



Urban Market Survivors

*Come fare la spesa senza sostenere la vivisezione.*

*Quando ti prepari un thé Lipton, un brodo Knorr o Maggi, quando mangi la Maionese Calvé, il cornetto Algida, uno snack Kitekat, Lion e Twix, la Simmenthal, l'Invernizzi e il Philadelphia; prodotti Kraft, Cereal e Perugina; il panettone Motta, la pasta Buitoni e i prodotti Alemagna; quando compri gli m&m's, le Pringles o gli Smarties perché piacciono ai tuoi bambini, **stai sostenendo chi utilizza la vivisezione.***

Lo stesso fai quando prendi un Nespresso, Nescafé, Nesquik; un Hag e uno Splendid; quando ti disseti con Nestea, Acqua Panna, Acqua Vera, Levissima e Sanpellegrino; *quando ti lavi il viso* con le saponette Dove, Lux, Camay o i capelli con Garnier, l'Oreal, Pantene, Clear, Sunsilk, Jean Louis David, Neutromed; *quando ti fai la tinta* con Wella *e poi ti spalmi un velo di crema*

Oil of Olaz ...

*quando ti trucchi*

con Max Factor, Shiseido, e

*per l'igiene intima usi*

Lactacyd e Infasil;

*quando ti radi*

con le lamette Gillette e Bic, la schiuma da barba Noxzema e Squibb, i rasoi Venus e Braun;

*quando ti lavi i denti*

con AZ, Oral B, Antica Erboristeria, Acquafresh e Iodosan;

*quando pulisci la protesi del nonno*

con Polident e poi gliela incolli con Kukident;

*quando pulisci la casa*

con Lysoform, Mastro Lindo, Anitra WC, Glassex e Cif;

*quando fai il bucato*

usando Ajax, Dash, Ariel, Bio presto, Dixan, Vernel, General, Sole, e candeggi con Ace e

ammorbidisci con Coccolino, Perlana, Soflan, Lenor;

*e quando lavi i piatti?*

A mano con Svelto e Nelsen o in lavastoviglie con Fairy e Finish;

*quando ti profumi*

con Lancome, Cacharel, Hugo, Lacoste, Dolce e Gabbana, Mont Blanc e Rochas; quando incolli con Pritt, Loktite e Pattex; quando ti comperi lo Scotch, i Post-it e le Duracell, che durano di più ... E ancora, sei un sostenitore "ignaro" di questa infame pratica verso i nostri fratelli silenziosi quando scegli Pampers o Huggies, Carefree e Olio Johnson, Carta Scottex e Kleenex; quando al tuo "amico cane o gatto" comperi Whiskas, Royal Canin, Eukanuba, Iams, Pedigree o Cesar; quando sistemi il naso che cola con Vicks, quando lenisci una botta col Lasonil, o metti il Canesten su un fungo della pelle; quando prendi un'aspirina, un Moment, un Alka-Seltzer, un Supradyn ... Tutti questi MARCHI sono proprietà delle aziende clienti della vivisezione: Unilever, Procter & Gamble, L'Oreal, Henkel, Novartis, Mars, Bayer, Nestlé, Altria, Bic, Colgate, Johnson&Johnson, 3M, Pfizer, Kimberly & Clark, Shering Plough, Reckit Benkiser, Glaxo Smithkline, Angelini e non sono tutte. I loro prodotti - o le materie prime in essi contenute - sono stati spalmati, inalati, ingeriti, iniettati, TESTATI su animali rinchiusi a questo scopo nelle gabbie dei laboratori di vivisezione.

## QUALCHE REGOLA UTILE

La lista dei clienti della vivisezione è lunga, ma partiamo dalle aziende leader nei "consumer goods" cioè quelle i cui prodotti trovi al supermercato e nei negozi sotto casa, dove solitamente fai i tuoi acquisti.

*Sono troppi? Sono tutti quelli che comperi? Come farai?* Niente allarmismi o spaesamenti. **Mettere prodotti alternativi nel carrello non è difficile se tieni presente poche e semplici regole.**

Eccole:

**1. Acquista solo i prodotti che non vengono pubblicizzati in tv**, già questa è una buona

partenza;

2. cerca **caffè, thé e zucchero con marchi FAIRTRADE** cioè del Commercio Equo e Solidale: ne guadagni in qualità, in gusto e ti costano meno;

3. scegli **pasta e il riso, biscotti e merendine** di **piccoli pastifici e realtà**, meglio se locali, conservando così la ricchezza nel territorio dove vivi;

4. porta gli occhiali, ti servono per **leggere bene l'etichetta degli alimenti**: la lista degli ingredienti deve essere la più corta possibile; se trovi sigle che non conosci o non capisci stai probabilmente acquistando un mix di coloranti, conservanti, emulsionanti, addensanti, acidificanti, antiossidanti e altre schifezze chimiche di vario genere che vanno a finire nel tuo organismo;

5. l'elenco degli **ingredienti in etichetta non è casuale: sono in ordine di percentuale contenuta**

*classiche* e se, ad esempio, stai comperando *un sacchetto di patatine* controlla che la lista sia patate, olio e sale; se c'è dell'altro, cambia sacchetto.

6. Passando ai **cosmetici e ai prodotti per la cura del corpo controlla l'INCI**, cioè il nome delle materie prime impiegate; puoi farlo su

[www.biodizionario.it](http://www.biodizionario.it)

, un sito realizzato da un chimico industriale esperto, conosciuto nell'ambiente; contiene indicazioni per le materie prime più utilizzate nell'industria.

7. Cerca **detersivo alla spina**: portando il contenitore da casa riduci la produzione di imballi in plastica e hai meno immondizia da suddividere in casa; **ammorbi**

**dente, disincrostante, brillantante ed anticalcare li ottieni con Acido citrico**

, aggiungendo semplice acqua in un flacone: è una sostanza naturale e costa pochissimo;

8. **Bevi acqua del rubinetto** avendo cura di lasciarla una mezz'ora nella caraffa a prendere aria, così il cloro evapora; se invece hai la fortuna di avere una fonte naturale vicina, prendi l'acqua da lì.

9. **Una volta individuati i prodotti che ti piacciono, acquista sempre quelli.**

10. Infine tieni sempre presente che **se ti forzano all'acquisto**, un qualunque acquisto, se tendono cioè a voler concludere subito una trattativa impegnandoti all'acquisto, lascia perdere che non sbagli.

## ALIMENTI, COME ACQUISTARLI CONSAPEVOLMENTE

Parliamo adesso un momento della relazione tra fame e nutrienti assunti: *i nutrienti sono il motivo principe per il quale noi ci alimentiamo*

. Se mangiamo un alimento troppo "lavorato" e "fatto con materie prime scadenti e chimiche" i nutrienti rimasti all'interno sono pochi e l'organismo non riesce più a soddisfare il suo fabbisogno, seguitando a richiederli sottoforma di "fame"; in realtà non è fame ma ricerca delle sostanze nutritive mancanti, perché l'alimento introdotto nel fisico é incompleto e serve a poco.

**Mangiare "bene" in questo senso sazia e nutrendoti in maniera adeguata non avrai più bisogno di grosse quantità di cibo; di conseguenza metterai nel carrello meno prodotti, farai una spesa più di qualità e una richiesta di prodotti migliori arriverà così al mercato,**

**modificandolo.**

Prova a pensare all'impatto che ha una forma di acquisto fatta con questi criteri: un prodotto che ha una "bassa rotazione" sparisce entro breve tempo dallo scaffale del supermercato, perché lo scaffale, la sera, deve essere vuoto, pronto per essere ricaricato la mattina. Questo è lo standard di vendita: le aziende producono per profitto e un prodotto che non si vende diventa immediatamente un costo che le costringe a toglierlo dal mercato.

**Con i nostri acquisti siamo noi a "dirigere il mercato":** esercitando questa forza selezioniamo cosa ci piace e cosa non ci piace. Al contrario, il modo che hanno le aziende per dirigere i nostri acquisti è pubblicizzarli, creando in noi un bisogno (che sino a prima della pubblicità non avevamo!).

Se vieni nel mio negozio questo lavoro di selezione l'ho fatto io: l'avevo fatto per me tempo addietro e continuo a farlo sui nuovi prodotti che introduco. In un negozio di alimenti biologici (meglio se è piccolo) o nello spaccio di un'azienda agricola fare spesa è più facile perché troverai moltissimi prodotti di aziende che non hanno nulla a che fare con la vivisezione.

**I VIVISEZIONISTI IN FARMACIA**

Infine un pensiero anche ai farmaci, una delle voci che pesano maggiormente sul budget familiare. Ricordate che i principali sostenitori della vivisezione sono le case farmaceutiche. Le farmacie sono oramai piccole industrie. Avete notato quanti addetti ci lavorano? C'è sempre la coda? Anche la salute rientra nel business: perché allora non curarsi con soluzioni più economiche?

Rifacendoci agli esempi citati più in alto (Vicks, Aspirina, Moment, Lasonil, Canesten, Alka-Seltzer, Supradyn) possiamo dire che quando hai il naso chiuso puoi provare a respirare olio essenziale di eucalipto; se hai un raffreddamento potresti bere succo di limone puro che aiuta a farlo passare; per lenire un mal di testa puoi annusare olio essenziale di menta piperita; l'arnica fa miracoli sulle contusioni; l'olio dell'albero del tè è un coadiuvante nel debellare funghi della pelle, candida compresa; la radice di zenzero aiuta nel processo di digestione; quando sei a corto di energia alcuni studi sostengono l'efficacia dell'alga spirulina, del magnesio, del ginseng se non hai problemi col caffè ... e così via. Ma dato che prevenire è meglio che curare per "fare prevenzione" alcuni ricercatori consigliano l'assunzione giornaliera di una punta di cucchiaino da caffè di cloruro di magnesio (puro) nell'acqua da bere, per tutta la famiglia: sarebbe un potentissimo antinfiammatorio, ad un costo irrisorio.

**UN APPUNTAMENTO DA NON PERDERE**

Dal 30 Ottobre al 6 Novembre 2010 il coordinamento contro Green Hill – l'allevamento di cani Beagle destinati alla vivisezione a scopo farmaceutico – ha indetto una settimana di lotta alla vivisezione e ci saranno **campagne di informazione su come arginare questa barbarie che non si riesce a fermare nonostante il parere contrario dell'opinione pubblica.**

Per saperne di più: [www.fermaregreenhill.it](http://www.fermaregreenhill.it)