

a cura di Alicia Borragàn Pedraz

## TERRA VIVA LA MIA VITA IN DIFESA DELLA BIODIVERSITÀ

Vandana Shiva  
Pag. 256.  
Aboca Edizioni

Tanti di voi conosceranno già Vandana Shiva (Dehradun, India 1952), la fisica quantistica ed economista che ha dedicato la sua vita alla difesa della natura e della biodiversità. Per fare questo, Shiva ha iniziato da molto giovane una battaglia instancabile per la difesa dell'agricoltura sostenibile e l'ambiente. Per quelli che la conoscono, ma soprattutto per quelli che non la conoscono, questo libro è la visione intima e completa di tutto il suo lavoro, raccontato in un modo acuto e commovente.

Scrittrice di alcuni volumi come *Le guerre dell'acqua* (2004) o *Storia dei semi* (2013) in questo memoir, la scrittrice indiana usa le parole per trasmetterci un messaggio, un racconto di passato che guarda anche alle sfide di futuro. *Terra viva* serve a Vandana Shiva per parlarci di



lei. Con una retorica passionale e coinvolgente ci guida per la sua vita, iniziando dalle origini: la sua terra, le colline e le foreste dell'Himalaya, che scopriamo sono state la base per la crescita dei suoi principi ambientalisti; per finire nell'attualità e in tutte le sfide del futuro, da quelle poste dalla diffusione del covid, passando per la privatizzazione delle biotecnologie o la mercificazione delle nostre risorse biologiche e naturali. Shiva, ci spiega come l'attivismo le sia stato trasmesso già molto presto da parte dei suoi genitori, che adottando un cognome neutro formarono parte del movimento anti-caste indiano. Ma la forte influenza dei genitori non finì lì, già che furono loro quelli che gettarono il primo seme di passione per la terra, quando decisero di dedicare la loro vita a lavorare in natura per pura elezione (padre guardia forestale e madre contadina). In un ambiente dove queste scelte portarono la sua famiglia totalmente verso la natura, anche Vandana Shiva trovò la sua fonte di ispirazione e di studio, nonchè la sua passione primaria.

Seguendo questa passione e con l'attivismo nelle vene, Shiva formerà parte di movimenti sociali come il movimento Chipko, (che cercava di evitare l'abbattimento degli alberi abbracciandosi a loro) o i diversi movimenti da lei fondati per proteggere i semi, l'acqua, il suolo o le comunità. Queste battaglie, l'hanno legata intimamente alla sua terra, la prima ad insegnarle le lezioni di agricoltura sostenibile e l'ecologia, la conservazione della biodiversità e l'attivismo che hanno costituito i pilastri della

sua vita. Questo libro è una finestra aperta, che ci permette di guardare direttamente non solo il forte significato di tutto il suo lavoro, ma anche lei, Vandana Shiva, l'ecoattivista femminista, la critica del capitalismo predatorio e la scienza riduzionista, in una visione che pare quasi una sorta di lascito o di istruzioni per la vita futura.

## INTEGRATORI ALIMENTARI PER LA SALUTE

Fausto Mearelli, Anna Giogli  
Pag. 309  
Tecniche Nuove - Tecnica farmaceutica e cosmetica

Che gli integratori alimentari non possano sostituire un'alimentazione varia ed equilibrata e un sano stile di vita lo sappiamo già. Ma che oggi possano avere un ruolo decisivo nel mantenimento della salute e del benessere umano ce lo conferma il nuovo libro di Fausto Mearelli (laureato in Farmacia, Erboristeria, Cosmetologia e Fitocosmesi, attualmente amministratore e responsabile tecnico-scientifico dell'azienda Erbamea) e Anna Giogli (laureata in Biologia con un grande background tecnico-scientifico nel settore erboristico e cosmetico, e attualmente nell'ambito regolatorio, di ricerca e di sviluppo per Erbamea).

Questo libro, quasi più un manuale all'integrazione alimentare, divide il suo contenuto in funzionali capitoli che facilitano la consultazione diretta da parte dei lettori, siano essi professionisti dell'alimentazione, medici, farmacisti o semplicemente, lettori curiosi con voglia di approfondire le proprie conoscenze in un settore che oggi contribuisce



al raggiungimento e al mantenimento di una vita lunga ed in equilibrio, in cui si possa mantenere l'autonomia fino a tarda età. Il testo viene diviso in tre macro gruppi: "Vitamine", "Minerali" e "Altre sostanze a effetto nutritivo e fisiologico" con una comoda tabella di rapida consultazione disposta alla fine del testo, dove si trovano delle utili istruzioni per i professionisti sulle integrazioni positive tra farmaci e integratori, le associazioni positive che diversi integratori possono fare tra di loro, così come le interazioni di carattere negativo che alcuni integratori possono avere se presi in concomitanza con certi farmaci.

Gli autori ci vogliono far riflettere sul concetto di salute, che (nelle loro parole) "non è solo assenza di malattia, ma uno stato di benessere psico-fisico" per invitarci a prendere parte nel percorso e renderci un po' più protagonisti nelle scelte che ci portano a questo stato. La salute, bene prezioso, del cui valore pare ci siamo accorti soltanto di recente, spinti dagli eventi attuali che l'hanno messa a repentaglio, ma che ancora nelle parole degli autori "dovrebbe accompagnarci il più lungo possibile nel tempo e di cui ciascuno è chiamato a essere l'artefice".