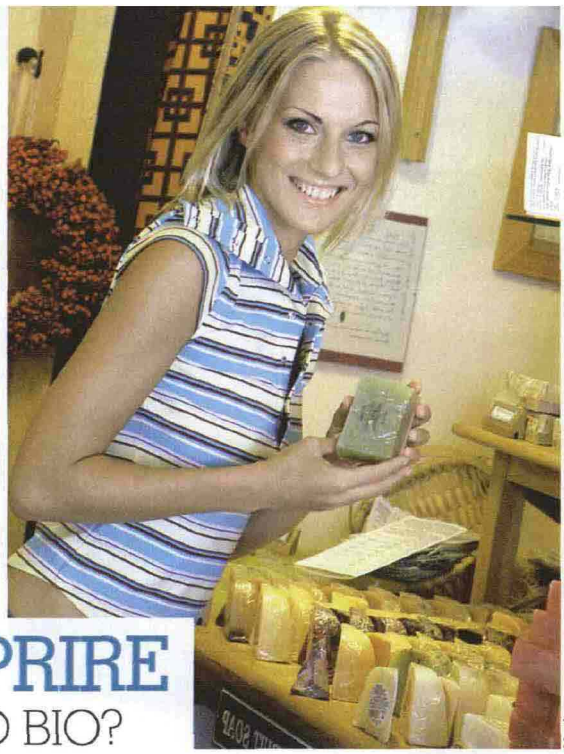
Starbene
Mensile
Data 10-2011
Pagina 105
Foglio 1

www.ecostampa.it

NATURA AMICA

a cura di **Rossana Cavaglieri**

I prodotti bio e naturali vanno alla grande: nell'ultimo anno il mercato è cresciuto dell'11 per cento, come ha dimostrato anche il successo della recente Fiera SANA di Bologna. E allora, perché non dar vita a un'attività commerciale nel segno del verde e dell'ecosostenibile? Ecco i nostri consigli



Masi

VUOI APRIRE UN NEGOZIO BIO?

La passione per il naturale ha contagiato anche te, e nei tuoi sogni c'è l'apertura di un punto vendita specializzato? Ecco subito una buona notizia: dato che erbe e cibi biologici ricadono a tutti gli effetti nella categoria degli alimentari, oggi avviare un esercizio commerciale è diventato più facile. Grazie alla Legge Bersani del 2006, sotto i 250 mq non è nemmeno necessaria la licenza: basta solo rivolgersi al Comune (Sportello unico attività produttive) e chiedere l'autorizzazione sanitaria.

● **Se progetti un'erboristeria** Per vendere i prodotti confezionati, si tratti di erbe, integratori o cosmetici, la legge non ti chiede una particolare preparazione. «I requisiti, però, variano da Comune a Comune», precisa Demetrio Benelli, direttore del mensile specializzato Erboristeria Domani (*www.erboristeriadomani.it*), punto di riferimento del settore. «Alcuni chiedono la frequentazione di un corso presso la Camera di commercio, altri la laurea triennale in Tecniche erboristiche. Necessaria quest'ultima se si prevede la vendita di erbe sfuse da miscelare». Info: FEI Federazione degli erboristi, tel. 06-55280704, *www.feierboristi.org*

● **Se hai in mente un negozio bio** La strada più semplice è affiliarti a un'organizzazione specializzata nel biologico: così hai la garanzia di dare ai tuoi clienti un servizio professionale qualificato. «Offriamo due diverse opportunità che prevedono una serie di servizi, dall'assistenza burocratica e informatica alla scelta dell'assortimento», spiega Roberto Zanoni, direttore generale di Ecor e Naturasì, la realtà più dinamica del settore (*www.naturasi.it*). «Il marchio Cuorebio, ideale per spazi contenuti in piccoli paesi, è destinato a chi vuole mantenere una certa autonomia, mentre Naturasì è un franchising indicato per punti vendita più grandi. Qui il servizio è "chiavi in mano"». Esiste anche un'associazione di negozi biologici indipendenti: puoi contattarla attraverso la Federazione del biologico Federbio (www.federbio.it).

LA POLTRONA CHE SALVA L'AMBIENTE

Vuoi rilassarti in una poltrona di legno antichissimo? Riva 1920, un'azienda di design, crea mobili di cedro e di kauri (un legno della Nuova Zelanda) proveniente da alberi caduti a causa di eventi atmosferici e ora "custoditi" nelle paludi. Per estrarlo non si abbatte nulla, ma si scava nel terreno. L'azienda ne ricava oggetti d'arredo esclusivi (e con legni antichissimi), uno diverso dall'altro. Qui la poltrona Maui (design Terry Pecora), realizzata in cedro (2190 euro) o Kauri (4060 euro). Info: *www.riva1920.it* (Marina Jonna)

LA DOMANDA DEL MESE

«Ho sempre avuto una digestione lenta ma ora, con la ripresa del lavoro, sta peggiorando. Potete indicarmi qualche rimedio naturale?»

Alessia, 38 anni

Dice un antico proverbio arabo: «L'uomo si ammala mangiando e guarisce digerendo». Ciò significa che la digestione è un processo fisiologico tanto complesso che solo quando lo abbiamo completato e tutto è andato a buon fine possiamo considerarci in salute. Ecco perché una digestione lenta e difficile può farti sentire sempre stanca e a disagio. Il problema può dipendere da molti fattori. Se è una questione di stress (ansia ed emozioni "annodano" lo stomaco) ti consiglio di prendere dopo i pasti un infuso di lavanda, fiori d'arancio e melissa in parti uguali: rilassa e ti aiuta a digerire. Se invece senti l'esigenza di sbloccare il peso sullo stomaco puoi provare con gli enzimi digestivi. Ne esistono in commercio diverse formule, da utilizzare sotto forma di compresse (una dopo i pasti principali). Efficaci anche le *umeboshi*, prugne salate giapponesi: si trovano in pillole da succhiare dopo mangiato. Se prevale il senso di gonfiore, con un po' di nausea, prova a sorseggiare una tisana con finocchio, anice, carvi e melissa.

L'ESPERTA IN ERBORISTERIA

Giulia Gambaro è erborista e naturopata a Genova. Puoi contattarla il 7 ottobre dalle 10 alle 12 allo 02-70300159.

104618

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.