

VIVERE L'ECOLOGIA

A tavola, in casa, dal medico, con gli amici. Un manuale pratico con gli indirizzi, gli esperti, le teorie, le tecniche

Un manuale pratico con gli indirizzi, gli esperti, le teorie, le tecniche

di **Pino De Sario**

Collana: Le Comete - Per capirsi di più e aiutare chi ci sta accanto

Presentazione del volume:

Ecologia, ovvero qualità e benessere. Un manuale pratico, minimo, di tutti: con informazioni e proposte possibili, fattibili perché frutto dell'esperienza diretta.

Per uno stile di vita più dolce, più gustoso, con meno affanno. Dove, come? A tavola, in casa, nel lavoro, dal medico, nelle relazioni, viaggiando.

Una guida con le risposte alle domande di chi cerca un "prodotto ecologico", per saperne di più su: prezzi - qualità - controlli - garanzie.

Ma anche per conoscere meglio i principi guida, i fondatori, i luoghi, gli indirizzi, le riviste, i libri relativi alla diverse tecniche e discipline (dalla bioedilizia all'omeopatia, dalla bioagricoltura alla comunicazione ecologica), e per orientarsi in un settore in rapida crescita.

Un volume, insomma, rivolto alla persona che cerca la qualità, per: mangiare, abitare, vestirsi, guarire, muoversi, comunicare, secondo natura, in modo più profondo, consapevole, attento.

Pino De Sario è giornalista specializzato nei temi della qualità della vita e del benessere ecologico; è formatore e facility-manager alla comunicazione ecologica nelle organizzazioni.

Indice:

Marcello Buiatti, Prefazione

Introduzione. Ecologia è volersi bene

Parte I. E giusto farsi domande

La qualità

(Ma se tutto è inquinato, come può esistere qualcosa di pulito?; Cos'è un ecoprodotto?; Qualcosa di veramente pulito; Quali sono i marchi di qualità ecologica?)

Il prezzo

(L'ecologico costa troppo!; Perché costa di più?)

La fatica

(I prodotti ecologici sono di difficile reperibilità!; Una nuova abitudine ecologica costa fatica!; Ma una precisazione è meglio...)

Parte II. E bene cercare risposte

Mangiare. I prodotti per la tavola, agricoltura biologica e alimentazione naturale

(Un'alimentazione corretta; Un'alimentazione per la salute; L'alimentazione biologica)

Abitare. I prodotti per la casa pulita, bioarchitettura, risparmio energetico e sostenibilità indoor

(Alle origini della casa ecologica; Devo imbiancare casa; Piccole cose risparmiose; Piante antinquinamento; Essenze di piante che purificano; Per dormire bene; Per la luce e il colore; Per la qualità dell'aria; Per pulire e lavare; La bioarchitettura)

Vestire. Abiti e biancheria, abbigliamento ecologico

Guarire. I rimedi per il corpo e la mente, medicina naturale e salute psicofisica

(Star bene a parole (i principi); La medicina umana è una sola; Oriente e Occidente insieme; Occidente: dalla scienza alla natura; Salute e psicologia; Tecniche benessere; Star bene nei fatti) -

Muoversi. In città e in vacanza: mobilità sostenibile, ecoturismo e turismo responsabile - (Spostarsi in città; Dal muoversi al viaggiare)

Comunicare. Intendersi in casa e al lavoro: comunicazione ecologica e automiglioramento

(Di cotte e di crude; La comunicazione ecologica; Comunicare ecologicamente: la cassetta degli attrezzi; Dieci errori e dieci abilità)

Parte III. A tutta qualità: informazioni minime, selezionate e scelte, per orientarsi nell'ecologia

Parole-chiave

(Ecologia materiale; Ecologia nelle relazioni)

Le storie; I capiscuola; Gli indirizzi; Le guide essenziali; Le riviste: le 10 irrinunciabili e tante altre; Le fiere a cui serve andare - I 20 libri migliori