ETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, AMBIENTE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

SOLO € 1,00

vivo ani e belli

ERNIA DEL DISCO

Discolisi, Idet, trattamenti laser: soluzioni soft che evitano l'intervento

DIETA Whole 30

-3 KG IN 7 GIORNI, MA SI PUÒ RIPETERE FINO A UN MESE PER RIATTIVARE IL METABOLISMO

Mal di gola

GEMME, ERBE E OMEOPATIA CONTRO DOLORE E TOSSE STIZZOSA

Epatite C

Le testimonianze di chi è guarito con le nuove cure gratuite

DOLCI

Avocado, aquafaba, ceci: i nuovi ingredienti che sostituiscono burro e uova

Lavatrice

SEI SICURA DI USARLA BENE? I 5 ERRORI PIÙ DIFFUSI

Sauna

ALCUNI SCIENZIATI ANNUNCIANO: FA BENE ANCHE AL CUORE E AL SISTEMA IMMUNITARIO

MEDICINA ESTETICA

ritocchini sotto l'albero

a partire da 150 euro, le ultime proposte soft da farsi regalare a Natale

Anno 26 - numero 49 - P.I. 1/12/2017 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. D.L. 353/2003 (conv.in L.27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI

9 771124 240009 70049

Si può fare una piccola marcia indietro e allontanarsi dai soliti **doni consumistici** pensando a idee ecologiche e solidali

In un'epoca caratterizzata dalla crescente attenzione all'ecologia, alla sostenibilità ambientale e alla responsabilità sociale, anche il Natale può rappresentare un pretesto per rileggere le nostre usanze, come i regali, in chiave più "green" e contribuire alla salvaguardia dell'ambiente e alla diffusione di una cultura ecofriendly.

UN REGALO TUTTO green

→ ALCUNE AZIENDE SOSTENGONO PROGETTI
PARTE DEL PROPRIO INTROITO

Per gli sportivi

Per gli amanti dell'attività all'aria aperta, un regalo adatto e sicuramente apprezzato può essere l'iscrizione a una corsa al parco.

* "Parkrun" organizza corse cronometrate di 5 km, gratuite e a ritmo libero, che si svolgono ogni sabato mattina (alle ore 9), contemporaneamente nei parchi di diverse città del mondo e vogliono essere un'occasione accessibile a chiunque voglia condividere uno stile di vita sano e socializzare nei parchi cittadini (www.parkrun.it).

* Run 5.30 propone invece a pagamento corse di 5,3 km non competitivi, che si svolgono alle 5.30 di un giorno lavorativo prestabilito, secondo un calendario che si sposta di città in città, per promuovere un sano stile di vita con un evento sostenibile a impatto zero, nel contesto in cui la gente vive e lavora (www.run530.com).

Per chi ama la natura

Sempre attuale, l'idea di fare del bene a Natale può essere declinata in chiave ecofriendly: "Wwf" dà la possibilità di adottare a distanza" un animale protetto (elefante, tigre, orango).

Un albero a distanza

Attraverso la piattaforma online Treedom (www.treedom.net) si può scegliere un albero e regalarlo a una persona, che riceverà un biglietto di auguri contenente un codice da cui potrà risalire a tutte le informazioni relative alla pianta (specie, significato simbolico, nome scelto dal mittente, luogo di piantumazione).

* Gli alberi di Treedom vengono piantati in tutto il mondo da contadini locali, che godranno dei loro frutti, e possono essere seguiti online come in un'adozione a distanza.

Un melo in adozione

Il progetto "Adotta un melo" attivato dalla Regione Trentino, consente di adottare a distanza un melo e regalarlo a una persona che potrà raccoglierne i frutti una volta maturi, usufruendo dei pacchetti soggiorno previsti dagli agriturismi aderenti all'iniziativa.

Un weekend verde

Sono sempre più numerose le strutture ricettive che offrono proposte di villeggiatura a contatto con la natura e a basso impatto ambientale: dagli agriturismi alle masserie, dai bed and breakfast immersi nel verde, alle case sugli alberi, fino agli igloo e alle bubble rooms (tende sferiche trasparenti, pressurizzate e biodegradabili, capaci di contenere comodamente un letto matrimoniale e di far vivere una notte sotto le stelle pur stando al caldo). www.ecobnb.com

OCCHIO ALL'INCARTO!

Perché un regalo sia davvero "green" è importante che anche il packaging corrisponda a criteri ecologici. Invece di imballaggi inquinanti, meglio optare per confezioni biodegradabili o di recupero, realizzate con carta riciclata, vecchie carte stradali, stoffe e nastri recuperati, scatole riutilizzate e riutilizzabili, cartone ondulato.

Anche il tradizionale cesto natalizio può essere declinato in versione ecosostenibile. Basta riempirlo con alimenti a km zero. Oppure scegliere prodotti legati a un commercio equosolidale, che sostenga l'economia di Paesi svantaggiati o aiuti le popolazioni colpite da disastri naturali.

Servizio di Chiara Di Paola.
Con la consulenza del professor Gianumberto Accinelli, entomologo, responsabile progetto Eugea all'università di Bologna.

→ QUEST'ANNO SI PUÒ DECIDERE DI APPOGGIARE LE ECONOMIE LOCALI ACQUISTANDO A CHILOMETRO 0