

vegan life

per uno stile di vita completamente cruelty free



Muffin & cupcake
Golosi e d'effetto!



Le erbe spontanee
La natura nel piatto

Legumi freschi in tavola
Le proposte di Roberto Politi

EDITORIA EUROPEA



Anno 1 - n. 5
Mensile
Maggio 2015
IT - € 3,50

Prodotti cruelty free
Guida ai marchi vegan

Salute & benessere
Glutine: facciamo chiarezza

Vivere vegan: linguaggio e luoghi comuni

I cibi fermentati
Facciamoli in casa con lo chef Martino Beria





un tuffo dove l'acqua è più... verde!

Non sono semplici specchi d'acqua ai bordi dei quali far correre la propria fantasia o nelle cui acque immergersi: sono una vera e propria filosofia di vita.

Scegliere un biolago o una biopiscina significa credere nello sviluppo, finalmente anche in Italia, di una nuova filosofia di vita sostenibile e rispettosa dell'ambiente, in modo non solo conservativo, ma anche propositivo. In Europa, e in particolare negli avanzati Paesi nordici, il concetto di ecolago, ormai più che diffuso, ha infatti dato inizio a uno stile di vita, privata e pubblica, orientato non solo a ridurre l'impatto ambientale e "risparmiare" le risorse naturali ma anche a proteggere in prima persona il territorio, recuperandone e tutelandone le biodiversità. Non solo: ecolaghi ed ecopiscine contribuiscono a riscoprire un contatto con la natura ed i suoi abitanti. Una nuova dimensione di benessere psicofisico e comfort sostenibile capace di delineare anche un nuovo possibile modello ambientale.



Cosa sono e come funzionano

Biolaghi e biopiscine sono organismi vivi e pulsanti che utilizzano la fitodepurazione come elemento

di purificazione e creano con l'ambiente circostante un vero e proprio microcosmo di biodiversità. A differenza degli impianti natatori tradizionali, in cui l'acqua viene steriliz-

**Gli specchi d'acqua
bio fanno bene
all'ambiente, flora e
fauna, e contribuiscono
al nostro benessere
psicofisico.**

zata tramite l'uso di prodotti chimici e con immissione di cloro, così da uccidere qualsiasi forma di vita, nei biolaghi e nelle piscine naturali la purificazione dell'acqua avviene tramite la fitodepurazione: un processo naturale in cui l'azione combinata del materiale ghiaioso, del substrato e delle piante acquatiche apposite va a generare delle reazioni biologiche che, unitamente all'utilizzo di pompe meccaniche, purificano l'acqua. Inutile dire che i benefici sono molteplici: sul fronte della purezza dell'acqua (ideale per chi soffre di eczemi e allergie, perché paragonabile a quella di un lago di montagna) e dell'aria (le piante fanno il loro lavoro!) così come dell'impatto ambientale (bastano delle pompe a basso consumo, non ci sono rigide strutture in cemento armato).

Anche in piccoli spazi

Guai a pensare che i biolaghi siano un "lusso" a beneficio esclusivo dei grandi giardini. Ecolaghi e piscine naturali possono essere proget-

tati a misura di qualsiasi esigenza: su superfici contenute come su suoli in pendenza, trasformando il volto anche di semplici giardinetti con l'inserimento di specchi d'acqua e cascatelle, di un ruscello a secco che affianca l'ingresso di un'abitazione o con una semplice "tinozza" gorgogliante. L'elemento acquatico, insomma, può essere declinato in mille e più modi, anche in piccoli giardini o terrazzini, mantenendo intatti i benefici derivanti dalla presenza acquatica, a livello

sonoro come di ossigenazione e di rapporto con la natura circostante.

Gli effetti benefici

Le analisi biologiche dimostrano che l'acqua fluita tramite *flowform* (gli esperti definiscono così le forme artificiali in cui l'acqua fluisce e ricrea i movimenti sinuosi e dinamici che essa ha in natura, rigenerandosi e trovando nuova vitalità energetica e biodinamica) è più ricca in ossigeno e in caratteristiche energetiche.





possa credere, invece, a non gradirli sono le zanzare: sia perché l'acqua in movimento non consente loro di deporre le uova sia perché il biolago attira i predatori naturali dell'insetto come, ad esempio, le libellule, e questo contribuisce a tenere lontane le zanzare ed evitare le loro punture.

Talvolta vi potrà capitare di imbattervi in qualche rana e, dopo un po' di tempo, anche in qualche minuscolo pesciolino le cui uova sono state portate lì dagli uccelli durante la migrazione. 🌱

Per info e contatti:

Associazione Biolaghetto Italia
Via Brocchi, 25, 25129 Brescia
info@biolaghi giardini.it

Un elemento che, ad esempio, determina una maggiore e qualitativamente superiore germinazione dei semi.

Anche gli animali amano i biolaghi

Oltre ad essere un vero paradiso per le piante acquatiche (basti pensare all'iris, all'equiseto palustre e alle ninfee), biolaghi ed ecopiscine sono molto amati anche dagli animali, domestici e non, che ritrovano in questi specchi d'acqua un elemento naturale che stimola il loro istinto. Contrariamente a quanto si

La “memoria” dell'acqua

Secondo studi autorevoli, l'acqua avrebbe una memoria e, a seconda delle informazioni ricevute, tenderebbe a “comportarsi” in un modo o in un altro. Tale principio, lanciato per la prima volta da Jacques Benveniste, lo scienziato francese che nel 1988 scrisse per la rivista *Nature* un articolo in cui parlava della “memoria dell'acqua”, è stato poi ripreso anche dai premi Nobel Brian Josephson (1973) e Luc Montaigner (2008), anch'essi persuasi del fatto che le molecole dell'acqua, sottoposte a

delle sostanze poi diluite fino a rendere le stesse praticamente assenti nel liquido, si comporterebbero in modo “informato”, vale a dire come se avessero ricordo della sostanza con cui sono state in contatto.

Ecco allora che anche biolaghi e biopiscine divengono luoghi in grado di esprimere il beneficio energetico e di equilibrio psicofisico riscontrabile in chi gode delle loro acque naturali, lo specchio fedele e limpido di chi lo vive o lo ha realizzato.