

Bio&Sostenibile

Il benessere tutt'intorno a te!

www.bioesostenibile.it



**A QUEST'ORA
DELLA VITA**

a pagina 3

Benessere corpo e mente

LONGEVITÀ

Come vivere più a lungo
e in salute

Benessere corpo e mente

PSICOSOMATICA E AUTOGUARIGIONE

Come usare le visualizzazioni
per stare meglio

Agri-cultura

UN MESE IN GIARDINO

Febbraio

Ogni giorno molto di più, su www.bioesostenibile.it

REPARTO MAMMA E BIMBO

COSMESI • ALIMENTI • GIOCHI • INTEGRATORI • LIBRI

I migliori prodotti naturali per il benessere del tuo bambino li trovi del nostro nuovo reparto dedicato.



Vieni a visitarlo su
macrolibrarsi.it

A QUEST'ORA DELLA VITA

Non che mi aspettassi una vita migliore di quella che ho vissuto, ma l'idea che la parte migliore della vita debba ancora venire, mi pare abbia una sua logica.

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

"Dopo i tuoi 60 anni inizierà la parte migliore della tua vita". Così scriveva Tiziano Terzani, alla fine degli anni '90.

Fino a quest'età, si è fatto il proprio dovere, si è pagato il debito con la società e con la propria famiglia. Si è costruito e giocato un ruolo che si è scelto (se si è stati bravi) o che ci è stato appiccicato dagli altri.

Ci si è fatti una famiglia, riuscita più o meno bene, si sono fatti dei figli e dei debiti per pagare loro scarpe e studi.

Si sono assistiti i propri "vecchi", a volte teneramente, altre volte con malcelato fastidio. Insomma, ci si è comportati "come si deve"; **si è fatta la propria figura, più o meno buona e ora, finalmente, si è liberi!**

Puoi dipingere, imparare a suonare uno strumento, cantare in un coro o ballare il tango.

Puoi camminare sul tracciato di un antico Cammino di pellegrini, per ritrovare il tuo passo, il tuo respiro e rimettere ordine tra i mille pensieri di una vita.

Puoi "esserci" per i tuoi figli e per i giovani che, in te, **devono sentire un appoggio, la possibilità di un confronto**, ma non un giudizio o un'ingerenza nella loro vita.

Puoi scrivere romanzi, veleggiare in alto mare o scalare una montagna.

Per me, questo andare avanti degli anni della mia vita, può solo voler



Liberi, ma non per andare in pensione, privilegio che a 60 anni è ormai riservato a pochi fortunati o lungimiranti che per raggiungere tale fine, si sono attrezzati per tempo.

E poi basta pensare alla pensione, come il tempo nel quale si è pagati per non fare nulla!

È una visione distorta, arida e materialistica di questi anni, che invece ci possono riservare ancora energia, slancio, entusiasmo e gioia di vivere da condividere con chi ci sta intorno e con la nostra comunità.

I 60 anni (e oltre), sono belli per quelli che hanno cose da fare, che hanno voglia di imparare e di scoprire e che ora **hanno tempo e risorse**, e non parlo di quelle economiche, per farlo.

dire essere più sincero, franco e disinvolto.

Vuol dire poter scrivere e affermare quello che voglio e che penso.

Occuparmi di ciò che credo per me importante, anche se così non sembra a molti altri.

A quest'ora della vita, si può essere finalmente liberi, come da più giovani non si può essere.

O almeno io, non ho potuto esserlo, caricato fin da bambino, di responsabilità ben più grandi di me. Ora si può vivere fuori dalle regole, infischandosene di giudizi e preconcetti.

A quest'ora della vita, ci si può permettere (e io voglio farlo), la pazzia e la gioia di essere presi per pazzi!

UN, DUE, TRE... DETOX!

a cura della Dott.ssa Sabrina Barchi

Abbiamo appena lasciato alle spalle le feste più importanti dell'anno e assieme a loro anche le deliziose abbuffate che accompagnano da sempre questo mese festoso.

Ci siamo lasciati andare un po' tutti e anche chi ha a cuore la propria salute non ha potuto resistere al richiamo.

Se per voi è stata una gioia, questo mese per il vostro corpo è stato un lavoro lungo e faticoso.

Digerire tutti i grassi, smaltire ed elaborare tutti gli zuccheri, processare tutte le proteine che avete ingerito è costato al vostro intestino e al vostro fegato un lavoro enorme.

Per questo, ora che le feste sono finite, è arrivato il momento di pensare a questi organi e aiutarli a ripulirsi.



Zenzero

Ristorante BistrOt



Zenzero Ristorante BistrOt si trova nel centro di Bologna, a due passi dal MamBo, il Museo d'Arte Moderna!

Vi invitiamo a gustare le deliziose specialità della CUCINA BIOLOGICA, tutto rigorosamente cucinato con ingredienti provenienti da agricoltura biologica, sempre freschi e di stagione, selezionati per garantirvi una cucina sana, varia, ma anche stuzzicante e di qualità.



Zenzero Ristorante BistrOt di Mangiabio s.r.l.
 Via F.lli Rosselli, 18/AB - Bologna - Tel. 051 587 70 26
www.zenzerobistrot.it

L'intestino è l'organo che assieme al fegato assimila ed elabora il cibo, in modo tale da renderlo utile per le cellule di tutto il resto del corpo.

L'intestino ha dentro di sé un grande condominio di specie microbiche, il **microbiota** che oltre ad aiutarci a digerire i cibi, sono grandi produttori di sostanze utili come ad esempio alcuni tipi di vitamine. Pensate solo che un loro disequilibrio ci porta ad avere problemi di salute che possono andare da piccole difficoltà nella digestione di alcuni cibi, fino a problemi più importanti a livello del sistema immunitario.

Vediamo due dei tanti prodotti naturali che possono farci stare meglio:

Cardo mariano: il cardo è il fratello "selvaggio" del carciofo, contiene *silimarina*, che protegge da molte sostanze chimiche e aiuta le cellule del fegato danneggiate a rigenerarsi. Molti studi effettuati su persone con cirrosi epatica e trattate con cardo hanno riportato

un miglioramento delle condizioni del fegato e una migliore capacità rigenerativa delle cellule. Inoltre abbassa colesterolo, trigliceridi e regola la glicemia nel sangue.

Erba d'orzo: ricchissima di clorofilla, fonte di magnesio e ottimo basificante che aiuta a mantenere il nostro pH metabolico in equilibrio. Contiene vitamina A e vitamine del gruppo B, tra cui la B12.

L'erba d'orzo poi è un efficace rimedio per l'anemia perché stimola la sintesi di emoglobina. Contiene fibre prebiotiche che sono nutrimento del microbiota. Inoltre è un antinfiammatorio, immunostimolante, ipocolesterolemizzante con alto potere antiossidante.

Acqua e limone: un vecchio rimedio della nonna con un'efficacia straordinaria. Il limone ha un alto contenuto di vitamina C che aiuta le sostanze tossiche ad essere eliminate. Un bicchiere di acqua e limone al mattino sono un toccasana per il fegato.

OLIO DI AVOCADO IN CUCINA

di Maddalena Nardi

Gli usi dell'olio di avocado sono molti; si estrae dalla polpa del frutto, mediante spremitura a freddo o centrifugazione.

L'olio di avocado in cucina è una scelta salutare per il tuo benessere.

Lo si può utilizzare come condimento o nella preparazione dei piatti. Non è termolabile: quindi è possibile scaldarlo leggermente, senza perderne le proprietà.

È adatto per le frittiture, perché il suo punto di fumo è elevato. È conservabile a lungo perché non irrancidisce in fretta. È un **alimento molto nutriente** perché ricco di **vitamine, minerali e acidi grassi benefici**; questi ultimi sono un fattore protettivo per le malattie cardiovascolari, se l'olio di avocado è consumato in alternativa a grassi animali. L'olio di avocado ha un sapore unico che lo differenzia da molti altri oli vegetali. È leggermente fruttato, con un sentore di funghi, dolce e burroso. Tende ad avere un retrogusto delicato ed erbaceo con note leggere di nocciola. Questo **sapore** particolare lo rende una scelta interessante e versatile in cucina, poiché aggiunge una nota speciale a vari piatti senza dominare il gusto complessivo.

Ricco di grassi salutari: l'olio di avocado è ricco di grassi monoinsaturi, come l'acido oleico, particolarmente benefico per la salute del cuore. Questi grassi aiutano a ridurre il colesterolo cattivo (LDL) e promuovono il colesterolo buono (HDL), creando una situazione favorevole per regolare la pressione sanguigna.

Ha proprietà anti-infiammatorie, favorendo la salute della pelle e riducendo l'infiammazione nel corpo.

Contiene antiossidanti, come la vitamina E, che combattono i radicali liberi nel corpo, contribuendo a prevenire i danni cellulari e l'invec-

chiamento precoce.

Ricco di nutrienti: l'olio di avocado è una fonte di nutrienti essenziali come la vitamina K, la vitamina C, il potassio e il folato.

Burro di Avocado Forlive:

cremoso e ricco di sostanze nutritive come acidi grassi sani. Non ha alcun tipo di additivo, conservante o colorante. Il burro di avocado Forlive è sempre fresco e fatto con piccoli lotti di olio di avocado Biologico e altri ingredienti sani come, burro di karité e burro di cacao.

CONSIGLI D'USO: è ottimo sul pane tostato, mescolato in salse ed è anche ideale per cucinare carne e pesce, preparare deliziosi dessert.

Perle di Avocado Forlive:

l'elaborazione di queste perle di AVOCADO esclusive è realizzata con il l'olio di avocado biologico Forlive spremuto a freddo. Si distinguono per il loro colore verde smeraldo e il sapore morbido, delicato e fruttato che ricorda l'avocado con sfumature di noci. Non contengono conservanti, grassi trans o ingredienti geneticamente modificati. Tutti i benefici dell'olio di avocado incapsulato in una piccola bolla. 100% vegetale.

Quanto ti piace sorprendere i tuoi ospiti? Allora fai questa ricetta!



Tartine Eleganti con un filo di Perle di Avocado

Ingredienti:

- 4 fettine di pane di segale
- 150 g di salmone affumicato o carpaccio vegetale (secondo i gusti)

- 1 avocado maturo
- 100 g di formaggio spalmabile anche vegano (a piacere)
- mezzo limone bio con buccia edibile
- 1 cucchiaino di AVOPEARLS Forlive
- 1/2 cucchiaino di pepe nero macinato
- 1/2 cucchiaino di paprika affumicata
- Sale q.b.
- Erbe aromatiche fresche, aneto, prezzemolo, erba cipollina per guarnire

Istruzioni:

In una ciotola, mescola il formaggio spalmabile con le spezie e un pizzico di sale.

Taglia l'avocado, in fette sottili. Tosta le fette di pane per renderle croccanti.

Spalma generosamente la crema di formaggio alle spezie su ogni fetta. Metti una fettina sottilissima quasi trasparente di limone su ogni tartina.

Disponi il salmone affumicato o carpaccio vegetale e aggiungi le fette di avocado.

Guarnisci con le erbe aromatiche fresche e le perle di avocado Avoparls Forlive sulla parte superiore delle tartine per un tocco di eleganza e sapore.

Queste tartine sono perfette come antipasto o per un aperitivo elegante.

// Scopri il sapore nuovo delle PERLE di AVOCADO Forlive sul sito: www.forlive.com/217-linea-avocado



FORLIVE
PRESENTA

La nuovissima linea gourmet a base di Avocado: Olio, Burro e Perle
...un'esperienza unica di sapore e salute!

Scopri la linea qui:
www.forlive.com

IL PARMIGIANO REGGIANO BIOLOGICO A DISPOSIZIONE DI TUTTI GLI SPORTIVI

Il Parmigiano Reggiano biologico è un formaggio a pasta dura e a lunga stagionatura.

Contiene solo il **30% di acqua e ben il 70% di sostanze nutritive**: per questo motivo è un formaggio ricchissimo di proteine, vitamine e minerali.

Buonissimo, altamente digeribile, assolutamente naturale: il Parmigiano Reggiano biologico non perde occasione per eccellere.

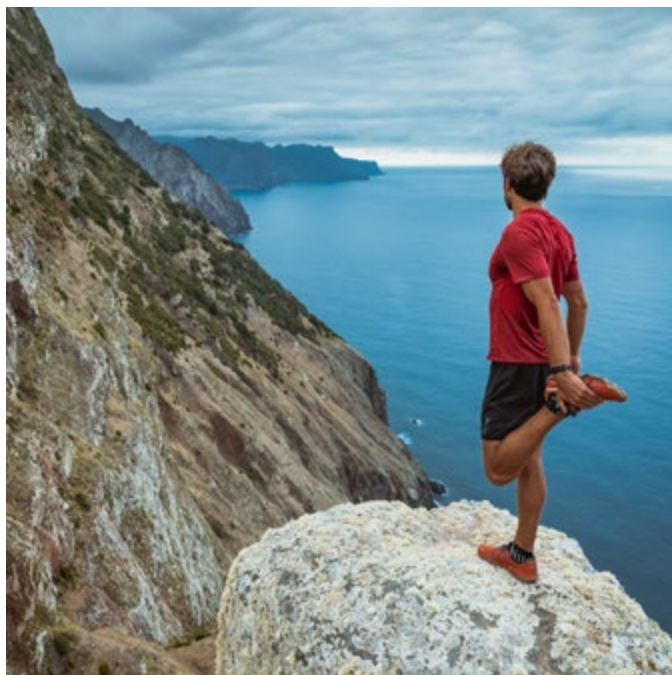
Il Parmigiano Reggiano è un alimento vivo.

Esso contiene aminoacidi essenziali facilmente assimilabili, prodotti da enzimi che modificano la caseina nel corso della stagiona-

tura. Il Parmigiano Reggiano biologico inoltre **è un alimento naturalmente privo di lattosio** grazie al suo tipico processo produttivo.

Contiene galattosio in quantità inferiore a 0,01g/100g. Una porzione da 25 g di Parmigiano Reggiano apporta un alto contenuto di **proteine** che contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare.

La stessa porzione apporta anche un alto contenuto di calcio che contribuisce al normale metabolismo energetico e alla normale funzione muscolare; è inoltre una fonte di fosforo, anch'esso contribuisce al normale metabolismo



energetico.

Il Parmigiano Reggiano biologico non contiene conservanti né additivi di alcun tipo.

Dotato di minerali e di nutrienti, unisce salute e sapore grazie alla lunga stagionatura (minimo 12 mesi, media di consumo 24 mesi, quello del Caseificio Reggiani arriva a stagionatura di 80 mesi) che lo rende facile da digerire e ricco di aromi e profumi.

Sono scelte produttive precise, fissate dal Disciplinare del Consorzio di Tutela. Regole inflessibili, basilari per la DOP (Denominazione di Origine Protetta).

Da queste regole e dall'impegno di chi fa il Parmigiano Reggiano biologico ogni giorno, nascono eccezionali caratteristiche nutrizionali e un gusto

unico al mondo, simbolo del Made in Italy alimentare.

Consigli per gli sportivi

- **Perfetto 2 ore prima di una corsa** (maratona o simili) o di una partita di calcio, su un piatto di pasta al pomodoro. **30 minuti prima** se ne può prendere una monodose con un po' di miele.
- **Ottime alcune scaglie di Parmigiano Reggiano biologico** con fettine di pera o mela, **subito dopo lo sforzo fisico** (tipo palestra) oppure con marmellata e crostini se lo sforzo fisico è stato particolarmente prolungato (tipo maratona, partita di calcio).

Il Parmigiano è ottimo per qualsiasi tipo di allenamento, ma è particolarmente indicato quando si praticano sport di resistenza come il ciclismo e l'atletica.



Parmigiano Reggiano Biologico di prima scelta, da 12 a 90 mesi di stagionatura, prodotto a filiera corta!

*Caseificio Bio
Reggiani*

📍 Via F. Baracca, 6
Recovato di Castelfranco Emilia (MO)
Bioreggiani 2.0 sales outlet:
Str. Corletto Sud n.320 41123 Cognento (MO)
☎ Serv. clienti e Ordini: +39 328 4270908

🌐 www.bioreggiani.com

📱 [caseificiobioreggiani](https://www.facebook.com/caseificiobioreggiani)

L'OLIO EXTRA VERGINE BIO DA ULIVI SECOLARI DI MAIRA BIO

"Le radici del futuro sono piantate con amore e rispetto, nutrendo la terra e il benessere di tutti."



L'azienda agricola MairaBio, condotta con metodo biologico, si trova nel cuore della Sicilia, vicino a Caltanissetta, in una bellissima zona collinare.

L'obiettivo principale di Marcello Maira, fondatore dell'azienda, è di coltivare e produrre alimenti in armonia con la natura.

Con un lavoro rispettoso della natura, rotazioni molto ampie e sovesci mirati, si sono create le condizioni naturali ed equilibrate dove la flora, la fauna, il microclima, l'esposizione solare e il lavoro della natura permettono di ottenere prodotti genuini, tra cui olio extravergine d'oliva da uliveti secolare, ortaggi, pistacchi, mandorle e melograno.

"Abbiamo un progetto ambizioso - ci racconta Marcello Maira - che mira a valorizzare la parte nutracutiva di ogni singolo prodotto che produciamo, incluso il nostro olio extravergine di oliva. Vogliamo offrire ai nostri clienti prodotti che siano non solo deliziosi, ma anche altamente nutritivi."

I terreni su cui sorge l'azienda, un tempo coltivati dal nonno di Marcello Maira, ospitano uliveti secolari, di oltre 500 anni. "Il nostro olio extravergine di oliva biologico - racconta ancora Marcello - è prodotto

da un uliveto secolare su terreni sabiosi nell'areale dei colli nisseni."



L'olio extravergine d'oliva da agricoltura biologica MairaBio, si distingue per l'eleganza, per l'equilibrio tra amaro e piccante, il fruttato medio e la sua bassa acidità.

Varietà: Tonda Iblea, Moresca e Biancolilla

Raccolta manuale dal 1 ottobre al 15 novembre

Molitura: estrazione a freddo a ciclo continuo entro 12 ore dalla raccolta.

Conservazione: decantazione naturale sotto azoto in silos di acciaio inox a temperatura controllata (18°C).

Ideale per condire insalate, quest'olio extravergine di oliva

biologico, all'olfatto si apre con un ampio profumo di pomodoro maturo e carciofo con delicate presenze di mandorla amara.

Turismo esperienziale

Puoi scoprire da vicino il mondo di MairaBio!

"Nella nostra azienda agricola - ci racconta Marcello Maira - abbiamo creato un'esperienza unica che ti permette di immergerti nella vita di campagna, assaporando la bellezza del mondo agricolo, trascorrendo giornate indimenticabili all'aria aperta.

Potrai immergerti nelle attività agricole quotidiane e sarai coinvolto attivamente, sotto la guida dei nostri esperti, imparando le tecniche di coltivazione sostenibile e l'importanza

del rispetto per l'ambiente. Potrai assaggiare i prodotti della nostra terra, scoprendo le sfumature di sapori unici e autentici, o partecipare a laboratori di cucina e cooking class apprendendo i segreti delle ricette tradizionali siciliane."



CONTATTI

Tel: +39 329 812 8148

Web: www.mairabio.it

FB e Instagram:

@biomaira





STRATEGIE ANTI AGING PER UNA LUNGA VITA DI SALUTE

Seminario in presenza
Sabato 16 marzo 2024

ore 9.30 - 17 circa

Pensieri, pratiche, abitudini, scelte per ottenere salute e benessere, per vivere meglio e a lungo la tua vita.

Il concetto di longevità non è solo una durata di vita superiore alla media, ma **una qualità della vita appagante e soddisfacente.**

In questo seminario, condotto dalla naturopata Samanta Mordenti, utilizzeremo le **mappe delle costituzioni della medicina cinese** per riconoscere la nostra costituzione, trovando per ognuno i migliori:

cibi - movimenti - meditazioni

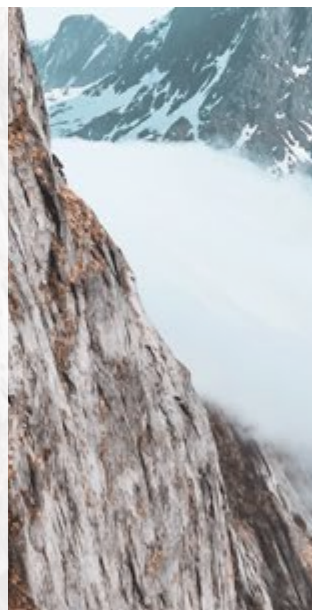
per ottenere uno stile di vita che aiuti la nostra longevità.

Massimo 10 iscritti.

Dove: sulle prime colline di Ozzano Emilia (BO).

Info e iscrizioni: info@vivosostenibile.it - Wapp: 347/2461157

www.vivosostenibile.it



LONGEVITÀ: COME VIVERE PIÙ A LUNGO E IN SALUTE

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

La longevità è da sempre un tema affascinante e oggetto di studi da parte di scienziati e ricercatori di tutto il mondo.



Negli ultimi anni, grazie ai progressi della medicina e della tecnologia, si è assistito a un aumento significativo dell'aspettativa di vita, che in Italia è oggi di circa 82 anni. Ma cosa si intende esattamente per longevità? In termini medici, si parla di longevità quando un individuo raggiunge un'età superiore alla media della popolazione. Tuttavia, il concetto di longevità lo associamo anche a un'idea di benessere e qualità della vita. Vivere a lungo, infatti, non significa solo vivere più a lungo, ma anche vivere bene, in salute e in piena autonomia.

Quali sono i fattori che influenzano la longevità?

I fattori che influenzano la longevità sono molteplici e includono sia fattori genetici che fattori ambientali. Tra i fattori genetici, quelli più importanti sono legati alla predisposizione individuale a sviluppare determinate malattie, come le malattie cardiovascolari, il cancro e le malattie neuro-degenerative. I fattori ambientali, invece, includono lo stile di vita, l'esposizione a fattori di rischio ambientali, come l'inquinamento, e l'accesso alle cure mediche.

Ma la possibilità di allungare e rendere di qualità la vita è in

mano nostra, dice la scienza, almeno per l'80 per cento!

Buona salute e longevità si basano su tre pilastri: alimentazione, training neuro-cognitivo e movimento. Esistono diverse strategie che possono essere messe in atto per aumentare la longevità.

Tra le strategie legate allo stile di vita e all'alimentazione, si possono includere:

- **Fare attività fisica regolarmente:** l'attività fisica è fondamentale per mantenere un buono stato di salute e ridurre il rischio di sviluppare malattie croniche. L'OMS raccomanda un minimo di 150 minuti di attività fisica moderata alla settimana, che deve aumentare in base all'età, all'allenamento e alle condizioni fisiche.
- **Mangiare una dieta sana ed equilibrata:** una dieta sana ed equilibrata è importante per fornire al corpo tutti i nutrienti di cui ha bisogno per funzionare correttamente. Una dieta sana deve includere molta frutta, verdura, cereali integrali e legumi. L'apporto di proteine animali, deve essere moderato. Alcol e zuccheri semplici, devono essere "strappi" da concedersi solo saltuariamente.
- **Mantenere un peso sano:** il sovrappeso è

un fattore di rischio moderato. Ma in particolare l'obesità è un forte fattore di rischio per molte malattie croniche, tra cui le malattie cardiovascolari, il diabete e alcuni tipi di cancro.

- **Non fumare:** il fumo è un fattore di rischio per molte malattie, tra cui le malattie cardiovascolari, il cancro e le malattie polmonari e bronchiali. Fumare e vivere nelle nostre città inquinate, aumenta esponenzialmente i rischi di contrarre malattie dell'apparato respiratorio.
- **Gestire lo stress:** lo stress ha un impatto negativo sulla salute fisica e mentale. È importante trovare modi per gestire lo stress in modo sano, come l'esercizio fisico, la meditazione o la pratica di attività rilassanti.
- **Ridurre il consumo di cibi trasformati:** mangiare cibi sani, biologici, freschi e naturali, riducendo quanto più possibile, il consumo di cibi trasformati che sono ricchi di calorie, grassi saturi, zuccheri sale, conservanti e insaporitori chimici.
- **Mangiare cibi fermentati:** i cibi fermentati, come lo yogurt, il kefir, sono ricchi di probiotici, che sono batteri benefici per la salute intestinale.
- **Passare del tempo nella natura:** trascorrere del tempo nella natura, meditare, praticare yoga. Tutte queste pratiche, possono aiutare a ridurre lo stress e migliorare la salute mentale.
- **Coltivare relazioni sociali:** le relazioni sociali sono importanti per il benessere fisico e mentale. Frequentare vecchi amici e coltivare interessi e amicizie nuove. Non è mai troppo tardi per imparare qualcosa di nuovo, meglio ancora se in buona compagnia e divertendosi!

E quando si può, ridere di gusto e stare in allegria, è la vera strada per godere di questo dono meraviglioso che chiamiamo Vita!

 **FORLÌ FIERA**

17^a Edizione

NATURAL^{EXPO}

le buone pratiche per il benessere

17.18 febbraio 2024



i settori tra gli ospiti ...


**BioBeauty
FASHION**
bellezza & benessere


**RITORNO
ALLE ORIGINI**
natura e cultura


**Anima
CREATIVA**


100% NATURAL PRODUCT
**CANAPA
CORNER**


**officina
OLISTICA**
trattamenti ed esibizioni


**VITA e
CASA**
la casa che vorrei


il benessere vien
viaggiando
sport e avventura



M. GRACIS



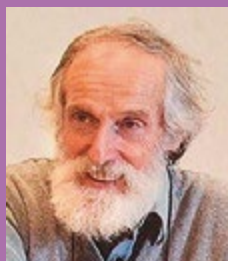
F. COTZA



LEANDRO



R. RAJANI



P. MOZZI



G. MEREU



L. FALCONI



S. CALLONI
WILLIAMS



M. CESATI
CASSIN



T. CRUDI



A. BROCCOLI



CAPITANATA



G. GIACOMINI



DONDINI &
TOSATTO



M. F. PAVAN



M. RUSSO

ROCK MYSTIC CIRCUS



Gioco, Magia e Spiritualità

NEW

AREA ZEN



Arte, Musica e Meditazione

www.naturalexpo.it
info@www.naturalexpo.it

CONNETTERSI CON LE PIANTE PER RITROVARE SÉ STESSI

di Laura dell'Aquila



Le piante sono portatrici di Luce; sono gli unici esseri al mondo in grado di trasmutare la Luce in nutrimento per noi tutti.

Per questo ti auguriamo di connetterti con il mondo delle piante, di sintonizzarti con le frequenze del verde mondo per innalzare la tua Energia, di gustarne la bellezza fatta di colori, forme, profumi... e con occhi che brillano, ritrovare nel tuo sguardo vivificante stupore e meraviglia, cogliendo la bellezza che risiede dietro ad ogni forma. Una bellezza che definisce la miglior funzionalità ed efficienza di fiori, frutti, foglie, radici, semi.

Il miglior progetto evolutivo possibile, una bellezza fatta di numeri e di geometrie, una bellezza che ci pone di fronte al mistero della Vita.

E quando il tuo sguardo arriva a cogliere la meraviglia celata dentro una foglia, tutta la vita cambia sapore. E tutto diviene nutrimento per l'Anima, e ancora nutrimento del corpo materiale e medicina della psiche.

Percorriamo insieme questo cammino, seguendo il percorso per diventare FITOPERATORE DEL BENESSERE.

A chi si rivolge questo percorso

A chi voglia conoscere i vari modi per mantenere la salute con le piante.

Il corso di FITOPERATORE DEL BENESSERE è aperto a tutti e costituisce inoltre una valida integrazione per chi

si occupa di naturopatia, educazione ambientale, salute naturale ed erboristeria. Consente di acquisire le conoscenze base tanto a chi si avvicini per la prima volta al mondo delle piante quanto a chi voglia acquisire un metodo per mantenere un sano benessere attraverso l'universo verde. Amplia il servizio offerto a chi già insegna a scuola, agli operatori di fattorie didattiche ed agriturismi, alle guide ambientali e naturalistiche, a chi conduce trekking ed escursioni, a chi si occupa di ristorazione salutistica e anche a chi operi in SPA e centri per il benessere naturale, terme e luoghi turistici, a chi svolga consulenze in erboristerie, farmacie e centri terapeutici naturali. Il corso consta di **280 ore** e si svolge su piattaforma di formazione a distanza (FAD) suddivise in video online, dispense, forum e chat, per essere facilmente accessibile e agevolare gli studenti

a seguire l'intero programma.

Il corso comprende anche **una parte in presenza** che permette agli studenti di sperimentare le parti pratiche, che necessitano del contatto e connessione con il mondo verde, per far propri i concetti basilari e pregnanti del programma. Il corso è tenuto da diversi docenti qualificati della

Scuola di Botanica ed Erboristeria Selvatica "Il Giardino di Pimpinella".

**FINO AL 1 MARZO 2024
SONO APERTE
LE ISCRIZIONI
ALL'EDIZIONE 2024
DEL PERCORSO
PER FITOPERATORE
DEL BENESSERE!**

Per maggiori informazioni
scrivi a info@pimpinella.it
o telefona al 389 9703212
www.pimpinella.it



Al termine si ottiene l'attestato
riconosciuto come Fitoperatore
del benessere.

Fitoperatore del Benessere
il Giardino di Pimpinella

**Scuola
di botanica
ed Erboristeria
selvatica**

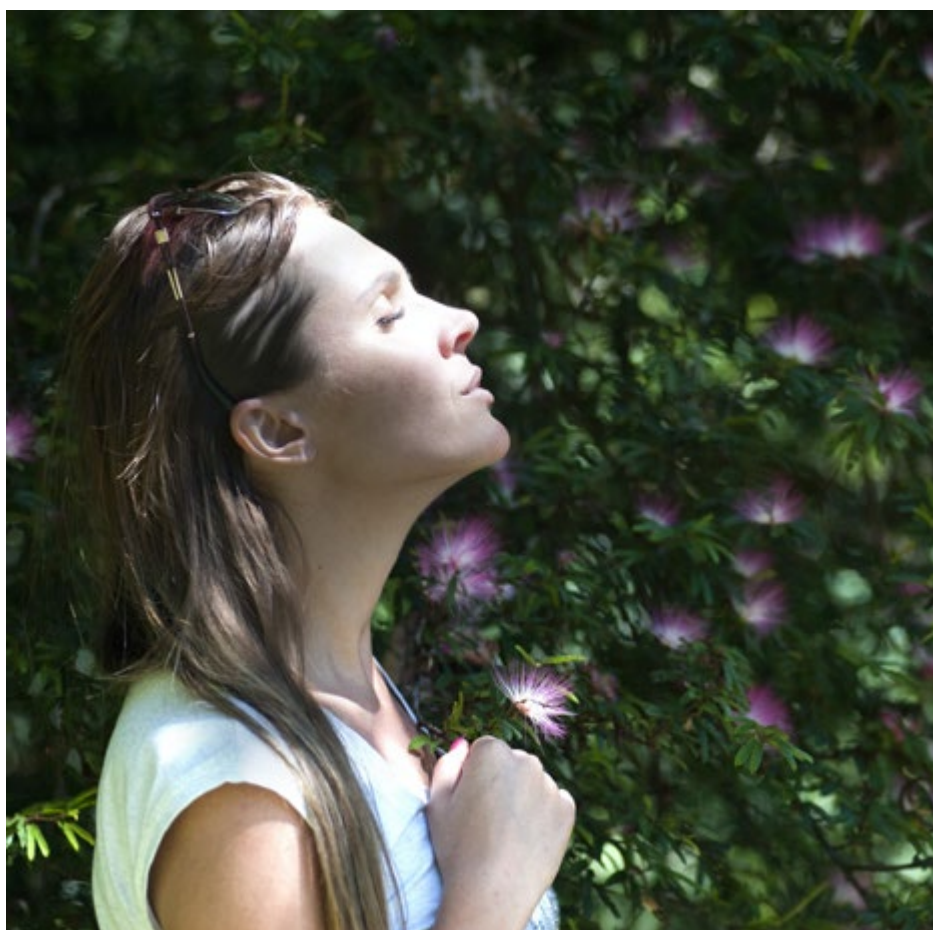
Tel. +39 389-9703212
info@pimpinella.it
www.pimpinella.it

PSICOSOMATICA E VISUALIZZAZIONI DI AUTOGUARIGIONE

A cura della dott.ssa Marilena Conti

Psicoterapeuta ad orientamento Junghiano, Psicosomatista e Ipnotista

"Prima di guarire qualcuno - affermava Ippocrate - chiedigli se è disposto a rinunciare alle cose che lo hanno fatto ammalare".



Compito difficile quello di dire in poche righe cosa sia la Psicosomatica, e cosa sia la Visualizzazione di autoguarigione. I due concetti si fondono.

"Psicosomatica" - intesa in senso EcoBioPsicologico - è la lettura della malattia tenendo contemporaneamente presente l'ambiente, il corpo e le manifestazioni psicologiche dell'individuo.

Perché, o cosa, o chi ci fa ammalare.

Ci fa ammalare l'andare contro agli intendimenti del nostro Sé profondo.

Ci fa ammalare il tradimento che noi facciamo nei confronti di noi stessi quando adattiamo la nostra vita mentendoci sui nostri veri bisogni.

Ci fa ammalare la nostra necessità di renderci le cose meno complicate possibile, quindi la pigrizia o il dolore, di affrontarle diversamente (a volte è più "comodo" ammalarsi che affrontare una situazione spiacevole...).

Ci fa ammalare la rinuncia a portare la barca della

nostra vita dove NOI vogliamo andare, e non dove gli altri vogliono che vada (figure di riferimento, convenzioni, comodità, opportunismo, quieto vivere, bisogno di accettazione e tanto altro ancora...) e quando crediamo che tutto vada nel verso giusto, quando crediamo di avere ingannato le nostre vere necessità, non soffriamo più.

È allora che il nostro corpo si incarica di soffrire al posto nostro e ammalare nell'organo analogicamente connesso alla causa.

Dobbiamo **imparare a non dimenticarci di noi stessi**, perché se nelle profondità insondabili del nostro Essere si scatenano conflitti che la Ragione non riconosce più perché troppo dolorosi e difficili da affrontare, se lasciamo che la nostra Vita scivoli su un binario che non abbiamo scelto, **una malattia o un sintomo ci avvertiranno che qualcosa non va.**

Ecco allora che bisogna operare per divenire consapevoli di ciò che DAVVERO vuole l'Anima, di ciò che è VERAMENTE significativo nella nostra Esistenza.

E, ahimè! quello a cui dobbiamo rinunciare.

"Il sintomo è una scappatoia dell'Anima" diceva C.G. Jung.

Il corpo ha una sua inerzia per giungere alla guarigione, ma con l'aiuto di apposite tecniche questa può essere enormemente accelerata sempreché il sintomo non ci serva più.

C'è un'altra, forse scomoda, considerazione da fare: la malattia, qualunque essa sia, porta comunque sempre con sé dei "vantaggi secondari". Immobilismo, paura, bisogno di accudimento,

vergogna - scappatoie appunto - sono correlate ai nostri **bisogni più profondi e negati**, bisogni di cui ci vergogniamo e di cui nemmeno siamo consapevoli tanto sono relegati in quella parte ombra che tutto nasconde e trasforma ma che ha tuttavia bisogno di manifestarsi.

E si manifesta così, prima col disagio (per esempio un bruciore allo stomaco) poi con la lesione d'organo (una bella gastrite se non addirittura un'ulcera).

La buona notizia è che possiamo imparare a decodificare il sintomo e quindi a renderlo superfluo.

Ci vuole SOLO il coraggio di affrontarlo!

Ora abbiamo a disposizione uno strumento che ci aiuta a comunicare con il nostro Inconscio - le **Visualizzazioni** - e a fornirgli, attraverso un **Simbolo**, ciò che gli serve per operare la Guarigione.

Imparerò a riconoscere e a dare spazio alle mie necessità senza bisogno di ammalarmi!

Oggi sappiamo cosa fa il cervello, o almeno conosciamo il sistema per raggiungere quella parte inconscia che ci era sempre apparsa irraggiungibile attraverso un atto di volontà.

Un adeguato "stato modificato della coscienza", (ottenibile attraverso la pratica dell'autopnosi, o della meditazione) ci consente di "contattare" - tramite la **Visualizzazione** appunto - quella parte dall'unità psicofisica che, se opportunamente guidata, può portare modificazioni anche profonde.

E quindi alla guarigione.

Se questo ci appare difficile pensiamo che A. Einstein sosteneva che *"Tutti sanno che una cosa è impossibile da realizzare, finché arriva uno sprovveduto che non lo sa, e la inventa"*.

SEMINARIO IN PRESENZA DI VISUALIZZAZIONI DI AUTOGUARIGIONE E PSICOSOMATICA CON LA DOTT.SSA MARILENA CONTI

Sappiamo che la mente e il corpo sono due universi connessi: qualunque cosa accada nell'universo MENTE lascia una traccia nell'universo CORPO e viceversa.

Il seminario è rivolto a chi voglia ri-trovare il contatto con la propria capacità di autoguarigione.

In questi due giorni di seminario pratico con la Dott.ssa Marilena Conti - psicoterapeuta, psicosomatista, ipnotista - si apprenderà come la malattia sia un "messaggio" che non va tacitato o soppresso, ma decodificato e compreso per renderlo... SUPERFLUO.

Attraverso l'apprendimento graduale delle tecniche di VISUALIZZAZIONE CREATIVA e di AUTOIPNOSI, si condurranno i partecipanti ad imparare a "riparare i danni" che si manifestano nel corpo, a decodificarne il messaggio e il significato nonché a riarmonizzare eventuali disarmonie del comportamento.

Un comportamento disarmonico tende a riprodursi e quindi a confermarsi (timidezza, crisi di panico, disarmonie alimentari, difficoltà di concentrazione, ecc.).

Visualizzarsi come si vorrebbe essere, durante un esercizio in uno stato modificato della coscienza, significa rompere il circolo vizioso di quel comportamento e darsi la possibilità di cambiarlo.

Io sono ciò che penso di essere!

Impareremo attraverso le immagini mentali inviare al nostro Inconscio i messaggi "giusti" per il nostro benessere ma tenendo sempre a mente che *"curarsi e guarire è vincere una battaglia, ma per vincere la guerra non basta cacciare il nemico dal corpo, occorre snidarlo dalla psiche."*

Da "L'arte della guarigione" di P. Scanziani



SEMINARIO DI 2 GIORNI

Quando:

24 e 25 febbraio 2024

Dove:

in un luogo speciale sulle prime colline di Ozzano Emilia (BO)

Info e costi:

info@vivosostenibile.it

Tel. 3472461157

IL TUO DIARIO DEL MIRACLE MORNING



Scrivere un diario personale offre numerosi vantaggi per il benessere psicofisico e la crescita personale: dalla riduzione dello stress al raggiungimento degli obiettivi.

Il tuo diario quotidiano sarà una pratica potente per l'auto-miglioramento.

Puoi tenere un diario utilizzando la scrittura libera per alleggerire la mente dai pensieri e scaricare le emozioni dal corpo sulla carta. Ma c'è anche una pratica efficace nel caso tu voglia costruire, giorno dopo giorno le basi per sane abitudini volte, nel breve, medio e lungo termine, per realizzare la vita dei tuoi sogni. Mattino dopo mattino, prima che la giornata cominci, impegnati a definire ciò che vuoi ottenere crescendo nella consapevolezza che tu solo, sei **l'artefice della tua vita**.

Quando la pratica del diario si unisce al metodo del **Miracle Morning**, dovrai solo definire i tuoi obiettivi.

Cos'è il Miracle Morning?

Le esperienze di chi ha provato il Miracle

Morning confermano che **iniziare la mattina** – prima delle ore 8.00 - **con sane abitudini** ti cambia la vita.

Per ottenere il massimo dalla tua mattinata e dalla tua vita devi svegliarti con uno scopo definito.

Pertanto, il **rituale mattutino potrebbe iniziare già la sera prima** definendo gli obiettivi vuoi ottenere.

Al tuo risveglio avrai già le idee chiare sugli intenti da realizzare.

Come funziona il Diario di Miracle Morning?

Svegliati presto, un'ora prima e dedica dieci minuti a ciascuna delle **6 abitudini** definite dal Miracle Morning (i **S.A.V.E.R.S.**).

Crea la tua routine Miracle Morning ideale con i tempi che funzionano bene per te. Il diario è studiato appositamente per aiutarti a gestire la tua nuova routine quotidiana.

Settimana dopo settimana, avrai sempre davanti a te l'impegno dedicato e i progressi ottenuti.

Una volta che inizi, non lasciare spazio alla

pigrizia anche se pensi che non succederà nulla se per un giorno non persegui i tuoi obiettivi.

Stai implementando nuove e sane abitudini, pertanto continua a costruire il tuo Miracle Morning, nonostante la mancanza di tempo o l'indisposizione.

Scopri il libro
THE MIRACLE
MORNING
bit.ly/miraclemorning-it

Scopri
IL TUO DIARIO
QUOTIDIANO DEL
MIRACLE MORNING
bit.ly/TMMdiario

LIBRI & CO.

Fai spazio alla felicità



AUTRICE
Mariagrazia Balducchi
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 224
PREZZO DI
COPERTINA
18,90€

Buttare per liberare la casa, la mente e buttarsi nella vita

L'obiettivo di "Fai Spazio alla Felicità" è migliorare la vita sempre più complessa delle donne di oggi con azioni mirate a una più efficiente gestione del tempo e degli spazi, in ambito lavorativo e personale. Stai sentendo la pressione della vita moderna? Ti senti sempre troppo occupata e non hai mai tempo per te? Allora "Fai Spazio alla Felicità" è il libro che fa per te! Dalla pianificazione efficace alla gestione delle distrazioni digitali, dall'allenamento al pensiero creativo al divieto di procrastinare, ci accompagna in un viaggio alla scoperta di noi stessi, dei nostri ritmi e delle nostre certezze, per trasformare la nostra vita in una sua versione più sana e felice.

L'autrice ti accompagna in un **viaggio alla scoperta di te stessa, dei tuoi ritmi e delle tue certezze.**

"La giornata - scrive la **Balducchi** - sarà sempre di 24 ore, ma con una nuova routine sostenibile e scelte mirate, potrai finalmente buttare quello che non ti serve e "buttarti" nella vita!"

Psico-bio-genealogia. Le vere origini della malattia



AUTORE
Antonio Bertoli
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 410
PREZZO DI
COPERTINA
20,90€

Siamo pronti a interrogarci su quanto può essere impattante il nostro albero genealogico nella nostra vita? Questo libro indaga **intrecci, relazioni e influenze** che collegano un individuo alla sua **famiglia**, alla società in cui nasce e alla **cultura** di cui fa parte e, infine, alla **specie biologica** cui appartiene.

È a partire da questa **fitta rete** che spesso hanno origine i problemi della persona - **insoddisfazione, difficoltà nei rapporti, problemi di lavoro o di coppia, disagi o malattie fisiche.**

Il testo fonde in maniera molto raffinata Psicogenealogia e Nuova Medicina di Hamer, offrendo soluzioni che traggono spunto dalla tradizione psicomagica di Jodorowsky.

Una lettura non scontata, ma premiante. Utile la parte finale, dedicata agli esempi e la bellissima bibliografia, esaustiva e divisa per argomenti.



REPARTO MAMMA E BIMBO

**COSMESI • ALIMENTI • GIOCHI
INTEGRATORI • LIBRI**

I migliori prodotti naturali per il benessere del tuo bambino li trovi del nostro nuovo reparto dedicato.



Vieni a visitarlo su
macrolibrarsi.it



PADOVA BENESSERE 2024, IL BENESSERE NATURALE A 360°

A cura della Redazione

Tutto quello che concorre alla salute naturale di mente, corpo e spirito è al centro della manifestazione PADOVA BENESSERE 2024, che si svolgerà il 13 e 14 APRILE presso la Fiera di Padova, con un format rinnovato in occasione della terza edizione.



NOVITÀ 2024

Cosmo Bio Nature, una rassegna dedicata alla cosmesi biologica certificata, evento patrocinato dagli Enti Certificatori più prestigiosi.

Contest di Body Painting, venti artisti e venti modelle si sfideranno a colpi di pennello per realizzare vere e proprie opere d'arte viventi, utilizzando colori naturali.

GLI ESPOSITORI

Un vero e proprio happening che presenta un'offerta ricca di approfondimenti teorici e sperimentazioni pratiche, accompagnato dall'esposizione e vendita di prodotti e servizi del settore grazie a 100 espositori provenienti da tutta Italia: dall'alimentazione biologica e vegana all'erboristeria e cosmesi, dalle discipline per il corpo a quelle per la mente, dall'abbigliamento in fibre vegetali agli accessori ecologici ed ecocompatibili per la casa e la cura della persona fino all'editoria olistica.

LE ATTIVITÀ

Grande spazio alle lezioni aperte nell'**Area Yoga**, condotte dagli insegnanti delle scuole più accreditate.

Area Tibet con la realizzazione del **Man-dala** e l'esposizione di **Thangka** a cura dei monaci tibetani del monastero di Gaden Jangtse.

Le conferenze del Benessere tenute da professionisti del settore, in particolare da non perdere quelle di **Matteo Gracis**, **Stefano Montanari** e **Antonietta Gatti**, **Michele Riefoli** e **Melissa Mattiussi**, **Marcello Monsellato**.



Dove:

Fiera di Padova, PADIGLIONE 15,
Via Niccolò Tommaseo, 59
PADOVA (PD)

Quando:

Sabato 13 e Domenica 14 aprile 2024

Orario: tutti i giorni 10-20

Organizzazione: Romagna Fiere srl

Infoline: Tutto il programma su

www.padovabenessere.it



13-14 aprile 2024

orario: tutti i giorni 10-20

www.padovabenessere.it

FIERA DI PADOVA



INVITO RIDUZIONE € 6,00

Da cambiare alla cassa con regolare biglietto SIAE, biglietto intero € 8,00.

ROMAGNAfiere

floridoventuri@hotmail.it - 335-6419600

**RESPIRO - NERO D'AVOLA BIO
SENZA SOLFITI AGGIUNTI**



Il Nero d'Avola Sicilia DOC da agricoltura biologica che la cooperativa di agricoltori Valdibella utilizza per il vino "Respiro", proviene da un unico vigneto esposto a Sud, di proprietà del socio Pietro Scardino. Il valore aggiunto di questo ottimo vino, è l'assenza di solfiti aggiunti, che insieme alla **fermentazione naturale**, valorizzano al massimo le caratteristiche varietali e di un territorio mantenuto il più possibile nella sua integrità. Ecco perché è stato chiamato così: niente di più **vitale**, come il respiro.

Azienda: Cooperativa agricola Valdibella
Web: www.valdibella.com
Tel: 0924.582021

**PESTO CLASSICO DI MORINGA
100% BIOLOGICA DI SARDEGNA**



Lasciati deliziare dal sapore unico della Moringa Oleifera e godi delle sue proprietà nutraceutiche. Realizzato con **sole foglie di Moringa Fresca Biologica prodotta in Sardegna, olio extra vergine d'oliva Bio** della rinomata azienda Accademia Olearia Srl e **sale marino di Sardegna**. È l'ideale per esaltare il sapore delle tue pietanze preferite, che siano insalate, verdure, minestrone, yogurt, paste, pizze o, semplicemente, per spalmare sul delizioso pane carasau o su crostini. Un vero e proprio condimento magico che aggiunge una nota speciale a ogni boccone.

Azienda: Moringa Extra di Sardegna
Web: www.moringaextra.com
Tel: 389.9931384

**SPREMITA DI MELAGRANA
BIO**



Prodotto ricco di polifenoli ed antiossidanti. 100% da melagrana biologica. Prodotto vegan, senza aggiunta di zuccheri e conservanti. Bottiglia in vetro da 0,20 L. La spremuta di melagrana Maira Bio è ciò che cerchi in un fresco sorso di salute ed energia, quando hai bisogno di un momento di pausa o hai voglia di qualcosa che "ti tiri un po' su". **Il melograno è alleato dell'intestino.** Un intestino pulito crea benessere al nostro organismo e rafforza il sistema immunitario; ha proprietà antiossidanti, mantiene un organismo sano e attivo.

Azienda: Maira Bio
Web: www.mairabio.it
Tel: 329.8128148

**MIELE BIOLOGICO
DI ASFODELO**



Terrantiga è molto più di un'azienda: è una custode della storia apistica della Sardegna. Il Miele di Asfodelo Bio Terrantiga è **un miele dal profumo delicato**, dai sentori di erba fresca e fiori bianchi; il suo gusto raffinato si adatta bene a tutti i palati.

Perfetto per la prima colazione, nel tè o caffè.

Azienda: Terrantiga
Web: www.terrantiga.org
Tel: 070.9601926

DIFESE COMPLEX



Un ottimo integratore pensato per modulare il sistema immunitario e per la prevenzione delle patologie tipiche dell'inverno. La formulazione combina piante e micronutrienti specifici atti a potenziare le difese dell'organismo. L'assetto immunitario che produce, grazie all'Astragalo e al Sambuco, alla presenza dei Beta-glucani e della Vitamina C, insieme a Zinco, Resveratrolo, Quercetina e Curcumina, **potenzia le difese antivirali e antibatteriche del nostro organismo**.

Azienda: Terranova
Web: www.forlive.com
Tel: 0543.818963

**OLIO MASSAGGIO
RIMODELLANTE**



Olio corpo biologico con **azione drenante e snellente** che penetra in profondità, contrastando inestetismi della cellulite e adiposità localizzate. L'uso costante restituisce una pelle liscia e vellutata grazie al suo piacevole profumo.

Favorisce il microcircolo e combatte la ritenzione idrica con effetto rimodellante.

Azienda: Poc a Poc
Web: www.pocapoc.it
Tel: 346.2121236

STORICA, SOLIDALE ED EDUCATIVA

Emil Banca è stata inserita nell'Albo delle Imprese Responsabili della Città Metropolitana di Bologna e nel Registro delle imprese storiche

di Filippo Benni

Con una specifica determina della Città Metropolitana di Bologna, Emil Banca, è stata inserita nell'Albo metropolitano delle imprese socialmente responsabili nelle sezioni Aziende Solidali e Aziende Educative.



Inoltre, è stata inserita nel Registro Imprese Storiche, l'elenco di aziende, di ogni settore merceologico, che possono vantare almeno un secolo di ininterrotta attività sul territorio bolognese. "Questi riconoscimenti - ha commentato il presidente di Emil Banca, **Gian Luca Galletti** - confermano l'impegno che la nostra Banca da sempre mette per lo sviluppo equo, solidale e sostenibile delle comunità in cui è inserita e descrivono il rapporto simbiotico con il territorio che caratterizza il nostro modo differente di fare banca. Un impegno - ha concluso - che si rinnova giorno dopo giorno, cercando sempre di fare rete con gli altri soggetti che hanno a cuore il bene comune".

Albo Imprese Responsabili

L'Albo delle imprese responsabili è stato istituito, lo scorso marzo, dalla Città Metropolitana di Bologna per **promuovere lo sviluppo di una responsabilità sociale collegata ai temi dell'Agenda 2030** ed è aperto a tutte le organizzazioni profit e non profit con sede nel bolognese che si sono distinte per comportamenti virtuosi, sostenibili e socialmente responsabili. "Questa azione di responsabilizzazione di comunità e di territorio - si legge nel documento della Città Metropolitana - ha un senso etico, ma anche un valore economico, perché la reputazione di un territorio è un surplus riconosciuto a livello generale". L'Albo, che ad oggi comprende una ventina di realtà, ha tre sezioni distinte (**Aziende Solidali, Aziende Educative, Aziende Inclusive**), **Emil Banca ha ottenuto l'iscrizione alle sezioni per cui aveva fatto richiesta: Aziende Solidali e Aziende Educative.**

"La Commissione - si legge nelle motivazioni all'iscrizione dell'Albo delle **Aziende Solidali** - rileva che Emil Banca ha realizzato diverse iniziative a beneficio di molteplici associazioni ed enti del Terzo Settore del territorio, sia tramite donazioni dirette che attraverso il coinvolgimento dei propri dipendenti". Mentre per l'Albo delle **Aziende Educative**, "la

Commissione rileva che Emil Banca ha aderito all'accordo di Rete ITE - Istituti Tecnici del settore Economico - ed è stata protagonista di diverse altre azioni educative nei confronti di istituti scolastici del territorio".

In questo senso, **forte è l'impegno della Banca nell'ambito dell'alfabetizzazione bancaria ed educazione finanziaria all'interno delle scuole** della regione attraverso progetti con diverse realtà del territorio.

"Solo lo scorso anno, tra Bologna e Ferrara abbiamo incontrato oltre 1000 studenti, riscontrando come un'azione didattica ben strutturata generi attenzione e impatto positivo sui giovani", ha commentato **Alberto Montanari**, responsabile Terzo Settore Emil Banca, che ha concluso: "È importante che i ragazzi tocchino con mano il mondo dell'impresa con una simulazione reale, concreta e ben strutturata. È altrettanto utile metterli in contatto con il mondo finanziario per accompagnarli in un contesto sempre più complesso".



Una delle realtà del Terzo Settore premiate dal direttore generale Matteo Passini grazie al Bando Coopera con cui Emil Banca mira a sostenere associazioni, cooperative sociali o polisportive impegnate per il bene comune.

Emil Banca sostiene e partecipa in prima persona anche a Gener-Azione Goals, il progetto elaborato dall'associazione legata a Slow Food, **Alimentae**, grazie al quale **120 studenti delle supe-**



A MUG il primo incontro del percorso Gener-Azione Goals per promuovere valori e obiettivi dell'Agenda 2030 nelle scuole superiori

BARI 17 APRILE 1921 - XXV. Anniversario Cassa Burio
Cinquantenario di S. Giuseppe patrono della Chiesa Universale



UN MESE IN GIARDINO: FEBBRAIO

Commenti e riflessioni del Maestro Giardiniere

di Carlo Pagani

Le giornate in questo mese mandano segnali incoraggianti, il sole, e la luce tendono a dilungarsi leggermente e il tepore della prossima primavera lo si sente sulla pelle.

I **noccioli** iniziano la loro fioritura e i filamenti dorati penduli si muovono al primo movimento dell'aria. Anche i merli che condividono il giardino con noi alla pari, fanno sentire il loro canto ed iniziano i corteggiamenti.

Le prime viole sollevano le foglie secche sotto agli alberi. Si avviano le pulizie di fine inverno; ci si prepara perché la primavera trovi il prato in ordine, pronto per le rasature, un rito che si ripete di anno in anno e che ci fa desiderare il contatto con la natura interrotto quattro mesi fa.

Da tempo abbiamo imparato ad apprezzare il profumo in giardino quale elemento che aumenta il piacere della sosta.

Ci sono arbusti in questo mese che sostituiscono egregiamente i pot-pourri e i ceri aromatizzanti dei salotti. Uno di questi è sicuramente la **Sarcococca ruscifolia**, un piccolo arbusto appartenete alla grande famiglia delle acidofile la quale attraverso minuscoli fiorellini sotto le foglie, emana un gradevole profumo accostabile a quello delle zagare.

Sfogliando il grande catalogo della natura di questo mese, ci soffermiamo sulla pagina degli **ellebori**, deliziose erbacce perenni

da sottobosco amanti dei terreni calcarei che sul finire del mese aprono i primi fiori.

Anche i **narcisi** soprattutto le varietà precoci schiudono i boccioli, così come le **bergenie** antiche perenni da bordura della nonna, maturano i loro fiori carnosì di rosa brillante.

Ma non c'è solo il giardino, anche l'orto reclama attenzione.



Chi vorrà portare in tavola gustosi pomodori, peperoni e melanzane durante l'estate dovrà provvedere alla semina in questi giorni. I semi distribuiti in semenzaio andranno posti all'esterno in zona soleggiata e coperti con il tessuto non tessuto per garantire una temperatura giornaliera che favorisca la germinazione. La nostra immancabile signora Maria assidua frequentatrice dei garden center, ha invece provveduto all'acquisto della minu-

scola serra dove oltre alle semine ha posto a ricovero limoni e oleandri. Nonostante il freddo, la neve e i rigori invernali qualcosa da raccogliere nell'orto c'è sempre, come la **cicoria Grumolo rosso** considerata il **radicchio di fine inverno**: un classico di prestigio in insalata.

E già che siamo nell'orto e vogliamo rientrare

in cucina con il cesto colmo di raccolto di stagione, anche le cime di rapa novantina sono un contributo ad un buon piatto di orecchiette. Difficile da spiegare, ma sono le enormi soddisfazioni di chi pratica l'orto dodici mesi all'anno.

Durante il periodo estivo tutti sono bravi ortolani ma sono questi i mesi in cui il piacere trabocca: ortaggi scarseggiano e il loro costo vale quanto un bambino libero di fare il bagno nella crema! Per chi oltre all'orto ha la fortuna di possedere un piccolo frutteto familiare, in questo mese si attivano i primi interventi che serviranno a mettere le piante da frutto nelle condizioni ottimali per produrre frutta sana e di buona qualità. Al seguito della potatura si renderà necessario eseguire un primo trattamento con ossicloruro di rame o poltiglia bordolese, al fine di eliminare incubazioni fungine.

Sul finire del mese le giornate riprendono ad allungarsi, il rito continua, la primavera presto busserà ancora alla porta.



Vivo sostenibile

Associazione no profit che propone CORSI di Benessere e Orticoltura naturale

www.vivosostenibile.it



Weekend 24 e 25 FEBBRAIO 2024

Seminario di Autoguarigione ed elementi di Psicosomatica

2 giorni, in presenza, condotti dalla Dott.ssa Marilena Conti – psicoterapeuta ad orientamento junghiano, esperta in psicosomatica e ipnosi.

Perché imparare le Visualizzazioni di Autoguarigione?

Per riscoprire e potenziare la tua capacità di autoguarigione, per migliorare la tua vita e quella di chi ti sta accanto, per regalarti un tempo speciale, solo per te...

Solo 4 posti disponibili! Iscriviti subito se ti interessa!



SABATO 2 oppure SABATO 9 MARZO dalle 9,30 alle 17 circa.

NOVITA'! Seminario: Qi Gong, il risveglio di primavera

Una giornata tutta per te, in cui stare bene con altre persone che hanno i tuoi interessi, in un ambiente sereno e accogliente. L'amica insegnante di Qi Gong dal 2016, Sandra Mulazzani, condurrà esercizi pratici di questa ginnastica dolce, dalle radici antiche, dedicati al periodo primaverile, volti al benessere e all'equilibrio di tutti gli organi. Giornata accessibile a tutti.

Prezzo: 55 euro, comprensivo di pranzo, merenda, dispense.

Solo 4 posti disponibili! Iscriviti subito se ti interessa!



SABATO 16 MARZO dalle 9,30 alle 17 circa.

NOVITA'! Strategie Anti Aging per una lunga vita di salute

Con l'amica Samanta Mordenti, naturopata esperta in tecniche e discipline di prevenzione e benessere, scoprirai in questo seminario, pensieri, pratiche e semplici abitudini per ottenere salute e benessere; per vivere meglio e più a lungo la tua vita! Prezzo: 55 euro, comprensivo di pranzo, merenda, dispense.

Solo 8 posti disponibili! Iscriviti subito se ti interessa!



MERCOLEDÌ 1 MAGGIO dalle 9,30 alle 17 circa.

Corso di orto naturale in 1 giorno

Impara facendo insieme a noi! Durante il corso teorico/pratico, apprendrai i principi per coltivare un orto naturale in vari tipi di aiuole; il tutto senza l'impiego di prodotti dannosi per l'ambiente, per gli ortaggi e per chi li coltiva, nel rispetto del terreno e degli organismi viventi. **Focus: orto senza sforzo!**

Prezzo: 55 euro, comprensivo di pranzo, merenda, dispense e **KIT starter**.

Solo 7 posti disponibili! Iscriviti subito se ti interessa!



DOMENICA 5 MAGGIO dalle 9,30 alle 17 circa.

NOVITA'! Corso La Cucina della Gioia

Con l'aiuto dell'amica Samanta, cuoca naturopata, prepareremo insieme piatti belli, salutari e gustosi e ne condivideremo segreti e ricette!

Speciale: piatti di primavera, con erbe spontanee raccolte nel nostro giardino!

Prezzo: 55 euro, comprensivo di pranzo, merenda, dispense, ricette e ottimi cibi da portare anche a casa + tanta allegria!

Solo 4 posti disponibili! Iscriviti subito se ti interessa!

Info e iscrizioni: Maddalena wapp 3472461157 - info@vivosostenibile.it



Cerea Benessere

16-17 marzo 2024

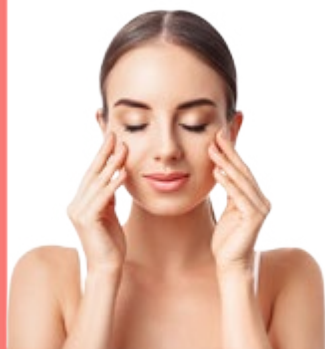
Area Exp CEREA

Il polo fieristico del Basso Veronese e dell'Alto Polesine

Prodotti e Trattamenti olistici | Alimentazione naturale | Yoga e Martial Arts Day | Conferenze

fieredelbenessere.it

  **fieredelbenessere**  **3780833799**



Direttore Responsabile: Silvano Ventura
silvano.ventura@gmail.com

Capo Redazione: Maddalena Nardi
info@vivosostenibile.it

Pubblicità:
VS Green Marketing
info@bioesostenibile.it

Organo Ufficiale dell'Associazione
Vivo Sostenibile - APS dicembre 2023,
copia gratuita riservata ai soci.
Registrazione al Tribunale di Bologna
n.8606 R.St. del 06/06/2023.

Hanno collaborato a questo numero:

Barbara Iotti	Letizia Boccabella
Beatrice Piva	Lucia Cuffaro
Carlo Pagani	Manuela Martino
Claudia Cortini	Marcello Maira
Claudia Lugli	Marcello Mondello
Filippo Benni	Marilena Conti
Florido Venturi	Mirco Lucchini
Francesco Ventura	Nunzia Cascone
Glauco Venturi	Sabrina Barchi
Laura dell'Aquila	Veronica Ventura

Stampa

FLYERLARM
Brunico (BZ)

Grafica Impaginazione:

Simona Felloni

Tutti i marchi sono registrati dai rispettivi proprietari

Bio&Sostenibile offre esclusivamente un servizio, non riceve tangenti, non effettua commerci, non è responsabile della qualità, veridicità, provenienza delle inserzioni. La redazione si riserva, a suo insindacabile giudizio, di rifiutare un'inserzione.

L'editore non risponde di perdite causate dalla non pubblicazione dell'inserzione. Gli inserzionisti sono responsabili di quanto da essi dichiarato nelle inserzioni.

Bio&Sostenibile si riserva il diritto di rimandare all'uscita successiva gli annunci per mancanza di spazi e declina ogni responsabilità sulla provenienza e la veridicità degli annunci stessi.

Copia gratuita per i soci - valore copia €0,10
CHIUSO IN TIPOGRAFIA IL 29/01/2024



SETTE VITE COME I GATTI

Ridare valore agli oggetti.
Storie di economia circolare



Autrice: Letizia Palmisano

Editore: Città Nuova

Pagine: 190

Prezzo di copertina: € 16,90

Condivisione, riuso, prestito, riciclo, riparazione, ricondizionamento: le parole d'ordine di un nuovo mondo! In un mondo sempre più globalizzato e interconnesso, le nostre abitudini di consumo stanno cambiando.

Siamo sempre più sensibili all'ambiente e alla sostenibilità, e cerchiamo modi per ridurre il nostro impatto sul pianeta. L'economia circolare sta emergendo come una nuova visione del consumo e della produzione.

Questo modello economico si basa sull'idea di mantenere il valore dei prodotti e dei materiali il più a lungo possibile, riducendo al minimo gli sprechi e gli scarti.

L'economia circolare offre numerosi benefici:

- **Per l'ambiente:** riducendo gli sprechi e gli scarti, possiamo proteggere le risorse naturali, ridurre l'inquinamento e preservare la biodiversità.
- **Per l'economia:** l'economia circolare è anche un'opportunità per creare nuovi posti di lavoro e promuovere la crescita economica sostenibile.
- **Per le persone:** l'economia circolare ci sta insegnando a consumare in modo più consapevole e responsabile, a ridurre i nostri rifiuti e a vivere in modo più sostenibile.

Cuore di Pace, Spirito Guerriero

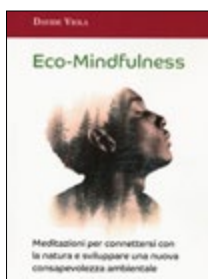


AUTORE
Dan Millman
EDITORE
Edizioni
Il Punto d'Incontro
PAGINE 258
PREZZO DI COPERTINA
13,90€

Le esperienze straordinarie che hanno dato impulso all'evoluzione di un giovane sognatore

In un mondo in cui tutto è sempre più veloce e frenetico, c'è ancora chi ha il coraggio di fermarsi e cercare il proprio senso nella vita. Dan Millman è uno di questi. Ex campione mondiale di atletica, ha poi perseguito la sua vera vocazione: diventare un maestro spirituale. Il suo percorso è stato lungo e tortuoso, ma alla fine lo ha portato a trovare la pace e la serenità che cercava. Nella sua nuova autobiografia, "Cuore di Pace, Spirito Guerriero", Millman ci racconta la sua storia, fatta di successi e fallimenti, di sfide e vittorie. Un viaggio onirico e affascinante, che ci conduce alla scoperta di noi stessi e del nostro potenziale. Il giovane Dan, appena uscito dal liceo, si trova in un vicolo buio, perso e confuso. All'improvviso, un uomo misterioso gli appare e gli parla di un'antica saggezza. Dan è affascinato da quelle parole e decide di intraprendere un percorso di ricerca spirituale. Il suo viaggio lo porta a incontrare **4 maestri**, che lo guideranno lungo la via della conoscenza e della trasformazione. Ognuno di questi maestri gli insegna qualcosa di prezioso, che lo aiuterà a crescere e a maturare. Grazie a questi insegnamenti, Dan impara a vivere con un cuore di pace e uno spirito guerriero. Diventa un insegnante spirituale e aiuta migliaia di persone a trovare la loro strada nella vita. La storia di Dan Millman è **una storia di speranza e di trasformazione**, è una storia che ci insegna che, anche quando tutto sembra perduto, è sempre possibile trovare la luce.

Eco-Mindfulness



AUTORE
Davide Viola
EDITORE
Nuova IPSA
PAGINE 120
PREZZO DI COPERTINA
15€

Meditazioni per connettersi con la natura e sviluppare una nuova consapevolezza ambientale

Ho letto molti libri legati al tema della meditazione, della consapevolezza e delle scelte che possiamo fare per impattare meno sulla Madre Terra. Per la prima volta però, Eco-Mindfulness mi ha messo davanti alla forte e giusta connessione che ci può essere tra l'entrare in contatto profondo con sé stessi e l'agire nel rispetto dell'ambiente. L'eco-mindfulness si divide in **pratiche formali**, legate alla consapevolezza, al respiro, da eseguire in luoghi tranquilli e in **pratiche informali**, legate al nostro agire a favore della natura, come per esempio scegliere la bici invece che l'auto, l'autoproduzione di un eco detersivo e così via. Il tutto organizzato per passi chiari e ben definiti, seguendo i diversi elementi: aria, terra, acqua e fuoco. Bello lo spazio che viene lasciato al lettore di farsi delle domande e nell'auto verificare i risultati ottenuti. Un libro che fa bene alle persone e all'ambiente, ne sono certa!

Le vie del sapere



AUTORE
Franco Cardini
EDITORE
Il Mulino
PAGINE 296
PREZZO DI COPERTINA
16€

L'Europa medievale era un mondo in movimento, attraversato da scambi culturali e artistici tra Oriente e Occidente. Prelati, mercanti, monaci e pellegrini, percorrevano lunghe distanze per visitare città, luoghi sacri, comunità o impiantarne di nuove. I pellegrini, intraprendevano viaggi alla volta di luoghi sacri, come i sepolcri dei martiri o le vestigia di Cristo. Le crociate, inoltre, fecero attraversare l'Europa, e il mediterraneo fino alla Palestina, a una moltitudine di uomini in armi e così furono anche un'importante occasione di incontro tra culture diverse. Anche i mercanti, attraverso i loro viaggi, contribuivano alla diffusione di idee e conoscenze trasportando, oltre alle merci, anche idee, immagini, racconti, forme artistiche e invenzioni, che provenivano dal patrimonio orientale ed ellenistico-romano. L'esempio di Córdoba e Bamberg, due città lontane tra loro ma unite da un dialogo culturale, è emblematico di questa realtà. Córdoba, capitale del califfato omayyade, era un centro di cultura e sapere di fama mondiale, dove convissero pacificamente cristiani, musulmani ed ebrei. Bamberg, invece, era una città tedesca in cui si diffuse il pensiero di Avicenna, un filosofo e medico musulmano. La cultura medievale, dunque, non fu un periodo di isolamento e chiusura, ma **un'epoca di scambi e contaminazioni culturali**. Questi scambi contribuirono alla nascita di una nuova cultura, che fu la base della cultura europea moderna.

Fine Lavoro Mai



AUTORE
Ivan Carozzi
EDITORE
Eris
PAGINE 60
PREZZO DI COPERTINA
6€

Sulla (in)sostenibilità del lavoro nell'epoca digitale

Nel suo saggio "**Fine Lavoro mai. Lo smart working tra illusioni e sfruttamento**", Ivan Carozzi offre un'analisi critica del fenomeno dello smart working. L'autore sostiene che questa modalità di lavoro, spesso presentata come una soluzione ideale per conciliare lavoro e vita privata, può nascondere in realtà una serie di rischi, tra cui lo sfruttamento dei lavoratori. Carozzi sottolinea che la flessibilità dello smart working può essere anche un'arma a doppio taglio. Infatti, **la mancanza di confini tra lavoro e vita privata può portare i lavoratori a sentirsi costantemente sotto pressione** e a lavorare oltre l'orario previsto. Inoltre, la mancanza di un coordinamento diretto tra datore di lavoro e lavoratore può rendere più difficile la definizione di obiettivi e la valutazione delle prestazioni. Questi rischi sono confermati dalle testimonianze delle persone intervistate da Carozzi. Queste persone raccontano di lavorare spesso fino a tarda notte, di sentirsi in colpa se non stanno lavorando e di avere difficoltà a staccare la spina dal lavoro. In conclusione, l'autore sostiene che lo smart working può essere una modalità di lavoro vantaggiosa per i lavoratori, ma solo se accompagnata da adeguate tutele.

Food Forest



AUTRICE
Saviana Parodi
Delfino
EDITORE
Terra Nuova
PAGINE 195
PREZZO DI
COPERTINA
18€

La food forest, o foresta commestibile, è un sistema agricolo multiuso e multifunzionale che combina la coltivazione di alberi da legname, piante da frutto, erbe medicinali, leguminose, cereali e ortaggi con la presenza di piante spontanee e animali. L'obiettivo della food forest è quello di **ricreare o ripristinare un'ampia biodiversità**, simile a quella che si può riscontrare in un ecosistema forestale.

Questa tecnica agricola è considerata la nuova frontiera della permacultura, un approccio allo sviluppo sostenibile che si basa sull'osservazione e l'imitazione dei sistemi naturali. La food forest si basa sulla coltivazione in consociazione di specie perenni o pluriannuali, che si sostengono a vicenda e contribuiscono a creare un ecosistema equilibrato.

Questa modalità di coltivazione consente di ottenere elevate produzioni di cibo con il minimo dispendio di energia sotto forma di ore di lavoro, consumo di acqua, carburante, concimi e antiparassitari.

Nel testo proposto, l'autrice, forte della sua lunga esperienza professionale, illustra in dettaglio come realizzare una food forest anche nel nostro clima, caratterizzato da notevoli sbalzi termici e da scarsa disponibilità idrica. Le food forest possono essere di varie dimensioni, da piccoli appezzamenti di terreno fino a grandi aree rurali. La realizzazione di una food forest comporta un investimento iniziale in termini di tempo e risorse, ma offre numerosi benefici a lungo termine. Le food forest possono contribuire a migliorare la biodiversità, la fertilità del suolo, la qualità dell'acqua e la resilienza degli ecosistemi. Inoltre, le food forest possono fornire un'importante fonte di cibo e altri prodotti sostenibili per le comunità locali.

Mangiare è un atto agricolo



AUTORE
Wendell Berry
EDITORE
Lindau
PAGINE 250
PREZZO DI
COPERTINA
19,50€

In questa raccolta di saggi, Wendell Berry, da uomo e da contadino, denuncia i problemi dell'agricoltura contemporanea, che ha portato alla devastazione della terra e delle creature che la abitano.

L'autore indica un cammino alternativo, già intrapreso da molti, che pone al centro la gestione responsabile e amorevole della terra, basata su principi sostenibili, ecologici e biologici.

Un cammino nel quale, nessuno può più permettersi di ignorare le conseguenze dei propri consumi alimentari.

Se torneremo a essere consapevoli che "mangiare è un atto agricolo", inevitabilmente ci preoccuperemo del benessere delle generazioni presenti e future, e dunque della natura, di quel luogo che ci ospita e in cui cresce ciò che ci permette di esistere.

Investire alla velocità del pensiero



AUTORE
Vincenzo Farina
EDITORE
Franco Angeli
PAGINE 182
PREZZO DI
COPERTINA 21€

Meccanismi e trappole delle decisioni economiche e finanziarie

Siete pronti a scoprire che, in realtà, siamo tutti dei pazzi? No, non sto scherzando.

Secondo le ultime ricerche in economia comportamentale e neuroeconomia, i comportamenti che i modelli economici di scelta classici definiscono irrazionali sono in realtà semplicemente umani. Lo sapete, vero, che spesso comprate cose che non vi servono? O che vi lasciate influenzare dalle pubblicità? O che siete più propensi a prendere decisioni affrettate quando siete stressati?

Ebbene, non siamo dei pazzi, **siamo semplicemente umani**. E questo libro vi spiega perché. Mettendo in primo piano ciò che avviene nei mercati finanziari e spiegandoci l'irrazionalità delle nostre scelte, l'autore ci condurrà alla scoperta dei meccanismi e delle trappole del processo decisionale umano. Un libro che ci aiuterà ad essere più consapevoli dei nostri limiti e forse ci guiderà a prendere decisioni più consapevoli.

Vivere la montagna



AUTORE
Paolo Crepez
EDITORE
Città Nuova
PAGINE 168
PREZZO DI
COPERTINA 16,90€

Paesaggi, sport, salute

Paolo Crepez, medico chirurgo, specialista in medicina dello sport e fisioterapia, giornalista, vicepresidente del CONI Trento, dove è docente della Scuola dello Sport, è anche delegato provinciale per il Trentino della Federazione Medico Sportiva Italiana, nonché autore di numerose pubblicazioni. E ama la montagna più di ogni altra cosa, aggiungerei io dopo aver letto questo suo bel libro. Io che sono una da spiaggia e ombrellone, ho potuto, grazie al suo modo di scrivere, immergermi nella **bellezza delle vette, nella vita sana e onesta delle comunità di montagna, dei contadini nei masi, degli scultori di legno di circolo cui Crepez dà voce**.

Mi ha colpito il rispetto per la natura che trapela da ogni parola di questo libro, riportandoci a un rapporto reale con i luoghi alti. Dimenticatevi i weekend di turismo mordi e fuggi, che spesso inquinano più che valorizzare i luoghi che coinvolgono.

C'è chi dice che, visto il cambiamento climatico in atto, la salvezza sarà la vita in montagna e io gli credo. Ma, mi chiedo se saremo capaci di tornare con rispetto e senso di adattamento, alla grandezza delle vette. Questo libro ci aiuta a prepararci.

21 storie d'amore



AUTORE
Maria Teresa
Milano
EDITORE
Edizioni
Sonda
PAGINE 192
PREZZO DI
COPERTINA
19,90€

La Bibbia come non te l'aspetti

Il tema dell'amore, in tutte le sue sfumature, è fondamentale nella Bibbia. La brava autrice, ebraista di formazione accademica e laica, la conosce bene, avendola riletta in lingua originale e studiata per molti anni. **Amore, ma anche seduzione, dedizione, passione, ma anche tradimento, violenza, riscatto e perdono.** Tanti i sentimenti che compongono le 21 storie scelte dall'autrice per questo libro.

Storie forti, personaggi affascinanti, e in cui tutta la gamma dei sentimenti umani trova riscontro: da Caino e Abele alla rilettura del ruolo di Eva e di Adamo, passando per Mosè, Maria e la Maddalena. La Bibbia è un testo che non ha mai finito di parlarci e sa rispondere a domande sempre nuove. Queste 21 storie di Maria Teresa Milano ce la fanno riscoprire sotto una luce nuova, con continui riferimenti a riletture e alla contemporaneità di scrittori, cantanti e artisti dei nostri giorni.

Ai ai gasa



AUTORE
Tomás Navarro
EDITORE
Giunti
PAGINE 228
PREZZO DI
COPERTINA
16€

La via giapponese all'amore che meriti

Fin dall'esordio questo libro mi ha stupito. "Ai ai gasa dovrebbe essere la descrizione del momento in cui una persona offre il suo ombrello a un'altra (...), è una dichiarazione d'amore, d'intenti. Un voler passare la vita insieme, uniti sotto un ombrello che ci protegga dalle avversità e dalle difficoltà dell'esistenza. Un condividere il cammino, la vita e l'amore in condizioni di parità, offrendo protezione e riparo."

Questa particolare espressione giapponese aiuta Navarro e noi lettori a superare lo stereotipo dell'amore romantico, parlandoci della **possibilità di un amore maturo, che richiede l'impegno attivo di entrambi i partner.** Ben lontano dall'essere immediato e privo di ostacoli, l'amore vero è più paragonabile a un'arte che va appresa, coltivata e preservata, che a un colpo di fulmine. "In Giappone l'amore si mostra ogni giorno con gesti sottili, non con le parole, senza disturbare, ma comunque fornendo segnali inequivocabili alla persona amata, nel quotidiano, ogni volta che si può. In Giappone ci sono poche cose tanto romantiche come condividere un ombrello." Tutti dovrebbero avere un amore Ai ai gasa!

Il viaggio di Eros e Psiche



AUTRICE
Ombretta
Cecchini
EDITORE
Sonzogno
PAGINE 236
PREZZO DI
COPERTINA
16€

Imparare l'amore e la passione attraverso il mito

È incredibile come già nella mitologia greca e romana fossero espressi in maniera così consapevole tanti degli elementi cardine di una relazione. La brava Dottoressa Cecchini li analizza nel dettaglio e li spiega in maniera chiara e precisa, anche alla luce della sua esperienza di psicologa junghiana. Utile a tutti coloro che desiderano affrontare una crescita emotiva relazionale personale, questo libro è in tal senso un'ottima occasione. **Il mito di Eros e Psiche è il pretesto, ma la storie riportate sono reali e ci aiutano a capire come nella vita di tutti i giorni sia necessario superare le proprie paure,** i condizionamenti passati, le proiezioni personali sull'altro, per poter costruire un rapporto d'amore che consenta la crescita personale di entrambi i partner. Con un linguaggio semplice e diretto, l'autrice ci spiega come e perché ci innamiamo, quali sono gli errori da evitare e come far fiorire i rapporti che possono nutrire la nostra esistenza e la nostra anima: perché la crescita della coppia va di pari passo con quella personale, e l'amore è un viaggio in cui aprirsi all'altro significa aprirsi a se stessi.

Lettere d'amore di uomini e donne straordinari



EDITORE
Piano B Edizioni
PAGINE 246
PREZZO DI
COPERTINA
16€

Un viaggio sentimentale attraverso le lettere d'amore dei grandi della storia.

Da Napoleone a Giuseppina, da Beethoven alla sua Amata Immortale, da Edgar Allan Poe a Wagner, da Baudelaire a Gramsci, da Jack London a Oscar Wilde, **le lettere raccolte in questo volume ci svelano i cuori e le anime dei più grandi personaggi della storia.**

Lettere appassionate, commoventi, a volte anche drammatiche, che ci permettono di conoscere un lato di questi grandi uomini e donne che non sempre è noto.

È un viaggio che ci conduce in un mondo di emozioni intense, di passioni travolgenti, di sogni e speranze, facendoci riflettere sull'amore, sulla sua forza e sulla sua fragilità e che ci tocca il cuore lasciando un segno indelebile.

Oltre il velo di Eros



AUTORE
Haidehoi David
Simurgh
EDITORE
Edizioni
Spazio Interiore
PAGINE 86
PREZZO DI
COPERTINA
10€

In un'epoca tanto divisiva, Simurgh ci indica la via per il recupero della forza unificatrice dell'eroticismo troppo a lungo dimenticata o banalizzata, ritrovando quell'intimità e quell'amore in grado di creare connessioni ed eliminare le grandi distanze tra gli esseri umani. Nonostante l'apparente libertà di questo momento storico, in molte situazioni, infatti, la sessualità è ancora un tabù, alcune parole creano disagio, certi discorsi ci fanno provare vergogna.

"Se trattiamo la sessualità, che è solo una delle molte figlie di Eros, con disagio o se la ignoriamo, rischiamo di avere un'educazione sessuale scarsa, la quale, invece, richiederebbe un dialogo sincero e aperto. L'eroticismo rappresenta un aspetto fondamentale della nostra vita e se vogliamo conoscerlo a fondo sarebbe meglio smetterla di trattarlo come un tabù."

Pagine poetiche, ma anche chiare e dirette, che mettendoli in luce, **aiutano a liberarsi dai tanti pregiudizi che hanno limitato la potenza primaria di Eros** e portato a un'ingiusta quanto nociva demonizzazione delle sue forme più pure: la sessualità e l'eroticismo.

RIFLESSIONE SUL SENTIMENTO CHE (PER FORTUNA) ANCORA FA MUOVERE IL MONDO

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

Tutti noi vogliamo amare e vogliamo essere amati ed esistono tanti modi di amare e di essere amati e tanti modi

di pensare e parlare di amore. Impossibile da spiegare o da analizzare, al contrario l'amore è il sentimento umano più adatto ad essere raccontato con la poesia. Anche con un solo verso, come questo di Neruda: **"Voglio fare con te ciò che la primavera fa con i ciliegi"**.

Ben poco altro nella vita, può farci sentire in paradiso e un attimo dopo farci sprofondare negli abissi. Può riempirci di gioia e di luce le giornate, ma anche spezzarci il cuore. Eppure, dell'amore, non possiamo far senza.

Tuttavia appare piuttosto ardua l'impresa di trovare là fuori qualcuno che si innamori di te, e te di lui/lei, apprezzandoti e desiderandoti per quello che sei e che conoscendoti, trovi più punti in comune e motivi di unione, che ottime ragioni per... salutarti più o meno amichevolmente!

Trovare "il vero amore" e magari tenercelo stretto, ci può apparire arduo quanto scoprire una nuova galassia guardando il cielo, a occhio nudo, in una notte d'estate. Ma non è impossibile!

Non credo che esistano ricette sicure per trovare l'amore, così come per allevare nel modo migliore i figli. Se mai fossero stati scritti due



libri "risolutivi" su questi argomenti, sarebbero sempre in cima alle classifiche di vendita! Credo che però, come sempre, sensibilità e buon senso aiutino...

Ivano Fossati, in una delle più belle canzoni di amore che, a mio giudizio, siano state mai scritte, nella strofa iniziale cantava *"La costruzione di un amore, spezza le vene delle mani, mescola il sangue col sudore, se te ne rimane..."* Un'immagine dura e poetica insieme, che a me fa pensare, semplicemente, che, se abbiamo avuto la fortuna di incontrare una persona speciale, ora sta

a noi; perché **le relazioni richiedono impegno e responsabilità!**

E se voi che leggete, state vivendo un amore, ricordatevi di quanto siete fortunati.

Quanto sia "geniale e inaspettata" la vita nel farvi incontrare uno "sconosciuto", con il/la quale avete stabilito **un legame speciale, unico al mondo, come siete unici voi due, le vostre due anime che si sono incontrate e amate!**

Nella nostra vita dobbiamo affrontare da soli molte difficoltà e dolori, ma avere accanto il partner giusto ha un valore immenso; inestimabile. **E allora dobbiamo essere grati, orgogliosi e felici, tenendo per mano il**

nostro tesoro, apprezzandolo e condividendo i sentieri della nostra vita.

Allora forse amare, significa impegnarsi a costruire insieme i nostri giorni, non da una posizione di "bisogno", ma da quella della gratitudine e della volontà di fare felice il nostro partner, più di quanto lo siamo noi.

Sarà meraviglioso scoprire che in questo gesto generoso del "dare" e del "darsi" incondizionatamente, sta la chiave per vivere "il vero amore".

FIORI EDULI PER NUTRIRE L'AMORE

A cura della Redazione

I fiori, ricchi di colori e di profumi, hanno un grande potere nutrizionale ed energetico.

Con l'arrivo di S. Valentino vediamo insieme il simbolismo di alcune piante "casalinghe", da utilizzare per la vostra cenetta romantica, accrescendo il vostro eros di coppia.

- La **Rosa selvatica** o coltivata è dolce e profumata. Con essa si possono preparare gustose marmellate, sciroppi, rosoli e liquori. Preziosa per preparare creme, elisir, sfoglie, bevande, gelatine e pietanze. Qualche petalo in misti-canza porterà una nota floreale indimenticabile. Le rose in cucina sono strabilianti!
- La **Salvia** è una pianta stimolante e di protezione. Si utilizza per tutto quello che ha a che fare con il femminile. La salvia è l'erba salus,



lunare, utile in ogni occasione.

- Il **Rosmarino** è una pianta di segnatura marziana, quindi ricca di energia maschile. Dona forza, energia, protezione. Rappresenta un collegamento tra il cielo e la terra.
- Il **Timo** con la sua nota di calore porta tono e

forza a livello emozionale.

- Le barbe di finocchio, i semi o il Finocchio selvatico sono potenti protettori a livello nervoso perché sono di segnatura mercuriale, emotivamente donano equilibrio e nella sfera intestinale liberano dai gas e dai gonfiori, migliorano la vista interiore e intuitiva. Il finocchio pulisce e innalza le nostre vibrazioni.
- La **Nepetella** è l'erba che fa innamorare e lavora sul chakra del cuore, innalza i pensieri, focalizza i desideri, fa spazio interiormente donando un senso di quiete.

Le erbe e i fiori sono amici preziosi, grandi aiutanti nel quotidiano e in cucina!

L'AMORE DI COPPIA

di Marcello Mondello, scrittore, ricercatore indipendente, motivatore e manager olistico

@marcello_mondello



Nel corso degli anni mi sono reso conto che i **conflitti all'interno delle coppie** nascono nel momento in cui andiamo ad assecondare con indifferenza i veri fattori basilari che incidono fortemente sulla serenità che andrebbe vissuta all'interno di un vero rapporto. Tutte le emozioni represses, le tensioni, le frustrazioni e le incomprensioni, con il tempo, possono causare la fine di una storia. Il più delle volte l'evento accade in maniera dolorosa, lasciando ferite che si ripetono nel tempo. Dietro un sorriso o una battuta si cela spesso una tristezza interiore dovuta al rapporto che si sta vivendo con il proprio partner.

Ma ha un senso continuare a fingere che tutto vada nel migliore dei modi?

Basta guardarsi intorno per rendersi conto che **90 rapporti di coppia su 100 terminano, e non con un lieto fine**. Quali sono i fattori che determinano la rottura di un rapporto? Il primo fattore che può danneggiare seriamente un rapporto è il possesso.

Amare senza possesso è il vero amore.

Ma quanti ne sono veramente capaci? Pochi, purtroppo. Ho avuto e perso diverse persone per l'incapacità di realizzare che l'amore è soltanto amore, punto. Senza obblighi, senza pretese, se non il rispetto della sensibilità che a ciascuno spetta. Da dove si può dedurre che non si tratta di vero amore ma di semplice possesso? Dagli atteggiamenti e comportamenti che andiamo ad assumere,

come ad esempio nell'andare a controllare il profilo di facebook del partner, oppure spiare il cellulare... Molti associano il fatto che la tecnologia dei giorni nostri sia la vera causa di tutti i mali. Ma il problema non è il mezzo, è il comportamento della persona in questione che così facendo dimostra un'insicurezza interiore e una gelosia ipertrofica utile a strozzare un rapporto. Ben detto! **La gelosia**. Ecco il secondo fattore utile a far scatenare il putiferio. Una gelosia senza freni è segno che la persona inconsapevole in questione probabilmente non ama vivere in libertà impedendo di conseguenza al partner di vivere con la sua di libertà. Solitamente la persona gelosa e possessiva ha la netta convinzione che il problema sia al di fuori della sua interiorità. Il tarlo della gelosia: assurdo e inutile sentimento che logora per primo chi la prova, andando ad influenzare il comportamento del partner. Il "vivi e lascia vivere" è un concetto meraviglioso ma per molti nella pratica è un qualcosa di utopistico.

Anche il fattore **bisogno** è molto importante! In quanti vogliono **innamorarsi soltanto per colmare dei vuoti e delle lacune interiori**? Temo che il numero sia abbastanza elevato...

Un altro fattore per cui la maggior parte delle coppie si dividono è la convinzione di raggiungere la propria felicità attraverso un'altra persona. Per completarsi, per affrontare le proprie lacune, vuoti e blocchi interiori emozionali è necessario lavorare su se stessi e rendersi conto che **per essere completi non**

è necessario cercare al di fuori del Sé interiore. Se pensiamo di raggiungere una completezza soltanto attraverso un partner ogni volta che una storia giungerà al capolinea ci faremo del male, soffrendo e illudendoci ancora. **Tutto inizia da noi, dalla nostra interiorità.** Con il tuo partner puoi soltanto condividere l'amore e non cercarlo attraverso di lui/lei. Un altro fattore-errore valido a creare conflitti nella coppia potrebbe consistere nell'**accusare l'altro**. La legge dello specchio è infallibile anche in questo caso: tutto quello che è al di fuori di noi rispecchia ciò che siamo noi dentro in quel momento. In verità, la persona che si ha di fronte è un'ottima occasione per migliorarci, anche un'opportunità per un cambiamento radicale. La prossima volta, davanti al primo accenno di lite, focalizzatevi sui vostri atteggiamenti e sulle vostre lacune. Non ti aspettare il rispetto e l'amore se prima non lo riconosci in te! Se la vostra storia è finita o sta per terminare è probabile che sia dovuta al fatto che non viaggiate-vibrate più con la stessa energia-frequenza e la vostra essenza vorrà sperimentare una nuova avventura.

Non ha senso vivere un rapporto se viene a mancare una simbiosi, non per ultimo l'affinità sessuale, che riempie in gran parte la sfera dell'amore in coppia. Un fattore decisamente fondamentale per costruire una buona base.

Infine: quanti di noi sono realmente pronti ad assumersi la responsabilità di vivere un rapporto? Quanto è il nostro impegno e la nostra volontà per far sì che il rapporto duri nel tempo? La scelta è soltanto nostra. Se ami una persona non puoi costringerla ad amarti. Amare una persona significa non averne il possesso. Se ami una persona non puoi distruggere la sua **libertà**. Il vero amore è condivisione, scambiando le proprie emozioni. Il vero amore permette al partner di non soffocare la propria identità, creatività e libertà. L'amore tra due persone deve essere uno scambio amorevole di energia. L'amore non si pretende ma si dona e si condivide soltanto. L'amore non va cercato ma accade. La prossima volta che guardi il tuo partner negli occhi chiediti se si tratta di vero amore o di qualcos'altro.

STRATEGIE PER MIGLIORARE IL RAPPORTO DI COPPIA

di Letizia Boccabella, Naturopata

<https://letziaboccabellanaturopata.wordpress.com>

Febbraio è il mese dedicato all'amore, ma la coppia non è solo quella propriamente degli **amanti**. Bisogna intenderla su più larga scala, ed è quella tra genitori e figli, tra fratelli e amici.

Del resto le basi per una relazione sana e costruttiva sono le stesse in ogni rapporto.

La coppia compie un viaggio ricco di sfide, crescita e connessione emotiva. Per costruirne una sana e felice, è essenziale investire tempo ed energie nelle fondamenta del legame.

In questo articolo, esploreremo dettagliatamente come migliorare il rapporto di coppia, affrontando aspetti chiave che vanno dalla comunicazione all'intimità emotiva. Per prima cosa focalizziamoci sulla comunicazione, uno degli aspetti principali per una relazione di successo.

Essa richiede apertura mentale ed emotiva e rispetto reciproco; il che significa ascoltare attivamente il partner ed essere pronti a mettersi in discussione se l'altro ci fa notare degli atteggiamenti che non gli piacciono.

Essere in grado di esprimere i propri sentimenti in modo chiaro e costruttivo per risolvere i conflitti con empatia e non solo con un atteggiamento di sopportazione; altrimenti a lungo andare, si vivrà il cambiamento come una forzatura o una costrizione fatta per l'altro e non a beneficio della coppia.

Un simile atteggiamento interiore, alla lunga, provoca risentimento invece che una sana crescita.

Per riuscire in questo la strategia

migliore è quella di dedicare del tempo esclusivo l'uno all'altro, senza distrazioni esterne.

Non giudicare i bisogni dell'altro, ma cercare di comprenderli e se ciò non accade spiegare perché non si capisce una richiesta e farsi aiutare dall'altro a capire.

Prestate attenzione anche alla comunicazione non verbale, come il linguaggio del corpo.

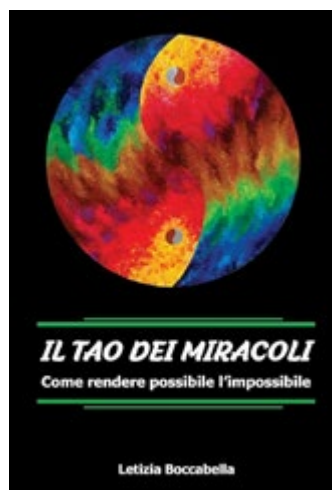
Se, durante una serata, il partner passa tutto il tempo ad ascoltarvi a braccia incrociate, vuol dire che il suo inconscio è in chiusura e non sta prendendo in considerazione ciò che gli dite. In poche parole non è aperto all'ascolto né al cambiamento.

La fiducia è il pilastro di ogni relazione duratura e la fiducia non è qualcosa che si compra al mercato. Bisogna darla in automatico e poi svilupparla, sostenerla e sfamarla nel corso del tempo con azioni che facciano da supporto a ciò che dite. Quindi è necessario un atteggiamento aperto, lineare ed affidabile. L'intimità emotiva è cruciale per un rapporto duraturo.

Migliorate la vostra connessione attraverso la condivisione di esperienze, pensieri e desideri più profondi.

Parlate dei sogni, delle paure e degli obiettivi per costruire una comprensione a tutto tondo dei desideri dell'altro.

Supportatevi a vicenda durante i periodi di stress, esprimete gratitudine regolarmente per rafforzare il legame e cosa più importante ma che tutti dimenticano: non date mai l'altro per scontato! Nei legami di lunga data, lo scoglio più difficile



è questo. Se iniziate a dare il partner, la sua presenza, i suoi atteggiamenti e il suo impegno emotivo e pratico nei vostri confronti per dovuto, allora state davvero uccidendo l'altra persona e la vostra relazione.

Nonostante la vicinanza, è cruciale preservare l'individualità e il proprio spazio.

Migliorare il rapporto di coppia rispettando e sostenendo le passioni e gli interessi personali è fondamentale.

L'errore di molte coppie è quello di spremersi a vicenda, cosicché quello che c'era di bello, finisce presto.

Bisogna essere in grado di centellinare la propria presenza, esserci senza esserci; il che vuol dire non dipendere emotivamente dall'altro ma condividere la strada della vita assieme.

Questo implica che ognuno può e dovrebbe avere i suoi amici e i suoi spazi, i suoi interessi e del tempo da gestire unicamente per se stesso senza doversi sentire in colpa.

Una relazione sana è in costante evoluzione. Il segreto è quello di sapersi adattare con resilienza ai cambiamenti senza combatterli, ma affrontandoli nella miglior maniera possibile; ovvero assieme al partner.

La vita scorre e non si ferma mai, il momento presente è l'unico ad esistere e non lo si può congelare, questo implica che nulla può rimanere immutato e nessuna esperienza può rimanere invariata nel tempo.

Cercare di ricreare gli stessi identici momenti idilliaci del passato è solo un'illusione, nulla si ripete mai nella stessa maniera in natura; è una legge universale e questa legge è valida anche per gli esseri umani.

La saggezza sta nel comprenderlo e nel sapersi adattare al momento presente con consapevolezza, gratitudine e reale apertura verso il partner.

Se poi, ci si rende conto di non essere più felici assieme e di aver bisogno di separarsi, anche dopo aver provato di tutto, allora è necessario prendere il coraggio a quattro mani e scegliere la soluzione migliore per entrambi così da continuare a volersi bene e rispettarci anche da lontano.

A volte poi, la vita fa dei giri incredibili, e chissà che non si torni a scoprirsi pronti per stare assieme un'altra volta!

LE VERITÀ NASCOSTE DIETRO IL MERCATO DEI FIORI E LA NASCITA DEL MOVIMENTO SLOW FLOWER

di Nunzia Cascone

Rose, garofani e crisantemi: il business milionario delle multinazionali che prospera sullo sfruttamento dei lavoratori e dell'ambiente di Africa Orientale e Sud America e l'alternativa etica della floricoltura italiana a chilometro zero.

Regalare dei fiori è un gesto senza tempo, un'attenzione che profuma di gentilezza, che crea legami e li rinforza.

Tuttavia la grazia di questi meravigliosi doni della natura nasconde una realtà ancora a molti sconosciuta.

Infatti la maggior parte dei fiori che riempie gli occhi e il negozio del nostro fioraio di fiducia proviene principalmente da Kenya, Tanzania Uganda ed Etiopia.

Si stima che circa il 70% dei fiori presenti sul mercato europeo arrivi dall'Africa Orientale, tant'è che il settore floreale rappresenta l'1% del PIL nazionale africano.

Mentre Colombia ed Ecuador in America Latina garantiscono l'80% delle importazioni di fiori negli USA e in Canada.

Il punto è che il primato assoluto di esportazioni si è verificato in seguito al trasferimento delle produzioni delle multinazionali europee in questi paesi poveri.

Qui i lavoratori, per lo più donne e bambini, sono costretti a turni massacranti lunghi anche 16 ore, a rimanere piegati a lungo, in posizioni scomode per la schiena e le gambe, in cambio di misere paghe e senza alcuna tutela sindacale.

Troppo spesso le donne sono vittime delle violenze psicologiche e sessuali dei capireparto, quasi mai denunciate, e se incinte sono obbli-

fitofarmaci a cui sono esposti i lavoratori provoca numerosi danni alla salute come tumori, infertilità, rischi per il nascituro. In aumento le malattie respiratorie tra gli operai.

Si trova a meno di un'ora da Nairobi, in Kenia, nelle vicinanze del lago Naivasha, l'area destinata alla floricoltura più redditizia dell'Africa.

In particolare si contano circa un centinaio di serre adibite alla monocoltura delle rose che hanno radicalmente stravolto il paesaggio di un tempo.

Nulla più rimane dello scenario idilliaco degli anni 50 del secolo scorso dove le acque cristalline del lago, con una superficie pari a 139 chilometri quadrati, erano dimora di numerose specie di pesci e ippopotami e tra l'azzurro del cielo e le folte chiome degli alberi di acacia centinaia di uccelli e farfalle variopinte si libravano in volo.

Di quel paradiso oggi resta un lago e della terra avvelenati da pesticidi e fertilizzanti e la conseguente scomparsa della maggior parte di fauna e flora che caratterizzavano l'area.

Le multinazionali che si sono andate via via insediando, per la maggior parte olandesi, negano l'accesso alla pesca agli abitanti locali poiché il lago è diventato la fonte principale di irrigazione delle

rose.

Ogni giorno dal Lago Naivasha vengono estratti circa 20.000 metri cubi d'acqua causandone



gate a nascondere la gravidanza per non perdere il lavoro.

Oltretutto Secondo l'**Agenzia europea per le sostanze chimiche (EPRA)** l'uso massiccio di



l'irreparabile prosciugamento, senza contare che le monocolture intensive distruggono la biodiversità e mettono a rischio la sovranità alimentare.

A raccolta avvenuta i fiori vengono irrorati ulteriormente con un mix a base di fungicidi, insetticidi, erbicidi e con prodotti che ne bloccano lo sviluppo. Segue l'inscatolamento, la conservazione in celle frigo ad una temperatura di 7-10 gradi e la spedizione notturna su voli cargo in direzione del porto di Aalsmer, in Olanda.

Superata l'ispezione alla dogana i fiori sono trasferiti alla prestigiosa asta di **Flora Holland** dove rose, garofani, crisantemi e tulipani sono i fiori più acquistati da grossisti e negozianti. Le compravendite durano un'ora dopodiché i fiori riprendono il loro viaggio verso le destinazioni finali.

In realtà la bellezza perfetta dei bouquet a cui siamo abituati spesso non ha niente più a che fare con la naturalezza e la semplicità di un fiore appena colto dal campo.

Sono fiori sopravvissuti all'abuso di sostanze chimiche maneggiate da lavoratori a loro volta violati nella loro dignità e nei loro diritti primordiali complici inconsapevoli dell'ennesimo disastro ambientale da dominio capitalista.

Ma c'è speranza!

Negli ultimi anni, in modo lento ma continuo, si va recuperando un agire più etico.

Nasce da una scrittrice statunitense il **movimento Slow Flower** la cui filosofia incontra quella di alcune donne italiane a capo di aziende agricole in Lombardia, Piemonte, Veneto, Toscana, Emilia Romagna, che con dedizione e la giusta dose di caparbia diffondono il sapere della **floricoltura a filiera corta e sostenibile** in ognuna delle sue fasi produttive. I fiori coltivati senza l'uso di fitofarmaci, crescono con i loro tempi e le specie si susseguono in base alle stagioni e alle caratteristiche del territorio.

Che si tratti di bouquet o allestimenti floreali per eventi, alla plastica dei fogli da confezione e dei vasi e alla spugna sintetica, si preferiscono materiali come legno, carta, reti metalliche molto più ecologici e facilmente riciclabili.

Mentre ai fiori coltivati, si accosta liberamente **l'inaspettata bellezza di erbe spontanee** per creare design unici, nel rispetto della biodiversità.

È un ritorno a una maniera femminile, quasi materna di concepire la produzione floreale, che vuole sensibilizzare coltivatori, floral design, fioristi e consumatori, a scelte più coscienti e poco impattanti sull'ambiente.



Consigli di lettura

L'ITALIA VUOTA

Viaggio nelle aree interne

Autore:

Filippo Tantillo

Editore: Laterza

Pagine: 216

Prezzo di copertina: € 15



Nel suo libro "L'Italia vuota. Viaggio nelle aree interne", Filippo Tantillo affronta un tema importante e spesso trascurato: **lo spopolamento delle aree interne del nostro Paese**. Il titolo scelto dall'autore è significativo: giocando su un ossimoro, l'autore sottolinea come l'Italia vuota, in realtà, non sia affatto tale. Al contrario, è un **territorio ricco di potenzialità**, che può rappresentare un'occasione per il futuro del Paese. Tantillo inizia il suo viaggio dalle valli occitane del Piemonte, per poi proseguire nelle montagne friulane, nella valle del fiume Simeto, nell'Appennino centrale, nel Molise, sulla costa ionica calabrese e in Sardegna. In tutti questi luoghi, incontra persone che raccontano le loro storie e le loro difficoltà. Una delle caratteristiche comuni a tutte le aree interne è la costante diminuzione della popolazione. Questo fenomeno è dovuto a diversi fattori, tra cui la mancanza di opportunità occupazionali, la scarsità di servizi e la distanza dai centri urbani. L'autore **critica il modello neoliberista**, che considera lo spopolamento delle aree interne come un prezzo da pagare per la crescita economica. Questo fenomeno è invece, un disastro sociale che va affrontato con politiche adeguate.

La **soluzione**, è investire nelle aree interne, garantendo servizi di qualità e opportunità di lavoro. Solo così sarà possibile arrestare lo spopolamento e creare le condizioni per un futuro sostenibile.

**Ricevi
gratis
ogni mese
Bio &
Sostenibile
in versione
PDF!**



**SCRIVI A
info@bioesostenibile.it**

PELLICOLA ALIMENTARE RIUTILIZZABILE: **PANNO CERATO FAI DA TE**

di Lucia Cuffaro - www.autoproduciamo.it



Sappiamo che il problema della gestione dei rifiuti prodotti è grandissimo e ognuno di noi può fare la sua parte. Dovremmo prima cosa pensare alla riduzione a monte.

Perché il miglior rifiuto è quello non prodotto.

Ad esempio, diminuendo il più possibile gli imballaggi e i prodotti usa e getta in cucina come carta forno, pellicola alimentare, fogli di alluminio, sacchetti per il congelamento, vaschette in alluminio con coperchio, e tanto altro. Per questo vediamo come autoprodurre una **pellicola alimentare riutilizzabile**.

Quante volte capita di utilizzare la pellicola alimentare usa e getta, o anche fogli di alluminio, per conservare il cibo in frigorifero? Possiamo realizzare con semplicità un **sostituto ecologico** a questi materiali: una **pellicola alimentare riutilizzabile**, ovvero il cosiddetto "panno cerato" fatto a mano, **naturale, economico e lavabile**. Anche un modo per risparmiare.

Occorrente

- 1 cucchiaino di cera d'api
- 1 ritaglio di tessuto in cotone
- 1 asciugamano
- 2 fogli di carta forno
- ferro da stiro
- forbici

Ecco come fare la pellicola alimentare riutilizzabile fai da te:

Prendiamo uno scampolo di stoffa: come scarti di lavori di cucito

o ritagli di vecchie magliette di cotone. Lo tagliamo con delle forbici realizzando un quadrato di circa 30 cm x 30 cm. Disponiamo in quest'ordine:

1. asciugamano
2. un foglio di carta forno a misura **(che riutilizzeremo a vita e quindi non si butterà mai)**
3. il ritaglio di stoffa

Ora procediamo distribuendo su tutta la superficie del tessuto uno strato molto sottile di **cera d'api**, che si acquista in erboristeria, farmacia o dagli apicoltori diretti. Ricopriamo ora il tutto con un altro foglio di carta da forno a misura (che si può sempre utilizzare all'infinito) e scaldiamo con il **ferro da stiro**.

Ora lo passiamo sopra proprio come se stessimo stirando un vestito. Cerchiamo di passare il ferro su tutta l'area **così da scaldare la cera in modo uniforme**. La cera sciogliendosi verrà assorbita dal panno in cotone rendendolo impermeabile.

Una volta raffreddato separiamo la stoffa dalla carta forno (che potrà essere riutilizzata) ed ecco un panno cerato impermeabile utile per mille scopi!

Un ottimo sostituto della pellicola alimentare e anche della carta argentata. Si può usare per coprire un piatto, avvolgere un frutto, per la merenda a scuola, etc...

Per **lavarlo** dopo ogni utilizzo è sufficiente passarlo sotto l'acqua fredda con un poco di detersivo per piatti delicato e biologico.

Fagiotella: hai mai provato questa sorprendente crema spalmabile al cioccolato?

Sembra impensabile, ma questa crema spalmabile al cioccolato a base di fagioli autoprodotta è pazzesca. Il sapore è

inimmaginabile, super buona. Prima di provarla non l'avrei mai detto!



Prepariamo insieme la Fagiotella: la sorprendente crema spalmabile vegan al cioccolato a base di fagioli!

Ingredienti:

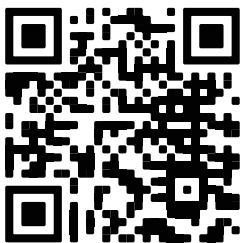
- 100 g di cannellini o di fagioli bianchi
- 100 g di latte o bevanda vegetale
- 40 g di nocciole
- 40 g di cioccolato fondente
- 40 g di cacao amaro
- 2 cucchiaini di olio di girasole
- 2 cucchiaini di zucchero di canna

Prima di tutto tostiamo le nocciole in una padella antiaderente o in forno. In un mixer mettiamo i fagioli già lessati senza sale, lo zucchero, il cacao in polvere, il latte o bevanda vegetale e l'olio.

Trasferiamo il composto in un pentolino a bagnomaria per qualche minuto con il cioccolato fondente.

Si travasa poi in un barattolino e dura 1 settimana in frigorifero o si può surgelare.

Buonissima e impensabile per quanto è gustosa.



**Bio &
sostenibile**
www.bioesostenibile.it



AGGIORNAMENTI

dal mondo del bio
e della sostenibilità

CONSIGLI

per creare benessere
tutto intorno a te!

SPECIALI e APPROFONDIMENTI

RECENSIONI

di prodotti
e di libri green

FIERE, CORSI ed EVENTI

Bio & sostenibile

Magazine e Newsletter

**ISCRIVITI
E RICEVI IL PRIMO OMAGGIO!**

www.bioesostenibile.it



Scansionami

CONTATTI: info@bioesostenibile.it

prenditi
il tuo
tempo



poc a poc
piccoli gesti quotidiani

Distribuito Da ML BEAUTY.
Via Giuseppe Garibaldi 104, 40033
Casalecchio di Reno (BO) Italy

www.pocapoc.it
info@pocapoc.it



Poc a Poc nasce dalla **voglia di creare una realtà fresca e nuova** nel panorama della cosmesi rivolta a chi vuole dedicare tempo alla propria cura personale.

Poc a Poc significa **“rallentare”** .. **“trovare tempo anche per i piccoli gesti quotidiani”** ed è un termine nativo della Catalogna .. Noi lo intendiamo **“basta poco tutti i giorni per ottenere tanto”**.

È per questo che con i nostri prodotti e piccoli gesti quotidiani si ridà vita alla propria persona, ripetendoli anche più volte al giorno, ogni volta si voglia o se ne senta la necessità ..

La **nostra mission** è portare tutte voi a prendervi il giusto tempo per la cura del vostro corpo, **trasmettervi benessere**.