



18 **"Sopravvivere" sul Pianeta?**
È il momento di modificare il nostro stile di vita



32 **Sapienze antiche**
Impacchi, tisane, decotti e sulfumigi... oggi come ieri, funzionano ancora!



42 **Bellezza fai da te**
Crema naturale fatta in casa? Ecco come si fa

18 In primo piano
Clima estremo
Adattarsi e cambiare
si può e si deve
di Viola Carmilla

26 Ricette
Fermentare in casa
Senza spendere una fortuna
di Marco Fortunato

32 Salute
I rimedi della nonna
Per stare bene e guarire prima
di Beatrice Salvemini

36 Benessere
Yoga Therapy
Ritrovare energia
al proprio ritmo
di Illef Sebai

42 Ecocosmesi
Una pelle senza età
Naturalmente e senza sprechi
di Katia Laudicella

46 Ecoturismo
Voglia di safari?
Se proprio volete, rispettate la vita
di Valentina D'Amora

55 Agricoltura
Chi sta uccidendo l'agricoltura contadina?
di Francesco Panì



Certificato PEFC

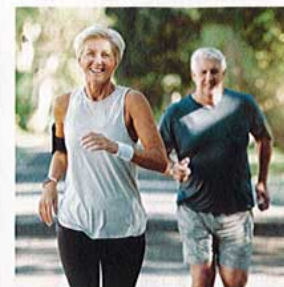
Questo prodotto è realizzato con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile e da fonti controllate

Questa rivista è stampata su carta **PRIMA SILK** certificata PEFC™.

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



55 **SOS agricoltura**
Tempi durissimi per le piccole aziende. Serve un cambiamento



68 **Vivere a lungo e bene**
Una guida per nutrire nel tempo corpo e spirito

Rubriche

6 Km Zero
Verdure, frutta e odori di novembre
a cura di Viola Zorzi

10 L'eco del mese
Notizie, idee, eventi per vivere l'ecologia tutto l'anno

12 Agroecologia
di Franco Ferroni
L'agricoltura che cura l'ambiente

12 Mondo animale
di Margherita Carretti
Nello stesso luogo, mondi diversi

13 Erbe selvatiche
di Dafne Chanaz
Sorprensente ramolaccio

14 Alimentazione
di Isabella Vendrame
Cosa nascondono le marmellate industriali

15 Buone notizie
Valdarno, il biodistretto che crea comunità

16 Buoni & bio
Fagioli cannellini decorticati BIO
Crema tahin & pistacchi

51 L'Almanacco di Terra Nuova
Novembre in giardino e nell'orto, più tutti gli appuntamenti da non perdere
a cura di Viola Zorzi

Diffondi Terra Nuova!



Lavori in un centro di alimentazione naturale? Una bottega del mondo? Hai un punto vendita o un'attività in sintonia con i nostri valori?

Potrai usufruire di interessanti vantaggi di visibilità e promozione

Info: 055 3215729 int. 2
distribuzione@terranuova.it



77 Oltre & altrove
Idee, storie, pratiche e letture per allargare la mente

78 STORIE
di Claudia Benatti
Il dono di Pietro
In barca a vela con ragazzi autistici e Down

82 PRATICHE
di Rita Cantalino
Fare con le mani
"salva" corpo e cervello

86 NUOVE STRADE
di Illef Sebai
Il letargo negato
Accogliamo il bisogno di rallentare

88 RECENSIONI
a cura di Viola Carmilla
Narrativa & Poesia

91 NOTIZIE SCOMPARSE
Ammalarsi... in ospedale

92 RECENSIONI
Saggistica & Varia

94 LIBRERIE
INDIPENDENTI
a cura di Marta Valota

96 RECENSIONI
Bambini & fumetti

99 IL LATO OSCURO
di Michele Bottari
Se "è gratis", il prodotto sei tu

100 RECENSIONI
Altri nutrimenti
Arte, video, musica, spettacoli e non solo...