

# Microrganismi effettivi, una rivoluzione "sconosciuta" per la nostra salute, la cura degli animali e la depurazione dell'acqua

"La natura è la madre dell'umanità, l'amore è il suo scultore".

Si viene accolti da questa frase nella lettura del libro **La Rivoluzione dei Microrganismi Effettivi** (Macro Edizioni) della dottoressa Anne Katharina Zschocke, studiosa da molti anni delle relazioni profonde del microbioma umano.

Quella frase è una premessa importante per un'opera che vuole fare luce su qualcosa di misconosciuto per la maggior parte delle persone ma che, in realtà, ricopre un ruolo primario per la nostra salute e per la cura dei nostri amici animali.



Per i più "addetti ai lavori" spieghiamo che i Microrganismi Effettivi (che chiameremo **EM** per brevità) sono una coltura microbica mista composta da circa 13 ceppi diversi, in prevalenza lattobacilli, lieviti e batteri fotosintetici stabilizzati in un ambiente assolutamente privo di ossigeno, immersi in una soluzione liquida e acidula, con un pH di circa 3,5.

Gli EM sono in grado di avviare a uno squilibrio causato da microrganismi, riportando il tutto in un circolo

vitale armonioso. Da putrefazione, cattivo odore, muffa, ruggine, deterioramento o malattia si avranno una crescita sana, purezza, armonia e fertilità.

Poiché i microrganismi colonizzano in maniera naturale tutto ciò che esiste sulla terra, si presentano anche in ogni disturbo. Di conseguenza, gli EM possono essere di aiuto in

maniera incredibilmente varia e in tutti i settori della vita. Gli EM migliorano il terreno e fanno crescere le piante in maniera più sana. Queste fioriscono con maggior vigore, le piante commestibili incrementano la loro produzione e i parassiti si mantengono alla larga.

I frutti sono di qualità superiore, il loro raccolto aumenta quantitativamente, il loro sapore migliora ed è possibile prolungarne la conservazione.

Gli animali a cui vengono somministrati gli EM si mantengono in salute. I problemi di pelle, pelo e piumaggio spariscono, il mangime viene digerito e assimilato meglio, la soddisfazione e la fertilità aumentano, favorendo così un comportamento più sociale.

Negli esseri umani, gli EM stimolano la capacità di autoguarigione, migliorano la cicatrizzazione della cute e delle ferite, in caso di diete contribuiscono alla salute del metabolismo aiutando la digestione e il sistema immunitario. L'elenco delle esperienze fatte nei quasi trent'anni trascorsi dalla scoperta degli EM potrebbe continuare per molto ancora.

Gli EM ci offrono uno sguardo su un mondo meraviglioso: il miracolo del microcosmo. Il miracolo non è rappresentato dai microrganismi effettivi in sé, quanto piuttosto dalla nostra natura inesauribile, dagli innumerevoli microrganismi e dalla loro azione infaticabile: solo ora stiamo iniziando a comprenderlo. Sono i miracoli di un mondo che non è determinato da qualcosa di visibile, ma che è essenzialmente animato, percorso, guidato e mantenuto dall'invisibile.

Gli organismi unicellulari dunque smuovono mari e monti nell'universo, ma anche in ognuno di noi, e mantengono insieme il tutto. Sono ovunque e non c'è quasi nulla che non siano in grado di fare. Leggere per credere.

Info maggiori da: <https://bit.ly/2lvUeB0>



La dottoressa Anne Katharina Zschocke

Libri&C. VALUTAZIONE DI VIVERE SOSTENIBILE: ★★★★★ OTTIMO ★ SCARSO

## Mangio crudo e vivo meglio

**Autori**  
Brenda Davis e Vesanto Melina  
**Editore**  
Macro Edizioni  
**Pagine** 448  
**Prezzo di Cop.**  
22,50€



★★★★★

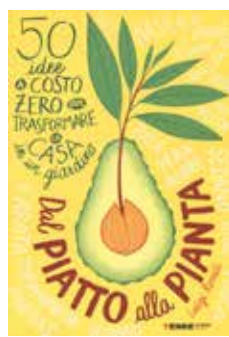
Mi ha sempre incuriosita l'alimentazione crudista, abbinata in questo caso alla scelta vegan, forma direi il connubio perfetto!

Questo valido manuale indaga e illustra con ampie tabelle, come questa strada possa cambiare profondamente la vita delle persone che la percorrono, godendo dei maggiori benefici possibili dati dagli alimenti non industriali e crudi che assimilano. Ci si raccomanda in particolare di prevedere una grande varietà di cibi scelti: frutta, verdure e a foglie e altri vegetali, piselli, semi e frutta a guscio, cereali e germogli di vario tipo. Il pilastro di questo tipo di menù do-vrebbe essere rappresentato dagli ortaggi verdi, ricchi di calcio e poveri di ossalati.

Non da ultimo, vengono consigliate alghe e integratori per le vitamine B12, D e per lo iodio. Da lì si passa ai menù tipo e alle numerose e facili ricette di bevande, cracker, creme spalmabili, zuppe e condimenti per insalate, senza dimenticare i piatti unici e i dolci. Per la serie: si può fare!

## Dal piatto alla pianta

**Autore**  
Luigi Romiti  
**Editore**  
Terre di Mezzo  
**Pagine** 124  
**Prezzo di Cop.**  
10,00€



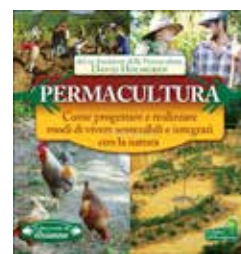
★★★★★

Un ottimo investimento. Questo libro aiuta a riciclare, a ridare letteralmente vita, agli scarti delle verdure che siamo soliti adoperare in cucina.

E allora la base di una bietola potrà ri-buttare radici da piantare in un vaso anche solo sul davanzale, per produrre nuovamente ottimo cibo. **Non c'è risparmio maggiore che non sprecare** e il giovane autore, erborista e divulgatore di buone pratiche, ci guida sapientemente alla riproduzione per talea delle erbe aromatiche, così come ci suggerisce di piantare la parte basale della cipolla che butteremo nel compost senza darle un domani. E così via per carote, spinaci e patate... per arrivare ai frutti (un piccolo albero di avocado ce l'ha portato a conoscere la volta che siamo andati a incontrarlo per una presentazione del libro), e sai che soddisfazione! Il tutto senza uso di chimica, ma con tanta buona volontà e dedizione, per arrivare a trasformare la propria casa in un giardino... a costo zero.

## Permacultura. Come progettare e realizzare modi di vivere sostenibili e integrati con la natura

**Autore**  
David Holmgren  
**Editore**  
Arianna Editrice  
**Pagine** 320  
**Prezzo di Cop.**  
14,50€



★★★★★

Nata alla fine degli anni '70, la permacultura risponde alla domanda di un progetto di vita, nell'abbondanza e nel rispetto della natura.

Cambiare noi stessi, per cambiare il mondo che ci circonda, assumendoci pienamente, la responsabilità delle nostre azioni e delle loro conseguenze sull'ambiente e sulla comunità che ci circonda. Questo libro, è una vera e propria pietra miliare nel percorso da fare, per trasformarsi da consumatore passivo, ad attivo e consapevole creatore della propria realtà quotidiana. David Holmgren, cofondatore della permacultura, ci guida alla scoperta e all'applicazione dei **12 rivoluzionari principi** alla base di un progetto di società etica e sostenibile. Una nuova prospettiva di vita con la quale **progettare e realizzare il futuro**. Un libro che non può mancare nella libreria di chiunque si sia avviato in un processo di consapevolezza e cambiamento.

## Vivere senza supermercato

**Autore**  
Elena Tioli  
**Editore**  
Terra Nuova Edizioni  
**Pagine** 135  
**Prezzo di Cop.**  
11,50€



★★★★★

"Questo libro è una storia. E' la condivisione di un'esperienza - scrive l'autrice - di informazioni, di conoscenze e di punti di vista.

È un pezzetto di vita di una persona che come tante ha deciso di provare a fare qualcosa di concreto per cambiare un po' le cose." E di certo Elena Tioli, che a inizio 2015 ha deciso di non entrare più in un supermercato, qual-cosa di concreto, di sovversivo e di ambientalista con il suo nuovo stile di vita lo ha fatto! Le parole più usate nel libro sono FACILE e PIACERE; da ogni riga si capisce come, dopo aver smesso di fumare, e volendo prendere in mano in maniera responsabile la propria vita e il proprio impatto sull'ambiente, la Tioli abbia scoperto un mondo sempre più coinvolgente, fatto di persone che autoproducono, di gruppi di acquisto, di coltivatori, di vicini dell'orto comunale... E da allora è cresciuta, ha studiato, ha imparato e divulgato tanto. Un libro ben scritto e di sicura ispirazione per altri che, come lei, potranno premiare un commercio più equo, una vita più sana, partendo dalle scelte di acquisto che tutti i giorni si fanno.