

Herbaria, un'esperienza di promozione attiva della salute

* Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione a scopi non commerciali è possibile citando l'Autore e la Fonte della pubblicazione

di Francesco Bottaccioli

Anche in Italia si moltiplicano le esperienze per passare dalle parole ai fatti. Una di queste verrà presentata ad Herbaria, primo festival nazionale delle erbe e dei prodotti naturali, voluto dalla Fondazione Cassa di Risparmio della Provincia di Macerata, a dimostrazione dell'importanza dell'economia negli stili di vita. La manifestazione, che si terrà dal 12 al 15 maggio 2005 nello splendido scenario della Abbazia di Chiaravalle di Fiastra, a pochi chilometri da Macerata, si articola in tre settori: botanico, gastronomico, educazione alla salute.

La psicologa Rossella Andreazza, coordinatrice dell'ultimo settore, illustrerà i risultati di una ricerca pilota, realizzata con la collaborazione di medici ed erboristi, su una trentina di volontari che dimostra quanto scritto sopra: se le persone vengono coinvolte e trovano una rete di aiuto, gli stili di vita possono cambiare. E allora diventa un'abitudine sostituire la carne con i legumi due volte a settimana, usare le erbe aromatiche per ridurre il sale, usare solo olio di oliva come grasso, consumare verdura cruda sempre, ridurre a 1 volta a settimana l'uso di insaccati e formaggi, ridurre i dolci.

Per informazioni www.herbaria.it tel. 0733-202942

TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI. LA RIPRODUZIONE E' CONSENTITA SOLO CITANDO PER ESTESO LA FONTE (AUTORE E RIVISTA)