

Bio&Sostenibile

Il benessere tutt'intorno a te!

    www.bioesostenibile.it



LA VITA TRA GLI ALBERI

a pagina 3

Natura

21 novembre:
giornata nazionale
degli alberi

Benessere corpo e mente

Non è mai troppo tardi
per godersi la vita

Fiere ed eventi

I migliori corsi e seminari
scelti per te.
Star bene è possibile!

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

LA VITA TRA GLI ALBERI

Il richiamo dei boschi per la nostra anima.

di Silvano Ventura - direzione@viveresostenibile.net



Il bosco mi chiama con una voce potente e inconfondibile, che raggiunge il suo culmine in questa parte dell'anno.

Sarà forse per quel profumo di foglie umide e di funghi che mi riporta alla mente ricordi d'infanzia, o per la luce radente e il tepore del sole, che filtrano tra le chiome degli alberi, sempre più spogli, creando un'atmosfera magica e intima.

Ma, in autunno, è soprattutto il castagno con i suoi frutti maturi, a chiamarmi sulle nostre colline.

Camminando sui sentieri antichi, ricoperti dalla soffice coltre delle foglie ingiallite, punteggiata dai ricci semiaperti delle castagne, inevitabilmente il mio pensiero vola a quegli uomini e donne che, fino al secolo scorso, da questi boschi traevano quanto serviva loro per condurre la loro umile, ma dignitosa esistenza. Persone dalle mani ruvide e dai cuori grandi, che trascorrevano intere giornate nelle foreste.

Con una saggezza tramandata di generazione in generazione, curavano i boschi e ne raccoglievano i frutti: castagne, legna, funghi, bacche. Erano tempi duri, ma anche ricchi di saperi antichi e di umanità. Il bosco dava a loro di che scaldarsi, costruire la loro casa, ma era anche la loro dispensa, e la loro farmacia.

Purtroppo, il cambiamento climatico sta mettendo a dura prova i nostri boschi. Siccità, incendi, parassiti: sono solo alcune delle minacce che incombono su questi preziosi ecosistemi.

Ma sono proprio i nostri alberi, i boschi e le foreste, che possono salvare l'umanità.

È nostro dovere proteggerli, non solo per le generazioni future, ma anche per il nostro benessere presente.

Oggi, il bosco per me e per tutti noi, non è più una fonte di sostentamento, ma è **un rifugio per l'anima**. In un mondo sempre più frenetico e dominato da una tecnologia spesso inutile e deviante, il contatto con la natura mi permette

di ritrovare un equilibrio interiore e di riconnettermi con me stesso.

Camminando tra gli alberi, ascoltando il canto degli uccelli e il fruscio delle foglie, **seno che tutte le mie preoccupazioni svaniscono.**

Andare per boschi è un'esperienza da fare più spesso possibile.

Il bosco è come un abbraccio di un amico, un rifugio dove fare sempre una nuova scoperta in ogni stagione!

Andare per boschi, è un modo per rallentare il ritmo e per riscoprire la bellezza delle piccole cose.

È un invito a uscire dalle nostre case e a staccare lo sguardo dagli schermi, immergendoci nella natura.

È un modo per ri-diventare padroni del nostro tempo e della nostra attenzione.

È riscoprire che siamo stati creati per godere di tutti cinque i nostri sensi, più un sesto: quello del sentire profondo della nostra anima!

I VALORI AGGIUNTI PER SCEGLIERE UN PARMIGIANO REGGIANO BIOLOGICO

Una breve introduzione per i consumatori meno esperti, per poter riconoscere l'autenticità del Parmigiano Reggiano, gli aspetti fondamentali facilmente riconoscibili:

Parmigiano Reggiano Biologico.

1. Scritta puntinata "Parmigiano Reggiano sulla crosta. Vedrai la tipica scritta puntinata, che si estende lungo tutto il lato "curvo" della forma intera. Questa marchiatura è stata ideata dal Consorzio e dai pro-



duttori per avere un marchio univoco che il consumatore potesse individuare.

2. Colore Giallo Oro/Paglierino. Il colore tipico del Parmigiano Reggiano non può essere confuso, oramai abbiamo imparato tutti a riconoscerlo. Se noti delle colorazioni dal giallo molto più carico o troppo tendenti ad un bianco spento, probabilmente ci sarà qualcosa che non va.
3. Ingredienti: latte, caglio, sale e nient'altro.
4. Marchio Bio. Chiaramente, se stai acquistando del Parmigiano Reggiano Biologico.

Inutile dire che l'ulteriore garanzia di qualità e genuinità conferita da una certificazione biologica rende il Parmigiano Reggiano un prodotto ancora più eccezionale.

produzione a Km 0, partendo dal foraggio coltivato dall'azienda stessa rispettando le normative vigenti in campo Bio.

Perché le vacche sono allevate e curate **senza l'utilizzo di antibiotici e farmaci**.

Perché tutta l'intera **filiera di produzione è interna**, senza passaggi di terze parti.

Scegliere il Parmigiano di Bio Reggiani significa acquistare un prodotto genuino al 100%.

Inoltre Bio Reggiani ha scelto la trasparenza, infatti è possibile visitare il caseificio e tutte le aree di produzione con **visite guidate**. Bio Reggiani presso il punto vendita, offre una vasta gamma di prodotti Biologici!

Per il vostro Natale potrete scegliere ceste e proposte regalo, a km 0 con un pizzico di simpatia che non guasta mai!

Perché scegliere il Parmigiano Reggiano Biologico di Bio Reggiani?

Perché **assicura una filiera di**

Caseificio Bio Reggiani

- Via F. Baracca, 6
Recovato di Castelfranco Emilia (MO)
- Bioreggiani 2.0 sales outlet:**
Str. Corletto Sud n.320 - Cognento (MO)
- Punto vendita Castelfranco Emilia:**
Corso Martiri n.147 - Castelfranco Emilia (MO)

www.bioreggiani.com caseificiobioreggiani

Serv. clienti e Ordini: +39 328 4270908

MEDAGLIONI DI LENTICCHIE: RICETTA FACILE

Le lenticchie hanno tante varietà: verdi, marroni e rosse decorticate.

di Lucia Cuffaro - www.autoproduciamo.it



Le proprietà delle lenticchie sono molteplici: hanno un ottimo contenuto in proteine, fibre, folati, potassio e fosforo, buone quantità di calcio, ferro e zinco. Perfette per la stagione invernale.

Anche per ridurre il consumo di energia e risparmiare in cucina, conviene cuocerle in grandi quantità e poi fare delle varianti.

Ingredienti

200 g di lenticchie cotte
5 cucchiaini di pangrattato
2 pomodori secchi
1 cucchiaino di olio d'oliva
1 manciata di prezzemolo
1 spicchio di aglio
sale e pepe a piacere

Procedimento

All'interno di una ciotola amalgamiamo, schiacciando leggermente per ammorbidire, le lenticchie già cotte con 1 cucchiaino di olio

d'oliva, 1 manciata di prezzemolo tritato, 1 spicchio di aglio tritato, 2 pomodori secchi a pezzetti o in alternativa un cucchiaino di concentrato di pomodoro, 2 cucchiaini di pangrattato, sale e pepe a piacere. Dopodiché con le mani si creano 3-4 medaglioni e si passano nel restante pangrattato.

Per renderli più compatti prima della cottura si possono lasciare in frigo per 1 ora.

Non resta che cuocere in forno per 20 minuti a 180° o in una padella antiaderente con un filo d'olio.

I medaglioni di lenticchie si servono ben caldi e durano 3 giorni in frigo o se ne possono preparare vari da surgelare, sono buonissimi!



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

DIVENTA FITOPERATORE DEL BENESSERE®

di Laura dell'Aquila



Il corso si propone di trattare i vari campi salutistici legati alle piante, per nutrire il corpo, la mente e lo spirito partendo dal contatto e dalla relazione con il mondo vegetale, per recuperare armonia, serenità, salute e benessere.

benessere.

Ritrovando uno stile di vita fondato sulla connessione con la Natura e Madre Terra, attraverso una serie di conoscenze che spaziano dalla botanica al foraging, dall'aromaterapia al forest bathing, dalle preparazioni domestiche a base di erbe alla cosmesi botanica, dalla semina e coltivazione di piante da orto e balcone alla raccolta e conseguente manipolazione e trasformazione delle piante, si attiva voglia di vivere, entusiasmo, positività e di conseguenza benessere in tutti i campi dell'esistenza.

A chi si rivolge

Il corso si rivolge a chi voglia conoscere i vari modi per mantenere la salute con le piante.

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".

**SONO APERTE
LE ISCRIZIONI
ALL'EDIZIONE 2025!**

Il corso inizierà il 15 gennaio - con possibilità di iscriversi all'attesa edizione fino al 1 marzo 2025.

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

**Aperte le iscrizioni per
la prossima edizione 2025
inizio 15 gennaio 2025**

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

SINERGIA PER LA DONNA

di Simona Tassinari



Gli **squilibri ormonali** possono causare **cambiamenti destabilizzanti per una donna che entra in menopausa** e prevenire gli effetti fastidiosi di questo passaggio a cui nessuna donna, con un'età compresa tra i 45 e i 55 anni, può esimersi diventa fondamentale per affrontare questa fase della vita.

I sintomi più frequenti sono: ciclo non più regolare, difficoltà a dormire e sudorazioni notturne, aumento di peso, vampate di calore, sbalzi d'umore.

Dall'oriente ci viene in aiuto una radice portentosa, l'Angelica Sinensis utilizzata da secoli per contrastare i disturbi legati alla menopausa e questo grazie alla sua azione come regolatore ormonale.

Sappiamo inoltre che proprio in questa fase della vita di una donna c'è un **calo fisiologico della componente estrogena**, ecco perché è consigliabile aggiungere anche fitoestrogeni come i **germogli di soia, radice di Kudzu e semi di fieno greco** fra questi gli isoflavoni, che hanno azione simile ma meno intensa degli estrogeni.

Le vitamine del gruppo B e minerali bilanciati sono fondamentali per il sistema nervoso e adattogeni come

la Rodiola aiutano a mantenere quell'equilibrio emotivo e mentale evitando gli sbalzi d'umore. La natura ci dona sempre una soluzione, l'importante è conoscere il giusto abbinamento per sfruttare a pieno questa opportunità.

TERRANOVA
integrazione sinergica,
il tuo alleato per
ritrovare l'equilibrio
naturale.



Prova **Sinergia per la donna** di Terranova nelle farmacie, parafarmacie ed erboristerie della tua città.

Oppure direttamente sul sito:

<https://www.forlive.com/menopausa/558-sinergia-donna.html>



Consigli di lettura

MENOPAUSA... MENO PAURA

A cura di
Enrica Campanini
Editore: Tecniche nuove
Pagine: 160
Prezzo di copertina: € 24,90



Una guida per affrontare con serenità e consapevolezza una fase importante della vita di ogni donna

Si parla ancora poco del passaggio che ogni donna prima o poi deve affrontare, entrando in menopausa.

Quando mi ci sono ritrovata, qualche mese fa, mi son sentita stordita: ogni mia abitudine (amare il sole, dormire molto, etc...) è stata stravolta.

Il sole non lo voglio proprio sentire addosso, soprattutto sul viso; di notte mi sveglio e risveglio come se fosse già mattina... ma cosa mi sta succedendo?

E soprattutto: perchè nessuno mi ha avvisato di questo passaggio? Oltre ad aiutarmi con degli integratori mirati, ho letto questo bel libro, che mi ha saputo orientare in questo mondo tutto nuovo. Sono tante le scelte che possiamo fare per stare bene anche in menopausa: gemmoterapia, fitoterapia, yoga, medicina cinese, shiatsu e chiaramente quale alimentazione avere per aiutarci. Da avere sempre a portata di mano.



TERRANOVA

SYNERGISTIC NUTRITION ITALIA

Non è mai troppo tardi per godersi la vita

100%
Senza
additivi
all'interno
della
capsula



sinergie per la donna

www.forlive.com

FREDDO NON TI TEMO!

I pannelli radianti e i consigli per un calore sano dell'Emporio Toccasana

di Laura Beltrami

Per la stagione fredda ecco pratiche e funzionali proposte: come unica tecnologia riscaldante oppure come integrazione all'impianto esistente **forniamo pannelli elettrici ad irraggiamento**, da posizionarsi a parete oppure a soffitto.

Grande benessere e notevole convenienza.

Risparmio sull'installazione: **manutenzione ZERO dell'impianto di riscaldamento elettrico.**

Un ulteriore risparmio è insito nella tipologia stessa del sistema radiante ad irraggiamento: **non scalda l'aria, ma scalda i corpi.**

Negli impianti che scaldano l'aria, questa tende a salire verso il soffitto e deve scaldare tutto l'ambiente giungendo a riscaldarsi fino a terra per dare benefici di comfort: questo significa tempi più lunghi e costi energetici maggiori.

Ottenendo la sensazione di riscaldamento per irraggiamento, ossia in maniera diretta, proprio come quello del sole, questo spreco (e i costi relativi) non esiste.

Maggiore qualità dell'aria: il riscaldamento ad irraggiamento non sposta masse d'aria, non muove polvere e non fa circolare pulviscolo.



 dal lunedì al sabato: 9:30/13:00 - 15:30/19:30

 Via Reale, 245/E Alfonsine (RA)

 0544.84939  info@toccasanabioedilizia.it

e-commerce: www.icuginittoccasana.bio
www.toccasanabioedilizia.it

È inequivocabilmente **il sistema più salubre, silenzioso, pratico da installare** e che al tempo stesso offre il **massimo grado di comfort.**

E per **dormire sempre con il clima ideale** vi proponiamo le **trapunte artigianali naturali**, leggere ma calde, traspiranti e lavabili. Abbiamo anche i sacchi per trapunta in vari colori. Di stile più classico le coperte di pregiate lane che scaldano senza appesantire.

Sulle pareti troppo fredde mettia-

mo un buon **cappotto (interno) in sughero.**

Oppure le **pitture naturali termiche**: formulate con l'aggiunta di sughero o di calce e canapa.

Buon sostenibile inverno a tutti!

Toccasana
www.toccasanabioedilizia.it
e-commerce:

www.icuginittoccasana.bio
tel: 0544.84939





BIO LIVING

L'arredo ecologico

Utilizziamo la tecnica dell'incastro per assemblare i vari moduli, così da essere scomponibili e sostituibili in qualsiasi momento.

Abbiamo eliminato le parti metalliche dai letti, perchè spesso veicolo di interferenze negative del campo elettromagnetico,

Trattiamo il legno con olio, resine, cera, per ottenere superfici traspiranti ed esenti da cariche elettrostatiche.

Scegliamo pigmenti di origine naturale per le colorazioni dei particolari delle camerette.

BIO LIVING
VIA ROMA 129
FONTANELLE TV - ITALY

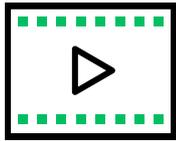
non un semplice arredo...
www.bioliving.it



tel. 0422 509013
m. +39 3470122372
info@bioliving.it



MEDICO DI TE STESSO



Video corso di Autoguarigione



Impara a migliorare la qualità della tua vita, subito!

Risolvi tanti disturbi fisici ed emotivi, senza l'uso di farmaci.

Prenditi cura della tua salute in autonomia.

Il videocorso contiene preziose informazioni per la tua salute, che spesso il medico curante non sa o non ti dice.

Il videocorso è tenuto dalla dott.ssa Marilena Conti - psicologa, psicoterapeuta con orientamento ipnotico e psicosomatico - che da 40 anni mette in pratica con successo questo metodo.

info@vivosostenibile.it - Wapp: 347/2461157

www.vivosostenibile.it



SCOPRI LA NATUROPATIA: UNA PROFESSIONE CHE UNISCE BENESSERE E PREVENZIONE

La Scuola Italiana di Naturopatia, con sede a Rimini, offre una formazione completa per diventare naturopati professionisti.



Il naturopata è un educatore della salute, specializzato nella prevenzione primaria.

Non sostituisce il medico, ma lavora in sinergia con figure sanitarie, offrendo consulenze per il benessere e ri-equilibrio energetico.

Il corso, della durata di 4 anni, integra lezioni teoriche e pratiche in discipline come la Riflessologia e la Kinesiologia Applicata, insieme all'uso di rimedi naturali come Fiori di Bach e integratori.

Una volta conseguito il certificato di eseguita formazione, i naturopati possono esercitare come liberi professionisti o in collaborazione con erboristerie, centri benessere, palestre, ecc.

Gli Open Days della scuola permettono di partecipare a una giornata di lezione, osservare da vicino il metodo didattico, confrontarsi con docenti e studenti e scoprire in prima persona come si svolge il percorso formativo.

Per garantire a tutti un'esperienza ottimale e non interferire con le attività didattiche, la scuola invita a prenotarsi telefonicamente o tramite il sito web.

Per maggiori informazioni sul Piano di Studi e gli Open Days visita www.naturopatiaitaliana.it oppure tel. 0722 351420. Facebook e Instagram: @naturopatiaitaliana



Istituto di Medicina Naturale
Scuola Italiana di Naturopatia

VIA DEI GELSI, 2 - 61029 URBINO (PU) - 0722 351420

  naturopatiaitaliana

www.naturopatiaitaliana.it
info@istitutomedicinaturale.it



PMI E AGENDA ONU 2030: AGIRE SUBITO PER NON PAGARNE I COSTI

Come la valutazione ESG incide nel merito creditizio delle imprese e come migliorare il proprio livello di sostenibilità. L'autovalutazione con Emil Banca e Crif.

di Filippo Benni



La transizione sostenibile si è già messa in moto e sta accelerando: occorre agire per non pagarne in futuro i costi. Competitivi, reputazionali ma anche e soprattutto nell'accesso al credito. Prima di concedere prestiti alle Pmi le banche ne valutano il rischio.

Fino a ieri, basato principalmente su parametri economici. Oggi, oltre alla capacità di rispettare gli impegni, le banche sono chiamate a valutare anche il rischio "ESG" delle attività che finanziano.

Esistono diverse tabelle e metriche utilizzate per valutare il rischio ambientale, sociale e di governance (ESG appunto) delle imprese.

Questi strumenti forniscono una valutazione sistematica delle performance ESG e aiutano investitori e stakeholder a comprendere i rischi associati a diverse tipologie di imprese.

Le banche attribuiscono già alle imprese una valutazione legata ai rischi Esg, acquisendo informazioni massive da Database pubblici; tale valutazione è legata al settore di appartenenza ed alla localizzazione dell'impresa. Chi è considerato ad alto rischio, può certificare le azioni Esg già intraprese tramite la compilazione di questionari, migliorando la propria valutazio-

ne. Chi è ancora fermo, dovrà mettere in atto dei correttivi per abbassare il rischio e certificare i miglioramenti. Oltre ad avere problemi di accesso al credito, se inserite in catene di fornitura, le aziende potrebbero perdere anche la possibilità di lavorare.

Molte aziende si stanno già adeguando ma, soprattutto quelle più piccole e meno strutturate, sono ancora indietro, non producono

nessun tipo di report sostenibilità e non hanno coscienza di come sarà il mondo di domani.

Affrontare questi rischi richiede strategie adeguate e un supporto efficace per garantire che le PMI possano contribuire positivamente all'Agenda 2030 senza subire svantaggi eccessivi.

Per questo, assieme al Gruppo Iccrea, Emil Banca sta offrendo ai propri soci e clienti un questionario che permette alle aziende di valutare il proprio score ESG, un indicatore sintetico che misura il livello di adeguatezza dell'impresa rispetto ai fattori ambientali, sociali e di governance, e le aiuta a conoscere il proprio livello di sostenibilità.

Ma come si può migliorare il proprio livello di Sostenibilità?

Dal punto di vista ambientale (Fattore E) si

può valutare l'installazione di nuovi impianti fotovoltaici, impianti eolici e accumulatori di energia, la partnership con fornitori dotati di una buona valutazione ESG, utilizzare processi di recupero dei rifiuti innovativi ed acquisire le certificazioni ambientali. Dal punto di vista sociale (la S di Esg), si possono mettere in atto meccanismi per migliorare i rapporti con dipendenti, clienti e fornitori, per promuovere la meritocrazia e ridurre il gender gap applicando politiche salariali egualitarie. E si possono finanziare iniziative a beneficio della comunità. Per migliorare il Fattore G (la governance) occorre ingaggiare il management e definire piani strategici legati ad obiettivi di sostenibilità, definire nuovi codici di condotta e aumentare la trasparenza della governance dell'impresa.

Ma ogni attività deve essere implementata partendo da una valutazione dello stato dell'arte. In collaborazione con Crif, Emil Banca offre alle PMI la possibilità di compilare un questionario Synesgy e di eseguire, in pratica, un self-assessment per ottenere la misurazione dello score ESG.

Inoltre, chi parteciperà otterrà gratuitamente un attestato di sostenibilità che può essere "speso" sul sito o sui canali social dell'azienda, un elenco delle azioni che si possono mettere in opera per migliorare la tua valutazione e un help desk dedicato per fugare ogni dubbio.

Ma, come detto, ogni azienda, a seconda del settore in cui lavora e del grado di conoscenza della materia, può avere esigenze diverse. Assieme a Crif e al Gruppo Iccrea, Emil Banca offre diverse possibilità in grado di adattarsi alle caratteristiche di tutte le aziende.



Inquadra il Qrcode e inizia l'autovalutazione gratuita per conoscere e migliorare la tua valutazione ESG

LE FACCE DELLA SOSTENIBILITÀ A REGGIO EMILIA

Una rassegna, tre incontri e sei relatori per conoscere e imparare a governare l'Agenda Onu 2030. Si chiama "Le facce della Sostenibilità" il ciclo di appuntamenti organizzato a Reggio Emilia da Emil Banca, la Bcc presente da Bologna a Piacenza, in collaborazione con Confcooperative Terre d'Emilia per offrire un contributo alla conoscenza di una tematica "caratterizzante" dell'economia e della società, delineandone i tratti fondamentali e approfondendone alcuni aspetti cruciali. Il filo conduttore degli incontri sarà la sostenibilità, approcciata, indagata e discussa nella prospettiva del paradigma Environmental, Social, Governance (ESG).

Le facce della sostenibilità

Un ciclo di incontri per promuovere la conoscenza delle tematiche relative alla sostenibilità dal punto di vista del paradigma ESG: Environmental, Social, Governance.



ENVIRONMENTAL Ambiente	SOCIAL Sociale	GOVERNANCE Gestione
Benedetta Brighenti Presidente AESS - Agenzia per l'Energia e lo Sviluppo Sostenibile	Flavio Delbono Professore ordinario di Economia politica - UNIBO	Paola Ferrara Responsabile Sostenibilità di Confcooperative Nazionale
Gian Luca Galletti Presidente Emil Banca	Gianluigi Bovini Demografo e statistico	Matteo Passini Direttore generale Emil Banca
14.11.2024	21.11.2024	26.11.2024

Moderata il giornalista **Lorenzo Benassi Rovarsi**
REGGIO EMILIA - Ore 18:00 | Sala convegni Confcooperative | Largo Gerra, 1

Al termine di ogni incontro sarà offerto un aperitivo

Iscriviti agli eventi su www.emilbanca.it/lefacedellasostenibilita

BCC EMILBANCA

CONFCOOPERATIVE
Terre d'Emilia

Gli incontri si terranno per tre giovedì consecutivi, dal 14 al 26 novembre nella sala convegni della sede di Confcooperative in Largo Gerra 1.

Nel primo incontro, giovedì 14, il presidente di Emil Banca, Gian Luca Galletti e la presidente di AESS (Agenzia per l'Energia e lo Sviluppo Sostenibile), Benedetta Brighenti, parleranno di ambiente (la E della sigla ESG). Nel secondo appuntamento, giovedì 21, Flavio Delbono e Gianluigi Bovini affronteranno l'aspetto sociale della Sostenibilità (il fattore S). Nell'ultimo incontro, martedì 26, Paola Ferrara e Matteo Passini, attuale direttore di Emil Banca, affronteranno invece il tema della Governance (il fattore G).

Finiti i lavori sarà offerto un aperitivo. Gli incontri sono gratuiti, per info e iscrizioni si può fare riferimento al sito di Emil Banca (www.emilbanca.it/lefacedellasostenibilita).

Scelte sostenibili



Scoprire l'Emilia è un gioco!
Inizia il viaggio su gametour.it

BCC EMILBANCA

IL CUORE NEL TERRITORIO

Con il patrocinio di




Iscriviti
gratuitamente
al ciclo di incontri

DA MALATTIA A BENATTIA: COME PUÒ CAMBIARE LA NOSTRA VISIONE DELLA VITA

Il concetto di benattia è stato introdotto dal dottor Luigi Marcello Monsellato e nel suo ultimo libro **"Nel buio... la luce"** ne analizza in modo dettagliato il significato.



La **benattia** rappresenta una rivoluzione rispetto alla tradizionale idea di malattia.

La parola "malattia", con il prefisso "mal-", porta con sé una connotazione negativa, associata a dolore, sofferenza e paura.

Monsellato propone invece il termine benattia, che enfatizza l'idea che i sintomi non siano segni di malfunzionamento del corpo, ma manifestazioni di un processo di guarigione già in corso.

Nella visione di Monsellato, la **benattia** è la manifestazione del corpo che si adatta e reagisce agli stimoli esterni e interni per ristabilire l'equilibrio.

Questo processo viene interpretato come una risposta naturale del corpo che sa cosa è meglio per sé stesso e sa come guarire. Invece di considerare la malattia come un nemico da combattere, l'approccio della **benattia** invita a vederla come un'opportunità di crescita e trasformazione.

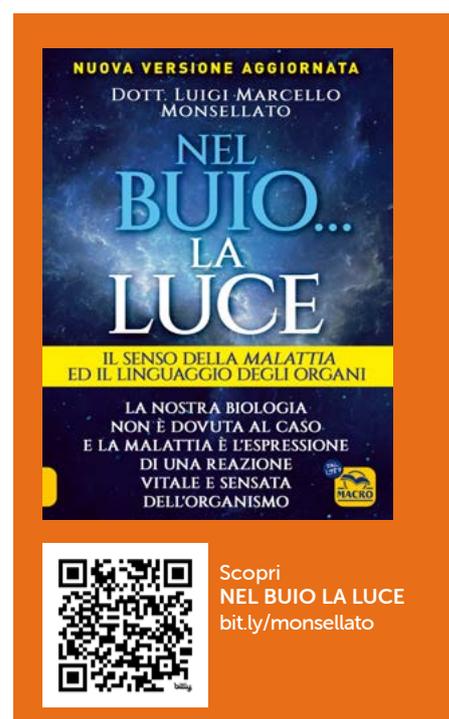
Una prospettiva olistica

La chiave per comprendere questo concetto sta nell'osservare la malattia da una prospettiva olistica, in cui corpo, mente ed emozioni sono interconnessi. La salute non è soltanto l'assenza di sintomi, ma uno stato dinamico di equilibrio tra questi elementi. Secondo Monsellato, quando compare un sintomo, significa che il corpo sta già lavorando per guarire, e questo

processo deve essere accolto e supportato, piuttosto che temuto e contrastato con metodi invasivi.

Questo approccio si collega alla filosofia omeosinergica e agli studi del dottor Hamer, in cui si cerca di interpretare i sintomi come segnali che vanno compresi nel loro significato biologico e non soppressi.

La benattia, quindi, diventa un invito a responsabilizzarsi della propria salute e a prendere coscienza del potenziale di autoguarigione insito nel nostro corpo.



LIBRI & CO.

Mantra yoga



AUTORE
Giorgio Lombardi
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 128
PREZZO DI COPERTINA
16,90€

L'energia della voce e del suono. Con 22 mantra da ascoltare.

Ci sono suoni che possono influenzare positivamente la nostra vita.

Alcuni sono antichissimi e sacri. **Sono chiamati mantra e vengono ripetute o cantate per concentrare la mente**, promuovere la consapevolezza interiore e creare uno stato di pace e armonia.

Ogni mantra ha il suo significato e potere unico.

Questo importante manuale raduna e presenta i più diffusi.

Grazie al Qrcode sono tutti ascoltabili per capirli anche a livello razionale, profondamente.

Scopri parole o frasi di particolare forza mistica e vibratoria, i suoni d'una sola sillaba (i potentissimi Bija), fino a quel vocalizzo considerato sublime, persino divinizzato, che è Om/Aum.

Bambino interiore



AUTRICE
Samya Ilaria Di Donato
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 240
PREZZO DI COPERTINA
20,90€

Guarire con i colori.

Colour designer e consulente del colore, nonché esperta di neuromarketing, l'autrice di questo bel libro ci accompagna alla riscoperta del bambino che ognuno di noi ha dentro.

Quella parte del nostro "io" che non è ancora cresciuta del tutto, che può farci riscoprire gioia, immaginazione, ma anche paura e dubbi. Il bambino interiore non è solo un ricordo di come eravamo da bambini, ma è un insieme di comportamenti che adottiamo nel qui e ora.

È la parte più fragile e potente che ognuno di noi ha dentro.

È un elemento psichico che influenza la nostra vita quotidiana. Se non capiamo chi siamo, non possiamo scegliere chi vogliamo diventare.

Questo libro è davvero un valido aiuto.



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



EMIKO@SAN



Integratore per la persona a base di Microrganismi EM®: probiotico, vegano, privo di lattosio e alcol. Estratto di erbe fermentato EM@ con un alto contenuto di acido lattico naturale.

Questo integratore alimentare biologico, grazie ai microrganismi EM® effettivi, sarà l'ottimizzazione della prevenzione per tutta la famiglia. Tutti gli ingredienti provengono da coltivazioni biologiche controllate (DE-ÖKO-006). **È un prodotto olistico per l'intestino**, dove tutte le componenti agiscono e allo stesso tempo si completano.

Azienda: EMi piace dalla natura per la natura S.R.L.S.
Web: www.emiplace.it
Tel: 0424.471169

SPREMUTA 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

PESTO FINOCCHIETTO SELVATICO



La forte aromaticità di questa erba spontanea, che cresce in altura a inizio primavera, è ammorbidita dalla **dolcezza delle mandorle siciliane e dal nostro olio extra vergine di oliva**. Un condimento equilibrato e ideale per condire velocemente un piatto di pasta ma anche per spalmarlo sulle bruschette o tapas.

Usa in cucina
Pronto all'uso, ideale per condire la pasta, ma ottimo anche su crostini.

Azienda: Valdibella
Web: valdibella.com
Tel: 0924.582021

SHILAJIT IN POLVERE



Shilajit è una **sostanza naturale ricavata dalla decomposizione lenta delle piante** cresciute sulle rocce dell'Himalaya. È un rimedio millenario della tradizione Ayurvedica, noto per migliorare il benessere generale.

Gli sherpa dell'Himalaya lo prendono a colazione per affrontare le loro sfide quotidiane. Ora anche tu puoi!

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

DETERGENTE INTIMO ALOE E BARDANA



Detergente intimo delicato e naturale a pH 4.5: il pH della donna. **Altamente idratante e lenitivo per le mucose**, è ricco di Aloe. Rispetta e rigenera la pelle. Ricco di ingredienti con funzioni antisettiche e antibatteriche quali la Bardana, la Salvia ed il Tea Tree, è comunque molto delicato. La Calendula è lenitiva ed associata all'Acido Lattico rende l'utilizzo particolarmente gradevole anche alle pelli più sensibili. Prodotto certificato Biocosmesi Suolo&Salute, dermatologicamente testato, cruelty free e nichel tested. Vegan.

Azienda: Arca Botanica cosmetici biocertificati e vegan
Web: www.arcabotanica.it
Tel: 049.8257038

CREMA CORPO IDRATANTE



Le eccezionali **virtù idratanti dell'Olio Extra Vergine di oliva**, apprezzate fin dall'antichità, si combinano con le **proprietà decongestionanti e lenitive dell'Aloe Vera**, creando una crema che rende la pelle liscia e vellutata.

Un prodotto ideale per prendersi cura della propria pelle, perché garantisce morbidezza ed elasticità allo stesso tempo. Perfetto da utilizzare quotidianamente dopo il bagno o la doccia, questo prodotto naturale ripristina l'equilibrio della pelle ogni volta che ne ha bisogno!

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

STRATEGIE WELL AGING PER IMPARARE A INVECCHIARE BENE

**Pensieri, pratiche, abitudini, scelte per ottenere salute e benessere,
per vivere meglio e a lungo una buona vita.**

Seminario in presenza, condotto da Samanta Mordenti, naturopata

Domenica 17 novembre 2024 ore 10 - 17 circa

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, utilizzeremo le mappe 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.

Cosa ti porterai a casa da questa giornata?

- La conoscenza di una pratica millenaria per vivere una buona vita,
- Tecniche di presenza e pratiche meditative,
- Esercizi fisici e consigli di alimentazione naturale e consapevole,
- Una giornata tutta per te, in cui stare bene con altre persone che hanno i tuoi stessi interessi, in un ambiente sereno e accogliente.

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

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

www.vivosostenibile.it

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

Capo Redazione: Maddalena Nardi
info@vivosostenibile.it

Ufficio commerciale:
VS Green Marketing
info@bioesostenibile.it

Organo Ufficiale dell'Associazione
Vivo Sostenibile - APS novembre 2024
copia gratuita riservata ai soci.
Registrazione al Tribunale di Bologna
n.8606 R.St. del 06/06/2023.

Hanno collaborato a questo numero:

Beatrice Piva	Lucia Cuffaro
Claudia Cortini	Mirco Lucchini
Filippo Benni	Samanta Mordenti
Francesco Ventura	Simona Tassinari
Glauco Venturi	Valentina Pierigè
Laura Beltrami	Veronica Ventura
Laura dell'Aquila	

Stampa
FLYERARM
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 17/10/2024

21 NOVEMBRE: GIORNATA NAZIONALE DEGLI ALBERI

di Maddalena Nardi



È una ricorrenza nazionale istituita per valorizzare l'importanza del patrimonio arboreo e ricordare il ruolo fondamentale di boschi e foreste.

Gli alberi sono esseri viventi vitali per la nostra sopravvivenza, il simbolo della vita per eccellenza!

Gli alberi, le foreste e i boschi devono essere conservati e difesi a tutti i costi, perché rappresentano la nostra riserva di salute.

Nella lotta alla crisi climatica gli alberi rappresentano i nostri grandi alleati perché assorbono CO2 e producono ossigeno.

Un singolo albero può assorbire fino a 150 kg di CO2 all'anno.

Gli alberi inoltre aiutano anche a controllare l'erosione del terreno, a ridurre le frane, ad arginare le acque in superficie e a attenuare i danni delle inondazioni.

E vogliamo parlare di quanto la loro ombra mitica il caldo torrido dell'estate?

Tra le tante iniziative per la soluzione della

crisi climatica, c'è quella di riforestare il Pianeta con mille miliardi di piante per assorbire CO2 e ridurre l'Effetto Serra.

Piantare un albero è:
un'azione concreta in difesa dell'ambiente, un modo per incoraggiare un approccio preventivo nei confronti dei repentini cambiamenti climatici, promuovere una maggior responsabilità ambientale, incentivare e sostenere un'economia sana ed equa.

Mettiamo radici per il futuro

Fino al 31 dicembre 2024 in Emilia Romagna puoi richiedere GRATIS piantine (disponibile l'elenco delle specie, suddivise tra alberi e arbusti e per area geografica in cui possono essere messe a dimora) presso i vivai accreditati.

Tali piantine dovranno essere impiegate per: attività di imboscamento ripristino di ambienti naturali (es. per formare boschetti, macchie, siepi spontanee) diffusione del verde (per es. parchi e giardini, pubblici o privati, sia urbani che extraurbani) attività didattiche e divulgative del verde.

CONFERENZE, LABORATORI,
AREA YOGA & BALLI GRATUITI

FORLÌ FIERA

NATURAL EXPO

18°
ANNO

15.16 febbraio 2025

ORARIO: sabato e domenica dalle 10 alle 20

*Benvenuti in un mondo
di equilibrio e di energia positiva*

**BioBeauty
FASHION**
bellezza & benessere

**RITORNO
ALLE ORIGINI**
natura e cultura

**Anima
CREATIVA**

**officina
OLISTICA**
trattamenti ed esibizioni

100% NATURAL PRODUCT
**CANAPA
CORNER**

**VITA &
CASA**
la casa che vorrei

MondoThai
esibizioni - area massaggi - ristorante

AREA TIBET

NOVITÀ 2025!!!



ESSENTIAE

CONGRESSO INTERNAZIONALE DI FLORITERAPIA

Prima edizione italiana



IL MASCHILE E IL FEMMINILE FUORI E DENTRO

**IL NOSTRO SOGNO: OGNI UOMO,
UN UOMO CONSAPEVOLE**

CONVEGNI E WORKSHOP A CURA DI:

**LA VIA DEL
MASCHILE MATURO**



DAL NOSTRO PASSATO... AL NOSTRO FUTURO

CONVEGNI A CURA DI:

G.A.U.S.
1994
Gruppo Accademico Ufologico Scandicci



www.naturalexpo.it - info@naturalexpo.it

evento di **ROMAGNA** fiere

BAGNO DOCCIA



DETERGENTE
STRUCCANTE



SIERO VISO
ANTIAGE

SCRUB CORPO



CREMA
RILASSANTE
PIEDI E GAMBE

CREMA
CONTORNO
OCCHI
ANTI AGE



LATTE CORPO
SPRAY

CREMA
VISO



SCRUB VISO

CREMA CORPO



MASCHERA VISO
PURIFICANTE

CREMA MANI
NUTRIENTE



DOCCIA
SHAMPOO



CREMA VISO
ANTIAGE



prenditi
il tuo
tempo



LATTE CORPO
SPRAY
IDRATANTE



poc a poc
piccoli gesti quotidiani

COSMETICA BIO SKINCARE
Made in Italy

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 invitarvi a prendervi il giusto tempo per la cura del vostro corpo, trasmettervi benessere.