da compagnia ha chiuso il 2014 con un giro d'affari di 1.830 milioni di euro, con un totale di 544.000 tonnellate di cibo commercializzato.

Come e quanto incide tutto questo cibo prodotto per i nostri animali sulla sostenibilità del pianeta? Prendiamo ad esempio un gatto che si alimenta di crocchette a base di pollo e riso: quotidianamente un gatto di peso medio (che si stima essere compreso tra 3,2 e 4,1 kg), ne consuma 70 grammi.

Il cibo secco contiene, in media, 35 gr di proteine animali (spesso di dubbia origine e qualità) e 24,5 gr di cereali. Facendo il calcolo di un consumo annuale si evince che **un gatto di peso medio alimentato con crocchette, ha bisogno di 64 kg di carne di pollo - pari a circa 20 polli - e di 35 kg di riso**.

Va poi tenuto conto del terreno necessario per produrre la carne (da allevamento industriale) e il riso (da coltivazione industriale) di cui sono fatte le crocchette. In un anno, un gatto (uno solo!), ha bisogno di 0,3 ettari per la sua sussistenza. La cifra va moltiplicata per 14, che è la media della durata della vita di un gatto, e poi per 8 milioni, il numero dei gatti presenti in Italia.

Un cane di media taglia (fino a 25 kg) può consumare in un anno fino a 150 kg di carne e 90 kg di cereali, il che si traduce in un'impronta ecologica che potrebbe arrivare quasi all'ettaro di estensione. Se moltiplichiamo questo dato per la vita media del cane (13 anni) e per il numero di cani presenti sul territorio nazionale (8 milioni), e sommiamo poi





Stefano Cattinelli, Pietro Venezia,
Cinzia Ciarmatori e Claudia Romanini

il risultato ottenuto a quello che riguarda i gatti, ci rendiamo conto che siamo di fronte ad un consumo di terra esorbitante.

L'alimentazione sostenibile dei cani e dei gatti è quindi di fatto, già in partenza, insostenibile.

Abbiamo già varcato la soglia del non ritorno

Che fare allora? Grazie agli interventi dei numerosi relatori, il convegno è servito a mettere in luce linee guida che potrebbero senz'altro contribuire a invertire la direzione, a partire semplicemente dalla scelta di cosa dare da mangiare agli animali con cui viviamo, e dall'attenzione alla provenienza delle risorse alimentari. Considerando che i gatti sono carnivori e i cani lo sono prevalentemente, le fonti alimentari principali sono ovviamente a base di carne, ma incentivare il consumo di vegetali, dove è possibile, all'interno della razione settimanale di cani e gatti potrebbe avere un senso, a favore di un concetto di sostenibilità.

La carne che diamo ai nostri cani e gatti, ovviamente, deriva da animali allevati. Non possiamo non considerarlo così come non possiamo non considerare quanto incide l'allevamento di animali sull'ambiente. **Gli animali d'allevamento industriale, in realtà, sono "fabbriche di proteine alla rovescia", perché consumano molte più calorie, ricavate dai mangimi vegetali, di quante ne producano sotto forma di carne, latte e uova.**

Per ogni kg di carne che si ricava da un animale, lo stesso animale ha mangiato mediamente 15 kg di vegetali, appositamente coltivati.

Oltre a ciò va considerata anche l'energia necessaria per la coltivazione del cibo per gli animali e per il funzionamento degli allevamenti stessi. **L'energia fossile necessaria per la produzione di cibi animali è di gran lunga maggiore di quella necessaria per la produzione degli stessi nutrienti da fonti vegetali.** Se per produrre 1 caloria di proteine dal grano servono 2,2 calorie di combustibile fossile, per i cibi animali ne servono molte di più, in media 25, ma in particolare 40 per la carne bovina, 39 per le uova, 14 per il latte, 14 per la carne di maiale. (Fonte: Sustainability of meat-based and plant-based diets and the environment di David e Marcia Pimentel, Am J Clin Nutr 2003; 78(suppl); 660S-3S)

Per il cane, il digiuno un giorno a settimana

Oltre a discutere su un possibile ruolo delle fonti proteiche vegetali, durante il convegno si è evidenziato anche quanto il digiuno di un giorno a settimana, pratica sempre più studiata in ambito umano, possa effettivamente incidere sulla sostenibilità ambientale, oltre che rivestire un ruolo per il mantenimento della salute del cane. Un'azione che riguardi 8 milioni di animali avrebbe in effetti un impatto enorme.

Si può approfittare del fine settimana per far fare al nostro cane un digiuno di 24 ore, dalla cena del sabato sera alla cena della domenica.

In questo lasso di tempo è importante che il compagno umano sia presente, giochi col cane, faccia una passeggiata con lui. In questo modo il cane è nutrito da un punto di vista psico emozionale e il digiuno non viene vissuto come punitivo.

Un altro punto affrontato con attenzione durante il convegno è stato quello della filiera corta biologica e del concetto di **salute radiante**, la salute che attraverso l'animale si irradia fino all'ambiente e all'uomo. Un animale che si trova in uno stato di benessere può generare percorsi di salute e di crescita nel compagno umano, che poi si propagano anche alle persone vicine. Un animale che si nutre di alimenti in filiera di prossimità, sana e biologica mantiene e genera salute alla terra, all'acqua, all'aria, alle famiglie che accudiscono i terreni necessari al cibo animale. Un animale che utilizza accessori (lettiere, ciotole, collari, pettorine) non inquinanti, riciclabili ed eticamente corretti, genera in maniera radiante lavoro equo, compost e rifiuti 0. Quindi, partendo dalle scelte che compiamo per riempire la ciotola o la mangiatoia dei nostri compagni animali e oltrepassando le mura della nostra casa, possiamo contribuire a generare e mantenere un sistema virtuoso che abbia un impatto meno distruttivo sull'ambiente e sulla società.

Utilizzando cibi industriali le materie prime sono derivate da agricolture aggressive che utilizzano grandi quantità di pesticidi in tutto il mondo, gli animali sono allevati in gabbia con sofferenze inenarrabili, i cibi percorrono centinaia di migliaia di chilometri prima di arrivare nelle ciotole e generalmente questo tipo di agricoltura e di allevamento non rispetta né la salute globale né la società umana.

Solo in Brasile oltre 14 milioni di ettari di monoculture a soia Ogm per l'alimentazione animale stanno distruggendo l'ecologia del suolo, le foreste primarie, le popolazioni indigene. Per avere un'idea delle dimensioni basti pensare che il suolo totale coltivato in tutta Italia è circa 12 milioni di ettari.

Queste sono alcune delle multinazionali che producono le maggiori quantità di cibo per pet: NESTLÉ

(Alpo, Fancy Feast, Friskies, Mighty Dog), HEINZ (9 Lives, Amore, Gravy Train, Kibbles n Bits, Recipe, Vets), COLGATE-PALMOLIVE (Hill's Science Diet Pet Food), PROCTER & GAMBLE (Eukanuba e Iams), MARS (Kal Kan, Mealtime, Pedigree, Sheba).

Quindi l'alimentazione di un gatto o un cane, ma anche di un furetto o di piccoli mammiferi come i conigli, i porcellini d'India, i criceti, sempre più spesso alimentati con cibo industriale di dubbia provenienza anziché con cibi freschi e vitali, influisce sul sistema in toto, sull'ambiente, sulla società umana, sulla salute globale e può generare una salute radiante oppure inquinamento e patologie.

Ed infine il riciclo

Durante il convegno i partecipanti hanno discusso a lungo anche sul tema degli avanzi e degli scarti. In Europa gli avanzi alimentari sono circa 300 kg all'anno a persona ossia la metà del fabbisogno medio per individuo.

Avvengono sia durante la produzione, nel post-raccolto, sia nelle due fasi successive: la distribuzione e il consumo (Parfitt et al. 2010).

Scegli la filiera corta virtuosa

La filiera industriale genera enormi perdite e sprechi di cibo. Se solo potessimo recuperare questi alimenti si potrebbero sfamare tra un miliardo e mezzo e due miliardi di persone nel mondo, e in ogni caso potremmo impiegare queste risorse per alimentare

in parte o in toto gli animali. Utilizzare filiere corte virtuose dunque, oltre a generare economia locale pulita, contribuisce a mantenere in equilibrio l'ambiente e a garantire la salute dei nostri compagni animali. I medici veterinari intervenuti al convegno sia come relatori che come auditori, ne sono seriamente convinti.

LIBRI CONSIGLIATI

**Swanie Simon,
David Bettio**

La Dieta BARF per Cani

*Manuale di Alimentazione
Naturale con tabelle e
piani alimentari*
Macro Edizioni, 2015



**Doreen Fiedler,
La Dieta BARF
per Gatti**

*Manuale di Alimentazione
Naturale con tabelle e
piani alimentari*
Macro Edizioni, 2015



Puoi acquistarli su macrolibrarsi.it



Qua la zampa

Qua la zampa è un progetto editoriale ed educativo, nato dalla collaborazione tra il Gruppo Editoriale Macro e Armonie Animali.

I libri di questa collana promuovono un approccio olistico alla salute e al benessere dei compagni animali e propongono un concetto di salute radiante: lo stato di benessere di un animale può generare nel compagno umano un percorso di crescita spirituale e di salute, che si irradia anche alle persone vicine e all'ambiente.

Per maggiori informazioni, visita il sito: <http://www.gruppomacro.com/libri/macro-edizioni/benessere-animali/a-z.php>



**Pubblicizza la tua azienda
sul portale di eventi più
visitato in romagna!**

Per Info:
info@eventsromagna.com
o 350.55.14.651

**Events
Romagna.com
green**

Da avanzo-scarto a opportunità: l'economia circolare in ciotola

Domenica 4 giugno 2017

Forlì, presso CavaRei in via Domenico Bazzoli

Seminario esperienziale organizzato da "Armonie Animali", a cura di Caterina Gritti (Freebarf) e del dottor Pietro Venezia, medico veterinario esperto in omeopatia

Vivi con un cane e /o un gatto? Vuoi dargli da mangiare cibo fresco e hai paura di sbagliare?

È possibile creare una ciotola sana ed equilibrata per cani e gatti composta da cibo fresco partendo dagli scarti/avanzi della lavorazione e preparazione del cibo che consumiamo noi? In questo seminario, aperto a tutti, vi insegneremo come fare! Riciclando gli scarti/avanzi con competenza e consapevolezza non solo migliora la salute del tuo animale, ma potrai ridurre gli sprechi e quindi l'impatto ambientale. Eviterai di delegare l'alimentazione del tuo animale alle grandi multinazionali del PET FOOD e ridurrai in parte i costi di mantenimento per il tuo cane o gatto. Con un semplice gesto, come quello di preparare il cibo al tuo animale senza sprechi, si può cambiare il mondo. Da avanzo - scarto a opportunità, l'economia circolare può girare anche nella ciotola del tuo cane o gatto. Ti aspettiamo!

Programma dell'evento:

9:00 – 9:30

Registrazione partecipanti e inizio convegno

Si parlerà di:

- Economia circolare in ciotola
- BARF (Biologically Appropriate Raw Food)
- Cucina casalinga classica
- Paleodietà per cani e gatti
- Cosa si può dare
- In che proporzioni dare
- Quanto cibo dare
- Quanto spesso dare

11:30 – 11:45

Coffee break

Poi si ricomincia: **SPRECO ALIMENTARE**, come trasformarlo in opportunità per una ciotola sana, equilibrata e appetitosa.

13:30 – 14:30

Pranzo

14:30 – 17:30

LABORATORIO, snack, cibi essiccati, brodi

Per informazioni:

(orario 9 – 12 e 14 – 18, dal lunedì al venerdì)

Cell: **333 4662493** - Mail: info@armonieanimali.com

Evento in collaborazione con:

Consorzio carne biologica Val Bidente

- www.biovalbidente.it

Agriturismo La Lenticchia

- www.lalenticchia.net

Relatori dell'evento

Caterina Gritti

Io sono una sognatrice, ho sempre pensato di poter cambiare il mondo, poi ho scoperto che posso farlo partendo dalla mia cucina. L'idea del RICICLO CREATIVO IN CIOTOLA nasce dalle riflessioni su cosa sia giusto o meno mettere nella ciotola di cani e gatti e soprattutto se si potevano riutilizzare scarti-avanzi derivanti dalla lavorazione, preparazione dei cibi per noi esseri umani, per creare pasti bilanciati per loro. Indicativamente un terzo del cibo prodotto nel mondo per il consumo umano, ogni anno – circa 1,3 miliardi di tonnellate – viene perso o sprecato (dati FAO). Ho scoperto che gli scarti non sono un male assoluto ma una opportunità: posso cambiare il mondo con le scelte che faccio. Appassionata di animali e cibo da sempre, ho deciso di approfondire questo magico mondo degli alimenti per noi ma anche e soprattutto per gli animali che ci fanno compagnia. Alimento da moltissimi anni i miei cani e gatti con cibi freschi e crudi con la filosofia BARF (Biologically Appropriate Raw Food), il mio entusiasmo nei confronti di questo stile alimentare e la crescente curiosità dei proprietari, mi ha spinto a condividere la mia esperienza divulgando la filosofia BARF ai tanti curiosi che vengono ad ascoltarmi. Ho avuto l'onore di essere correlatrice col dottor David Bettio (Presidente SIOV Società Italiana di Omeopatia Veterinaria che ha curato la prefazione dei libri: *La dieta Barf per cani - La dieta Barf per gatti*, collana Qua la Zampa - Macroedizioni) in alcuni seminari riguardanti la dieta BARF e relatrice al primo convegno nazionale di ARMONIE ANIMALI a Forlì proprio sul tema del riciclo in ciotola.

Pietro Venezia

Pietro Venezia è un veterinario green che dal 1991 si occupa di sistemi agroecologici e di Medicina Non Convenzionale. Inizia a praticare l'omeopatia sia su piccoli che su grandi animali nel 1997. Da allora segue e porta avanti numerosi progetti. Fa parte del Gruppo di Acquisto Solidale Ingasati, è Vicepresidente di Veterinari Senza Frontiere Italia e VSF International, dove si lavora molto sull'importanza dell'animale come alleato per superare le difficoltà economiche, sociali e ambientali. Fa parte di Armonie Animali, associazione di veterinari consapevoli che offre il proprio sapere alle persone che desiderano convivere con il proprio animale in maniera giusta e armoniosa. È responsabile del dipartimento Zootecnica e Biologico della Società Italiana di Omeopatia Veterinaria SIOV ed è responsabile scientifico, insieme a Stefano Cattinelli, della collana editoriale Qua la Zampa, di Macro Edizioni.



La storia di Fritz e dei suoi fratelli

Lorenza Cevoli

È una limpida mattina di dicembre. Eleonora, che ha un piccolo rifugio per cani appena fuori Pennabilli, ha sentito i cani abbaiare in maniera insolita. Esce, si guarda intorno e vede che davanti al cancello c'è uno scatolone apparentemente vuoto.

Si avvicina e sorpresa sente dei rumori mentre la scatola si muove e scalpita. Emozionata apre la scatola e dentro trova quattordici cagnolini appena nati, ancora col cordone ombelicale attaccato. Li porta a casa e presta loro le prime cure, mettendoli al caldo e preparando biberon col latte per questi indifesi cuccioli.

Lula, una splendida cagnolina con grande istinto materno non si fa attendere e inizia a massaggiarli e lavarli come fossero suoi figli, così i cuccioli crescono fra attenzioni e affetto.

Questo amore ha sopperito alla separazione così precoce dalla mamma (o dalle mamme, perché forse si trattava di due cucciolate... chi lo sa!), una mamma alla quale abbiamo pensato spesso, perché avrà sofferto tantissimo a vedersi portare via i suoi figli appena nati e forse questo è il lato più triste di questa storia...

In seguito Eleonora ha chiesto aiuto ad amici e conoscenti per le adozioni, e dopo un po' di tempo in cui sono state pubblicate foto e appelli, Fritz e gli altri fratellini hanno trovato una casa accogliente e una nuova famiglia. Tutti a parte uno, Wally. Lui non ha mai avuto richieste, e si trova ancora presso il rifugio... Cosa aspetti? Wally adesso ha un anno e mezzo e sta aspettando la tua telefonata! Sei interessato? Chiama il 380 2936901.

ADOTTA WALLY



Fritz



Lula



La cucciolata

Taverna *dal 1967*
da Bruno



Ristorante Pizzeria

Locale certificato



prenota il tuo tavolo

0541.344556

Lo staff della Taverna da Bruno ti aspetta!

Tutti i venerdì

dalle ore 20.00

Cena Vegan

anche gluten free

Ricco buffet con 30 portate

Con la VegChef Carla Casali



Viale Panzini, 150 - Bellaria - Igea Marina - RN - Cell.339 273 9476

www.tavernadabruno.it - tavernadabruno@libero.it

Romagnoli popolo eletto

La Romagna e l'amore....

Francesca Rifici

Conosci "Romagnoli popolo eletto", una delle invenzioni più divertenti del web che parla della nostra Romagna?

Dialecto, tradizione, ironia e una buona dose di cucina romagnola... Ne abbiamo parlato nel numero 3 della rivista (se vi siete persi il numero 3 della rivista «Vivi Consapevole in Romagna», potete scaricarla sul web all'indirizzo www.viviconsapevoleinromagna.it).

Si tratta di una pagina Facebook che al suo interno contiene la rubrica "Succede solo in Romagna" con immagini reali, fotografate *in zìr par la Rumagna!* Primavera... Stagione di risvegli e nuovi amori e noi abbiamo voluto dedicare questo numero alla passione e all'amore dal punto di vista dei Romagnoli.

Ringraziamo **Stefano Bernardeschi**, fondatore della pagina "Romagnoli popolo eletto".
Per contatti: www.stefanobernardeschi.com





La Fattoria dell'Autosufficienza



*Autosufficienza
alimentare*



*Ecoturismo
e salute*



*Formazione
ecologica
e olistica*



*Autosufficienza
energetica
e bioedilizia*

BIOAGRITURISMO

Con il termine BIO intendiamo BIOLOGICO E BIOEDILIZIA, infatti tutto quello che trovi in agriturismo segue i criteri dell'ecologia. L'edificio è stato costruito con materiali naturali (roccia, calce, terra, canapa, legno), gli arredi e il pavimento sono in legno e trattati con oli naturali e vernici ecologiche, la biancheria da letto e le coperte sono in cotone e lana certificati bio, i saponi e detersivi sono eco-compatibili e naturalmente tutto ciò che offre la cucina è biologico, a km0 e prevalentemente vegetale & integrale.



SCOPRI GLI EVENTI IN FATTORIA!

12-14 Maggio	L'orto bio-intensivo e il market garden con Emile Jaquet
2-4 Giugno	Corso di riconoscimento ed uso delle erbe spontanee Annalisa Malerba
9-11 Giugno	Autocostruzione di un pannello fotovoltaico con impianto ad isola con Luigi Lisi e Marco Porcellato
16-18 Giugno	Autoproduzione ed autosufficienza con Lucia Cuffaro
2 Luglio	Open day in Fattoria
21-23 Luglio	Digiuno sciamanico con Love Shaman Way
24-30 Lug	Intensivo di consapevolezza sciamanica con Love Shaman Way
22-24 Sett	Autoproduzione ed autosufficienza con Lucia Cuffaro
6-8 Ott	Corso di Food Forest con Michele Rosetti
27-29 Ott	Introduzione alla comunicazione non violenta Elena Bernasconi
3-5 Nov	Corso di Food Forest con Michele Rosetti



CORSI ED EVENTI

Dal 2011 in Fattoria organizziamo corsi di permacultura, agricoltura sinergica, food forest, autocostruzione, autoproduzione, bioedilizia, medicina naturale, sciamanesimo, tecniche olistiche e tutto quanto può essere utile per il benessere dell'uomo e del pianeta.

La Fattoria dell'Autosufficienza Sarl

Località Paganico snc, 47021 | Bagno di Romagna (FC)
Tel 335 8137979 | Fax 0547 345091 | info@autosufficienza.it

Legni e profumo di mare: quando l'arte si trasforma!

Evocare un ricordo o un'emozione con legni di recupero, ferraglia arrugginita, metri da muratore consumati dal tempo... E un pizzico di mare.

Intervista a Lucrezia Tomas - A cura di Valentina Balestri

Quando vedi un oggetto, a volte, ne rimani rapito. Ti avvicini, lo tocchi. E ti viene in mente qualcosa, un ricordo, un frammento di vita che corre lungo la schiena e diventa un brivido. Poi, hai l'occasione di conoscere la persona che ha creato quell'oggetto, ci parli e capisci subito quanto di lei c'è in ciò che ha realizzato. Vedi le somiglianze!

Cos'è l'arte se non trasmettere qualcosa di tuo a ciò che crei, riponendovi e regalando a tutti gli altri un po' delle tue emozioni, della tua vita?

Nelle creazioni di Lucrezia c'è un po' di lei, del suo amore per il mare, e questo mi è piaciuto tantissimo.



nei mercatini delle pulci o per le vie secondarie del centro storico, alla ricerca delle botteghe artigiane che, letteralmente, rapivano la mia attenzione. Ho sempre avuto un "debole" per i manufatti e la storia che accompagnava la loro realizzazione.

Ora passiamo a Legni Damare. In cosa consiste la tua attività? Quali sono i materiali che utilizzi?

La passione e il desiderio di voler esprimere la mia essenza sono il motore della mia attività, che consiste nella ricerca accurata dei materiali e nell'elaborazione di come utilizzarli, trasformandoli poi in veri e propri oggetti d'arte. Utilizzo solitamente legni di recupero, scarti di varie lavorazioni del legno, ferraglia arrugginita, metri da muratore usurati, pomelli di vecchi comodini, bastoni di ombrelloni ormai in disuso e tappi di sughero.

Come avviene la "trasformazione" da un oggetto recuperato a un'opera d'arte?

Non saprei. Avviene come per "magia". Sento dentro di me un impulso che mi guida e mi permette di realizzare l'opera così come dev'essere, con pochi elementi, carichi di espressività.



Ciao Lucrezia. Dopo averti conosciuto, i tuoi lavori mi hanno incuriosita ancora di più. Ma prima delle tue creazioni, vorrei parlare di te. Ti va di raccontarti un po'? Chi sei, da dove vieni, quando è nata in te la passione per l'artigianato?

Chi sono? In una parola: una sognatrice! Sono nata e cresciuta a Torino, una città ricca di fascino e di mistero, che ha "nutrito" per anni il mio estro e la mia creatività. La passione per l'artigianato è nata quando ero un'adolescente: mi piaceva girovagare

La tua è un'attività di riciclo e riuso, temi molto seguiti da «Vivi Consapevole in Romagna». Come affronti queste tematiche anche nella vita di tutti i giorni?

Nel mio piccolo cerchio di fare del mio meglio, ad esempio riutilizzo i barattoli di vetro, i sacchetti di carta del pane, i tappi di sughero del vino oppure le vecchie lenzuola, che diventano stracci per la polvere...

Dal tuo lavoro mi sembra di capire che sei molto legata al mare. Se è vero, ti chiedo perché...

Sì, sono molto legata al mare, perché mi scuote emotivamente, trasmettendomi una sensazione di potenza e libertà. Inoltre amo profondamente la sua "voce", il suo rumore e il suo odore!

C'è una delle tue creazioni a cui sei particolarmente legata?

In realtà non sono legata a una mia creazione in particolare e la ragione è che sono legata a tutte le mie creazioni! Sono una parte importante di me e, attraverso esse, vorrei suscitare emozioni ed evocare ricordi negli occhi dello spettatore che le osserva.

Per contatti e informazioni:

Email: lucreziatomas@icloud.com

Facebook: LEGNI DAMARE

Instagram: legnidamare





Le ANIMATRAMA sono T-shirt per l'anima. Hanno lo scopo di far conoscere gli animali Guida.

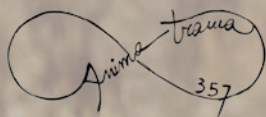
Senti il richiamo ...
Connettiti con il suo battito...
Lasciati guidare dall'istinto
e scegli il tuo animale Guida!

Jersey 100% cotone organico.

Sono disponibili presso fedifo
Via E. de Amicis, 8/10
47121 Forlì (FC)
0543/28115

  animatrama

e-mail: animatrama@gmail.com





Sulla Via dei Romei

Riscopriamo insieme un sentiero millenario che accompagnava i pellegrini verso Roma

Giulia Sama

Questo percorso dal nome evocativo, è posto nell'alta Valle del Savio, incastonato tra la parte orientale del Parco Nazionale e delle Foreste Casentinesi, il Monte Zuccherodante, lo storico Passo di Serra, e il corso del Fiume Savio che scende dal vergheretino.

La zona densamente boscata appare molto selvaggia con una ricchezza di latifoglie quali: querce, car-

pini, Corniolo, Nocciolo, Maggiociondolo e sorbi, sui torrenti abbondano i salici, mentre salendo si rinvengono nuclei di castagni e sopra la fascia degli 800 m domina la faggeta mista a qualche Abete bianco (verso la zona dei Mandrioli).

Le poche aree aperte, come la piana di Nasseto, ospitano praterie ricche di bellissime orchidee; sono ancora utilizzate a pascolo e insieme a pochi ruderi insediativi formano la testimonianza di una passata

PRONTI, PARTENZA, VIA!

La partenza avviene dal piccolo parcheggio sulla provinciale, posizionato tra i ruderi del **Romitorio** (stretto dai piloni della superstrada E45) e l'imbocco per l'antico **borgo delle Gualchiere**. Il valore naturalistico del luogo si amalgama al valore storico di questo fantastico borgo. È un esempio ben conservato di insediamento paleoindustriale in cui l'uomo fin dal XV secolo ha utilizzato le risorse de territorio e con l'aiuto dell'energia dell'acqua ha creato una segheria, un mulino, un sistema per frolare e tingere la lana e una fornace per realizzare materiali edili.

- Imbocchiamo quindi il **Sentiero CAI 177** che attraversa il Borgo delle Gualchiere e che porta al torrente omonimo. Poco oltre l'abitato osserviamo una cascatella costituita da una piccola porzione di travertino con sopra formazioni di muschi. Il percorso consigliato è quello che attraversa per sei volte le anse del torrente che ospitano *Salix eleagnos* e una vegetazione arbustiva inserita negli alvei fluviali e per questo definita pioniera ed erratica, qui rappresentata anche da forme arboree di salici. In caso di piena del torrente, dopo le Gualchiere e la presa d'acqua, si può svoltare sul sentiero di destra che scavalca il corso d'acqua e arriva sulle prime rampe della mulattiera.
- Passate le anse, la via si alza attraverso un bel tratto di ciottolato della originale mulattiera, per poi arrivare al ponte del Capanno, alla confluenza del torrente Faeta e quello del Chiuso.
- Dopo aver passato la **Maestà Balassini** la strada sale, si passa il sentiero CAI 181 a sinistra (dal quale sbucheremo al ritorno) e poi la mulattiera inizia decisa ad arrampicarsi tra la vegetazione rada composta da ginepri, Carpino nero, Maggiociondolo e Cerro. Gli scorci sulla strada di fondovalle E45 aumentano man mano che si sale sulla tortuosa via selciata sulla marna. Ben visibili anche i Monti Còmero e Fumaiole. La vista poi spazia sul selvaggio

Fosso del Capanno, sovrastato dal Passo dei Mandrioli e più a destra dalla Cima Termini e dai citati Scalacci. Sui versanti nord appaiono il Carpino bianco, aceri e qualche boschetto di Faggio. Passando tra una strettoia formata da Rovi di mora, Prugnolo e rose, si arriva all'area aperta dell'altopiano di Nasseto a quota 897 m (circa 1,5 ore dal ponte).

- L'area prativa era utilizzata per la produzione del grano e sulla destra i ruderi dell'abitazione abitata fino agli anni Sessanta del secolo scorso. Su questo luogo sorgeva, già documentata nel Cinquecento, una osteria che dava "assistenza" ai tanti viandanti che frequentavano il luogo. Il panorama è totale: dal **Passo dei Mandrioli alla Valle del Savio, ai Monti Còmero e Fumaiole e infine il Monte Zuccherodante** che si staglia all'orizzonte colmo di una fitta vegetazione. Si continua in direzione sud sotto un bel viale di aceri, cerri e carpini contorti, per sbucare in vista del Monte Zuccherodante, su un'area aperta, su argille a scaglie. Il sentiero va percorso con attenzione per via di alcuni stretti tratti su argilla; una volta incontrato il palo con il doppio cartello, si gira a sinistra in basso sul sentiero CAI 181. Alcuni tratti aperti e un fresco boschetto di Faggio ci conducono in discesa fino a un fossetto e poi la strada forestale sale fino all'imbocco con la deviazione per Castel dell'Alpe, che rimane in basso e non lo raggiungiamo (circa 45 minuti da Nasseto).
- L'**antica rocca** che controllava i passaggi non è più visibile, ma ci sono un fabbricato pericolante e un'area di pascolo. Dall'incrocio si gira dietro, a sinistra, per percorrere un sentiero aperto con ginepri, cerri e carpini, che regala scorci a sinistra sulla piana di Nasseto e tutto il crinale appenninico spartiacque.
- A sinistra in basso una bella cascata (se presente acqua) in una zona dirupata e formata da una associazione vege-



timida presenza umana. La geologia di questo luogo è di transizione tra la formazione marnoso - arenacea e le marne di Verghereto. Si alternano infatti facies a strati marnosi e strati di arenaria spettacolari, come le "Scalacce", sulla strada che conduce al Passo dei Mandrioli, a veri e propri atolli composti

da marne, o a denti formati da calcarenite della zona sopra Castel dell'Alpe.

Tra gli abitanti di questo splendido scenario non manca il Lupo insieme a tanti altri mammiferi, uccelli, anfibi, rettili e insetti rari come il coleottero Rosalia Alpina.

Il percorso si snoda sulla millenaria **Via dei Romei**, cioè la strada che per secoli è stata percorsa dai pellegrini che si recavano a Roma attraversando l'Alpe di Serra. Tale via di comunicazione rimase importante anche per gli scambi commerciali tra Romagna e Toscana fino all'apertura della strada dei Mandrioli avvenuta nel 1880.



tale di aceri, Olmo maggiore e Tiglio. Si passano crinali anche ripidi su argilla e tra zone aperte e boschetti di latifoglie e Pino e si giunge alla diroccata **Cà il Chiuso**.

- Si scende in maniera ripida tra un bosco di castagneti, mescolato con diverse specie di latifoglie. Si arriva al torrente, che oltrepassato ci consente di salire fino all'incrocio con il sentiero CAI 177 che è stato utilizzato all'andata. Si gira a destra e si ripercorre in discesa il tratto già percorso in precedenza e si arriva al parcheggio vicino al Romitorio (circa 1 ora da Cà il Chiuso).



Giulia Sama

Sin da piccola, è sempre stata attratta dai fiori e dagli alberi, passione che l'ha portata a iscriversi alla facoltà di Scienze matematiche fisiche e naturali, laureandosi in Scienze naturali con il massimo dei voti. È referente naturalistica del Club Alpino Italiano, sezione di Cesena, con il quale svolge corsi di escursioni e fotografia naturalistica (altra sua passione). Attualmente è iscritta all'Istituto di Medicina Naturale di Urbino, Scuola Italiana di Naturopatia; lavora presso il Macrolibrarsi Store e la Fattoria dell'Autosufficienza.

Da dove arriva l'acqua che disseta la Romagna?

La diga che dà da bere a tutti i romagnoli non è solo un'opera d'ingegneria all'avanguardia, ma è anche un ecomuseo dove l'acqua è protagonista

Fabiana Succi

Idro Ecomuseo delle Acque di Ridracoli nasce da un incontro, tra Romagna Acque Società delle Fonti Spa e la cooperativa Atlantide, e da un unico obiettivo: comunicare e far conoscere al pubblico la diga di Ridracoli e la sua rilevante funzione per il territorio, l'importanza del risparmio idrico, il lago come ambiente dalla forte attrattività turistica e soprattutto l'acqua come risorsa.

Romagna Acque sentiva l'esigenza di creare un dialogo con il territorio e Atlantide, forte della sua esperienza, ha pensato che la grande diga potesse essere il luogo ideale per un **museo dove l'acqua è protagonista**, per trasmettere a grandi e piccoli alcune importanti tematiche legate alla sostenibilità ambientale. Da qui è cominciata l'avventura.

Molto di più di un semplice museo sull'acqua...

Inserito nello splendido contesto del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, Idro Ecomuseo delle Acque di Ridracoli non è un museo tradizionale, ma piuttosto un museo del tempo e dello spazio: del tempo perché non privilegia sezioni storiche particolari ma si riferisce al passato come al presente, proiettandosi verso il futuro; dello spazio perché è il territorio nel suo insieme a rappresentare il bene da conservare, come un **museo a cielo aperto**.

Idro fa parte della **rete degli Ecomusei regionali**, riconosciuta dalla Regione Emilia-Romagna, che ha come obiettivo quello di consolidare il tema dell'assunzione di responsabilità di una comunità locale a **prendersi cura di un territorio**, del suo sviluppo o qualificazione.

Oltre alla sede centrale, nel borgo di Ridracoli, l'ecomuseo ha diversi **poli tematici, tecnologico, paesaggistico e naturalistico**, dislocati lungo il coronamento della diga. Nella sede centrale il percorso museale conduce in diverse sale espositive dove l'acqua e il territorio sono i protagonisti. Nella spettacolare sala 3D ci si immerge nel filmato, un naturale collegamento tra il tema della natura sviluppato nella sezione "La fauna dell'alta valle del Bidente" e gli argomenti tecnologici affrontati per conoscere la diga. Usciti dal museo si arriva alla diga, dove ci si imbatte nei tre poli tematici e si può ammirare un doppio panorama: da un lato la grandiosità della diga e lo spettacolo della cascata, se si è in periodo di tracimazioni come solitamente avviene a inizio della primavera, dall'altro le foreste del Parco, una scenografia naturale al lago di Ridracoli.



La diga di Ridracoli disseta la Romagna

La Diga di Ridracoli è un'opera d'ingegneria all'avanguardia completata nel 1982, dopo 13 anni di studi, ridando corpo a un antico e ambizioso disegno: quello di dissetare la pianura con le acque dell'Appennino.

Situata all'interno del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, in un contesto naturale tra i più affascinanti in Italia, la diga è l'esempio di un intervento altamente tecnologico che ha saputo integrarsi perfettamente nell'ecosistema esistente, nel pieno rispetto della natura, l'esempio di un **buon equilibrio tra l'opera dell'uomo e l'ambiente**. Il Parco, istituito nel 1993, copre un'area di circa 36.000 ha lungo la dorsale appenninica toscano-romagnola, comprendente territori delle province di Forlì-Cesena, Arezzo e Firenze. È una delle aree forestali più pregiate e antiche d'Europa, ricca di flora e di fauna, tra cui spicca la più importante popolazione di lupo dell'Appennino settentrionale, e al cui interno si trovano anche centri abitati ricchi di storia e di testimonianze artistiche e architettoniche.

Con il suo arco-gravità alto **103,5 m** e lungo 432 m, la diga si inserisce tra le foreste del Parco creando un invaso della capienza di 33 milioni di m³ di acqua. Questo serbatoio artificiale alimenta il grande acquedotto, inaugurato nel 1988, che serve il territorio di Forlì-Cesena, Ravenna, Rimini e la Repubblica di San Marino, assicurando a 950.000 abitanti e a milioni di turisti un'acqua di ottima qualità, perché si trova in una zona di elevato valore naturalistico, priva di insediamenti umani e produttivi. Per la sostenibilità ambientale e il rapporto con il territorio, la Cina nel 2016 ha riconosciuto all'esperienza di Ridracoli un premio, portandola ancora di più sulla scena mondiale.

Immergiti nelle foreste, segui il percorso dell'acqua o... Vai a funghi!

A Ridracoli è possibile trascorrere da uno a più giorni all'insegna della natura, scoprendo le foreste, il percorso dell'acqua, la vita all'aria aperta e i paesaggi incontaminati e selvaggi del Parco Nazionale. A due passi da Idro, **tre bellissime strutture di arenaria e legno** possono ospitare da un minimo di 2 persone (i Nidi) fino a gruppi di 40 (il Castello e le Caselle), dotate di servizi, cucina attrezzata e ampi spazi comuni. In queste strutture ci impegniamo con semplici azioni per ridurre l'impatto sull'ambiente e migliorare il comfort degli ospiti. I visitatori possono inoltre richiedere il tesserino per la raccolta dei funghi alla segreteria del museo, oltre a tante informa-



Lo store della canapa più fornito in Italia



Alimenti Biologici

Cosmesi
naturale

Abbigliamento
e borse

Casa, Orto
e Giardino

BOLOGNA - FERRARA - CESENA - FAENZA



www.bottegadellacanapa.com

zioni per esplorare il Parco, mappe e consigli utili. Per gli amanti del campeggio è possibile scegliere anche un e-bike camping sostenibile, un'area di sosta con tredici piazzole per camper e tende in cui soggiornare circondati dai boschi e dal silenzio.

Per tutta la stagione di apertura di Idro è attivo un programma ricco di iniziative, dalle escursioni in battello elettrico sul lago alle suggestive visite guidate ai cunicoli interni alla diga, alle numerose escursioni a piedi o in e-bike nel territorio del Parco, accompagnati da guide di Atlantide. Inoltre il museo offre tante occasioni per approfondire tematiche legate all'acqua, al Parco, alla diga e all'acquedotto della Romagna, attraverso visite guidate, escursioni e laboratori didattici.

Scopri la diga... Navigandoci sopra!

Il giro del lago in battello è assolutamente un'esperienza da non perdere. Le escursioni in battello elettrico partono da inizio primavera e continuano fino a quando le condizioni del livello di invaso lo permettono. A bordo una guida accompagna nel tour illustrando i principali aspetti tecnologici e naturalistici della zona. Oltre al battello si possono noleggiare le **canoe**, richiedendo anche l'istruttore, per mezza o intera giornata. Per gli amanti delle due ruote **la novità è inoltre il noleggio delle e-bike**, programmando una escursione lungo la pista forestale che porta alla Foresta della Lama alla scoperta di uno dei luoghi più affascinanti del Parco Nazionale. A Ridracoli è possibile organizzare un picnic nel bosco con vista lago o fermarsi per il ristoro o la merenda a "La terrazza sul lago".

Idro Ecomuseo delle Acque di Ridracoli

Borgo di Ridracoli, Bagno di Romagna

Tel. 0543 917912

Mail: ladigadiridracoli@atlantide.net

Sito: www.atlantide.net/idro

Facebook: Idro Ecomuseo delle Acque di Ridracoli

Ecoturismo: vivi consapevole il territorio

Uno dei nostri principali obiettivi è la valorizzazione del territorio, la sua promozione e il suo sviluppo turistico. Nella gestione di strutture museali, quali Idro Ecomuseo delle Acque di Ridracoli, tendiamo quindi a favorire l'ecoturismo e la conoscenza del territorio nelle sue peculiarità, favorendo un vivere lento e consapevole degli ambienti, il rispetto della natura e dei suoi equilibri, la riscoperta del viaggiare sostenibile.

Vivi Consapevole il territorio, non solo in Romagna, potrebbe essere assolutamente uno degli slogan di Atlantide, la cooperativa cervese impegnata da 27 anni sul territorio nei settori ambiente, turismo e cultura, con una grande esperienza nella gestione di strutture turistiche. Attualmente gestiamo il circuito Amaparco, una rete di 16 parchi tematici distribuiti sul territorio dell'Emilia-Romagna. Si tratta di musei, ecomusei, centri visite di parchi e di aree protette, castelli e strutture che intendono valorizzare e far scoprire i territori, con l'intento di far vivere piccole e grandi emozioni.

Nell'ottica del continuo rinnovamento di Idro e dell'importanza dell'educazione ambientale, cogliamo l'occasione per anticipare che in futuro sono previsti un restyling del museo e un importante arricchimento dell'offerta didattica grazie alle nuove tecnologie, per rendere famiglie e bambini ancora più protagonisti.


Fabiana Succi

È responsabile comunicazione e immagine per Atlantide e responsabile ufficio stampa.



Segui tutti i progetti legati a
Vivi Consapevole in Romagna
sulla Rivista e sul web:

www.viviconsapevoleinromagna.it

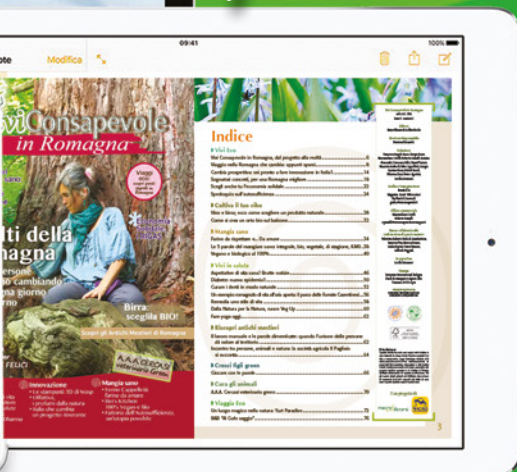
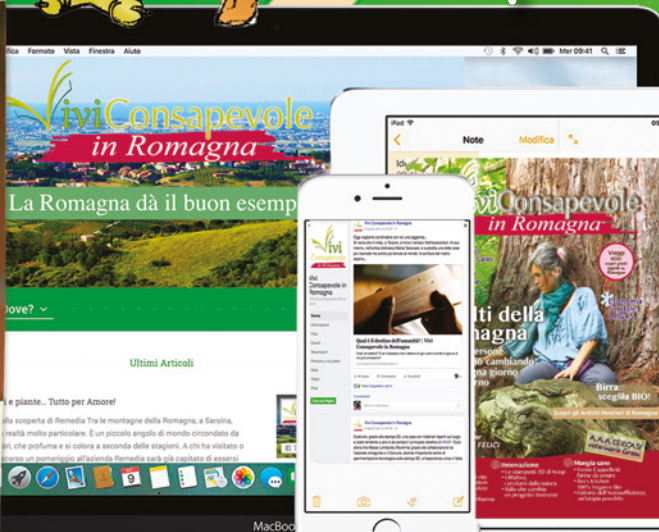
 [facebook/viviconsapevoleinromagna/](https://facebook.com/viviconsapevoleinromagna/)

Ciao sono Loris Galèt,
il gallo più green della Romagna,
chiedimi l'amicizia su Facebook
ti aggiornerò su tutte
le novità!

LORIS
e galèt

Il portale
della Romagna
consapevole

La Rivista Digitale

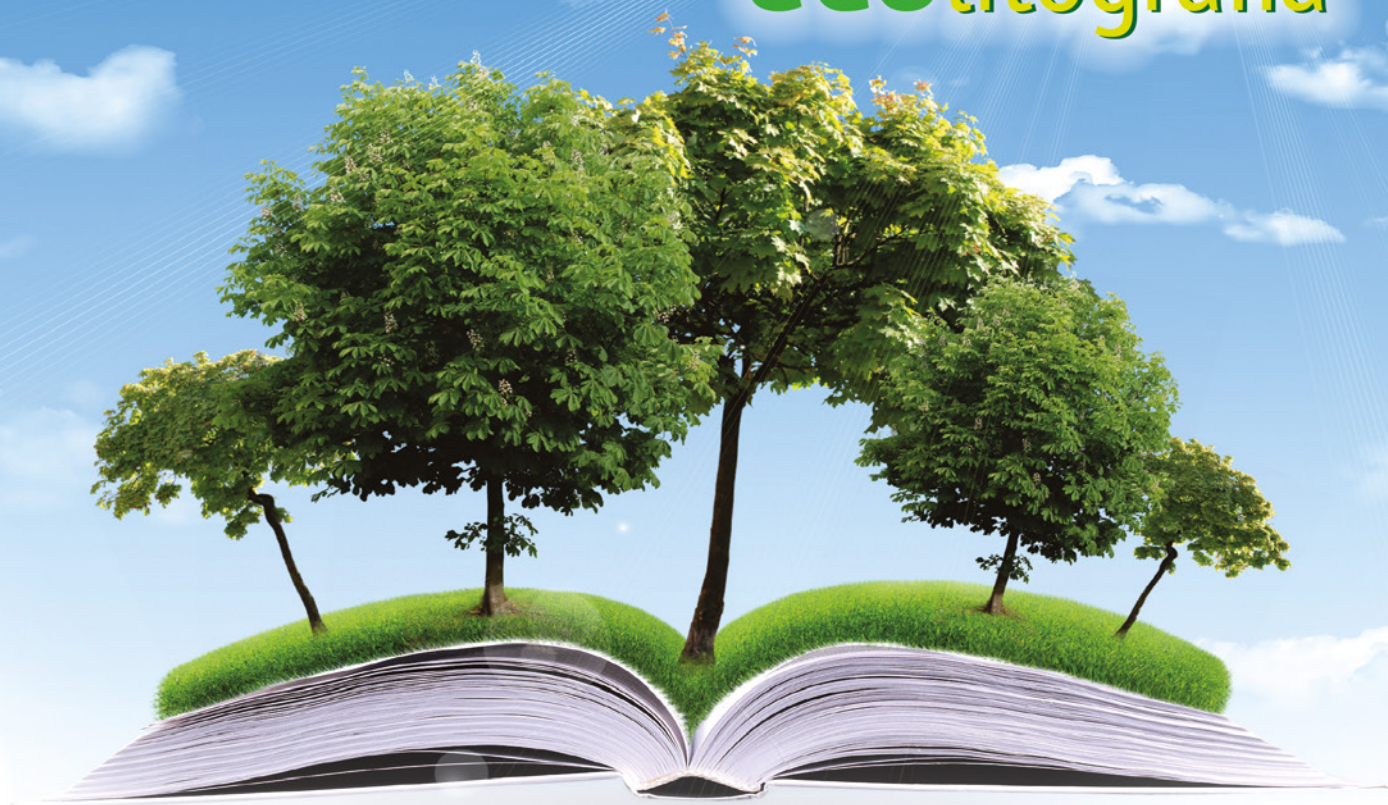


La Rivista

La Pagina Facebook

wafra

ecolitografia



... STAMPA **GREEN** ...
OFFSET E DIGITALE

www.wafra.it

100% FOTVOLTAICO RISPETTO PER L'ECOLOGIA
STAMPA SU CARTE BIODEGRADABILI, RICICLABILI e FSC
SENZA PRODOTTI CHIMICI PRESENZA SUL TERRITORIO



AQUARIA

Contribuisce alla salvaguardia
del Pianeta!



FAI UNA SCELTA CONSAPEVOLE:

**ACQUA GASATA A KM 0
per la tua famiglia***

- Riduci il consumo di bottiglie
di **plastica**

(consumo medio annuo bottiglie da 1,5 lt
per famiglia tot. pezzi 1.095 pari a risparmio)



Kg 46*

- Riduci l'inquinamento atmosferico,
le polveri sottili della **CO2**, causata
da trasporto e smaltimento di bottiglie



Kg 39,5*

- Risparmi!



info@aquaria.it
www.aquaria.it

ECOLINE
WATER TECHNOLOGY