

SELPRESS
www.selpress.com

Direttore Responsabile
Andrea Biavardi

Diffusione Testata
111.341

■ IDEE

di Chiara Elisa Bràtina

10 MODI PER MIGLIORARE IL TUO karma

Per le religioni orientali è il risultato delle nostre azioni passate, presenti e dei nostri pensieri. Ecco alcuni gesti buoni ed ecologici che ti fanno sentire bene e in armonia con l'universo

1. Ricicla i vestiti Datti allo swapping

Anche i vestiti finiscono in discarica. Fino a ieri. È il momento di fare swapping (scambiare, in inglese)! Si tratta di incontri in case, locali e boutique dove vestiti, scarpe e bijoux alla moda, usati ma in ottimo stato vengono barattati tra le presenti. Niente denaro. È il contrario della moda usa e getta, degli sprechi, degli acquisti compulsivi. L'idea è di Grazia Pellagrossi e Chiara Bettelli che organizzano eventi in tutta Italia e danno consigli sull'arte del riciclo. www.atelierdelriciclo.com oppure www.urbanwapparty.it

Un completo vintage. Riciclare abiti usati aiuta gli altri e anche a ridurre i rifiuti.

2. Pedala pulito Ecco la bici più ecologica

Da 70 lattine ricavi una padella, da 37 una caffettiera, da 800 una bicicletta, come la city bike nella foto qui sotto. L'Italia è al primo posto in Europa nell'industria del riciclo dell'alluminio: questo metallo riciclato costa oltre dieci volte meno rispetto a quello vergine. Non si riciclano solo lattine ma anche vaschette e foglio d'alluminio, bombole spray, scatolette e tubetti. Per vedere tutti i prodotti Consorzio imballaggi alluminio. www.cial.it

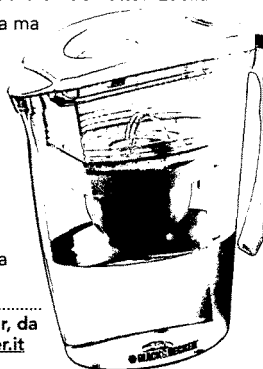
"Ri-cicletta", circa 280 euro. www.cial.it



3. Depura Bevi acqua di rubinetto filtrata

Stop alle bottiglie di plastica, al costo e al trasporto dell'acqua minerale: bevi quella di rubinetto. Quella delle nostre case è potabilissima ma per eliminare calcare, odore di cloro e residui organici basta usare una caraffa filtrante. Tanti i modelli in commercio e tutti facili da usare: basta riempire la parte superiore con acqua, che dopo qualche minuto è pronta da bere. Il filtro dura un mese, la brocca è per sempre.

Caraffa filtrante di Black&Decker, da 15,90 euro. www.blackanddecker.it



4. Medita La calma è in una pietra

Sembrano monti, animali oppure ricami, fiori: sono le pietre *Suiseki*, parola giapponese che significa "pietra lavorata dall'acqua". È un'arte antichissima che insegna a osservare le pietre in una sorta di meditazione. Scoprirne la bellezza e l'armonia permette di ritrovare la calma e la pace interiori. Chi è in sintonia con l'energia universale le trova in natura. Chi volesse comprarle può rivolgersi a Crespi Bonsai (www.crespibonsai.com).

Suiseki di Crespi Bonsai. A partire da 210 euro.



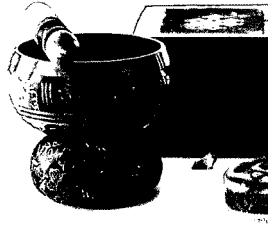
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

■ SELPRESS ■
www.selpress.com

■ IDEE

5. Rilassati Vibra in sintonia con l'universo

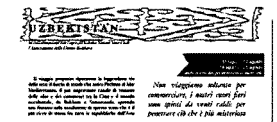
Dolce e profondo, il suono della campana tibetana trasmette un immediato stato di quiete. Facendo girare il bastone di legno sul bordo della ciotola si sprigionano infatti onde sonore che fanno entrare la mente in uno stato di relax totale, simile ai momenti precedenti all'addormentamento.



Campana di Natura e... 32 euro. www.natura-e.com

6. Viaggia E aiuti il Tibet

Vivi a contatto con i monaci, dividi i pasti con una famiglia tibetana, scopri tradizioni millenarie. Il turismo responsabile ti fa entrare nel cuore di un Paese, creando vantaggi per i locali. Il Tibet è una delle mete di Planet Viaggi, 15 giorni tutto compreso 2550 euro. www.planetviaggi.it



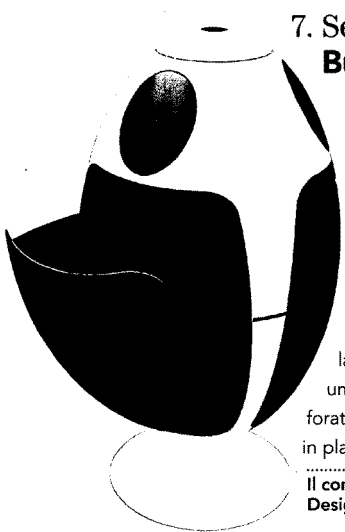
Info: www.altr.org raggruppa le agenzie di turismo responsabile.

7. Separa i rifiuti Butta tutto qui

Fare la raccolta differenziata in casa è più facile se si hanno i contenitori adatti. Magari anche belli da vedere e compatti...

Tra i tanti, il raccogliitore ideato da Habitare Art Design. Forma a uovo, è alto 84 centimetri e largo 45, ha tre fori e altrettanti vani porta sacchetti per raccogliere lattine, bottiglie, carta, plastica e umido. Gli scomparti interni sono forati per evitare cattivi odori. Ovvio, è in plastica riciclata al cento per cento.

Il contenitore "Ovetto" di Habitare Art Design. 139 euro. www.habitare-ad.com

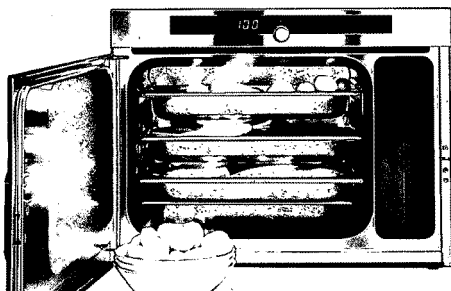


9. Cucina light Meno grassi, più vitamine

Se cuoci a vapore (il metodo più sano e naturale) con i soliti cestelli impilabili, disperdi calore e mischi i sapori. Meglio usare un forno ad alto risparmio energetico (classe top di Miele, sotto) dove il vapore viene prodotto in un comparto separato e poi immesso nel vano cottura. Così vitamine e sali minerali rimangono intatti, i gusti separati e

usi meno condimenti. La cottura è più veloce grazie alla chiusura ermetica dello sportello.

Forno "DG 1050" di Miele. 1.213 euro. www.miele.com



10. Mangia veg Meno carne e salvi l'ambiente

Limitare il consumo di carne fa bene non solo alla salute (meno tumori e patologie cardio-vascolari) ma anche all'ambiente

(meno terre disboscate per i mangimi e pascoli, meno gas serra e minor spreco di acqua). L'ultima alternativa alla carne è il muscolo di grano, un'invenzione "made in Italy" a base di frumento, legumi, acqua, olio e spezie. Sotto forma di bisticche, spezzatino, roast-beef e prosciutto ha il cento per cento di proteine e zero colesterolo. Tutte le info sul sito: www.muscolodigrano.it



Un piatto di "bresaola" vegetale, a base di grano.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.