

Con questa seconda edizione delle **Notizie di Equa** si allarga il numero dei riceventi, (la prima edizione era stata riservata agli ex colleghi della Bottega Solidale). Anche questa volta un libro ci accompagnerà sul sentiero di Equa. (*Precisazione: **Notizie di Equa** è un'iniziativa distinta rispetto ad EQUA, la fiera ligure del commercio equo e solidale, che inizia oggi in piazza caricamento e alla quale diamo tutto il nostro sostegno.*)

Anti cancro di David Servan-Schreiber.

Perché questa lettura? Perché interessa tutti. Spiega sia l'epidemia in corso in occidente (questo è il termine corretto che dovremmo usare) sia come ciascuno può prevenire questo rischio oppure sostenere una cura in corso.

Proprio i capitoli relativi alla prevenzione o al sostegno alla cura sono particolarmente interessanti. L'autore (medico e ricercatore) ha avuto una forma di cancro molto aggressiva e ne è guarito. Oltre alle terapie tradizionali, ha usato al massimo un farmaco che nessuna multinazionale ci può vendere, un farmaco senza effetti secondari indesiderati: le nostre difese immunitarie. Si tratta di adottare uno stile di vita (emotivo, sociale, psicologico, alimentare) che favorisce questa naturale sapienza del nostro essere. Il costo di questo farmaco sta "soltanto" nel cambiare lo stile di vita. Il beneficio va ben al di là della prevenzione del cancro in quanto tutta la nostra vita acquisisce sapore e colore.

Tramite un gran numero di ricerche scientifiche, l'autore spiega molto chiaramente tutti gli elementi che portano ad uno stile di vita sano. Molti dipendono dalla nostra volontà ma scopriamo anche che tanti potrebbero essere oggetto di un'azione pubblica: Il latte e le uova sono assolutamente carenti di omega 3 negli allevamenti intensivi, sono invece molto presenti negli allevamenti all'antica oppure bio con alimentazione a pascolo. La carenza di omega 3 prepara il terreno al cancro nonché all'obesità e all'infarto. L'uso di mangimi con semi di lino andrebbero resi obbligatori per motivi di salute pubblica qualcuno ne ha sentito parlare?

La produzione di zucchero raffinato a scopo alimentare andrebbe proibito perché costituisce la materia prima per un regime di picchi glicemici ad oltranza che ha ormai preso il sopravvento nella nostra dieta. Questi picchi glicemici sono il carburante dei tumori.

Si stima che circa 5.00 composti chimici cancerogeni sono entrati nei nostri ambienti vitali. Sono riscontrabili nel nostro organismo in concentrazioni spesso ben superiore ai limiti ammessi. Nel settore agroalimentare andrebbe reso obbligatorio la produzione con metodi bio per fare scendere drasticamente queste concentrazioni.

Queste informazioni assieme a tante altre che troverete nel libro non sono state smentite (prima edizione 2007 in Francia) e purtroppo prendiamo atto del silenzio assordante delle istituzioni pubbliche preposte alla tutela della nostra salute.

Un'immagine spesso mi attraversa la mente, quella del film Matrix quando penso che le più importanti multinazionali dei pesticidi e concimi chimici siano anche produttori di farmaci per la nostra salute. Siamo nutriti in modo tale di ammalarci e indotti a pensare che non esista cura se non quella proposta da chi ci sta ammalando. Come in altri aspetti della vita sociale, è venuto il tempo in cui dobbiamo dal basso ricostruire una Società centrata sull'essere umano relegando l'economia al secondo posto.

Altre notizie - Seguito di Fa la cosa giusta-

Oggi vi invitiamo ad aderire alla campagna per l'agricoltura contadina (www.quarantina.it/campagna_popolare.htm) promossa dal Consorzio della Quarantina assieme a numerose organizzazioni simile. Questa campagna popolare chiede una legge che :

RICONOSCA L'AGRICOLTURA CONTADINA E LIBERI IL LAVORO DEI CONTADINI DALLA BUROCRAZIA Perché esiste un numero imprecisato di persone che praticano un'agricoltura di piccola scala, dimensionata sul lavoro contadino e sull'economia familiare, orientata all'autoconsumo e alla vendita diretta; un'agricoltura di basso o nessun impatto ambientale, fondata su una scelta di vita legata a valori di benessere o ecologia o giustizia o solidarietà più che a fini di arricchimento e profitto; un'agricoltura quasi invisibile per i grandi numeri dell'economia, ma irrinunciabile per mantenere fertile e curata la terra (soprattutto in montagna e nelle zone economicamente marginali), per mantenere ricca la diversità di paesaggi, piante e animali, per mantenere vivi i saperi, le tecniche e i prodotti locali, per mantenere popolate le campagne e la montagna.

Primi prodotti di Equa-

- Equa propone prodotti adatti ad uno stile di vita sano e di non facile reperibilità. Durante questo anno di avviamento produttivo sono disponibili 3 prodotti: a breve delle ciliegie, poi le patate Quarantine e le patate Nicola. Queste ultime sono consigliate da Serva-Schreiber perché risultano essere la varietà (tra quelle studiate) con il più basso indice glicemico. I prodotti sono disponibili già su prenotazione per maggiori informazioni inviate una mail.

Angolo di scambio formazione/informazione di Equa-

- Equa sta realizzando un termo camino faldate (camino + forno + acqua calda + aria calda) il progetto è in fase avanzata di realizzazione, chi vuole collaborare per portare e prendere idee è benvenuto.

Abbiamo visto e consigliamo-

- Il film documentario TERRA MADRE di Ermanno Olmi. Mi è piaciuta particolarmente la poesia della terra. Da non perdere il bambino che prima di sapere camminare impara i frutti e le verdure con il nonno. Sconsigliato ai romantici, potrebbero essere ingannati.

Nelle leggi vitali di TERRA MADRE non esiste il reato di immigrazione clandestina che invece si trova in TERRA SCHIAVA.

*Cordialmente
Philippe*

Ps: Si ringrazia caldamente il papa di Chiara e la sua motozappa.