



OLTRE LA FACCIATA DEL GREEN

a pagina 3

Eco turismo

Parti per il Cammino
di Santiago!

Scelte sostenibili

La farmacia
di Madre Terra

Fiere ed eventi

I migliori corsi e seminari
scelti per te.
Inizia subito a stare meglio!

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

CORSI DI OTTOBRE 2026

Impara nuove abilità, nutri la tua mente e
connettiti con la natura.



QI GONG ED ENERGIA DIFENSIVA

Sabato 3 ottobre 2026 dalle ore 10 alle 16.30 circa.

Aumenta la vitalità, bilancia il flusso energetico
e costruisci forza interiore attraverso il
movimento consapevole e il respiro nella natura.



VIVI L'ENERGIA DELLE PIANTE

Sabato 10 ottobre 2026 dalle ore 10 alle 17 circa.

Esplora le proprietà curative, l'energia
vibrazionale e la connessione con le piante



ORTO NATURALE PER TUTTI

Sabato 14 ottobre 2026 dalle ore 10 alle 16.30 circa.

Crea un orto biologico sostenibile.
Preparazione del terreno, semina autunnale e,
pratiche eco-compatibili.



IL DONO DELLA PRESENZA

Sabato 24 ottobre 2026 dalle ore 10 alle 17 circa.

Un percorso di meditazione e poesia
per ritrovare il proprio centro.

Dove: sulle prime colline di Ozzano Emilia (BO), nel cuore del Parco dei Gessi.
Posti limitati!

Info: Maddalena wapp: 3471461157 - info@vivosostenibile.it

Vivo  sostenibile
www.vivosostenibile.it

OLTRE LA FACCIATA DEL GREEN

Come distinguere un vero progetto circolare dalle semplici strategie di marketing.

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com



La sostenibilità, oggi, rischia di fare la fine di certe parole svuotate dal troppo uso: è presente in ogni brochure aziendale, ma **quanto è realmente radicata nella realtà produttiva?**

Trasformare questo concetto da semplice leva di marketing a scelta d'identità richiede un cambio di passo sia per chi compra sia per chi produce.

Non si tratta di distribuire patenti di bontà, ma di comprendere gli elementi che validano e rendono concreto e reale un percorso green di un'azienda e dei suoi prodotti.

Il primo vero spartiacque risiede nel prodotto stesso.

Un materiale riciclato o a basso impatto, non deve mai essere una scusa per giustificare un calo qualitativo.

Al contrario, la vera innovazione si vede quando la scelta ecologica migliora le prestazioni generali, dimostrando che la ricerca non ha seguito una moda passeggera ma ha voluto creare valore reale.

Questo si lega indissolubilmente alla genesi dell'idea, alla sua progettazione e alla realizzazione finale.

Un prodotto che nasce con una filosofia ecologica e circolare offre vere garanzie rispetto a chi aggiunge modifiche per creare una linea "eco" solo per intercettare un segmento di mercato.

Un pilastro fondamentale su cui si misura la serietà di un'azienda è la trasparenza della sua filiera.

Conoscere e dichiarare l'origine esatta dei propri materiali, sapendo da quale processo provengono e come vengono trasformati, non è un segreto industriale da proteggere, bensì l'abc della responsabilità.

C'è differenza l'acquistare una materia prima generica provvista di un bollino di certificazione di un ente terzo e il costruire una filiera dedicata.

Allo stesso modo, l'impatto ecologico non può rimanere confinato a una minima percentuale della produzione, quasi fosse un fiore all'occhiello da esibire nelle occasioni pubbliche.

La circolarità deve permeare la cultura aziendale nel suo complesso, traducendosi in un piano strategico di lungo termine volto a estendere questi principi a ogni ramo dell'attività.

I proclami generici sull'abbattimento delle emissioni lasciano il tempo che trovano se non sono supportati da misurazioni precise e dati verificabili.

Misurare significa esporsi, accettare la responsabilità del controllo.

Un'attitudine che si riflette anche nella capacità di fare rete: nessun attore industriale può cambiare un sistema da solo.

La costruzione di ecosistemi condivisi con fornitori, istituzioni e persone è il segno più tangibile di una sostenibilità che ha smesso di essere una strategia di marketing, per diventare un percorso verso il futuro.

PANE: PIÙ ALVEOLI O PIÙ SALUTE?

A cura della Dott.ssa Silvia Petruzzelli, Naturopata, Operatore Shiatsu,
Consulente e Divulgatore di Alimentazione Naturale - www.ilcibodellasalute.com

Manitoba è un tipo di grano, da cui si ottiene una farina che può anche essere raffinata (in genere si vende raffinata). Ma non è detto...

È un tipo di farina che inizialmente veniva dal Canada (Manitoba è infatti una regione del Canada).

Attualmente si definisce Manitoba una qualsiasi farina con W superiore a 350 (W indica la forza della farina), indipendentemente dalla zona di produzione e dalla varietà di grano con la quale viene ottenuta la farina.

Di fatto, anche il livello di raffinazione influisce sul fattore W. Quindi, per mantenere alto il fattore di forza, viene venduta in genere raffinata.

Può anche capitare che se si ac-

quista la farina da un mulino, questa sia comunque una farina di forza (con W molto alto). Il che vuol dire che si sta utilizzando di fatto una Manitoba... anche se non viene dal Canada.

La Manitoba ha un alto contenuto di glutenina e gliadina, le due proteine del glutine.

Il glutine è una proteina, quindi se ci sono più proteine ci sarà meno amido: quindi l'impatto glicemico sarà inferiore. Ma questo non vuol dire che sia meglio di una



farina da grani antichi... attenzione! Conosciamo bene i danni dei grani moderni, che oltretutto sono frequentemente coltivati con uso di diserbanti (glifosato ad esempio), a meno che non siano biologici. È chiaro che l'impatto glicemico sarà anche in funzione del grado di raffinazione (la raffinazione rimuove chicco e germe). Ma questa è un'altra storia.

Sappiamo che il glutine ha la capacità di inglobare i gas della lievitazione permettendo la "crescita" degli impasti. Per cui, con una farina ad alta forza si ottengono impasti altamente alveolati.

Ma a noi non piacciono gli alveoli. Piace la salute. Per cui scegliamo Grani Antichi.

Cosa si intende per GRANI ANTICHI?

I grani antichi sono di fatto quei grani che non sono stati sottoposti ad azione mutagenica dei raggi irradiamento (si partì con il Creso, una varietà di frumento ottenuto nei primi anni '70).

Più studi hanno dimostrato che,

rispetto alle varietà moderne, i grani antichi hanno effetti benefici sulla colesterolemia, sullo stato infiammatorio, sui danni ossidativi alle membrane cellulari, sulla funzionalità intestinale, come possiamo vedere in letteratura (Leoncini E et al. 2012 PLoS One 7:e45997; Sofi F 2013 Eur J Clin Nutr 67:190 – Dinelli G 2011 J Chromatogr 1218:7670).

Consideriamo che farine con W <90 sono ritenute non idonee alla panificazione. Ad esempio, una farina di grano Verna (un grano antico tenero) ha W=73... Eppure noi ci facciamo il Panettone... Senza alveoli... ma tanto buono!!!

Consideriamo inoltre che le vecchie varietà di grani contengono molte molecole bioattive. La concentrazione di polifenoli totali nella farina integrale è superiore del 3-51% rispetto alle varietà moderne, mentre la concentrazione di flavonoidi totali incrementa fino ad oltre il 100%. Un motivo in più per preferire i grani antichi!





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

VUOI PARTIRE PER IL CAMMINO DI SANTIAGO?

Ecco qualche dritta!

di Maddalena Nardi

Se il Cammino ti chiama, parti e vai! Non aspettare di organizzarti chissà con chi e chissà con quale allenamento. Il Cammino verso Santiago è un'esperienza immersiva davvero bella da fare, ti può insegnare tanto e dare ancora di più!

Ho percorso per 3 volte vari Cammini verso Santiago e, lo confesso, ogni volta scopro luoghi nuovi, ma anche nuove parti di me.

È un'esperienza che consiglio a tutti/e, qualcosa che ti aiuta a dare le giuste priorità, ad aprire il tuo cuore e a sondare le possibilità del tuo fisico e della tua mente.

Si può fare a qualunque età.

In Cammino ho incontrato persone di 94 anni, come giovani neo-laureati, come persone di mezza età, come neo pensionati. Non pensare sia un'esperienza riservata agli atleti.

Camminare è la cosa più normale che possiamo fare, farlo in linea, lungo un antico tracciato, ti alleggerisce la mente.

Ogni mattina dovrai solo vestirti (sempre con gli stessi 2 cambi di vestito, quindi neanche ti dovrai chiedere il classico "oggi cosa mi metto?"), allacciare bene le tue scarpe e partire, seguendo una freccia gialla che troverai a condurti sui muri, dipinta sulla strada, nei cartelli... sempre verso la stessa direzione. Non puoi sbagliare!

Il cammino è verità. Il cammino è nel profondo.

Quando sei così a contatto con il dover camminare e il tuo respiro si lega al tuo passo, la tua mente può spaziare e cogliere la bellezza della natura che stai attraversando.

Avrai poco con te, lo stretto necessario che porterai in un marsupio e nello zaino. Questo rende la tua vita più semplice: avere meno permette di apprezzare di più!

Quale cammino?

Di cammini ce ne sono tanti. Si può arrivare a Santiago di Compostela sul tracciato più

E ogni Cammino porta con sé le sue bellezze: città d'arte attraversate, boschi di eucalipti, il profumo dell'Oceano che ti accompagna, l'ampiezza della visuale che ti regalano le Mesetas.

L'arrivo a Santiago può non essere la fine.

Si può proseguire (anche in bus) per Muxia e/o Fisterra, i 2 punti dove è segnato il Km0.

Piccoli paesi sull'Oceano, su quella costa chiamata "della Morte" perché particolarmente impervia. Piccoli luoghi dove il cuore si espande. Dove chi arriva piange di gioia per aver davvero compiuto l'impresa, ma a volte piange di nostalgia per dover lasciare questa dimensione del Cammino.

Quella che giorno dopo giorno ti è entrata dentro, che si è fatta largo nella tua vita e che ti ha fatto sentire felice e unita agli altri che camminavano con te, anche se non li conoscevi. Bastava vedere davanti a te, anche piccolissimo, un altro zaino ballonzolare verso l'orizzonte e sapevi di non essere sola, sapevi che ce la potevi fare e che dopo di te ce l'avrebbero fatta in tanti/e.

A Fisterra c'è chi si ferma e trova lavoro, chi apre un negozio, chi una gelateria.

A Fisterra c'è sempre qualcuno che parla del Cammino e che ti accoglierà con gioia e sarà lì per ricordare, facendoti sentire subito a casa.

Perché Fisterra non è la fine, è l'inizio!

Buen Camino, pellegrino!

E i consigli?

Li trovi on line, nell'articolo completo, al link: <https://www.bioesostenibile.it/2026/07/06/parti-per-santiago/>



antico, detto Cammino Primitivo, su quello Inglese (che è piuttosto corto), su quello più tradizionale: il Cammino Francese che parte da Saint Jean Pie de Port, sui Pirenei. Ma c'è anche il Cammino Portoghese, che parte da Lisbona, Fatima o Porto e risale seguendo la costa oceanica.

Ogni Cammino porta con sé diverse difficoltà: alcuni le alture, altri il fatto che piove spesso.

I 4 PUNTI FONDAMENTALI PER RICONOSCERE IL VERO PARMIGIANO REGGIANO BIOLOGICO

Partiamo col dire per il Parmigiano Reggiano è protetto sia dal marchio DOP rilasciato dall'Unione Europea (Denominazione di Origine Protetta) che dalla tutela del Consorzio del Parmigiano Reggiano (ma di questi aspetti parleremo più a fondo in un articolo a parte). Due "garanzie" che garantiscono al consumatore una già notevole sicurezza nell'acquisto, cosa che non tutti i formaggi possono permettersi di fornire.

Fatta questa breve premessa, ti elencheremo di seguito i 4 aspetti principali e immediati

da tenere d'occhio per riconoscere un vero Parmigiano Reggiano Biologico.

1) Scritta puntinata "Parmigiano Reggiano" sulla crosta.

Quando acquisti il Parmigiano Reggiano quasi sempre trovi pezzature che presentano una parte di crosta. Non è un escamotage per risparmiare sulla polpa, anzi, così facendo il prodotto si conserva meglio ed è subito riconoscibile. 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 produttori per avere un marchio univoco che il consumatore potesse individuare. È anche il motivo per cui ti consigliamo pezzature da 1 kg o al minimo 500 grammi, proprio perché ti danno una prova tangibile (e visibile) di originalità, grazie alla presenza della crosta. Le pezzature più piccole sono quasi sempre senza crosta, per una questione pratica di taglio. Ciò non significa che tutti i pezzi da 200 grammi (per fare un esempio) siano falsi, ma sono sicuramente tagli **meno riconoscibili, più costosi e meno sostenibili.**

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. Il Parmigiano Reggiano, come abbiamo spiegato altre

volte in tanti altri articoli, è un prodotto straordinariamente genuino, proprio perché riesce a tirare fuori un sapore sensazionale dalla combinazione di 3 soli prodotti e a conservarsi da solo senza bisogno di agenti chimici aggiuntivi.

Se noti altri ingredienti nell'etichetta, oltre a latte caglio e sale, non stai comprando del Parmigiano Reggiano.

4) Marchio Bio.

Chiaramente, se stai acquistando del Parmigiano Reggiano Biologico, non potrai "accontentarti" delle caratteristiche del parmigiano non bio, ma avrai bisogno di vedere sulla confezione un marchio biologico riconosciuto. Sono tanti gli enti preposti a livello europeo che rilasciano certificazioni bio, ma una delle più diffuse (quella cui ci rifacciamo anche noi del Caseificio Bio Reggiani) è la CCPB.

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



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 - Cognento (MO)
- 📍 **Punto vendita Castelfranco Emilia:**
Corso Martiri n.147 - Castelfranco Emilia (MO)

🌐 www.bioreggiani.com

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

☎️ Serv. clienti e Ordini: +39 328 4270908



Dalle vette dell'Himalaya,
un segreto millenario da scoprire

Risveglia la tua energia naturale
con **SHILAJIT**



Essudato di roccia, ricchissimo in sali minerali.
Aggiungi 1g di polvere al mattino in acqua calda, latte vegetale o succo
per iniziare la giornata al massimo!
Utilizzato da millenni nella medicina ayurvedica, è noto per **aumentare
l'energia, migliorare l'immunità e supportare la funzione cognitiva.**

Dai una nuova direzione alle tue giornate con un gesto semplice,
ma carico di storia e tradizione.



www.forlive.com

Inquadra il QRcode e seguici:



ABBRONZATURA SOSTENIBILE: ECCO PERCHÉ È IMPORTANTE SCEGLIERE UNA CREMA SOLARE ECOLOGICA

a cura della Redazione



I filtri solari chimici non solo possono contenere ingredienti dannosi per la nostra salute, ma sono anche altamente tossici per gli organismi acquatici come pesci, molluschi e per l'ecosistema dei coralli.

Esposi ai raggi solari durante l'estate può apportare numerosi effetti benefici alla nostra salute. La luce solare è infatti in grado di normalizzare la **pelle grassa** e ha proprietà antimicotiche e antibatteriche.

È proprio attraverso l'esposizione ai raggi del sole che il nostro organismo produce la vitamina D in grado di rafforzare le ossa. Senza contare che i raggi del sole

aiutano anche ad attenuare e prevenire i sintomi di alcune malattie come l'artrite e i dolori ossei.

Per ottenere tutti questi benefici è però fondamentale esporsi al sole nella maniera corretta: non bisogna mai dimenticare che troppo sole fa male!

Danni eccessiva esposizione al sole

L'eccessiva esposizione ai raggi solari e soprattutto lo scarso utilizzo di creme con fattore di protezione non solo possono accentuare l'**invecchiamento della nostra pelle** con conseguente formazione di **rughe** e pieghe d'espressione più visibili, ma possono anche essere alla base dello sviluppo di patologie più gravi come i tumori della pelle.

Come esporsi al sole in modo corretto

Evita le ore più calde e non trascurare mai l'utilizzo della **crema solare** da applicare sempre almeno 15 minuti prima dell'esposizione al sole e successivamente almeno ogni due ore.

Al momento dell'acquisto, ricorda sempre di **scegliere una crema solare formulata con sostanze naturali**: potrete così prevenire, in caso di pelle molto delicata, eventuali allergie causate dalla presenza di coloranti, filtri chimici di sintesi e parabeni.

E potrai salvaguardare la salute dei nostri mari.

Ci riferiamo in particolare a quei prodotti che impiegano **filtri fisici** per proteggere la pelle dai **raggi UV**, come l'**ossido di**

zinco e il biossido di titanio, per citare i più comuni. Queste sostanze funzionano per **rifrazione**, cioè sono in grado di **riflettere e disperdere i raggi solari** proprio come uno **specchio**.

Le creme solari bio e gli SPF naturali sono spesso arricchiti da **estratti botanici e principi attivi antiossidanti, lenitivi ed emollienti** che agiscono sulla pelle migliorandone le capacità di auto-protezione dai danni dei raggi UV. Il tutto garantendo idratazione, elasticità e luminosità alla pelle.

I dermatologi raccomandano l'utilizzo di stick o crema solare con un SPF alto (almeno 30) e una protezione UVA/UVB ad ampio spettro.

La nostra Community

Etica, amore, azione.

Noi siamo **Bio & Sostenibile**



**Una tra le più grandi community italiane
del biologico e del benessere ambientale,
personale, economico e sociale.**



Questa è la nostra forza collettiva:



**16.700 FAMIGLIE
ATTENTE E CONSAPEVOLI,**
prevalentemente in Emilia Romagna



DECINE DI G.A.S.
(Gruppi di Acquisto Solidale)
del nord Italia



CENTINAIA DI ASSOCIAZIONI
impegnate in Emilia Romagna
e nel nord Italia



**OLTRE 11.000
AZIENDE BIOLOGICHE**
commerciali e produttive di tutta Italia



UN GRUPPO DI ACQUISTI SOLIDALI
di oltre 200 famiglie a Bologna e provincia



**SIAMO PARTNER
DI TUTTE LE PRINCIPALI FIERE**
della filiera del Biologico in Italia.

**Noi crediamo nella forza delle idee e nella tecnologia non come fine,
ma come potente strumento al servizio del Pianeta e dell'Uomo.**

La nostra missione:

Sostenere e promuovere le aziende che, malgrado le enormi difficoltà a cui fanno fronte ogni giorno, **producono con amore, consapevolezza e una profonda etica**, salvaguardando le preziose risorse della Terra.

In questo modo, **la nostra community sta guidando il cambiamento reale del paradigma economico, favorendo i piccoli produttori e la filiera del bio.**

www.bioesostenibile.it è il nostro organo ufficiale di informazione e la piazza in cui questa comunità si riconosce, si informa e sceglie **COSA** e **DA CHI** comprare.

Bio & sostenibile è attivo da oltre 15 anni,
con una redazione composta da giornalisti esperti e da volontari appassionati.



**Sei una persona attenta all'ambiente
e al tuo benessere? Unisciti a noi!**

Manda una email a
info@vivosostenibile.it

**Sei un'azienda di prodotti biologici
e naturali? Proponili alla nostra community!**

Inviaci una breve email di presentazione a
info@bioesostenibile.it - wapp: 335/7187453.

www.bioesostenibile.it

LA FARMACIA DI MADRE TERRA AL GIARDINO DI PIMPINELLA

Una settimana interamente dedicata alla fitoterapia ed alle preparazioni erboristiche, cosmetiche e alimentari

di Laura dell'Aquila



CORSO COMPLETO DI ERBORISTERIA ...E TANTO ALTRO !

Una settimana veramente a contatto con la natura, al Giardino di Pimpinella. Metteremo in pratica la fitoterapia usando le erbe selvatiche dei nostri luoghi e creando una "farmacia" di rimedi interamente autoprodotti. In questo periodo di mezz'estate abbiamo il piacere di ospitare chi lo vorrà, per vivere assieme a contatto con i ritmi della natura, un'occasione di pausa dagli impegni frenetici della vita cittadina.

Passeremo queste giornate in simbiosi con la terra e i suoi doni, raccogliendo erbe e fiori **per fare assieme diverse preparazioni, che rimarranno ai partecipanti. Con le erbe e i fiori raccolti cucineremo creando gustose ricette, mentre con le piante officinali predisporremo una piccola ma completa Farmacia della Madre Terra.**

Si vivrà in maniera conviviale dalla mattina alla sera, e sarà un'occasione per incontrare nuovi amici accomunati da stesse passioni e stile di vita. Le giornate trascorreranno tra passeggiate con raccolta di piante utili e laboratorio in cui le stesse piante sono trasformate in preparati erboristici,

cosmetici e alimentari; la sera si starà attorno al falò, si potrà cantare, danzare, passeggiare assieme al chiarore delle stelle...

Fitoperatore del Benessere
Il Giardino di Pimpinella

**Scuola
di botanica
ed Erboristeria
selvatica**

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

Quando:

DAL 9 AL 15 AGOSTO 2025

Dove:

GIARDINO DI PIMPINELLA

via Medelana 23, 40043 Marzabotto (BO)

INFO E COSTI:

www.pimpinella.it



E-mail: info@pimpinella.it | Tel.: +39 389 9703212

VIVO SOSTENIBILE!

Sostenibile, è una parola abusata, ma cosa significa veramente vivere in modo sostenibile?

a cura della Redazione

La sostenibilità si articola almeno in 4 modi, che possono o meno corrispondere, al nostro modo di sentirci nel mondo e di rapportarci con tutto ciò che ci circonda e con noi stessi.

Dal nostro lavoro, ai rapporti con la nostra famiglia e con le persone che ci circondano, alle **nostre scelte quotidiane** di alimentazione, abbigliamento, mobilità, ecc, **fino alla nostra salute e al rapporto interiore con noi stessi.**

Il primo è la sostenibilità ambientale, cioè il rispetto della natura e della biodiversità. Noi italiani, abbiamo la fortuna e l'onere, di averlo scritto nella Costituzione, che all'articolo 9, recita: *"La Repubblica tutela l'ambiente, la biodiversità e gli ecosistemi, anche nell'interesse delle future generazioni. La legge dello Stato disciplina i modi e le forme di tutela degli animali."*

Il secondo è la sostenibilità sociale, che mira a costituire un **ideale di benessere basato sulla dignità e sull'equità delle persone e delle comunità**, garantendo a tutti le stesse opportunità di autorealizzazione e tutto questo deve essere realizzato in modo

tale da **salvaguardare questo stesso diritto alle generazioni future.**

gestione delle risorse, la riduzione degli impatti ambientali, l'eliminazione degli sprechi e la promozione dell'inclusione sociale.

Un nuovo modello basato sull'economia circolare e sulla generazione dell'energia da fonti rinnovabili, sostenuto da politiche che incoraggino l'efficienza energetica e la **promozione di modelli economici solidali e non competitivi che redistribuiscano la ricchezza in modo più equo.**

Il quarto modo, del quale si parla molto meno, è la sostenibilità personale, che altro non è se non la ricerca del nostro ben-essere.

L'equilibrio interiore del quale ogni individuo è responsabile e che si può raggiungere e mantenere nel tempo, **prendendosi costantemente cura di sé**, della propria salute fisica e mentale oltre che della **propria crescita ed evoluzione personale e spirituale.**

Con il passare degli anni, questa sostenibilità personale, **è sempre più importante per noi stessi e per i nostri cari**, per mantenere alta la qualità della nostra vita e gioiosi i nostri giorni.



Il terzo è la sostenibilità economica, che deve favorire un'equilibrata ed efficiente

Perché non dobbiamo sopravvivere, dobbiamo vivere. E bene!

IDRATARSI CON GUSTO

Ricetta del gazpacho di anguria e cetriolo salva-caldo (e zero sprechi!)

di Maddalena Nardi



Agosto è arrivato e, diciamoci la verità, l'ultima cosa che vogliamo fare è accendere i fornelli. Con l'impennata delle temperature, il nostro corpo ci chiede due cose fondamentali: **idratazione profonda e leggerezza.**

Spesso per rinfrescarci ci fiordiamo su gelati confezionati o bevande zuccherate che, purtroppo, aumentano solo la sensazione di sete e appesantiscono la digestione.

La vera soluzione per il nostro benessere si trova nel reparto ortofrutticolo di stagione.

Ecco una ricetta che unisce il massimo del potere rinfrescante a una filosofia zero sprechi: il Gazpacho di Anguria e Cetriolo.

Avrai così:

- **Idratazione naturale:** l'anguria e il cetriolo sono composti per oltre il 90% d'acqua. Sono

ricchi di potassio e magnesio, perfetti per reintegrare i sali minerali persi con il sudore.

- **Antiossidante e amico della pelle:** grazie al licopene dell'anguria e alle vitamine del cetriolo, questa zuppa fredda protegge la pelle dallo stress ossidativo causato dal sole di agosto.
- **Sostenibile:** hai presente quella parte finale dell'anguria, un po' meno dolce, o quel pezzo di cetriolo dimenticato in frigo? Questa ricetta è perfetta per recuperare la frutta e la verdura leggermente "ammaccate" o mature, trasformandole in un piatto gourmet.

Preparazione: 10 minuti | Cottura: Nessuna.

Ingredienti (per 4 persone)

- 400g di polpa di **anguria** (senza semi)
- 2 **cetrioli medi** (bio, così possiamo tenere la buccia!)
- 1 **peperone rosso** piccolo

- 1/2 **cipolla rossa** (meglio se di Tropea, più dolce)
- 1 mazzetto di **menta** fresca
- 2 cucchiaini di **olio extravergine d'oliva** spremuto a freddo
- 1 cucchiaino di **aceto di mele** (ottimo per la digestione)
- Un pizzico di **sale marino** integrale e **pepe nero**

Procedimento

1. **Prepara gli ingredienti:** lava accuratamente la verdura. Taglia a cubetti l'anguria, i cetrioli (lascia la buccia se sono biologici, è ricca di fibre e vitamine!) e il peperone. Sbuccia e affetta grossolanamente la cipolla.
2. **Frulla tutto:** trasferisci tutti gli ingredienti in un frullatore capiente. Aggiungi le foglie di menta, l'olio EVO, l'aceto di mele, il sale e il pepe.
3. **Crea la consistenza perfetta:** frulla alla massima velocità fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Se lo preferisci più liquido, puoi aggiungere un goccio d'acqua fredda o un cubetto di ghiaccio.
4. **Il tocco finale:** riponi in frigorifero per almeno un'ora prima di servire.

Il consiglio: servilo in ciotole guarnendo la superficie con una dadolata fine di cetriolo rimasto, qualche fogliolina di menta e un filo d'olio a crudo.

Accompagnalo con dei crostini di pane raffermo avanzato, tostati in padella con un pizzico di origano.



OLISTICA & BENESSERE

LA FIERA DEL VIVERE SANO E DEL SAPERE OLISTICO

EDIZIONE AUTUNNALE

FIERA DEL BENESSERE FISICO,
PSICOLOGICO, EMOTIVO E SPIRITUALE

12-13 SETTEMBRE 2026

VILLA FARSETTI-SANTA MARIA DI SALA (VE)

ORE 10.00 - 19.00

⊙ ALIMENTAZIONE BIO

⊙ OGGETTISTICA ARTIGIANALE

⊙ DISCIPLINE OLISTICHE
(NATUROPATIA, CRISTALLOTERAPIA, MASSAGGI OLISTICI)

⊙ TURISMO WELLNESS

⊙ COSMESI NATURALE ED INNOVATIVA

⊙ CONFERENZE E LABORATORI
IL TICKET D'INGRESSO CONSENTE L'ACCESSO ALL'AREA ESPOSITIVA
E LA PARTECIPAZIONE A CONFERENZE E LABORATORI.

WWW.FIERAOLISTICA.IT



INFO: +39 049 9832150 ⊙ info@fieraolistica.it

media partner

evento organizzato da





IN FONDO AL MARE

DI: Anna Milbourne e Julia Seal
EDITORE: Usborne
NUMERO PAGINE: 10
PREZZO: 16,90 €
ETÀ: Libro illustrato per bambini
dai 6 mesi in su



Meraviglioso libro cartonato, pensato già dai 6 mesi di età, che appartiene alla collana "Libri con lucine".

La storia segue il viaggio di Rino, un piccolo tartarughino che ha sempre avuto un po' di timore per l'oscurità degli abissi.

Grazie all'incontro con Beatrice, una simpatica rana pescatrice, Rino troverà il coraggio di tuffarsi e scoprire che le profondità dell'oceano non sono affatto spaventose, ma piene di meraviglie, tra meduse danzanti e feste sottomarine.

La vera magia? Nelle pagine sono incorporate 10 lucine scintillanti che si accendono per illuminare il viaggio della tartaruga, lasciando i bambini a bocca aperta.

Se quest'anno andate al mare, questo libro non è solo un passatempo, ma un piccolo strumento di benessere emotivo da vivere insieme, cullati dal suono delle onde.

L'ANGELO E LA SIRENA

DI: Becky Cameron
EDITORE: Emme Edizioni
NUMERO PAGINE: 40
PREZZO: 14,90 €
ETÀ: Libro illustrato per bambini
dai 3 anni in su



Bellissimo albo illustrato, un balsamo per il cuore.

Attraverso le figure di Avery, calmo come un venticello, e Mira, travolgente come un'onda, il libro esplora con delicatezza la consapevolezza emotiva e l'accettazione della diversità.

La storia tocca corde profonde: la rivalità e la complicità tra fratelli, insegnando che l'amore non esige uniformità, ma celebra l'unicità di ognuno.

Leggere questa favola insieme ai propri figli è un atto di mindfulness relazionale.

Le splendide illustrazioni invitano alla calma, mentre il testo stimola l'empatia e l'intelligenza emotiva, aiutando i più piccoli a comprendere e accogliere le proprie diversità.

Una lettura preziosa per nutrire l'armonia e il benessere emotivo in famiglia.



IL PICCOLO MONDO DI MELINA

DI: Élise Peyrache
EDITORE: 24 Ore Cultura Kids
NUMERO PAGINE: 48
PREZZO: 24 €
ETÀ: Libro illustrato per bambini
dai 3 ai 6 anni

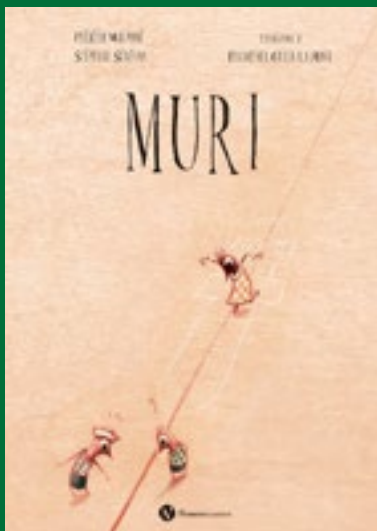


Crescere all'aria aperta, coltivando la curiosità per l'ambiente che ci circonda fa stare meglio ognuno di noi, a iniziare dai più piccoli. Questo libro è un delicato viaggio alla scoperta delle meraviglie nascoste della natura, perfetto per stimolare l'ascolto e la meraviglia dei più piccoli. In compagnia della fata Melina e dei suoi amici, i bambini esplorano i segreti della terra e degli insetti. Come funziona un alveare? Perché gli insetti si mimetizzano? Chi scava le gallerie sotterranee? Attraverso pagine popolate da alette e finestrelle da sollevare, la lettura si trasforma in un gioco interattivo ed emozionante. Il punto di forza di questo albo risiede nelle straordinarie illustrazioni a china e acquerello, capaci di trasmettere un senso di quiete, armonia e rispetto per l'ambiente. Un libro che invita i bambini a guardare il mondo "dal basso", riscoprendo la bellezza delle piccole cose. È la lettura ideale prima di una passeggiata al parco o in un bosco, per trasformare ogni uscita in una caccia al tesoro emotiva e scientifica.



MURI

DI: Frédéric Maupomé
e Stéphane Sénégas
EDITORE: Nomos Edizioni
NUMERO PAGINE: 52
PREZZO: 16,90 €
ETÀ: Libro illustrato per bambini
dai 5 anni in su



Il benessere emotivo dei bambini passa anche da come imparano a relazionarsi con gli altri. Questo albo illustrato di Frédéric Maupomé e Stéphane Sénégas è una parabola delicata ma potentissima su come nascono i pregiudizi e su come, insieme, si possano superare. Tutto inizia per gioco, con una linea tracciata sul terreno.

Quel piccolo segno, quasi senza che nessuno ci faccia caso, si trasforma prima in un mattone e poi in un vero e proprio muro che divide le persone.

Si smette di parlare, di giocare insieme, fino quasi a dimenticarsi dell'esistenza di chi sta dall'altra parte.

La svolta della storia parte proprio dai bambini. Questo trasmette il messaggio che nessun gesto di gentilezza e apertura è troppo piccolo per cambiare le cose.

Le immagini di Stéphane Sénégas giocano un ruolo terapeutico fondamentale nella storia. Una lettura preziosa per parlare di inclusione a scuola e in famiglia. Perché il vero benessere cresce solo negli spazi aperti e condivisi.

OLIVIA HA IL CORAGGIO DI DIRE NO

DI: Miriam Bouwens
EDITORE: MIMebù Edizioni
NUMERO PAGINE: 42
PREZZO: 14,50 €
ETÀ: Libro illustrato per bambini
dai 4 anni in su



Dire di no è un atto di benessere e cura di sé, un'abilità fondamentale che spesso faticiamo ad apprendere da adulti. Perché allora non coltivarla fin dall'infanzia?

"Olivia ha il coraggio di dire no" è un albo illustrato straordinario che affronta con delicatezza e ironia il tema del confine personale. La protagonista è una draghetta che pur di compiacere gli altri dice sempre di sì, fino a sentirsi sopraffatta.

Quando troverà il coraggio di esprimere il proprio dissenso, scoprirà che i veri amici la amano proprio per la sua autenticità.

Con illustrazioni vibranti e una narrazione semplice, questo libro è uno strumento prezioso per genitori ed educatori. Insegna ai bambini **l'importanza dell'autostima, dell'ascolto dei propri bisogni e del rispetto di sé.** Una lettura terapeutica e consigliatissima per crescere bimbi emotivamente sani, liberi e consapevoli del proprio valore.

IL MIO PEZZETTINO

DI: Francesca Fanizza e Paola Rattazzi
EDITORE: Pane e Sale
NUMERO PAGINE: 40
PREZZO: 14 €
ETÀ: Libro illustrato per bambini
dai 4 anni in su



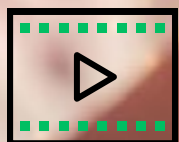
Questo splendido albo illustrato di Francesca Fanizza e Paola Rattazzi, è **una coccola per l'anima che tocca corde profondissime.**

La storia, poetica e delicata, affronta i temi del cambiamento, della resilienza e dell'elaborazione di momenti difficili. Il messaggio centrale è un potente balsamo contro l'ansia del futuro: anche quando la vita viene stravolta, esiste un "pezzettino" speciale dentro ognuno di noi in cui i ricordi più felici e l'amore ricevuto restano custoditi, intatti e per sempre.

Perfetto per stimolare l'intelligenza emotiva e la consapevolezza interiore nei più piccoli, è anche uno strumento di ecologia della mente per gli adulti, ricordandoci che la vera sicurezza abita dentro di noi.



La Tua Guarigione, nelle Tue Mani



Video Corso di Autoguarigione

Il Tuo percorso di Autoguarigione Completo,
creato dalla Dott.ssa Marilena Conti.

Con 4 ore di contenuti esclusivi e un metodo collaudato da anni, il video corso MEDICO DI TE STESSO ti permetterà di:

- Eliminare i disturbi comuni senza l'uso di farmaci.
- Dormire meglio.
- Comprendere il tuo corpo ristabilendo l'equilibrio interiore.
- Ritrovare la serenità e eliminare l'ansia e lo stress.
- Sfruttare il potere della mente per aumentare la tua capacità di auto-guarigione.
- Guadagnare energia e ottimismo per affrontare ogni giorno con intensità e gioia.

Non perdere l'occasione di migliorare subito la qualità della tua vita!

info@vivosostenibile.it - Wapp: 347/2461157
www.vivosostenibile.it





CONFERENZE
SHOWCOOKING
WORKSHOP
CLASSI DI YOGA
350 STAND
BIO E VEG
STREET FOOD

*Dove
si è
liberi
di star
bene*

25•26•27
Settembre
Fiera di Cesena

**INGRESSO
GRATUITO**

ISCRIVITI E PARTECIPA
macrolibrarsifest.it



BETA CAROTENE COMPLEX



BETA CAROTENE COMPLEX potenzia l'azione antiossidante della Vitamina A con la presenza di Vitamina C e Vitamina E, creando un effetto sinergico antiossidante, in particolare a livello del derma e dell'epidermide.

Fornisce beta carotene presente in natura dall'alga Dunaliella salina

100% adatto ai vegani, di provenienza etica e sostenibile.

Azienda: Terranova

Web: www.forlive.com

Tel: 0543.818963

TUBETTI RIGATI



Pasta di semolato di grano duro a lenta essiccazione. Trafilatura ruvida.

La pasta Valdibella nasce in Sicilia, dall'antico grano Timilia (o Tumminia). È stato per secoli considerato il "grano dei contadini", perché essendo un grano tardivo, veniva seminato dopo aver finito di lavorare i campi "dei padroni" ed era perciò destinato alla dispensa familiare. Essendo un grano antico non è modificato geneticamente e per coltivarlo non servono concimi, né diserbanti. Presenta un indice di glutine molto debole.

Azienda: Valdibella

Web: valdibella.com

Tel: 0924.582021

MCT C8 OLIO BIO



BIO MCT OLIO è un grasso naturale a base di trigliceridi a catena media. Forlive sceglie di commercializzare solo Olio MCT C8 (Acido caprilico C8) perché è la forma più attiva ed efficace di MCT solo da cocco e non da olio di palma.

Non contiene grassi trans e si trasforma rapidamente in energia per potenziare il cervello, bruciare i grassi e aumentare e mantenere lo stato di chetosi più velocemente e a lungo. Indicato per le persone che praticano il digiuno intermittente: se assunto a digiuno insieme al caffè o al tè non interrompe il digiuno e lascia un senso di sazietà per molte ore.

Azienda: Forlive

Web: www.forlive.com

Tel: 0543.818963

CANÙ



La prima cannuccia di pasta biologica gluten free, 100% biodegradabile, sempre NO OGM.

Una risposta al grido di aiuto dei nostri mari, un piccolo ma importante passo verso un mondo plastic-free. E poi è originale, divertente, qualcosa di veramente nuovo nel mondo beverage.

Canù non ha sapore e non produce alterazioni organolettiche nella bevanda.

Il prodotto è sostenibile a 360°: oltre alle cannucce 100% biodegradabili, la lattina che le contiene è perfettamente riutilizzabile.

Azienda: Cooperativa Campo

Web: www.coopcampo.it

Tel: 0721.740559

DEODORANTE DELICATO TBIO SALVIA E LIMONE



Deodorante Delicato privo di alcool e di sali di alluminio.

Adatto anche alle pelli più sensibili, aiuta a normalizzare l'eccessiva sudorazione e, grazie alle doti antibatteriche degli oli essenziali della Salvia e del Limone, agisce sui microorganismi che producono i cattivi odori neutralizzandoli, normalmente per tutto il giorno. Rispetta e idrata la pelle e ha una gradevole profumazione.

Prodotto certificato Biocosmesi Suolo & Salute, dermatologicamente testato, cruelty free e nickel tested. Vegan.

Azienda: Arca Botanica

cosmetici biocertificati e vegan

Web: www.arcabotanica.it

Tel: 049.8257038

LATTE DETERGENTE BIO DELICATA FORMULA ANTIETÀ



Latte detergente viso biologico arricchito con cinque acidi ialuronici, che aiutano a rimuovere dolcemente impurità e trucco. La sua formulazione delicata unisce le proprietà detergenti a quelle anti-età, migliorando elasticità e tonicità della pelle.

Prodotto Biologico, dermatologicamente testato, cruelty free e nickel tested.

Rimuove delicatamente impurità e trucco, grazie anche alla presenza di 5 diversi acidi ialuronici.

Ideale per tutti i tipi di pelle, in particolar modo per quelle mature o che necessitano di un'azione immediata.

Azienda: Poc a Poc

Web: www.pocapoc.it

Tel: 346.212136



Bio&Sostenibile

www.bioesostenibile.it

BOLLETTINO UFFICIALE DELL'ASSOCIAZIONE

Vivo
sostenibile
ASSOCIAZIONE
PROMOZIONE SOCIALE

Via delle Armi 3/a
40064 Ozzano dell'Emilia (BO)
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 - supplemento al numero
di luglio 2026
copia gratuita riservata ai soci.
Registrazione al Tribunale di Bologna
n.8606 R.St. del 06/06/2023.

Hanno collaborato a questo numero:

Eva Bugno
Francesco Ventura
Laura dell'Aquila
Manuela Martino
Mirco Lucchini

Monica Garoia
Sandra Mulazzani
Silvia Petruzzelli
Simona Tassinari
Veronica Ventura

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.

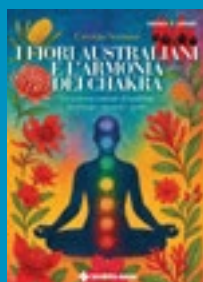
Bio&Sostenibile si riserva il diritto di rimandare all'uscita successiva gli annunci per mancanza di spazi e declina ogni responsabilità sulla provenienza e la veridicità degli annunci stessi.

Copia gratuita per i soci - valore copia €0,10
CHIUSO IN TIPOGRAFIA IL 20/07/2026

Bio&Sostenibile

Consigli di lettura

I FIORI AUSTRALIANI E L'ARMONIA DEI CHAKRA



Autrice: Maria Cristina Settanni
Editore: Tecniche Nuove
Pagine: 196
Prezzo di copertina: € 24,90

Nel panorama delle discipline olistiche, questo testo edito da Tecniche Nuove si distingue come una guida straordinaria e innovativa per il **riequilibrio profondo**.

L'autrice compie un'operazione affascinante: getta un ponte tra la millenaria tradizione orientale dei chakra e l'energia vibrazionale e sottile dei **71 fiori australiani** del Bush. Il volume si struttura come un vero e proprio percorso pratico per il benessere psicofisico. Ogni centro energetico viene analizzato meticolosamente sia nei suoi stati di armonia sia nei blocchi emotivi che possono tradursi in disagi.

La vera forza del libro risiede nella sua applicabilità: per ciascun chakra vengono suggerite le essenze floreali più adatte, arricchite da schede illustrative, esercizi mirati e specifici mudra (i gesti sacri delle mani) per canalizzare l'energia.

Uno strumento di lavoro **indispensabile** per chi vuole imparare ad ascoltare i messaggi del corpo, superare i pattern emotivi disfunzionali e rifiorire in armonia con la propria natura.

I PARADOSSI DEL NOSTRO TEMPO

Svelare gli enigmi del mondo intorno a noi



Autore: George G. Szpiro
Editore: APOGEO
Pagine: 290
Prezzo di copertina: € 25

Partendo da domande come "È vero che 0,999... è uguale a 1?" o "Vedere dei fiori rossi aiuta a dimostrare che tutti i corvi sono neri?", George Szpiro guida i lettori nell'enigmatico mondo dei paradossi.

Il libro presenta sessanta enigmi controintuitivi che spaziano tra matematica, logica, fisica, filosofia e politica. Per ogni paradosso viene raccontata una storia avvincente, analizzato il suo meccanismo e considerato il legame con la vita quotidiana.

Secondo l'autore, i paradossi non sono semplici rompicapo, ma strumenti che ci sfidano ad affinare il ragionamento e a diventare più attenti alle falle del pensiero comune.

È una lettura che **stimola la mente** e invita a osservare le infinite possibilità e impossibilità del mondo con occhi nuovi.

A casa nel proprio corpo



AUTRICE
Elisabetta Ferraris
EDITORE
Gribaudo
PAGINE 220
PREZZO DI COPERTINA
18€

Ascolta, interpreta, rilascia: il metodo AIR per liberarti da stress e tensioni

Il nostro corpo dialoga costantemente con noi, ma la frenesia moderna ci ha privati della capacità di ascoltarlo. Tensioni, insonnia o un nodo allo stomaco non sono semplici fastidi, ma segnali precisi: mente e organismo sono un unico ecosistema indissociabile. In questo libro, l'osteopata Elisabetta Ferraris ci accompagna in una transizione profonda verso il linguaggio primordiale delle sensazioni. Attraverso il **Metodo AIR (Ascolta, Interpreta, Rilascia)**, l'autrice offre una guida per decodificare i messaggi corporei prima che si trasformino in dolore, ristabilendo l'armonia tra emozioni e sistema nervoso grazie a respiro e movimento consapevole. Con un approccio limpido e pratiche accessibili, queste pagine sono un invito a rallentare e a riconnettersi con sé stessi, sciogliendo i blocchi che limitano il benessere quotidiano. Un cammino di speranza razionale per tornare a coltivare la nostra linfa vitale.

Come lavorare con persone complicate



AUTORE
Ryan Leak
EDITORE
Gribaudo
PAGINE 328
PREZZO DI COPERTINA
19,50€

Una guida di sopravvivenza che ti permetterà non solo di sopportare le persone complicate, ma anche di prosperare in mezzo a loro.

Chi è il collega che ti rovina la giornata appena entra in ufficio? Non serve pensarci: hai già in mente nome, difetti e il mal di testa che ti lascia dopo ogni riunione. Vorresti spedirlo su un pianeta lontano, ma non puoi. E licenziarsi non serve: nel prossimo lavoro troverai la sua copia carbone. Scappare è inutile, l'unica opzione è la convivenza. La dura realtà? Devi lavorarci insieme. Ecco perché ti servono **strategie pratiche per collaborare con (quasi) chiunque**. Soprattutto con i permalososi cronici e i campioni di lamento. Il segreto non è cambiare loro, ma diventare tu impermeabile alla loro pesantezza.

Il Potere del Momento Presente



AUTORE
Eckhart Tolle
EDITORE
My life edizioni
PAGINE 52
PREZZO DI COPERTINA
24€

Queste carte nascono come estensione pratica e meditativa del libro più famoso in assoluto di Eckhart Tolle, intitolato proprio *"Il potere di adesso" (The Power of Now)*, diventato un bestseller mondiale e un pilastro della spiritualità contemporanea.

Il cofanetto contiene **52 carte** (perfette per essere utilizzate ad esempio una volta a settimana, o da pescare intuitivamente ogni mattina) che raccolgono i **pensieri più profondi e illuminanti del celebre maestro spirituale**. Ma c'è una particolarità che le rende uniche: ogni singola citazione è accompagnata da una **fotografia originale scattata dallo stesso Tolle**, scelta per trasmettere visivamente quel senso di calma, spazio e silenzio interiore di cui abbiamo così tanto bisogno.

Perfette sia per chi già conosce e ama la filosofia di Tolle, sia per chi vuole iniziare ad approcciare la mindfulness senza la pesantezza di un saggio teorico.

Un piccolo cofanetto che unisce estetica, fotografia e profondità spirituale. Un'ottima idea regalo per se stessi o per qualcuno a cui volete augurare un po' di pace interiore.

L'amore brucia



AUTRICE
Valeria Ancione
EDITORE
Vallecchi
PAGINE 216
PREZZO DI COPERTINA
19€

Nel suo nuovo e potente romanzo Valeria Ancione ci regala un'esplorazione emotiva feroce e intima che parla dritto alla nostra salute relazionale. Raccontata attraverso una profonda e inedita voce maschile in prima persona, la storia di Milo e Flora non è una favola romantica, ma **il ritratto di un legame decennale sospeso tra l'illusione del "per sempre" e la paralizzante paura di scegliere**.

Milo vive diviso tra due mondi: la stabilità familiare e la passione totalizzante per Flora, un incendio che consuma senza mai spegnersi.

Dal punto di vista del benessere psicologico, il libro analizza con straordinaria lucidità il costo emotivo dei non-detti, del compromesso e del doppio binario esistenziale. Quando l'amore si trasforma in una gabbia di continui equilibrismi sul vuoto, restare può fare molto più male che lasciarsi andare.

Una lettura magnetica e catartica, ideale per riflettere sui confini dei nostri desideri, sul coraggio delle nostre scelte e su cosa sia giusto salvare dalle ceneri di un amore che divora.

La felicità al potere



AUTORE
José "Pepe" Mujica
EDITORE
Castelvecchi
PAGINE 272
PREZZO DI COPERTINA
16,50€

Quattordici anni di isolamento disumano sotto una dittatura, fino a dimenticare i propri lineamenti. Poi la rinascita: guerrigliero, ministro e infine Presidente dell'Uruguay.

Ma la vera rivoluzione di José "Pepe" Mujica comincia quando decide di rinunciare al 90% del suo stipendio per restare **un uomo libero, fedele alla terra e alle relazioni autentiche**.

L'esempio più scomodo per la politica mondiale: la prova vivente che si può governare per il bene comune senza farsi accecare dal potere e dal denaro.

Questo libro, curato da Cristina Guarnieri e Massimo Sgroi, con la prefazione di Roberto Saviano, raccoglie un'intervista esclusiva e i suoi storici interventi pubblici. Su tutti spicca il celebre discorso sulla felicità, un manifesto lucido che ridefinisce le vere priorità della nostra esistenza.

Psicologia dei desideri e delle emozioni



AUTORE
Giovanni Invernizzi
EDITORE
Armando editore
PAGINE 332
PREZZO DI COPERTINA
23€

Fatti non foste per vivere come bruti

Troppo spesso la psicologia moderna dimentica la sua radice più profonda e culturale – quella cura dell'anima tracciata da giganti come Socrate e Seneca –, riducendosi a mera catalogazione clinica di ansie e disturbi. Con una visione decisamente più organica e sostenibile, Giovanni Invernizzi scuote questo approccio rigido proponendo un'articolata Teoria della Personalità. L'autore esplora i bisogni psichici universali dell'essere umano e come questi si declinino nell'ambiente storico e geografico di ciascuno, evidenziando come i cortocircuiti individuali generino sofferenza per sé e per l'ecosistema relazionale circostante. Il socratico "Conosci te stesso" torna così a essere lo strumento ecologico per eccellenza per comprendere la nostra natura profonda e vivere in armonia. **Un testo ricco di spunti terapeutici**, prezioso per gli studenti ma indispensabile per chiunque voglia comprendere come la mente generi etica, ideologie e arte, riconnettendo l'individuo al suo tessuto sociale.

Puoi guarire la tua vita



AUTRICE
Louise Hay
EDITORE
My Life
PAGINE 288
PREZZO DI COPERTINA
19€

Se esiste un testo fondamentale capace di ridefinire il concetto di benessere olistico, questo è senza dubbio il capolavoro di Louise Hay. Al centro dell'opera, rieditata quest'anno, vi è un messaggio tanto semplice quanto rivoluzionario: **la mente e il corpo sono indissolubilmente legati, e i nostri pensieri profondi plasmano direttamente la nostra salute e la nostra realtà**.

L'autrice ci accompagna in un percorso pratico e spirituale, insegnandoci a identificare quegli schemi mentali disfunzionali – come il risentimento, il senso di colpa e l'autocritica – che spesso si traducono in blocchi emotivi e tensioni fisiche. Attraverso l'uso consapevole delle **affermazioni positive**, esercizi allo **specchio** e la pratica del **perdono**, il libro offre strumenti concreti per riprogrammare il dialogo interiore.

Una lettura essenziale per chiunque desideri ritrovare la serenità e diventare l'autentico artefice della propria felicità.

Spezzare l'incantesimo del tempo



AUTORE
Dario Canil
EDITORE
GDL Edizioni
PAGINE 158
PREZZO DI COPERTINA
20€

Come liberare la tua vita dalle fauci di Cronos

Liberarsi dall'illusione di Cronos: la via biologica e spirituale al qui e ora. Oggi come oggi **rallentare e recuperare i ritmi naturali diventa una scelta non solo salutare, ma profondamente rivoluzionaria**. Questo libro è un'immersione nella consapevolezza ecologica del sé, un invito a spezzare le catene del tempo artificiale per reimparare l'arte biologica del presente. L'autore ci mostra come la mente moderna, intrappolata tra rimpianti passati e proiezioni future, agisca come un parassita che ci deruba dell'unica vita autentica a nostra disposizione. Attraverso riflessioni limpide e strumenti pratici, l'opera svela che ansia e aspettative sono solo il frutto tossico di una mente addomesticata dal tempo lineare. Con un linguaggio fluido ed essenziale, il testo affronta il superamento del tempo psicologico e lo smascheramento dell'illusione di Cronos. Una guida preziosa per chiunque senta la vita sfuggire tra le dita e desideri ritrovare equilibrio, calma profonda e una presenza consapevole qui e ora. Smettere di inseguire le lancette dell'orologio significa iniziare, finalmente, a respirare.

Il dono della Presenza

Sabato 24 ottobre 2026

Dalle ore 10 alle 17.30 circa

Giornata di pratica per corpo e anima, tra meditazione e poesia.

Quando è stata l'ultima volta che ti sei concessa/o una giornata intera di pace e ascolto?

Al mattino lavoreremo sul **corpo** e sul **respiro** per creare lo spazio interiore; nel pomeriggio useremo quella quiete per dare forma alle tue parole più intime, riscoprendo la bellezza della tua creatività.

Regalati una giornata per fermare il tempo, rigenerare il corpo e dare voce alla tua poesia interiore.

Pratica accessibile anche a chi non ha grande esperienza, serve solo il desiderio di ascoltare il corpo e quietare la mente.

Stacca la spina e respira! Il luogo dove saremo favorisce il silenzio e la disconnessione dalla frenesia quotidiana.

Conduce la giornata: **Virginia Farina**, insegnante di Raja Yoga e poetessa.

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



📌 Posti limitati per garantire un'esperienza protetta e rigenerante.

Wapp Maddalena: 347-2461157
email: info@vivosostenibile.it
www.vivosostenibile.it

BAGNO DOCCIA

DETERGENTE
STRUCCANTESIERO VISO
ANTI AGE

SCRUB CORPO

CREMA
RILASSANTE
PIEDI E GAMBECREMA
CONTORNOOCCHI
ANTI AGELATTE CORPO
SPRAYCREMA
VISO

SCRUB VISO



CREMA CORPO

MASCHERA VISO
PURIFICANTECREMA MANI
NUTRIENTEDOCCIA
SHAMPOOCREMA VISO
ANTI AGEprenditi
il tuo
tempoLATTE CORPO
SPRAY
IDRATANTEpoc a poc
piccoli gesti quotidianiCOSMETICA BIO SKINCARE
Made in Italy+39 346 2121236 - 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 invitarvi a prendervi il giusto tempo per la cura del vostro corpo, trasmettervi benessere.