



Le immagini utilizzate nella rivista, ove non diversamente specificato, provengono da istockphoto.com

6 TANTO PER COMINCIARE
Perché nuotare in inverno
ARIANNA PORCELLI SAFONOV



7 L'ECO DEL MESE
Notizie, idee, eventi per vivere l'ecologia tutto l'anno

8 SPECIALE - OLTRE IL DENARO
Andare oltre il denaro per costruire un'economia più umana
VIOLA CARMILLA INTERVISTA CHARLES EISENSTEIN

La forza della comunità per superare la crisi
GABRIELE BINDI

Altri doni: l'arte delle piccole cose con grande significato
BEATRICE SALVEMINI

16 IL PUNTO BIODINAMICO
Un metodo per superare il denaro
CARLO TRIARICO



22 RICETTE
La tavola delle feste è vegetale
Un menu completo per stupire e conquistare davvero tutti i gusti
FRANCESCA LUISE



28 CASA BIO
Pentole: una scelta da non lasciare al caso
GABRIELE BINDI
Il momento d'oro della cucina economica
MICHELE RAVAGNOLO

36 SALUTE
La matematica del cuore
I segreti della coerenza cardiaca e i suoi benefici sulla salute
BEATRICE SALVEMINI

40 ALIMENTAZIONE E SALUTE
Medici in prima linea per l'ambiente
Intervista a Francesco Romizi di Isde Italia, Associazione Medici per l'Ambiente



42 ECOCOSMESI
Acqua micellare: la deterzione delicata del viso
Con una tabella comparativa dei prodotti in commercio
ALESSANDRA MIRAGLIA

46 PROGETTI
Plastica e riciclo: un progetto estero a cui ispirarsi
GIUDITTA PELLEGRINI

L'ALMANACCO DI TERRA NUOVA

DICEMBRE
Il rimedio del mese
Indigestione e dolori articolari
SYLVIE HAMPIKIAN



53 ATTIVISMO
Jet privati: il vizio che i ricchi non hanno intenzione di perdere
LINDA MAGGIORI

Il prossimo numero
sarà in edicola e nei negozi bio dal **23 dicembre!**

56 SOCIETÀ
Bioeconomia: diffidate dalle imitazioni
ALEXIS MYRIEL

58 SLOW FOOD
Ripensare la società a partire dalla fiducia
RAOUL TIRABOSCHI,
VICEPRESIDENTE SLOW FOOD



60 REPORTAGE
Gli ultimi Maya in difesa dei territori
NICOLA ZOLIN e PALOMA DUPONT DE DINECHIN



68 NUOVI PARADIGMI
Psicosofia: un ponte tra psicologia e spiritualità

72 RETE SEMI RURALI
News e appuntamenti

73 ECOVILLAGGI.IT
News e appuntamenti dalla Rete italiana villaggi ecologici
FRANCESCA MASTRACCI



74 ESPERIENZE
Nomadismo digitale, una vita fuori dagli schemi
STEFANIA DI PIETRO

79 Pagine Verdi
TUTTI I CONTATTI E GLI EVENTI DEL MONDO ECO-BIO-SOSTENIBILE

85 L'ECO-CIRCUITO DI TERRA NUOVA
Uno spazio dedicato alle realtà che distribuiscono Terra Nuova, ognuna con una storia da raccontare!

90 IL SEGNALIBRO
A CURA DI ALESSANDRA DENARO

100 SPUNTI DI VISTA
Basta geopolitica
RAFFAELE CROCCO

Quella che tieni in mano non è una rivista qualunque

È stampata con **inchiostri naturali** su carta **PRIMA SLIK** certificata **FSC®** (Forest Stewardship Council®), organismo senza fini di lucro creato per iniziativa di numerose associazioni tra cui **Greenpeace**, che assicura una gestione forestale responsabile secondo rigorosi standard sociali, ambientali ed economici.

Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «**Editori amici delle foreste**» di **Greenpeace** e contribuisce a un'economia solidale promuovendo circuiti alternativi di distribuzione come quello dei negozi bio (www.negoziobio.info) e delle librerie indipendenti.



MISTO

Carta J A sostegno della gestione forestale responsabile

FSC® C113203