

dal 1977
Terra Nuova
 n° 373 · LUGLIO/AGOSTO 2021

La tua estate
 di ecologia
 e libertà



- **Ecocampeggio e camper condiviso**
- **Estratti e centrifugati bio**
- **Creme solari a confronto**
- **Qi Gong all'aperto**
- **Babywearing in vacanza**

FRANCO BERRINO

«È il tempo del risveglio»

LAURA CASTOLDI

La mia cucina
 contro il cancro

STEFANO MANCUSO

Daniel Lumera: GLI APPUNTAMENTI DELL'ITALIA GENTILE

- **5G** Cosa dicono gli esperti
- **ECOTESSUTI** Il «fior di latte»
- **RICCI** Alleati di orti e giardini
- **CASA BIO** Pannelli solari e 110%
- **FAI DA TE** Un'arnia in giardino
- **AMBIENTE** La canapa che depura

I semi
 del
 cambiamento



Questo numero è stato chiuso
il 7 giugno 2021

REDAZIONE (055 3215729 int. 4)
info@terranuova.it

Direttore responsabile: Nicholas Bawtree

Consiglio di redazione:

Nicholas Bawtree, Mimmo Tringale,
Claudia Benatti, Gabriele Bindi,
Alessandra Denaro
segreteria@terranuova.it

Hanno collaborato alla redazione
di questo numero:

Franco Berrino, Gabriele Bindi, Enrica Bortolazzi,
Claudia Benatti, Mario Catania, Barbara Chiodi,
Giuseppe Delle Cave, Alessandra Denaro,
Annalisa D'Orsi, Antonella Giennatiempo,
Alessandra Guatteri, Francesca Luise,
Stefano Mancuso, Maria Grazia Mammuccini,
Francesca Mastracci, Alessandra Miraglia,
Floriana Morrone, Carlo Triarico.

Direzione grafica: Andrea Calvetti
grafica@terranuova.it

Editing e ricerca iconografica:
Alessandra Denaro

Impaginazione:
Andrea Calvetti, Sabrina Scrobogna

Stampa: Arti Grafiche Boccia S.p.A.
Via Tiberio Claudio Felice, 7 Salerno

Web (055 3215729 int. 717)
Sabrina Scrobogna - web@terranuova.it

UFFICIO STAMPA
ufficiostampa@terranuova.it

PUBBLICITÀ e piccoli annunci
(055 3215729 int. 5)

Sergio Tonon - pr@terranuova.it (pubblicità)
annunci@terranuova.it (piccoli annunci)

Maria Pia Tinaglia (347 3648161)
promozione@terranuova.it
skype: mariapia.tinaglia

Ignazio Presti (347 1365754) - igpresti@gmail.com

Francesca Maggi (349 4510434)
francescamaggi@terranuova.it

Francesco Dardis (330 321405)
francesco.dardis@alice.it - skype: francesco.dardis

FIERE ED EVENTI

Sabrina Burrelli Scotti
055 3215729 int. 3 - fiere@terranuova.it

ORDINI RIVISTA E LIBRI

Per negozi, librerie e altri punti vendita
055 3215729 int. 2
distribuzione@terranuova.it

Per privati (055 3215729 int. 1)
Valentina Claudì
libri@terranuova.it

AMMINISTRAZIONE (tel 055 3215729 int. 6)

Caterina Salamone
caterinasalamone@terranuova.it

Olga Bossa
olgabossa@terranuova.it



Lavori in un centro di
alimentazione naturale?
Una Bottega del Mondo?
Hai un punto vendita
o un'attività in sintonia
con la nostra testata?

**Distribuisci
Terra Nuova!**

Potrai usufruire di interessanti
vantaggi di visibilità e promozione

info: 055 3215729 int. 2
distribuzione@terranuova.it



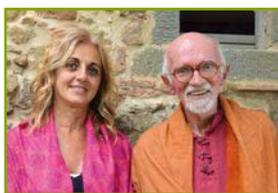
I crediti relativi alle immagini utilizzate su Terra Nuova
sono consultabili su: www.terranuova.it/crediti



7 L'ECO DEL MESE
Notizie, idee, eventi
per vivere l'ecologia
tutto l'anno



8 PRIMO PIANO
Daniel Lamera:
La lezione della farfalla
Le crisi come trampolino
per la trasformazione
CLAUDIA BENATTI



10 LA GUIDA NOMADE
Il compito della Grande Via
Una nuova spiritualità
per riavvicinarci alla terra
ENRICA BORTOLAZZI
E FRANCO BERRINO



16 ALIMENTAZIONE E SALUTE
La mia cucina contro il cancro
La storia di guarigione di Laura
Castoldi, oggi chef macrobiotica
ALEXIS MYRIEL



24 RICETTE
Energia pura da bere
Dai centrifugati ai sorbetti: dieci ricette
a base di frutta e verdura
BEATRICE SALVEMINI

30 ECOCOSMESI
Solari: scegli la protezione giusta
ALESSANDRA MIRAGLIA



38 SALUTE
Qi Gong: la ginnastica all'aria
aperta che riattiva l'energia
BEATRICE SALVEMINI

40 GENITORI & BAMBINI
Bimbi in fascia... Anche in estate!
ANTONELLA GIENNATIEMPO

42 CONSUMI
Quando il tè diventa
un problema per l'ambiente
ALESSANDRA GUATTERI

44 ECOTURISMO
Un'estate di ecologia e libertà
DARIO SCACCIAVENTO



53 APICOLTURA
La mia arnia in città
Come accogliere le api su tetti,
balconi e giardini
GABRIELE BINDI



58 CIBO RIBELLE: I PROTAGONISTI
Marianna, la giovane «dama»
che coltiva l'orto del Re

GIUSEPPE DELLE CAVE

I semi del cambiamento
 STEFANO MANCUSO

59 MONDO BIO
Un passo verso un'Italia
sempre più bio

MARIA GRAZIA MAMMUCCHINI

64 COLTIVIAMO LA BIODIVERSITÀ
News e appuntamenti
dalla Rete Semi Rurali

66 AMBIENTE
Fitorimediazione: la canapa
per ripulire il Pianeta

MARIO CATANIA

67 IL PUNTO BIODINAMICO
Una legge per il bio... Finalmente!

CARLO TRIARICO



70 BIOEDILIZIA
Il momento giusto per
passare al fotovoltaico!

FLORIANA MORRONE

74 ECOLOGIA INFORMATICA
5G: pericolo tutt'altro
che scampato

BEATRICE SALVEMINI

76 ESPERIENZE
Vivere in natura
è diventato illegale?

MARIO CATANIA

81 ECOVILLAGGI.IT
News e appuntamenti dalla
Rete italiana villaggi ecologici

FRANCESCA MASTRACCI

82 ECOTESSUTI
Fibra di latte: il tessuto
che fa bene alla pelle

BARBARA CHIODI



84 ANIMALI
Ricci: preziosi alleati
di orti e giardini

ANNALISA D'ORSI

87 **Pv** **PAGINE**
VERDI
 TUTTI I CONTATTI E GLI EVENTI DEL
 MONDO ECO-BIO-SOSTENIBILE

93 L'ECO-CIRCUITO
DI TERRA NUOVA
 Uno spazio dedicato alle realtà
 che distribuiscono Terra Nuova,
 ognuna con una storia da raccontare!

96 SEGNALIBRO
Libri, teatro, video
 A CURA DI ALESSANDRA DENARO

100 SPUNTI DI VISTA
Cosa ci racconta
il «burger gate»
 ALBERTO BENCISTÀ

Terra Nuova

n. 373 (171) luglio/agosto 2021

Reg. Tribunale di Firenze n. 4937 del 14/02/2000
 ISSN: 1121-178X

PROPRIETÀ DELLA TESTATA

Editrice Aam Terra Nuova Srl
 Via del Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze
 tel 055 3215729 - fax 055 5390109
 P.iva 05373080489

Orario ufficio abbonamenti:
 lun-ven 9.00-13.30

Orario ufficio pubblicità:
 lun-ven 9.30-12.30 / 14.30-16.30

Orario altri uffici:
 lun-gio 9.00-13.30 / 14.30-17.00
 ven 9.00-13.30

www.terranuova.it

CANALE EDICOLA

Esercente dell'impresa editoriale
 esclusivamente per l'edicola:



Sprea S.p.A.
 Via Torino 51,
 20063 Cernusco sul Naviglio (Milano)
 tel 02924321 - P.iva 12770820152

Iscrizione camera commercio 00746350149
 CdA: Luca Sprea (Presidente), Alessandro Agnoli (AD),
 Maverick Greissing (Consigliere Delegato)

Distribuzione in edicola:
 Press-Di Distribuzione stampa e multimedia s.r.l.
 20090 Segrate

ABBONAMENTI

(055 3215729 int. 1)

Valentina Claudi
abbonamenti@terranuova.it

Abbonamento Italia (11 numeri): € 38,00

Abbonamento biennale (22 numeri):
 € 65,00 (anziché 76,00)

Abbonato regala abbonamento:
 € 35,00 (anziché 38,00)

Rinnovo + abbonamento in regalo:
 € 68,00 (anziché 73,00)

ARRETRATI

dal numero 1 al 50 € 7,00
 dal 51 in poi € 5,00

MODALITÀ DI PAGAMENTO

c/c postale, assegno bancario, contrassegno,
 carta di credito, online su www.terranuova.it
Per i dettagli vedi il modulo a pag. 5

La rivista è disponibile anche nei punti vendita
 del circuito www.negoziobio.info,
 nelle fiere di settore o per abbonamento.

LIBRI

I libri di Terra Nuova Edizioni si possono acquistare:

- in libreria e nei negozi del circuito
www.negoziobio.info
- online su www.terranuovalibri.it

Quella che tieni in mano
non è una rivista qualunque

È stampata su carta **STEINBEIS SILK 100% RICICLATA** ed è prodotta
 interamente con carta da macero, con una produzione sostenibile e ri-
 spettuosa delle risorse naturali.

La carta è certificata dal marchio **Der Blaue Engel** (l'Angelo Blu) rila-
 sciato dal Ministero dell'Ambiente tedesco.

Il marchio **FSC® (Forest Stewardship Council®)**, creato per iniziativa
 di numerose associazioni tra cui **Greenpeace**, assicura una gestione
 forestale responsabile secondo rigorosi standard sociali, ambientali ed
 economici.

Ecolabel UE è il marchio di qualità ecologica dell'**Unione Europea** che
 contraddistingue prodotti e servizi caratterizzati da un ridotto impatto
 ambientale durante l'intero ciclo di vita.



Lo sapevi?

Terra Nuova è distribuito in oltre 1300
 punti vendita in tutta Italia. Scopri
 subito quello più vicino a te su
www.negoziobio.info.

Troverai ogni mese il nuovo numero
 della rivista, insieme a tanti libri per
 approfondire i temi trattati. Contribuisci
 anche tu a creare una nuova economia
 solidale e sostenibile!



Verde. Sempre.

Terra Nuova

Via libera all'ecologia **totale**

Scegli l'abbonamento più adatto a te

CARTA

€ 38

e il digitale
te lo regaliamo
noi

DIGITALE

€ 27,99

la rivista
sempre a portata
di mano

REGALO

a partire da

€ 35

dona
un anno di
consapevolezza

Queste e tante altre opzioni su:
abbonamenti.terranuovalibri.it

I **vantaggi** per chi si abbona:

✓ **spedizioni gratuite** **NOVITÀ**
per tutti gli acquisti su
www.terranuovalibri.it

✓ **un libro** in omaggio
(vedi sotto)

✓ **sconti e convenzioni**
nel mondo eco-bio
scopri tutte le realtà convenzionate:
www.terranuovalibri.it/scontoabbonati

✓ **2 annunci** gratuiti sulla rivista
vedi pag. 82 per i dettagli



CEDOLA PER L'ABBONAMENTO (12 mesi, 11 numeri di Terra Nuova)

- Abbonamento annuale (o regalo 1 abbonamento): € 38 (Carta + Digitale)
- Abbonamento biennale: € 65 (Carta + Digitale)
- Sono abbonato e regalo 1 abbonamento annuale: € 35 (Carta + Digitale)
- Abbonamento + abbonamento regalo: € 68 (Carta + Digitale)
- Abbonamento annuale estero (Carta + Digitale): € 65 (in Europa); € 85 (resto del mondo)
- Abbonamento annuale sostenitore: € 100 (Carta + Digitale)

Se scarichi la APP i numeri del tuo abbonamento cartaceo potranno essere letti anche in digitale: tutti i dettagli su www.terranuovalibri.it/digitaleomaggio



FORMA DI PAGAMENTO - Ho versato l'importo:

- sul **c/c postale n° 69343903** intestato a: Editrice Aam Terra Nuova srl, via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze di cui allego ricevuta specificando come causale del versamento: «Abbonamento»
- tramite bonifico bancario anticipato** (IBAN IT07R0501802800000011459930 con causale «Abbonamento») intestato a: Editrice Aam Terra Nuova srl, via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze; di cui allego ricevuta

NOTA: il pagamento tramite **carta di credito** è possibile unicamente sottoscrivendo l'abbonamento online su www.terranuovalibri.it/abbonamenti

COMPILA E INVIA CON COPIA DEL VERSAMENTO: posta, fax 055 5390109 oppure abbonamenti@terranuova.it

nome cognome
via n° cap loc. prov.
tel email* P. iva o Cod. Fisc.

DATI PER L'ABBONAMENTO IN REGALO

nome cognome
via n° cap loc. prov.
tel email*

* campo obbligatorio per leggere la versione digitale

Se tieni tra le mani questa rivista, stai facendo sicuramente delle scelte – a partire dall'acquisto di questo mensile – che vanno nella direzione di un'attenzione particolare per l'ambiente.

Mi piacerebbe molto che tu mi dicessi come sei arrivato, o arrivata fin qui, qual è stato il percorso che ti ha portato ad approfondire certi temi. Se ognuno di noi raccontasse la sua storia speciale, la condivisione ci farebbe capire quanto diversi possono essere gli approcci, e questo ci aiuterebbe a evitare un ecologismo a volte un po' moralista e spesso incapace di ridere di se stesso.

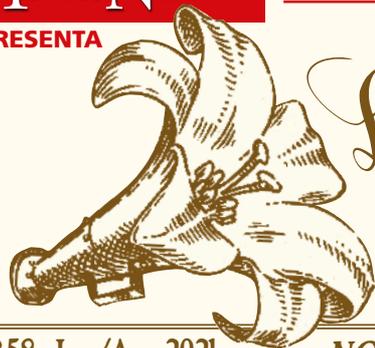
Per rompere il ghiaccio, ti racconto cosa mi è successo oggi. Frugando tra vecchie cose, ho ritrovato una lettera che avevo scritto alla mia mamma quando avevo otto anni, in cui proponevo di costituire una «associazione per la protezione della natura», fare «riunioni segrete nel bosco con i bambini del paese, usando un nome d'animale come parola d'ordine, e poi andare in giro a raccogliere rifiuti». Dopo aver elencato tutti i dettagli organizzativi, inclusa una lunga disquisizione su chi dovesse essere il presidente, sull'appropriatezza di chiamare l'associazione «club» e sul nome di animale da scegliere come parola d'ordine (proponevo «delfino», che non è molto adatto a un contesto boschivo), concludevo: «Un primo incontro deve essere organizzato al più presto... Sono molto contento di questo progetto e spero che questo desiderio bellissimo si avveri».

Sono tanti i motivi che nella vita, a qualunque età, ci possono avvicinare a una consapevolezza ecologica: può essere un'attenzione alla propria salute o a quella dei propri figli, un senso di giustizia sociale esteso all'ecosistema, una ricerca di luoghi e sapori autentici, un percorso spirituale o di ricerca interiore, un'attenzione alla propria casa o al proprio tempo libero, una particolare sensibilità nei confronti degli animali. O il desiderio di fondare un club!

Qualunque sia il nostro motivo ispiratore, dobbiamo fare attenzione a tre cose. Primo, non pensare che il nostro approccio sia migliore di quello degli altri. Secondo, fare in modo che la nostra scelta ecologica non resti confinata a specifici ambiti della nostra vita. Terzo, provare a far sì che essa sia pervasa da uno slancio gioioso, spensierato e aperto all'altro, perché rappresenta prima di tutto un'avventura straordinaria. Un «desiderio bellissimo», appunto.



PRESENTA



L'ECOLOGIA DEL MESE

LUG/AGO

sab 10/7
dom 8/8sab 17/7
dom 15/8sab 24/7
dom 22/8sab 31/7
lun 30/8

n° 58 - Lug/Ago 2021

NOTIZIE, IDEE, EVENTI PER VIVERE L'ECOLOGIA TUTTO L'ANNO

Con Daniel Lumera a Firenze e San Marino Il respiro della Terra

2-4 LUG e 6-8 AGO

DAL 2 AL 4 LUGLIO, A FIRENZE, e dal 6 all'8 agosto, a San Marino, sono in programma due eventi d'eccezione, in collaborazione con Terra Nuova. Il capoluogo toscano ospiterà il primo *Festival dell'Italia Gentile*, e sul monte Titano si terrà poi la prima edizione di *San Marino Festival Gentile*.

Per saperne di più vai a pag. 9 e visita i siti web:
www.italiagentile.com
www.sanmarinofestivalgentile.com



10-11 LUG

PRESSO LA MAUSOLEA DI Soci (Ar) l'associazione *La Grande Via* di Franco Berrino ed Enrica Bortolazzi organizza un weekend dedicato a *La via delle erbe* in occasione della terza edizione de *Il respiro della Terra*, in collaborazione con Terra Nuova. Una due giorni di incontri sulla salute, con visite guidate e cucina naturale. Raccolta delle erbe alimentari con Dafne Chanaz, autrice del libro *Il prato in tavola* (Terra Nuova Edizioni).

Info e iscrizioni: tel 349 4219837 - mausolea@lagrandevia.it
www.ilrespirodellaterra.com

Cinque Terre, mare, boschi e prodotti bio

UN VIAGGIO TRA IL MARE delle Cinque Terre e il Biodistretto della Val di Vara condotto da Gabriele Bindi, alla scoperta del gusto e della biodiversità. Quattro giorni previsti a fine luglio, con escursioni nei boschi, tuffi al tramonto, incontri con i produttori e momenti di racconto e condivisione. Soggiorno in bioagriturismo.

Info: tel 339 3685886 - info@viandantisi.it

I semi del cambiamento

1-31 LUG

FINO A FINE LUGLIO è possibile partecipare al crowdfunding promosso dalla fondazione *Seminare il Futuro* per l'acquisto di una setacciatrice automatica, uno strumento fondamentale per rendere più efficiente la selezione dei semi in campo.

Per firmare: www.produzionidalbasso.com/project/semi-rivoluzionari-biodiversita-condivisa-per-unagricoltura-libera/



INCONTRA GLI AUTORI DI TERRA NUOVA

Catalogo completo su
www.terranuovalibri.it

18-31 LUGLIO e 21-30 AGOSTO, GUARDEA (TERNI)

A guidare gli eventi sotto elencati è Alessandro Ronca, direttore scientifico del PeR e istruttore del Metodo Wim Hof, di cui Terra Nuova ha in uscita un manuale per organizzare la casa energeticamente indipendente.

- **Settimane dal 18-24 e 25-31 luglio e 21-28 agosto:** Aumentare il tuo QB - Il Quoziente di Benessere.
- **Il 25 luglio e il 22 agosto:** Corso Wim Hof Fundamental - Riattivare le ancestrali qualità del nostro organismo.
- **Il 25 luglio:** Corso Wim Hof Avanzato - Acquisizione della padronanza del respiro avanzato per gestire fenomeni dolorosi, insonnia, prepararsi ad eventi sportivi o mentali impegnativi.
- **Il 28 e 29 agosto:** Corso «La tua casa senza bollette» - Corso di "sopravvivenza" energetica per rendersi indipendenti dalla rete.
- **Il 30 agosto:** Corso per la realizzazione di un impianto fotovoltaico a batteria - Workshop per imparare a realizzare un impianto fotovoltaico con batterie.

Presso il Parco dell'Energia Rinnovabile.
Info e iscrizioni: www.per.umbria.it

27 LUGLIO, MODENA

La dottoressa Giorgia Gandolfi, di cui Terra Nuova ha in uscita il libro *Perché i nostri geni non sono una condanna*, terrà la conferenza «Dolce tradimento: come abbassare l'impatto glicemico del cibo che mangiamo per evitare il diabete e le malattie croniche». Inizio alle 20.30 con apericena.

Librai in festa!

26 SET

MODICI LIBRERIE INDIPENDENTI DI Milano, unite, organizzano un evento unico dall'immenso valore culturale: *Hai visto un re? Librai in festa per la letteratura per bambini e ragazzi*. Appuntamento domenica 26 settembre, dalle 15.00 alle 19.00, presso il parco della biblioteca di Chiesa Rossa a Milano. Terra Nuova sarà presente.

Info: www.haivistounre.it



ECO-FIERE DEL MESE

VENITE A TROVARCI ALLO STAND DI TERRA NUOVA!

Vista l'emergenza Covid-19, invitiamo i lettori a verificare che gli eventi segnalati (tutti confermati alla chiusura del presente numero) si svolgano regolarmente nelle date indicate.

3-4 LUGLIO

Oriente Day Desio (MB)

Festival dedicato a cultura, arti orientali e benessere olistico

10-11 LUGLIO

Il Respiro della Terra Soci (Ar)

Evento dedicato alla scoperta delle erbe e del loro potere curativo



IN AGGIORNAMENTO

Su terranuova.it/agenda e facebook.com/terranuovaedizioni trovi il calendario aggiornato dei nostri eventi, webinar e dirette. FAI CIRCOLARE L'ECOLOGIA!



Daniel Lumera: la lezione della farfalla

«Dalle prove più dure possiamo uscire trasformati»: è questa la lezione più importante che, anche in questi tempi difficili, possiamo tenere a mente per ritrovare noi stessi e vivere secondo i valori dell'inclusione, della gentilezza e dell'empatia.

di Claudia Benatti

Daniel Lumera ancora una volta ci prende per mano e ci guida sul sentiero dell'evoluzione, della trasformazione positiva, per (ri)scoprire un «io» e un «noi» che forse c'è sempre stato, ma che è stato messo duramente alla prova da questo lungo periodo di negatività che ha lasciato e lascia cicatrici di cui occorre prendersi cura. Con il suo nuovo libro, *La lezione della farfalla*, ci fornisce una sorta di bussola per riorientarci, per ritrovare il baricentro.

Daniel, il tuo nuovo libro arriva in un momento in cui non sono molti coloro che si «sentono» crisalidi. Il senso di oppressione, di paura e di incertezza che stiamo vivendo ha prostrato gran parte della popolazione, che fatica a recuperare una prospettiva, un orizzonte. Come valuti questa situazione?

Dal mio punto di vista questo tempo di grandi cambiamenti, che sta mettendo in discussione ogni cosa, rappresenta sia una malattia che una guarigione. Il maestro cinese Lao Tzu

◀ Daniel Lumera, sociobiologo, autore di bestseller e riferimento internazionale nelle scienze del benessere e nella pratica della meditazione.

diceva: «Quella che il bruco chiama fine del mondo, il resto del mondo la chiama farfalla». La crisalide è la trasformazione più radicale, perché da insetto strisciante il bruco diviene una farfalla, manifestando la sua forma più evoluta. Questo ciclo esistenziale è un simbolo potente del principio di trasformazione e cambiamento presente in tutte le cose, e ciò di cui abbiamo bisogno è una metamorfosi che parta dall'interno per passare dallo stadio biologico e mentale dell'accumulo a quello del dono, dello scambio, del flusso. «Fare la muta», abbandonando la vecchia pelle per rinascere a nuova vita e saper volare, è un processo che spesso viene attivato da grandi cambiamenti, a volte dolorosi, quando non sono compresi attraverso una prospettiva consapevole. Possiamo leggere l'attuale situazione come una grandissima prova che ci spinge a esprimere il meglio di noi e a manifestare valori inclusivi come la cooperazione, l'inclusione, la gentilezza, la responsabilità, l'empatia. È necessario imparare a fermarsi e, recuperando un ritmo più naturale, ascoltare e comprendere il «negativo» e i suoi doni, per affrontarlo in maniera diversa, trasformandolo in risorsa.

Con quale cambio di paradigma possiamo dunque «imparare» a sentirci in modo differente?

Il cambio di paradigma riguarda innanzitutto il passaggio dall'io al Noi. Nel libro *La lezione della farfalla*, insieme a Immacolata De Vivo evidenziamo come la prospettiva antropocentrica basata sull'individualismo, la competizione e la performance non sia la strategia vincente per l'evoluzione e la salvaguardia della specie umana. È dimostrato come nel lungo periodo la selezione naturale favorisca gli individui che sviluppano valori inclusivi e che hanno un più alto livello di consapevolezza dell'interconnessione e

La mente perfetta è rivolta verso l'interno, è capace di analizzare con chiarezza i propri stati interiori e di riconoscerli, e ha la capacità di controllare, trasformare e creare il proprio ambiente interiore indipendentemente dall'ambiente esterno.

dell'interdipendenza. Purtroppo, la maggior parte di noi e dei nostri leader ha lo stesso atteggiamento dei bruchi: stadi larvali che divorano incessantemente le risorse naturali, nutrendosi e accumulando tutto ciò che incontrano senza misura. L'agente inquinante più pericoloso e potente del pianeta è proprio la mente umana, governata da pensieri egoistici, dominata dalla cupidigia e inconsapevole del delicato equilibrio naturale e dell'intima interconnessione e interdipendenza tra tutte le forme di vita e l'ambiente: il livello più importante di interrelazione che dobbiamo consapevolizzare è quello tra ambiente interiore e ambiente esterno. È quindi necessaria una mente ecologica che ci permetta di prenderci cura di entrambi gli ambienti in maniera armonica.

Quali strumenti possiamo acquisire (e come), quali conoscenze e consapevolezze per mantenerci saldi e muovere i passi verso un futuro non passivo, non oscuro, non appesantito da paura e rabbia?

Ci sono molti passi che possiamo fare, ma il primo parte dalla nostra mente che, se non educata correttamente, ha la tendenza all'estroversione e alla dispersione. Essa rivolge la propria attenzione a oggetti e situazioni esterne, e costantemente produce reazioni inconsapevoli a ferite emotive come il tradimento, l'ingiustizia o l'abbandono; è presa da proiezioni, paure e ansie relative al futuro o traumi del passato, da pensieri ossessivi e ricorrenti, da ruminazione senza fine. Se non educiamo la nostra mente, essa ci renderà la vita impossibile, modificando anche il no-

stro stato di salute e la qualità della nostra vita personale, relazionale e lavorativa. Quando la mente, mediante lo stile di vita appropriato, la disciplina, i giusti nutrienti emotivi, mentali e la meditazione, diventa uno strumento educato e integro, allora è capace di concepire, creare e vedere bellezza e armonia ovunque. La mente perfetta è rivolta verso l'interno, è capace di analizzare con chiarezza i propri stati interiori e di riconoscerli, e ha la capacità di controllare, trasformare e creare il proprio ambiente interiore indipendentemente dall'ambiente esterno. Questo vuol dire che è il nostro stato interiore a incidere e influenzare profondamente l'ambiente esterno. Poi occorre rendersi conto che dal benessere e dalla salute degli altri dipendono la nostra salute e il nostro benessere: prenderci cura dell'altro corrisponde a prenderci cura di noi stessi. In *La lezione della farfalla*, ad esempio, sono citati interessanti studi pubblicati a dicembre 2020 sullo *Psychological Bulletin*, con oltre 198.000 persone coinvolte, che dimostrano come svolgere attività di volontariato abbassi il rischio di mortalità fino al 60% e aumenti longevità e prospettiva di vita tra il 22%

e il 44%, oltre ad una serie di altri benefici fondamentali per la salute fisica, emotiva, psicologica e sociale. La terza consapevolezza riguarda, poi, come accennavo, la capacità di considerare il negativo in maniera diversa. Inoltre, la piena consapevolezza della morte ci porta ad apprezzare in maniera più intensa e profonda il dono della vita, ci dà il coraggio di esplorare noi stessi, porta chiarezza sui valori autentici, ci avvicina alla comprensione dello scopo della nostra esistenza, e ci spinge a compiere azioni elevate e significative.

Come riscoprire il coraggio di costruire relazioni empatiche abbandonando la diffidenza e l'ostilità verso l'altro, verso cui siamo stati guidati in questo ultimo anno?

Questo momento ci sta portando a comprendere che la felicità a cui siamo destinati non corrisponde a un modello standardizzato. Attraverso l'ascolto e il silenzio, se smetteremo di anestizzarci con il vortice del fare e dell'avere compulsivi, prima o poi le necessità profonde si faranno sentire. Nel nuovo paradigma del benessere è necessaria un'espansione di coscienza che rivoluzioni il nostro senso di identità alla radice, includendo in esso gli altri esseri, la natura e la vita. Da qui inizia un nuovo viaggio per un'esperienza autentica e allineata alla nostra vocazione e ai nostri talenti. ●

■ PER APPROFONDIRE:

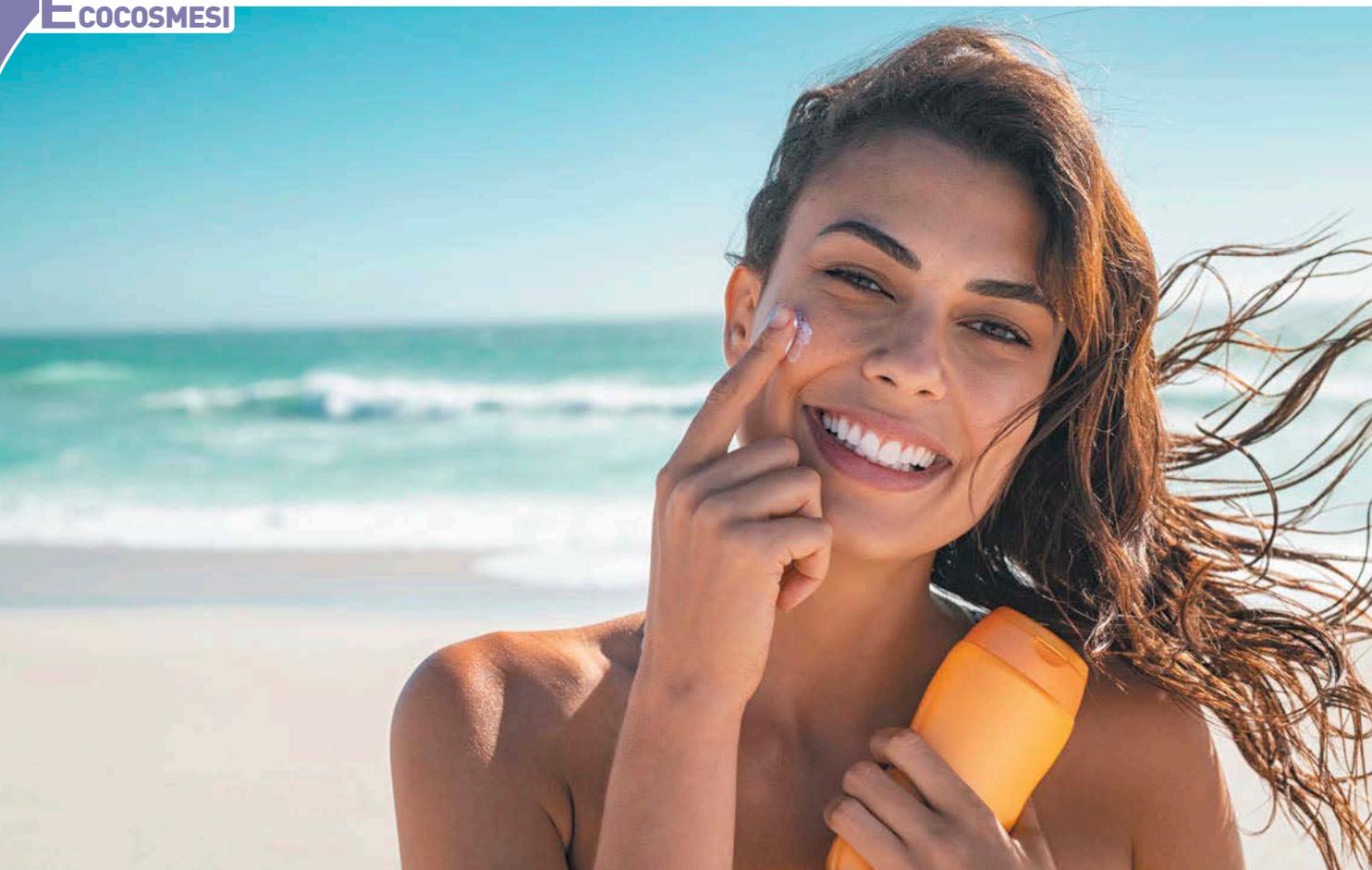


LA LEZIONE DELLA FARFALLA
7 consapevolezze per rigenerarsi e scoprire un nuovo benessere
di D. Lumera e I. De Vivo
pp. 408 - € 20,00

Eventi a Firenze e San Marino con Daniel Lumera

Dal 2 al 4 luglio a Firenze e dal 6 all'8 agosto a San Marino ci saranno due eventi d'eccezione. Il capoluogo toscano ospiterà il primo *Festival dell'Italia Gentile*, promosso da Comune, *Associazione My Life Design Onlus* col team del *Movimento Italia Gentile*, in collaborazione con l'*Associazione TuttoèVita Onlus*. Sul Titano si terrà poi la prima edizione di *San Marino Festival Gentile*, organizzato dall'*Associazione UnonellUno* con *Italia Gentile*: intorno al tema «CHANGE! Costruire il cambiamento» dialogheranno ospiti di grandissima levatura, come la scienziata di Harvard Immacolata De Vivo, il dottor Franco Berrino e tanti altri. Madrina, Rosita Celentano.

■ INFO: www.italiagentile.com - www.sanmarinofestivalgentile.com



Solari: scegli la protezione giusta per te

Fa bene alle ossa e all'umore, ma con il sole non si scherza. Per questo, prima di partire per le vacanze, è necessario mettere nel carrello la crema solare adatta. Ecco una guida alla scelta e i consigli per proteggere la pelle al meglio.

di Alessandra Miraglia

Il sole è fonte di vita e ha importantissimi effetti positivi sull'uomo, dalla sintesi della vitamina D, per la salute delle ossa e non solo, al

rilascio di serotonina, dall'effetto antidepressivo. Ma con il sole non si scherza, per questo, prima di partire per le vacanze, è necessario ac-

quistare la giusta crema solare, fondamentale per proteggere la pelle dai raggi ultravioletti e scongiurare scottature ed eritemi. Ma non solo,



IL SAPORE DEL MATTINO FA CRUNCH!



*Li trovi
nei gusti*

Per una colazione nutriente e gustosa potete contare sui nostri crunchy a base di flocchi di avena, dolcificati con sciroppo di riso e senza olio di palma, disponibili in tantissimi gusti, per soddisfare ogni palato. Croccanti delizie ideali da aggiungere a bevande vegetali, sia calde che fredde, o yogurt, ma ottimi anche da gustare tal quali, per iniziare la giornata all'insegna del benessere e della bontà.



www.lafinestrasulcielo.it



Con Avena
MELA
E CANNELLA



Con Avena
LIMONE
E ZENZERO



Con Avena
QUINOA
E MIRTILLI

perché i danni indotti dal sole vanno molto più in profondità e sono la causa maggiore di melanomi e altri tumori cutanei.

Perché è necessario proteggersi?

Il sole genera radiazioni elettromagnetiche con un ampio spettro di lunghezze d'onda che in parte vengono riflesse o assorbite dagli strati esterni dell'atmosfera e in parte raggiungono la Terra. A seconda della lunghezza d'onda e dell'energia associata, si dividono in: raggi X, raggi ultravioletti (Uv), radiazioni visibili, raggi infrarossi (Ir) e onde radio. Sulla Terra arriva la maggior parte delle radiazioni visibili e una piccola parte di

ultravioletti, infrarossi (sotto forma di calore) e di onde radio. I raggi ultravioletti, a loro volta, si dividono in Uva, Uvb e Uvc.

I raggi Uva rappresentano circa il 90% delle radiazioni ultraviolette che raggiungono il nostro pianeta. Sono costanti tutto l'anno, non sono schermati dai vetri o dalle nuvole, penetrano in profondità nella pelle e sono i principali responsabili degli effetti a lungo termine, dei danni indiretti al Dna, del fotoinvecchiamento e delle fotoallergie. I danni indiretti al Dna comprendono riduzione delle difese immunitarie, rotture del Dna stesso e produzione di radicali liberi. Studi recenti suggeriscono un ruolo attivo degli Uva nella genesi del melanoma¹.

I raggi Uvb sono più ricchi di energia rispetto agli Uva, si concentrano soprattutto nei mesi estivi e nelle ore centrali della giornata, sono schermati dal vetro, penetrano meno nella cute e sono responsabili di scottature ed eritemi. Hanno effetto mutageno nei confronti del Dna e sono i maggiori responsabili dei tumori cutanei.

Infine, i raggi Uvc, molto più pericolosi dei precedenti, sono assorbiti dagli strati più alti dell'atmosfera e non raggiungono la superficie terrestre. Sono incompatibili con la vita e per le loro caratteristiche vengono

Creme solari a confronto



| AZIENDA | AVENE | GARNIER | ALKEMILLA | BIOEARTH | BJOBJ |
|---|------------------------------|--|-------------------------------|---|----------------------|
| PRODOTTO | Latte Protezione Molto Alta | Ambre Solaire Advanced Sensitive | Natural Sun Crema Solare | Crema Solare | Crema Solare |
| SPF | 50+ | 50+ | 50 | 30 | 30 |
| Resistenza all'acqua | • | • | | | |
| Filtri nano ¹ | • | | | | |
| Filtri fisici ² | | | | • | • |
| Filtri chimici stabili ³ | • | • | • | • | |
| Filtri chimici instabili o problematici ⁴ | | • | | | |
| Antiossidanti/ sostanze naturali a effetto booster ⁵ | • | • | • | • | • |
| Profumo ⁶ | • | • | • | | • |
| Conservanti | Benzoic acid Sodium benzoate | Alcohol Phenoxyethanol Potassium sorbate | Phenoxyethanol Benzyl alcohol | Ethylhexylglycerin Benzyl alcohol Sodium benzoate Potassium sorbate | Alcohol |
| Formato | 250 ml | 200 ml | 150 ml | 150 ml | 100 ml |
| Prezzo al pubblico | € 14,90 | € 12,80 | € 18,90 | € 21,00 | € 15,49 |
| Certificazione | NO | NO | NO | NO | Bios Natur Cosmetics |

VERDE: ingredienti positivi per noi e per l'ambiente. **ARANCIONE:** tollerabili. **ROSSO:** decisamente da evitare.

NOTE In questa tabella abbiamo deciso di non assegnare un colore alle righe relative ai filtri (ad eccezione di quella dei filtri «chimici instabili» in rosso), poiché i filtri, sia fisici sia chimici, se considerati singolarmente, presentano più o meno tutti delle criticità e pertanto sarebbe riduttivo e fuorviante assegnare un colore-semaforo. Come spiegato nella crema solare è un compromesso necessario che serve a tutelare in primis la salute umana dai rischi conseguenti l'esposizione solare. **1**Titanium dioxide (coated, nano), Zinc oxide (coated, nano), Methylene bis-benzotriazolyl tetramethylbutylphenol. **2**Titanium dioxide, Zinc oxide. **3**Octocrylene, Ethylhexyl triazone, Bis-ethylhexyloxyphenol methoxyphenyl triazine, Diethylamino hydroxybenzoyl hexyl benzoate, **Ethylhexyl methoxycinnamate** (stabile solo se in copresenza con Ethylhexyl triazone, Bis-ethylhexyloxyphenol methoxypheno-

utilizzati nelle lampade battericide per disinfettare ambienti e strumenti.

Effetti positivi e negativi

Negli ultimi anni sono aumentate notevolmente le patologie tumorali cutanee correlabili al sole, in particolare a causa di un'esposizione eccessiva o non corretta. I raggi Uv determinano la formazione di radicali liberi altamente instabili e biochimicamente reattivi. Quando la quantità di radicali liberi supera la normale capacità antiossidante della pelle in grado di inattivarli, possono verificarsi danni e lesioni più o meno gravi a diversi livelli, fino a raggiungere il Dna cellulare. La *fototossicità* è tra gli

Alessandra Miraglia, laureata in biotecnologie mediche, cosmetologa esperta in formulazioni cosmetiche naturali, imprenditrice, blogger e divulgatrice scientifica.



effetti più comuni e «immediati» dell'eccessiva o scorretta esposizione al sole. È la classica scottatura che si verifica con rossore e prurito diffusi (*eritema solare*) a cui possono seguire edema, iperpigmentazione e desquamazione. Oltre all'eccessiva dose di raggi Uv e alla scarsa protezione, altre sostanze possono scatenare reazioni di fototossicità: i profumi, gli oli essenziali e alcuni farmaci per uso topico (antinfiammatori) o assunti per via orale (antibiotici, diuretici). Le sostanze fotosensibilizzanti au-

mentano la sensibilità cutanea al sole e sono causa di macchie scure difficilmente eliminabili.

L'esposizione solare però non ha solo conseguenze negative, è fonte di vita e ha importantissimi effetti positivi sull'uomo, come quelli sul tono dell'umore e sulla sintesi della vitamina D. In particolar modo, quest'ultima è fondamentale per la salute in generale e la sua azione va ben oltre la fissazione del calcio a livello osseo e la prevenzione dell'osteoporosi. Una moderata esposizione so-

| | | | | |
|--|--------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|
| | | | | |
| HELAN | LABORATOIRES DE BIARRITZ | NATURE'S | OFFICINA NATURAE | OMIA |
| Sole Bimbi Latte Solare | Alga Maris Latte Solare | Crema Solare Viso-corpo | Crema Solare Baby | Latte Solare |
| 50+ | 30 | 50 | 50 | 50+ |
| • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • |
| • | • | • | • | • |
| Ethylexylglycerin Sorbic acid Benzoic acid | | Alcohol | Alcohol | Ethylexylglycerin |
| 125 ml | 100 ml | 200 ml | 100 ml | 200 ml |
| € 22,00 | € 22,90 | € 21,00 | € 19,90 | € 18,90 |
| NO | Ecert | NO | Icea Ecobio Cosmesi | Icea Ecobio Cosmesi |

nyl triazine, Octocrylene, Terephthalylidene Dicamphor Sulfonic Acid o Drometrizole trisiloxane), **Ethylhexyl salicilate** (stabile solo se in copresenza con Ethylhexyl triazone, Bis-ethylhexyloxyphenol methoxyphenyl triazine, Octocrylene, Terephthalylidene Dicamphor Sulfonic Acid o Drometrizole trisiloxane), **Butyl Methoxydibenzoylmethane** (stabile solo se in copresenza con Ethylhexyl triazone, Bis-ethylhexyloxyphenol methoxyphenyl triazine, Terephthalylidene Dicamphor Sulfonic Acid o Drometrizole trisiloxane), **4 Homosalate**, **Butyl Methoxydibenzoylmethane** (stabile solo se in copresenza con Ethylhexyl triazone, Bis-ethylhexyloxyphenol methoxyphenyl triazine, Terephthalylidene Dicamphor Sulfonic Acid o Drometrizole trisiloxane), **Ethylhexyl salicilate** (stabile solo se in copresenza con Ethylhexyl triazone, Bis-ethylhexyloxyphenol methoxyphenyl triazine, Octocrylene, Terephthalylidene Dicamphor Sulfonic Acid o Drometrizole trisiloxane), Benzophenone-3. **5 Y-orianzolo**, Pongamol, vitamina E, aloe vera, estratto di carota, burro di karité, olio di buriti (*Mauritia flexuosa fruit oil*), olio di pongamia (*Pongamia glabra seed oil*). **6** da evitare sempre in caso di pelli sensibili e/o intolleranti e nei prodotti per i bambini.