

Bio & Sostenibile

Il benessere tutt'intorno a te!

www.biosostenibile.it



**AUGURI
VERI**
a pagina 3



Scansionami

La Sfuseria

- Meno Spreco
- Meno imballaggi
- Più di 400 referenze sfuse

Alimenti vegani, raw e biologici

Via Antonio Cittadini, 13 - FAENZA - Tel. : 0546.663265

[f lasfuseriabiio](https://www.facebook.com/lasfuseriabiio)

Zenzero
Ristorante BistrOt

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

AUGURI VERI

Buoni propositi per il nuovo anno? Vivere una vita più consapevole!

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

Il mondo che ci circonda è frenetico e sempre più complesso e il nostro vivere quotidiano è caotico e contraddittorio. Siamo costantemente bombardati da informazioni. In questo contesto, è facile perdere di vista le cose che contano davvero come trovare il tempo e la concentrazione per vivere una vita più consapevole. In questo periodo dell'anno, gli stimoli e le richieste alle quali siamo sottoposti, aumentano in modo esponenziale. Si avvicinano le Feste e, come da tradizione, aumentano impegni e stress.

Tutto richiede un incremento della nostra attenzione e disponibilità. Parenti, amici, colleghi di lavoro, la scuola dei figli, i regali da fare, le cene da organizzare e i buoni propositi da programmare...

Tutto intorno a noi, gira ancora più vorticosamente!

È proprio in questo delirante e stressante periodo dell'anno, che è ancora più facile perdere di vista ciò che è davvero importante per noi.

Questo può avere un impatto negativo sulla nostra salute mentale e fisica, sulla nostra capacità di prendere decisioni consapevoli e sul nostro livello di soddisfazione per la vita.

Per capire ciò che è davvero importante, rallentiamo!

Prendiamoci una pausa e iniziamo a esercitare la nostra consapevolezza. La consapevolezza è la capacità umana di essere consapevoli di sé e delle relazioni che ci legano e interagiscono con noi e con il nostro ambiente. È la capacità di percepire, elaborare e comprendere le informazioni. È la capacità che tutti abbiamo, di riflettere sui nostri desideri, aspirazioni, pensieri, sentimenti e azioni. La consapevolezza è la capacità di vivere il presente pienamente e il più possibile, senza preconcetti.

È una qualità essenziale per vivere una vita piena e appagante. Ci aiuta ad apprezzare i piccoli momenti della vita, a riconoscere i nostri pensieri e sentimenti e a prendere decisioni più sensate e coerenti. Questo significa vivere in modo presente e intenzionale, piuttosto che automatico e reattivo.

Condurre una vita più consapevole significa prestare attenzione al qui e

ora, ai nostri pensieri, sentimenti, azioni e può portare numerosi benefici, a noi stessi e intorno a noi. Vivere consapevolmente, può aiutarci a ridurre lo stress, l'ansia e la depressione e, di conseguenza, a migliorare la qualità del sonno, la digestione e il sistema immunitario.

Può aiutarci a essere più creativi e propositivi, a migliorare la nostra capacità di comunicare e a costruire relazioni più forti. Esistono pratiche e attività che ci possono aiutare a espandere la nostra consapevolezza. Meditare e visualizzare, sono fra le più potenti, perché ci aiutano a focalizzare la nostra attenzione sul presente e a **ridurre il rumore mentale**. Prestare attenzione alle nostre azioni fisiche e mentali, ci aiuta a diventare consapevoli delle nostre scelte e a prendere decisioni più coerenti.

Vivere nel presente: il passato è passato e il futuro è ancora da venire. Concentriamoci sul presente per vivere appieno ogni momento.

Prendiamoci ogni giorno qualche minuto, per riflettere sulle cose per cui siamo grati, questo ci aiuterà a vedere la vita da una prospettiva più positiva.

Condurre una vita più consapevole è un percorso che richiede tempo e impegno. Ma è un percorso che vale la pena di intraprendere, perché può portare a una vita più ricca, più significativa e più appagante.

Auguri a tutti!



**A pagina 13
un regalo (vero)
per tutti i nostri amici
e lettori!**

PAUSA PRANZO DA ZENZERO: SAPORE, CALORE E UNA DOLCE SORPRESA

di Giulia Marone, founder di @bolognam_vegan

Piante, legno, ceramica e calore.

Se dovessi descrivere il mio ingresso da **Zenzero** userei queste parole.



Sono stata a pranzo da Zenzero, ristorante e bistrot, in Via Fratelli Rosselli 18 a Bologna.

Attraversata la vetrina di ingresso, ci si trova in un ambiente rilassante, circondati dal verde delle foglie di piante d'arredamento che scendono da mensole di legno, trapuntate da oggetti di gusto in ceramica, come in ceramica sono i quadretti che ornano le pareti in modo minimalista e leggero, donando un tocco di colore alle stanze dai toni chiari.

Il menù del pranzo è semplice e curato: io ovviamente ho provato le proposte vegane, con cui ho potuto crearmi un piatto completo come previsto dalla formula del pranzo.

Una zuppa di legumi e cereali calda, aromatica e molto gustosa.

Un piatto semplice che soddisfa ogni appetito, ma che bisogna saper cucinare per darle personalità.

Da Zenzero posso dire di aver sentito il tocco dello chef!



L'ho accompagnato con hummus di ceci: classico e morbidissimo, ben presentato, seguito da un misto di patate al forno e zucca, due dei miei alimenti preferiti. Ho rinunciato ai cavolfiori e biete sabbiate con mais, che però ha preso l'amica che era con me: croccanti e saporiti.

Abbiamo concluso con due mini porzioni di dolci, adatte al pranzo lavorativo, dopo il quale bisogna sentirsi ricaricate e non appesantite. Io ho preso la millefoglie con mele e cannella, leggera e friabile, una sfoglia davvero ottima, e la mia amica ha condiviso con me il suo **budino** alle nocciole.

Ammetto che lo conoscevo già: ero già stata da Zenzero a cena e avevo potuto assaporare, oltre a un ottimo arrosto di seitan con verdure di stagione, anche questo **stratosferico dessert**.

Vi assicuro che non sto esagerando, provare per credere!

Lo chef è venuto a salutarci e riportiamo il suo invito: questo budino va assaggiato seduti comodamente nelle sale dalle luci soffuse di Zenzero, ristorante e bistrot, godendo appieno

del piacere della sua cucina... e dei segreti del suo dessert d'eccellenza!

Vi ho fatto incuriosire?

Passate anche per il menù alla carta della cena, vi assicuro che non ve ne pentirete, soprattutto se cercate piatti vegetali, biologici, non scontati e ben cucinati!

A Bologna, mangiare vegano con gusto, si può.



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

LA MUSICA DELLA NEVE

Autore:

Davide Sapienza

Editore: Ediciclo editore

Pagine: 96

Prezzo di copertina: € 9,50



La bella collana "Piccola filosofia di viaggio" di Ediciclo editore, è una di quelle che amo di più: volumetti che porto con me nella borsa, in passeggiata o in macchina.

Densi e suggestivi come pochi altri, raccolgono firme di autori che sento spesso particolarmente affini. Per i 10 anni di questa collana, l'editore decide di festeggiare ripubblicando il primo libro italiano della collana con una nuova copertina e una sorpresa musicale al suo interno: il QR al suo interno permette di scaricare gratuitamente il cd dello spettacolo ispirato al libro.

Ma veniamo a *La musica della neve*. Davide Sapienza, scrittore legato ai temi della natura, racconta un rapporto speciale: quello con la neve, con la sua danza, la sua musica, il suo messaggio, il suo mistero, il suo modo di essere inafferrabile e allo stesso tempo così presente. "Ci sono cose che sono da sempre e che vivono nell'eternità della propria essenza ciclica: la neve è una di quelle." Amante delle passeggiate nella neve e nei ghiacci dalle Alpi all'Artico, Sapienza utilizza i luoghi delle sue traversate e i dialoghi con la materia bianca, la più importante produttrice di silenzio, per trovare il proprio luogo interiore. È un racconto di trasformazione e metamorfosi, nella quale l'uomo si riflette e si riscopre.



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

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



Caseificio Bio
Reggiani

📍 Via F. Baracca, 6
Recovato di Castelfranco Emilia (MO)

☎ 347 740 3135

🌐 www.bioreggiani.com

📱 caseificiobioreggiani

ideata dal Consorzio e dai produttori 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.

Perché scegliere il Parmigiano Reggiano Biologico di Bio Reggiani?

Perché **assicura una filiera di 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!

BENVENUTI ALL'AGRITURISMO PARCO DELLA CHIUSA!

Siamo felici ed orgogliosi di accogliervi nella struttura ricettiva gestita da COpAPS.

Nel cuore del Parco della Chiusa di Casalecchio, presso casa S. Margherita proponiamo **servizi di ristorazione, pernottamento con colazione, attività didattiche ed esperienze nel Parco.**

Come cooperativa agricola e sociale promuoviamo una fruizione sostenibile e "lenta" del territorio, per tutelare la complessità ecologica del parco e la sua fragilità. Il nostro compito è di permettere a tutti i visitatori e ospiti di goderne, senza "disturbare" l'ambiente che ci circonda.

Fruizione sostenibile significa raggiungere l'agriturismo a piedi, anche la sera, anche quando piove!



Non si inquina e non si fa rumore, ma si può godere dei suoni e dei profumi della Natura.

Unica eccezione possibile: possono raggiungere la struttura solo le persone con disabilità che hanno il pass disabili per l'auto.

Arrivare in agriturismo con "lentezza" completa l'esperienza del "mangiare fuori": l'arrivo, il sostare e il ritorno diventano fondamentali per godere pienamente del Parco. Respirare a pieni polmoni l'aria pulita, rilassarsi

sotto un albero, stupirsi davanti alle fioriture dei prati sono solo alcune delle meravigliose cose che ci perdiamo quando andiamo di fretta!

All'interno del Parco COpAPS gestisce le colture, la manutenzione del verde e le tutele igienico-sanitarie.

Entrando in agriturismo tutto racconta chi siamo e cosa facciamo: inclusione lavorativa di persone svantaggiate. L'attenzione alle cose buone si unisce anche a quelle "giuste": nel nostro lavoro quotidiano **la "lentezza" è un valore**, perché permette alle persone che lavorano in o per l'agriturismo di esprimere i propri talenti in una dimensione professionale su misura e di benessere.

Nelle due sale al pian terreno possiamo accogliere fino a 40 persone.

Il lavoro dei nostri ragazzi è visibile: i tavoli e parte degli arredi sono stati realizzati nella falegnameria sociale di COpAPS, utilizzando il legno recuperato dalle nostre squadre del verde.

Nel ristorante agriturismo, **si mangia ciò che producono i campi** e si valorizzano le ricette tradizionali emiliano-romagnole.

Il menù è fisso nella sua struttura perché ci permette di valorizzare le persone che realizzano ogni singola portata. Ogni preparazione è l'espressione gastronomica del lavoro dei nostri "ragazzi", le persone svantaggiate o con disabilità che accogliamo ogni giorno! Le verdure provengono dal podere di Cà del Bosco a Sasso Marconi, sono coltivate dai nostri ragazzi con metodo biologico e variano con la stagione.

La pasta fresca all'uovo e le tigelle montanare sono preparate dai ragazzi del *centro Socio Occupazionale Percorsi Verdi* di COpAPS, che accoglie giovani e adulti con maggiori difficoltà. E per finire in dolcezza... arrivano le crostate, preparate anch'esse dai ragazzi inseriti nell'agriturismo.

Quando il tempo lo permette, il sabato e la domenica a pranzo, proponiamo **l'opzione "Pic Nic"**, da gustare nei prati e nel lavandino intorno a casa S. Margherita. In questo caso ognuno può comporre il proprio "cestino", scegliendo quante tigelle mangiare e come farcirle, aggiungendo poi le verdure, il dolce e la bevanda preferita.



Tra i prodotti COpAPS in agriturismo proponiamo il **Pignoletto frizzante e l'idromele**, una bevanda leggermente alcolica realizzata a partire dal miele del parco della Chiusa, smielato nel laboratorio adiacente alla struttura. Una novità assoluta ed esclusiva!

Per quanto riguarda l'ospitalità, proponiamo il **servizio di pernottamento con prima colazione**. Abbiamo 4 camere, una tripla e tre doppie, al primo piano, servite da ascensore e dotate di servizi privati. Due sono attrezzate per accogliere persone con difficoltà motorie; una è fruibile con il cane. L'ospitalità è attiva tutti i giorni, previa prenotazione.

"So-stare con lentezza" all'Agriturismo Parco della Chiusa significa prendere parte ad un

progetto più ampio, che non solo comprende gli aspetti ambientali e sociali del parco e di tutta Casalecchio, ma che ha ricadute positive sulle persone fragili del nostro territorio e fa coltivare l'inclusione a tutta la comunità... non solo a COpAPS!

COpAPS è una cooperativa agricola e sociale di tipo A + B: eroga servizi alle persone disabili, tramite l'inserimento in centri socio occupazionali e in un gruppo appartamento, e assume persone svantaggiate nelle varie attività. Da più di 40 anni COpAPS è un punto di riferimento nazionale per l'inclusione lavorativa di persone con disabilità. La mission è "realizzare l'inclusione sociale di persone svantaggiate... in un contesto sostenibile" e l'agriturismo è uno dei luoghi di COpAPS dove questa aspirazione diventa realtà. In agriturismo sono inserite al momento tre persone svantaggiate, che si occupano dell'accoglienza, delle preparazioni in cucina e delle pulizie.

Il ristorante agriturismo è aperto il giovedì, venerdì e sabato a cena, la domenica a pranzo.

L'ospitalità è attiva tutti i giorni, previa prenotazione.

L'Agriturismo Parco della Chiusa per le festività natalizie sarà aperto a pranzo nei giorni di domenica 24, lunedì 25 e martedì 26 dicembre. Il ristorante resterà chiuso dal 27 dicembre al 31 gennaio 2024, il servizio di pernottamento invece resterà attivo.

Contatti: tel 3485252452

info@agriturismoparcodellachiusa.it

www.agriturismoparcodellachiusa.it

Indirizzo:

Via Panoramica 36 Casalecchio di Reno, BO.

È IN ARRIVO BIOFACH!

La fiera leader mondiale per i prodotti alimentari biologici, che riunirà il settore a Norimberga e online dal 13 al 16 febbraio 2024.



BIOFACH Congress 2024: L'uguaglianza di genere come motore di una trasformazione duratura

Il prossimo febbraio in parallelo alla Fiera il **BIOFACH Congress** si concentrerà sul ruolo cruciale delle donne nel settore alimentare e sulla loro influenza nella promozione di un futuro più sostenibile.

"Stiamo assistendo a un crescente numero di donne che stanno sviluppando soluzioni strategiche complete e concrete lungo l'intera catena del valore dell'agricoltura biologica," afferma **Tina Andres**, Presidente del BÖLW (Federazione tedesca dell'industria alimentare biologica).

Saranno presentate come esempi d'eccellenza alcune donne che stanno apportando cambiamenti duraturi al futuro dell'agricoltura e dell'alimentazione, alla guida di una trasformazione sostenibile nel sistema alimentare.

Il biologico da solo non basta: Laura Kulow, agricoltrice bio-



logica, vuole rendere la propria attività ancora più sana per il pianeta

Laura Kulow sostiene che il biologico da solo non sia sufficiente per preservare il nostro pianeta e sta lavorando attivamente per rendere la sua azienda meno impattante sull'ambiente.

Proprietaria di un'azienda agricola biologica di 500 ettari in Sachsen-Anhalt, Germania, è stata tra le prime ad aderire all'iniziativa di

Oggi è riconosciuta come attivista e fondatrice di questo movimento globale.

Waters afferma: "Per me, sembrava naturale: prendersi cura della terra, celebrare il raccolto, utilizzare ingredienti stagionali e locali per cucinare insieme, e poi sedersi a tavola per mangiare insieme." La sua filosofia ha ispirato molte persone a essere più consapevoli di ciò che mangiano e a valorizzare la qualità dei propri alimenti.



calcolare il valore delle prestazioni a livello regionale per quantificare il valore dei servizi pubblici forniti dagli agricoltori a livello sociale, ambientale ed economico regionale.

La filosofia di Alice Waters: un'ispirazione per un intero movimento

Alice è stata una delle prime cuoche a sottolineare l'importanza di utilizzare alimenti di stagione, locali e coltivati in modo biologico. Negli anni '70, ha aperto il ristorante "Chez Panisse" a Berkeley, in California, uno dei primi ristoranti "Dal campo alla tavola" negli Stati Uniti.

Ulteriori informazioni per visitare la fiera:

www.biofach.de/en



BIOFACH

into organic

Contatto in Italia

NuernbergMesse Italia:

laura.marchesi@nm-italia.it

michelle.mauri@nm-italia.it

DA CINIUS IL LETTO A SOPPALCO REGOLABILE IN ALTEZZA



Cerchi il soppalco in legno salvaspazio perfetto per la tua stanza?

Vuoi dividere il tuo ambiente con un soppalco ma non vuoi affrontare costosi e complicati interventi in muratura? Con i letti a soppalco di Cinius arredare casa diventa più semplice!

Nato per chi ha poco spazio a disposizione, il Letto a Soppalco Rising va oltre il semplice salva spazio: essendo regolabile in altezza elettricamente, si ha libero accesso alla zona sottostante il letto quando questo è sollevato.

Si tratta quindi di un letto a soppalco ideale anche per chi non ha i soffitti alti.

Le colonne vanno dal pavimento al soffitto, pertanto il Letto a Soppalco Rising è autoportante e posizionabile in qualsiasi punto della stanza. In legno massello di faggio lamellare, viene realizzato su misura.

Il Letto a Soppalco Rising è ideale per gli ambienti con soffitti alti meno di 320 cm (in caso contrario, si consiglia il Letto a Soppalco Yen).

Come supporto per il materasso vengono utilizzati i Tatami, che sono:

- calpestabili;
- traspiranti;

- isolanti termoacustici;
- facili da pulire.

Consigliamo la **"Scala Modulare a Cubi"** (di altezza standard 120 cm, personalizzabile su richiesta), un arredo moderno che è insieme comodo accesso al soppalco letto e libreria/cassettiera.

La massima potenzialità del Letto a Soppalco Rising si esprime quando si progetta un soppalco "da parete a parete".

In tal caso, le colonne saranno appoggiate ai muri e non ostacoleranno lo spazio sottostante.

Inoltre, basta spingere un bottone e il soppalco letto si ferma all'altezza prestabilita: non c'è bisogno di spostare i mobili sottostanti.

Solo il Letto a Soppalco Rising - esclusiva Cinius - è in grado di regalarti due stanze in una!

Cinius

www.cinius.com

Shop online:

www.cinius.info



IL REGALO È EMOZIONE E MERAVIGLIA!

La bottega TOCCASANA è fonte inesauribile di regali belli, equi, solidali, creativi e originali

di Laura Beltrami

Ambre Pregiate **candele**. Libri. Shungite. **Monili** di alto artigianato. **Ceramiche e porcellane** per la tavola.

La **saponeria dal mondo** con base olio di oliva, latte di pecora o di asina.

Il celebre **SAVON NOIR** universale, e quello d'hammam.

Guanciali per ben dormire di cotone, lino, kapok, pula di miglio o di farro, olio di girasole, lana a palline oppure lana e pino cembro. Varie forme di **cuscini termici** con noccioli di ciliegia o vinaccioli.



Le **lane più coccolose** in forma di coperte, di giocosi animali e mobile, complementi da cucina e da tavola, calze.

Coprimerassi, lenzuola e federe in morbido cotone non stiro. **Plaid** in biocotone, lana o lino. Cuscini d'arredo. Zafu. Divano letto. Sedie e sgabelli.

Pigmenti e prodotti per restauro e belle arti.

Cere e detersivi per tutte le superfici.

Microrganismi per pulire tutto, anche da molti inquinanti.

Pannelli riscaldanti a infrarossi per il benessere e il risparmio.

Gli **oli essenziali**, anche di pino cirmolo e altre conifere altoatesine.

bagno e cucina. **Scialli** di cashmere o di canapa.

Oggetti di design funzionali al bel e buon mangiare.

Le **pentole** di pietra refrattaria o di terracotta di lunga vita e la gamma GHA.

Taglieri, spatole, posate e ciotole di ottimi legni lavorati con maestria e buongusto. Essiccatori.

Giocattoli di legno o di cartone.

Puzzle incantevoli e giochi di società per piccoli e grandi. Prodotti biologici per l'**igiene dei pargoli e per il loro corredo letto.**

Crystalli Feng Shui, canne a vento e tante pietre per cristalloterapia.



Nuovo spazio
dedicato ai pargoli

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.icuginitoccasana.bio
www.toccasanabioedilizia.it



Profumatori per ambienti e per auto.

Palosanto in tanti modi. I migliori incensi.

Oli e candele da massaggio.

Fitopomate.

Assortimento **creme** per mani.

Sale himalayano in tutte le fogge.

Spazzole artigianali per usi disparati.

Tappeti e zerbini. **Telerie** da

Pitture e decorazioni murali utilizzabili anche in inverno.

Materassi a prezzi promozionali.

ECOBIOAUGURI A TUTTI

Toccasana
www.toccasanabioedilizia.it
e-commerce:

www.icuginitoccasana.bio

tel: 0544.84939



MANGIARE, BERE... VESTIRSI

di Barbara Iotti – CanapaEco, Risorse Ecologiche



Siamo attenti a quello che mangiamo. Siamo quelli che quando fanno la spesa hanno l'abitudine di guardare l'elenco degli ingredienti prima di depositare nel carrello. Siamo abituati a chiederci anche come è stato prodotto il cibo, da chi, dove... e per questo spesso frequentiamo mercati contadini.

Siamo quelli... attenti all'etichetta! E siamo sempre di più! È ormai un'importante tendenza culturale frutto del lavoro e dell'impegno di tante e tanti che, pensando contro corrente, si sono occupati, negli ultimi decenni di un diverso approccio al "consumo" di cibo.

Ma attenzione: possiamo fare di più!

Dopo il mangiare il vestirsi è la nostra seconda esigenza ancestrale e non è da meno quanto a implicazioni sociali ed etiche e quanto a rilevanza per la salute (della nostra pelle, ma anche dell'ambiente e dei lavoratori coinvolti nella filiera produttiva). A differenza che nel comparto agroalimentare (pur largamente industrializzato e globalizzato) in quello tessile non possiamo aspettarci il KM 0, il mercato del tessile, non da oggi, è infatti quasi interamente globalizzato, questo però non deve impedirci di chiedere trasparenza ed eticità nei processi produttivi e di domandarci non solo di che cosa è fatto il capo che indossiamo, ma anche

dove e COME viene prodotto.

Come ci vestiamo

A livello globale il 70% delle fibre utilizzate per vestirsi è di origine sintetica (derivata dal petrolio). Del 30% di fibre naturali la parte del leone la fa il cotone coltivato in modo intensivo e imposto come monocoltura in paesi estremamente poveri costretti a rinunciare alla tradizionale agricoltura di sussistenza (e alla biodiversità del proprio territorio), come ad esempio il Mali e il Burkina Faso. L'impatto sociale e ambientale della coltura del cotone dagli anni 60 - 70 ad oggi è stato devastante. Riportiamo qui solo due dati: circa il 40% dei pesticidi utilizzati in agricoltura a livello planetario è assorbito dai campi di cotone; l'imponente consumo idrico di cui necessita questa coltura praticata in modo intensivo ha portato negli ultimi 30 anni a quello che è stato definito uno dei più grandi disastri ambientali causati dall'uomo: il quasi totale prosciugamento di quello che era fino agli anni 60 il quarto lago salato al mondo per dimensione: il lago di Aral in Uzbekistan.

Dunque non basta scegliere fibre naturali: ad esempio scegliere il cotone biologico rispetto a quello "convenzionale" fa davvero molta differenza! Soprattutto se è proposto da aziende che ci danno garanzie anche sui processi pro-

duttivi e sul trattamento dei lavoratori.

La produzione della fibra è infatti solo la prima parte di una filiera molto lunga e parcellizzata, dislocata spesso in vari paesi secondo la legge del miglior offerente (minor costo di manodopera, minori diritti dei lavoratori...).

UN'IDEA NUOVA!

E sicuramente antica e tradizionale è la canapa!

Perché tornare a vestirsi di canapa? Le buone ragioni per riconsiderare la canapa come fibra tessile d'elezione sono molte e riguardano da una parte la salute dell'ambiente e dall'altro la salute e il comfort per la nostra pelle:

- la canapa è una fibra naturale al 100% riciclabile
- viene coltivata senza l'uso di pesticidi
- richiede un consumo idrico molto inferiore a quello delle

colture di cotone

- dal punto di vista agronomico è una coltura preziosa perchè in grado di rigenerare/rimineralizzare il terreno (la canapa era tradizionalmente utilizzata nella rotazione delle colture), è una coltura molto resistente che si adatta a quasi tutti i microclimi.
- la canapa è inattaccabile da acari, muffe, funghi e tarme; è anallergica e inoltre non conduce energia elettrica per cui non si carica di elettricità statica.
- i capi di canapa sono molto traspiranti: freschi d'estate e caldi d'inverno (come dicevano i nostri nonni che la canapa la conoscevano bene!), assorbono il sudore e si adattano bene agli sbalzi climatici... la sensazione che dà sulla pelle è di un morbido e sano piacere.

Quindi: perché NON vestirsi di canapa?

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.

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 conseguente 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 2024!

Il corso inizierà il 10 gennaio - con possibilità di iscriversi alla stessa edizione fino al 1 marzo 2024.

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



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

Fitoperatore del Benessere
il Giardino di Pimpinella

Scuola di botanica ed Erboristeria selvatica

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

Un regalo (vero) tutto per te

Per ringraziarti della partecipazione con cui ci segui,
abbiamo per te il regalo più prezioso: FARTI STAR BENE!

Visualizzazioni di benessere

20 MINUTI PER TE!

Un'esperienza totalizzante guidata dalla **dott.ssa Marilena Conti** – psicologa, psicoterapeuta con orientamento ipnotico e psicosomatico – che ti porterà a ritrovare uno spazio di benessere e di gioia nel profondo della tua Anima.

In questo **Mini video di 20 minuti**, che ti regaliamo e che sarà tuo per sempre, con chiarezza e semplicità la Dott.ssa Conti guida una **visualizzazione di rilassamento e di armonizzazione**, che potrai ripetere, con la sua voce cadenzata, in ogni momento a te consono.

**SÌ, VOGLIO REGALARMICI 20 MINUTI
DI BENESSERE!**

SCRIVI UNA EMAIL A
info@bioesostenibile.it



FELICITÀ È VITA LENTA



La Fast Life fatta di multitasking, caffè presi al volo e interazioni digitali, ha preso il sopravvento.

Se potessimo scegliere una parola per definire la vita moderna, sarebbe "frenesia", ma quando mai siamo stati così predisposti a un'incessante attività?

In maniera sempre più sentita alla Fast Life si sta contrapponendo lo Slow Living, una vera e propria filosofia di vita abbracciata da chi decide di prendersi cura del proprio benessere psicofisico. A noi piace chiamarla Vita Lenta.

La scienza, dalla psicologia alla fisica, ne supportano e promuovono i principi.

Vita quantica e Vita Lenta

Frank Kinslow, medico chiropratico, parla nel suo *Il segreto della Vita Quantica* dei benefici di uno stile di vita lento capace di portare pace interiore, prosperità e a una vera e propria guarigione.

Ciò che osserva Kinslow è innanzitutto che sessanta o settant'anni non sono un tempo sufficiente per consentire l'adattamento del corpo e della mente ai livelli di stress impostici dalla vita moderna. Non si è passati attraverso quel numero di generazioni necessarie per

prepararci all'aggressione della vita frenetica, e quella natura contemplativa, formatasi nei nostri progenitori (che ritenevano l'ozio più che un vizio, una virtù), è ancora in noi, geneticamente codificata in ogni cellula, in attesa di venire riscoperta.

Ecco perché soffriamo così tanto immersi nei ritmi della vita moderna. Abbiamo la sensazione che se mettiamo da parte un po' di tempo per non fare nulla, stiamo perdendo tempo, siamo spinti da un bisogno insaziabile di riempire tutti i vuoti.

Scrivo Kinslow:

"Il pensiero collettivo procede più o meno così: se aumentiamo il sapere riguardo una cosa, aumentiamo il controllo su di essa; se aumentiamo il controllo su una cosa, possiamo usarla per aumentare il nostro sapere. Si tratta di una follia. La domanda che dovremmo porci non è: "Come posso esercitare più controllo?", ma: "Come posso liberarmi dal bisogno di controllare?".

Il vuoto e la coscienza di sé: il metodo Quantum Entrainment

Quello che la nostra mente non ha il tempo di elaborare, è che **il vuoto non è qualcosa di negativo bensì di essenziale.**

Kinslow ha ideato un metodo scientifico alla portata di tutti, capace di riportare a quella che definisce "consapevolezza pura", che, ma-

tematicamente parlando, opera per sottrazione.

Il QE concede alla mente sempre meno cose, finché resta il nulla, il vuoto, e attraverso questo fondamentale passaggio è possibile contattare il proprio vero sé e cambiare la propria vita.

Frank Kinslow
Il segreto della
Vita Quantica
Una potente tecnica per migliorare te stesso eliminando problemi, dolori e preoccupazioni
INCLUDE IL VIDEO STREAMING LA SCIENZA DEI MIRACOLI

Scopri il libro
IL SEGRETO DELLA VITA QUANTICA
bit.ly/3FSbVue

LIBRI & CO.

Il Potere della Focalizzazione



AUTORI
Jack Canfield,
Mark Victor Hansen,
Les Hewitt
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 365
PREZZO DI
COPERTINA
20,90€

Cosa ci impedisce di raggiungere quotidianamente i nostri obiettivi? Cosa ci tiene lontani da ciò che realmente desideriamo?

Per gli autori, la risposta è una sola: la mancanza di focalizzazione, ovvero **la capacità di concentrarci sulle nostre priorità**. In questo libro, molto pratico e pragmatico con poche divagazioni, si va dritto al sodo e ci viene proposto un modello pratico e rigoroso, fatto di **10 strategie di focalizzazione**. In ciascun capitolo vengono proposte le azioni da mettere subito in atto per passare immediatamente all'azione.

I tre autori, forti della loro grande esperienza, vogliono insegnare a **trasformare le cattive abitudini in efficaci modelli di comportamento**, a individuare e potenziare i propri talenti naturali, visualizzando i propri obiettivi, per ritrovare la nostra sicurezza e trasformare la nostra vita.

Il Potere e la Magia della Gratitudine



AUTORE
Ivan Nossa
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 144
PREZZO DI
COPERTINA
14,90€

Eleva la vibrazione della tua vita e metti le ali al tuo cammino

Il potere della gratitudine ha un **effetto diretto sulla nostra felicità** e attua la magia per **vivere nella piena fiducia dell'esistenza**.

Svegliarsi **ogni mattina** e **ringraziare l'alba**, il cibo abbondante, le persone che ci circondano e tanto altro ancora è un **sano atteggiamento che ci fa stare bene**.

Rivolgere **un ringraziamento per un evento**, seppur possa sembrare scontato, ha in sé il potere di **modificare la nostra vibrazione energetica**.

Portare gratitudine anche a quegli eventi che di per sé non portano felicità, a maggior ragione, ha il potere di generare in noi uno stato di elevazione e beatitudine.



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



Al cuore del cioccolato: cosa si nasconde dietro questo prodotto tanto amato?

.....

di Francesca Cappellaro,
ricercatrice Ingegneria della Transizione



Cosa si nasconde dietro al cioccolato, uno dei prodotti più amati da tutti noi? Certamente la materia prima di cui è fatto, il cacao, contribuisce ad ottenere un cioccolato di qualità. Ma ancora meglio se viene prodotto nel rispetto dell'ambiente e dei lavoratori che contribuiscono alla sua produzione.

Quasi tutto il cioccolato si produce e si consuma in Europa e negli Stati Uniti. L'80% del mercato è controllato dalle multinazionali occidentali, ma la materia prima, il cacao, proviene da diversi Paesi del Sud del Mondo. La maggior parte di questi sono localizzati nella fascia tropicale: il 70% in Africa (soprattutto Costa d'Avorio e Ghana), il 20% in Asia (Indonesia) e il restante 10% in America latina (Brasile ed Ecuador). Anche se il 90% dei produttori di cacao sono piccoli coltivatori locali, la maggior parte delle coltivazioni appartengono a grandi proprietari che con le loro scelte fanno la differenza nella filiera produttiva del cioccolato. Già nel 2010, il documentario **The dark side of Chocolate**, raccontava gli ingenti interessi legati a questa

materia prima e di cosa si cela dietro il suo prezzo fissato in borsa. Emergeva uno sfruttamento dei lavoratori e l'impiego della manodopera minorile. Ad oggi, ci sono stati seri tentativi di contrasto di questo fenomeno, che in parte si è ridotto, ma certo non è stato debellato.

Dietro al cioccolato ci sono gravi questioni etiche, ma emergono anche importanti conseguenze ambientali.

In Ghana e Costa d'Avorio, oltre il 90% dei terreni di riserve forestali è stato convertito illegalmente in piantagioni di cacao. Ciò ha determinato una vasta deforestazione con importanti conseguenze per la biodiversità che ha visto restringere gli habitat di molti animali, come ad esempio scimpanzé ed elefanti. Anche in Ecuador, molte aree sono a rischio dal disboscamento selvaggio e molte delle piantagioni di cacao nazionale sono state soppiantate da una pianta geneticamente modificata, CCN-51. Questa è maggiormente resistente agli antiparassitari e più redditizia dal punto di vista economico, ma sta alterando la biodiversità del territorio, tanto che dal 1991 al 2009 si è passati da 550.000 ettari di coltivazioni di cacao nazionale a 255.000 ettari. Il cacao clonato ha poi qualità organolettiche molto differenti da quelle del cacao nazionale e per sopperire a questa mancanza viene arricchito con aromi.

Tutto ciò fa sì che si stia alterando questa preziosissima materia prima ed emerge l'insostenibilità di una produzione industriale ed intensiva. Una valida alternativa è data dai prodotti del mercato equosolidale, che sostiene il lavoro dei

piccoli produttori contribuendo a migliorare le loro condizioni di vita e garantendo allo stesso tempo diritti e condizioni commerciali più eque.

A differenza dei metodi di produzione intensivi, dove vengono seminate 1100 piante in un ettaro di terreno, il cacao equosolidale cresce in piccoli orti (huertas) con coltivazioni biologiche.

Qui ogni pianta gode di un proprio ampio spazio di crescita (300 o 400 piante in un ettaro) e convive con altre specie vegetali (limone, arance e mandarini, banane, caffè, papaia, altre specie tropicali) che conferiscono al cacao un particolare aroma floreale e fruttato.

Se abbiamo a cuore il cioccolato, è necessario sostenere un consumo più responsabile di questa preziosa risorsa a tutela della sua qualità e anche nel rispetto dell'ambiente e dei diritti dei produttori locali!



LA GENER-AZIONE GOALS

A MUG 120 studenti delle superiori a confronto con attivisti, imprenditori e cooperatori in un percorso formativo sull'Agenda 2030 per trasformare i valori in azioni concrete

di Filippo Benni



Dall'astratto al concreto, dai valori alla pratica.

Partendo dagli studenti delle scuole superiori, Alimentae - associazione culturale e Comunità Slow Food - ed Emil Banca intendono promuovere e approfondire i temi dell'Agenda 2030, portando la Sostenibilità davvero al centro delle politiche future, puntando su progetti pensati e sviluppati dai ragazzi.

Con questo obiettivo, e con un incontro sulle sfide del nostro tempo, mercoledì 15 novembre a MUG, l'hub dell'innovazione di Emil Banca, ha preso il via **Gener-Azione Goals - Costruiamo insieme il nostro futuro.**

In questo primo step, il progetto coinvolge circa 120 studenti di cinque classi di quattro scuole secondarie di secondo grado del bolognese: l'**IPSAS**

Aldrovandi Rubbiani, l'IPSAR Luigi Veronelli di Casalecchio di Reno, l'International school of Bologna e due classi dell'I.I.S. Manfredi Tanari.

In una seconda fase, potrà estendersi alle scuole di tutta la regione per infondere atteggiamenti positivi, stimolando la formazione di figure professionali, innovative e imprenditoriali in ambito green e formare una nuova classe di giovani attivisti con profili multidisciplinari.

Durante quattro incontri a cadenza mensile, le classi riceveranno una formazione specifica, con focus tematici sull'Agenda 2030 dialogando con personalità esperte e dell'attivismo ambientale entrando in contatto con case history di realtà del territorio.

Nel primo incontro, gli studenti si sono confrontati con **Ottavia Pieretto** (*Slow Food International*), con gli autori/attivisti **Giorgio Brizio e Annalisa Corrado, e Claudio Tedeschi**, AD di *Dismeco* che per l'occasione ha lanciato una raccolta di piccoli rifiuti elettronici.

Nei prossimi appuntamenti incontreranno anche **Andrea Colombo** (*Fondazione Innovazione Urbana*), il sindaco di Sasso Marconi, **Roberto Parmeggiani, Valentino Affinita** (*Terra!*), **Andrea Gherpelli** (*Agricoltori custodi di Parma*), **Carlo Cattani e Laura Demerciari** (*Associazione Tempi di recupero*) e lo scrittore d'inchiesta **Fabio Ciconte**.

Approfondiranno realtà come l'**emporio di comunità Camilla**, la **cooperativa agricola Arvaia**, il **Forno Brisa** o il **Laboratorio di moda etica Cartiera**.

L'incontro del 15 gennaio su Economia circolare e stili di vita, in cui verrà presentato il Patto per il Lavoro e per il Clima Regione Emilia-Romagna, sarà aperto dal presidente Stefano Bonaccini.

Il percorso formativo è coordinato dal **Comitato Scientifico** guidato da **Roberta Paltrinieri**, responsabile scientifico del **DAMSLab**, e formato dai docenti dell'*Alma Mater* **Giovanni Bazocchi, Federica Zanetti e Pierluigi Musarò**.

Gli **incontri** si effettueranno, in presenza e

online, a **MUG**. Ogni incontro avrà il supporto della facilitazione grafica digitale in tempo reale a cura di Housatonic, partner del progetto, che racconterà gli interventi, creerà uno scenario animato facilitando l'attenzione e aiutando la comprensione. Ogni incontro verrà registrato e poi reso disponibile su www.alimentae.it/

Al termine del percorso formativo, gli studenti si sfideranno in un Hackathon (il 24 e 25 febbraio 2024) per progettare piani formativi da proporre alle classi prime e seconde delle proprie scuole.

Il Comitato Scientifico giudicherà le due proposte migliori. I vincitori potranno avvalersi dell'aiuto dei collaboratori con expertise nella creazione di progetti educativi.

"Oggi più che mai educare alla sostenibilità è un requisito fondamentale per rendere i cittadini maggiormente consapevoli della complessità e della fragilità del contesto ambientale in cui viviamo e dell'assoluta necessità di tutelarlo - Raffaella Donati di Alimentae - L'Agenda 2030 è sempre più conosciuta, ma in maniera superficiale e legata ad una dimensione teorica sconnessa dalla pratica quotidiana. Educare allo sviluppo sostenibile diventa quindi centrale perché significa discutere dei valori fondamentali della vita sulla Terra e della complessità dei fenomeni e delle relazioni: significa riflettere sul ruolo di ognuno di noi nella società e nell'ambiente in cui viviamo".

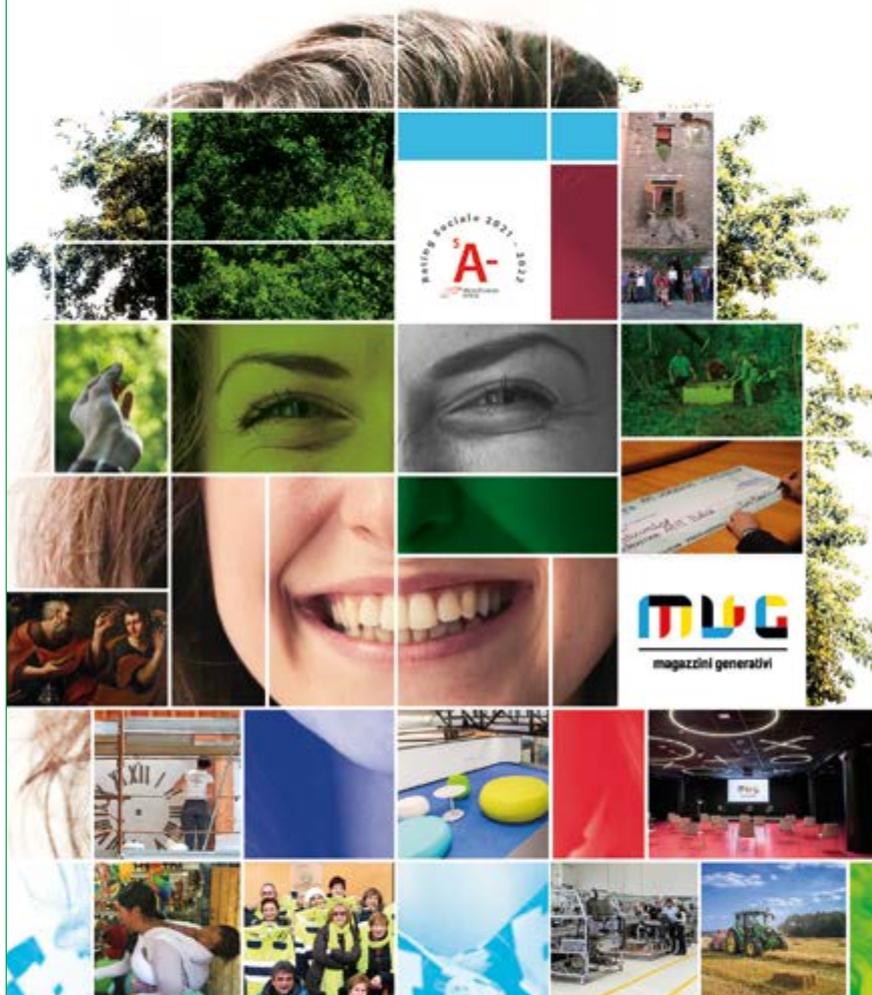
"Con questo progetto mettiamo al centro le nuove generazioni, promuovendo i temi, i valori e gli obiettivi dell'Agenda 2030 tra chi sarà classe dirigente del futuro", ha commentato il presidente Emil Banca, Gian Luca Galletti. "Gli studenti di oggi saranno i protagonisti del sistema economico di domani - ha concluso - un sistema economico in cui la sostenibilità dovrà essere il faro che traccia la rotta".



Le registrazioni di tutti gli incontri di Gener-Azione Goals saranno resi disponibili su www.alimentae.it



ABBIAMO IN TESTA LA SOSTENIBILITÀ



TUTELA AMBIENTALE, SVILUPPO SOCIALE E ECONOMICO AL CENTRO DEL NOSTRO IMPEGNO PER IL FUTURO

Scopri il nostro cambio di passo su emilbanca.it/sostenibilita



IL CUORE NEL TERRITORIO



 FORLÌ FIERA

17^a Edizione

NATURAL EXPO



le buone pratiche per il benessere

17.18 febbraio 2024

i settori tra gli ospiti ...


BioBeauty FASHION
bellezza & benessere


RITORNO ALLE ORIGINI
natura e cultura


Anima CREATIVA


100% NATURAL PRODUCT
CANAPA CORNER


officina OLISTICA
trattamenti ed esibizioni


VITA e CASA
la casa che vorrei


il benessere vien viaggiando
sport e avventura



M. GRACIS



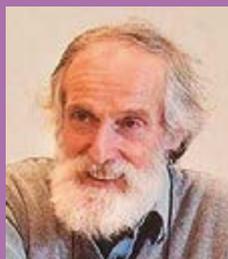
F. COTZA



LEANDRO



R. RAJANI



P. MOZZI



G. MEREU



L. FALCONI



S. CALLONI WILLIAMS



M. CESATI CASSIN



T. CRUDI



A. BROCCOLI



CAPITANATA



G. GIACOMINI



DONDINI & TOSATTO



M. F. PAVAN



M. RUSSO

ROCK MYSTIC CIRCUS



Gioco, Magia e Spiritualità

NEW

AREA ZEN



Arte, Musica e Meditazione

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



Malpensa Benessere

3-4 febbraio 2024

Malpensa Fiere

Busto Arsizio (VA)

Prodotti e Trattamenti olistici | Alimentazione naturale | Yoga Day | Area Tibet | Martial Arts e Tai Ji Day | Conferenze

fieredelbenessere.it



fieredelbenessere



3780833799



COS'È E COME FUNZIONA UN GRUPPO D'ACQUISTO SOLIDALE (G.A.S.)

a cura della Redazione

Acronimo di Gruppo di acquisto solidale, il G.A.S. affonda le sue radici nel principio che **l'acquisto dei beni alimentari debba tornare ad essere un'esperienza fondata sul pensiero critico, sulla solidarietà e sulla sostenibilità.**

Acquistare tramite un G.A.S. aiuta a diminuire gli sprechi: non ci saranno i 3x2 o le campagne di acquisto compulsivo, quindi ogni volta che si farà un acquisto ci si farà la domanda "mi serve davvero?" e di certo se prenderemo del Parmigiano Reggiano Bio o dei vini biologici di qualità, questi non andranno sprecati!



In concreto, si tratta di un gruppo di persone che si riuniscono spontaneamente per fare degli acquisti insieme.

Gli acquisti vengono fatti "all'ingrosso", ovvero **in grandi quantità, presso piccoli produttori biologici locali**, in un'ottica di filiera corta: il cibo viene acquistato direttamente dal produttore senza intermediari, diminuendo i costi e l'utilizzo di plastica per imballaggi vari.

I benefici dei G.A.S. sono moltissimi.

Vengono favorite **comunicazione e socialità** in un contesto, quello dell'acquisto dei beni di prima necessità, in cui da tempo si sono perse.

Si premiano con i propri acquisti **produttori virtuosi che si sono conosciuti da vicino** e che lavorano nel pieno rispetto dei diritti umani e dell'ambiente.

Un altro vantaggio è il prezzo di acquisto, perché in gruppo il prezzo si abbassa, anche del 30%!

Entrare a far parte di un G.A.S. significa far parte di un progetto di co-creazione del proprio cibo e di cura della terra.

Torniamo ai rapporti umani, al rispetto per il lavoro di tutti, favorendo prodotti biologici, genuini, freschi e di stagione.

Sei di Bologna e provincia e vuoi entrare a far parte di un G.A.S.?

Scrivici a info@vivosostenibile.it, saremo felici di indicarti quello a te più comodo.



Ricevi gratis ogni mese Bio & Sostenibile in versione PDF!



SCRIVI A info@bioesostenibile.it



Bio &
sostenibile
www.bioesostenibile.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 dicembre 2023,
copia gratuita riservata ai soci.
Registrazione al Tribunale di Bologna
n.8606 R.St. del 06/06/2023.

Hanno collaborato a questo numero:

Barbara Iotti	Glauco Venturi
Beatrice Piva	Laura Beltrami
Claudia Cortini	Laura dell'Aquila
Claudia Lugli	Laura Marchesi
Claudio Selleri	Letizia Boccabella
Filippo Benni	Lucia Cuffaro
Florido Venturi	Manuela Martino
Francesca Cappellaro	Mario de Nardo
Francesca Mantovani	Mirco Lucchini
Francesco Ventura	Simona Tassinari
Giulia Marone	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.

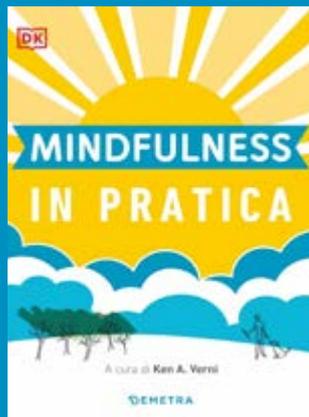
L'editore non risponde di perdite causate dalla non pubblicazione dell'inserzione. Gli inserzionisti sono responsabili di quanto da essi dichiarato nelle inserzioni.

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 20/11/2023



MINDFULNESS IN PRATICA



Autore: Ken A. Verni
Editore: Demetra
Pagine: 224
Prezzo di copertina: € 18

Se c'è una pratica che possiamo imparare a qualsiasi età, da applicare in ogni momento della giornata, dandoci grandi soddisfazioni e risultati, questa è la Mindfulness. Allenare la nostra mente alla consapevolezza, ci porta a vivere in maniera molto più soddisfacente il momento presente, facendoci trovare maggiore equilibrio e felicità. Tra i tanti libri che ne parlano, vi consigliamo di certo questo di Verni, guida esperta del sentiero interiore, qui ben raccontato e illustrato. In Mindfulness in pratica propone un percorso graduale con meditazioni step-by-step da mettere in pratica facilmente durante la giornata, con un'attitudine di non giudizio e gentilezza. Per esplorare i meccanismi della mente e modificare gli atteggiamenti inutili, ristabilire una relazione sana e amichevole con noi stessi, sentirci meno alienati e isolati e riconnetterci, in ogni momento della giornata, con la nostra profonda saggezza intuitiva e con il nostro spirito creativo.

UN VIGNAIOLO MI DISSE...



Autori: Ludovico Dal Pont
e Giovanni Maccagnan
Editore: Le due Torri editore
Pagine: 128
Prezzo di copertina: € 18

Fare della propria passione un filo conduttore. Mettersi in strada alla ricerca dell'incontro, non con persone qualsiasi, ma con 10 maestri vignaioli, che, raccontandosi parlano di scelte di vita, di cura, di attenzione.

"Devi assolutamente dissetarti di acqua prima di iniziare a bere del vino. Poi ti siedi e inizi a bere il vino e il grande vino non deve mai farti venir voglia di ritornare all'acqua. Se torni all'acqua allora c'è qualcosa che non va."

Questo e tanti altri sono i regali che i due giovani autori di questo bel libro, ricevono. E non ci si stanca di viaggiare al loro fianco con il pensiero. Alla ricerca di idee, ricordi e meditazioni, che solo l'aroma e il gusto di un buon vino, sanno dare.

L'arte nordica della vita all'aperto



AUTRICE
Linda Åkeson
McGurk
EDITORE
Edizioni
Il Punto d'Incontro
PAGINE 304
PREZZO DI
COPERTINA
14,90€

Manuale di FRILUFTSLIV. Ritrova benessere ed equilibrio a contatto con la natura.

Bisogna essere scandinavi per apprezzare il contatto con la natura anche nei mesi invernali? Certo che no, ma è utile farsi aiutare da una di loro, la brava giornalista svedese-americana Linda Åkeson McGurk, anche solo per farci pronunciare correttamente il termine **Friluftsliv**: un atteggiamento, uno stile di vita in cui si torna consapevolmente alla natura per **rigenerarsi e ritrovare l'equilibrio**. Questo approccio, fondato sul silenzio, la semplicità, la non competizione e vari altri pilastri che ho trovato assolutamente sensati e giusti, ci introduce a un'ampia gamma di **usanze e pratiche scandinave** incentrate sul rallentare i ritmi frenetici e trascorrere sempre più tempo all'aperto, senza preoccuparsi del tempo atmosferico o della stagione.

Linda McGurk, fermamente convinta che la vita sia migliore se trascorsa all'aria aperta, ci offre una guida essenziale adatta sia a chi vive in campagna che ai cittadini. **Un invito a rallentare** e a tornare a riconoscere piante e alberi, a farci stupire dalla bellezza della natura.

La Scienza dei Cosmetici



AUTRICE
Beatrice Mautino
EDITORE
Gribaudo
PAGINE 280
PREZZO DI
COPERTINA
16,90€

Dalla skincare allo shampoo. Ingredienti, bufale & istruzioni per l'uso

"Quando ho deciso di raccontare i cosmetici "con gli occhi della scienza" ero già una divulgatrice scientifica con qualche libro all'attivo e con un passato nella ricerca nel campo delle biotecnologie e delle neuroscienze (...). Dalla mia avevo molte domande, una passione – quella sì – per la chimica e un metodo di lavoro che guida tutto quello che faccio e che mi porta a scavare a fondo e a non mollare fino a quando non ho capito e non sono riuscita a farmi capire." Ci può essere una garanzia migliore per prendere un libro? Nella giungla della cosmesi, la Mautino ci fa da faro e in questo libro lo fa con metodo, attenzione, chiarezza e allegria. **Un libro che rivela i fatti, supportandoli sempre con evidenze scientifiche**, rivolto ai curiosi e agli appassionati, ma anche ai tantissimi professionisti di settore (per esempio estetiste o professionisti del settore della bellezza) e che cercano finalmente punti di vista chiari e verificati. Non scontati i capitoli dedicati all'uomo e al bambino. Super la grafica scelta: immediata e allegra, rende ancora più godibile il libro.

Tutti i segreti del gatto



AUTRICE
Sarah Brown
EDITORE
Aboca Editore
PAGINE 312
PREZZO DI
COPERTINA
20€

Linguaggio e comportamenti dei nostri amici felini

"I gatti ci capiscono molto meglio di quanto la maggior parte delle persone non creda, e molto meglio di quanto noi capiamo loro."

Da gattara incallita, coabitante di due gatti completamente diversi tra loro, questo libro mi ha attirato da subito. E devo dire che non mi ha per nulla deluso, anzi!

La brava Sarah Brown è riuscita a farmi capire quanto **i gatti stessi si siano ingegnati per comunicare con noi umani** e di conseguenza quanti gesti o atteggiamenti dei miei cari pelosi potevo interpretare correttamente, facendo tutti più felici! Un libro completo che chiunque viva con un pelosetto adorato dovrebbe avere a portata di mano.

Belle le garbate illustrazioni che fanno capire al volo la sinuosità delle mosse dei nostri amici gatti.

Cucina naturale. La magia dell'inverno



AUTRICE
Stella Bellomo
EDITORE
Mondadori
PAGINE 224
PREZZO DI
COPERTINA
22,90€

Ricette vegetali, regali fatti a mano e tante decorazioni green per addobbare la casa in chiave sostenibile e vivere la bellezza delle feste

Seguo Stella Bellomo da tempo. La apprezzo per le scelte green che propone e per la creatività, l'allegria e la passione che mette in quello che fa. Quando ho visto questo suo nuovo libro, mi ci sono tuffata a capofitto. Sentivo il profumo dei dolci alla cannella e il tintinnare dei cucchiaini nelle tisane calde. Questo è il tempo per godersi un po' di lentezza, per assaporare e magari per preparare con le nostre mani belle decorazioni ecologiche per agghindare la nostra casa o bei regali utili per i nostri amici. In tutte queste attività **La magia dell'inverno** ci può aiutare! **Più di 80 ricette vegetali, cocktail analcolici, tre menù per Vigilia, Natale e Capodanno**. Tanti regali fatti a mano e tutorial con decorazioni green e idee per addobbare la tavola e la casa in chiave sostenibile e vivere la bellezza dell'inverno e delle Feste! Un libro bello, da sfogliare, consultare o regalare. In ogni caso: un libro che fa bene.

Nerd senza macchia



AUTORE
Daniele Daccò
EDITORE
SEM libri
PAGINE 160
PREZZO DI
COPERTINA
16€

55 vite straordinarie di grandi sognatori

Divertente incontrare, attraverso gli occhi e il diario di una giovane ragazza, Giulia, che lavora in una ipotetica lavanderia, i "secchioni" di una volta: Nikola Tesla, inventore della corrente alternata, Ettore Fieramosca, arguto condottiero militare, Samantha Cristoforetti, astronauta, e tanti, tanti altri ancora.

Ognuno di loro ha una storia straordinaria, tutta da scoprire.

Giulia scoprirà che i nerd non hanno per forza i capelli unti o problemi di peso.

E noi, lettori di oggi, potremo conoscere il truccatore di Hollywood che ha creato Frankenstein, o il creatore del celebre gioco da tavola **Dungeons & Dragons**, a fianco di **Alda Merini** o di **Aretha Franklin**.

La rivoluzione del cuore



AUTORI
Dalai Lama,
Patrick
McDonnell
EDITORE
Sperling&Kupfer
PAGINE 144
PREZZO DI
COPERTINA
23€

Un inno alla gentilezza.

Un invito, gentile, a rispettare la Madre Terra e tutti gli esseri viventi.

Una favola illustrata, inframmezzata da pensieri e riflessioni del XIV Dalai Lama.

"Se abbiamo la capacità di distruggere la Terra, abbiamo anche la capacità di proteggerla."

Messaggi di speranza e di gioia, che possono arrivare a tutti noi, anche ai più giovani.

Un invito a una rivoluzione compassionevole per il futuro del nostro mondo.

"Sì gentile ogni volta che è possibile. È sempre possibile!"

Sagre d'Italia



AUTORI
Donatella Alquati
e Giorgio Mininno
EDITORE
Slow Food Editore
PAGINE 386
PREZZO DI
COPERTINA 29,90€

Viaggio nella tradizione popolare

Metti due fotografi e designer in giro per l'Italia per cinque anni e falli partecipare alle tante sagre che costellano il nostro bel paese. Ne risulta una guida all'Italia più autentica, quella che passa per i prodotti tipici, per i sapori condivisi, ma vista anche dal punto di vista estetico, grazie ai bellissimi reportage fotografici che la compongono.

"Sagre d'Italia - scrivono gli autori - è prima di tutto un'idea di viaggio alternativo per chi come noi è appassionato di cultura gastronomica, sceglie le proprie mete in base a quali piatti potrà assaggiare e costruisce i propri itinerari districandosi tra le infinite attrazioni culinarie che il mondo mette a disposizione."

A completare il volume troviamo le ricette protagoniste di ogni festa e un lungo compendio finale, suddiviso per regioni e per mensilità, di sagre da non perdere. Qualcosa che mancava.

Scegliere per riordinare



AUTRICE
Lisa Butterworth;
fotografie di
Julia Stotz
EDITORE
Guido Tommasi
Editore
PAGINE 224
PREZZO DI
COPERTINA 27€

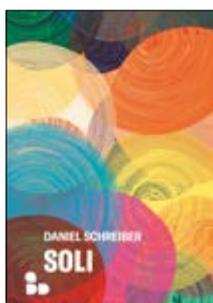
Liberarsi del superfluo e vivere meglio

Nell'epoca dell'accumulo un manuale di riorganizzazione e di scelta può solo essere di aiuto.

Scegliere ciò che è funzionale per noi, che ci rende felici, che migliora i nostri ambienti e la nostra vita. Questo processo può non essere facile, implica il lasciare andare qualcos'altro, fare spazio. Può essere un processo lungo, da preparare, anche grazie a questo libro, ben scritto e molto ben illustrato, mettendo in atto una precisa strategia per ogni stanza della casa.

Visualizzare, eliminare, pulire, organizzare e mantenere: questi i 5 passi da affrontare secondo l'autrice per non sentirsi sopraffatti prima di iniziare l'opera di decluttering che ci prefiggiamo. Potremo così prendere coscienza del punto in cui siamo, farci le giuste domande, arrivando a stare meglio, soprattutto se affrontiamo questo lavoro con l'intenzione di comprendere i bisogni e le emozioni che si celano dietro agli oggetti, non limitandoci a considerarli soltanto nella loro materialità.

Soli



AUTORE
Daniel Schreiber
EDITORE
Add editore
PAGINE 160
PREZZO DI
COPERTINA
16€

Mai come nel periodo natalizio, la solitudine può essere difficile e creare sofferenza. È quello che è accaduto qualche anno fa al bravo autore di questo intenso saggio, che ho letto con particolare interesse e partecipazione. Ha grande valore interrogarsi su cosa significhi oggi vivere in solitudine. Che può essere solitudine materiale, ma anche relazionale, intellettuale. In questo libro Schreiber, attingendo all'esperienza personale, ma anche alla filosofia e alla letteratura, **esplora un sentimento che tutti conosciamo e che spesso ci spaventa**. Siamo soli anche in famiglia, a volte, così come possiamo essere felici e soddisfatti in una baita in riva a un lago, lontano da tutti, ma più vicini a noi stessi e alla natura, sentendoci parte del mondo. "Non ho scelto intenzionalmente di vivere da solo. Al contrario - scrive l'autore - per molto tempo ho dato per scontato che avrei condiviso la vita con qualcuno e che con quel qualcuno sarei invecchiato... Ma a un certo punto tutto questo finì (...). Se per molto tempo non ero stato in grado di stare da solo, ora sembrava che la solitudine la cercassi." Ed ecco che il libro di Schreiber fa intravedere il vero tema di questo libro: la felicità, i rapporti, soprattutto di amicizia, che possono davvero farci vivere la libertà e l'accettazione di cui abbiamo tutti bisogno. Un libro importante e mai scontato.

Spazio sacro, suono sacro



AUTRICE
Susan Elizabeth
Hale
EDITORE
Edizioni
Mediterranee
PAGINE 256
PREZZO DI
COPERTINA
24,90€

I misteri acustici dei luoghi sacri

Diamo spesso attenzione agli spazi sacri per le forme che hanno: linee e geometrie che conducono il nostro sguardo, ambienti e immagini che ci contengono e che raccontano. Eppure, quanto è importante il riverbero di un canto gregoriano in una chiesa romanica, quanta musicalità avevano i sacerdoti in Egitto. Gli antichi conoscevano che lo spazio e il suono conferiscono armonia allo spirito. L'autrice di questo importante volume sui luoghi sacri e sui suoni ad essi legati, è una nota musicoterapeuta e una cantante incantevole. Nella sua ricerca, ha appreso il modo in cui le diverse religioni hanno creato edifici che fossero conformi al loro messaggio. In modo capace e accattivante, ci conduce in templi, cappelle e cattedrali, dove è evidente che la musica è un elemento intrinseco al viaggio della vita ed è il metodo proprio a ciascuna fede di consacrare lo spazio con il suono. Il canto e la musica sono sempre stati essenziali per la cultura, espressioni di un bisogno umano fondamentale. È così ancora oggi, nella nostra epoca tanto caotica... La Hale racconta di un ritorno al tempio, dove le persone cercano luoghi di risonanza per cantare, e costruiscono nuovi luoghi sacri nel desiderio di ispirazione, canto, amore, visione e intenzione.

Finalmente disponibile il VIDEO CORSO

Visualizzazioni di Autoguarigione



condotto dalla
Dott.ssa Marilena Conti,
psicologa, psicoterapeuta con orientamento
ipnotico, psicosomatista

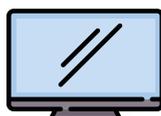


Il primo e unico Video Corso online di Visualizzazioni di *Autoguarigione ed elementi di Psicosomatica*, condotto dalla **dott.ssa Marilena Conti**, che ti insegnerà, passo dopo passo, le tecniche fondamentali per **comprendere i tuoi disagi e ritrovare il tuo benessere.**

COSA ACQUISTERAI?



4 ore di videocorso
condotto dalla dott.ssa
Conti + **8 bonus** gratuiti



Tuo per sempre
Lo potrai vedere e ripetere
ogni volta che vorrai



500+ persone hanno
fatto questo percorso per
migliorare la propria vita

QUALI BENEFICI OTTERRAI DA QUESTO VIDEO CORSO?

- Rilassamento
- Benessere
- Autoguarigione
- Salute
- Consapevolezza
- Equilibrio
- Entusiasmo
- Serenità



Per ogni dubbio,
contattami alla email: info@vivosostenibile.it
SMS O  al numero: **347.2461157** (segreteria dei corsi)



PRENDI IL CONTROLLO DEL TUO FUTURO ENERGETICO CON I PANNELLI SOLARI!

Un impianto fotovoltaico di alta qualità garantisce ottime prestazioni anche in inverno.

a cura della Redazione



Ciò che alimenta i pannelli non è il calore, bensì la luce del sole.

Forse non tutti sanno che le basse temperature consentono ai pannelli di esaltare il loro rendimento.

La cosa fondamentale è che i pannelli utilizzati devono essere di qualità, in grado di resistere alle variazioni climatiche stagionali.

Nel periodo invernale l'impatto della luce solare diminuisce. Per questo motivo è preferibile dotarsi di un impianto fotovoltaico capace di **massimizzare** tutta la luce solare disponibile.

Perché installare un impianto di pannelli fotovoltaici?

Viene da chiedersi: perchè non farlo?!

Impatto ambientale

Scegliendo l'energia solare, contri-

buisce al passaggio globale verso soluzioni energetiche più pulite ed ecologiche.

Risparmio

I pannelli solari all'avanguardia catturano la luce solare e la convertono in energia utilizzabile con

un impatto sulla tua bolletta fino all'80%.

Sicurezza Energetica

Con l'energia solare sei immuni dalle fluttuazioni dei costi dell'elettricità, garantendoti stabilità e tranquillità a lungo termine.

Incentivi

L'impianto fotovoltaico rientra nel Bonus casa 50%: destinato a tutte le persone fisiche (non solo i proprietari dell'immobile, ma anche inquilini o comodatari) che hanno sostenuto determinate spese per interventi di manutenzione ordinaria o straordinaria fino a 96.000 euro.

Produci la tua energia pulita e riduci i costi in bolletta.



VUOI INSTALLARE UN IMPIANTO FOTOVOLTAICO CON CONSULENTI ATTENDIBILI E PRECISI?

Chiedici info, possiamo indicarti le persone giuste per realizzare il tuo sogno!

Scrivici a info@bioesostenibile.it

TERME MERANO: UN REGALO SPECIALE DA FARSI

Siamo stati alle Terme Merano: una vera oasi di salute e benessere

a cura della Redazione - Photo credit: Kottetsteger



Arrivare a Merano è già una meraviglia. Potersi concedere 2 o 3 ore all'interno delle Terme nel cuore della città, un vero regalo, in tutte le stagioni.

Nel complesso di 7.650 m², l'offerta wellness per il raggiungimento dell'ideale stato psico-fisico è ampia e variegata: dai bagni al movimento, dal relax all'alimentazione ai trattamenti benessere.

A disposizione ci sono: un centro MySpa, numerose piscine e saune (sia al coperto che nel Parco), Fitness Center, Medical Area e Bistro.

L'acqua oligominerale di Monte San Vigilio si contraddistingue per la presenza di gas radon e viene utilizzata a Merano per scopi terapeutici fin dagli anni '60. Nelle Terme Merano l'acqua termale viene impiegata in **bagni termali** singoli, in **inalazioni**, convenzionate con il Servizio Sanitario Nazionale, nel reparto piscine (vasca terapia e vasca

esercizi) e anche nella **linea cosmetica naturale** di Terme Merano.

- Azione sedativa e analgesica sia sul sistema nervoso centrale che su quello periferico
- Azione vasodilatatrice periferica e ipotensiva
- Azione sulle vie respiratorie
- Miglioramento in caso di allergie

Le **piscine** dove siamo stati sono spettacolari! Offrono:

- Bagni per tutti i gusti ed esigenze su una superficie d'acqua totale di 2.000 m² (1.250 m² all'aperto, 800 m² al coperto)
- 26 piscine da 4 a 472 m² (15 piscine aperte tutto l'anno e ulteriori 11 aperte dal 15 maggio al 15 settembre)
- Sale relax





Le numerose piscine al coperto si trovano all'interno di un innovativo cubo di vetro che consente di godere, mentre si nuota, dello splendido scenario naturale di Merano.

Il design degli interni porta la firma dell'architetto Matteo Thun che ha voluto creare qualcosa di davvero unico: *"un'oasi naturale al centro della città"* e *"ridestare attraverso i materiali e le forme il ricordo millenario della forza dell'acqua"*.

L'idea in più

Da novembre a marzo si tengono le **Pools & Sauna Special Nights**: una serata al mese le piscine e le saune di Terme Merano rimangono aperte fino a mezzanotte. Un'atmosfera magica, con gettate di vapore in sauna, peeling, esercizi di meditazione e respirazione, speciali giochi di luce, musica e intrattenimento.

Voglia di caldo?

L'area sauna presenta numerose tipologie di saune.

Inaugurato di recente, il **nuovo Bagno di vapore al miele altoatesino** è un ambiente originalissimo che richiama il fave delle api, nell'architettura a celle esagonali, nei colori scelti e nell'illuminazione, nel profumo fruttato e nella musica di sottofondo

che riporta il ronzio delle api.

Il **Bagno di vapore Passerstein**, in pietra naturale e di design, può contenere circa 20 persone; una speciale illuminazione facilita il completo relax.

Un altro **Bagno di vapore**, più piccolo e raccolto, si trova in sala bagnanti, per quanti desiderano accedervi direttamente, senza passare per l'area sauna.

La **Sauna al fieno biologico dell'Alto Adige** permette di rivivere l'atmosfera autentica delle malghe di montagna,

dove si sprigiona il profumo del fieno, utilizzato da sempre per il suo effetto calmante e rilassante, benefico e rivitalizzante sull'organismo.

Una speciale illuminazione può essere utilizzata per la fototerapia, mentre gli oli essenziali del fieno vengono assorbiti in maniera ottimale attraverso le vie respiratorie e la pelle.

La **Sauna finlandese esterna** è una delle più grandi dell'Alto Adige, caratterizzata dal design essenziale, lineare, moderno che caratterizza tutto il complesso termale. Contiene una stufa perle gettate di vapore.

L'idea in più

La **Stanza della neve** è un ambiente ampio e luminoso e dal design moderno, con una panca in legno di abete antico, accoglie i salutisti che si abbandonano alle temperature glaciali, -10° C, per raffreddare il corpo dopo la seduta in sauna. Respirare a fondo l'aria per rinfrescare i polmoni e frizionare la neve su braccia e gambe intensifica l'effetto benefico della Stanza della neve.

Terme Merano
Piazza Terme, 9
I-39012 Merano
Tel. +39 0473 252 000

info@termemerano.it
www.termemerano.it



COCCOLE NATALIZIE

di Lucia Cuffaro - www.autoproduciamo.it

TISANA FAI DA TE

Il preparato per la tisana fai da te è un'idea regalo creativa da realizzare, per poter preparare in casa e in maniera veloce un infuso aromatizzato tipico di Natale e dell'Inverno, grazie alla sua dolcezza ed ai profumi speziati caratteristici.



In un barattolo di vetro con tappo inseriamo tutti gli ingredienti e spezie:

- 5 chiodi di garofano
- 4 fette di arance essiccate
- 3 anici stellati
- 2 stecche di cannella
- 1 mela essiccata a fette

Infine, si allega un bigliettino con le istruzioni:

"Mettere 1 cucchiaino del preparato per tisana per circa 5 minuti in una tazza con acqua bollente".

Una scia profumata si diffonderà per la casa. Il preparato in barattolo si conserva per 4 mesi.

GALATEO DEL BUON VICINATO

Sono delle buone pratiche che sperimento da anni, le condivido sperando che possano essere utili per migliorare i rapporti con i propri vicini.

- **Se cambiamo casa**, mettiamo un biglietto di presentazione nelle cassette della posta di tutti i vicini e stringiamo loro la mano alla prima occasione;
- quando arriva un nuovo condomino **portiamogli un dono di benvenuto** (io in genere porto una pianta di aloe vera);
- **rispettiamo le regole di base**, non lasciamo i rifiuti fuori o negli spazi comuni e gli orari del riposo;
- **vietato fare pettegolezzi**, ogni brutto commento su un vicino ci tornerà indietro;
- vediamo un **fiocco rosa o azzurro alla porta**? Alla prima occasione festeggiamo con pensiero o regalo la nuova nascita;
- **controlliamo il volume di radio e tv**. Evitiamo anche di cantare a squarciagola;
- ci piace svegliarci presto il sabato con il suono di un **trapano o di un aspirapolvere**? Neanche agli altri;
- **attenzione ad innaffiare le piante**, il vicino di sotto non ama di certo una doccia fredda inaspettata o di trovare pozze d'acqua sul suo terrazzo;
- **arricchire con piante gli spazi comuni** sarà di certo gradito.



POLENTA DI CASTAGNE FATTA IN CASA

Calda, ricca di nutrienti e tradizionale: la castagna è immancabile sulle tavole italiane col freddo.



Ne è consigliato il suo consumo per i tantissimi elementi nutritivi, come vitamine, folina, magnesio e fosforo.

Delle castagne si consuma anche la farina che dura pochi mesi e quindi **si trova in commercio solo in questo periodo**. Con la farina si fa una ricetta tipica italiana: la **gustosa e nutriente polenta di castagne**.

Questo piatto tipico della **Lunigiana** veniva preparato con il **Paiolo**, una **pentola in rame** usata proprio per la preparazione delle polente, con un manico che serviva per appendere il paiolo sul camino sopra il fuoco.

Noi usiamo una pentola capiente; mettiamola sul fornello con l'acqua e quando bolle si aggiungono **olio e sale**, e anche qualche ago di **rosmarino**.

Poi la **farina di castagne** a pioggia, mescolando energicamente con un cucchiaino di legno per evitare la formazione di grumi, finché il composto non inizierà a staccarsi dai bordi.

Dopo circa 30 minuti sarà pronta e potrà essere servita molto calda nei piatti da portata, magari con qualche **crostino di pane sopra e chips di patate e prezzemolo**.

È buono caldo ma si può anche ripassare in forno e padella il giorno dopo. Si conserva in frigorifero per 4 giorni.

BOLOGNA FOTOGRAFATA: UN VIAGGIO NEL TEMPO ATTRAVERSO LE IMMAGINI

Un imperdibile racconto della storia e della cultura della nostra bellissima città.

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com



Il Sottopasso di piazza Re Enzo, recentemente ribattezzato **"Galleria Modernissimo"** si trasforma in un vero e proprio labirinto di immagini, in un viaggio nel tempo che attraversa la storia e la cultura di Bologna.

La mostra "Bologna fotografata. Persone, luoghi, fotografi", propone un percorso cronologico che si snoda da fine Ottocento ai primi anni Novanta del Novecento.

Le oltre 1100 fotografie e 16 installazioni raccontano la città attraverso gli occhi di grandi fotografi, come Pietro Poppi, Olindo Guerrini, Paolo Ferrari e Walter Breviglieri, ma anche di dilettanti e amatori.



Le immagini catturano la magia e l'intensità di momenti di vita quotidiana, eventi storici e le trasformazioni che il tempo e gli uomini, hanno prodotto nei luoghi della nostra città.

Si possono vedere le strade di Bologna nel 1890, i primi tram, le piazze gremite di gente, i mercati, le fabbriche, l'università e si possono rivivere le grandi tappe della storia della città, dalla fase unitaria al fascismo, dalla Seconda guerra mondiale alla Liberazione, dal boom economico agli anni della contestazione.

Un percorso fotografico dove si possono scoprire gli angoli più nascosti di Bologna e la loro evoluzione nel tempo.

Luoghi che, spesso, neanche noi bolognesi conosciamo così bene.

La mostra è arricchita da una serie di installazioni che rendono l'esperienza ancora più coinvolgente. Si possono ascoltare le voci dei bolognesi che hanno vissuto gli eventi raccontati nelle fotografie e si possono vedere filmati d'epoca.



Una nota sentimentale personale, lasciatemela fare, per la scanzonata galleria di foto, dei personaggi che, inizio anni '90, frequentavano il Bar Ciccio fuori Porta San Mamolo, e che potrete vedere, proprio alla fine della mostra.

Insomma, "Bologna Fotografata" è un'occasione unica per conoscere la storia e la cultura della nostra città, in modo originale e coinvolgente. Un must per bolognesi e non, e per chi ama la fotografia.



La mostra, promossa da Cineteca di Bologna, Comune di Bologna, Ministero della Cultura e Regione Emilia-Romagna, sarà aperta fino al 28 gennaio 2024, con ingresso a 10 euro (BIGLIETTERIA - BOOKSHOP DELLA CINETECA sotto il Voltone di Palazzo Re Enzo).

Dove:

Galleria Modernissimo
Sottopasso di Piazza Re Enzo, Bologna

Orari:

Lunedì, mercoledì, giovedì,
venerdì 14-20

Sabato, domenica e festivi
10-20

Martedì chiuso

**Info e prenotazioni
visite guidate:**

bolognafotografata@
cineteca.bologna.it
+39 051 219415

I 10 MIGLIORI CONSIGLI PER CAMBIARE IN POSITIVO NEL NUOVO ANNO

L'arrivo di un nuovo anno è spesso un momento di riflessione e speranza, quando molti di noi si pongono obiettivi e desiderano apportare cambiamenti positivi nelle proprie vite. Se stai cercando modi per rendere il tuo anno migliore, ecco dieci preziosi consigli che possono aiutarti a iniziare il nuovo anno con il piede giusto.

di Letizia Boccabella, Naturopata
<https://letziaboccabellanaturopata.wordpress.com>

Fissare Obiettivi Realistici:

l'obiettivo principale è rendere realistici i tuoi propositi. Scegli sfide che siano raggiungibili e suddividile in piccoli passi per facilitare il processo.

Pianificare e Tenere un Diario:

tenere un diario ti aiuta a monitorare i tuoi progressi e riflettere sui successi e gli ostacoli. Pianifica anche il tuo tempo in modo da avere spazio per attività significative per te, per i tuoi hobby e per i tuoi cari.

Mantieni una Mentalità Positiva:

la mentalità positiva è essenziale per il cambiamento. Concentrati sulle opportunità invece che sulle difficoltà e lavora sulla tua autostima.

Impara da Errori e Sfide:

gli errori e le sfide sono parte integrante della crescita. Accettali come opportunità per imparare e migliorarti. Se pensi di aver fallito troppo in vita tua, ricorda che il leone esce per andare a caccia e procacciarsi il cibo tutti i giorni e manca la sua preda l'80% delle volte eppure non si arrende mai! Quello che conta veramente è la tenacia, che è più forte del destino.

Stabilire Priorità:

concentrati su ciò che è veramente importante nella tua vita. Stabilire priorità ti aiuta a fare scelte più sagge e a ridurre lo stress. La maggior parte delle persone dà troppa importanza a cose che non ne hanno affatto; si riempie di vestiti oppure oggetti ai quali affida una parte dell'immagine di sé. Questo è un grave errore. Ridurre all'essenzialità ciò di cui abbiamo bisogno rimette in riga le nostre priorità e ci rende molto più

leggeri e fluidi, più capaci di affrontare le nuove sfide senza zavorre inutili.

Migliora la Tua Salute Fisica e Mentale:

prenditi cura di te stesso. Mangia sano, esercitati regolarmente e pratica la gestione dello stress per migliorare la tua salute attraverso pratiche di blocco del dialogo interno. Sono i pensieri ridondanti e frenetici che occupano perennemente la testa, che succhiano moltissima energia e impediscono di vivere in maniera serena e rilassata.

Coltiva Relazioni Positive:

le relazioni significative arricchiscono la nostra vita. Dedica tempo agli amici e alla famiglia, e cerca di risolvere eventuali conflitti. Se dovessi morire domani, chiediti, sarei ancora così arrabbiato con mezzo mondo? Io credo proprio di no! Rivedi i tuoi punti di vista e chiudi i cerchi, là dove sai di avere dei sospesi, poni rimedio.

Impara Nuove Abilità:

l'apprendimento costante ti permette di crescere e di adattarti alle sfide del mondo in rapida evoluzione. Considera l'acquisizione di nuove competenze o l'approfondimento delle tue conoscenze.

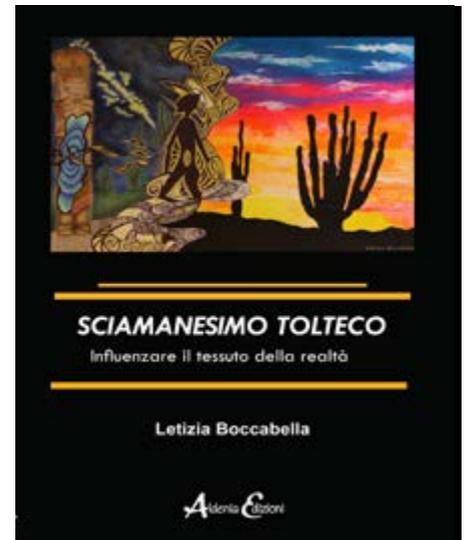
Pratica la Gratitudine:

riflettere su ciò per cui sei grato può portare a un maggiore benessere emotivo. Tieni un diario della gratitudine e scrivi le cose positive che ti accadono ogni giorno. Ricorda di ringraziare la madre Terra per i frutti che ti offre a prescindere che tu sia bravo o meno, compassionevole o meno, consapevole o meno. Abbiamo una sola casa e ce ne dobbiamo prendere cura.

Trova Equilibrio tra Lavoro e Vita:

trova un equilibrio tra il tuo impegno professionale e il tempo per te stesso. Il riposo e il tempo libero sono essenziali per mantenere un senso di benessere.

Ricorda che il cambiamento richiede tempo, pazienza e dedizione.



Non scoraggiarti se incontri ostacoli lungo il percorso.

Il nuovo anno è un'opportunità per crescere, imparare e migliorarsi.

Seguendo questi dieci consigli, puoi avvicinarti al tuo obiettivo: diventare migliore e ascoltare la vocina interiore che bisbiglia in silenzio e che ti consiglia sempre per il meglio.

Quella vocina è la tua migliore amica, impara a darle spazio invece di zittirla; questo sì che ti aiuterà a vivere un anno migliore. Buon anno nuovo!



AGGIORNAMENTI

dal mondo del bio
e della sostenibilità

CONSIGLI

per creare benessere
tutto intorno a te!

SPECIALI e APPROFONDIMENTI

RECENSIONI

di prodotti
e di libri green

FIERE, CORSI ed EVENTI

Bio & sostenibile

Magazine e Newsletter

ISCRIVITI
E RICEVI IL PRIMO OMAGGIO!

www.bioesostenibile.it



Scansionami

CONTATTI: info@bioesostenibile.it

prenditi
il tuo
tempo



poc a poc
piccoli gesti quotidiani

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

www.pocapoc.it
info@pocapoc.it



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

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

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

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