

*f*  
numero

# good living

BODY & MIND • LIFESTYLE • FOOD • WELLNESS

**RITRATTO**  
ITALIA

**NUTRITION**  
PAROLA D'ORDINE:  
DETOX

**SOCIAL**  
#DISTANTIMAUNITI

**GOOD LIVING PER VOI**  
LEARN FROM THE PAST...  
THINK OF THE FUTURE

LA MISURA DELL'INTELLIGENZA  
È DATA DALLA CAPACITÀ DI CAMBIARE QUANDO È NECESSARIO.  
(ALBERT EINSTEIN)

NEVER GIVE UP



203661600500406



ADATTO A TUTTI  
Dai 4 ai 99 anni

PRONTI, PARTENZA....

**ristabil** E VIA!

**ristabil** aiuta a recuperare **ENERGIA** e **VITALITA'**

nei periodi di convalescenza, cambio di stagione  
e affaticamento prolungato

**CRISTALFARMA**  
scientificamente naturale  
[www.cristalfarma.it](http://www.cristalfarma.it)

## #SIAMOTUTTICOLIBRI

Una antica favola africana racconta...

“Un giorno, nella foresta, scoppiò un grande incendio.

Tutti gli animali, di fronte all'avanzare delle fiamme, scappavano terrorizzati, mentre il fuoco distruggeva ogni cosa.

Mentre tutti discutevano animatamente sul da farsi, un piccolissimo colibrì si tuffò nelle acque del fiume. Dopo aver preso nel becco una goccia d'acqua, la lasciò cadere sopra la foresta invasa dal fumo. Il fuoco non se ne accorse neppure e proseguì la sua corsa sospinto dal vento.

Il colibrì, però, non si perse d'animo e continuò a tuffarsi per raccogliere ogni volta una piccola goccia d'acqua che lasciava cadere sulle fiamme.

La cosa non passò inosservata.

A un certo punto il leone lo chiamò e gli chiese: “Cosa stai facendo?”.

L'uccellino gli rispose: “**Cerco di spegnere l'incendio facendo la mia parte!**”.

Il leone si mise a ridere: “Tu così piccolo pretendi di fermare le fiamme?. Ed insieme a tutti gli altri animali incominciò a prenderlo in giro. L'uccellino, incurante delle risate e delle critiche, si gettò nuovamente nel fiume per raccogliere un'altra goccia d'acqua.

A quella vista un elefantino, che fino a quel momento era rimasto al riparo tra le zampe della madre, immerse la sua proboscide nel fiume e, dopo aver aspirato quanta più acqua possibile, la spruzzò su un cespuglio che stava ormai per essere divorato dal fuoco.

Anche un giovane pellicano si riempì il grande becco d'acqua e, preso il volo, la lasciò cadere come una cascata su di un albero minacciato dalle fiamme.

Contagiati da quegli esempi, tutti i cuccioli d'animale si prodigarono insieme per spegnere l'incendio, che ormai aveva raggiunto le rive del fiume ed a quel punto anche gli adulti smisero di deriderli e, pieni di vergogna, incominciarono ad aiutarli.

Quando le ombre della sera calarono sulla savana, l'incendio poté dirsi ormai domato.

Il leone chiamò il piccolo colibrì e gli disse: “**Oggi abbiamo imparato che la cosa più importante non è essere grandi e forti, ma pieni di coraggio e di generosità.**”

Oggi tu ci hai insegnato che anche una goccia d'acqua può essere importante e che «insieme si può» spegnere un grande incendio.”



# good living

BODY & MIND · LIFESTYLE · FOOD · WELLNESS

## DIRETTORE RESPONSABILE

Paolo Brinis

## DIREZIONE EDITORIALE

Samantha Tabacchi, Elisa Gelmini

## CAPOREDATTORE

Francesca Pavesi

## DIRETTORE CREATIVO

Matteo Scorsini

## IN REDAZIONE

Steven Iron  
Zoe Degli Angeli  
Anaïs Bonnet  
Albertina de Franceschi

## HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

Giovanna De Toni (*Astrologa*)  
Angelica Bassi *Dott. Etologo Comportamentalista*  
Paola Salmaso *Dott. Farmacista e consulente nutrizionale e nutraceutico smac*

## FLOWER DESIGN

Carolina Virginia Rubbini

## GRAFICA E IMPAGINAZIONE

Eleonora Olivucci

## STAMPA

Grafica Veneta Spa - Trebaseleghe ( PD)

Good Living è edito da Joy of living srl  
P.I.: 04815600285 - Via Dante, 5 Padova  
Reg. Trib. Milano n.413 del 15/07/2012

Pubblicità e Distribuzione: JOY OF LIVING srl

Per informazione scrivere a :  
redazione@goodliving.it  
info@goodliving.it

Tutti i diritti di produzione artistica e letteraria riservati.  
Vietata la riproduzione  
Quadrimestrale d'informazione - Anno 2 - Numero 7  
Fascicolo febbraio-aprile 2020

Le immagini fotografiche alle pagine 4-5, 6-7, 20, 22-23, 26, 31, 32-33,  
36-37, 38-39, 45, 46-47, 49, 65, 68-69, 70-71, 72-73, 74-75, 76, 80-81,  
88-89, 90, 100, 102-103, 105, 106-107  
sono di proprietà delle rispettive case di produzione/autori.  
Laddove non specificato le foto sono di @istock



*Nuovi accessori tecnologici per facilitarci la vita, oggetti di arredo dal design originale, capi d'abbigliamento di tendenza e una palette di colori che spazia dai motivi floreali – ça va sans dire – ai toni più vivaci e accesi, fino al fluo. Wishilist shopping alla mano, pronte a segnarvi tutte le novità che non possono mancare nel vostro guardaroba e in casa per questa primavera 2020?*

#### **OZONATOR PLUS ECO-DE PURIFICATORE DI ARIA E ACQUA**

Produce Ozono consentendo la sterilizzazione e disinfettando aria, acqua, stanze della casa, cibo, oggetti, armadi, scarpe. L'ozono ha dimostrato di essere uno dei grandi disinfettanti e nel suo processo di disinfezione non genera alcun tipo di rifiuto chimico.  
[www.centraldecomprasweb.com](http://www.centraldecomprasweb.com)



#### **CLO'ET DESIGN**

Bomba di Fiore, sfera di argilla con all'interno tantissimi fiori da campo. Idea per un messaggio originale.  
[www.cloet.it](http://www.cloet.it)



#### **TONGUE DRUM SCALA AKEBONO IN RE DA 8**

Dai toni chiari e risonanti, il tongue drum è uno strumento musicale che unisce l'essenza, la religione, la filosofia e la cultura orientale producendo suoni rilassanti e inconfondibili.  
[www.gear4music.it](http://www.gear4music.it)



4

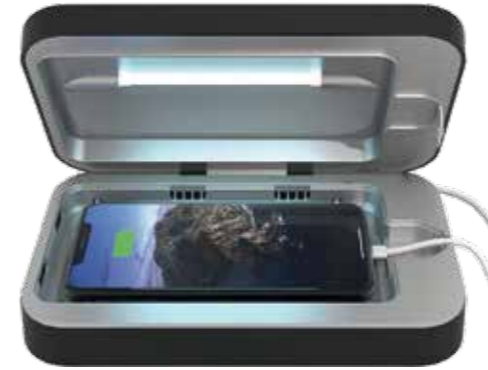
#### **HELLEBORUM**

Correr Classic Collection. Le classiche friulane in velluto monocromatico dai molteplici colori. Sempre un Must!  
[www.helleborum.com](http://www.helleborum.com)



#### **PHONESOAP**

Dal design brevettato, è l'unico dispositivo in grado di disinfettare completamente il Telefono Cellulare usando la Luce UV. Non solo: pulisce tutto quello che si adatti allo spazio interiore, dai ciucci agli orologi intelligenti alle carte di credito e chiavi.  
[www.phonesoap.eu](http://www.phonesoap.eu)



#### **SERAPIAN**

Mini Villa in rafia naturale e pelle seta amaranto, con forma a soffietto che si ispira agli anni Sessanta, realizzata a mano in Italia da esperti artigiani.  
[www.serapian.com/it/](http://www.serapian.com/it/)



#### **HEART&HOME**

Candela profumata a base di cera di soia: non è tossica e brucia più a lungo, senza emanare fuliggine. Disponibile in tantissime fragranze diverse, è anche un oggetto decorativo, in stile vintage nella sua latta stampata con coperchio.  
[www.heartandhome.com](http://www.heartandhome.com)



#### **ECRITEAU**

Svuota tasche in porcellana di Limoges dipinte a mano con profilo e scritta oro 24K  
[www.ecriteau.it](http://www.ecriteau.it)



5

# Non c'è nessun amico più leale di un libro

(Ernest Hemingway)

Cosa c'è di più Good Living della lettura? Nutrimiento per il corpo e per lo spirito, leggere è sì un passatempo, uno svago, ma anche uno strumento eccezionale per aprire la mente, alimentarla costantemente di linfa vitale, far volare la fantasia, sognare ad occhi aperti. Ogni libro è magia. E leggere è un modo, piacevole e divertente, per vivere meglio.

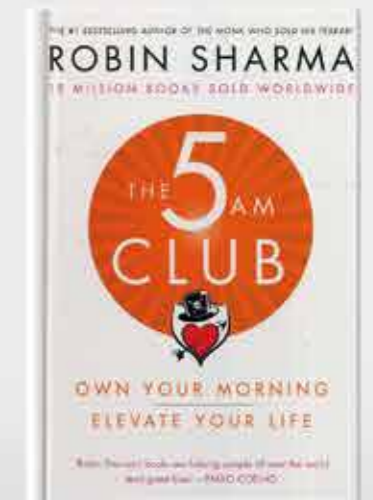


## XIU YANG. COLTIVA TE STESSO COME FOSSI UN GERMOGLIO

Proprio come una pianta appena germogliata, ognuno di noi ha bisogno di cura e nutrimento per crescere forte e sano e per poter fiorire o rifiorire. E, proprio come nel lavoro quotidiano di un giardiniere, occorrono pazienza, costanza e amore. È questo il principio alla base dello xiu yang, l'antica arte cinese della coltivazione di sé. Un manuale alla scoperta di una tradizione millenaria e attualissima al tempo stesso, che nell'armonia tra equilibrio spirituale e salute del corpo trova la chiave per vivere meglio ed essere più felici.

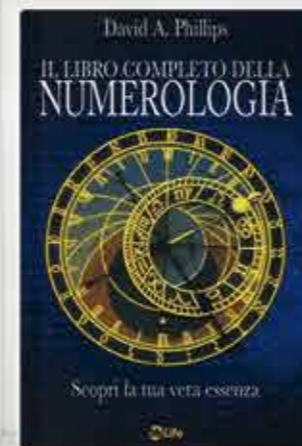
## IL CLUB DELLE 5 DEL MATTINO

Ci sono buone abitudini che, una volta acquisite, aiutano a vivere meglio. Quella di svegliarsi presto al mattino per seguire una morning routine fatta di azioni e di gesti salutari è senza dubbio una delle più importanti. Perché permette non solo di affrontare la nuova giornata con vitalità e ottimismo, ma anche di pianificare, nella tranquillità mattutina, azioni da compiere e obiettivi da realizzare.



## IL LIBRO COMPLETO DELLA NUMEROLOGIA

Svela il significato nascosto dietro ai numeri e ti permette di comprendere la correlazione tra i tuoi schemi numerologici ricorrenti e il tuo livello di abbondanza, salute e benessere.



## LA REGINA MARGHERITA MANGIA IL POLLO CON LE DITA

Il cibo non è solo nutrimento del corpo, ma soprattutto della mente che a tavola si nutre di detti, miti, leggende, favole, proverbi, superstizioni, fake news, post-verità e paradossi che mutano con i luoghi, le culture e i tempi, e che oggi i freddi dati scientifici non riescono a sostituire.

## LA CUCINA DEI FIORI RICETTE DOLCI E SALATE

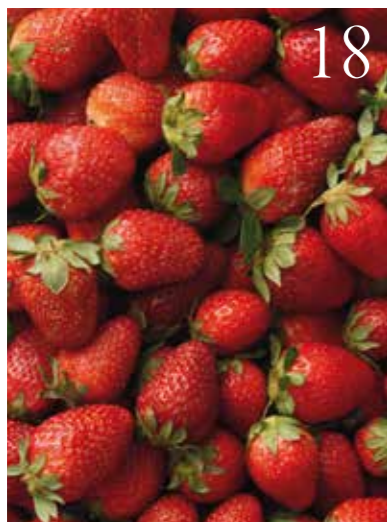
Freschi, essiccati, sotto sale o in infusione: sono tanti i modi di utilizzare i fiori in cucina. Con i loro colori vivaci e i loro profumi particolari, petali e boccioli trasformano anche la preparazione più semplice in un piatto d'effetto. Dal sambuco all'ibisco, dal nasturzio alla viola del pensiero, sono circa trenta le varietà che Christine Legeret consiglia di trasformare in ingrediente chiave. Le 45 ricette dolci e salate coprono tutte le tappe del menù dall'antipasto al dolce, ma non mancano suggerimenti anche per cocktail, smoothie, sorbetti, gelati e ghiaccioli.



## COULEURS SARAH \_ CHÈNE

Questo libro ci aiuta a capire che osare con il colore significa lasciare parlare il proprio istinto e tenere svegli i propri sensi per sognare a colori, sempre.





18



29



10



16



14



24



80



76



102



90



96



84



106

**FOOD***Prodotti di stagione*

18 Fragole, impossibile resistere

*Food News*

28 Feijoa

30 F come farina

*Mise en place*

34 Voglia di primavera

36 Il posto nel cuore:  
Il Belle Parti di Padova**NUTRITION**38 Parola d'ordine: Detox  
*Diet trend*40 La felicità in un piatto...  
anzi in una ciotola**BODY & MIND***Training*44 Yoga,  
la strada per essere felici*Provato per voi*

46 A me gli occhi!

*Social*

48 #distantimauniti

**WELLNESS***Aromaterapia*

52 Fresco profumo di Lavanda

*Cromoterapia*

54 A tutto Fucsia

*Erboristeria*56 Farfaraccio  
proprietà benefiche e usi58 Il magico potere  
dei fiori australiani**HEALTHY NEWS***Cristalfarma*

60 Stanchezza non ti temo!

*Beauty*

62 Beauty routine anti cellulite

64 Capelli perfetti anche in casa

68 Beauty routine di primavera

*Spa News*

70 Terme e fibromialgia

**LIVING***Arredo design*

76 Arredare con il colore

*Botanica*

80 Orto indoor

82 La tavola dei fiori  
della primavera**LIFESTYLE***Viaggiare*84 Good travelling  
Argentina: fino alla fine  
del mondo*Le ricette*

90 I sapori dell'Argentina

*48 ore a*

96 Wild Retreat

*In viaggio con...*

100 Italo Treno

*Fashion*

102 Denim Neverending Story

*Pet*106 Etologo comportamentalista:  
sai chi è?**RUBRICHE FISSE**

4 Must have

10 Editoriale

12 Contributors

14 Count down

16 Ritratto

108 Astrologia

110 Le storie  
che fanno bene al cuore

112 Good Living per voi

# f come FUTURO

Cari lettori, questo numero che vi accingete a leggere è il numero F, ormai chi ci segue conosce la nostra piccola digressione sui numeri, e non abbiamo avuto dubbi sulla scelta del tema ... F come Futuro. Questo momento lo ricorderemo di certo come un periodo storico difficile, un periodo che sta mettendo a dura prova il mondo intero. Immaginate sui libri di storia di domani cosa leggeranno i nostri nipoti o pronipoti sulla primavera del 2020. Un periodo dove le persone sono state costrette a stare in casa, dove si poteva uscire solo per fare la spesa, dove si studiava con lezioni virtuali, dove non si poteva incontrare e abbracciare gli amici. Io però vorrei che leggessero anche che è stato un periodo dove le persone hanno riscoperto il valore di mangiare in famiglia tutti insieme, di leggere e fantasticare, dove ogni persona ha potuto riscoprire le sue passioni e i suoi sogni, i progetti di una vita lasciati in un angolo, il valore degli affetti veri. Pensate a quante cose davamo per scontate, quanto Futuro ci sta dando la nostra tecnologia, quanto queste odiate/amate connessioni ci stanno aiutando a stare vicini virtualmente, a lavorare senza perdere il contatto con il mondo .

Perché cari amici questo periodo finirà e allora arriverà il Futuro e tutti noi sapremo di avercela fatta e daremo a quell'abbraccio un valore immenso.

Ma il Futuro arriverà anche attraverso la realizzazione di tutto ciò che abbiamo potuto fare in questo periodo. Il Futuro sarà il frutto di ogni pensiero, esperienza o sogno di un tempo senza il tempo.

Per cui cari amici usiamo questo tempo per cucinare, studiare, meditare, sognare, leggere... prepariamo il nostro Futuro e godiamo delle nostre passioni. Magari qualcuno si scoprirà poeta, qualcuno pittore o qualcuno semplicemente scoprirà che è bravissimo a cucinare o fare bricolage ... non importa. Tutto ciò sarà il nostro Futuro!

“La primavera non sapeva nulla. Ed i fiori continuavano a sbocciare. E il sole a splendere. E tornavano le rondini. E il cielo si colorava di rosa e blu.“

Per un Futuro pieno di Joy of living ....

# F come:

Ogni numero del nostro magazine si distingue per una lettera dell'alfabeto. Una semplice lettera che racchiude in sé il nostro mondo e diventa il file rouge della rivista che, numero dopo numero, si snoda attraverso temi, sentimenti, emozioni, pensieri. Una lettera che ci aiuta a raccontare fatti, storie, curiosità, novità, ma anche chi siamo noi. Una redazione fatta di persone con vissuti ed esperienze diverse ma tutte accumulate non solo da una lettera ma dalla passione profonda e vera per il Good Living in tutte le sue sfaccettature.



## PAOLO BRINIS

Direttore

**Facebook:** Sono oltre 2 miliardi gli utenti attivi mensili. Molti lo demonizzano, a me serve per lavoro, ad altri per socializzare. Ricordiamoci però che Facebook è uno strumento e come tale nè buono nè cattivo, dipende dall'uso che ne facciamo.

## SAMANTHA TABACCHI

Direzione Editoriale

**Forza:** ti viene perché a volte non hai altra scelta. Perché se non lo fai tu, non lo farebbe nessun altro per te. Lo fai per chi ti è vicino, e lo fai per te. Perché è una sfida per dimostrare a te stessa che non ti arrendi e che ce la farai.



## FRANCESCA PAVESI

Caporedattore

**Figli:** che poi sono la mia famiglia, che poi sono la mia felicità. Banale? Forse, ma molto vero!



## ELISA GELMINI

Coordinamento Redazionale

**Famiglia:** ...di sangue e di cuore ...La mia è fatta di parenti e di amici, che sono la famiglia che ci scegliamo.



## MARGHERITA PEZZOTTI

Social media

**Fiori:** che sbocciano a primavera per ricordarci che è finito l'inverno, fiori che si regalano per dire ti amo, fiori per adornare le nostre case, e fiori per riscoprire ogni giorno il miracolo della vita.

E poi con un nome come il mio: FIORI FOREVER!



## LAURA GRASSELLI

L'Aura in cucina

**Fiducia:** "La fiducia è la sola cura conosciuta per la paura".  
(Lena Kellogg Sadler)



## PAOLA SALMASO

Paola la Farmacista

**Farmacista:** di Fiducia, ho a cuore la salute di Ferro e la Felicità di chi mi sta attorno! I look After you ...

## MATTEO SCORSINI

Direttore Creativo

**Filosofia:** Qual è il tuo scopo nella filosofia? Mostrare alla mosca la via d'uscita dalla sua trappola.



Otto  
well being jewelry

SEMPRE VICINI AL TUO CUORE



Sorprendere chi ami non è mai stato così facile!

E' ora attivo il nostro servizio di Personal Shopper.  
Contattaci. Al resto ci pensiamo noi!

+39 334 111 3770

info@ottojewels.com

@ottojewels