

SCIENZA e CONOSCENZA



Trimestrale N. 52 - Apr./Mag./Giu. 2015 - € 6,90

Nuove Scienze, Medicina non Convenzionale, Consapevolezza

Salute

- Tempo di allergie
- Omeopatia in pericolo

Consapevolezza

- Nutrire l'anima

Fisica dell'incredibile

- È possibile viaggiare a velocità maggiore della luce?

7 miti da sfatare

Le favole
sull'alimentazione
che ci hanno
sempre
raccontato

#1
il sale
da sapore

#2
il vino
fa buon
sangue

#3
colesterolo
buono
e cattivo

#4
formaggio
e latte fanno
bene alle
ossa

#5
i vegetariani
e i vegani
mangiano
cose tristi

#6
la dieta
mediterranea
è pasta
al pomodoro

#7
l'uomo
è un animale
onnivoro

Verdure Zen

Non dirò molto in questo editoriale, un po' perché penso che questo numero parli da solo e sia molto chiaro nell'esplicitare quello che è il pensiero di *Scienza e Conoscenza* sul rapporto tra alimentazione e salute, magistralmente interpretato dalle parole del nostro fidato Valerio Pignatta alle pagine 4 e 5. Un po' perché, poco tempo fa, leggendo, per piacere e per lavoro come sempre mi accade, il libro *Paura* di Thich Nhat Hanh (BIS Edizioni) mi sono imbattuta in questo passaggio, che vi riporto e che vale più di tanti lunghi discorsi:

«Al Plum Village, dove vivo, nella Francia sudoccidentale, ci piace usare le gatha, brevi poesie pratiche che recitiamo in silenzio o ad alta voce nel corso della giornata per aiutarci a vivere profondamente ogni azione della vita quotidiana.

Abbiamo una gatha per la sveglia mattutina, una per lavarci i denti e ne abbiamo anche altre per andare in macchina o lavorare al computer. La gatha che recitiamo quando serviamo il cibo dice:

**In questo cibo
vedo chiaramente
la presenza dell'universo intero
che sostiene la mia esistenza.**

Guardando in profondità le verdure che mangiamo, vediamo dentro di esse il sole, una nuvola, la terra. Ci sono anche tanta fatica e lavoro amorevole nel cibo che abbiamo davanti. Contemplandolo in questo modo, anche se non c'è nessun altro seduto a tavola con noi, sappiamo che la nostra comunità, i nostri antenati, Madre Natura e il cosmo intero sono al nostro fianco, con noi e dentro di noi, in ogni momento. Non dovremo mai sentirci soli».



Secondo il maestro zen vietnamita nelle verdure che mangiamo c'è il Tutto, così come probabilmente nel riso, nel grano, nell'orzo, nei fagioli...

Possiamo provare a chiederci se l'energia vitale di Madre Natura, la forza cosmica che ci ricollega al fluire e al trasformarsi di tutte le cose sia presente anche nel pandoro industriale nei grassi vegetali idrogenati o nel wurstel di pollo, tacchino e chissà cosa altro.

Meditiamo sulle parole del maestro e iniziamo a pensare con quale realtà vogliamo che il vostro essere, in profondità, risuoni...

Buona lettura e buon appetito!
Marianna Gualazzi



INDICE

Guardare oltre il proprio piatto	4
Falso mito #1: l'uomo è un animale onnivoro	6
Falso mito #2: la dieta mediterranea è pasta al pomodoro	10
Falso mito #3: vegetariani e vegani mangiano "triste"	14
La verità sul colesterolo	18
A tavola con il Buddha	23
Curarsi in cucina	28
In principio fu il crudo	30
Grazie dottor Max	32
Il punto sulle allergie respiratorie	38
Omeopatia in pericolo	42
La Dentosofia incontra la Cromopuntura	48
Vedere bene, senza occhiali	52
Nutrire l'anima	56
Più veloce della luce!	62

Disclaimer

Questa rivista ha solo uno scopo informativo e non intende in alcun modo fornire consigli medici o terapeutici. Ogni decisione relativa all'inizio/cessazione/modifica nell'assunzione di preparati farmaceutici, integratori o altri trattamenti dev'essere presa solo dopo consiglio del proprio Medico curante o di medici di fiducia abilitati all'esercizio di questa professione. Né gli Autori degli articoli né l'Editore rispondono di eventuali problemi causati dal fatto di non aver seguito questa raccomandazione.



Rivista stampata su carta ecologica certificata

Scienza e Conoscenza
è un marchio di proprietà
di Gruppo Editoriale Macro.
www.gruppomacro.com

Ideatore del progetto
Giorgio Gustavo Rosso
(Presidente Gruppo Editoriale Macro)

Direzione Editoriale
Romina Alessandri

Direttore Responsabile
Marianna Gualazzi

Rivista curata da:
Riviste & Co.
magazine - web content - social
Via Uberti 33, Cesena FC.

Responsabile Uff. Abbonamenti
Alice Bottarelli
Tel. 0547 347627
info@scienzaeconoscenza.it

Comitato Scientifico
Fiamma Ferraro (*Medico*)
Urbano Baldari (*Medico*)
Valerio Pignatta (*Naturopata*)
Davide Fiscaletti (*Fisico*)
Luigi Maxmilian Caligiuri (*Fisico*)
Paolo Giordo (*Medico*)
Guido Paoli (*Fisico*)
Carmen Di Muro (*psicologa*)

Revisione
Emanuele Cangini
emanuelecangini7@gmail.com

Immagini
www.shutterstock.com
www.sxc.hu - www.istockphoto.com

Stampa
Lineagrafica, Città di Castello

Distribuzione in edicola
ME.PE. Distribuzione Editoriale
Via E. Bugatti 15
20142 (Milano).

Hanno collaborato a questo numero:
Valerio Pignatta, Michele Riefoli
Paolo Giordo, Gioacchino Pagliaro
Elsa Masetti, Margaret Straus
Urbano Baldari, Paolo Mosconi
Claudia Sormani, Giorgio Ferrario
Carmen Di Muro
Luigi Maxmilian Caligiuri

È vietata la riproduzione, anche parziale, dei contenuti e delle immagini pubblicate. Tutti i diritti sono riservati.
Copyright: Scienza e Conoscenza®

Autoriz. Trib. Forlì
N. 21 dell'8 luglio 2002

Numero 52
- Aprile/Giugno 2015
II° trimestre 2015





Guardare oltre il proprio piatto

Alimentazione e salute: alcuni spunti di riflessione

Valerio Pignatta

Negli ultimi tempi, l'attenzione della Medicina e dell'opinione pubblica per il ruolo dell'alimentazione nel mantenimento della salute, o al contrario nella genesi delle malattie, è arrivata a livelli che solo qualche anno fa era imprevedibile immaginare.

Oltre gli estremismi

Da un lato si può affermare che era giunto il momento che la scienza preposta alla salvaguardia della salute umana prendesse in considerazione uno dei fattori fondamentali della fisiologia dell'organismo, il quale concorre alla sua formazione e rigenerazione costante. Del resto, come viene ripetuto sempre da più parti, proprio il fondatore della cosiddetta Medicina occidentale, Ippocrate, invitava già alle origini di questa scienza a tenere in massima considerazione il cibo e le sue applicazioni terapeutiche e a farne anzi, la fonte primaria della salute.

Dall'altra parte, però, possiamo affermare obiettivamente che in certi casi la senz'altro reale correlazione tra alimentazione e il binomio salute-malattia, viene assolutizzata al punto tale da essere ritenuta l'unica variante sufficiente e necessaria per lo scatenamento o di uno stato di benessere totale o al contrario patologico e invalidante, a seconda delle scelte operate, appunto, a tavola.

Una posizione di questo tipo viene però messa in discussione dalle ultime scoperte di altre scienze trasversali alla Medicina e con essa raccordate, come la psicologia, la fisica, la biologia o addirittura la sociologia che hanno mostrato, e vanno mostrando sempre più, che il mantenimento di uno stato di salute psicofisica ottimale è correlato a tanti altri fattori oltre al cibo e che

la spiegazione dell'origine della malattia nel suo insieme non è certo così facile e assodata.

Alcuni di questi autori "complementari" alla Medicina clinica, si spingono addirittura ad attribuire tutta la responsabilità della nascita di molte patologie a conflitti traumatici di tipo psicoemotivo escludendo qualsiasi possibilità di intervento concausale di tipo alimentare o legato agli stili di vita e cadendo quindi probabilmente nell'esatta dilatazione di valutazione opposta.

Salute: l'amore incondizionato tra l'individuo e la sua vita

Se la virtù sta nel mezzo, come ha detto un altro grande antico pensatore, sarebbe benefico valutare con il giusto peso ogni fattore concomitante e astenersi da dogmatiche definizioni assolute su ciò che genera salute o malattia.

La salute è una condizione di equilibrio che assomiglia a uno stato di perfezione di una galassia in movimento e allo stesso tempo in fase di quiete

.....

Oggettivamente, non siamo ancora a conoscenza di moltissime reazioni cellulari dell'organismo o del funzionamento completo di molti elementi del microcosmo umano, basti pensare, ad esempio, a tutto

Falso mito #1:

l'uomo è un animale onnivoro

Michele Riefoli ci svela tanti falsi miti sull'alimentazione e ci insegna come recuperare il gusto per i cibi che ci fanno bene

Marianna Gualazzi



Falso mito #3: vegetariani e vegani mangiano "triste"

La dottoressa Michela De Petris ci racconta quanto vario, colorato, saporito e bilanciato sia il mondo vegano e perché, secondo lei, il futuro dell'alimentazione globale è a base vegetale

Romina Alessandri

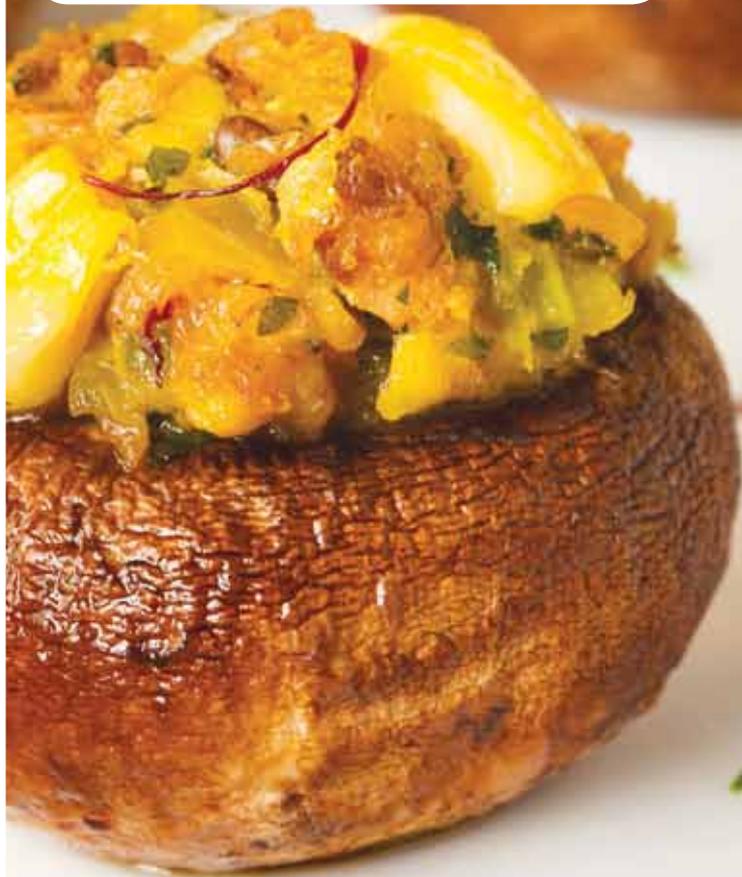
Alta, sorridente, in perfetta forma fisica e mentale, con una grande passione verso quello che fa e verso tutte le forme di vita: ecco come mi è apparsa la dottoressa Michela De Petris quando l'ho incontrata per questa intervista. Michela ha la capacità di trasmettere alle persone informazioni importantissime in maniera molto semplice e diretta. Inoltre lei è quello che dice, nel senso che vive nella sfera personale e familiare i principi di alimentazione e benessere globale che diffonde attraverso le conferenze e i libri: anche per questo il suo messaggio arriva forte e chiaro al pubblico. Accompagnata dal fedele cane Diamond - ovviamente vegano - la dottoressa De Petris mi ha raccontato perché ha scelto di eliminare dalla sua dieta tutti i cibi di derivazione animale e perché tutti dovremmo farlo.

Dottoressa De Petris è diventata prima Medico o prima vegana?

Sono diventata prima Medico, ma la scelta vegana è venuta subito dopo. È stata una scelta istintiva e subitanea avvenuta appena "ho capito". Durante il corso di studi in Medicina non si parla mai di alimentazione, quando mi sono iscritta al corso di specializzazione in Scienza dell'Alimentazione e mi sono stati spiegati e mostrati i metodi di allevamento intensivo, allora ho deciso immediatamente che per me non era più possibile continuare a sfruttare gli animali in questo modo per poi cibarmene. Quando sono diventata vegana la mia famiglia mi ha seguito immediatamente e con grande convinzione, per cui al momento anche mia madre, mio padre, mia nonna che ha 92 anni e il cane sono vegani. Oltre alla motivazione etica, che secondo me in questo tipo di scelte è la più forte, quella legata alla salute è altrettanto valida e fondamentale.

È vero che nei sei anni del corso di laurea in Medicina mai si parla di alimentazione e in particolare del suo rapporto con la salute?

Confermo che durante il corso di laurea in Medicina non ci sia alcun corso che affronta, anche in parte, il tema dell'alimentazione. Ovviamente nel corso della specializzazione in 4 anni che ho conseguito in Scienze dell'Alimentazione si parla di alimentazione e nutrizione sotto vari punti di vista, ma non è stato affrontato il tema dell'alimentazione a base vegetale e dei suoi risvolti in termini di



Il colesterolo cattivo non esiste, così come quello buono: scopri tutto quello che devi sapere sul colesterolo e sulla sua correlazione con l'incidenza delle malattie cardiovascolari

La verità sul colesterolo

Valerio Pignatta

È di fatto divenuto patrimonio comune considerare un determinato livello di colesterolo nel sangue un indice predittivo che stabilisce la situazione dell'organismo rispetto alle malattie cardiovascolari.

La terminologia e i concetti clinici che dominano in questo ambito sono vari ma, da quello che è possibile dedurre da un approccio meno superficiale, le spiegazioni di questa correlazione sono piuttosto contraddittorie.

Come sempre in questi casi, la vulgata della colesterolemia rimane costituita da quell'insieme di informazioni ufficiali acquisite dagli studenti di Medicina (e futuri medici) all'università e sedimentate ormai da decenni, sebbene poi nel prosieguo degli anni con la ricerca e le nuove acquisizioni scientifiche le cose cambino di continuo, e di molto, senza però che ciò abbia – nella maggioranza dei casi – effetti sulla pratica clinica quotidiana. Siccome la questione è abbastanza complessa e variegata proviamo a farne un riassunto sintetico per schemi di facile assimilazione.

I vari "colesteroli"

a) Il colesterolo in senso generale appartiene alla classe degli steroli. Più precisamente si può descrivere la molecola di colesterolo come un involucro proteico (apoproteina) con un contenuto lipidico. È presente anche negli animali e quasi completamente assente nei vegetali (che però contengono sostanze lipidiche simili dette fitosteroli).

b) Il colesterolo HDL è il cosiddetto colesterolo "buono". È costituito da lipoproteine ad alta densità (*High Density Lipoproteins*). Quello che cambia è solo il rivestimento proteico (il colesterolo è sempre quello) che ne orienta la destinazione finale. Quindi questa specifica classe di proteine riveste il colesterolo diretto dai tessuti al fegato, dove sarà rimosso.

c) Il colesterolo LDL è il cosiddetto colesterolo "cattivo". È costituito da lipoproteine a bassa densità (*Low Density Lipoproteins*). Anche in questo caso quello che cambia è solo la proteina avvolgente secondo l'affinità dei tessuti

A tavola con il Buddha

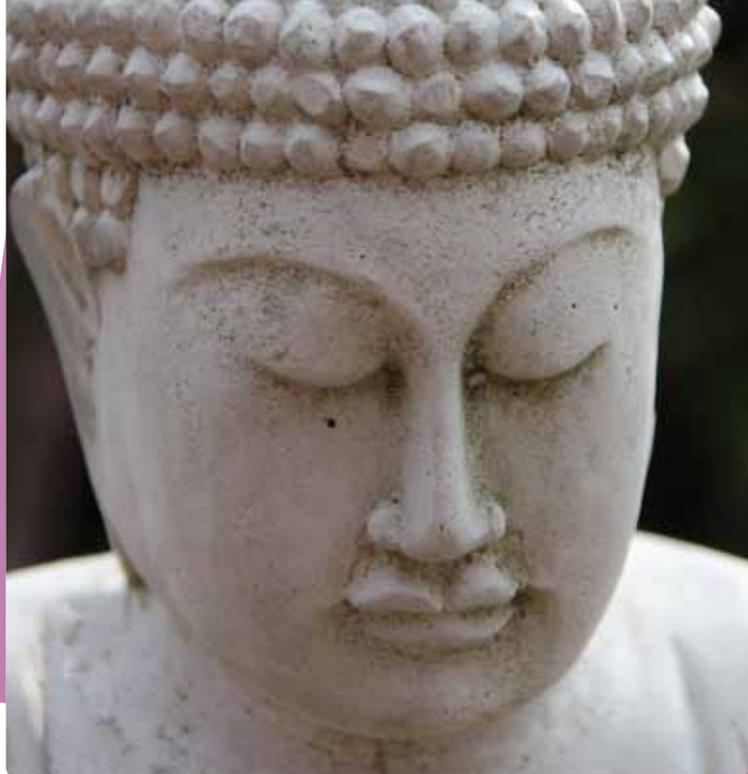
Le energie sottili e il potere
dei cibi secondo la Medicina
Tradizionale Tibetana

Gioacchino Pagliaro

La Medicina Tibetana interpreta l'organismo umano come un'entità corpo-energia-mente in cui la mente è la forma più sottile di energia, da cui la materia prende e perde forma. L'organismo umano sarebbe l'espressione solida dell'energia del sistema energetico costituzionale.

Il concetto di realtà illusoria, descritto dal buddhismo per definire la realtà materiale percepita dall'Io, e quello relativo alla presenza di una natura profonda che esiste celata in ogni entità, sembrano sovrapporsi ai concetti di realtà fisica e di realtà sub-atomica introdotti dalla fisica quantistica. La Mente nel buddhismo viene descritta come un'entità che sta nel corpo e si manifesta come mente biografica, ma anche come Mente Chiara, che è espressione della sua essenza naturale, senza fine e senza inizio, e che è sia nel corpo che al di fuori di esso, in quanto genera e pervade ogni cosa. La realtà materiale diviene l'espressione più facilmente percepibile a livello sensoriale, di una dimensione energetica in cui energie sottili, frequenze, campi di possibilità e probabilità si trovano strettamente interrelati con una Energia/Intelligenza sovra ordinata che molti fisici senza timori hanno chiamato Mente. L'uomo in quanto organismo costituito da cellule che, a livello sub-atomico, sono costituite da energia/informazione, è sostenuto dalle energie esterne e da quelle di cui è dotato, ossia dal sistema energetico costituzionale.

Nella Medicina Tibetana l'unità corpo-mente-energia è così definita: *Nirmanakaya* (corpo fisico, energia corporea), *Sambhogakaya* (l'energia sottile del sistema energetico dell'organismo, il bio-campo), *Dharmakaya* (la Mente sovra ordinata, l'energia della Mente Chiara). Ognuna di queste tre energie, o corpi energetici, ha un preciso repertorio di indicazioni e pratiche per restare o recuperare l'equilibrio.



Elementi ed energia costituzionali in Medicina Tibetana

Quando il corpo energetico sottile si rinvigorisce, attraverso le pratiche meditative di Yoga o spirituali, questa energia agisce beneficamente sul piano biologico. Campo energetico sottile e campo fisico sono la stessa cosa. E la radianza del campo energetico sottile in termini di luminosità e densità cambia con i nostri pensieri, emozioni e comportamenti.

Secondo la Medicina Tibetana l'universo è composto dai cinque elementi che sono Terra, Aria, Acqua, Fuoco e Spazio. Questi elementi trovano nella Medicina Cinese le seguenti corrispondenze: Aria corrisponde a Legno, Fuoco corrisponde a Fuoco, Terra corrisponde a Metallo, Acqua corrisponde ad Acqua e lo Spazio non trova alcuna corrispondenza. Il termine elemento ha un significato molto più vasto della parola a cui è associato. Il suo significato non è molto semplice per noi occidentali ed è molto articolato. In estrema sintesi si può dire che l'elemento indica un'energia che non solo è componente di una totalità ma racchiude al contempo tutti gli altri elementi che si trovano al suo interno, in un particolare equilibrio, che farà prevalere l'elemento da cui prende il nome. L'intero mondo che noi osserviamo è costituito da questi cinque elementi. Ognuno di questi elementi ha a sua volta delle forme particolari di espressione: l'elemento Aria si esprime attraverso il movimento, la crescita, la creatività; l'elemento Fuoco si esprime attraverso l'energia, il calore, la passione; l'elemento Terra si esprime attraverso la solidità, la stabilità, la concretezza; l'elemento Acqua esprime la coesione, la passività, il freddo e la calma, e l'elemento Spazio è l'elemento che pervade e al tempo stesso contiene tutti gli altri. Gli elementi si associano tra di loro e generano tre

Presentati al nostro pubblico attraverso:

- BANNER IN HOME ✓
- LINK IN NEWSLETTER ✓
- POST SUI SOCIAL ✓
- PUBBLICITA' SU RIVISTA ✓
- REDAZIONALI ✓
- ARTICOLI SUL SITO ✓



Oltre 160.000 visitatori al mese

50.000 amici e fans sui social

oltre 25.000 iscritti alla newsletter

4.000 abbonati in forte crescita

Mostra la tua attività
a una comunità attenta e interessata di
oltre 200.000 lettori

Per informazioni sugli spazi pubblicitari scrivi a:
info@scienzaeconoscenza.it - www.scienzaeconoscenza.it/pubblicita



"Star bene è facile" è il nuovo e-book di Marco Medeot sul dimagrimento che rivoluziona il concetto di dieta!

Dimenticati regimi alimentari con schemi, pesi e tabelle e ritrova tutta la tua vitalità e la giusta forma imparando a conoscere **le 4 forme di energia che governano l'uomo nella sua interezza di corpo, mente e spirito.**

Marco Medeot ci svela come **la perdita di peso non sia in alcun modo una questione di calorie alimentari** e ci accompagna alla scoperta di come il subconscio sia in grado di influenzare la nostra vita, anche in fatto di dimagrimento.

In questo libro capirai:

- quali sono le 4 forme di energia che governano la nostra vita;
- come riconoscere uno squilibrio delle energie;
- come imparare a riequilibrarle;
- perché dovresti limitare fortemente o eliminare il consumo di carne e perché dovresti stare lontano dai cibi industriali;
- quali sono gli alimenti che ti fanno bene e ti fanno stare bene;
- quali estratti di piante possono darti una mano per perdere peso;
- come individuare gli obiettivi che vuoi raggiungere e come mettere in pratica il tuo piano d'azione personalizzato.

PUOI RICHIEDERLO SU SCIENZAECONOSCENZA.IT O RICEVERLO IN OMAGGIO SE TI ABBONI O RINNOVI IL TUO ABBONAMENTO (ENTRO IL 30 GIUGNO)

Il punto sulle allergie respiratorie

Tra realtà, dicerie e falsi miti: una traccia per comprendere l'origine delle allergie respiratorie e le possibilità terapeutiche alternative

Urbano Baldari





Omeopatia in pericolo

Entro la fine del 2015 i Rimedi Omeopatici potrebbero scomparire dalle nostre farmacie

Intervista al Dottor Paolo Mosconi a cura di Romina Alessandri

Entro la fine del 2015 i Rimedi Omeopatici potrebbero scomparire dagli scaffali delle farmacie italiane. Il Dottor Paolo Mosconi, Medico Omeopata di lungo corso, ci spiega cosa sta accadendo e com'è possibile tutelare i 15 milioni di italiani che fanno ricorso all'Omeopatia e le aziende del settore.

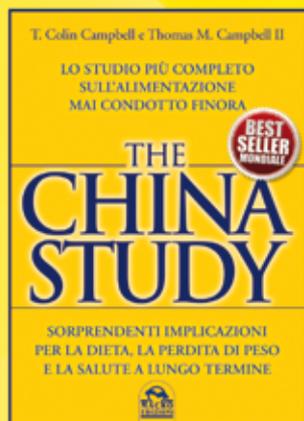
Durante l'ultimo convegno dell'associazione COMILVA a Rimini (28 marzo 2015) ha focalizzato l'attenzione del pubblico su un grave problema: l'obbligo di registrazione dei Farmaci Omeopatici che potrebbe portare alla scomparsa della maggioranza di quelli ora a disposizione. Può spiegarci meglio cosa sta succedendo e cosa potrebbe accadere?

L'argomento è complesso e non trattabile nel necessaria-

mente breve arco di un articolo, perciò elencherò i punti essenziali che potranno essere approfonditi in seguito e anche individualmente da parte del lettore interessato.

Al centro della scena c'è l'Agenzia Italiana per il Farmaco (AIFA) Ente del Ministero della Sanità che si occupa del controllo delle procedure di costruzione e dell'immissione in commercio sul territorio nazionale di tutti i farmaci.

L'ammissione dei farmaci al commercio è soggetta a procedura di registrazione completamente gestita da AIFA. Dopo tutta la sedimentazione legislativa in materia di Medicina Omeopatica con tentativi di disciplinarla in maniera complessiva, oggi esiste una direttiva europea, la n. 2001/83/CE, che regola la materia, alla quale l'Italia si è uniformata nel 2006 con un'arbitraria



LA RIVOLUZIONE DELLE FORCHETTE CONTINUA

THE CHINA STUDY

TOUR 2015

La sana nutrizione è la vera scienza biomedica del futuro e solo curando la dieta sarà possibile intervenire in maniera drastica contro la capillare e allarmante diffusione delle patologie degenerative delle società sviluppate.

di Valerio Pignatta

Le correlazioni dieta-malattia fornite da Campbell nel libro *The China Study* ci lasciano intravedere alle spalle un metodo di ricerca rigoroso con grafici e convenzioni di statistica medica assolutamente scrupolosi. Abbiamo finalmente la verifica epidemiologica di alcune delle tesi fondamentali che alcune scuole di alimentazione naturale e di igienismo hanno sempre sostenuto:

- per quanto problematiche possano essere le sostanze chimiche presenti nell'ambiente non sono la causa principale del cancro;
- la genetica non è il fattore predominante nella genesi delle malattie;
- le speranze della genetica per il futuro ignorano tutto quello di molto più semplice che si può fare già oggi;
- il controllo ossessivo di grassi, carboidrati, colesterolo e omega-3 non dà come risultato una buona salute;
- vitamine e integratori sono d'aiuto ma non possono risolvere tutto da soli;
- farmaci e chirurgia non curano le malattie di cui siamo affetti;
- i medici non sanno esattamente cosa consigliare per rimanere in buona salute;
- un cambio di dieta può indurre guarigione nel diabete;
- solo con la dieta e lo stile di vita si può guarire dalle malattie cardiache;
- il cancro al seno è correlato a una situazione ormonale alterata che è determinata dal cibo che mangiamo;
- il consumo di latticini aumenta il rischio di cancro alla prostata;
- gli antiossidanti contenuti in frutta e vegetali sono correlati a una migliore performance mentale nella terza età;
- i calcoli ai reni possono essere prevenuti con una dieta salutare;
- il diabete di tipo I, quello che insorge nei bambini ed è una delle più devastanti malattie che ci siano, è correlato allo stile di vita e alimentazione dei bambini stessi e non ad altro;
- vari tipi di cancro sono correlati al consumo eccessivo di proteine animali;
- altre malattie come ictus, morbo di Alzheimer, osteoporosi, obesità e cecità sono anch'esse legate al consumo di proteine animali per cui possono essere in parte (o in tutto) prevenute.

Si tratta dei risultati di una ricerca, non di una teoria, con cinquanta pagine di bibliografia scientifica (750 rimandi bibliografici e quasi tutti fonti primarie) mirata alla dimostrazione pratica di ogni affermazione fatta. (Leggi il libro "The China Study", Macro Edizioni 2011, Cesena)

RIMINI

BARI

BOLOGNA

VERONA

TORINO

MILANO

ROMA

Info e prenotazioni
www.chinastudy.it

È davvero possibile curarsi con l'alimentazione? Quali sono i cibi da portare in tavola ogni giorno per vivere sani e in perfetta forma fisica? Sei curioso di capire qualcosa in più dello Studio Cina?

SCOPRI IL LEGAME SORPRENDENTE TRA SALUTE E ALIMENTAZIONE, PARTECIPA AL CHINA STUDY TOUR 2015

Domenica 10 Maggio

RIMINI

Palacongressi

Durante la 2° edizione del ViviBenessere

*Con T. Colin Campbell (in collegamento video),
Michele Riefoli, Michela De Petris, Mario Berveglieri,
Lucia Giovannini, Giorgio Gustavo Rosso e Nicla Signorelli.*

Moderatore: Red Ronnie

Orario 14,00 - 16,30 - RegISTRAZIONI dalle ore 13

Domenica 14 Giugno

MILANO

Melia Hotel

*Con T. Colin Campbell (in collegamento video),
Michela De Petris, Michele Riefoli, Luciano Proietti,
Massimo Brunaccioni, Emanuele Cucchi
e Giorgio Gustavo Rosso.*

Moderatrice: Nicla Signorelli

Orario 15,30 - 19,00 - RegISTRAZIONI dalle ore 14

Domenica 17 Maggio

TORINO

Sala Convegni ATC

*Con T. Colin Campbell (in collegamento video),
Michela De Petris, Michele Riefoli, Luciano Proietti,
Renata Balducci, Massimo Brunaccioni
e Giorgio Gustavo Rosso.*

Moderatrice: Nicla Signorelli

Orario 15,30 - 19,00 - RegISTRAZIONI dalle ore 14

Sabato 12 Settembre

BOLOGNA

all'interno della Fiera Sana

*Con T. Colin Campbell (in collegamento video),
Michela De Petris, Michele Riefoli, Luciano Proietti,
Nicla Signorelli, Giorgio Gustavo Rosso,
Mirella Pizzi e Massimo Brunaccioni.*

Moderatore: Red Ronnie

Orario 14,30 - 17,30 - RegISTRAZIONI dalle ore 13,30

Sabato 6 Giugno

BARI

Barion Hotel & Congressi

*Con T. Colin Campbell (in collegamento video),
Michele Riefoli, Giuseppe Cocca, Pino Africano,
Luigi Maselli, Luigi Miccolis,
Francesco Rosso e Michele Tribuzio.*

Moderatrice: Nicla Signorelli

Orario 15,30 - 19,00 - RegISTRAZIONI dalle ore 14

Sabato 26 Settembre

ROMA

*Con T. Colin Campbell (in collegamento video),
Michela De Petris, Michele Riefoli, Luciano Proietti,
Giuseppe Cocca, Nicla Signorelli,
Giorgio Gustavo Rosso e Luigi Miccolis.*

Moderatrice: Nicla Signorelli

Orario 15,30 - 19,00 - RegISTRAZIONI dalle ore 14





Nutrire l'anima

Con una sana dieta spirituale a base di gioia e gratitudine, per essere nel qui e ora dell'esistenza

Carmen Di Muro

Oggi giorno, sempre più presi nel tran tran dell'esistenza e del fare piuttosto che del sentire, ci lasciamo trasportare dai mille impegni quotidiani, procedendo speditamente come treni impazziti il cui obiettivo è unicamente quello di dover giungere alla meta prefissata all'orario stabilito. Eppure, in questo frenetico correre da una parte all'altra del mondo, tra le varie stazioni della vita (personale, affettiva, sociale e lavorativa) che attraversiamo lungo il percorso, poco

Dalla qualità dei nostri pensieri dipende la qualità dell'esistenza che conduciamo

.....

tempo sostiamo e dedichiamo a noi, affinché il locomotore che ci guida prenda respiro, si fermi tra una tratta e l'altra, consentendo a mani e a occhi esperti di controllare che tutto sia funzionante e che non ci siano guasti che intralcino il viaggio.

Per far sì che il treno motore proceda senza subire rotture o anomalie nelle sue parti meccaniche, c'è bisogno che venga effettuata una regolare manutenzione correttiva delle componenti usurate, in modo tale la macchina

sia in buone condizioni per l'itinerario che dobbiamo compiere. Nutrire e controllare che ogni ingranaggio funzioni bene altro non è che permettere a noi stessi di assaporare il benessere totale della nostra persona. È consentire non soltanto al nostro corpo fisico di arrestarsi quando insorge un malessere, ma anche permettergli di parlarci, di ascoltarlo circa i bisogni che in quel momento ci urla a gran voce.

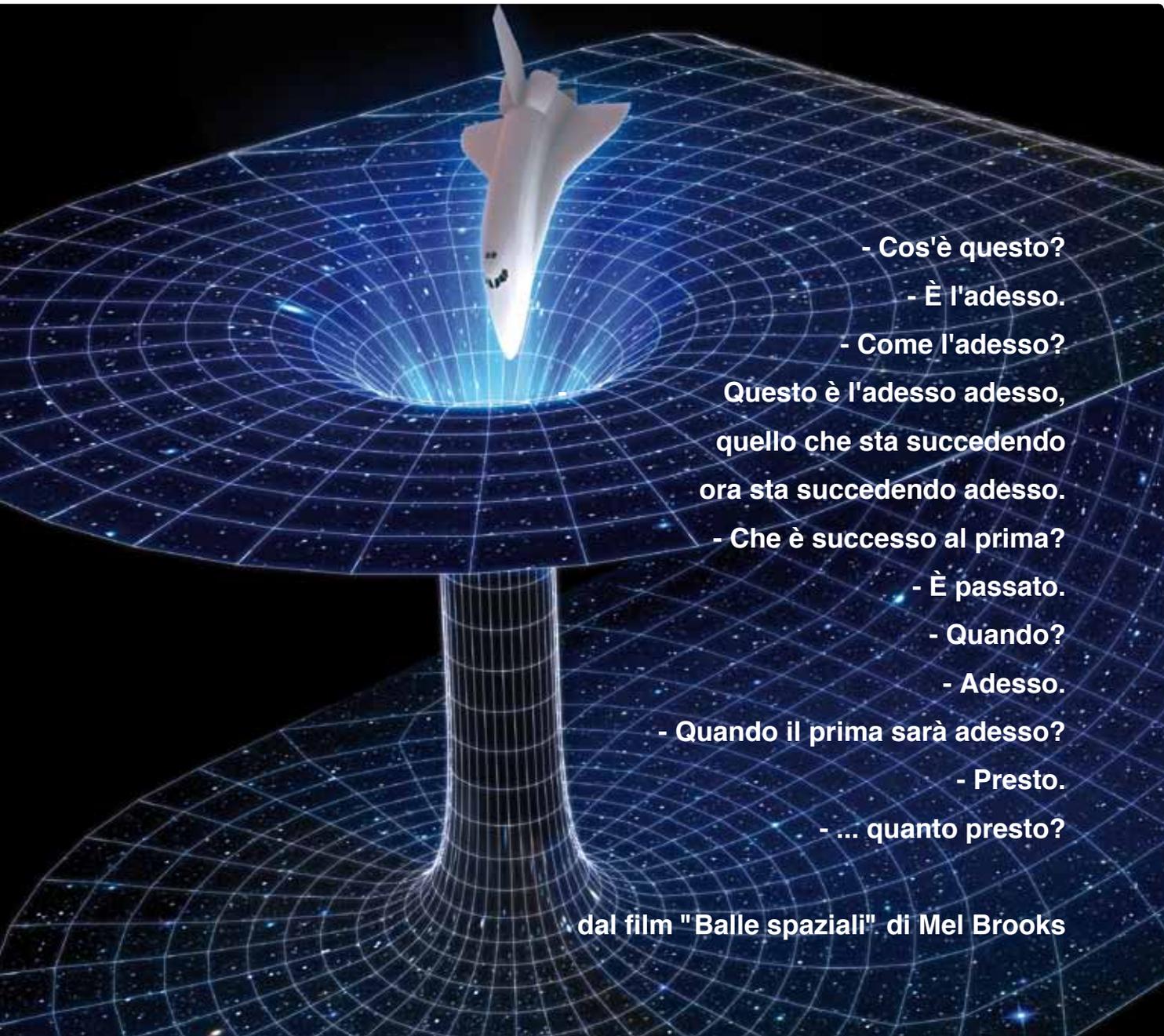
Esso è la fonte energetica che irrorla la nostra vita e come tale necessita del giusto nutrimento. Non soltanto nella sua componente materiale, attraverso una dieta sana ed equilibrata che possa permettere alle nostre componenti fisiologiche di funzionare in sinergia, ma, e soprattutto, attraverso una sana dieta spirituale, che è il primo passo per la nostra salute globale.

Nella civiltà odierna, in cui sempre più forte risuonano le parole "superficialità" e "apparenza", ci affatichiamo nel rincorrere diete alimentari che possano portarci benefici esterni, e sottoponiamo il nostro corpo a intense attività fisiche cadendo nella mera credenza che in un corpo sano, più apprezzabile dal punto di vista sociale, possa risiedere un'attività mentale energica ed equilibrata.

Più veloce della luce!

È possibile viaggiare a velocità maggiore della luce? Dalle
“limitazioni” della Teoria della Relatività all’effetto Tunnel
Quantistico

Luigi Maximilian Caligiuri



- Cos'è questo?

- È l'adesso.

- Come l'adesso?

Questo è l'adesso adesso,
quello che sta succedendo
ora sta succedendo adesso.

- Che è successo al prima?

- È passato.

- Quando?

- Adesso.

- Quando il prima sarà adesso?

- Presto.

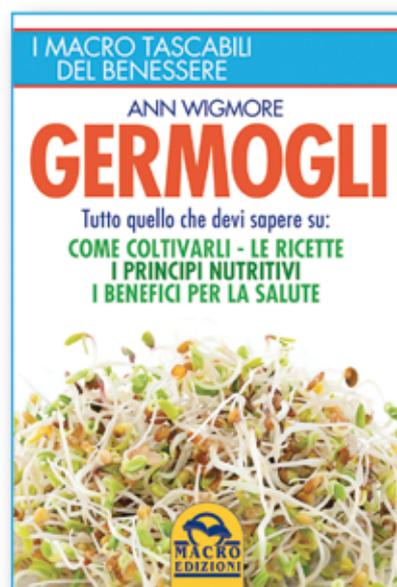
- ... quanto presto?

dal film "Balle spaziali" di Mel Brooks

I MACRO TASCABILI DEL BENESSERE

SOLO
€ 5,90

PICCOLI PREZZI, PICCOLO FORMATO, GRANDI NOVITÀ...
mettiti in tasca il benessere!



GERMOGLI

Una preziosa guida completa dedicata ai germogli. La famosa esperta di alimentazione crudista Ann Wigmore in questo libro ci presenta:

- la storia dei germogli
- i principi nutritivi in essi contenuti (enzimi, amminoacidi, vitamine, minerali, clorofilla)
- gli effetti sulla salute (per combattere il cancro, le qualità antiaging, per la sessualità, contro l'eccesso di peso)
- la descrizione di vari tipi di germogli e loro principi (alfalfa, girasole, sesamo, fieno greco, lenticchie, mandorle ecc.).

L'autrice ci spiega i pro e i contro dell'essiccazione e del consumo del prodotto fresco. Ci sono indicazioni di base per far germogliare i semi con il metodo nel vaso, nel sacchetto e nei germogliatori automatici.

Pag. 160 - € 5,90

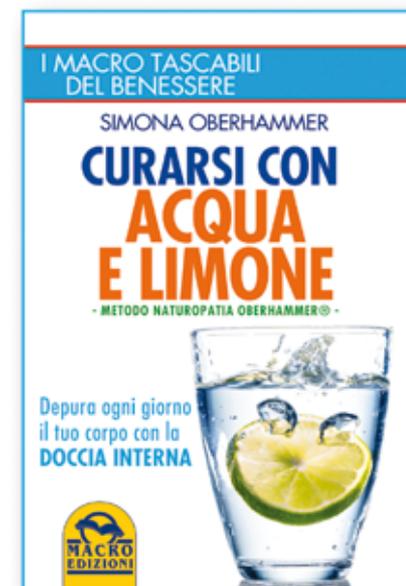
ERBA DI GRANO

Cos'è l'erba di grano?

Sono semi del cereale germinati e fatti poi crescere sino a una certa misura, tagliati e messi in un estrattore per ottenere il succo. L'erba di grano è nota per la sua azione ringiovanente e di prolungamento della vita. Ann Wigmore, la pioniera di tutto il movimento vegan crudista, è colei che ha riscoperto e divulgato le proprietà nutritive dell'erba di grano, che già gli antichi utilizzavano. Quest'opera è una vera e propria guida che spiega come coltivare, raccogliere e consumare l'erba di grano assimilandone i principi nutritivi.



Pagine 160 - € 5,90



CURARSI CON ACQUA E LIMONE

Quotidianamente ci occupiamo con cura dell'igiene esterna del nostro corpo ma non prestiamo la stessa attenzione all'interno. Come conseguenza, nell'organismo si accumulano scorie e tossine che nel tempo lo inquinano e lo affaticano, causando malattia. Come fare allora? La naturopata Simona Oberhammer, in questa preziosa guida, ti presenta UN UTILISSIMO RIMEDIO NATURALE: ACQUA E LIMONE. L'autrice ti spiega come rendere una bevanda semplice un vero e proprio farmaco naturale, che ti aiuterà a mantenere il benessere, a migliorare la linea, a sentirti vitale e a risolvere tanti piccoli e fastidiosi disturbi.

Pag. 256 - € 5,90

SCOPRI GLI EBOOK MACRO

i tuoi libri preferiti a portata di click!

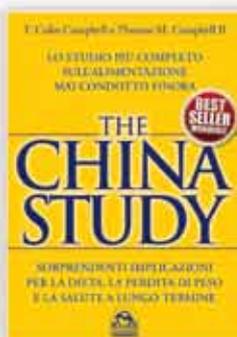
www.gruppomacro.com



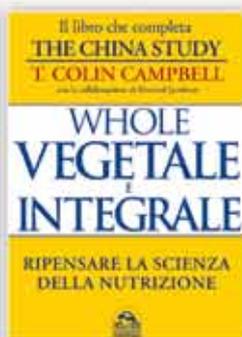
UN'OCCASIONE DA NON PERDERE
per leggere:



Mangiar Sano e Naturale



The China Study



Whole - Vegetale e Integrale

e tantissimi altri bestseller comodamente
sul tuo tablet o sul tuo e-reader!



BUONO SCONTO
15%
OGGI PER TE
UN'OFFERTA SPECIALE,
puoi acquistare
i nostri ebook
nel nuovo Shop Macro
con uno sconto del 15%

Collegati a: gruppomacro.com/shop

Scegli i tuoi ebook e, al momento di pagare,
inserisci il codice promozionale:

SeC15ap15ag

PROMOZIONE VALIDA DAL 15 APRILE AL 15 AGOSTO

www.gruppomacro.com





€ 7 di Sconto

+ Spedizione Gratis

+ Diritto di Reso Gratis

*valido per acquisti superiori a € 47 su macrolibrararsi.it fino al 31 Luglio 2015
Codice: XBA82

I MACRO TASCABILI DEL BENESSERE

SIMONA OBERHAMMER

CURARSI CON ACQUA E LIMONE

- METODO NATUROPATIA OBERHAMMER -

Depura ogni giorno il tuo corpo con la DOCCIA INTERNA



Simona Oberhammer

Curarsi con Acqua e Limone

Depura ogni giorno il tuo corpo con la doccia interna

Libro € 5,90 – Pag. 256 – Aprile 2015

Ogni giorno ciascuno di noi si occupa della propria igiene personale. Se non ci laviamo e se non abbiamo cura della nostra persona, dopo un certo tempo, emaniamo cattivo odore, ci sentiamo in disordine, abbiamo una sensazione sgradevole e non siamo posto. E ora ti faccio una domanda: succede la stessa cosa per quanto riguarda l'interno del nostro corpo?

Purtroppo la risposta spesso è: no. Non ci si occupa con la stessa cura e attenzione della pulizia interna del corpo. Come conseguenza, nell'organismo si accumulano scorie e tossine che nel tempo lo inquinano e lo affaticano, causando malattia. Come fare allora? La naturopata Simona Oberhammer, in questa preziosa guida, ti presenta un utilissimo rimedio naturale: acqua e limone.

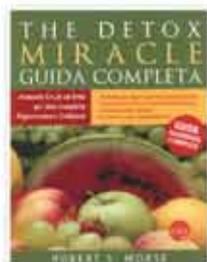
L'autrice ti spiega come rendere una bevanda semplice un vero e proprio farmaco naturale, che ti aiuterà a mantenere il benessere, a migliorare la linea, a sentirti vitale e a risolvere tanti piccoli e fastidiosi disturbi. Potrai utilizzare questo rimedio sia per te che per i tuoi famigliari, anche per i bambini e gli anziani.



Franco Berrino, Antonio Morandi, Roberto Gatto
Il Potere del Cibo
*Scopri cosa non deve mai mancare sulla tua tavola
Diete e nuove tendenze alimentari per curarsi e prevenire*
DVD € 23,50 – Durata 120 min.



Franco Berrino
Il Cibo dell'Uomo
La via della salute tra conoscenza scientifica e antiche saggezze
Libro € 25,00 – Pag. 320



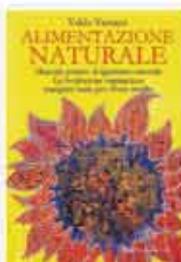
Robert Morse
The Detox Miracle - Guida Completa
Alimenti crudi ed erbe per una completa rigenerazione cellulare
Libro € 23,50 – Pag. 372



Victoria Boutenko
Le Virtù Terapeutiche dei Frullati Verdi
Come prevenire: depressione, obesità, colesterolo alto, infezioni respiratorie, malattie cardiovascolari ecc...
Libro € 14,50 – Pag. 224



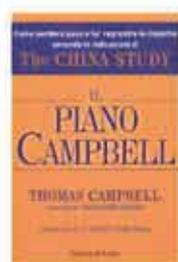
Michela De Petris
Buono Sano Vegano
Guida facile ai cibi della salute - Con 70 ricette semplici e veloci
Libro € 14,90 – Pag. 167



Valdo Vaccaro
Alimentazione Naturale
Manuale pratico di igienismo-naturale - La rivoluzione vegetariana: mangiare bene per vivere meglio
Libro € 24,00 – Pag. 448



Piero Mozzi
La Dieta del Dottor Mozzi
Gruppi sanguigni e combinazioni alimentari
Libro € 19,00 – Pag. 144



Thomas M. Campbell
Il Piano Campbell
Come perdere peso e prevenire le malattie secondo le indicazioni di "The China Study"
Libro € 17,00 – Pag. 372

Oltre 30.000 prodotti per il Benessere di Corpo Mente e Spirito.



E-mail: ordini@macrolibrarsi.it



Tel.: 0547 346317

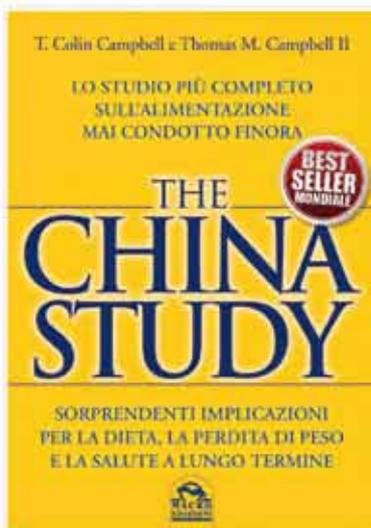


Web: www.macrolibrarsi.it



Lunedì - Venerdì ore 9:00 - 18:00

Fax: 0547 345091 24 ore su 24



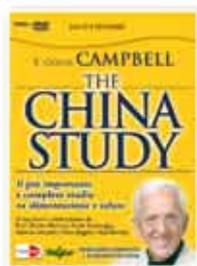
T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell The China Study

Lo studio più completo sull'alimentazione mai condotto finora. Sorprendenti implicazioni per la dieta, la perdita di peso e la salute a lungo termine.

Libro € 20,00 - Pag. 400 - Settembre 2011

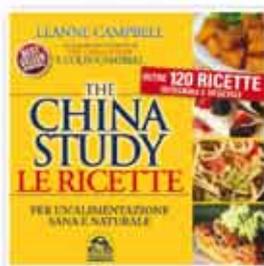
The China Study è una fonte inesauribile di informazioni sulla salute: Informazioni oggettive, scientifiche e soprattutto indipendenti di gran valore, di massima utilità e di applicazione efficace. In The China Study sono analizzate diverse tipologie di cancro, malattie che riguardano le ossa, i reni, il cervello, l'obesità, per citarne alcune. Tutte le analisi sono corredate da grafici, tabelle e diagrammi per comprenderle al meglio. Viene analizzata anche l'incidenza dell'alimentazione nella formazione di patologie degenerative (tumori, diabete, malattie cardiovascolari ecc.) e in particolare delle proteine di origine animale. Basandosi sui risultati di un progetto svolto dall'autore nella Cina rurale, ma andando ben oltre queste constatazioni, The China Study spiega nel dettaglio la correlazione tra alimentazione e malattie.

The China Study denuncia anche la disinformazione alimentare prodotta da potenti lobby, enti governativi e scienziati. Si tratta dello studio più completo e affidabile sul rapporto tra la dieta e il rischio di sviluppare malattie.



T. Colin Campbell
The China Study - DVD
Il più importante e completo studio su alimentazione e salute
Videocorso formativo + Intervista
Esclusiva

DVD € 23,50 - Durata 120 min. + extra



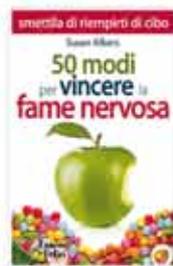
Leanne Campbell
**The China Study
Le Ricette**
Per un'alimentazione sana e naturale - Oltre 120 ricette integrali e vegetali

Libro € 14,50 - Pag. 320



Norman Walker
Succhi Freschi di Frutta e Verdura
Ingredienti e proprietà nutritive per migliorare la salute e risolvere disturbi e malattie

Libro € 5,90 - Pag. 186



Susan Albers
50 Modi per Vincere la Fame Nervosa
Smettila di riempirti di cibo

Libro € 9,80 - Pag. 272



Robert O. Young, Shelley Redford Young
Il Miracolo del PH Alcalino
Bilanciate la vostra dieta, recuperate la vostra salute

Libro € 21,00 - Pag. 447



Jason Manheim
Fai il Pieno di Salute con Frullati e Succhi Verdi
Depurare, disintossicare e alcalinizzare l'organismo

Libro € 15,50 - Pag. 176



Lucia Giovannini, Giuseppe Cocca
**Bio Evolutiva
Il Vegano per Tutti**
Alimentarsi con gusto e stare in forma senza cibi di origine animale

Libro € 18,00 - Pag. 322



Renata Balducci
Ricette di Cucina Vegana
spiegate passo per passo
Nobili Scorpacciate Vegan

Libro € 9,80 - Pag. 186

PROMOZIONE IMPERDIBILE: Il libro in formato e-book "Star Bene è facile" PER CHI SI ABBONAE RINNOVA FINO AL 30 GIUGNO!

ABBONAMENTO O RINNOVO cartaceo e elettronico



EBOOK IN REGALO



Libro in formato e-book
133 pagine a colori
prezzo al pubblico
€ 5,90
PER TE GRATIS!

Attenzione: L'e-book omaggio verrà spedito via mail all'indirizzo che ci fornirete nel modulo di abbonamento. L'invio avviene dopo aver ricevuto conferma del pagamento.
(La promo scade il 30 giugno)
Informazioni su come abbonarsi a pag. 80.

abbonamento
cartaceo
UN ANNO A SOLI
25 €
Elettronico
a 15 €

PER INFORMAZIONI SULL'ABBONAMENTO: WWW.SCIENZAeCONOSCENZA.IT/ABBONAMENTI - info@scienzaeconoscenza.it - Tel. 0547 347627



Associazione "Scienza e Arte della Salute"

"Nutrizione Superiore"

Le straordinarie e incredibili conoscenze dell'Igienismo, in un percorso formativo composto da tre livelli.

Si approfondiranno i processi digestivi; qual è l'alimentazione corretta per l'uomo; la dieta "acido-base"; le combinazioni e sequenze....

Lo scopo è fornire strumenti conoscitivi e tecniche pratiche fondamentali per diventare uomini sani, liberi da disturbi fisici e schemi mentali!

Il corso sarà tenuto da **Marcello Pamio**, responsabile del sito www.disinformazione.it e autore di libri.

"Corsi cucina crudista-vegana"

Gli alimenti crudi aiutano l'organismo a disintossicarsi raggiungendo una salute psicofisica ottimale.

Il cibo crudo è ricco di energia ed è più assimilabile di quello cotto.

Inoltre mangiare alimenti "vivi" significa entrare in sintonia con il nostro lato più Spirituale e diventare più sensibili ai nostri bisogni.

www.artedellasalute.it

Per informazioni 340 3303923

PORTA IN TAVOLA IL GUSTO DELLA SALUTE



MANGIO SANO CUCINO VEGAN

Michela De Petris

Perché un nuovo libro di ricette vegan? Nuovo perché questo non è il classico volume in cui la solita parte teorica precede quella pratica ai fornelli, bensì un libro pensato e voluto... al contrario! PARTIREMO DALLE RICETTE PER SPIEGARE TUTTO CIÒ CHE CI SERVE: scelta degli ingredienti, proprietà nutrizionali, abbinamenti corretti, vantaggi per la salute, impatto etico, economico e sociale di ciò che andremo a cucinare. Il libro contiene 56 GUSTOSE RICETTE ognuna seguita da un prezioso commento medico della famosa dottoressa Michela De Petris, che permetterà non solo di apprezzarle al meglio, ma anche di imparare a costruire uno stile di vita alimentare sano, etico e vantaggioso per tutta la famiglia.

Pag. 120 - € 9,80



LA RIVOLUZIONE DELLE FORCHETTE

T. Colin Campbell, Caldwell B. Esselstyn, Franco Berrino, Michela De Petris, Michele Riefoli

Questo video (2 DVD) è una vera e propria BIBBIA DEL MANGIAR SANO E NATURALE. Contiene una straordinaria raccolta di informazioni, indipendenti e libere da correnti economiche, politiche, etiche e filosofiche, sulla corretta alimentazione e lo stile di vita da tenere per tornare o mantenersi in salute. Grandissimi esperti di livello mondiale presentano gli ultimi studi e ricerche mediche, propongono consigli pratici e suggerimenti da seguire nella vita quotidiana per affrontare le diverse patologie o semplicemente per vivere sani e in perfetta forma fisica. Contiene anche un'esclusiva intervista a T. Colin Campbell!



Durata 360' - € 28,50



SUCCHI DETOX DIGIUNO

Cherie Calbom

Ti piacerebbe essere sano, felice, pieno di energia? Vorresti sembrare più giovane e vitale? E che ne diresti di perdere un po' di peso o di avere la possibilità di fare qualcosa per guarire la tua malattia? Se hai risposto sì ad almeno una delle domande, rassicurati: le strategie illustrate in questo libro hanno aiutato migliaia di persone a perdere peso, a liberarsi dalla cellulite, a diventare più belle, a lasciare le rughe, a recuperare energia, a ritrovare il benessere, a prevenire le malattie e a sentirsi molto più giovani. Se è la tua salute a preoccuparti, questo libro ti darà modo di scoprire non solo che cosa ha contribuito al manifestarsi del problema, ma anche cosa ti permetterà di tornare più sano di prima e di vivere un'esistenza entusiasmante e soddisfacente.

Pag. 384 - € 16,50

Vuoi scoprire l'alimentazione vegan?
Scarica gratis il numero del e-magazine *Vivere Macro* dedicato all'alimentazione vegan!
www.gruppomacro.com/newsletter



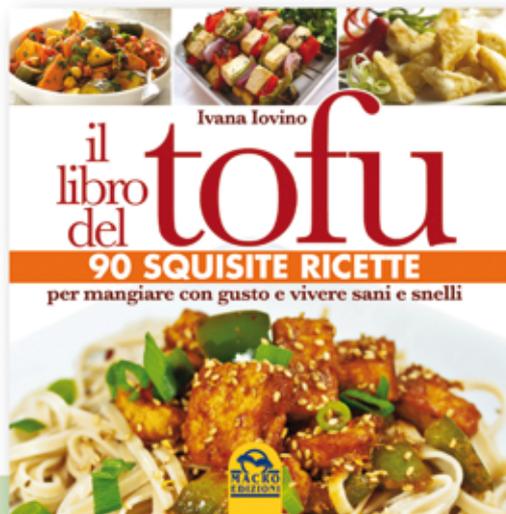
CON L'ALIMENTAZIONE SANA E NATURALE



LIBRO DEL TOFU

Ivana Iovino

Una selezione ricca e completa di ricette semplici e squisite che hanno come ingrediente principale il tofu. Contiene la ricetta per preparare il tofu da soli. Questo prezioso alimento è il risultato di particolari lavorazioni della soia, frutto della tradizionale sapienza nutrizionale millenaria dei popoli orientali. Il processo di raffinazione che conduce al latte di soia, e poi la sua cagliatura, permette di ottenere il tofu o formaggio di soia, uno straordinario concentrato di proteine di facile digestione e assimilazione. A differenza del formaggio di origine animale, il tofu è privo di grassi e di colesterolo, mentre è ricco di lecitina e di molti altri importanti aminoacidi e principi nutritivi importanti per il nostro organismo.



Pagine 128 - € 7,90

PIU' RICETTE SANE MENO RICETTE MEDICHE

Federica Gif

Mipiagemifabene, fondato dall'esperta di cucina naturale Federica Gif, è un progetto nato per il web che in pochi anni è diventato uno tra i migliori e più seguiti blog di cucina aggiudicandosi premi e nominations agli Oscar della rete. "Più ricette sane, meno ricette mediche" è il motto della famosa Food Blogger che propone al pubblico i suoi "peccati di gola senza peccato". Finalmente "Mipiagemifabene" diventa anche un libro da cui attingere RICETTE SANE E GUSTOSE PREPARATE CON INGREDIENTI SEMPLICI per palati fini. Tanti spunti originali per ogni occasione: colazioni, spuntini, pranzi, dessert, merende e cene, utilizzando solamente ingredienti al 100% vegetali, sani, integrali, biologici e senza zucchero.



Pag. 192 - € 14,50

RICETTE SANE PER VIVERE SANI FINO A 100 ANNI

Dott. Roberto Antonio Bianchi

L'alimentazione mediterranea ci aiuta a rimanere sani più a lungo; infatti, le popolazioni la cui dieta si basa sulla cucina mediterranea tradizionale sono più longeve e godono di maggiore protezione nei confronti delle malattie cardio-cerebro vascolari, la prima causa di morte nel mondo. I cinque capitoli di questo libro si configurano come "5 scalini di crescita", ciascuno integra e completa l'altro: gli errori alimentari, eccessi e carenze nutrizionali; la piramide mediterranea per una sana alimentazione italiana; l'alimentazione crudista e le tecniche di cottura più salutari; scegliere la qualità totale, ovvero come eliminare conservanti, coloranti, pesticidi e OGM dalla nostra alimentazione; ricette per un'alimentazione sana e gustosa.



Pagine 168 - € 9,80

VISITA IL NUOVO BLOG DEL GRUPPO EDITORIALE MACRO

www.gruppomacro.com/blog

Per te GRATIS tanti articoli di salute e alimentazione



abbonamento elettronico PDF

UN ANNO A SOLI 15 €

Puoi trovare informazioni sugli abbonamenti biennali e triennali direttamente sul sito!

abbonamento cartaceo

UN ANNO A SOLI 25 €

COME ABBONARSI

- * **DIRETTAMENTE DAL SITO**
www.scienzaeconoscenza.it/abbonamenti scegliendo il tipo di abbonamento e la **modalità** di pagamento desiderata (bollettino, bonifico; paypal, carta credito).
- * **CON BONIFICO BANCARIO**: intestato a Macro Soc. Coop. - Compilare con tutti i dati per la spedizione - IBAN IT 31 I 07073 23901 004000154833 BIC ICRAITRRTT0
- * **CON BOLLETTINO POSTALE**: Fare il versamento su c/c postale 10632479 intestato a Macro Soc. coop. (indicando nome, cognome, indirizzo postale e mail.) Codice IBAN: IT 73 L 07601 13200 000010632479 (solo per bonifico postale).
Specificare sempre in CAUSALE il tipo di abbonamento scelto, da quale numero si desidera far partire l'abbonamento e l'indirizzo mail per ricevere l'omaggio sulla posta elettronica.
- * **CARTA DI CREDITO o PAPPAL** direttamente dal nostro sito www.scienzaeconoscenza.it con circuito protetto PayPal. - Codice BIC/SWIFT: ICRAITRRTT0 intestato a Macro Società Cooperativa (per l'estero).

Se desideri maggiori informazioni su tutti i tipi di abbonamenti o acquistare i numeri arretrati scrivi a info@scienzaeconoscenza.it o chiama lo 0547 347627

PROMO IMPERDIBILE: QUESTO E-BOOK IN REGALO PER CHI SI ABBONA O RINNOVA (solo fino al 30 giugno - AFFRETTATI!)



Libro in formato e-book di 133 pagine a colori. Prezzo al pubblico € 5,90.

Attenzione: L'e-book **omaggio** verrà spedito via mail all'indirizzo che ci fornirete nel modulo di abbonamento. L'invio avviene dopo aver ricevuto conferma del pagamento (La promo scade il 30 giugno).
Abbonati su www.scienzaeconoscenza.it

Presentati al nostro pubblico attraverso:

- BANNER IN HOME
- LINK IN NEWSLETTER
- POST SUI SOCIAL
- PUBBLICITA' SU RIVISTA
- REDAZIONALI
- ARTICOLI SUL SITO



Oltre 160.000 visitatori al mese

50.000 amici e fans sui social

oltre 25.000 iscritti alla newsletter

4.000 abbonati in forte crescita

Mostra la tua attività
a una comunità attenta e interessata di
oltre 200.000 lettori

Per informazioni sugli spazi pubblicitari scrivi a:
info@scienzaeconoscenza.it - www.scienzaeconoscenza.it/publicita

ASSOCIATI E SCOPRI IL RISPARMIO ETICO DI MACRO SOCIETÀ COOPERATIVA

**IN OMAGGIO PER
TUTTI I NUOVI SOCI:**

**UN ABBONAMENTO
DI 6 MESI A**

**SCIENZA e
CONOSCENZA**
NUOVE SCIENZE E MEDICINE NON CONVENZIONALI

MacroCredit
dal 1987 al servizio del Benessere e della Conoscenza

Nata nel 1987 come Società Cooperativa, Macro è fondata sui principi della solidarietà, della tutela e della partecipazione diretta dei soci alle scelte e decisioni più importanti.

- Ogni socio riceve aggiornamenti periodici sulle nostre attività attraverso la newsletter e il catalogo editoriale.
- Partecipa direttamente alla vita della cooperativa e alle assemblee.
- Può contare sulla garanzia di un utilizzo etico e solidale del proprio risparmio, facilmente verificabile.

**SE TI PIACCIONO
I NOSTRI LIBRI...
E TI INTERESSANO
I NOSTRI EVENTI**

ASSOCIATI A
MACRO SOCIETÀ COOPERATIVA

E BENEFICERAI
DI INTERESSANTI **SCONTI**
ALTRI VANTAGGI
E PROMOZIONI ECCEZIONALI
RISERVATE AI SOCI

Per informazioni: tel. 0547 346258
serviziosoci@macrocredit.it
www.macrocredit.it



La rivoluzione delle forchette continua...

THE
CHINA
STUDY
TOUR **2015**

Rimini

Bari

Bologna

Verona

Torino

Milano

Roma

Scopri i benefici dell'alimentazione
a base vegetale e integrale
per la prevenzione e la cura



Be4Eat
La voce di T. Colin Campbell in Europa

Per informazioni:
www.chinastudy.it

ISBN 978-88-7869-392-0



9 788878 693920