GENERAZIONE
Ambiente
ACQUA PURA - ENERGIE RINNOVABILI - AMBIENTE PULITO - MEDICINA OLISTICA

Salute ambiente benessere

s
a
b

MEDICINA OLISTICA

APS
LiberiDallaPlastica.it

IN COLLABORAZIONE CON GENERAZIONE AMBIENTE

MEDICINA OLISTICA

Salute, Ambiente e Benessere si avvale di un comitato scientifico formato da medici, psicologi, sociologi, scienziati e ricercatori che si occupano di selezionare i contenuti più autorevoli coerenti con la visione della Medicina Olistica.
Fanno parte del comitato scientifico: Claudio Pagliara, Piergiorgio Spaggiari Mauro Codifava, Giuseppe Surace, Natale Petti, Corrado Ceschinelli, Giuseppe Caccamo, Antonio Ungaro.

APS
LiberiDallaPlastica.it

GENERAZIONE
Ambiente

Rivista approvata dal Comitato Scientifico - Dicembre 2020

salute
ambiente
benessere

indice

Dicembre 2020- VI Edizione

4- 9 Dott. Claudio Pagliara - Che cos'è la Medicina Olistica? L'alimentazione è la chiave della nostra salute
10-11 Prof. Piergiorgio Spaggiari - Medicina quantistica e biorisonanza
12-13 Dott. Giuseppe Caccamo - Il medico olistico
14-17 Dott. Mauro Angelo Codifava - Respirazione e salute - Natura e salute
18-19 Dott. Andrea Giuffredi - Qui e ora, o qui e là? La mindfulness
20-21 Dott. Natale Petti - Il potere della Mente sulla salute
22-23 Dott. Elio Martin - L'importanza della prevenzione e della Diagnostica Olistica
24-25 Dott. Antonio Ungaro - Amalgama dentale, un pericolo legittimato
24-25 o un materiale sicuro?
26-27 Dott. sa Raffaella Ceriello - La carestia nell'abbondanza, un buon motivo per integrarsi
28-29 Dott. Francesco Avaldi - L'importanza dello sport per la salute

30-31 La nuova frontiera dell'integrazione
32 Divertirsi imparando
33-34 Liberi dalla Plastica
36-37 Detersivi e detergenti
40-41 Stoviglie monouso
42-43 Pulire la casa e tutelare l'ambiente
44-45 Aziende Green
46-47 Città sostenibili
48-49 Rinascimento ambientale italiano
50-51 Qual è l'acqua che fa bene
52 Osmosi inversa
54 Tabella di Vincent

56-57 Depurare il corpo con l'acqua
58-59 Test dell'acqua
60 Consumo di plastica
62-63 Comfort abitativo
64-65 Migliorare la qualità dell'aria con le piante? Si può con queste sei varietà
66 Aria di casa

Direttore:
Valter Manzoni
direttore@generazioneambiente.it

Hanno collaborato a questo numero:
Penelope Vaglini
redazione@generazioneambiente.it

Layout, creazione testi, immagini
impaginazione grafica:
Layout - Villa d'Adda (BG)

Stampa:
Tipografia la grafica
di Frigerio Angelo & c. s.n.c.
Via Rossini, 11- 23847 Molteno
t. 031 852030

Abbonamenti:
abbonamenti@generazioneambiente.it

Pubblicità:
commerciale@generazioneambiente.it

Direzione e Amministrazione:
Ecogenia Srl
Via Carducci, 101, D
20851 Lissone (MB)
t. 039 2454428
info@ecogenia.it
www.ecogeniagroup.it

Periodicità:
Semestrale, a distribuzione gratuita.
Tiratura: 100.000 copie
È possibile chiedere al servizio abbonamento le copie arretrate sino ad esaurimento scorte.

Registrazione:
Tribunale di Monza n.1 del 07/01/2015

Note:
Le tecnologie rendono facile l'accesso al materiale iconografico. Non altrettanto facile è il reperimento delle informazioni sui detentori dei diritti. L'editore dichiara di aver usato ogni mezzo per entrare in contatto con gli eventuali detentori di diritti d'autore del materiale utilizzato.

Che cos'è la Medicina Olistica?

Il Dott. Claudio Pagliara, autore del Manifesto della Medicina Olistica, racconta i principi della medicina che fa della promozione della salute il suo caposaldo.

Negli ultimi anni vi sarà sicuramente capitato di sentir parlare di Medicina Olistica, ma probabilmente nessuno vi ha mai raccontato di che cosa si tratta. Per molto tempo erroneamente associata alle tecniche "alternative" che prescindono dall'ambito scientifico, è oggi protagonista di una vera e propria rinascita, grazie all'attività del Dott. **Claudio Pagliara**, autore del **"Manifesto della Medicina Olistica"** e fondatore **dell'Associazione "La Medicina Olistica Nazionale aps"** che si occupa della **visione globale dell'essere umano** e di tutti i suoi strumenti – materiali e immateriali - da mettere in atto per promuoverne la salute. Il termine *"Olistico"*, deriva dalla parola greca utilizzata per definire *"il tutto"*, *"l'insieme"*. Fa comprendere l'origine delle malattie, permette di prevenire anziché curare, individuandone non solo le cause biologiche, ma anche quelle interne e ambientali. L'approccio veramente rivoluzionario di questa medicina è racchiuso proprio nella sua **strategia di promozione alla salute** secondo la quale *"la prevenzione vale molto di più della cura"*. Si tratta di un principio che trova i propri fondamenti nei precursori della medicina moderna e rappresenta una vera e propria innovazione. Il Dott. Claudio Pagliara, è oggi in prima linea nella diffusione della Medicina Olistica e, in questa intervista, racconta di che cosa si tratta.

Che cos'è la Medicina Olistica? *"Sicuramente non è una **medicina alternativa**, bensì una medicina integrativa rispetto a quella tradizionale. Basa infatti le sue conoscenze sulla ricerca scientifica e sull'evidenza clinica determinando lo stato di salute del paziente solo dopo averlo analizzato nella sua globalità. Non solo nella sua componente biologica, ma anche nella sfera immateriale che ne rappresenta i sentimenti, le ambizioni e i desideri, lo stile e l'ambiente di vita. Infatti, anche tutto ciò che lo circonda e ne influenza la quotidianità è oggetto di analisi e interpretazione della Medicina Olistica. Per comprendere meglio questo concetto, vi basta pensare che in natura la materia è strettamente correlata all'energia, due elementi capaci di influenzarsi in modo profondo e di tramutare pensieri, ricordi ed emozioni in qualcosa di tangibile, aprendo infinite possibilità (così come rivelato dalla legge della relatività di Einstein). Avete mai notato come le emozioni preparano il vostro organismo all'azione? Ogni vostro pensiero diventa emozione e ogni emozione ha un suo "organo bersaglio" differente che, come se fosse una frequenza di chiamata, attiva parti differenti del vostro corpo. Non è detto quindi che un problema allo stomaco non possa derivare da qualche tipo di conflitto interno o essere di origine ambientale".*

La Medicina Olistica si basa su dati scientifici? *"L'approccio olistico mette insieme i diversi pezzi del complesso puzzle che è l'essere umano. Per farlo in modo efficace richiede quindi molteplici conoscenze, inserite in una strategia globale. Il metodo scientifico è la vera discriminante: se la Medicina Olistica non ha nessun pregiudizio nei confronti di molte tecniche nuove, pone dei rigidi paletti, primo tra tutti la riproducibilità. I risultati ottenuti, seguendo metodi scientifici, devono essere infatti verificabili e riproducibili da chiunque: di fatto, è ancora più scientifica della medicina tradizionale. Nessuno può ambire a curare con efficacia una patologia disinteressandosi del vissuto del paziente e del contesto sociale, culturale e ambientale in cui vive ed opera".*

In che modo è possibile promuovere la salute? *"Avete mai osservato l'Uomo Vitruviano di Leonardo Da Vinci? Il Genio del '500 mostra come l'essere umano si inscriva perfettamente in un cerchio e in un quadrato. Simbolicamente, il quadrato rappresenta la Terra e l'aspetto materiale della vita, mentre il cerchio è il cielo e simboleggia la dimensione spirituale. Le persone sono quindi l'unione di questi due elementi, e ciò le rende gli esseri più perfetti nell'universo conosciuto dal punto di vista naturale. L'approccio Olistico tiene conto anche della componente immateriale delle persone, fatta di pensieri, emozioni, sentimenti e valori, così come dalla dimensione spirituale.*

Elementi che per loro natura hanno un'influenza notevole nella nascita e nell'evoluzione di qualsiasi patologia, così come nel suo esito. Per ***stare bene*** *è necessario uno stile di vita positivo, così come per guarire da una patologia è indispensabile intervenire non solo a livello biologico, ma considerare il paziente nella sua globalità. Rimuovendo le cause, si possono eliminare gli effetti, rendendo più facile un percorso di guarigione, poiché il vero nemico dell'essere umano sono stili di vita e ambienti patologici, su cui si deve intervenire cambiando completamente l'approccio alla prevenzione. Non si può restare sani in un ambiente ammalato".*

Da dove arriva la Medicina Olistica? *"Le radici della Medicina Olistica si ritrovano negli scritti dei padri della medicina moderna. Lo stesso Ippocrate aveva intuito le potenzialità dell'educazione alla salute e l'importanza della prevenzione insita nella conoscenza dei fattori di protezione e di rischio delle patologie. Anche nel mondo orientale gli antichi Imperatori avevano vicino a sé dei medici la cui missione era di mantenerne tutta la famiglia in salute, facendo prevenzione e promuovendo buone pratiche di vita. Inoltre, Platone sosteneva l'esistenza di due tipi di medicine: quella <per gli schiavi> capace di agire rapidamente sui sintomi permettendo al servo di tornare rapidamente al lavoro e la medicina <per gli uomini liberi> che, al contario, agiva sulle cause mettendo in atto una vera a propria* ***strategia****. La stessa strategia che oggi non si limita esclusivamente a definire i sintomi di una patologia, bensì ne ricerca le cause".*

Ogni persona ha il proprio progetto anatomico e spirituale, che cosa significa? *"Tra i compiti della Medicina Olistica vi è quello di conoscere la specificità dell'essere umano. La parola Salute in Sanscrito significa "essere se stessi" e rappresenta l'effetto della realizzazione del proprio progetto di vita. L'anatomia è così al servizio di un progetto spirituale che, per avere un esito positivo, deve prevedere tutti i meccanismi necessari a superare gli imprevisti e gli ostacoli che ne impediscono il compimento. Siano essi biologici, immateriali oppure ambientali. L'approccio globale della Medicina Olistica riesce a mobilitare pensieri ed energie nella giusta direzione che, uniti a interventi strumentali e idonee terapie farmacologiche, portano al compimento di una vera e propria strategia di salute".*

A livello pratico come opera la Medicina Olistica? *"A seguito di un'indagine anamnestica unita a esami strumentali approfonditi, la Medicina Olistica mette a punto una strategia terapeutica adeguata comprensiva di interventi, farmaci e buone pratiche utili a mobilitare le risorse esterne e interne della persona. Il cervello, infatti, è il più grande produttore di farmaci e di veleni. I nostri pensieri diventano materia attraverso stati d'animo positivi o negativi e sono capaci di influenzare la fisiologia degli organi modificando le sostanze chimiche all'interno del corpo. L'atteggiamento nei confronti della vita, provocato da una serie di convinzioni, determina pensieri ed emozioni capaci di inviare segnali chimici diversi alle cellule. Se positivi producono dei veri e propri "farmaci naturali" costantemente in circolo nel corpo. Esistono dei minimi comuni denominatori che riescono a cambiare il destino della malattia nelle cosiddette "guarigioni impossibili": uno è proprio l'atteggiamento. La persona guarisce anche perché ha modificato il suo atteggiamento nei confronti di sé, della malattia, degli altri e di ciò che la circonda.* ***La Medicina Olistica spinge l'essere umano a vedere le cose da un altro punto di vista".***

Dott. Claudio Pagliara *– Laureato in Medicina all'Università di Bologna, si specializza in Oncologia nel 1982. È stato Consulente tecnico d'Ufficio del Tribunale di Brindisi e Presidente de L'ARCA (Associazione di Assistenza e di Ricerca sul Cancro). Ha svolto attività di ricerca per l'Istituto Mario Negri e con la Fondazione Europea di Oncologia e Scienze Ambientali "B. Ramazzini", ed è stato, inoltre, componente del Comitato Scientifico Nazionale della Legambiente. Autore di numerosi testi scientifici tradotti anche in inglese, oltre che di libri divulgativi di notevole successo, alcuni tradotti in spagnolo, inglese e francese. Conferenziere in numerosissimi Convegni Nazionali e Internazionali. Ha svolto numerosi corsi ECM, anche come unico docente, per diverse centinaia di operatori sanitari.*

Le componenti più importanti dell'essere umano non sono visibili. È possibile immaginare la sua dimensione biologica come la punta di un **iceberg**. Tutto il resto, ovvero la dimensione immateriale e invisibile, si trova al di sotto del pelo dell'acqua e si compone a sua volta di diversi aspetti:

1. Dimensione spirituale – influisce direttamente ed indirettamente su tutte le altre dimensioni; rappresenta, inoltre, la vera sorgente dell'energia vitale;

2. Dimensione psicologica e delle emozioni
Le emozioni preparano all'azione e tramite i neuropeptidi (oltre 70), gli ormoni ed il Sistema Nervoso Vegetativo, determinano un diverso funzionamento del sistema cardiocircolatorio, del sistema immunitario e di ciascun nostro organo;

3. Dimensione sociale e dei sentimenti – L'essere umano è un essere sociale. L'amore e gli affetti rappresentano un importante fattore terapeutico. La solitudine, invece, rappresenta un grave fattore di rischio;

4. Dimensione sessuale – legata all'aspetto ludico e ai piaceri della vita, favorisce la produzione di ormoni e neuropeptidi che promuovono il benessere dell'individuo;

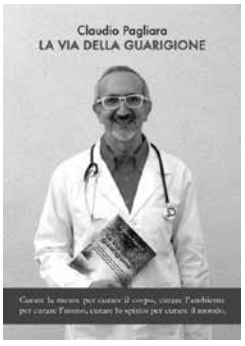
5. Ambiente di vita e di lavoro – Influisce, nei suoi aspetti materiali e immateriali, su tutte le dimensioni dell'essere umano. L'inquinamento rappresenta un importantissimo fattore rischio.

Mission di Claudio Pagliara

Il suo sogno e il suo scopo di vita sono quelli di ricercare, sviluppare, selezionare e ***divulgare i segreti e le conoscenze della Medicina Olistica*** *con il fine di aiutare le persone a* ***migliorare la qualità e la durata della propria vita****, offrendo a quante più persone possibili, l'opportunità di guarire con più efficacia ed efficienza da ogni malattia – compreso il cancro – e, soprattutto,* ***per rendere la loro vita più ricca, energetica ed entusiasmante****. Ha, infine, l'obiettivo di dare il suo personale contributo alla salvezza di questo meraviglioso pianeta, chiamato Terra, che risulta sempre più in pericolo. Per diffondere le sue conoscenze ha pubblicato libri divulgativi come "La via della guarigione", "L'Amore è la medicina più potente" e "La Salute con l'Acqua".*

R= Fattori Rischio e P= Fattori Protettivi

"In ogni dimensione esistono dei pesi che mettiamo sulla bilancia dei fattori rischio o protettivi. L'acqua può rappresentare un fattore rischio se contaminata da agenti nocivi, diventa invece un fattore protettivo quando è depurata, poiché disintossica l'organismo favorendo l'eliminazione delle tossine assorbite attraverso il cibo, l'aria, la pelle o prodotte dall'organismo stesso. Qualsiasi elemento, acqua, aria, cibo o altro a seconda della sua composizione e della sua qualità, da fattore di rischio può diventare un fattore protettivo. ***La strategia della salute punta a estirpare le cause (fattori rischio) e potenziare i fattori protettivi.*** *Si deve intendere come fattore rischio, tutto ciò che promuove la nascita di una determinata malattia (il cancro o altro), e/o ostacola la sua eventuale guarigione. Si deve intendere come fattore protettivo, tutto ciò che ostacola la nascita della malattia e, se già insorta, favorisce la sua eventuale guarigione. "Rimuovi le cause e rimuoverai gli effetti, comunque, renderai più facile un percorso di guarigione." C.Pagliara "La via della guarigione"*



LA MEDICINA OLISTICA È PIÙ SCIENTIFICA, PERCHÈ È L'UNICA CHE HA LA PIENA CONSAPEVOLEZZA CHE NON ESISTE UNA SEPARAZIONE FRA L'UOMO E NATURA, FRA MENTE E CORPO, FRA SPIRITO E MATERIA, FRA COSCIENZA E INCONSCIO. È L'UNICA CHE RIESCE A VEDERE L'ESSERE UMANO NELLA SUA INTEREZZA.

ALIMENTAZIONE

L'alimentazione è la chiave per la nostra salute

Per la prevenzione e la cura delle patologie, ciò che mangiamo assume un ruolo fondamentale. Parola del Dott. Claudio Pagliara

Se vi capita spesso di sentirvi stanchi e senza energie, se la sonnolenza e l'incapacità di rendere vi costringono ad assumere ingenti quantità di caffè, soprattutto nella seconda parte della mattinata, allora, probabilmente, la vostra alimentazione non è idonea al vostro stile di vita. Il detto "siamo ciò che mangiamo" racconta una verità molto importante e, se nella vostra salute qualcosa non va, un'analisi di come, quanto e cosa mangiate può essere un buon inizio per ritrovare il benessere psico-fisico. *"L'alimentazione svolge un ruolo importante, se non determinante, nella nascita e nell'evoluzione di varie malattie e, soprattutto, delle malattie più diffuse nel nostro contesto sociale: i tumori e le patologie dell'apparato cardiovascolare"* racconta il Dott. **Claudio Pagliara**. *"Quando l'alimentazione è errata, agisce come un fattore di rischio che favorisce la nascita di numerose malattie, mentre, se corretta, diventa un fattore protettivo capace di ostacolare l'insorgenza, oppure promuovere, la guarigione da quasi tutte le patologie. Insomma, i pazienti trovano, nell'alimentazione corretta, un'arma strategica per riportare la salute nelle loro mani"*. E se il ruolo di Pagliara è quello di mettere la sua ultradecennale esperienza come medico e clinico al servizio delle persone che vogliono migliorare la propria salute, è al paziente che spetta il compito di informarsi e comprendere quali scelte legate all'alimentazione possano rappresentare dei fattori protettivi.

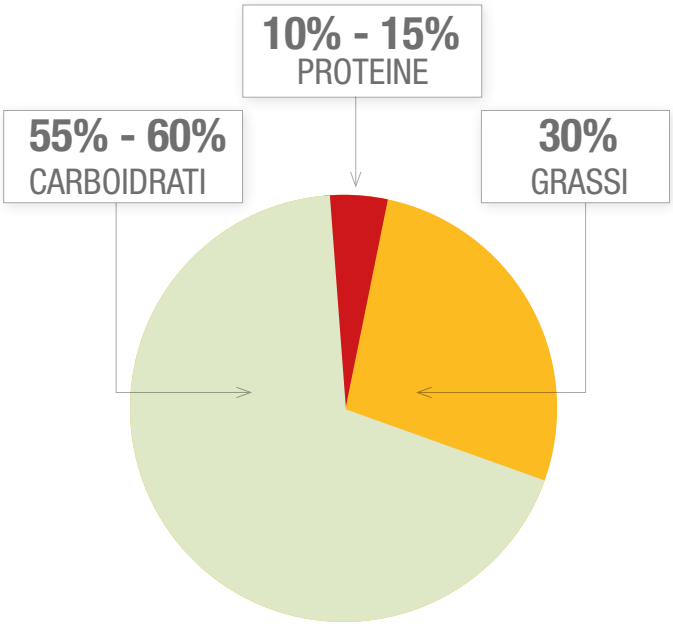
I fattori di una corretta alimentazione. Esistono quindi dei fattori su cui concentrarsi per migliorare la qualità della propria alimentazione. Dall'assunzione e l'impiego di acqua di qualità, alla quantità e alla qualità degli alimenti che si consumano, passando per le loro modalità di preparazione, fino alla frequenza dei pasti. Controllando questi elementi è possibile influire positivamente sulla salute globale dell'organismo. *"L'acqua ha un ruolo strategico per il corpo e rappresenta la chiave principale per aprire la porta del nostro benessere. Rappresenta un fattore protettivo se è pura e viene assunta nella giusta quantità, perché in questo modo permette i processi naturali di auto-guarigione e di depurazione"* rivela il Dott. Pagliara. *"È bene essere consapevoli che l'acqua definita potabile, come l'acqua minerale, si può inquinare, cioè arricchire di sostanze patogene, dopo l'imbottigliamento in PET. Per questo consiglio sempre di consumare acqua purificata ed evitare l'acquisto di bottigliette usa e getta in plastica"*. In merito alla quantità da assumere giornalmente, l'indicazione generale è quella di *"berne molta poiché aiuta a eliminare con più facilità i tossici interni. La quantità ideale comprende diverse variabili, fra cui la temperatura ambientale, il tipo di attività, il tipo di alimentazione; per cui nell'impossibilità di indicare una cifra assoluta che potrebbe essere errata, consiglio, a chi gode di buona salute e non presenta particolari patologie, di non scendere al di sotto di 1 litro e mezzo o 2 litri di acqua al giorno"*.

Dott. Claudio Pagliara autore dell'infocorso "L'alimentazione anticancro", edito da corsi.it

Mangiare il giusto e di qualità, godendosi il pasto. La buona norma per una sana alimentazione è mangiare con moderazione, in rapporto proporzionale al tipo di attività fisica svolta: le calorie da introdurre giornalmente devono essere bilanciate in relazione al proprio consumo giornaliero, che dipende, inoltre, dal sesso e dall'età. *"L'alimentazione Mediterranea rappresenta una vera e propria risorsa culturale fondamentale, che va preservata e valorizzata, come strumento di promozione della salute.*

Il processo digestivo inizia in bocca

Non a caso l'UNESCO l'ha riconosciuta come patrimonio culturale immateriale dell'umanità" cita Pagliara. *"Grazie alla presenza di cereali e legumi, con il loro alto contenuto di carboidrati e proteine di origine vegetale e una scarsa presenza di grassi e proteine di origine animale, contempla un elevato consumo di frutta e verdura, meglio se fresca e di stagione"* conclude l'esperto di Medicina Olistica.



"La quantità dei pasti è molto importante per attivare correttamente il metabolismo. Secondo la mia esperienza il numero ideale è di cinque al giorno. Potete iniziare con una colazione abbondante, fare uno spuntino preferibilmente di frutta a metà mattina, poi pranzare, concedervi una merenda a metà pomeriggio e infine concludere con la cena. E ricordatevi che la digestione inizia già nella vostra bocca. Dovrete quindi mangiare piano, imparando a gustare tutto ciò che ingerite e a masticare più volte per favorire il processo digestivo".

Medicina quantistica e biorisonanza

Fisico, Medico e Professore, Piergiorgio Spaggiari è stato uno dei pionieri della Medicina Quantistica che pratica ancora oggi con diverse terapie tra cui la biorisonanza. Ecco di che cosa si tratta.

Piergiorgio Spaggiari con la matematica e i numeri è sempre stato molto abile, tanto da laurearsi in Fisica e svolgere un'intensa attività professionale all'interno di un'importante società multinazionale. Ma l'amore per la Medicina è sempre stato insito in lui e, dopo aver investito tempo nella ricerca e nello studio, Spaggiari ha conseguito la laurea per diventare medico, dedicandosi completamente alla sua passione. Passione che trova il culmine nei dieci anni svolti come assistente alla **Presidenza del Consiglio Nazionale delle Ricerche**, nonché dirigente di ricerca dell'Istituto di Tecnologie Avanzate dello stesso Ente. Terminato il suo mandato al CNR è stato nominato **Direttore Generale** delle più grandi Aziende Ospedaliere della **Regione Lombardia** e, grazie alle sue competenze, ha introdotto elementi che si fondano sui principi della biofisica, nuovi ed innovativi rispetto a quelli della medicina classica, che ancora oggi si basa sulla biochimica del corpo umano.

La Medicina Quantistica. *"Sono stato il primo autore italiano a introdurre, 35 anni fa, conoscenze della Fisica Quantistica all'interno del corpo umano, quindi possiamo dire che mi occupo di **Medicina Quantistica**"* racconta il Professor Spaggiari. *"Questa visione dell'organismo umano è legata alla fisica quantistica, scienza che studia l'ultra-piccolo partendo dalla struttura degli atomi che sono il mio primo amore. Infatti, il nostro corpo, è composto di acqua che in peso rappresenta il 70% e le molecole di acqua presenti incidono per il 99% rispetto a tutte le altre. Gli atomi che la compongono sono 2 atomi di idrogeno e un atomo di ossigeno (H2 O)"*. La **biofisica** e la **biochimica** sono quindi due facce di una stessa medaglia che sono sinergiche e strettamente collegate tra di loro. *"La Medicina tradizionale tende a considerare unicamente l'aspetto biochimico – fondamentale e imprescindibile – ma non si può limitare solo a quello. È come se voi prendeste una moneta da due Euro, e ne osservaste una sola faccia. Tuttavia non potreste ignorare la faccia opposta. Se divideste, infatti, in due la moneta separandone le facce e provaste a spenderla non ci riuscireste, poiché le due parti sono sinergiche tra loro. Ecco, l'aspetto biofisico e quello biochimico sono come le due facce della stessa moneta, il primo è fondamentale perché avvengano le reazioni del secondo"* svela Spaggiari. *"Spesso questi aspetti non vengono valutati all'interno dei corsi universitari, anche se solo la biofisica può spiegare come avvengono tutte le reazioni biochimiche".*

Come avvengono le reazioni all'interno del corpo umano. Per comprendere al meglio questa correlazione ed evidenziare l'importanza della **Medicina Quantistica**, occorre capire come avvengono le reazioni all'interno del corpo. *"Nell'organismo umano le molecole si incontrano alla velocità della luce per effettuare reazioni, incastrandosi tra loro come se fossero un puzzle e seguendo meccanismi estremamente complessi. Se questi incastri fossero sbagliati, avremmo inevitabilmente la nascita di patologie" spiega il Professor Spaggiari. "Possiamo domandarci chi sia il regista di tutte queste reazioni, ovvero chi permette che, per una data reazione A-Z, siano proprio le singole molecole A e Z a incontrarsi e combinarsi tra loro?"*. È il **Campo Elettromagnetico** presente nel corpo, in grado di orientare le molecole in modo che si compiano reazioni solo con le molecole predisposte a quel determinato processo. *"A generare questo campo è l'acqua **presente nel corpo umano**, che si organizza in quelli che i fisici definiscono domini di coerenza, ovvero dei raggruppamenti particolari in cui gli atomi di idrogeno e ossigeno (H2O) oscillano alla stessa frequenza del campo elettromagnetico generato nel dominio di coerenza. Infatti tutto ciò che è nell'universo vibra. Il nostro corpo è formato da organi che vibrano con oscillazioni caratterizzate da un parametro fondamentale: la frequenza"*. Queste **oscillazioni** sono impercettibili poiché avvengono con un ritmo molto lento, ma sono presenti in ogni singola cellula del corpo. *"Fino a qualche decennio fa non si era a conoscenza del fatto che le molecole di acqua si organizzano in domini di coerenza, e che nel dominio si genera un campo elettromagnetico, grazie al quale si incontrano, al momento giusto e nel tempo giusto, le molecole per effettuare la reazione biochimica giusta. Le reazioni biochimiche avvengono grazie al "regista" campo elettromagnetico ed alla fondamentale presenza dell'acqua nel corpo umano"*. La **Medicina Quantistica è quindi una scienza sinergica con la Medicina Tradizionale.**

Risonanza Magnetica Nucleare. La scoperta che tutta la materia vivente risuona è merito di due fisici americani che, applicando i principi della biorisonanza, hanno realizzato la **Risonanza Magnetica Nucleare che permette di avere** delle bellissime immagini dei tessuti, delle ossa, del cervello, del sistema vascolare e cardiaco. Le immagini sono così ricche di particolari che, molto spesso, si predilige questo tipo di esame rispetto a tutti gli altri. Ma qual è il suo principio? *"Il termine Nucleare si riferisce ai nuclei di idrogeno che si trovano nei diversi tessuti del corpo grazie alla presenza di acqua, stimolati da un campo elettromagnetico prodotto dal radiologo tramite bobine"* prosegue Spaggiari. *"La risonanza, infine, è il processo per cui le cellule fatte di acqua reagiscono, ubbidiscono al variare del campo elettro magnetico".*

La Biorisonanza. Il nostro corpo reagisce agli stimoli elettromagnetici poiché noi stessi siamo composti di sistemi risonanti. *"L'essere umano è un sistema complesso in cui tutti gli organi oscillano, ognuno su una frequenza caratteristica. La medicina quantistica permette di avere una visione diversa del corpo umano attraverso l'aspetto biofisico che è sinergico con l'aspetto biochimico. La medicina moderna deve tenere conto di entrambi gli aspetti, ovvero oggi si deve parlare sempre più di Medicina Integrata. Una patologia può essere conseguentemente trattata mediante l'uso corretto di un farmaco (aspetto biochimico) o mediante l'impiego di campi elettromagnetici ultradeboli in grado di modificare il campo elettromagnetico di disturbo a cui è seguita una errata reazione (aspetto biofisico)".* Probabilmente, entro quest'anno, dovrebbe partire Il Master universitario di Medicina Quantistica ed Epigenetica, che darà diritto a punteggio di Laurea, punteggio ECM e sarà riconosciuto ai concorsi pubblici. *"Questo era il mio sogno perseguito da molti anni e ora sembra diventare realtà".*

Piergiorgio Spaggiari

- *Laurea in Fisica e in Medicina e Chirurgia*
- *Specialista in Medicina dello Sport, Milano*
- *Laurea Honoris Causa in Medicina Quantistica - Università di Odessa*
- *Professore onorario presso "The First People's Hospital di Shangai*
- *Già Assistente del Presidente del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) e ricercatore dell'Istituto di Tecnologie Biomediche Avanzate del CNR*
- *Già Professore presso le Università degli Studi di Milano, La Sapienza di Roma e San Raffaele di Roma*
- *Già Direttore Generale delle Aziende Ospedaliare della Valtellina e Valchiavenna, della Provincia di Lodi e di Cremona*
- *Già Direttore Generale dell'istituto Ortopedico "Gaetano Pini" di Milano*
- *Relatore a convegni nazionali e interazionali nonché autore di numerose pubblicazioni scientifiche*

Il Medico Olistico

Il Medico Olistico è un esperto di salute, ecco il punto di vista del Dott. Giuseppe Caccamo

La Medicina Olistica è portavoce di un cambiamento di mentalità e di un approccio al paziente nella sua globalità, considerato nel suo insieme di corpo, mente e spirito.

Le persone, per abitudine, considerano la medicina come una scienza capace di curare un organo malato. Tra innumerevoli visite specialistiche con appuntamenti da gastroenterologi, infettivologi, pneumologi, neurologi e così via, è estremamente complesso tenere le fila della memoria storica di un paziente ed è il ***medico di famiglia*** a cui spetta il compito di coordinare tutto e curare la persona nella sua globalità. Ecco perché sono sempre di più i professionisti che si specializzano in **Medicina Olistica**, la medicina contemporanea che cambia completamente l'approccio al paziente, puntando a una strategia che ne promuova la salute, prevenendo l'insorgere di patologie più o meno gravi.

Chi è il Medico Olistico. Il Medico Olistico è colui che è aperto a qualsiasi ramo del sapere umano capace di avere influenze e ricadute sulla salute, conoscendo in maniera approfondita le persone - non soltanto per il loro aspetto materiale. Attraverso i suoi saperi riesce a comprendere che una stessa malattia può essere il frutto di percorsi individuali estremamente variabili, con molteplici cause biologiche e spirituali. Attraverso un'indagine anamnestica approfondita ricostruisce la storia del paziente, ricercando le cause immateriali e ambientali della sua patologia. Insieme a esami strumentali, prescrizioni di terapie farmacologiche idonee e interventi chirurgici, elabora una strategia di salute fondata sull'evidenza clinica e sulla specificità della persona. Immaginate il medico come un direttore d'orchestra che padroneggia i tre strumenti fondamentali della Medicina Olistica: ***la visione d'insieme dell'essere umano*** con la sua componente biologica e quella immateriale, la ***conoscenza della specificità della persona*** e la consapevolezza che è concepita con un proprio progetto di vita anatomico e spirituale; la ***comprensione dell'ambiente di vita e di lavoro*** che influisce inevitabilmente sulla salute (uno stato di armonia tra i diversi strumenti che l'essere umano ha a disposizione per compiere il proprio progetto di vita). La Medicina Olistica è in grado di comprendere questi tre strumenti e intervenire rendendoli una sinfonia equilibrata. Come? Facendo capire al paziente che *"la vera guarigione è attiva, richiede impegno e protagonismo e si realizza solamente quando ci si mette in ascolto di ciascuna dimensione del proprio essere. La fede e l'amore possono realmente modificare l'anatomia, la fisiologia e la biologia del corpo umano"* racconta il ***Dott. Giuseppe Caccamo***, presidente della FIMMG di Ragusa.

***Dott. Giuseppe Caccamo** - Presidente della FIMMG di Ragusa - Laureato in Medicina e Chirurgia all'Università di Catania è iscritto all'Albo Professionale dal 1977. Ha partecipato a molti corsi di formazione e aggiornamento, conseguendo il titolo di tutor di medicina generale, per la formazione specifica dei tirocinanti e ha partecipato al progetto quinquennale "rischio e prevenzione", organizzato dall'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri sud. È iscritto alla Società Scientifica Italiana di Medicina Generale insieme a cui ha organizzato eventi su nuove tematiche. È un convinto sostenitore della Medicina Olistica come preziosa eredità per i futuri medici di famiglia.*

La Medicina di oggi, di domani e del futuro. Il medico di famiglia, quindi, non deve solamente combattere contro le malattie, ma agire in termini preventivi rafforzando la salute. *"In qualità di Medici Olistici, dobbiamo considerare l'interdipendenza tra mente, corpo e spirito. L'obiettivo da raggiungere è la guarigione da qualsiasi malattia che ostacola il benessere psico-fisico e sociale della persona. La prima consapevolezza da acquisire è che la mente ci fa sani o malati, ci rende tristi o felici, ricchi o poveri"* continua Caccamo. *"La Medicina Olistica considera l'essere umano come costituito da tre dimensioni indissolubili ed interdipendenti: biologica, psicologica e sociale. Ogni dimensione influenza le altre due. Bisogna quindi rendere la medicina moderna sempre più umana, più efficace, più efficiente, rispettosa e giusta. È molto più facile la guarigione da qualsiasi malattia per chi ama ed è amato e adopera le proprie energie positive all'unisono per raggiungere lo stesso obiettivo. Infatti, esiste un legame molto stretto tra il sistema nervoso periferico, il sistema nervoso vegetativo, il sistema neuroendocrino ed il sistema immunitario".*

Il Medico cura, ma è il paziente che guarisce. Oggi siamo consapevoli che un certo modo di pensare può cambiare la biologia del corpo umano. *"Il segreto della salute e della longevità è, in parte, nella capacità di mantenere la calma anche nel mezzo di una tempesta. Non a caso Ippocrate diceva che se l'anima s'ammala consuma anche il corpo, poiché gli organi ubbidiscono ai sentimenti e determinano l'insorgenza di determinate malattie"* ricorda il **Dott. Caccamo**. *"La salute non è un bene gratuito che scende dall'alto e che si può conservare o promuovere senza impegno e sacrificio. Si può dire che per ammalarsi basta non fare nulla, mentre per restare in buona salute o guarire, è necessario darsi dei validi obiettivi per vivere. La gioia e i risultati positivi richiedono un grande impegno".* In fondo, il **bisogno di autorealizzazione** è inscritto nel DNA umano e può essere raggiunto con un progetto di vita che non punti al piacere immediato, ma sia volto alla realizzazione delle proprie capacità con un processo di crescita in funzione agli obiettivi di salute personali. *"I mali che affliggono la maggior parte dei pazienti, come la sofferenza e le paure, non possono essere eliminati con una pillola. I Medici Olistici devono curare le persone malate e non le malattie"* conclude Caccamo con un pensiero positivo: *"Il riso fa buon sangue, ecco perché è necessario ridere per vivere. I pazienti ottimisti, dotati di fede e speranza, sono quelli che si ammalano meno e vivono comunque meglio. Se il medico cura, è solo il paziente che può guarire, tenendo a mente che la risata non sempre può aggiungere anni alla vostra vita, ma aggiungerà sicuramente più vita ai vostri anni".*

RESPIRAZIONE E SALUTE

I consigli del Dott. Mauro Angelo Codifava

Il processo di respirazione coinvolge tutte le parti del corpo e rappresenta un fattore molto importante per il benessere fisico. Ecco quali sono le tecniche più salutari secondo il Dott. Codifava.

Molte persone non sanno respirare. Sembra un paradosso, ma tanti applicano un processo inconscio che porta a praticare una respirazione superficiale, impiegando la parte costale alta del corpo. Per fornire il corretto apporto di ossigeno all'organismo, infatti, è la **respirazione diaframmatica** quella più idonea, come racconta il **Dott. Mauro Angelo Codifava**, Medico Chirurgo esperto di queste tematiche: *"La respirazione può diventare una piaga quando non viene praticata in modo corretto. Sono pochissimi coloro che sanno respirare utilizzando il diaframma. Spesso, infatti, le persone tendono ad avere una respirazione affrettata e superficiale che, a lungo andare, può causare l'insorgere di diverse patologie".* L'obiettivo di questo meccanismo, fondamentale per la sopravvivenza dell'organismo umano, è quello di fornire il corretto apporto di ossigeno al corpo, vero e proprio carburante per le cellule. *"Una cattiva respirazione può portare a carenze enzimatiche e cellulari che si traducono in una sofferenza per i polmoni e per i diversi tessuti del corpo"* prosegue il Dott. Codifava. *"L'ossigeno è il cibo essenziale delle cellule, poiché permette loro di produrre ATP, un composto ad alta energia richiesto nella maggioranza dei processi metabolici dell'organismo umano. Se i mitocondri, le centrali energetiche delle cellule responsabili della loro respirazione, non vengono correttamente alimentati dall'ossigeno, è possibile incorrere in una gamma di patologie che passano da leggeri malesseri fino all'insorgenza di tumori nelle fasi più avanzate".*

Ecco perché ogni giorno si dovrebbero dedicare dai cinque ai dieci minuti per praticare una **respirazione diaframmatica profonda**. Esistono moltissime tecniche in arrivo dalla medicina orientale e da quella occidentale, ognuna delle quali deve essere consigliata da un medico professionista, sulla base delle peculiarità e delle esigenze della singola persona. Secondo l'approccio della **Medicina Olistica**, infatti, è necessario prendere in considerazione un'ampia gamma di fattori ed effettuare un'anamnesi approfondita prima di prescrivere le tecniche di respirazione più idonee per il singolo soggetto. *"Nella mia professione consiglio quotidianamente diverse tecniche ai miei pazienti e ne approfondisco i benefici in alcuni dei testi che ho pubblicato, come "Salute in pratica"e "Giovani per sempre"* racconta il Dott. Codifava. *"Gli studi sulla respirazione rappresentano un campo moderno della medicina, così come quelli sulle tecniche dello yoga, che hanno avuto delle conferme ed evidenze scientifiche solo recentemente. In generale, non esistono tecniche universali, ma ve ne sono di complete e validate a livello scientifico, come quella che vi propongo di seguito, tra le più studiate e applicate. La respirazione, inoltre, fa comunicare conscio e inconscio e ha un'azione benefica su tutto il corpo e sulla mente: per questo si trova alla base di tutte le tecniche di meditazione, di concentrazione e di preghiera".*

Ed è proprio una tecnica mista orientale e occidentale a rivelarsi la più performante, grazie all'unione di tre tipologie principali di respirazione: diaframmatico/ basso addominale, costale medio e clavicolare alto. Il Dott. Codifava consiglia di praticarla restando accovacciati in flessione sulle ginocchia, mantenendo la schiena eretta e poggiando il mento sullo sterno. In questo modo è possibile migliorare il trattenimento dell'aria e l'utilizzo dell'ossigeno. A questo punto, si può procedere con tre secondi di inspirazione e sei di espirazione, facendo due pause di un secondo per trattenere l'aria sia alla fine dell'*inspirium* che dell'*espirium*.

"Gli orari ottimali per praticare la respirazione profonda sono al mattino e alla sera prima di andare a dormire. Una corretta respirazione, infatti, permette di migliorare certe tipologie di insonnia e combattere la difficoltà di addormentamento. Il corretto utilizzo dell'ossigeno facilita il rilassamento muscolare e provoca un senso di benessere che concilia il sonno".

Avete problemi ad addormentarvi? Provate a respirare!

Soggetti che fanno poco movimento, hanno un'alimentazione non equilibrata e un lavoro frenetico, alla sera arrivano ad avere una carica di adrenalina eccessiva e non riescono ad addormentarsi, specialmente se bevono 6/7 caffè al giorno, bibite gassate ed eccitanti. Vivono infatti uno stato di stimolazione anomalo che non li fa addormentare. A loro consiglio, prima di coricarsi, di praticare dai cinque ai dieci minuti di respirazione profonda e diaframmatica. Prendere grandi quantità di sonniferi, tranquillanti e ipnoinducenti, ovvero farmaci sintomatici, non risolve il problema dell'insonnia in profondità, ma porta a controindicazioni e alla progressiva assuefazione". Dott. Mauro Angelo Codifava

Dott. Mauro Angelo Codifava. *Nato a Mantova, vive a Legnano e lavora a Cerea. Laureato in Medicina e Chirurgia all'Università degli Studi di Ferrara, si è diplomato in agopuntura a Bologna, Vienna e Shanghai. È stato docente di Fitoterapia all'Università di Siena per 8 anni ed è autore di 300 pubblicazioni letterarie scientifiche oltre che di 50 libri. È presidente della China Academy of Sciences e membro dell'International Study of Pain (USA).*

Natura e Salute

Tre luoghi da visitare per ritrovare il benessere

La vita all'aria aperta e il contatto con gli alberi sono un toccasana per il corpo, la mente e lo spirito. Per questo, insieme al Dott. Mauro Angelo Codifava, vi consigliamo i luoghi migliori per immergervi nel verde.

L'uomo è legato indissolubilmente alla natura, capace di rigenerarne il corpo e la mente, grazie alle sue energie positive. La presenza del verde, infatti, attiva una risposta psichica ed emozionale nelle persone, favorendo il rilassamento. Si tratta della **"Biofilia"**, un'innata necessità di natura insita nell'essere umano e teorizzata per la prima volta dal biologo americano E.O. Wilson. **Gli alberi**, nello specifico, rappresentano il simbolo di questa unione e sono in grado di produrre effetti benefici sull'organismo attraverso il rilascio di **monoterpeni**, sostanze contenute nei loro oli essenziali. *"Studi medici molto recenti hanno dimostrato come l'abbraccio e, in generale, il contatto con gli alberi, sia un fattore positivo per la nostra salute"* racconta Mauro Angelo Codifava, Chirurgo e Medico Olistico esperto in Respirazione. *"Gli alberi sono esseri viventi e come tali emanano dei campi magnetici molto intensi e importanti, che trasmettono alle persone che vi entrano in contatto o si trovano nelle loro vicinanze".* Sono numerose le teorie di antichi medici orientali sul potere terapeutico degli arbusti, apripista per più recenti ricerche scientifiche che hanno dimostrato come ogni essere vivente, dall'uomo, agli animali, fino alle piante, sia in grado di emettere campi elettromagnetici. La cosiddetta **bio-risonanza** viene così rilevata con appositi strumenti di misura e apparecchiature bioelettriche, capaci di identificare la qualità e l'intensità di questi campi di energia.

Il bosco è tra i luoghi più salutari che ci siano. Oltre al fattore "energetico", il contatto con gli alberi influisce positivamente anche sulla respirazione. *"In termini di rilassamento e apporto di ossigeno all'organismo, la vicinanza con gli arbusti apporta un notevole beneficio" prosegue il Dott. Codifava. "Gli alberi resinosi dei boschi, grazie al rilascio di oli essenziali e resine, hanno un vero e proprio effetto balsamico. A livello respiratorio, l'inalazione degli aromi che provengono dalle piante, è in grado di liberare le vie aree. Parliamo soprattutto di piante secolari e in generale di alberi ad alto fusto".* **Il bosco** è quindi uno degli ambienti più salutari per il corpo, la mente e lo spirito, per questo sono sempre più diffuse le pratiche di **Forest Bathing**, che permettono di immergersi completamente nella natura e favorire il rilassamento profondo. *"Soggiornare dai 30 ai 60 minuti al giorno in questi luoghi sani e silenziosi comporta numerosi benefici. A livello mentale diminuiscono depressione, ansia e stress, mentre migliora il buonumore" spiega il Dott. Codifava. "A livello fisico il movimento riduce il sovrappeso e agisce sulla pressione arteriosa e la frequenza cardiaca, riducendo inoltre glicemia e trigliceridi. Il forest bathing ha infine effetti benefici sulla riduzione delle infiammazioni".*

Ecco quindi tre destinazioni in giro per l'Italia immerse nella natura, per rigenerarsi e vivere esperienze a diretto contatto con il verde

1 **Le faggete della Valsessera – Oasi Zegna.** A Biella, nella cornice dell'Oasi Zegna - un progetto di valorizzazione e tutela ambientale promosso da Ermenegildo Zegna - si trovano le faggete della Valsessera, luoghi incontaminati dove le masse fogliari degli arbusti emettono una grande quantità di monoterpeni. Ed è proprio qui che vengono proposti tre diversi sentieri per praticare il Forest Bathing all'interno dell'Oasi Zegna, unici sia per l'ampiezza che per le caratteristiche morfologiche. Camminando per queste vie si possono inalare profondamente le sostanze rilasciate dagli arbusti, capaci di stimolare positivamente il sistema immunitario e l'attività dei linfociti NK, che controllano i virus all'interno dell'organismo umano.
Oasi Zegna — Valdilana (BI) - www.oasizegna.com

2 **ANTS, Activity Nature Training Sense – Dievole Wine Resort.** Nella zona del Chianti Classico ci si riconnette con la natura attraverso l'ANTS, un metodo innovativo per allenare la sensorialità del corpo attraverso numerose attività da svolgere nell'arco della giornata. Qui è possibile riattivare i propri sensi con sport all'aria aperta e un pasto "bendato", con cui tornare ad apprezzare e riconoscere il vero sapore del cibo. Conclude l'**Activity Nature Training Sense** una rigenerante camminata a piedi nudi per la campagna senese, dove ritrovarsi circondati dagli alberi secolari e dai filari delle vigne.
Dievole Wine Resort — Località Dievole 6, 53019 Castelnuovo Berardenga (SI) – www.dievole.it

3 The Preidlhof Way - Preidlhof Luxury Dolce Vita Resort. Alle porte di Merano, nel cuore dell'Alto Adige, **Patrizia Bortolin**, Wellness Manager del Resort, ha costruito una vasta gamma di percorsi di conoscenza ed esperienze emozionali, finalizzati a generare maggiore consapevolezza e migliorare il proprio stile di vita. Preidlhof permette così di vivere appieno il paesaggio dolomitico, dichiarato dall'UNESCO "Patrimonio Mondiale dell'Umanità", che beneficia di un clima particolarmente mite e una vegetazione ricca, sovrastata da ghiacciai ed enormi distese di neve. Inoltre, l'area della spa si erige su un terreno con particolari caratteristiche geo-magnetiche capaci di emettere radiazioni di energia positiva.

***Preidlhof Luxury Dolce Vita Resort** - Via S. Zeno, 13, 39025 Naturno (BZ) - www.preidlhof.it*

Qui e ora o qui e là?

La Mindfulness raccontata da Andrea Giuffredi

> *Miti da sfatare e benefici della pratica di meditazione nata negli Stati Uniti e oggi diffusa in tutto il mondo.*

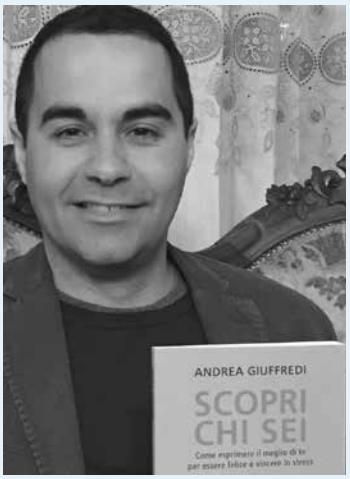
Ne avrete sicuramente sentito parlare e ne avrete letto sulle riviste o sui social network. La **Mindfulness**, o pratica di consapevolezza, è una disciplina che si è diffusa rapidamente negli ultimi anni, grazie al suo approccio diretto e alla spinta a vivere appieno i momenti della vita, apprezzandone ogni singola sfumatura. *"Anche se deriva dal Buddismo, non deve spaventare, poiché non si tratta di una religione"* racconta il **Dott. Andrea Giuffredi**, formatore e istruttore di Mindfulness. *"I suoi principi sono applicabili da tutti e apprezzati non appena si comincia a praticarla con regolarità. Infatti, si tratta di una modalità di prestare attenzione, momento per momento, nel qui e ora, in modo intenzionale e non giudicante, a tutte le esperienze interne ed esterne che si verificano nella nostra quotidianità".*

Che cos'è la Mindfulness. Nata negli Stati Uniti da un'intuizione del biologo molecolare Jon Kabat-Zinn, la Mindfulness non è una tecnica di rilassamento fine a se stessa, ma una meditazione che concentra una serie di pratiche basate sul respiro, per rompere il circolo vizioso dell'ansia, dello stress e dell'infelicità, migliorando le proprie condizioni psico-fisiche. *"È un allenamento per imparare a vivere appieno il momento presente, dove l'elemento centrale è l'esperienza che si sta vivendo e non il suo giudizio"* continua il **Dott. Giuffredi**. *"La Mindfulness si è distinta negli ultimi anni come metodo per gestire le emozioni e prestare attenzione al nascere di pensieri negativi, che contribuiscono al malessere della persona. L'osservazione e la consapevolezza dei propri contenuti emotivi, mentali e delle abitudini disfunzionali, permette di cogliere l'opportunità di cambiarli. L'osservazione di ciò che accade, momento dopo momento e senza giudizio, concede di non identificarsi in emozioni o pensieri negativi, bensì di accoglierli e di lasciarli andare".*

I **benefici della mindfulness.** Sono innumerevoli gli studi scientifici che confermano l'efficacia della Mindfulness. Nel 2009, la ***Dottoressa Lazar*** del *Massachusetts General Hospital di Boston*, attraverso alcune risonanze magnetiche effettuate su persone che praticano questa disciplina da anni, ha rilevato la presenza di una corteccia prefrontale più spessa rispetto a quella di chi non è solito meditare. Si tratta di quella parte del cervello in cui risiedono le facoltà intellettive superiori e il libero arbitrio. Inoltre, la Lazar è riuscita a identificare un cambiamento nella parte del tronco cerebrale legata alla produzione di serotonina (il neuro trasmettitore che partecipa alla regolazione dell'umore), in soggetti che praticavano la Mindfulness da appena otto settimane.

Perché la mindfulness è utile oggi.

Pur essendo una disciplina con una storia millenaria, si adatta perfettamente ai contesti di vita odierni. Questo perché, come strumento molto efficace di allenamento della coscienza, la si può praticare semplicemente seduti su una sedia, in qualsiasi luogo. *"Noi viviamo in due mondi: il primo è quello reale dei 5 sensi, della presenza nell'adesso del nostro corpo, dell'ascolto del proprio respiro; ovvero quello in cui state semplicemente leggendo le mie parole"* racconta il Dott. Andrea Giuffredi. *"Il secondo è il mondo mentale: quello delle recriminazioni, delle proiezioni nel passato, delle preoccupazioni o delle proiezioni nel futuro. Secondo voi, in che mondo è che la maggior parte delle persone vive più tempo? Sicuramente in quello mentale, specialmente in periodi di forte incertezza economica e preoccupazioni sanitarie come quello che il mondo sta affrontando in questi mesi".*



Dott. Andrea Giuffredi *- Coach, formatore e istruttore di Mindfulness, è il creatore di Riparti da Te Academy. Si occupa di crescita personale e professionale attraverso percorsi individuali e seminari.*

scrivimi@giuffrediandrea.com

L'**importanza di vivere qui e ora.** Vivere nel momento presente premette di ancorarsi nel solo momento che veramente esiste - l'adesso - e non preoccuparsi di un passato che non c'è più oppure di un futuro che deve ancora arrivare. *"Per tante persone il passato condiziona le scelte attuali e, in alcuni casi, anche il benessere. D'altronde la cultura dominante spinge a pensare che il passato sia sempre vivo e domini la vita di ognuno, specie per i soggetti che hanno difficoltà a fare pace con le proprie memorie", prosegue Giuffredi. "La Mindfulness, quindi, non è solo un insieme di pratiche, ma una filosofia di vita riassumibile in 5 fasi: respira; accogli; osserva; non giudicare; lascia andare. La sua base è la respirazione diaframmatica, che permette di aprire una migliore connessione con il proprio corpo"* (come descritto a pagina 14 dal Dott. Mauro Angelo Codifava).

D**a dove iniziare?** Il **Dott. Giuffredi** consiglia di approcciarsi alla **Mindfulness** connettendosi spesso al proprio respiro, restando a occhi chiusi e tenendo le mani appoggiate sulla pancia. *"Inoltre è bene iniziare, oppure incrementare, l'osservazione dei propri pensieri. Si tratta di immaginarsi come degli spettatori che osservano al cinema ciò che la mente proietta nella propria realtà. Ecco, questo è sicuramente il primo passo verso la presenza mentale e il raggiungimento di un livello superiore di coscienza".*

Il potere della Mente sulla salute

L'approccio BioPsicoQuantistico

Lo Psicologo Natale Petti, fondatore della Naturopatia Evolutiva, racconta quanto la salute e la mente umana siano connesse tra loro.

La mente umana ha un enorme potere sulla vita e sul futuro poiché media ogni pensiero, sensazione, scelta e azione. È un estratto evolutivo del cervello che, per garantire la nostra sopravvivenza, riceve informazioni dall'ambiente (rumori, ciò che osserviamo, radiazioni) e le trasforma in "impulsi elettrici" tramite i neuroni e le sinapsi. Si tratta di tracce nervose che, all'apparenza, sono tutte uguali: il cervello non è infatti in grado di distinguere ciò che è reale da ciò che è illusorio, trasformando nelle medesime tracce sia gli impulsi esterni, sia quello che la mente immagina e desidera. Pensate a questo organo come un ***archivio capace di categorizzare tutto in base alla propria esperienza***, giudicando positiva o negativa, piacevole o spiacevole, una situazione che sta vivendo. Spesso capita che, pur di perseguire questo fine, il cervello sia disposto a integrare le informazioni che non possiede con fantasie e falsificazioni. Perché l'importante è che i dati di cui ha bisogno per sentirsi al sicuro non vengano a mancargli. Per questo ***il mondo reale, per la mente umana, è molto meno rilevante del mondo di cui sente il bisogno***. In sostanza, per il cervello è più importante raccontarsi una storia coerente e rassicurante piuttosto che una storia reale, facendoci credere di aver vissuto qualcosa che abbiamo solo immaginato, oppure illudendoci che una bugia raccontata ripetutamente sia la verità.

È tutta una questione di punti di vista. La scienza ha confermato quanto il punto di vista di una persona costituisca un ostacolo fondamentale nel reperire la verità su un evento accaduto, insieme ai propri ***retaggi educativi***. Se si chiede a più testimoni di raccontare lo stesso fatto, ognuno fornirà una versione leggermente diversa, poiché il cervello di ogni individuo avrà completato a proprio modo le informazioni di cui disponeva, integrandole secondo la propria esperienza. La mente umana, infatti, interpreta l'ambiente attraverso schemi cognitivi costruiti durante gli anni dell'educazione, capaci di diventare dei veri e propri retaggi attraverso cui viene filtrata ogni informazione proveniente dall'ambiente. Se da un lato ci proteggono permettendoci di sopravvivere, dall'altro non ci consentono di evolvere, mantenendoci sempre in una zona di comfort. Ed è a causa di questi schemi che risulta difficoltoso avere una reale consapevolezza dei propri desideri, obiettivi e della vera missione di vita. Quando un traguardo non ci appaga è perché non ha a che vedere con le nostre reali esigenze, ma è legato a un "copione", scritto alla nostra nascita, da chi ci ha permesso di conoscere il mondo. Gli schemi mentali guidano il 95% dei processi cognitivi, sono subconsci e non permettono una comunicazione lineare tra le nostre parti più profonde e la coscienza. Se l'anima riuscisse a parlare in modo chiaro alla coscienza, saremmo in grado di capirne perfettamente le esigenze, cogliendo appieno il senso della vita, vivendola come veramente lo desideriamo.

***Dott. Natale Petti** - Psicologo clinico e Naturopata Evolutivo è direttore di Scuole Aron e Fondatore della BioPsicoQuantistica. Ha conseguito Master in PNEI, Neuropsicologia e Fisiologia del Comportamento e Ipnosi Clinica ed è autore delle pubblicazioni "Introduzione alla BioPsicoQuantistica" 2010, Ed. Ottimilibri; "Equilibrio, consapevolezza, evoluzione", 2019, Ed. Gagliano.*

Come tutto questo influenza la salute e l'evoluzione? Tra gli stimoli ambientali che possono influenzare il corpo ce ne sono di fisici (traumi e radiazioni), chimici (derivati da cibi, farmaci e sostanze che assumiamo direttamente), oppure emozionali. **Trotula da Ruggiero**, medico e moglie del fondatore della scuola di medicina salernitana, diceva: *"la qualità dei nostri pensieri ci influenza quanto il cibo che mangiamo"*, intuendo ciò che la scienza moderna conferma: l'80% delle sollecitazioni ambientali alla base di disagi e malattie sono di origine emozionale. Una persona, dunque, pensa o vive una situazione, il cervello trasforma gli stimoli sensoriali in campi elettromagnetici e questi raggiungono le superfici cellulari degli organi controllati da quell'area cerebrale. Questo meccanismo cambia il funzionamento del corpo, che a sua volta si "regola" in base a come il cervello classifica le proprie esperienze pregresse, riuscendo addirittura a influenzare l'espressione del DNA e creando modifiche strutturali molto importanti nell'organismo, con conseguenti condizioni di disagio. L'organismo reagisce per adattarsi all'ambiente con una spinta interiore indirizzata verso l'evoluzione e questa continua mediazione, molto impegnativa per mente e corpo, può innescare disagi e patologie. Alla luce di queste conoscenze appare chiaro che, considerare solo le cause fisiche e visibili in una malattia, è come voler comprendere la storia di un film dall'ultimo fotogramma dell'ultima scena. Il medico deve invece considerare la conseguenza fisica di un processo che ha origini molto più profonde.

BioPsicoQuantistica e Naturopatia Evolutiva, cosa sono. Proprio da queste considerazioni nasce la BioPsicoQuantistica, disciplina che il **Dott. Natale Petti** ha studiato e strutturato in oltre vent'anni di esperienza clinica per comprendere le cause emozionali e le situazioni di vita che conducono a sintomi e patologie. *"Grazie a queste conoscenze, sono in grado di aiutare i pazienti a intervenire su se stessi e agire al meglio per il proprio futuro" racconta Petti. "Ho quindi strutturato un nuovo modello che, oltre a considerare i classici approcci valutativi e applicativi della Naturopatia, considera tanti altri aspetti legati all'evoluzione della persona e alle sue interazioni sistemiche con l'ambiente: la Naturopatia Evolutiva"*. Partendo dalle cause ambientali che possono sollecitare delle reazioni nell'organismo (fisiche/meccaniche, chimiche/alimentazione ed emozionali), il **Naturopata Evolutivo** *considera tutti gli aspetti che le caratterizzano. "In questa visione, la differenza reale la fa l'approccio **BioPsicoQuantistico**, ovvero quella relazione emozione/cervello/organo alla base di sintomi"* conclude Natale Petti. *"Quando la **Naturopatia Olistica**, disciplina che considera la multidimensionalità umana, incontra la BioPsicoQuantistica, diventa Naturopatia Evolutiva, uno strumento innovativo al servizio di chi voglia fare del proprio problema, sintomo o disagio, un'opportunità di crescita".*

PREVENZIONE

L'importanza della prevenzione e della Diagnostica Olistica

La Medicina Olistica e la strategia della salute raccontare dal Dott. Elio Martin, Medico Chirurgo Specialista in Oncologia.

Negli ultimi duecento anni la Medicina ha fatto notevoli progressi: le tecniche chirurgiche sono sempre più sofisticate e le indagini diagnostiche più precise. Tutto questo dovrebbe contribuire a un maggior benessere dell'uomo. Purtroppo però sono aumentate le complicanze dovute alla terapia farmacologica (malattie iatrogene) e anche le malattie cronico-degenerative. La Medicina moderna rimane in alta percentuale sintomatica, ovvero in grado di lenire il sintomo senza conoscere i motivi profondi che lo hanno scatenato, sottoponendo il paziente a recidive o effetti collaterali, ossia ulteriori tentativi dell'organismo di rimuovere la causa di squilibrio. Le malattie possono essere considerate come gli eventi finali di un percorso ***fisiopatogenetico*** iniziato talvolta molti anni prima dell'espressione sintomatologica, un tentativo estremo dell'organismo di ricreare un ***equilibrio omeodinamico.***

Quanto è importante l'equilibrio omeodinamico dell'organismo. I ***sintomi*** rappresentano la spia di un processo patologico in atto e guidano il medico nell'interpretazione di ciò che sta avvenendo nella persona in quel momento, per poter risalire alla causa e pianificare le terapie adeguate. L'essere umano possiede ***capacità di autocura*** messe a disposizione dalla natura e descritte da *Hering* all'inizio del '900. A volte, però, l'equilibrio omeodinamico dell'organismo è talmente turbato che le forze naturali devono intervenire con maggiore intensità: questo processo viene chiamato malattia e agisce a livello fisico, psico-emozionale e psico-neuro-endocrino-immunologico. Con il termine PNEI si indicano i meccanismi relazionali fra stato psichico, sistema endocrino (pineale, pituitaria, tiroide, gonadi e surreni) e sistema immunitario dell'essere umano, considerato come un'unità psico-biologica e spirituale con continui e cangianti adattamenti all'ambiente e alle interazioni sociali.

Quando prevenire è meglio che curare. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità la salute non è solo assenza di malattia, ma uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale. Per questo il medico (e lo stesso paziente) devono considerare tutti quegli aspetti che riguardano la promozione della salute. Per attuare una valida prevenzione è necessario per prima cosa ***eliminare i fattori di rischio*** e impegnarsi a livello attivo per promuovere il proprio benessere, ad esempio incrementando costantemente l'attività fisica aerobica, avendo una corretta alimentazione e ricercando, per quanto possibile, un ambiente di lavoro salubre per raggiungere un benessere psichico e sociale che impatti positivamente sull'organismo. In Oncologia per fare prevenzione bisogna tener conto della storia naturale dei tumori. Per lo sviluppo di una neoplasia è necessaria l'esposizione a una certa quantità di una determinata sostanza cancerogena (dose soglia) in base alla suscettibilità individuale. Da uno studio pubblicato nel 2007 dal ***WCRF (World Cancer Research Fund)***, è emerso che si può ridurre il rischio di ammalarsi di cancro dal 30% al 70% con l'incremento dell'attività fisica aerobica, il controllo del peso corporeo e una dieta ricca di frutta, verdure, cereali, legumi e povera di cibi fritti, ai ferri, carni rosse, alcolici e latticini. Ovviamente è da evitare il fumo di sigaretta. Ugualmente e nella stessa percentuale, aumentando l'attività fisica aerobica, si possono prevenire le recidive di malattie neoplastiche, mentre prevenendo la ***sindrome metabolica*** si può ridurre l'incidenza del cancro. Quindi, mettendo in atto quanto emerso dalle ricerche, ***l'uomo può prevenire le malattie migliorando il proprio stato di salute.***

La Diagnostica Olistica. In ***Medicina Olistica*** vengono utilizzati metodi terapeutici che creano nell'organismo quelle condizioni di equilibrio oleodinamico tali da risvegliare le capacità di autocura insite nella persona. Esiste un simbolismo nel corpo fisico dell'essere umano che può far intuire le malattie a cui è predisposto, quali sono le alterazioni metaboliche a cui tende un organismo e quali sono le cause, anche psicologiche, che persistendo potrebbero portare a una malattia. Se si riesce a decifrare il linguaggio simbolico espresso dal corpo, si può dare un grosso contributo allo sviluppo della Medicina del futuro che dovrà necessariamente focalizzarsi sulla prevenzione delle malattie. È con la diagnostica olistica che si completa la cosiddetta metodologia ufficiale. Concludendo, appare evidente come la Medicina Olistica prenda in considerazione tutti gli aspetti dell'essere umano: la sfera spirituale, psichica e somatica. In tal senso, il ***Medico Olistico è un Medico di Corpo e Anima***, perché se il beneficio può essere apportato dalle terapie, altrettanto importante è l'ascolto e la considerazione del paziente come un essere che soffre nel corpo ma anche nel profondo dell'animo. L'umanità con cui il terapeuta segue la persona è la vera chiave di volta della ***Medicina dell'Essere***.

Dott. Elio Martin *– Laureato in Medicina e Chirurgia, si è specializzato in Oncologia Medica presso l'Università di Padova. Dal 1989 si occupa di Oncologia Integrata e all'inizio degli anni '90 ha introdotto in Italia l'Idrocolonterapia. Coordina l'Ambulatorio di Oncologia Integrata a Castelfranco Veneto ed è docente universitario oltre che relatore per numerosi seminari scientifici.*

Amalgama dentale

Un pericolo legittimato o un materiale sicuro?

L'utilizzo dell'amalgama dentale, è da anni al centro di un dibattito mondiale tra sostenitori e oppositori. Ne parla il Dott. Antonio Ungaro

Utilizzato da più di 150 anni grazie alla sua facilità di applicazione, l'**amalgama** è un materiale da otturazione composto da mercurio, argento, stagno, rame e zinco. Spesso erroneamente identificato con il termine **"piombatura"**, nonostante la totale assenza di piombo, è oggetto di molte controversie sulla sua tossicità, sia per l'uomo che per l'ambiente. Se in passato si pensava fosse un materiale inerte, ovvero che non rilasciasse sostanze una volta posizionata l'otturazione, oggi la statunitense Food and Drug Administration (FDA) riconosce la capacità dell'amalgama di rilasciare bassi livelli di vapori di mercurio, di cui è composto per circa il 50%. Non risulta ancora chiaro se queste quantità siano realmente dannose per l'organismo, tuttavia L'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** ha affermato che anche piccole percentuali di mercurio potrebbero causare gravi problemi sanitari e ambientali, rappresentando addirittura una minaccia per lo sviluppo del feto e del bambino nei suoi primi anni di vita.

Le ricerche scientifiche. Ad alimentare la disputa sull'amalgama dentale sono numerosi articoli scientifici, anche se, a livello pratico, sono stati realizzati solamente due studi clinici randomizzati noti come *"Children's Amalgam Trials"*: uno in New England e uno in Portogallo. I loro risultati, dapprima citati come prova della sicurezza del materiale, sono stati successivamente oggetto di una rilettura che ne mette in luce gli effetti dannosi. Nel 2011 si è infatti riscontata una correlazione tra la presenza di amalgama e l'accumulo di mercurio nell'organismo, così come quella di un biomarcatore responsabile di nefropatie e deficit neuro comportamentali. Da Taiwan arrivano invece le conferme che, gli individui con otturazioni in amalgama, sono più a rischio di contrarre patologie come Alzheimer e morbo di Parkinson.

***Dott. Antonio Ungaro** - Laureato in Odontoiatra e Protesi Dentaria e iscritto all'Ordine dei Medici di Brindisi, consegue il Master in Implantologia Avanzata presso l'istituto IVAII di Valencia. Ha frequentato numerosi corsi di aggiornamento in Italia e all'estero ed è autore di diversi articoli scientifici. Appassionato di Chirurgia Orale e Implantologia, esercita la professione di Odontoiatra.*

Il mercurio è tossico solo per l'organismo umano? L'avvelenamento cronico da mercurio è descritto nella letteratura tossicologica, ma non è ancora riconosciuto dalla maggior parte dei medici o delle istituzioni a causa della difficoltà di diagnosi dovuta alla lenta insorgenza di sintomi aspecifici. Tuttavia, oltre alle preoccupazioni per gruppi sensibili come donne in gravidanza e bambini, ci sono ***tematiche ambientali legate allo smaltimento dei rifiuti di amalgama***. Rilasciati nell'ambiente dalle fognature e dal corpo post-mortem, a causa dell'azione di alcuni microrganismi possono trasformarsi in sostanze altamente tossiche (come il metilmercurio) e raggiungere la catena alimentare della popolazione mondiale.

La riduzione dell'amalgama è possibile? Nel maggio 2017, l'Unione Europea ha emanato un regolamento sull'utilizzo del mercurio prevedendo una riduzione graduale dell'impiego dell'amalgama dentale e tra il 1°luglio 2018 e il 1°gennaio 2019, sono entrati in vigore vincoli sul suo utilizzo. Per esempio, non può essere utilizzata per le cure dei denti decidui, su pazienti di età inferiore a 15 anni e nelle donne in stato di gravidanza o in periodo di allattamento, tranne nei casi in cui il dentista lo ritenga strettamente necessario per esigenze mediche specifiche. In Norvegia, dal 2008 è stato vietato completamente l'uso di amalgama, in Svezia è stata adottata una "politica di eliminazione graduale" che ha portato al declino dell'utilizzo in soli dieci anni, mentre la Danimarca ha attuato una "politica di riduzione graduale" dell'amalgama nei bambini. Diversa è la situazione dei Paesi con scarse risorse economiche, come in Africa, dove l'elevata prevalenza di lesioni cariose dentali ne favorisce l'impiego e nel Sud-Est Asiatico, dove la carie dentale è un problema di salute pubblica. Infine, negli Stati Uniti, i restauri in resina composita sono più costosi rispetto all'amalgama e non coperti dalle assicurazioni, causando un utilizzo diffuso della soluzione più economica.

Le alternative all'amalgama dentale. I materiali alternativi privi di mercurio sono molti. Composito, vetroionomeri, ceramica e zirconio sono già noti e possono essere applicati in relazione agli interventi dentali da effettuare e secondo le preferenze dei pazienti in merito ai costi, alla tecnologia e, soprattutto, ai fattori ambientali. Mentre la ricerca dovrà muoversi verso la formulazione di nuovi materiali biocompatibili e più sicuri sia per l'uomo che per l'ecosistema terrestre, il lavoro dei docenti sarà quello di informare a dovere gli studenti delle scuole di odontoiatria per spingere un uso più massiccio di materiali privi di mercurio.

La carestia nell'abbondanza

Un buon motivo per integrarsi

Gli integratori alimentari di alta qualità rappresentano un valido supporto per mantenere il corpo in salute. Ne parla la farmacista Raffalla Ceriello, esperta in sviluppo di integratori alimentari, alimenti funzionali e protocolli per alimentazione consapevole.

Il cibo è la medicina naturale per l'organismo umano e permette, se correttamente bilanciato e ricco di nutrienti naturali, di concorrere al raggiungimento del benessere fisico e prevenire l'insorgere di patologie, specialmente in età avanzata. Oggi viviamo in un'epoca di **abbondanza alimentare** in cui è possibile mangiare grandi quantità dei cibi più svariati, ma in realtà ci troviamo di fronte a una **carestia di nutrienti**. Infatti, gran parte degli alimenti sono poveri delle sostanze fondamentali per il corretto funzionamento dei meccanismi dell'organismo. *"Possiamo pensare al nostro metabolismo come a una grande orchestra: il corpo è il direttore, il DNA lo spartito, mentre gli elementi nutritivi come vitamine, aminoacidi, sali, fibre e grassi rappresentano gli orchestrali"* racconta **Raffaella Ceriello**, farmacista esperta di nutraceutica, alimentazione e protocolli alimentari. *"È al corpo - quindi al direttore d'orchestra - che va il compito di far eseguire perfettamente la melodia scritta sugli spartiti del DNA, la quale risulterà armonica solamente se tutti gli orchestrali saranno al loro posto, pronti per svolgere il loro compito. Ma cosa succede quando alcuni di loro lasciano la sala della musica? Si avrà un suono di pessima qualità e non correttamente bilanciato. La stessa cosa avviene quindi al corpo umano che, se carente di elementi nutritivi fondamentali, può soffrire di disturbi che a lungo andare possono sfociare in patologie acute o in malattie croniche".*

Anche se l'alimentazione può sembrare a primo impatto corretta, in realtà è il risultato di una serie di azioni compiute direttamente da chi si alimenta e da chi produce gli ingredienti che finiscono sulla nostra tavola. *"Cuociamo i cibi a temperature troppo elevate denaturandoli e utilizziamo tecniche come il barbecue che causano la formazione di sostanze tossiche come gli AGEs e ALEs - radicali liberi altamente reattivi"* continua Ceriello. *"Coltiviamo frutta e verdura su terreni sfruttati da 100 anni o in serre, raccogliendola prima della sua maturazione. Per non parlare poi dei pesticidi e dei prodotti chimici o degli allevamenti intensivi, dove gli animali vengono nutriti con mangimi non compatibili e ricchi di antibiotici. Infine, anche l'inquinamento del suolo, dell'aria e dell'acqua, così come l'acidità delle piogge, impoveriscono le materie prime dei loro nutrienti naturali. Insomma, oggi ci ritroviamo a* ***mangiare senza realmente nutrirci****".* Oltre a questo, anche gli stili di vita sedentari e poco salubri contribuiscono al bisogno di **un'integrazione mirata e consapevole**. *"Stiamo poco all'aria aperta e a contatto diretto con la luce solare, mentre i nostri ritmi circadiani sono sempre più scombussolati. Mangiamo più del necessario e ci muoviamo poco. Non viviamo secondo natura, ma contro natura, cercando poi di tamponare i danni con integratori ad altissimi dosaggi, di cui spesso non conosciamo la provenienza né i processi di produzione. Come fare quindi a raggiungere nuovamente uno stato di benessere?".*

__Raffaella Ceriello__ è farmacista con oltre 30 anni di esperienza professionale. Dopo aver lavorato a diretto contatto con i pazienti, ha iniziato a collaborare con numerose aziende farmaceutiche che si occupano di medicina complementare e integrata. Si occupa di omeopatia e della sua normativa all'interno del sistema sanitario tramite notifiche e registrazioni, sviluppa prodotti ed è esperta di nutraceutica, alimentazione metabolica e protocolli alimentari.

Sicuramente è necessario iniziare limitando l'assunzione di alimenti industriali ricchi di sostanze elaborate come conservanti ed eccipienti, cercando di reintrodurre i micro e macro nutrienti che abbiamo perso con l'alimentazione moderna. Come sostiene il **Dott. Filippo Ungaro** rinomato per la sua esperienza come "dottore degli astronauti", esiste una **micro-carenza cronica diffusa**, ovvero una mancanza di vitamine e minerali che non si presenta in maniera grave con una malattia acuta, ma agisce nel lungo periodo accelerando l'invecchiamento e favorendo la comparsa di patologie croniche. *"Il premio nobel ungherese Miklós Szent-Györgyi, nel 1937, ha studiato le vitamine e il loro ruolo nella salute dell'essere umano notando come, la carenza di Vitamina C, causi lo scorbuto solo come fase finale e acuta di un processo molto più lungo. La mancanza di Vitamina C, infatti, non permette all'organismo di funzionare in maniera corretta e mantenere in performance tutti i sistemi biochimici dove il nutriente dovrebbe essere presente" rivela Raffaella Ceriello. "La cosa importante è non esagerare con integratori ad altissimo dosaggio che contengono un insieme di migliaia di componenti nutrizionali - inutili se non si devono colmare mancanze enormi. È più utile, invece, avere un'integrazione semplice, **mirata e consapevole** con **integratori di alta qualità** da assumere giornalmente dai 30 anni in su, per introdurre nell'organismo ciò che non riusciamo ad assimilare a causa di un'alimentazione devastata da fattori ambientali, industriali e di marketing".*

Ecco perché **Raffaella Ceriello** è al lavoro per mettere a punto una serie di **integratori alimentari di alta gamma** realizzati con materie prime di qualità e rispettosi dell'ambiente poiché racchiusi in packaging e confezioni plastic-free. *"Questi prodotti saranno a disposizione del grande pubblico dando la possibilità a tutti di potersi integrare, sostenendo la propria salute e raggiungendo uno stato di benessere. Stiamo mettendo a punto una serie di integratori alimentari fondamentali a dosaggi equilibrati, utili a combattere le micro-carenze croniche. Saranno un vero e proprio carburante per vivere a lungo e in salute"* svela in anteprima Ceriello. *"Nei primi mesi del 2021 saremo pronti con una prima linea da introdurre sul mercato, la cui distribuzione avverrà principalmente online, affiancata da un importante lavoro di divulgazione da pianificare sia con i medici di base che con il grande pubblico. Infatti, l'integratore alimentare è un plus se assunto con i corretti dosaggi, **ove non vi siano delle gravi patologie per le quali ci sia bisogno di prescrizioni mediche**. In base ai sintomi e alla nostra formazione, con descrizioni, spiegazioni e webinar, daremo la possibilità a tutti di autogestire l'integrazione per sopperire alle proprie micro-carenze".* Perché la prevenzione legata all'alimentazione è fondamentale per vivere in benessere e mantenere il proprio corpo in forma.

www.vitamixlife.com

L'importanza dello sport per la salute

Come alimentarsi e integrarsi correttamente

I consigli del Dott. Francesco Avaldi, esperto di nutrizione dello sport e consulente di atleti professionisti e delle più importanti squadre di calcio a livello internazionale.

La salute e il benessere passano attraverso il **pilastro fondamentale dell'alimentazione**. Bilanciare in modo corretto i nutrienti che assumiamo durante la giornata è quindi di cruciale importanza per avere le energie necessarie ad affrontare la propria routine quotidiana. Specialmente nel caso di soggetti che svolgono un'intensa attività fisica o che si dedicano allo sport agonistico. Ecco quindi, raccolti in un'intervista, i consigli del Dott. **Francesco Avaldi**, Medico Chirurgo Specialista in Farmacologia Clinica ed esperto di Omeopatia e Medicina Funzionale.

Qual è il principale carburante per chi svolge attività fisica? *Chi fa attività fisica, al contrario di chi conduce una vita più sedentaria, necessita di essere seguito, dal punto di vista nutrizionale, da un professionista. Una corretta alimentazione, infatti, è la chiave per introdurre macronutrienti come proteine, grassi e carboidrati all'interno dell'organismo. Il carburante principale per chi fa attività fisica è sicuramente il* ***carboidrato****. Si tratta di quel nutriente che, riempiendo il glicogeno muscolare ed epatico, fornisce l'energia per affrontare l'attività fisica. Anche i grassi "buoni" sono fondamentali e possono essere assunti attraverso olio d'oliva, semi oleaginosi come zucca, lino e girasole oppure frutta secca come mandorle e noci. Anche i grassi che arrivano dal pesce sono utili per l'alimentazione dello sportivo – pensiamo al pesce azzurro e al salmone – così come i grassi saturi che devono essere introdotti parzialmente nel piano nutrizionale. Non è necessario quindi demonizzare burro e uova, ma mantenere il giusto equilibrio tra apporto di proteine e grassi.*

L'integrazione nello sport: come gestirla e riconoscere i prodotti da privilegiare e quelli da evitare? *Anche in questo caso mi sento di consigliare, a chi svolge attività fisica, di farsi seguire da un* ***nutrizionista dello sport*** *capace di fornire indicazioni specifiche, ma differenti da quelle che si darebbero a chi conduce una vita sedentaria. In commercio esiste un'ampia gamma di prodotti utili per amatori agonisti e atleti professionisti, ovvero coloro che svolgono un'attività fisica intensa e prevedono un grande dispendio energetico. Su internet si trovano tantissimi* ***integratori*** *come bacche di goji, alga spirulina e varie vitamine ad alti dosaggi. Un utilizzatore inesperto potrebbe lasciarsi affascinare da questa serie di prodotti e acquistarne di poco utili o addirittura di dannosi per la propria saluta. Sono pochi gli integratori per sportivi che hanno dimostrato la propria efficacia clinica su base scientifica, migliorando il recupero e agendo sulla prevenzione degli infortuni. Il consiglio fondamentale è quello di rivolgersi preferibilmente ad aziende italiane, i cui* ***prodotti siano certificati per l'impiego sportivo****. Infatti, gli integratori di dubbia provenienza, potrebbero essere contaminati da sostanze non lecite che, ad analisi cromatografica e spettrofotometrica, potrebbero portare l'atleta a risultare positivo a sostanze dopanti.*

Come fare, quindi, per garantirsi una corretta integrazione? *La prescrizione di un integratore sportivo è come la prescrizione di un farmaco, e così quella dell'attività fisica. Se è insufficiente non porterà risultati in termini di performance o di miglioramento della propria figura dal punto di vista estetico. Quando è troppa si rischia invece di incorrere in infortuni. Ecco, lo stesso discorso è valido per gli integratori: se assunti in maniera non adeguata – in troppe oppure esigue quantità – possono creare degli squilibri. Anche alimentarsi con i pasti sostitutivi che si trovano in commercio può portare a delle carenze nutrizionali che, per chi fa attività fisica a livello intensivo, possono sfociare in infortuni.*

Può indicare quelli che sono i principi di una corretta alimentazione per chi pratica attività sportive? *Dipende molto dal tipo di attività fisica che si svolge e quali sono gli obiettivi. Se si desidera dimagrire, per esempio, non bisogna assolutamente demonizzare i carboidrati perché sono un'importante fonte di energia e devono essere alla base dell'attività fisica. Questo non significa che vanno assunti tutti in un singolo pasto, ma possono essere suddivisi nel corso della giornata. Si può iniziare facendo colazione con fette biscottate e marmellata, proseguendo poi con spuntino di metà mattina a base di frutta fresca e secca – un buon connubio tra grassi e carboidrati. A pranzo è importante introdurre fonti di energia con le proteine della carne bianca, scegliendo tacchino oppure salmone. Alla sera, se si fa attività fisica in tardo orario, si può cenare con zuppe a base di cereali, legumi e verdure, da consumare in abbondanza poiché facilmente digeribili. Inoltre, non vanno a pesare sull'apparato digerente durante le ore notturne e sono in grado di rifornire l'organismo di tutta l'energia dispersa durante la giornata. In generale, è buona norma suddividere l'apporto quotidiano di carboidrati, proteine e grassi in 5 o 6 pasti.*

Quali sono i migliori risultati che hanno ottenuto gli atleti che si avvalgono della sua consulenza? *Seguo da diversi anni un atleta del nuoto che è stato campione italiano della sua specialità. Adesso lo sto aiutando a perseguire l'obiettivo della qualificazione delle Olimpiadi di Tokyo del prossimo anno, attraverso un'alimentazione corretta e un'integrazione bilanciata. I risultati sono già ben evidenti. Nel corso della mia carriera ho collaborato anche con numerose squadre di calcio come Milan, Real Madrid, Atalanta e Paris Saint Germain, migliorando il recupero degli atleti e la prevenzione degli infortuni.*

Dott. Francesco Avaldi *– Specializzato in Farmacologia Clinica Ospedaliera, ha svolto l'attività di Ricercatore Clinico presso alcune delle più importanti Industrie Farmaceutiche. Diplomato in Omeopatia al CISDO di Milano e in Medicina Funzionale presso la SIMF, Master in Dietetica Vegetariana presso l'Università Politecnica delle Marche, è Socio Aggregato FMSI. Ha svolto attività di consulenza per la nutrizione e integrazione sportiva per MILAN LAB, AC Milan, 1^ squadra e settore giovanile, per la squadra ciclistica professionistica BEPINK e della squadra ciclistica di dilettanti FERROLI-NAMED, per il Real Madrid CF, nello staff del Sig. Carlo Ancelotti, per la BC Atalanta, prima squadra e settore giovanile. Collabora in qualità di esperto della nutrizione sportiva con numerose altre società e nella sua attività clinica utilizza apparecchiature di biorisonanza, di cui tiene corsi di aggiornamento per Medici. Esercita la sua attività anche in qualità di medico di base a Lodi.*

La nuova frontiera dell'integrazione

Il 2021 segna un cambio di passo per il mondo degli integratori alimentari grazie al lancio delle inedite linee di **Vitamixlife**. Uniche nel loro genere, oltre all'attenzione alla filiera produttiva e al rispetto dell'ambiente con i loro packaging plastic-free, rappresentano i primi integratori energizzati con frequenze di biorisonanza presenti sul mercato. A parlarne, in questa intervista, la farmacista **Raffaella Ceriello**, co-founder di **Vitamix srl,** azienda nata nel 2020 con l'obiettivo di rivoluzionare il mondo degli integratori alimentari, grazie all'impegno di un pool di professionisti con oltre 40 anni di esperienza nei settori dell'integrazione, della nutraceutica, della medicina olistica e della biorisonanza.

Qual è il ruolo dell'integrazione e perché negli anni si è resa fondamentale per mantenere il nostro corpo in salute? *Il cibo è la medicina naturale per l'organismo umano e permette, se ricco di nutrienti naturali, di concorrere al raggiungimento del benessere fisico e prevenire l'insorgere di patologie. Oggi, nonostante l'abbondanza alimentare che ci permette di avere accesso a grandi quantità dei cibi più svariati, ci troviamo di fronte a una carestia di nutrienti. Gran parte degli alimenti sono infatti poveri delle sostanze fondamentali per il corretto funzionamento dell'organismo ed è per questo che si rende necessario compensare le mancanze con* ***integratori naturali e di qualità****, in grado di favorire i naturali processi di regolazione del corpo.*

Quali sono le componenti innovative della linea di integratori di Vitamixlife che segnano il passo verso la nuova era dell'integrazione sostenibile? *La filosofia di* ***Vitamixlife*** *tiene conto di alcuni aspetti imprescindibili, sia dal punto di vista della qualità delle componenti degli integratori, sia della sostenibilità ambientale del packaging e della filiera produttiva. Tutto parte da un'accurata selezione di* ***materie prime dall'uso tradizionale consolidato****, ovvero sostanze utilizzate da centinaia di anni per scopi curativi, di cui esiste un'ampia letteratura scientifica supportata da riscontri concreti. Lo staff di* ***Vitamix srl*** *segue poi tutta la filiera di produzione che avviene sul territorio italiano. Dalla composizione dei principi attivi nei diversi prodotti, fino alla selezione dei produttori con certificazioni e autorizzazioni ministeriali per la lavorazione di integratori alimentari. Il rispetto dell'ambiente, infine, è quel principio che accompagna ogni fase della nascita dei prodotti* ***Vitamixlife*** *e si concretizza nella filosofia plastic-free. Le confezioni degli integratori, per esempio, sono realizzate esclusivamente in cartone e dotate di coperchi in alluminio.*

Vitamix srl, basando le sue formulazioni su sostanze naturali, riesce a garantire la standardizzazione dei prodotti? *Tutti gli integratori, sia in formato compressa, sia in polvere solubile, sono di origine naturale e vengono costruiti rispettando rigidi protocolli. Per esempio, tutti i botanicals - ovvero i principi estratti dalle piante - vengono titolati e standardizzati. In tema di integrazione questo passaggio è fondamentale, poiché permette di riprodurre per ogni singolo lotto gli stessi estratti e mantenerne costanti i principi attivi. Anche la fase di raccolta è fondamentale: ci sono ingredienti che devono essere prelevati in periodi particolari, durante la fase aromatica, o nel momento preciso in cui la pianta produce un determinato principio attivo.*

Per dare un'idea generale, gli ***integratori nutraceutici*** *(o funzionali) di* ***Vitamixlife****, sono formati da un nucleo di estratti di piante a cui si aggiungono, a seconda dell'obiettivo del prodotto, elementi ottenuti da biofermentazione, vitamine e minerali con proprietà verificate dall'****EFSA, l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare****. Si tratta di* ***sostanze bioattive pronte all'uso con forme biodisponibili****, che si rivelano facilmente assimilabili dal corpo umano senza un ulteriore dispendio metabolico. L'impiego di sostanze complementari e sinergiche, che conservano le proprietà individuali e ne sviluppano di nuove grazie alla loro combinazione, danno un ulteriore valore aggiunto, in grado di attivare ulteriori sinergie tra integratori e frequenze energetiche della biorisonanza.*

A proposito della biorisonanza, come fa a rendere i prodotti Vitamixlife così tanto efficaci? *La biorisonanza è uno strumento che agisce sulla componente biofisica dell'organismo umano, stimolandolo in modo non invasivo e indolore, per poterne ripristinare la capacità di autoregolazione. Attraverso un riequilibrio energetico, fa sì che il corpo tenda all'auto-guarigione dai suoi disturbi funzionali. Il valore aggiunto dei prodotti* ***Vitamixlife*** *è quello di combinare integratori realizzati ad hoc con estratti naturali, vitamine, minerali e sostanze funzionali che agiscono a livello fisico, con l'energia positiva data dalla* ***biorisonanza****, capace di sostenere il corpo anche a livello biofisico. In questo modo i prodotti danno apporto alle carenze nutrizionali e anche a quelle energetiche, fondamentali per il ripristino dell'omeostasi del corpo umano. Tutti i prodotti di* ***Vitamix srl,*** *infatti, contengono sostanze energizzate con frequenze salutari e armoniche, particolarmente attive su tutto l'organismo, attivate tramite un sistema di biorisonanza. Grazie a 40 anni di studi e di pratica negli ambulatori medici da parte del team di ricerca e sviluppo di* ***Vitamixlife****, è stato possibile selezionare frequenze che danno sostegno energetico a fegato, intestino, reni, sistema linfatico, immunitario e nervoso, per poterne sostenere l'attività bioenergetica, in particolar modo quella dei 12 meridiani e dei 7 chakra. Questo imprinting energetico si mantiene inalterato per tutto il periodo di validità del prodotto e la sua efficacia è garantita e autocertificata.*

Come si compone la gamma di prodotti di Vitamixlife? *A oggi abbiamo 20 prodotti che coprono diversi rami della salute e del benessere, suddivisi in* ***vitamine*** *(Vitamina C + Zinco, Vitamina B12, Complesso di Vitamine B e combinazione DKAE),* ***minerali*** *(Magnesio e Potassio) e vari* ***integratori funzionali*** *mirati a sostenere determinati organi o tessuti del corpo, grazie alla combinazione più elementi. Tra i più particolari ci sono* ***Ideal Krill Vit*** *realizzato con olio di krill, un piccolissimo gamberetto antartico che, grazie alla sua biomassa, riesce a ingerire poche sostanze inquinanti e metalli pesanti, assicurando una sorgente di Omega-3 più sicura e biodisponibile rispetto al classico olio di pesce. In* ***Ideal Arti Vit*** *abbiamo estratti vegetali specifici che sostengono la funzionalità articolare, insieme al silicio organico estratto dal bambù e alla glucosamina vegetale, un amido di zuccheri fondamentale per mantenere in salute delle cartilagini. Ideal* ***Sonno Vit*** *agisce sul rilassamento notturno e il benessere mentale, riducendo il tempo di addormentamento e gli effetti del jet-lag, grazie a una combinazione di melatonina ed estratti di piante di melissa, passiflora e lavanda. Infine, per contrastare i sintomi della menopausa,* ***Ideal Menopausa Vit*** *sfrutta un estratto di Kudzu, pianta orientale poco conosciuta e molto efficace contro vampate, fame nervosa, dipendenza dagli zuccheri e tutti i disturbi dovuti al calo degli estrogeni fisiologici.*

Per scoprire la gamma completa degli integratori Vitamixlife, date un'occhiata al sito: www.vitamixlife.com

Divertirsi imparando

Coltivate la vostra "anima Green" con l'ECOgioco, per imparare divertendovi!

Lanciare un dado e spostare una pedina per fare bene all'ambiente? Con l'**ECOgioco** non è mai stato così facile! Grazie a questo gioco educativo, Acqualife in collaborazione con l'Associazione Liberi dalla Plastica aps ha ideato un nuovo modo per imparare divertendosi. L'**ECOgioco**, infatti, è uno strumento didattico perfetto per i più piccoli (e non solo!) con cui mettersi alla prova e acquisire conoscenze sulle buone pratiche sostenibili da mettere in atto quotidianamente. Vince chi si dimostra la migliore anima **Green**, seguendo uno **stile di vita ecologico** e guadagnando il maggior numero di **ECOpunti**. Iniziare è semplice: basterà aprire il grande tabellone, scegliere il colore della propria pedina e lanciare il dado per avanzare attraverso le caselle a scacchiera. Quelle segnalate con il colore verde faranno guadagnare nuovi ECOpunti poiché legate ad azioni positive per il nostro ecosistema. Quelle rosse, invece, rappresentano i comportamenti dannosi per l'ambiente e faranno perdere punti chi vi finirà sopra. E poi, per gli amanti delle sfide, le caselle Avvenimenti o Rischi invitano a pescare una carta con cui mettersi alla prova per testare le proprie conoscenze sui comportamenti sostenibili. Il vincitore? Colui che guadagnerà più ECOpunti completando almeno due giri del percorso green dell'ECOgioco! Visto com'è facile acquisire nuove conoscenze green e divertirsi allo stesso tempo? Grazie allo strumento ludico messo a disposizione da Acqualife e Liberi dalla Plastica, i più piccoli scopriranno come proteggere l'ambiente e mantenere l'ecosistema sano, valorizzando la propria salute. Leggendo le caselle dell'ECOgioco e le divertenti frasi contenute nelle carte, le nuove generazioni potranno fare proprio un nuovo punto di vista ecologico. Iniziando dalle piccole azioni di tutti i giorni, metteranno così in atto la propria strategia green e trasmetteranno le proprie conoscenze a familiari e amici, dando vita a un Network Green positivo per l'ambiente.

www.acqualife.it/ecogioco

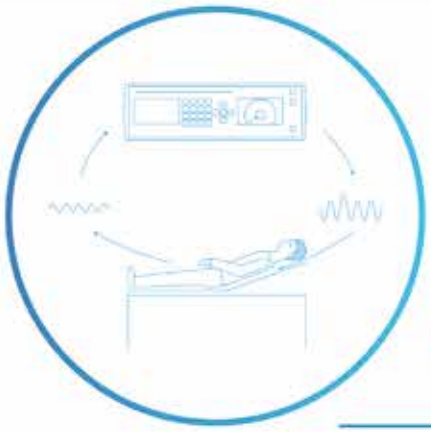
QUANDO LA TECNOLOGIA DIVENTA UN AIUTO CONCRETO AL BENESSERE DELLA PERSONA

Un metodo innovativo che aiuta a ripristinare e sostenere il benessere psicofisico dell'organismo contro le numerose fonti di stress quotidiane a cui il nostro organismo è costantemente sottoposto: elettrosmog, tossine ambientali, allergeni, agenti patogeni, agenti chimici, stress lavorativo, tensioni emotive e uno stile di vita non adeguato.

È il supporto ideale in sinergia e in ausilio ad altre terapie secondo i nuovi canoni della medicina integrata finalizzata al ripristino dello stato armonico fisiologico dell'organismo stimolando e attivando la capacità di autoguarigione del nostro corpo.

La Biorisonanza sfrutta le vibrazioni prodotte dalle nostre cellule (onde elettromagnetiche) per correggere le disarmonie e gli squilibri all'interno del corpo. È un metodo naturale non invasivo privo di effetti collaterali indesiderati. Il miglioramento dello stato biofisico che la Biorisonanza induce nell'organismo, funge da supporto verso una graduale normalizzazione dei processi biochimici.

Materiale riservato agli operatori del settore



METODO
DI BIORISONANZA
BICOM® DAL 1987

BIORES
TECNOLOGIE PER LA SALUTE & BENESSERE

Biores sas - Via V. Monti, 47
20123 MILANO

www.bicomitalia.it

sviluppocreativo.it

Liberi dalla plastica

Associazione Promozione Sociale Liberi dalla plastica

“Prendersi cura dell’ambiente è facile con Liberi dalla Plastica”

Bastano poche e semplici attenzioni quotidiane per rendere le nostre città più sostenibili: iniziate eliminando le bottigliette d’acqua.

Viviamo in un mare di plastica. I nostri oceani sono sommersi da rifiuti e inquinanti sintetici che ogni giorno minacciano la sopravvivenza di tutti gli organismi viventi. La quantità di polimeri presente nei bacini d’acqua del pianeta aumenta di circa 8 milioni di tonnellate all’anno: per farvi un paragone è come se un camion dell’immondizia intero al minuto si riversasse direttamente in mare, anziché nella raccolta differenziata.

Il principale problema della plastica è il suo lungo processo di degrado che può impiegare fino a 400 anni per eliminare completamente ogni traccia dall’ambiente. Durante questo periodo i rifiuti si sgretolano rilasciando piccoli frammenti - detti microplastiche se inferiori a 5 millimetri - e si diffondono in maniera rapida nei bacini d’acqua mondiali. I danni più grandi sono quelli alla fauna marina che soccombe intrappolata in buste di plastica o ingerisce micro-frammenti sintetici, finendo poi nella catena alimentare dell’uomo.

Perché le microplastiche danneggiano irreversibilmente gli ecosistemi? Se oggetti interi e frammenti di grandi dimensioni sono relativamente semplici da recuperare e smaltire correttamente, non esiste a oggi nessuno strumento in grado di raccogliere i minuscoli pezzi di plastica che fluttuano nei nostri mari. L’unica soluzione per fronteggiare il grave problema dell’inquinamento è quella di ridurne drasticamente il consumo, fino a liberarsene completamente. Ognuno di noi può fare la sua parte, iniziando da piccoli gesti quotidiani in grado di salvaguardare la propria città.

Rendiamo le città più sostenibili

Liberi dalla Plastica. L'Associazione senza fini di lucro **Liberi dalla Plastica** nasce per supportare questa transizione ed educare privati, Aziende e Comuni alla cultura della sostenibilità. Partendo dagli oggetti di uso più frequente, l'obiettivo di Liberi dalla Plastica è di sensibilizzare al rispetto dell'ambiente utilizzando strumenti che permettano a tutti di produrre meno rifiuti in plastica e ridurre le emissioni di CO^2.

Da dove iniziare? Le bottiglie d'acqua sono il primo elemento facile da sostituire nella nostra vita quotidiana. Se vi è capitato di lasciarle al sole per molto tempo, avrete notato come il sapore del liquido al loro interno si sia alterato irrimediabilmente a causa delle sostanze rilasciate dai polimeri. Scegliere di consumare acqua di qualità del rubinetto, purificata attraverso l'ultrafiltrazione, vi permetterà di risparmiare all'ambiente chili di rifiuti in plastica ogni anno. Inoltre, anche il beneficio economico sarà notevole poichè mille litri di acqua del rubinetto costano l'equivalente di un litro imbottigliato.

Un gesto concreto. Fate oggi un scelta consapevole per rendere la vostra città più sostenibile. Lasciatevi consigliare dagli esperti di **Liberi dalla Plastica** e abbandonate completamente le bottigliette di plastica, adottando uno stile di vita rispettoso dell'ambiente. Per migliorare la qualità della vostra acqua domestica vi basterà richiedere un purificatore omaggio da installare a casa.

Liberi dalla Plastica per le aziende.

Anche i datori di lavoro possono fare la propria parte e contribuire con gesti concreti a migliorare l'ambiente, eliminando le bottiglie di plastica per diventare un'Azienda Green.

Il benessere dei collaboratori può essere garantito attraverso l'alta qualità dell'ambiente di lavoro e fornendo loro utili strumenti per rendere più sano il proprio stile di vita. Il progetto dell'**Associazione Liberi dalla Plastica** è molto semplice e si pone l'obiettivo di incentivare il consumo di acqua pura e salutare, dando la possibilità a tutti i dipendenti e i collaboratori di ricevere un **purificatore in omaggio** per la propria casa. Inoltre, la dotazione di **kit di bottiglie ecologiche e bpa free** elimina completamente le bottigliette di plastica dagli uffici, consentendo un notevole risparmio sulle spese di gestione aziendali. L'impegno sostenibile può essere così testimoniato attraverso la prestigiosa certificazione **"Azienda Green"**, rilasciata a titolo gratuito da Liberi dalla Plastica e fondamentale per comunicare il proprio modello di business sostenibile attraverso i canali aziendali. Scegliere una partnership di valore rappresenta un gesto concreto per l'ambiente e per i lavoratori, ecco perché l'**Associazione Liberi dalla Plastica** punta a creare un network di Aziende Green unite per rendere le città più sostenibili.

Liberi dalla Plastica per i Comuni. L'impegno dell'Associazione coinvolge anche numerosi Comuni Italiani. Il riconoscimento del Patrocinio in 15 località nell'area di Salerno, ha fatto sì che oltre 400.000 persone siano state sensibilizzate sui temi dell'eliminazione delle bottiglie di plastica. Inoltre, l'attività didattica e informativa di Liberi dalla Plastica coinvolge scuole e associazioni sportive, promuovendo uno sport etico e libero dalla plastica. **Scoprite di più su www.liberidallaplastica.it**

Detersivi e detergenti

Esiste una regolamentazione a riguardo?

> *Anche detergenti e detersivi liquidi contengono plastica*

Anche detergenti e detersivi liquidi contengono plastica: ecco quali

Greenpeace ha raccolto informazioni utili per tutti i consumatori che vogliono ridurre il proprio impatto sul consumo di plastica, a cominciare da detersivi e detergenti.

Se pensavate che le confezioni in plastica di detersivi e detergenti fossero le uniche componenti altamente inquinanti di cui preoccuparvi, allora fareste bene a svitarne i tappi e osservare al loro interno. Con la pubblicazione del recente report "Plastica liquida: l'ultimo trucco per avvelenare il nostro mare", **Greenpeace** ha infatti evidenziato come plastica liquida e semisolida siano presenti nella formulazione di detergenti per il bucato, detersivi per la pulizia di superfici e stoviglie. È bastato verificare i prodotti di 23 aziende presenti sul mercato italiano per constatare che, in più del 20% dei casi, i polimeri plastici figurano tra gli ingredienti.

Ad allarmare l'associazione, in prima linea per la difesa dei diritti ambientali, la completa mancanza di regolamentazione di queste pratiche che determina il rilascio incontrollato di inquinanti nell'ecosistema terrestre. Le microparticelle risultano infatti impossibili da eliminare dall'ambiente poiché non biodegradabili e spesso ingerite da animali e organismi viventi di cui noi stessi ci cibiamo.

Le microplastiche sono davvero indispensabili? L'aggiunta di queste sostanze ai prodotti per la pulizia serve per potenziarne l'azione abrasiva, garantire un effetto antischiuma, oppure per un rilascio prolungato nel tempo di profumi e aromi. La notizia positiva è che esistono altre sostanze naturali capaci di sostituire questi polimeri altamente inquinanti come l'argilla, la cellulosa, la cera d'api e di carnauba. Nell'attesa che i colossi del mercato inizino a impiegare tali sostitutivi (Coop e Unilever intendono farlo entro la fine del 2020), l'invito di Greenpeace è quello di porre attenzione all'acquisto di tali prodotti, iniziando a conoscere le aziende che impiegano il maggior numero di componenti plastiche in forma liquida e microplastiche. Al primo posto oggi c'è Procter & Gamble con prodotti a marchio Dash, Lenor e Viakal, seguita da Colgate-Palmolive e i suoi detergenti a marchio Fabuloso, Ajax e Soflan. Infine Realchimica e i marchi Chanteclair, Vert e Quasar.

Attenzione agli ingredienti. Il momento della spesa può diventare essenziale per ridurre il vostro impatto sull'ambiente, ricercando nelle etichette di detergenti e detersivi tutte quelle diciture che rimandano al mondo plastico. Ma non finisce qui. Infatti dal 2018 l'ECHA, l'Agenzia Europea per le Sostanze Chimiche, è all'opera per inserire nel regolamento europeo REACH delle importanti restrizioni per l'impiego di microplastiche in prodotti come cosmetici, detergenti, vernici e fertilizzanti. Una volta approvato, ridurrà il rilascio nell'ambiente di ben 40 mila tonnellate di inquinanti all'anno e contribuirà in maniera sostanziale alla lotta quotidiana per diventare **Liberi dalla plastica.**

Fonte dei dati: https://www.greenpeace.org/italy/rapporto/12642/plastica-liquida/

Uno, due, tre.... IGENIAL!

L'OZONIZZATORE INTELLIGENTE

1 STOP ALLA CHIMICA

MENO DETERSIVI

Lavaggio sanificato in 30 minuti, bianchi e colorati insieme!

2 LAVA E INDOSSA IL PULITO NATURALE

STOP ALLO SPRECO DI TEMPO

3 SANIFICA E IGIENIZZA* SENZA DETERSIVI

*EFFICACE CONTRO VIRUS E BATTERI E PER LA PULIZIA DELLA CASA

www.igenial.it - info@igenial.it

Numero Verde 800.036.471

OZONIZZATORE Igenial®

LAVAGGIO E SANIFICAZIONE NATURALE

Stoviglie monouso

Le stoviglie monouso in plastica saranno bandite dal 2021...e le bottigliette in PET?

> *L'Europa ha ufficialmente deliberato per l'abolizione di piatti, posate e cannucce di plastica, oggetti monouso che rappresentano una minaccia per i nostri ecosistemi se non correttamente smaltiti.*

La nuova *"Era del proibizionismo plastico"* è alle porte. Entro il 2021, in Europa, non si potranno più impiegare oggetti monouso in plastica per consumare i propri pasti, in casa e all'aperto. Questo dice la delibera del Consiglio UE con cui viene raggiunto un primo e importante traguardo per la salvaguardia del nostro pianeta. Dite dunque addio alle stoviglie usa e getta in plastica e iniziate a pianificare i vostri pic-nic senza cannucce, posate e piatti realizzati con polimeri sintetici, che lasceranno finalmente spazio a materiali più sostenibili come polpa di cellulosa, bambù e canna da zucchero. Grandi esclusi da questa rivoluzione ecologica sono invece i bicchieri, di cui non si fa nessun cenno e che sembrerebbero non rientrare tra gli oggetti banditi dal mercato europeo.

E per le bottiglie di plastica? Per le bottigliette in PET, invece, siamo ancora lontani dalla completa eliminazione, poiché l'Europa si è espressa solamente sul loro smaltimento. Entro il 2029, infatti, gli Stati membri dovranno impegnarsi a raccogliere il 90% delle bottiglie di plastica esauste.

Come sensibilizzare la popolazione sulle tematiche di sostenibilità ambientale?

Un obiettivo ambizioso e raggiungibile con l'impegno di ogni singolo cittadino che, entro il 2030, troverà sul mercato bottigliette in PET composte per almeno il 30% da plastica riciclata. Le organizzazioni attive per promuovere stili di vita sostenibili, come **Greenpeace Europa**, guardano con positività a queste nuove regole, giudicate il "primo vero passo per voltare pagina".

Cosa ne pensano gli italiani. I nostri connazionali sembrano essere molto sensibili all'argomento. Da recenti sondaggi pubblicati sul sito dell'Ansa è emerso che quasi il 30% della popolazione evita già di comprare stoviglie monouso di plastica. L'opinione pubblica è infatti sempre più informata sui danni provocati dal polimero sintetico abbandonato negli ecosistemi terrestri.

Mari, pascoli montani e campagne sono letteralmente invasi dai resti di piatti, bicchieri, cannucce e bottiglie di plastica, che finiscono per essere accidentalmente ingeriti dagli animali. La Coldiretti segnala perfino che più della metà degli italiani consiglia di aggiungere un sovraprezzo su queste tipologie di prodotti inquinanti, per disincentivarne l'acquisto e sensibilizzare la popolazione sulle tematiche di sostenibilità ambientale.

Liberi dalla Plastica, un obiettivo possibile? L'impegno verso lo smaltimento assunto dal Consiglio UE è sicuramente importante, così come l'introduzione di alte percentuali di materiale riciclato nella composizione di bottigliette in PET. Ma riuscite a immaginare un mondo veramente libero dalla plastica, dove fare un tuffo in mare senza ritrovarvi circondati da frammenti di bottiglie e microplastiche? L'Associazione di Promozione Sociale **Liberi dalla Plastica** è attiva ogni giorno per raggiungere questo ambizioso obiettivo, promuovendo buone pratiche sostenibili e informando i cittadini sulle buone pratiche per adottare uno stile di vita più sostenibile e plastic-free.

Per approfondimenti https://www.liberidallaplastica.it/progetto-dedicato-comuni/

Pulire la casa e tutelare l'ambiente.

Con questi cinque prodotti è facilissimo!

La sostenibilità ambientale è un impegno di cui tutti possono farsi carico, partendo semplicemente dalla cura della casa.

Per le pulizie domestiche sarete senz'altro abituati a utilizzare detergenti e detersivi chimici. Gli stessi che a lungo andare si rivelano nocivi, sia per la salute che per l'ambiente. I disinfettanti e gli spray in commercio sono infatti ricchi di sostanze e additivi corrosivi, microplastiche liquide e semisolide: componenti tossici e talvolta infiammabili che costituiscono un pericolo per il benessere e la sicurezza, specialmente per i più piccoli. Ecco perché è necessario prestare particolare attenzione alla loro scelta, preferendo alternative naturali capaci di incidere positivamente sull'ambiente, limitando le immissioni tossiche nell'aria e nell'acqua.

Dal frigorifero al pavimento: ecco come ridurre gli sprechi e mantenere la casa pulita. Il rispetto per l'ambiente e la natura è fatto di piccole buone pratiche da attuare nella sfera privata della casa, prediligendo l'utilizzo di prodotti e materie prime naturali da sostituire ai classici detergenti e detersivi chimici. Gli ingredienti presenti abitualmente nel frigo, così come i prodotti della dispensa, diventeranno degli utili alleati per provvedere alle faccende di casa. Basterà dare loro un nuovo scopo, ovvero quello di pulire l'ambiente domestico in modo naturale, per mantenerlo sano e sicuro. Lo stesso limone utilizzato per condire i pasti, ad esempio, potrà essere impiegato per disinfettare le superfici e rimuovere sporco e incrostazioni. Sono tanti i vantaggi che derivano da queste pratiche igieniche, come quello di ridurre lo spreco alimentare, utilizzando materie prime di scarto che altrimenti finirebbero nella pattumiera. Utilizzandole nel modo corretto, svilupperanno un nuovo potenziale e renderanno pavimenti, arredi e superfici domestiche pulite e brillanti.

Ma quali sono i prodotti naturali più indicati per pulire la casa tutelando l'ambiente? Qui ve ne suggeriamo cinque, con qualche consiglio per utilizzarli al meglio.

Sale grosso. Se unito a bicarbonato di sodio e aceto ha un grande potere sgorgante. Basterà preparare una miscela da versare direttamente negli scarichi, lasciando poi scorrere dell'acqua calda dopo circa dieci minuti. In questo modo potrete facilmente liberare la doccia e i lavandini da eventuali accumuli organici, lasciando defluire nuovamente l'acqua con rapidità.

Aceto. Grazie alla presenza di acido citrico, anche se in bassa percentuale, l'aceto sgrassa a fondo le superfici e le disinfetta. E, con il suo odore piuttosto pungente, assorbe i sentori di cibo più persistenti. L'utilizzo che più vi consigliamo, ha infatti a che fare con quest'ultima peculiarità. Potrete diluire una modesta quantità di aceto in una bacinella d'acqua e impiegarlo per pulire il frigorifero, detergendone ogni ripiano.

Olio d'oliva. Col suo colore brillante, l'olio d'oliva è in grado di lucidare alla perfezione le superfici legnose. Anche quelle più rovinate dalla presenza di adesivi potranno essere ripulite rapidamente cancellando ogni traccia residua di colle. L'efficacia dell'olio non si limita solo al legno, ma riguarda anche le superfici in acciaio inox: versate su un panno un po' d'olio d'oliva e strofinatelo bene. Preverrà la formazione degli aloni causati dall'acqua.

Fondi di caffè. Generalmente i fondi di caffè vengono eliminati insieme ai rifiuti organici, ma in realtà possono essere conservati e utilizzati per assorbire cattivi odori in tempi piuttosto rapidi. Riponeteli in frigo sopra un piattino per ostacolare aromi pungenti e intensi di cibo.

Limoni. Questi agrumi hanno un efficace potere sgrassante. Utilizzateli sulle superfici in acciaio come lavandini e piani della cucina, ma anche per detergere pentole e stoviglie. Inoltre, aggiungendone qualche goccia a del sapone naturale o biologico, conferiranno ai capi bianchi del bucato un aspetto incredibilmente brillante.

Difendete l'ambiente iniziando dalla vostra casa.

Aziende Green

Come diventare un'Azienda Green con Liberi dalla Plastica

> *La sostenibilità, oggi, è uno dei valori aziendali più importanti.*

Fare un gesto concreto è facile grazie all'iniziativa dell'Associazione Liberi dalla Plastica in collaborazione con Acqualife.

Cosa vuol dire oggi "essere green"? Significa sicuramente rispettare l'ambiente in cui viviamo mettendo in atto buone pratiche quotidiane. Impegnarsi per ridurre il proprio impatto sul pianeta controllando, per prima cosa, la quantità e la tipologia di rifiuti prodotti, privilegiando la raccolta differenziata ed eliminando quegli accessori usa e getta di cui non si ha necessariamente bisogno. Anche sul **luogo di lavoro** il concetto di sostenibilità è fondamentale. E non parliamo solamente di sostenibilità ambientale, ma anche sociale, ovvero legata al benessere di tutti i collaboratori sia nella loro vita professionale, ma anche in quella privata, ormai indissolubilmente legata a quella lavorativa a causa della diffusione delle pratiche di smart working.

In che cosa consiste il progetto Aziende Green? L'Associazione di Promozione Sociale ***Liberi dalla Plastica***, in collaborazione con ***Acqualife***, ha sviluppato un progetto per accompagnare le aziende in un percorso "green" che incentivi uno stile di vita più sano, iniziando dall'eliminazione delle bottiglie di plastica, in ufficio come a casa. Aderendo al progetto di Liberi dalla Plastica aps, l'impresa potrà dotare tutti i dipendenti che ne faranno richiesta, di un **purificatore omaggio** da installare nella propria abitazione per poter godere di un'acqua

Rendiamo le nostre aziende più sostenibili

sicura da bere direttamente dal rubinetto di casa e da impiegare per cucinare. Il purificatore, infatti, è dotato di una **tecnologia di ultrafiltrazione** capace di migliorare l'acqua potabile fornita dal comune, rendendola pura e di qualità. Inoltre, ogni collaboratore verrà omaggiato di una **borraccia BPA free**, riutilizzabile e trasportabile comodamente sul luogo di lavoro al posto delle bottiglie in PET usa e getta.

I vantaggi di essere un'Azienda Green. Aderendo all'iniziativa di ***Liberi dalla Plastica aps***, le aziende compiono un gesto concreto e responsabile, liberando l'ambiente da rifiuti dannosi come le bottigliette di plastica. Pensate che se 500 dipendenti decidono di installare gratuitamente un purificatore nella propria abitazione, saranno risparmiate all'ambiente una media di mille bottigliette in PET al giorno, 30 mila in un mese e 360 mila in un anno. Oltre al nostro ecosistema, saranno anche i lavoratori e le loro famiglie a godere di un miglioramento della salute e dell'economia domestica. L'azienda sarà così riconosciuta come un esempio virtuoso di sostenibilità e potrà veicolare tutte le informazioni sull'inziativa attraverso i propri canali di comunicazione, ricevendo inoltre la **certificazione di "Azienda Green"**. Tra gli obiettivi dell'Associazione di Promozione Sociale Liberi dalla Plastica, c'è infatti quello di creare un vero e proprio **network di imprese sostenibili**, per migliorare sensibilmente la salute delle nostre città e diffondere sempre di più la conoscenza sulle pratiche quotidiane per uno stile di vita più sostenibile.

Per saperne di più https://www.liberidallaplastica.it/progetto-dedicato-alle-aziende/

Città sostenibili

Le città sono più sostenibili grazie a Liberi dalla Plastica

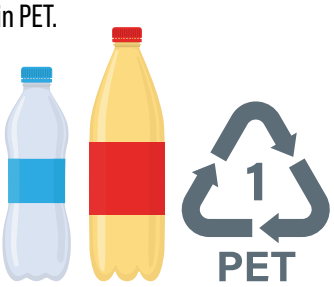
> *Prendersi cura della propria città è un dovere di tutti. Farlo con il supporto concreto dei **Comuni** diventa più semplice. La riduzione dei rifiuti, ad esempio, è un obiettivo facilmente raggiungibile tagliando il consumo domestico delle bottigliette in PET.*

L'**Associazione Liberi dalla Plastica** è in prima linea per trovare soluzioni che riducano l'impatto degli inquinanti plastici sull'ecosistema cittadino e per migliorare la qualità di vita e anche all'interno dei centri urbani. L'Italia, infatti, è il primo paese in Europa per il consumo di acqua in bottiglia e alimenta il problema dell'accumulo e del non corretto smaltimento dei rifiuti di plastica.

Comuni amici dell'ambiente. Per fronteggiare una situazione che rischia di danneggiare in modo irreversibile i mari e tutti gli ecosistemi terrestri (dai luoghi più isolati fino ai centri urbani più affollati), è possibile iniziare con gesti responsabili e condivisi, che partano dall'ambiente domestico. Consapevole dell'importanza e dell'urgenza di questi interventi, **Liberi dalla Plastica** porta avanti con successo un progetto dedicato ai ***Comuni amici dell'ambiente***, desiderosi di valorizzare la bellezza del proprio territorio attraverso l'informazione e il coinvolgimento diretto dei cittadini. Aderendo all'iniziativa, il ***Comune Green*** permette a ogni abitante di ricevere a titolo gratuito un purificatore per la propria casa, valorizzando l'acqua dell'acquedotto – già attentamente controllata – e rendendola ideale sia per essere bevuta che per cucinare.

Eliminare le bottiglie di plastica in PET è facile.

La salute e l'economia degli abitanti della città sarà così sensibilmente migliorata, mentre i nuclei familiari potranno diventare essi stessi veicolo di uno stile di vita amico dell'ambiente. Per farvi un esempio concreto, se in un paese di 50.000 abitanti almeno 3000 famiglie aderiscono al progetto, verranno risparmiate all'ambiente circa 6000 bottiglie in PET al giorno, 180.000 al mese e più di due milioni all'anno. A oggi sono moltissimi i Comuni che hanno già preso parte al progetto di Liberi dalla Plastica, concedendo il **Patrocinio** per la promozione di una Città Green capace di rinunciare all'utilizzo delle bottiglie usa e getta in PET.



Il purificatore Pury. Oltre a distribuire brochure e volantini informativi che raccontano l'importanza di uno stile di vita sostenibile, l'Associazione Liberi dalla Plastica dona, a ogni famiglia del Comune Green che ne faccia richiesta, un ***purificatore Pury***. Si tratta di un innovativo sistema compatto di ultrafiltrazione a uso domestico per il trattamento dell'acqua con due stadi di filtrazione, con cui l'acqua controllata dell'acquedotto viene privata delle possibili sostanze non desiderate che entrano in contatto con il liquido a causa di vecchi tubi, ruggine, impianti domestici datati o presenza di infiltrazioni esterne. Il purificatore sarà di proprietà del cittadino che non avrà nessun costo né vincolo di manutenzione. Lo stesso purificatore sarà dotato di un filtro della durata di 5000 litri (o annuale) allo scadere dei quali, potrà essere sostituito al solo costo del filtro.

Liberi dalla Plastica per le scuole. Consapevole dell'importanza di sensibilizzare le generazioni più giovani, Liberi della Plastica coinvolge nelle sue attività anche i più piccoli, distribuendo libretti informativi, disegni da colorare e video didattici negli asili, nelle scuole elementari e medie del Comune. I bambini riceveranno in regalo anche una bottiglia ecologica riutilizzabile in materiale ***BPA free***, per promuovere gesti responsabili e concreti per la tutela dell'ambiente.

Visto com'è facile eliminare completamente le bottigliette in PET dalle vostre città e godere di un'acqua priva di impurità e dal sapore fresco e puro direttamente a casa? Verificate se il vostro è un **Comune Green** e aderite all'iniziativa di **Liberi dalla Plastica**!

Rinascimento ambientale italiano

Il rinascimento ambientale italiano è nel Green Deal

L'effetto negativo dell'inquinamento ambientale sulla salute può essere mitigato grazie a interventi concreti da parte delle Regioni. Ne parla il Biologo Doretto Marinazzo.

La diffusione di epidemie e patologie dell'apparato respiratorio ha come concausa l'inquinamento prodotto dalla mobilità e dalle ***attività industriali*** e zootecniche. Questo appare evidente nelle aree italiane particolarmente inquinate come la Val Padana, dove le *alte concentrazioni di PM10 e PM 2,5* nell'aria, sono veicolo di captazione e trasporto di virus e batteri nell'apparato respiratorio, già di per sé reso più sensibile a causa dell'inquinamento stesso. La recente situazione che il nostro Paese si è trovato a fronteggiare, è oggetto di studio da parte di numerose Università Italiane tra cui Bologna e Bari. A livello internazionale, Harvard e Cambridge stanno considerando la correlazione tra inquinamento ambientale e pandemie, insieme alle più alte percentuali di mortalità nelle fasce più anziane della popolazione che, secondo **Eurostat**, sono indicatore di un generale calo della qualità della vita in rapporto alle condizioni ambientali. l'Italia, infatti, non è esente dalla crisi climatica globale. Il 2018, anno di cui si ricorda la distruzione di foreste e boschi soprattutto in Veneto, è stato caratterizzato da 148 eventi estremi di cui 66 alluvioni, 41 trombe d'aria, 20 esondazioni e innumerevoli danni alle infrastrutture. Calamità che hanno gravemente pesato sull'economia Nazionale e che, secondo la Coldiretti, sono costate 14 miliardi alla produzione agricola italiana.

Che cos'è il Green Deal Europeo. Ursula Von Der Leyen, alla guida della **Commissione Europea**, ha fissato tra i punti principali del suo mandato la promozione del ***Green Deal Europeo***, ovvero la messa in atto di misure che rendano più sostenibili, per l'ambiente e i cittadini, tutti i meccanismi di produzione di energia. L'obiettivo è di azzerare le emissioni di gas serra e l'utilizzo incontrollato di risorse naturali non rinnovabili, per limitare l'aumento del riscaldamento globale sotto la soglia degli 1,5°C dall'epoca pre-industriale. Questo limite, stabilito dagli ***Accordi di Parigi del 2015***, potrà essere rispettato ***azzerando le emissioni inquinanti nette entro il 2050***, con obiettivi intermedi da raggiungere nel 2030 e nel 2040, come il potenziamento delle energie rinnovabili e l'eliminazione dei combustibili fossili.

Il rinascimento ambientale italiano. *"Lo scenario a cui mi auguro di assistere nei prossimi anni, è quello di un nuovo rinascimento che veda tutti noi e, in primo luogo le istituzioni, impegnati a costruire il Green Deal"* auspica Doretto Marinazzo, Biologo e Consigliere Nazionale di Legambiente. *"C'è davvero bisogno di questo nuovo patto green. Pensate che la Fondazione per lo Sviluppo Sostenibile ha calcolato che, distribuendo nel tempo 190 miliardi in investimenti per la produzione sostenibile di energia, si ricaverebbe un utile di più di 600 miliardi"*. E in effetti è sempre più necessario porsi sia obiettivi a lungo termine che immediati: *"da un lato perché gli effetti devastanti delle scelte del passato appaiono sempre più evidenti, dall'altro perché, anche le scelte più recenti, rischiano di tramutare in proclami il Green Deal. Il Recovery Fund, che prevede uno stanziamento di 208 miliardi per l'Italia, ha nella transizione energetica uno dei suoi capisaldi con un potenziale altissimo per mettere finalmente in atto la transizione ecologica del Paese"*.

Un esempio virtuoso. Alla fine del 2018, le nuove rinnovabili installate (solare ed eolico) in Italia erano superiori a 30 mila MW e nella sola regione Puglia pari a 5 mila MW, dove, in provincia di Brindisi, è attiva la centrale termoelettrica a turbogas di Enipower della potenza di 1.170 MW. Questo dimostra con evidenza che l'apporto della centrale di Brindisi alla produzione di energia elettrica nazionale può essere colmato con una crescente produzione da fonti rinnovabili ad alta efficienza e da tecniche di accumulo sempre più avanzate, da affiancare a politiche di efficienza energetica per ridurre la domanda. *"In realtà, la politica energetica è caratterizzata ancora da numerose contraddizioni. Molti progetti oggi continuano a promuovere combustibili fossili come il metano e non la decarbonizzazione, correttamente intesa come uscita dalla combustione del carbonio e non del solo carbone"* racconta Doretto. *"Le centrali termoelettriche sono le principali fonti di emissioni climalteranti, ma con un investimento reale ed immediato in favore del risparmio e dell'efficientamento energetico, sfruttando anche l'**ECO-bonus al 110%**, si potrebbe riqualificare tutta la rete di trasmissione"*. Queste azioni comporterebbero non solo riflessi positivi sul clima e sulla qualità della vita, ma anche sull'occupazione e sull'economia dell'Italia, seguendo gli esempi virtuosi di Paesi Europei che intendono anticipare al 2030 l'obiettivo della "neutralità climatica 0" investendo su produzione di idrogeno e mobilità elettrica con nuove reti diffuse di colonnine di alimentazione.

La campagna di Legambiente. *"La transizione ecologica è l'unica risposta che possa contestualmente garantire investimenti ad alto valore aggiunto, occupazione stabile e migliore qualità della vita. L'obbiettivo di fermare mutamenti climatici e quel terreno di coltura in cui virus e agenti patogeni trovano le condizioni ideali per diffondersi è concretamente raggiungibile" conclude Doretto-Marinazzo. "Legambiente è impegnato nella campagna **#ChangeClimateChange** che chiede lo stop alle fonti fossili e la transizione verso le energie rinnovabili. La ricerca e le innovazioni in questo campo consentirebbero di trasformare oggi stesso le nostre città in comunità energetiche autosufficienti, alimentate in modo 100% rinnovabile e accessibili a tutti. Non parliamo solo di passare a fonti pulite dal punto di vista ambientale e convenienti da quello economico, ma anche rivoluzionarie dal punto di vista sociale, per creare un sistema energetico più aperto e democratico. Se davvero la storia è maestra di vita è proprio in momenti complessi come questi che bisogna mostrare conoscenza e coscienza della gravità della situazione e costruire un nuovo rinascimento".*

Per approfondimenti - https://www.changeclimatechange.it/

LEGAMBIENTE
PUGLIA

Doretto Marinazzo
Biologo, è Consigliere nazionale LEGAMBIENTE e Presidente del circolo "Tonino Di Giulio" di Brindisi.

Qual è l'acqua che fa bene?

Il 99% del nostro corpo è composto da molecole d'acqua che, quando pura e incontaminata, ha un ruolo fondamentale nella promozione e nel recupero della salute.

Vi siete mai chiesti qual è l'elemento che più caratterizza il nostro pianeta e che influeza in grande misura la vostra salute? La risposta è molto semplice: si tratta dell'acqua.

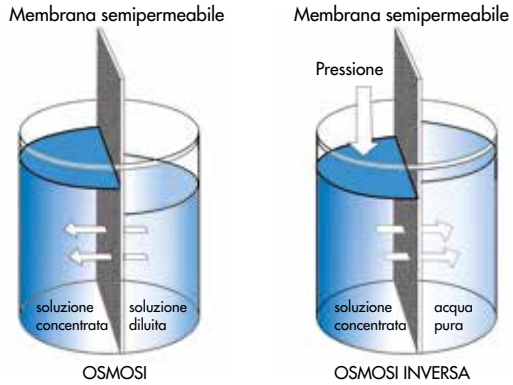
Acqua è vita. Questo elemento cristallino rappresenta una risorsa fondamentale per l'essere umano da sempre. Basta pensare a come abbia permesso lo sviluppo delle più grandi civiltà della storia, che hanno costruito veri e propri imperi sulle sponde dei bacini fluviali del globo. Che sia salata o dolce poco importa, poiché è onnipresente in ogni settore della biosfera - dagli strati più profondi della Terra fino all'atmosfera. Ed è proprio nelle immense distese oceaniche che avviene un fenomeno importantissimo per la sopravvivenza del pianeta: la fotosintesi clorofilliana. Non tutti sanno che, oltre a un polmone verde, il nostro pianeta ne ha anche uno blu. È infatti grazie al plancton nei mari che il 50% della CO^2 presente nell'atmosfera viene assorbita e sostituita con nuove molecole di ossigeno. Inoltre, l'acqua si trova sempre in movimento, dall'evaporazione alle precipitazioni atmosferiche, seguendo un ciclo continuo attraverso la biosfera terrestre.

Ma cosa succede durante questo percorso? L'acqua dolce con cui la popolazione si abbevera, cucina e si prende cura dell'igiene personale, può venire a contatto con sostanze nocive e inquinanti. Essendo un solvente tenderà poi a solubilizzarle e trattenerle nella propria struttura molecolare. Ecco perché ogni bicchiere d'acqua è diverso da un altro e può rappresentare una fonte di benessere e purificazione oppure un veicolo di patologie. Quando contiene elementi tossici si trasforma in un agente patogeno estremamente pericoloso per la salute umana, divenendo così inutilizzabile. Oggi, più che mai, aumentando in maniera esponenziale l'inquinamento terrestre, la popolazione ha l'esigenza di avere a disposizione un'acqua di qualità.

Ecco gli inquinanti più comuni contenuti nell'acqua. Ne esistono centinaia di migliaia, ma possono essere classificati in modo semplice in tre diverse categorie. Se gli inquinanti fisici sono legati alle emissioni di radiazioni, quelli chimici derivano da una miriade di sostanze come arsenico, cromo e vari metalli pesanti. Infine, le sostanze biologiche dannose per l'acqua, sono rappresentate da batteri, virus, funghi e altri microrganismi patogeni. Malattie infettive e croniche spesso derivano proprio dall'assunzione di acqua "contaminata" che, contrariamente alle credenze diffuse, non può essere ripulita con una semplice bollitura. Al contrario, evaporando ad alta temperatura, tende a concentrare le sostanze tossiche in un volume di liquido minore.

Quando l'acqua diventa un fattore protettivo. Se l'acqua è pura, libera da agenti nocivi e tossici, si trasforma nel vostro migliore alleato. È infatti capace di favorire il corretto funzionamento degli organi *"emuntori"* a cui va il compito di disintossicare e ripulire l'organismo. Le acque in bottiglia e quelle del rubinetto possono creare fastidi, non solo per gli inquinanti, ma anche per la quantità di minerali che contengono, solitamente indicate dal parametro del Residuo fisso. Questo deve essere sottoposto a un'analisi approfondita e qualitativa, capace di determinare quali sono gli elementi non in grado di evaporare e quindi meno benefici per l'organismo umano. Anche la durezza dell'acqua va tenuta in considerazione: quelle "dure", ricche di sali a bassa solubilità, sono controindicate per chi ha problemi alle vie renali e tende a sviluppare calcoli. Le acque "leggere", invece, favoriscono la diuresi e l'eliminazione di metalli pesanti grazie alla loro alta capacità solvente. In generale, *il grado ottimale di durezza dell'acqua è compreso tra 15 e 50°f (gradi francesi).*

Qual è l'acqua che fa bene? L'acqua migliore per l'organismo umano è quella che subisce un processo di *osmosi inversa*. Grazie a delle membrane in poliammide, con pori di 0,0001 micron, questo fenomeno è in grado di separare il liquido puro da tutti gli inquinanti come pesticidi, idrocarburi, solventi, metalli pesanti e sostanze radioattive. Ciò che si ottiene è un'acqua simile a quella distillata, che viene infine remineralizzata aggiungendo una percentuale di acqua microfiltrata. Oppure la si può arricchire con sali di calcio e magnesio rilasciati da apposite cartucce, i quali ne determinano la durezza complessiva. Per concludere, grazie al processo di osmosi inversa è possibile liberare l'acqua del rubinetto da ogni sostanza non idonea per l'organismo umano (con un'efficienza del 99%) e utilizzarla sia per bere che per cucinare.



OSMOSI INVERSA

Cos'é l'acqua purificata ad osmosi inversa

L'acqua è la componente principale del nostro corpo, a cui spetta il compito di trasportare sostanze nutritive vitali per le cellule. Si tratta dell'ingrediente più importante in ogni alimento e, per questo motivo, è necessario consumarne una di qualità. Quando ci troviamo in presenza di un liquido entrato in contatto con sostanze "aggiunte" durante il suo percorso dall'acquedotto al rubinetto di casa (come agenti chimici usati in agricoltura, metalli pesanti e residui rilasciati da tubature obsolete), si rende necessario depurarla con un purificatore, capace di renderla più salutare e gradevole. Ricorrere all'**osmosi inversa** si rivela la scelta più indicata, poiché si tratta di una tecnica meccanica molto efficace per rendere potabile l'acqua ed eliminare ogni sostanza aggiunta. Ma come funziona questo processo? L'**osmosi** è il passaggio spontaneo di un solvente da una soluzione in cui i soluti sono più diluiti a una in cui si trovano più concentrati. Entrando in contatto tra di loro, i soluti si mescolano fino a raggiungere una concentrazione uniforme e lo fanno grazie a una membrana semipermeabile che lascia passare attraverso di sé il liquido con maggiore concentrazione di solidi dissolti. Al termine del processo, l'altezza dell'acqua sarà maggiore da un lato della membrana. La differenza di altezza fra i due soluti è detta **pressione osmotica**, mentre l'osmosi inversa si raggiunge esercitando una pressione ancora superiore, liberando così il liquido da ogni residuo e ottenendo, al termine del processo, un'acqua pura e potabile.

Come si classifica l'acqua? Esistono diversi parametri che consentono di definire la sua qualità. Ecco i più importanti.

Residuo fisso: è un valore con cui vengono classificate le acque minerali e, in generale, quelle potabili. In sostanza si tratta della quantità di componenti solide perfettamente secche che restano all'interno di una capsula di platino dopo aver lasciato evaporare dell'acqua alla temperatura di 180°C. Questo parametro, espresso in milligrammi/litro, deve essere mantenuto basso. Gli impianti di purificazione consentono di tenerlo tra 20 e 50, con possibile regolazione di salinità.

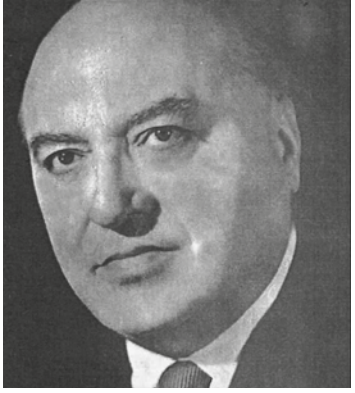
Conducibilità: indica il grado di mineralizzazione. Maggiore è la quantità di sali minerali e sostanze disciolti nell'acqua, tanto più alta sarà la sua conducibilità elettrica.

Durezza: indica la concentrazione totale di Calcio e Magnesio nell'acqua, ovvero la sua quantità di "calcare" e permette di classificare il liquido secondo questi indici:
- acque molto dolci: fino a 7 °f
- acque dolci: da 7 °f a 14 °f
- acque mediamente dure: da 14 °f a 22 °f
- acque discretamente dure: da 22 °f a 32 °f
- acque molto dure: da 32 °f a 54 °f
- acque dure: oltre 54 °f

Quale acqua utilizzare per cucinare? La preparazione dei cibi andrebbe sempre effettuata utilizzando acqua minerale e lo stesso vale per tè, caffè e tisane. In presenza di acqua di bassa qualità, il processo di bollitura è in grado di uccidere i microrganismi, ma non permette di eliminare nessuna sostanza inquinante. Per risolvere il problema e impiegare solamente acqua di qualità, è consigliabile utilizzare un purificatore domestico. Un grande vantaggio per la salute e per apprezzare il sapore autentico del cibo, che vi permetterà di cucinare e lavare frutta e verdura in completa tranquillità.

s
a
b
Una risorsa naturale
come l'acqua,
va preservata.
Purificandola
mantiene inalterate
le antiche tradizioni
per la degustazione
di un buon Tè...
Limpido
Sano
Aromatico

TABELLA DI VINCENT



Ing. Louis-Claude Vincent

(1906-1988)
Ingegnere e idrologo francese, autore di diverse pubblicazioni e saggi. Louis-Claude Vincent è il fondatore della bio-elettronica nel 1948. In collaborazione con il Dr. Jeanne Rousseau dal 1956, ha fondato il Centro di ricerca bioelettronica Avrillé (Maine-et-Loire) tra 1961-1964.

È stato docente di sicurezza alimentare e il co-fondatore della Società Internazionale per Vincent Bio-Electronic (SIBEV).

L'importanza di conoscere ciò che beviamo

Tra gli idrologi più importanti della storia, il francese **Luis-Claude Vincent** è colui che ci ha reso più consapevoli di quanto la qualità dell'acqua sia importante per mantenerci in salute, lasciandoci in eredità una classificazione, detta **Tabella di Vincent**, con cui identificare le acque in relazione ai minerali disciolti al loro interno. Nato nel 1906 a Puy e divenuto professore di igiene alimentare, dopo soli dieci anni di studi **Luis-Claude** scoprì le **leggi bioelettroniche dell'acqua** analizzando i dati statistici sulla popolazione messi a disposizione dal governo francese. Con queste nuove consapevolezze si recò in Libano negli anni '50, debellando numerose infezioni batteriche intestinali e delle vie aeree superiori, facendo bere alle persone solamente acqua bioelettronicamente pura. Infatti, con le sue scoperte, Vincent sosteneva che "Il tasso di mortalità per ogni malattia, in particolare tubercolosi, affezioni cardiovascolari e cancro, è direttamente legato alla qualità dell'acqua distribuita alla popolazione. Cresce in modo particolare quando le acque sono molto mineralizzate e rese potabili artificialmente dopo trattamento fisico e aggiunte di prodotti chimici ossidanti". In pratica, affermava che le acque con residuo fisso alto, quindi con molti minerali disciolti all'interno, influiscono negativamente sulla salute delle persone, inibendo la funzione depurativa grazie alla quale il liquido si lega alle tossine e le espelle dall'organismo attraverso sudore, urina e respirazione.

Valore dell'osmosi Acqualife = 20

EFFETTO SULL'ORGANISMO	DUREZZA (°F)	CONDUCIBILITÀ ELETTRICA (µS/cm)	CONDUCIBILITÀ ELETTRICA PRINCIPALI ACQUE MINERALI
	1,4	20	LAURETANA 16,5
	3,2	50	PLOSE 31
	3,7	60	AMOROSA 31
	4,4	70	ALPI COZIE 38
OTTIMALE EFFETTO DEPURATIVO	5,0	80	SURGIVA 45
	5,7	90	NORDA 60
	6,2	100	SAN BERNARDO 61
	6,9	110	SANT'ANNA 65
	7,5	120	FRISIA 110
	8,2	130	LEVISSIMA 123
			PEJO 123
EFFETTO DEPURATIVO SODDISFACENTE	8,7	140	
	9,4	150	
	10,5	170	FIUGGI 200
NESSUN EFFETTO DEPURATIVO	12,5	200	SAN FRANCESCO 208
	15,7	250	PANNA 238
			VERA 255
EFFETTO DEPOSITANTE	18,7	300	ROCCHETTA 315
	22,1	350	SAN BENEDETTO 400
	25,0	400	GUIZZA 401
	31,1	500	
	37,5	600	
PREOCCUPANTE EFFETTO DEPOSITANTE	43,8	700	
	50,0	800	BOARIO 757
	56,0	900	
	62,6	1000	
	68,9	1100	SANGEMINI 1188
	75,0	1200	
EFFETTO FORTEMENTE DEPOSITANTE	81,0	1300	
	87,7	1400	ULIVETO 1388
	93,9	1500	
			FERRARELLE 1740

Acqua leggera

Per il benessere e la salute

ACQUA life®
La tua acqua leggera

Acqua pura senza limiti, la soluzione ideale.

VANTAGGI CON L'UTILIZZO DEL PURIFICATORE:

Acqua di qualità senza limiti da bere, da utilizzare per cucinare, lavare gli alimenti come frutta e verdura, o per gustare tè, caffè e tisane aromatiche

Stop ai batteri e alla ruggine, che può essere trasportata nelle vecchie tubature

Riduzione dei costi sull'approvvigionamento dell'acqua in bottiglia e minor fatica per il trasporto a casa

Riduzione del consumo di plastica e della raccolta differenziata, a beneficio dell'ambiente

ZERO PLASTICA

Numero Verde
800.036.471

www.depuratoriacqualife.it - E-mail:info@depuratoriacqualife.it

Depurare il corpo con l'acqua:

ecco cinque buone pratiche quotidiane

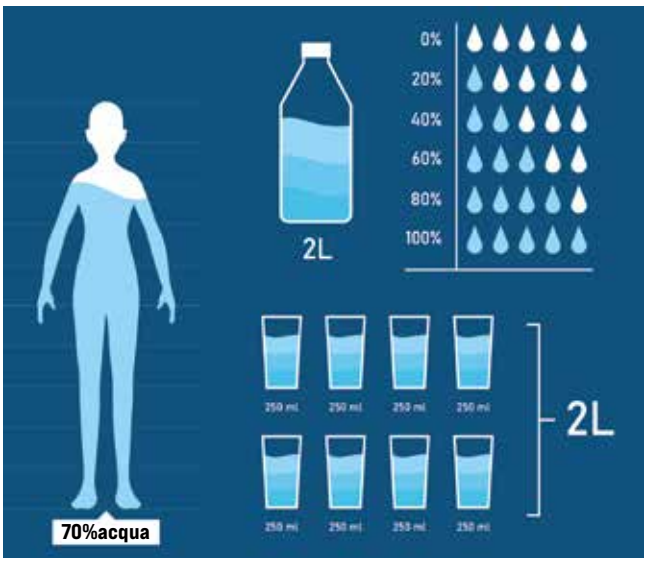
Come rimanere in salute sfruttando le proprietà benefiche e depurative dell'acqua di qualità

L'acqua è insieme termometro e bilancia per l'organismo umano. La sua purezza e la sua trasparenza non agiscono certo senza passare inosservati: i loro effetti sono ben visibili nel vostro corpo. Per depurarlo, vi basterà considerare l'acqua non soltanto come bevanda dissetante, ma come un vero e proprio toccasana capace di preservare la vostra salute.

L'acqua ha un ruolo fondamentale per il corpo. È infatti questa sostanza cristallina a determinare i delicati equilibri dell'organismo, poiché lo compone per il 70%. Quando ne siete carenti, le conseguenze negative sono immediatamente percepibili: disturbi psicofisici come debolezza, mal di testa, vertigini e complicazioni intestinali, sono spesso conseguenze della disidratazione. Bere molta acqua deve essere un'abitudine costante, rendendo il corpo più forte e liberandolo da scorie e tossine che vi si accumulano nel corso della giornata. Tra i tanti nutrienti, l'acqua è infatti ricca di ferro e di calcio, indispensabile per le ossa, così come molti altri sali minerali. Anche il modo in cui viene assunta può influire sulla sua azione benefica: il consiglio è sempre quello di consumarla lontano dai pasti, in modo che il cibo non ostacoli il suo lavoro di raccolta di tossine e scorie, poi espulse attraverso urine e meccanismi di sudorazione.

Le buone pratiche quotidiane. Assumere quindi la corretta quantità d'acqua, attraverso semplici gesti quotidiani, diventa un valido supporto per il vostro benessere psicofisico. La cosa più importante è riconoscere l'acqua di qualità da quella più nociva e capire quale tipologia è più adatta in base alle proprie peculiarità. In generale, vi basterà sapere che l'acqua depurata restituisce vitalità e benessere. Ecco quindi cinque buone pratiche quotidiane per assicurare al corpo tutti i benefici dell'acqua di qualità.

1. Bere almeno due litri di acqua al giorno. L'idratazione riduce la stanchezza e aiuta a reintegrare le sostanze eliminate dal corpo durante il giorno, che corrispondono all'incirca a due litri di liquidi.



È importante quindi reintrodurre la stessa quantità d'acqua distribuendo la sua assunzione dalle prime ore del giorno fino al tardo pomeriggio. A seconda della massa corporea e dello stile di vita, il quantitativo ideale da bere nel corso della giornata può variare in modo considerevole.

2. Bere acqua e limone. Appena svegli, a digiuno: la buona pratica di bere un bicchiere di acqua tiepida e limone, se ripetuta con costanza ogni giorno, vi aiuterà a smaltire scorie e tossine in eccesso. Si tratta di una miscela alcalina che anticipa la colazione, impattando positivamente sul flusso sanguigno. È inoltre antiossidante, aiuta la digestione e depura l'organismo, prevenendo gli scompensi intestinali. Per rendere più dolce il gusto e migliorarne i benefici, potrete anche aggiungere un cucchiaino di miele.

3. Bere acqua dopo e durante il consumo di alcolici. L'alcol è il maggior responsabile della disidratazione del nostro corpo, i cui sintomi sono ben evidenti perchè si manifestano attraverso mal di testa, e nausea. Per contrastare questi fenomeni, è importante prevenire: abituatevi quindi ad alternare un bicchiere d'acqua a uno di vino. In questo modo vi manterrete sempre ben idratati e accelererete l'espulsione dall'etanolo dall'organismo.

4. Bere acqua durante un allenamento. È vero, la sudorazione permette al corpo di sbarazzarsi delle tossine, ma lo priva anche di molti sali minerali necessari per mantenerlo in vigore. Bere acqua durante la pratica sportiva è indicato per combattere la fatica e la debolezza dovute alla rapida perdita di magnesio e potassio, specialmente se questi vengono reinseriti attraverso appositi integratori solubili. Ad ogni modo, bere acqua durante un allenamento aumenta anche la concentrazione e potenzia la resa di ogni esercizio fisico. I suoi benefici agiscono dunque anche sulla nostra mente.

5. Eliminare le bottiglie di plastica e bere acqua di qualità. Infine, un gesto concreto per voi e l'ambiente che vi circonda, è quello di evitare il consumo di acqua in bottigliette di plastica. Se una mela al giorno tiene lontano il medico, non acquistare e non gettare nell'immondizia una bottiglia in PET aiuterà il pianeta nella lotta contro l'inquinamento plastico. Inoltre, è noto come questi contenitori in polimeri sintetici possano contaminare i liquidi con sostanze nocive e tossiche per l'organismo umano, compromettendo la vostra salute. L'**acqua di qualità** può essere facilmente reperita in casa, dotandosi di un depuratore con proprietà ultrafiltranti, ancora meglio se a osmosi inversa, in grado di eliminare qualsiasi traccia di metalli pesanti.

TEST DELL'ACQUA

Test dell'acqua, come scoprire che cosa beviamo nelle nostre case

L'acqua è l'ingrediente fondamentale della nostra vita, motore principale per il benessere psico-fisico dell'organismo. Ecco come capire se quella che consumate è pura e di qualità.

Il percorso dell'acqua, dagli ***acquedotti dei Comuni*** fino al ***rubinetto di casa***, è lungo e articolato. Se la garanzia che si tratti di una sostanza pura e controllata è una certezza nella prima parte del suo "viaggio" – subisce infatti numerosi controlli quando lascia l'acquedotto per essere trasportata all'interno delle abitazioni - non è possibile avere la stessa sicurezza a proposito degli impianti dei singoli edifici. È proprio nell'ultima parte del suo viaggio che il liquido può entrare in contatto con sostanze potenzialmente dannose, colpevoli di renderla, nel breve come nel lungo periodo, dannosa per tutta la famiglia.

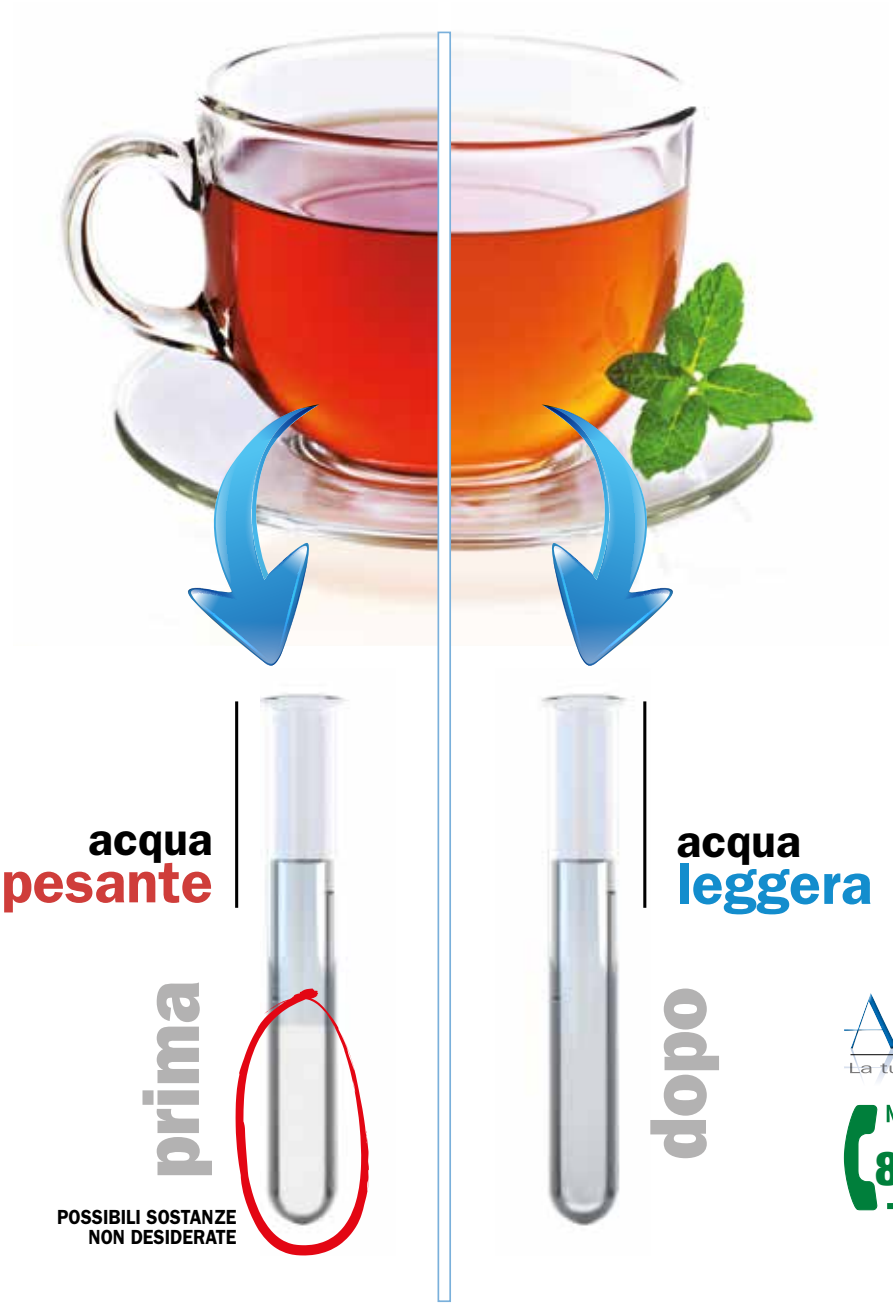
La qualità dell'alimentazione, infatti, è profondamente legata alla purezza dell'acqua consumata direttamente o con la quale si cucina. Il corpo umano ne è costituito per il 70% e ogni reazione metabolica vi è strettamente connessa. Dalla termoregolazione, alla circolazione del sangue, all'assorbimento di tutte le sostanze assunte attraverso l'alimentazione, fino all'eliminazione di scorie e tossine provenienti dall'esterno o prodotte dallo stesso organismo. L'***acqua potabile racchiude l'essenza del benessere***, per questo deve essere pura e priva di sostanze tossiche come fibre di amianto, pesticidi e metalli pesanti.

Per comprenderne la qualità, fino a pochi decenni fa ci si basava solamente su analisi organolettiche, ovvero sulla sua valutazione tramite vista, olfatto e gusto, determinando in maniera superficiale se l'acqua fosse limpida, incolore, inodore e insapore. Questo non è chiaramente sufficiente poiché due bicchieri d'acqua all'apparenza identici possono avere conseguenze nettamente diverse per l'organismo umano.

Appare quindi chiaro come l'acqua potabile possa non essere considerata salutare dal punto di vista medico, se non sia priva di qualsiasi contaminante tossico responsabile di effetti acuti e cronici, ovvero visibili sia nel breve che nel lunghissimo periodo. Ecco perché è fondamentale ***conoscere la qualità dell'acqua che sgorga dal rubinetto della propria abitazione*** e, nel caso in cui si tratti di un liquido di bassa qualità, intervenire immediatamente per renderlo migliore.

Grazie al test dell'acqua messo a disposizione gratuitamente da ***Acqualife***, è possibile conoscere rapidamente la qualità della propria acqua del rubinetto e capire se quello che vi scorre all'interno è un liquido puro e leggero, idoneo per cucinare e da consumare in totale sicurezza. La valutazione di parametri come la durezza e la conducibilità dell'acqua, così come il Ph e il residuo fisso, permettono, a colpo d'occhio, di comprendere se la propria acqua è ottimale alle esigenze della famiglia. In questo modo sarà semplice decidere come intervenire per migliorarne la qualità, scegliendo ad esempio di installare un ***purificatore domestico*** che vi permetterà di non dipendere più dall'acqua in bottiglia, con un notevole abbattimento di costi e un beneficio per l'ambiente.

Effettua il test dell'acqua di casa tua, è completamente gratuito. Prenota subito!



ACQUALife®
La tua acqua leggera

Numero Verde
800.036.471

L'ACQUA DELL'ACQUEDOTTO È CONTROLLATA
Molti italiani non amano bere l'acqua del rubinetto di casa e preferiscono acqua in bottiglia, più costosa, faticosa da trasportare e ingombrante. In più le bottiglie di plastica inquinano!

IL VIAGGIO DELL'ACQUA IN BOTTIGLIA
La plastica se lasciata al sole può alterare il gusto e la qualità dell'acqua. Inoltre con il trasporto su strada verso i punti di distribuzione, aumentano i gas di scarico che causano l'effetto serra.

LA SOLUZIONE: MIGLIORA LA TUA ACQUA DI CASA
L'importante è sapere che sia acqua di qualità. Durante il suo percorso dall'acquedotto al rubinetto l'acqua può, però, raccogliere sostanze non desiderate come: arsenico, piombo e metalli pesanti, pur mantenendo alla vista un aspetto limpido.

L'IMPORTANZA DEL TEST SULL'ACQUA DI CASA
Ci sono controlli che si possono fare da soli a casa.
1) osserva: l'acqua deve essere limpida
2) assaggia: se ha un gusto di cloro conferma che è disinfettata ma non ha un buon sapore!

3) verifica: fai bollire dell'acqua; se si crea una patina bianca vuol dire che è ricca di calcare.

Un test più approfondito può misurare altri parametri in grado di descrivere meglio il tipo di acqua che si beve.

Consumo di plastica

L'Italia è il primo paese in Europa e il secondo al mondo per il consumo di acqua in bottiglia.

Avere un'acqua libera dalla plastica è possibile! Liberi Dalla Plastica aps vuole proporre un'iniziativa concreta per risolvere il problema della produzione di rifiuti di plastica, partendo dal luogo in cui viviamo, dalle nostre città. Tutti noi possiamo fare la nostra parte, i rifiuti di plastica aumentano di anno in anno, costituendo un problema concreto che non è più possibile ignorare. Le città, i nostri oceani, gli animali, stanno subendo le conseguenze di un'inquinamento fuori controllo. Per questo è importante che ognuno di noi faccia un gesto responsabile e condiviso, partendo dal proprio ambiente familiare, dalla propria casa. L'obbiettivo è quello di creare delle città più pulite, con meno inquinamento e che valorizzino la bellezza del proprio territorio. Scegliendo di compiere una piccola azione, come quella di dare ad ogni famiglia un purificatore d'acqua per la propria casa, si potranno ridurre i livelli di inquinamento da plastica, valorizzando l'acqua del comune, sicura e controllata e rendendola migliore per bere e per cucinare. Operando in questa direzione i Comuni faranno un gesto concreto e responsabile, facendo in modo che il cittadino usi l'acqua dell'acquedotto, educandolo a bere l'acqua di rete che è controllata e riducendo il consumo di bottiglie di plastica.

Il progetto nei comuni e nelle scuole. Liberi Dalla Plastica Associazione Promozione Sociale è già attiva sul territorio con diverse collaborazioni, con i Comuni Italiani, con le scuole nel mondo dello sport e del sociale. Ad oggi numerose Istituzioni in Italia hanno aderito e hanno dato il loro Patrocinio. Nelle scuole il progetto è attivo per informare i più giovani sul tema attuale dell'inquinamento da plastica e su un uso consapevole delle nostre risorse. L'obbiettivo dell'associazione è quello di sensibilizzare le persone a bere l'acqua dell'acquedotto, migliorandola con il purificatore d'acqua che sarà offerto gratuitamente alle famiglie che ne faranno richiesta.

Sarà un gesto responsabile per il maggior bene del Comune che aderirà e promuoverà l'iniziativa di Liberi Dalla Plastica, dando il suo patrocinio, per il cittadino e per la città stessa garantendo risultati concreti. Il Comune riceverà una certificazione (Comune Green) che non sarà solamente un vantaggio per l'ambiente e per i propri cittadini, ma gli permetterà di mettersi in primo piano in quanto a sensibilità ambientale. Inoltre avrà contributo a preservare il proprio territorio, incrementando il turismo.

Associazioni sportive. Diverse associazioni sportive fra cui Chorus Volley Bergamo e USD Scanzorosciate Pallavolo hanno dato il loro patrocinio per la promozione di uno sport etico e libero dalla plastica. A tutti i componenti delle squadre è stato consegnato il purificatore Pury e una bottiglia ecologica BPA FREE (che significa SENZA BISFENOLO DI TIPO "A").

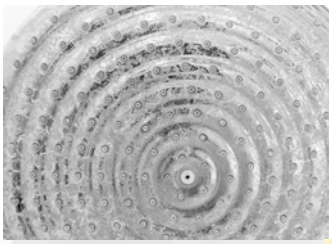
Il bisfenolo A (BPA) è una sostanza chimica usata prevalentemente in associazione ad altre sostanze chimiche per produrre plastiche e resine. Ad esempio il BPA è usato nel policarbonato, un tipo di plastica rigida, trasparente e altamente performante. Il policarbonato viene utilizzato per produrre recipienti per uso alimentare come bottiglie per bibite con vuoto a rendere, biberon, stoviglie di plastica (piatti e tazze) e contenitori per riporre alimenti.

CALCARE
IL NEMICO DI CASA

ECO friendly

ECQuality WATER SYSTEMS

ADDOLCITORE: LA SOLUZIONE IDEALE



Combatti il calcare risparmiando:

- fino al **50%** sui costi energetici
- riduzione dei costi per riparazioni e manutenzioni di elettrodomestici
- stop alle incrostazioni di calcare
- fino al **50%** in meno nei consumi di shampoo, detergenti e detersivi
- lunga vita agli indumenti e maggiore igiene
- pulizia migliore e maggior benessere sulla pelle per adulti e bambini

Per ricevere informazioni compila il form sul sito
www.depuratoriacqualife.it/ecoquality

Numero Verde
800.036.471

ACQUALife
La tua acqua leggera

Linea Professionale

ZERO PLASTICA

Linea completa di refrigeratori per: uffici, palestre, ristoranti, bar, mense, ecc.

Acqua gassata, naturale fredda o calda.
Una nuova gamma di distributori versatili, adatti ad ogni esigenza.

COMFORT ABITATIVO

SUPER BONUS 110%

Quali sono gli elementi indispensabili per una casa sostenibile

Ecco come sfruttare il bonus 110% per far sì che un'abitazione rispetti l'ambiente e, allo stesso tempo, le persone che la vivono.

Un'abitazione può definirsi sostenibile solamente quando garantisce un perfetto ***comfort abitativo*** a chi la vive. Per farlo, tutti gli elementi che la compongono devono coesistere in equilibrio, con lo scopo di ***ridurre le emissioni*** e impattare il meno possibile sull'ambiente. Dall'involucro edilizio, all'esposizione, all'impiantistica, dai materiali di rivestimento esterni a quelli impiegati per le finiture interne, tutto deve garantire un utilizzo razionale e controllato delle risorse. Grazie al **Superbonus**, un'agevolazione fiscale con cui si possono **detrarre il 110% delle spese** sostenute per diversi interventi tra cui l'efficientamento energetico e l'installazione di impianti fotovoltaici, dal 1 luglio 2020 al 31 dicembre 2021 si avrà una nuova spinta per rendere la propria casa "green". Le misure stanziate dal governo, che si aggiungono all'Ecobonus per la riqualificazione energetica degli edifici, permetteranno inoltre di usufruire di un contributo anticipato sottoforma di sconto dai fornitori o di cessione del credito, dando un ulteriore impulso positivo alla realizzazione di tali interventi. Ma quali sono gli elementi imprescindibili per poter definire la propria casa veramente sostenibile? Ecco qui qualche consiglio per rendere la propria abitazione "green" grazie alle agevolazioni del Superbonus:

Coibentazione e cappotto termico. Partendo dall'esterno, **l'involucro edilizio** è in grado di trattenere o dissipare il calore grazie alla coibentazione, che gioca un ruolo fondamentale nel processo naturale di riscaldamento e raffreddamento dell'abitazione e sulla dispersione di calore che va a influire sui consumi energetici. Un'abitazione green ha una perfetta coibentazione e non presenta ponti termici. Tra le soluzioni più innovative, alternative ai tradizionali cappotti termici, **GenialKap** è una barriera dallo spessore di 2 mm dall'elevata traspirabilità, in grado

di mantenere il calore all'interno della casa nei mesi più freddi e non lasciarlo penetrare, invece, nelle calde giornate estive.

Efficientamento dell'impianto termico. Gli impianti di riscaldamento rappresentano una delle maggiori cause di inquinamento delle città. Grazie a centraline e software intelligenti per la regolazione dell'impianto termico, si possono ridurre le accensioni del generatore del 40% e risparmiare fino al 60% con la diminuzione dei consumi di combustibile. Con il sistema **Nativa by Sailer**, ad esempio, è possibile avere un'unica centralina di regolazione che collega tutti gli elementi dell'impianto di riscaldamento, attuando un'efficace strategia di regolazione.

Autoproduzione energetica. Gli ***impianti fotovoltaici*** sono in grado di diminuire le immissioni di anidride carbonica nell'atmosfera sfruttando fonti di energia rinnovabili come quella solare. Permettono di utilizzare immediatamente l'energia prodotta, abbattendo la richiesta ai gestori nazionali e riducendo il valore delle bollette. Oppure, possono rendere completamente indipendente la casa dalla rete elettrica, se integrati con sistemi come ***Genial Accumulo***, in grado di conservare l'energia non utilizzata durante il giorno

e distribuirla dopo il tramonto, con un risparmio di ben il 90%. Anche l'acqua calda sanitaria può derivare dalla radiazione solare ed essere utilizzata all'interno della casa grazie ai ***pannelli solari termici*** abbinabili ad ogni comune generatore di calore.

Risparmio idrico. L'ottimizzazione delle risorse idriche è un altro fattore capace di rendere una casa veramente green. L'***ozonizzatore domestico*** rappresenta un innovativo metodo di lavaggio con cui si riducono sensibilmente i tempi dei cicli della lavatrice (da 2 ore di programma a 30 minuti di lavaggio a freddo), garantendo al contempo una detersione igienizzante che rende fresco e pulito il bucato. **Igenial** trasforma l'acqua della rete domestica in un vero e proprio detergente igienizzante, immettendo ozono nel sistema di lavaggio. In questo modo non la lavatrice non necessita di acqua calda, risparmiando energia, e neanche di detersivi e ammorbidenti, i cui residui diventano pericolosi inquinanti per l'ambiente.

Impianti domotici. I ***consumi elettrici*** rappresentano un'altra voce critica nel bilancio dei consumi domestici. Una casa sostenibile utilizza solamente lampadine LED, dalla vita più lunga rispetto alle alogene e capaci di consumare meno energia. Inoltre, per gestire in modo intelligente l'impianto di illuminazione domestica e comandare tutti i dispositivi anche da remoto (elettrodomestici compresi), è utile predisporre un impianto domotico fin dal momento della progettazione dell'abitazione.

www.genialenergy.it - info@genialenergy.it

Materiali sostenibili a basse emissioni. Infine, i materiali da costruzione e quelli impiegati per le finiture interne, giocano un importante ruolo nel determinare il comfort abitativo e nell'emissione di sostanza volatili nell'aria. Una **casa green** deve essere realizzata con materiali a basso impatto ambientale, durevoli nel tempo e, quando possibile, reperibili a livello locale.

Migliorare la qualità dell'aria con le piante?

Si può con queste sei varietà

Il benessere in casa è legato a moltissimi fattori, tra cui la qualità dell'aria. Ecco come migliorarla in modo naturale grazie alle piante.

La casa, per essere un luogo salubre, ha bisogno di essere curata nei minimi dettagli. Con lo sviluppo esponenziale dello smart working, infatti, non è più solamente il luogo della vita privata, ma si intreccia con nuove dinamiche professionali, che implicano modifiche sia a livello di arredo che di "atmosfera". Per aumentare la produttività durante le attività lavorative e godere allo stesso tempo di un senso di benessere nei momenti di relax, sono le piante gli elementi naturali più facili da integrare nell'ambiente. Oltre a essere una componente visiva estremamente rilassante, sono infatti in grado di purificare l'aria ed eliminare le **sostanze organiche volatili** dannose per l'uomo, conosciute con la sigla **VOC**. In luoghi chiusi come la casa, capita infatti che alcuni prodotti impiegati per la pulizia possano rilasciare nell'aria delle sostanze tossiche. Anche i materiali da costruzione, così come colle e vernici utilizzate per fissare la pavimentazione, materiali isolanti e lane racchiuse nelle intercapedini, possono causare piccole allergie e forme gravi di asma. Ecco perché le piante sono un grande alleato all'interno della casa: oltre a riequilibrare la presenza di ossigeno con la ***fotosintesi clorofilliana***, sono in grado di eliminare fino al 50% delle ***sostanze tossiche volatili*** presenti negli spazi indoor. Grazie a dei particolari enzimi presenti sulle foglie e nei fusti, riescono a metabolizzare sostanze come metano, metanolo, metilamine e composti derivati dal carbonio, attraverso la metilotrofia. Ecco, quindi, sei piante in grado di purificare l'aria del vostro ambiente domestico in modo completamente naturale.

1 **Aloe Vera.** Molti la conoscono grazie alle particolari proprietà del succo contenuto all'interno delle foglie, capace di lenire ferite e placare infiammazioni. Oltre a questo, i beneifici dell'aloe si estendono anche alla lotta contro ***formaldeide e benzene***, che vengono assorbite in modo naturale dalla pianta, capace di crescere rigogliosa se collocata in prossimità delle finestre.

2 **Azalea.** In ambienti ricchi di emissioni di ***formaldeide*** è fortemente consigliato posizionare delle Azalee, purchè lo spazio sia fresco e ben illuminato nell'arco di tutta la giornata. Queste piante, infatti, assorbono le sostanze dannose per l'organismo umano rilasciate da schiume e lane isolanti, così come quelle del compensato.

3 **Dracena.** Tra le specie tropicali estremamente di tendenza negli ultimi anni, la Dracena è quella che vi darà più soddisfazioni, sia dal punto di vista estetico, che funzionale. Il suo fusto è infatti capace di crescere notevolmente in altezza, mentre le sue ampie foglie assorbono formaldeide e sostanze come ***tricloroetilene*** e ***xilene***.

4 **Edera.** Anche le piante rampicanti sono delle preziose alleate per mantenere l'aria della casa salubre. La più conosciuta è forse l'edera, ideale per fungere da vero e proprio filtro di **polveri sottili aeree** e **biossido di azoto**. Inoltre, grazie alla sua resistenza, necessita di poche cure. Unico accorgimento: posizionatela in aree ben ombreggiate della casa.

5 **Ficus.** Elimina fino a 12 microgrammi di ***formaldeide*** all'ora. Ecco il potere del Ficus, pianta da interni dall'alto potenziale purificante, che ha però bisogno di molte cure e bagni frequenti per mantenersi in forma. Inoltre, può anche assorbire altri inquinanti indoor come ***benzene*** e ***tricloroetilene***.

6 **Spatifillo.** Lo Spatifillo è una pianta domestica dalle foglie di un verde intenso, con eleganti fiori bianchi. Oltre al suo aspetto estremamente gradevole, è il più efficace purificatore naturale dell'aria, poiché in grado di assorbire particelle volatili di ***benzene, xilene, toluene*** e ***formaldeide***. Anche chi non ha il pollice verde potrà godere della sua presenza in casa, poiché necessita di pochissime cure per crescere rigoglioso.

Aria di casa

Le nostre case sono i luoghi più inquinati del pianeta?

Quando si parla di inquinamento molti pensano a ciò che si respira nelle grandi metropoli, non sapendo che in realtà, la situazione negli ambienti "chiusi", è altrettanto seria.

Secondo voi è più pericoloso sostare per una giornata intera di fronte alla strada più trafficata di una grande città, oppure trascorrerla chiusi in casa, senza far circolare aria dalle finestre, esposti ai composti organici volatili e alle sostanze tossiche rilasciate da detersivi e prodotti per la cura della casa? Non c'è una risposta certa, ma i dati dell'***Associazione Nazionale Tutela Energie Rinnovabili*** (ANTER), resi noti dal Social Magazine ***Will***, riportano che il 95% delle sostanze inquinanti respirate ogni giorno si trova proprio all'interno delle abitazioni, causando ogni anno, solamente in Italia, oltre 3 milioni di decessi. La casa e i luoghi chiusi in generale, soprattutto uffici e spazi di ritrovo come club e palestre, sono quindi da considerarsi potenzialmente dannosi per la salute delle persone e devono essere ripensati in un'ottica più sostenibile.

Quali sono gli elementi che causano l'inquinamento indoor? Se i materiali da costruzione e quelli di rivestimento giocano un ruolo fondamentale per l'***inquinamento indoor*** a causa di schiume isolanti, colle e sostanze tossiche come la formaldeide, i prodotti utilizzati per la pulizia quotidiana non sono da meno. I detersivi per la casa, i detergenti per gli abiti composti da sostanze chimiche, gli insetticidi e gli stessi impianti della cucina (quando in funzione), contribuiscono infatti a innalzare i livelli domestici di inquinamento dell'aria. Sapevate che anche le candele profumate e gli incensi non certificati possono avere effetti negativi sull'apparato respiratorio? Bene, adesso che conoscete tutti gli elementi capaci di rendere tossica l'aria che respirate, potrete intervenire per migliorarne la qualità e godere di un ambiente di vita più sano per voi e la vostra famiglia.

Come rendere l'aria della casa più salubre. Per iniziare vi basterà scegliere prodotti per la pulizia della casa composti da ingredienti naturali, come quelli consigliati nell'articolo di pagina 42 e posizionare, negli angoli più idonei dell'abitazione, piante indoor capaci di assorbire le polveri sottili convogliandole all'interno delle radici. Ne abbiamo parlato proprio a pagina 64. Per una purificazione profonda dell'aria, è inoltre indicato l'utilizzo di uno ***ionizzatore***, un dispositivo che sfrutta la tecnologia del plasma a freddo per eliminare inquinanti, batteri, muffe e sostanze volatili, annientando al contempo eventuali cattivi odori. In breve, questo dispositivo promuove la formazione di particelle ioniche nell'aria, grazie a un campo elettrostatico che simula il processo naturale innescato dalle radiazioni solari. Applicando questa tecnologia, uno ionizzatore come ***AirLife***, è in grado di migliorare le capacità respiratorie di tutti i soggetti allergici e asmatici, proteggendo dalle contaminazioni microbiotiche aree che derivano dal transito di persone e animali domestici nei luoghi chiusi. Se posizionato in camera da letto, favorisce l'assorbimento di ossigeno apportando benefici alla qualità del sonno, con una conseguente riduzione di apnee notturne e rumori da roncopatia. In cucina elimina gli odori e promuove anche il relax se collocato nelle zone giorno.

Date aria alla casa. Oltre a installare dispositivi di ultima generazione per purificare l'aria di casa, non dimenticate di garantire un ricircolo naturale più volte durante il giorno, aprendo le finestre dalle 2 alle 3 volte. Anche se non esistono delle regole universali sul tempo necessario per eliminare l'aria viziata, poiché variano a seconda del numero e delle tipologie di infissi, tenete presente che serviranno, con finestre a battente, da uno a cinque minuti nella stagione fredda, mentre in estate le tempistiche si allungheranno fino a 30 minuti. E non dimenticate, in fase di scelta della vostra nuova abitazione, di seguire linee guida salubri, ponendo estrema attenzione all'utilizzo di materiali costruttivi sostenibili e a zero emissioni nocive.

efficace contro il
COVID-19
99,9%
Batteri, muffe, VOC e virus

TEST DELL'UNIVERSITÀ DI PADOVA

airLife™
PURIFICAZIONE DELL'ARIA

CERTIFICAZIONE ANTI-COVID

Respira aria sana!

STOP
ARIA VIZIATA - ALLERGIE - ODORI SGRADEVOLI - STRESS

EFFICACE-COVID-19 CERTIFIED

Aria pura in tutti gli ambienti!

Sanifica l'aria che respiri!

AirLife inattiva dall'aria e dalle superfici batteri, virus, muffe, inquinanti chimici, ma anche odori sgradevoli rendendo l'aria più salubre.

AirLife purifica l'aria e genera le condizioni ambientali ideali per il benessere dell'organismo: *migliora le funzioni respiratorie e aumenta l'assorbimento di ossigeno, favorendo i processi di recupero degli organismi debilitati. Inoltre contribuisce a rigenerare la qualità del sonno, a diminuire il russare e le apnee notturne.*

Respirare aria sana è la base del vivere sano!

EFFETTI DI SANIFICAZIONE DEL DISPOSITIVO AIRLIFE

La tecnologia Non Thermal Plasma presente nel dispositivo è in grado di abbattere il Covid-19: lo hanno dimostrato i test di laboratorio condotti dall'**Università di Padova.**

SANIFICAZIONE - SICUREZZA - COMFORT

airLife™ *www.airlife.it - info@airlife.it* Numero Verde 800.036.471

Linea Integratori Naturali
dalla Natura

DISPONIBILI SUL SITO:
www.vitamixlife.com
*** Novità assoluta ***

Prodotti ENERGIZZATI con biofrequenze secondo un sistema brevettato di biorisonanza

VitamiX LIFE Natural health

VITAMIX S.r.l.
Piazza La Pira, 24 - 20851 Lissone (MB) - Italy
www.vitamixlife.com - e-mail:info@vitamixlife.com