



# Fermati, vivi: impariamo come amare veramente il nostro cane o gatto

Cosa c'è di meglio che *fermarsi* con chi ami? E se il *chi* ha quattro zampe e una coda significa che abbiamo deciso di fermarci con gli esseri viventi che più di altri ricambiano il nostro affetto, che sia un cane o un gatto.

Finora le interviste come Gruppo Macro sul concetto "Fermati, Vivi" ([www.fermativivi.it](http://www.fermativivi.it)) le abbiamo fatte ad alcuni dei nostri autori che ci hanno dato la loro versione di fatti su cosa significa prendersi ogni tanto una bella pausa e riflettere sui veri valori della vita. Questa volta, sull'ideale panchina gialla ci facciamo accomodare una persona che ha scelto di portare avanti la sua attività di veterinario dandole una vera svolta, senza più seguire i metodi standard ma cercando di venire incontro il più possibile alle vere esigenze degli animali.

Si tratta del dott. David Bettio, presidente della Società Italiana di Omeopatia Veterinaria (SIOV) e Direttore

Sanitario dell'Ambulatorio Veterinario Olikos (a Parma); Bettio è anche l'autore delle prefazioni italiane dei libri sulla Dieta Barf per cani e gatti editi da Macro. Partendo proprio da questi due libri, con lui affrontiamo uno dei più importanti punti sul rapporto che dobbiamo avere con i nostri amici a quattro zampe, ovvero l'alimentazione.

**Dott. Bettio, la dieta Barf sostiene la necessità di rispettare la biologia e l'etologia di cane e gatto. Cosa significa esattamente?**

Va detto che il nome Barf deriva da un acronimo che potrebbe essere tradotto come: *cibo crudo biologicamente appropriato*. Biologicamente significa che rispetta appunto la biologia dell'individuo.

Nel caso dei cani e dei gatti, l'uomo, nonostante la continua selezione, non è riuscito a modificarne la biologia e la fisiologia. Per capirci meglio: cane e gatto, nonostante le crocchette,



te, rimangono dei carnivori. Quindi se noi scegliamo di alimentarli attraverso la Barf non stiamo facendo altro che rispettare la loro vera natura.

**Per i cani, questa dieta consiglia di dare le ossa mentre gran parte dei veterinari sostiene che questo è pericoloso. Che fare quindi?**

In un'alimentazione crudi-

sta le ossa rappresentano la fonte principale di calcio. Si possono dare in percentuali variabili dal 10% al 50% e più della razione totale di cibo. Queste ossa si chiamano ossa polpose e sono ossa con la carne attaccata, devono essere date necessariamente crude. Consiglio sempre di fare un passaggio graduale alla dieta cruda proprio per evitare reazioni

intestinali, come diarrea o vomito. Se ciò succede non è perché la carne e le ossa polpose fanno male, ma significa che il cane non è più abituato a mangiare in modo appropriato.

Ricordo che esiste una differenza sostanziale tra ossa cotte e ossa crude: le ossa crude, per loro natura, sono elastiche e quando vengono rotte dai denti non creano schegge o

frammenti pericolosi.

**Molti acquistano il cibo industriale perché reperibile ovunque, meno caro, e perché non richiede tempo di preparazione. Quali sono i vantaggi se si sceglie invece una dieta Barf per il proprio cane o gatto?**

Uno dei vantaggi principali è preparare il cibo per il proprio cane e gatto, invece di mettere distrattamente nella ciotola delle crocchette delle quali non si sa nulla. Questo è un gesto responsabile. Preparare il cibo per il proprio cane o gatto è un gesto d'amore perché bisogna essere presenti, attenti, bisogna trovare il tempo per farlo, bisogna essere consapevoli di ciò che si propone e impegnarsi. Tutte qualità che nella relazione con un animale sono fondamentali soprattutto se si vuole diventare sempre più responsabili della sua salute.

SCARICA L'INTERVENTO DEL DOTT. BETTIO A MODENA BENESSERE su: [bit.ly/macro-animali](http://bit.ly/macro-animali).

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

Tempo di lettura 1 min.

## Impara a Meditare: Meditazioni Quotidiane

Autore: Maneesha James  
Editore: Macro Edizioni  
Pagine: 176 - prezzo di copertina: 13,50 €



Un libro davvero utile per togliersi tanti dubbi e per esplorare, anche da principianti, varie tecniche meditative. L'autrice ne suggerisce circa 60, spesso ispirandosi a Osho e dividendole tra tecniche consigliate al mattino, sul lavoro, nel tempo libero e la sera. Tutte corredate da piccole vignette esemplificative. Un manuale davvero godibile per imparare, con la

meditazione, a trovare maggiore equilibrio, a migliorare le relazioni e a gestire lo stress. A corredo, un cd dal titolo *In Sintonia con il Momento*, una meditazione guidata condotta dall'autrice, che utilizza una musica creata appositamente per questo cd, portando l'ascoltatore a un bellissimo stato di rilassamento. In trenta minuti, questa meditazione aiuta, passo dopo passo, ad entrare, dal mondo di tutti i giorni, al proprio spazio interiore di silenzio.

## Tè e Tisane Curative per corpo, mente e spirito

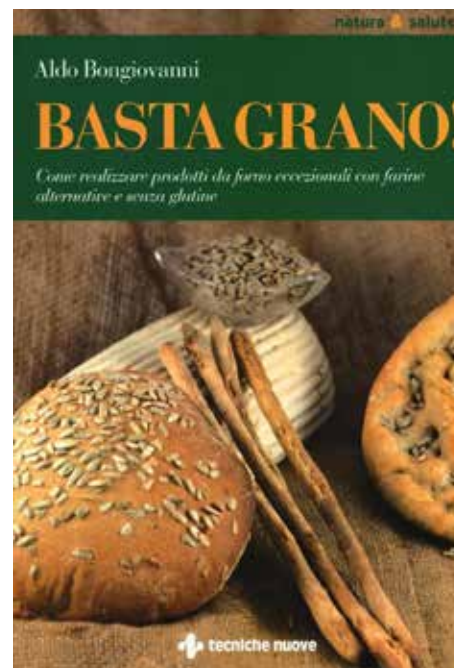
Autori: Jurgen Klitzner, Li Wu  
Editore: Macro Edizioni  
Pagine: 216 - prezzo di copertina: 13,50 €



A ogni malanno o disturbo la sua tisana! Creata con erbe della tradizione europea o con quelle cinesi. Il famoso medico esperto di medicina tradizionale cinese Li Wu e il farmacista e esperto di piante curative Jürgen Klitzner da decenni collaborano insieme e in questo pratico manuale percorrono una nuova via: mettono insieme due grandi tradizioni curative, la medicina cinese di 5000 anni e le conoscenze europee quasi bimillinarie sui trattamenti naturali con erbe, tisane e infusi. Nella prima parte si descrivono sia i sintomi classici, riguardanti il corpo e la psiche, che i sintomi straordinari, suddivisi per adulti e bambini. Per ogni disturbo vengono consigliate e spiegate le ricette adatte per gli infusi che alleviano o trattano i disturbi. Nella seconda parte del libro sono poi elencate tutte le erbe utilizzate con una breve spiegazione. Due metodi curativi comprovati e ricchi di tradizione vengono fusi insieme in questo libro raggiungendo una totalità nel sapere curativo nuova e senza precedenti.

## Basta grano!

Autore: Aldo Bongiovanni  
Editore: Tecniche Nuove  
Pagine: 182 - prezzo di copertina: 19,90 €



Sappiamo tutti che alla base di un'alimentazione sana c'è la varietà. Se mangiamo tutti i giorni lo stesso alimento avremo un esubero delle proprietà che questo ci porta e saremo carenti di quelle che gli mancano. Variando ciò che mettiamo in tavola, cambia la nostra spesa, la domanda di mercato e quindi le coltivazioni. Alternando il grano con cereali alternativi, pseudocereali

o legumi nella nostra dieta, lo stesso succederà nei campi. E la terra, esattamente come il nostro corpo, ha bisogno di variare. Alternando una pianta che rilascia azoto con una che lo assorbe, ad esempio, ci sarà meno bisogno di concimi e pesticidi chimici, perché le piante saranno più forti e resistenti alle malattie. E così anche noi che ce ne nutriremo. Fatevi solleticare l'appetito dalle alternative ricette di Aldo Bongiovanni, tutte senza glutine. Gioverete alla vostra salute, ai contadini, alla terra, all'ecosistema.