



Archivio Fondazione Sciola |  
ph. Ettore Cavalli

#### **Alimentazione consapevole**

È vero che chi fa sport ha  
bisogno di più proteine?

#### **Scelte sostenibili**

Profumi e colori  
del Giardino

#### **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](http://www.bioesostenibile.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**



# VIAGGIO A SAN SPERATE, DOVE LE PIETRE CANTANO

Nel Giardino Sonoro di Pinuccio Sciola, un viaggio controcorrente per riscoprire il contatto con la materia e salvarci dal naufragio digitale.

di Silvano Ventura - [silvano.ventura@gmail.com](mailto:silvano.ventura@gmail.com)

Nel settembre 2022, mentre si spegnevano gli ultimi lampi della tempesta planetaria del Covid, approdai per la prima volta con mia moglie Maddalena a San Sperate, un paese di argilla e sole a pochi chilometri da Cagliari. Mi aveva accennato a un "Giardino sonoro", ma prima di trovarlo ho dovuto camminare dentro un labirinto di strade accese da murali e vecchie case di terra cruda.

In quel fango antico, nel 1942, era nato **Pinuccio Sciola: l'uomo che ha capito che la pietra non è muta**, l'artigiano visionario che ha restituito la voce allo scheletro del mondo. Oggi ritorno in questo luogo magico, dove il basalto canta e dove l'anima del maestro respira ancora, tra i fichi d'india e la roccia.

Sciola ripeteva spesso di essersi laureato all'«Università della Natura». Aveva studiato a Salisburgo con Oskar Kokoschka, e a Città del Messico con David Alfaro Siqueiros, eppure il suo vero e definitivo

apprendistato lo aveva fatto studiando la materia della sua amata isola.

*"La Sardegna - diceva - è una delle primissime terre emerse, una scultura ciclopica scagliata nel cuore del Mediterraneo."*

Noi moderni, figli del cemento, crediamo che la pietra sia inerte, refrattaria e disanimata, identica a quel Carso pietrificato che ferì Giuseppe Ungaretti in trincea. Sciola ha speso la

vita, regalando al mondo un'altra verità: **la materia vive!**

Nel 1968, mentre il mondo era in rivolta, lui tornò a casa e imbiancò a calce i muri di

Proprio come tra amanti, il segreto sta nelle carezze. Chi colpisce la pietra sente solo il sordo rumore del sopruso; chi invece impara ad accarezzarla con la fantasia e con le mani,

ne risveglia la **voce segreta**.

Mentre corriamo ipnotizzati e sordi verso la smaterializzazione delle nostre vite, prigionieri di uno schermo e orfani di relazioni vere, **questo giardino compie un atto rivoluzionario**. Ci costringe a rimettere le mani nella materia, a riscoprire la gioia carnale del contatto, del peso, dell'ascolto fisico. È questa l'unica strada rimasta per salvare la nostra umanità dal naufragio digitale.

Sciola giurava di scorgere nel ventre dei basalti i frammenti di stelle incastonati al momento del Big Bang. Aveva ragione: dentro il sasso non abita il buio, ma la luce primordiale dell'Universo.

Pinuccio Sciola è **disceso nel cuore della roccia per**

**liberarne la voce e donarla a chiunque abbia ancora il coraggio di ascoltare.**

Il mio è un invito al viaggio: venite a San Sperate, varcate la soglia del Giardino Sonoro, accarezzate, guidati da Maria, la figlia di Pinuccio che ancora lo abita, quelle arpe di pietra.

Vi sentirete, finalmente, parte viva e pulsante di questa terra meravigliosa.



Archivio Fondazione Sciola | ph. Ettore Cavalli

fango del paese per offrirli come tele agli artisti del mondo, inventando il miracolo di **San Sperate paese-museo**. Ma il suo capolavoro resta il Giardino Sonoro ([www.psmuseum.it](http://www.psmuseum.it)). Qui incidere il basalto con fitti tagli geometrici. Sotto quelle ferite, la pietra cedeva a Pinuccio come un'amante appassionata: si faceva elastica, fletteva, vibrava, e **dalla vibrazione sgorgava un canto primordiale**.

# FRUTTA SÌ, MA SOSTENIBILE!

Estate, tempo di frutta! Ricca di acqua, sali minerali e vitamine, la frutta è sempre più richiesta proprio grazie ai tanti effetti benefici per la nostra salute.

di Francesca Cappellaro, ricercatrice in Transizione sostenibile ed economia circolare

**In Italia, nonostante le numerose varietà presenti sul nostro territorio, cresce la tendenza a consumare frutta esotica.**

Ananas, papaya, maracuja, frutti della passione sono ormai un cult per i consumatori italiani, tanto che alcuni prodotti come l'avocado, il mango o il lime non sono più considerati di nicchia, ma di grande consumo!

Negli ultimi anni i consumi di

frutta esotica degli italiani hanno avuto un forte incremento.

Ma dietro a questo aumento dei consumi, quali sono le conseguenze soprattutto da un punto di vista ambientale?

**Consumare frutta esotica richiede un grande uso di fonti fossili come il petrolio.**

Questo perché le zone di produzione si trovano dall'altra parte del mondo: soprattutto Sud e Centro







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](http://www.zenzerobistrot.it)**

America e Sudest asiatico. Per arrivare alle nostre tavole, questi prodotti devono quindi affrontare lunghi viaggi su mezzi che utilizzano petrolio ed emettono gas.

Si pensi, ad esempio, che un chilo di avocado messicano deve percorrere quasi 10.200 km per raggiungere l'Italia e che per ogni kg di frutta esotica trasportato si riversano in atmosfera circa 7 kg di CO<sub>2</sub>. Il trasporto quindi è certamente una delle maggiori criticità ambientali della frutta esotica, ma per garantire una maggiore durata

e resistere al trasporto anche il mantenimento e la conservazione sono aspetti impattanti.

Da un lato, il mantenimento della catena del freddo dai paesi tropicali ai paesi temperati comporta importanti consumi energetici.

Da un altro, l'impiego di sostanze chimiche impiegate nei diversi trattamenti artificiali a cui è sottoposta la frutta è fonte di inquinamento.

Le banane, ad esempio, spesso sono raccolte acerbe e per giun-



gere a maturazione sono poste in stanze riscaldate sature di etilene. Inoltre, prima della partenza, sono immerse in vasche contenenti antiparassitari.

Spesso questi sono usati per combattere la formazione di funghi che potrebbero svilupparsi sotto la buccia durante il viaggio.

Tra le diverse sostanze vi è il **tiobendazolo (noto come codice E233)**, un additivo derivato dal petrolio, che da anni è stato bandito in Europa, ma che è ancora utilizzato in diversi paesi extraeuropei. Questa sostanza molto nociva rimane attiva diverse settimane sulla frutta che acquistiamo, col rischio che i residui finiscano nel nostro piatto.

**Un'altra fonte di impatti ambientali è dovuta ai metodi di coltura e ai prodotti chimici di sintesi utilizzati nelle coltivazioni.**

La domanda sempre crescente del mercato occidentale ha portato anche a una modificazione delle tradizioni agricole locali e sempre più le coltivazioni sono basate su monoculture intensive.

Purtroppo è molto raro avere informazioni precise sul tipo di coltura impiegata e certificazioni come il marchio biologico sono assai rare per la frutta esotica!

**Sappiamo però che le monoculture intensive sono tra le principali cause di deforestazione, sfruttamento delle risorse e inquinamento dovuto all'uti-**

**lizzo di fertilizzanti artificiali.**

L'acqua è certamente una delle principali criticità che le monoculture stanno mettendo a rischio perché intacca le riserve idriche locali, già scarse in molti paesi del Sud del mondo.

Un recente studio dell'Università di Twente in Olanda, stima che per la produzione di 500 g di avocado, pari a circa 2-3 frutti di medie dimensioni, l'acqua consumata è pari a circa 272 litri!

Ma se pensiamo che l'incremento del mercato della frutta esotica stia portando almeno a una crescita economica delle popolazioni locali, ci sbagliamo perché spesso la fetta di guadagno più grande non è per i produttori locali ma per i distributori, che in genere sono multinazionali del Nord del mondo.

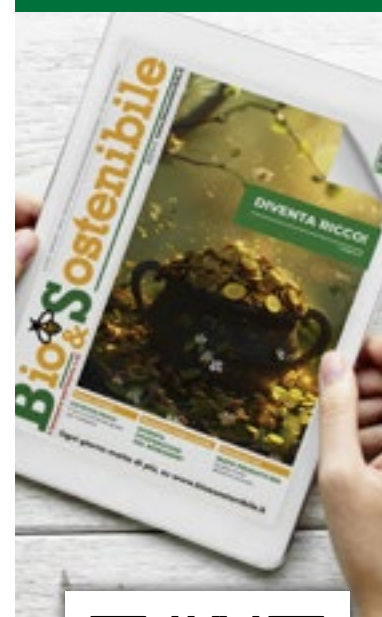
Dobbiamo quindi essere consapevoli che mettendo sulle nostre tavole frutta di cui non conosciamo la provenienza e nemmeno il tipo di coltivazione, rischiamo di essere complici di un mercato che ha gravi conseguenze sull'ambiente e soprattutto sulle potenzialità di sviluppo di popolazioni.

**Prima di consumare, informiamoci quindi e cerchiamo di orientare i nostri consumi verso prodotti che hanno sì benefici per la nostra salute ma anche per la sostenibilità ambientale, economica e sociale.**

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



**SCRIVI A  
info@bioesostenibile.it**



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

# È VERO CHE CHI FA SPORT HA BISOGNO DI PIÙ PROTEINE?

In realtà, per chi fa sport, i nutrienti che non dovrebbero mai mancare sono: ACQUA e CARBOIDRATI.

A cura della Dott.ssa Silvia Petruzzelli

Naturopata, Operatore Shiatsu, Consulente e Divulgatore di Alimentazione Naturale - [www.ilcibodellasalute.com](http://www.ilcibodellasalute.com)

Non ci sono differenze, in termini di alimentazione, tra una persona sedentaria e chi va in palestra 2-3 volte a settimana.

La base, in ogni caso, è una dieta equilibrata, prevalentemente (ma non esclusivamente) vegetale, con cereali integrali, legumi, verdura e frutta di stagione. Frutta oleosa.

**È importante avere dunque una dieta ricca di carboidrati (chiaramente a lento rilascio), sfatando il mito che per gli sportivi sia necessaria una dieta iperproteica.**

Ricordiamo che in un pasto sano ed equilibrato la % di energia derivante dalle proteine dovrebbe essere più bassa (circa 10-15%)

rispetto ai grassi (circa 30%). E ancora di più rispetto ai carboidrati (circa 55-60%).

**Le diete low-carb non sono assolutamente indicate.**

Se facciamo molta attività fisica, e abbiamo bisogno di molta energia, dobbiamo assumere molti carboidrati.

Se assumiamo la **corretta quantità di carboidrati** (che è almeno 180 gr di glucosio al giorno, derivante principalmente da carboidrati complessi, non industrialmente raffinati), evitiamo di utilizzare



i lipidi come fonte energetica e quindi di sintetizzare corpi chetonici, ovvero molecole acide che, se prodotte in eccesso, riducono il pH ematico.

Questi corpi chetonici hanno un grosso potere osmotico e, per poter essere espulsi con le urine, hanno bisogno di grandi quantità di acqua.

Ciò può portare anche a disidratazione.

**Le conseguenze sono un aggravio per fegato e reni, con il rischio di provocare danni.**

Consideriamo che più c'è bisogno di energia (a seguito dello sforzo), più si consuma il **glicogeno** muscolare.

Per cui, per lo sportivo è fondamentale arrivare alle gare con una buona scorta di glicogeno. E questo si ottiene attraverso un'alimentazione basata su cereali a lento rilascio. Infatti il glicogeno è un polisaccaride costituito da molte molecole di glucosio.

Per esercizi di resistenza ad alta intensità, si consuma fino al 70%

di glucosio + glicogeno, 15% di lipidi. E solo 5-6% di proteine. Possiamo quindi comprendere che, anche durante la gara, non è certo un incremento in termini di apporto proteico che può migliorare le performance. Tutt'altro, in realtà.

L'incremento proteico potrebbe essere giustificato (senza comunque trascurare un adeguato apporto in termini di carboidrati) in caso di necessità di aumento di massa muscolare, come nel caso del body builder.

Senza tuttavia superare la quota giornaliera di 2 g/kg.

Apporti superiori non sono solo inutili, ma potenzialmente anche dannosi: a lungo andare, potrebbero danneggiare la funzionalità renale.

Abbandoniamo i falsi miti da personal trainer. Basiamoci piuttosto la nostra conoscenza sulla scienza.

**Del resto, non è un caso che il medico Galeno suggerisse cereali integrali e legumi per la dieta dei gladiatori!**



**Caseificio Bio Reggiani**

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

🌐 [www.bioreggiani.com](http://www.bioreggiani.com)

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

☎ Serv. clienti e Ordini: +39 328 4270908

# LENILNONI

*La natura che  
calma la pelle*

Pelle arrossata dal sole,  
irritazioni, screpolature,  
punture di insetti, piccoli  
fastidi quotidiani.



LenilNoni unisce il **15% di Noni** (Morinda citrifolia), **Olio Essenziale di Manuka, Calendula, Iperico** e preziosi **oli vegetali** in una formula studiata per donare sollievo, nutrimento e benessere alla pelle.

- 🌿 Lenisce la pelle arrossata e stressata
- 🌿 Nutre e idrata in profondità
- 🌿 Dona una piacevole sensazione di comfort immediato
- 🌿 Adatta a tutta la famiglia
- 🌿 Senza parabeni, petrolati, coloranti e profumi sintetici.

LENILNONI

*Il tuo soccorso naturale per la pelle.*



# RITROVA IL TUO EQUILIBRIO: SEMINARI di LUGLIO 2026

## Vivo sostenibile



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



### LE NOSTRE PROPOSTE



#### Qi Gong: La Salute della Schiena

Il movimento consapevole per liberare le tensioni.

**Focus:** Esercizi dolci per migliorare la postura, flessibilità della colonna e vitalità energetica.

**Ideale per:** Chi soffre di dolori cervicali o lombari e cerca un metodo dolce ma profondo.

**SABATO 4 LUGLIO**



#### Suoni e Vibrazioni per la tua Anima

La voce diventa strumento di auto-conoscenza e di unione con sé stessi e con gli altri.

**Focus:** armonizzare il sistema mente-corpo, attingendo alle proprie risorse interiori e connettendole con l'energia universale.

**SABATO 11 LUGLIO**



#### Giochiamo con i nostri Ricordi

Allenare la mente attraverso il racconto e la condivisione.

**Focus:** Un laboratorio ludico per stimolare la memoria a lungo e breve termine, riscoprendo la propria storia personale in un clima conviviale.

**Perché partecipare:** Per mantenere la mente agile e nutrire la socialità.

**SABATO 18 LUGLIO**



### PERCHÉ PARTECIPARE?

Per vivere una giornata in armonia con te stesso e con gli altri, in un luogo pieno di bellezza.

#### INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

I seminari si svolgono a Ozzano Emilia (BO), prima collina.

**La prenotazione è obbligatoria.**

**Sito Web:** [www.vivosostenibile.it](http://www.vivosostenibile.it)

**info@vivosostenibile.it | Tel/WhatsApp: 3472461157**

**Vivo  sostenibile**  
[www.vivosostenibile.it](http://www.vivosostenibile.it)

# IL CAMMINO È UN'ESPERIENZA INTERIORE

Dalla prima volta che, solo pochi anni fa, ho percorso un antico sentiero dei pellegrini, so che al termine del viaggio, ritornerò a casa con una nuova prospettiva, con un cuore più leggero e con una maggiore consapevolezza.

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

L'eco antico dei passi dei pellegrini, risuona nella mia anima, mentre percorro ancora una volta, con immutata fatica e nuovo stupore, uno degli antichi tracciati che portano a Santiago di Compostela. Penso ai tanti uomini e donne che, nomadi per vocazione, hanno tracciato e percorso questi sentieri, spinti dalla mia stessa curiosità primordiale e, in fondo, dal bisogno così comune e così umano, di capire e di **dare un senso alla propria esistenza.**

Questo bisogno innato di conoscenza, si intreccia profondamente con la spiritualità di tutti noi, elevando il semplice atto del camminare a **una potente forma di ricerca interiore**, un vero e proprio pellegrinaggio dell'anima. Le grandi fedi monoteiste del mondo occidentale, ne sono testimoni silenziose. Gerusalemme, Roma, Santiago de Compostela, La Mecca: nomi che evocano immagini di fiumi umani in movimento, di persone in cammino verso luoghi sacri, carichi di speranze, preghiere, dolori e un desiderio profondo di ritrovare la propria spiritualità.

Il pellegrinaggio, da millenni, non è di certo solo un viaggio fisico, ma un percorso di ascolto e di dialogo interiore, di purificazione, di penitenza, di incontro con il divino e con la propria essenza più autentica.

**Anche le spiritualità orientali, con la loro sapienza millenaria, riconoscono il legame indissolubile tra movimento e meditazione.**

La pratica della camminata consapevole, lo yoga in movimento, il peregrinare silenzioso attraverso paesaggi naturali e sacri: tutto concorre a placare la mente, a risvegliare i sensi sopiti e confusi dai ritmi della vita e a favorire un dialogo intimo con il proprio io interiore.

**Ma perché i cammini sulle vie dei pellegrini, continuano a esercitare un fascino così potente?**

Credo che lungi dall'essere una fuga dalla realtà, l'andare a piedi si rivela il suo esatto contrario: un'immersione profonda nel presen-

te; un'opportunità per riscoprire il vero valore delle relazioni e per ridare il giusto peso alle cose della nostra vita. È la riscoperta potente e naturale del nostro ritmo interiore, che si manifesta nel passo, nel respiro e nella fatica. È



ritrovare noi stessi per dare un senso più autentico al nostro percorso esistenziale.

Il cammino ci strappa dal ritmo innaturale dei nostri giorni e ci immerge nel respiro della terra, nel canto degli uccelli, nel profumo dei boschi. **Un balsamo per l'anima stressata dalla vita.** Ogni passo è un'opportunità per osservare i dettagli, per sentire il vento sulla pelle, per ascoltare il silenzio che ci parla dentro l'anima. Il ritmo cadenzato dei passi favorisce la meditazione, permettendo ai pensieri di fluire liberamente e alle risposte di emergere dal profondo.

Metaforicamente e letteralmente, il cammino ci invita a riflettere sulla direzione della nostra vita, sui nostri obiettivi e sui valori che ci guidano.

**Il movimento fisico risveglia il corpo, libera la mente e ci riconnette con la nostra fisicità.**

Un corpo che si manifesta anche con tanti piccoli dolori, che ci ricordano di essere sempre grati per la nostra forza e salute. La fatica quotidiana del cammino temprava il corpo e la mente, regalando una nuova consapevolezza delle nostre risorse fisiche e interiori. **Lo zaino in spalla ci insegna l'essenziale**, liberandoci dal superfluo e concentrandoci su ciò che conta davvero. Un insegnamento che può accompagnarci anche quando i giorni del cammino saranno finiti.

Lungo il cammino si incrociano storie e persone, si condividono esperienze, si stringono legami autentici, brevi, ma incredibilmente intimi e profondi con compagni di viaggio sconosciuti, che per lo spazio di un giorno o di un mese di cammino, diventano fratelli. Ogni incontro, paesaggio, sorriso o parola, diventa **fonte di stupore e gratitudine.**

Dalla prima volta che, solo pochi anni fa ho percorso un antico sentiero dei pellegrini, so che al termine del viaggio, ritornerò a casa con una nuova prospettiva, con un cuore più leggero e con una maggiore consapevolezza. E so che il percorso che nel frattempo avrò fatto interiormente, mi risuonerà dentro ancora a lungo. In questa nostra società, confusa e urlata, che ci spinge costantemente verso l'esterno, verso l'apparenza e l'apparire, verso la forma senza contenuto, il cammino, il pellegrinaggio rappresenta un momento prezioso per volgere lo sguardo dentro a noi stessi e riscoprire la bellezza del viaggio interiore, dove ogni passo può diventare una meditazione e ogni sentiero, una via di conoscenza di sé.

**Buon Cammino!**

### CREMA DI MANDORLE INTEGRALE



#### 100% mandorle siciliane biologiche.

Per ottenere questa crema di mandorle integrale vengono usate esclusivamente *cultivar* di mandorle tipicamente siciliane.

La sua decisa fragranza e la rusticità, che deriva dalla presenza della pelle che avvolge il seme, la rende particolarmente ricca di antiossidanti e fibre.

Pochi passaggi per ottenerla: la mandorla viene sgusciata, tritурata e ridotta in crema.

**È ideale per arricchire pesti o semplicemente spalmata sul pane** la mattina per una colazione piena di energia.

**Azienda:** Valdibella

**Web:** [www.valdibella.com](http://www.valdibella.com)

**Tel:** 0924.582021

### RISO ROSSO FERMENTATO SENZA STATINE



Il riso rosso è uno dei prodotti naturali che può favorire il **controllo del colesterolo** grazie alla presenza di un composto simile alle statine, la **"monacolina K"**. Spesso però la monacolina K è associata ad effetti collaterali. Terranova ha realizzato un prodotto brevettato: **Ankascin 568 R, con riso rosso fermentato PRIVO DI MONACOLINA K**, ma ricco di composti attivi come la **monascina e ankaflavina**, che non sono associati alle statine e scientificamente non presentano effetti collaterali o rischi. La formulazione è potenziata con piante ipolipemizzanti, così come tè matcha ricco di EGCG e acido lipoico, che inibiscono l'ossidazione del colesterolo.

**Azienda:** Terranova

**Web:** [www.forlive.com](http://www.forlive.com)

**Tel:** 0543.818963

### EMIKO@SAN



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

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

**Azienda:** EMi piace dalla natura per la natura S.R.L.S.

**Web:** [www.emiplace.it](http://www.emiplace.it)

**Tel:** 0424.471169

### 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](http://www.coopcampo.it)

**Tel:** 0721.740559

### DETERGENTE INTIMO ALOE E BARDANA



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

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

**Azienda:** Arca Botanica cosmetici biocertificati e vegan

**Web:** [www.arcabotanica.it](http://www.arcabotanica.it)

**Tel:** 049.8257038

### TONICO ANTIRUGHE CON TETRAPEPTIDE 21



Formulato su una base di **Acqua di Amamelide e Aloe Vera**, combina efficacia e delicatezza. Il cuore della formula è il **Tetrapeptide 21**, un innovativo complesso peptidico che lavora in profondità stimolando i meccanismi di comunicazione cellulare e promuovendo la naturale sintesi di collagene, per una **pelle visibilmente più tonica e compatta**. Arricchito con estratti naturali di malva, foglie di vite e rosmarino, svolge un'azione rinfrescante, antiossidante e lenitiva, ideale anche per le pelli più sensibili o soggette a couperose.

**Azienda:** Poc a Poc

**Web:** [www.pocapoc.it](http://www.pocapoc.it)

**Tel:** 346.2121236

# PASTA MATTA

## PER TORTE SALATE E RUSTICHE

### FAI DA TE

Mettiamo le mani in pasta e prepariamo una deliziosa pasta matta, una base perfetta per torte salate leggere, croccanti e completamente autoprodotte.

di Lucia Cuffaro - [www.autoproduciamo.it](http://www.autoproduciamo.it)

**Dimentichiamo le basi industriali: con pochi ingredienti di qualità e un pizzico di creatività, otterremo un impasto sano, sapito e amico dell'ambiente!**

#### Ingredienti

- 300 g di farina biologica (di **grano tenero, farro o integrale** per una versione più rustica)
- 100 g di **acqua** o, per un tocco in più, vino rosso o bianco
- 80 g di **olio extravergine di oliva** o di girasole spremuto a freddo
- 1 cucchiaino di **sale** fino
- **Erbe aromatiche** a piacere (rosmarino, timo, origano, salvia... per un profumo irresistibile) e **fiori commestibili** per decorare e insaporire

#### Impastiamo con amore

In una ciotola capiente versiamo la **farina**, il **sale** e le **erbe aromatiche** tritate finemente. Aggiungiamo l'olio e l'acqua (o il vino per renderla più aromatica) poco alla volta, mescolando con una forchetta fino a ottenere un composto sabbioso.

Trasferiamo il composto su un piano di lavoro



e **impastiamo energicamente fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo.**

Se necessario, aggiungiamo un filo d'acqua o un pizzico di farina per regolare la consistenza. Mettiamo l'impasto in una ciotola coperta e **lasciamolo riposare per almeno 30 minuti.**

Prendiamo la nostra teglia e unghiamola leggermente.

Stendiamo la pasta con un matterello o a mano fino a raggiungere uno **spessore di circa 3 mm**, poi adagiamola nella teglia, modellandola con le mani per farla aderire bene.

**Guarniscila con fiori commestibili ed erbe per creare dei paesaggi magici.**

I fiori devono essere non trattati, mi raccomando!

Io amo molto: **viole, nasturzi, calendula, petali di rosa, borragine.**

Come erbe: **rosmarino, salvia, timo e i loro fiori.**

#### Perché la Pasta Matta vegana?

- **Semplice e genuina:** senza lievito, senza burro, solo ingredienti naturali e a basso impatto ambientale e rispettoso con gli animali.
- **Versatile:** possiamo variarla con farine diverse e arricchirla con spezie ed erbe aromatiche.
- **Sostenibile:** scegliendo farine biologiche e ingredienti di stagione riduciamo l'impatto ambientale.



# 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](mailto: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](mailto:info@bioesostenibile.it) - wapp: 335/7187453.

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

# UN MESE IN GIARDINO: LUGLIO

Commenti e riflessioni del Maestro giardiniere

di Carlo Pagani, Maestro giardiniere

**Di questi giorni il giardino dopo una esuberante primavera si prende un momento di riflessione.**



La vegetazione rallenta, sembra voler concedere alle fioriture dell'estate di esibirsi senza la concorrenza delle rose e delle innumerevoli fioriture primaverili.

È il momento dell'**oleandro** il più classico fiore dell'estate, della buddleia che cattura l'interesse delle farfalle arricchendo il giardino oltre che del suo profumo anche del colore di questi minuscoli volatili.

Anche lagestromie ed ibischi non stanno a guardare, inizia per loro lo sfoggio vanitoso delle fioriture che condurranno per tutta l'intera estate. Tutto bene verrebbe da dire, tranne la bolletta del consumo dell'acqua.

**Già poiché questo è il periodo in cui il giardino necessita per la sua sopravvivenza della frescura del terreno e della pioggia, quest'ultima però si fa negare con grande piacere di chi se la gode sulle spiagge italiane.**

Anche l'orto e il frutteto ai margini del mio bosco sono nel momento culminante della loro produzione. Pomodori, peperoni e melanzane sembrano pronti per una sfilata di moda, nel frutteto pesche, susine e pere completano la parata.

Come di consueto dovrò trovare un accordo sindacale con le ghiandaie, uccelli chiassosi

ma divertenti che popolano il bosco e che si deliziano per il 70% delle mie albicocche in modo spudorato beccandole una ad una e, per non farsi mancare nulla passano all'assaggio delle pere moscatello con assoluta non curanza del sottoscritto.

**Decidere di vivere in un bosco significa comunque tollerare questi minuscoli incidenti di percorso.**

Anche solo da osservare questi uccelli sono deliziosi e tutto sommato vale la pena di condividere con loro il prodotto del frutteto.

In fin dei conti in cambio dell'assaggio di qualche pera ti ripuliscono il suolo dai roditori, lumache e parassiti terricoli, effettuando un controllo del territorio degno della migliore protezione civile.

Devo alla loro presenza le innumerevoli pianticelle di querce e noccioli che crescono disseminate ovunque, una vera e propria integrazione boschiva che nasce dal loro nascondere ghiande e noccioline nel periodo di raccolta, per poi servirsene nei momenti di scarsità del cibo lasciando la rimanenza a germogliare.

È curioso vedere il loro innamorarsi molto presto e il formarsi di coppie che rimangono fedeli per tutta la vita.

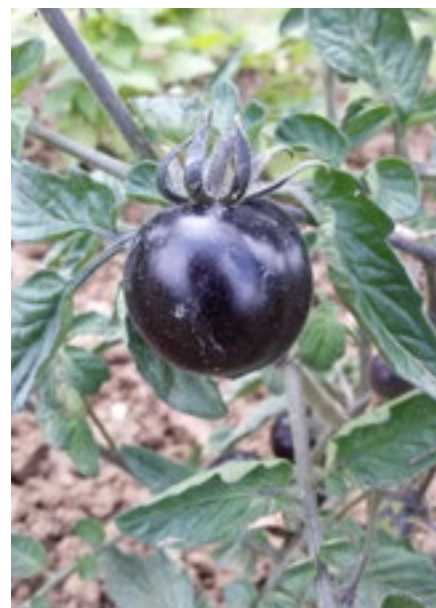
Luglio è il mese della loro attività canora, un espediente per incontrarsi o esibirsi consentendo alle nuove coppie di incontrarsi e a quelle già formate di rafforzare il loro rapporto con il rinnovo del corteggiamento.

Nel corso di questi rituali assisto ben nascosto nella mia dacia all'atteggiamento della femmina che per dimostrarsi disponibile nei confronti del maschio si inchina a lui con il becco aperto.

Appena deciso di vivere assieme, le ghiandaie si accoppiano finendo per isolarsi e rimanere silenziose per tutto il periodo della riproduzione.

Davvero un bell'esempio di coppia quello che viene dalle ghiandaie, gli uccelli avvocati divorzisti rischiano la precarietà!

Ma parliamo dell'orto e dei suoi frutti migliori, che maturano in questi giorni.



**Penso al pomodoro "Nero di Crimea", una delizia orticola che non ha pari per la preparazione di una gustosa insalata d'estate.**

Si tratta di un pomodoro che fa tendenza per il suo colore scuro marrone quasi nero ma in parte anche per la sua bontà. La colorazione deriva dal grande contenuto di licopene (il carotenoide che conferisce la colorazione rossa) e dalla quantità di clorofilla che sommati danno la colorazione anomala rispetto al classico pomodoro rosso. Tralascio sulle recenti attitudini attribuitogli in quanto preventivo nella cura dei tumori, poiché ritengo che prima di esporsi in simili dichiarazioni siano necessarie seri responsi derivanti da serie sperimentazioni dagli addetti scientifici, questi sono argomenti che non vanno lasciati alla speculazione commerciale. Come tutti i pomodori ama il sole, terreni di medio impasto ed è purtroppo sensibile alle classiche malattie del genere. Un trattamento con poltiglia bordolese oppure ossicloruro di rame ogni 15 giorni, garantisce la buona salute della pianta come lo garantivano i vecchi ortolani dal capello di paglia!

# IL MANUALE DELL'ARGILLA: UN RIMEDIO ANTICO PER UN BENESSERE SOSTENIBILE

Dalla terra alla cura di sé: il ritorno di un elemento naturale senza tempo



**In un'epoca in cui si parla sempre più spesso di sostenibilità, riduzione degli sprechi e ritorno a rimedi semplici e naturali, l'argilla sta vivendo una nuova stagione di interesse.**

Eppure non si tratta di una scoperta recente. L'argilla accompagna l'essere umano fin dagli albori della civiltà: è stata utilizzata per costruire abitazioni, realizzare utensili, conservare alimenti e persino per la cura del corpo e della salute. Come ricorda Giuseppe Ferraro nel volume (in una versione aggiornata e ampliata) **"Il Manuale dell'Argilla"**, si tratta di una delle materie prime più antiche mai utilizzate dall'uomo, presente nelle tradizioni di popoli lontani nel tempo e nello spazio.

**Ferraro propone una guida pratica e accessibile dedicata in particolare all'argilla verde essiccata al sole**, illustrandone caratteristiche,

modalità d'impiego e potenzialità nei diversi ambiti del benessere naturale. Il libro nasce dall'esperienza maturata a contatto con professionisti del settore - erboristi, naturopati, farmacisti, fisioterapisti ed estetiste - che nel corso degli anni hanno sperimentato le molteplici applicazioni di questo elemento naturale.

Uno degli aspetti più interessanti dell'argilla è la sua straordinaria versatilità.

Viene impiegata nella cosmesi naturale sotto forma di maschere, impacchi e trattamenti per la pelle, grazie alla sua capacità di assorbire impurità e riequilibrare il tessuto cutaneo. Allo stesso tempo trova spazio nelle pratiche tradizionali di benessere, dove viene utilizzata per applicazioni esterne finalizzate a favorire il naturale equilibrio dell'organismo.

**Ma l'argilla non è soltanto un alleato della cura personale. Il suo legame con la sostenibilità è profondo.**

**È una risorsa naturale, abbondante, biodegradabile e caratterizzata da un impatto ambientale minimo.**

Nel libro vengono ricordati anche alcuni impieghi meno noti: dall'agricoltura biodinamica alla produzione di manufatti per la cucina, fino all'utilizzo come materiale filtrante in diversi processi industriali.

Ciò che rende affascinante l'argilla è soprattutto il suo valore simbolico.

**È la terra stessa che si trasforma in strumento di benessere. In un mondo dominato dalla complessità tecnologica, questo elemento ci invita a riscoprire un rapporto più diretto con la natura e con i suoi ritmi.**



## LIBRI & CO.

### Passo di cambio



**AUTORE**  
Massimo  
Giorgianni  
**EDITORE**  
Macro Edizioni  
**PAGINE** 210  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
22,90€

Il movimento giusto per cambiare le tue relazioni e liberare il tuo potenziale nel mondo

*"La vita non è fatta di rotazioni perfette, ma di cambi consapevoli."* La differenza tra chi lascia il segno e chi resta invisibile risiede nella qualità del movimento e nella chiarezza dell'intenzione. Massimo Giorgianni, 8 volte campione del mondo di danza, traduce la sua carriera d'élite in un metodo accessibile per migliorare relazioni e benessere, spiegando come postura, equilibrio e dinamica rivelino i nostri schemi inconsci. **Attraverso il corpo, inteso come laboratorio di precisione, l'autore insegna a trasformare la presenza fisica in una risorsa strategica.** Grazie al suo metodo, imparerai a sviluppare un carisma operativo basato su etica e gentilezza, a gestire le sfide con sicurezza e a rafforzare il tuo impatto relazionale attraverso la presenza scenica. Il "passo di cambio" rappresenta quel momento di consapevolezza tra un prima e un dopo: un passaggio delicato che richiede il coraggio di cambiare direzione fidandosi del proprio istinto. La prefazione di Carolyn Smith — icona di Ballando con le Stelle — sigilla l'efficacia di questo approccio che rimette il corpo al centro di un'evoluzione felice. Per cambiare la tua vita, riparti da un gesto semplice: il movimento giusto al momento giusto.

### Oracolo Lunare



**AUTRICE**  
Nahima  
**EDITORE**  
Macro Edizioni  
**PAGINE** 104  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
29,90€

Divinare con i ritmi della Natura

Nel caotico flusso della vita quotidiana, trovare momenti di silenzio e introspezione è diventato un vero e proprio atto di benessere. Il box di carte con libretto Oracolo Lunare di Nahima è un piccolo gioiello di estetica e spiritualità per ritrovare l'armonia naturale, un invito a rallentare e a **sintonizzare il nostro orologio biologico ed emotivo con i ritmi dell'universo.** La veste grafica è **straordinaria.** Il mazzo è composto da 30 carte illustrate ad acquerello. I colori sfumati, le linee morbide e le immagini evocative collegate agli elementi naturali creano una connessione visiva immediata.

L'uso dell'acquerello non è casuale: l'acqua è l'elemento governato dalla Luna, legato alle emozioni, all'intuizione e alla fluidità. Tenere in mano queste carte trasmette un senso di calma immediato. **L'oracolo ci aiuta a comprendere in quale fase del nostro percorso personale ci troviamo,** associando i nostri stati d'animo alle fasi lunari e ai cicli delle stagioni. Utilizzarlo è molto semplice, anche per chi si avvicina per la prima volta a questo mondo. Se stai cercando un modo dolce e visivamente poetico per esplorare la tua interiorità e celebrare la tua connessione con la Terra, l'Oracolo Lunare di Nahima merita un posto speciale sul tuo comodino.

## Sii il cambiamento.

Scegliendo Macrolibrarsi sostieni l'e-commerce italiano,  
etico e sostenibile,  
che si impegna ad accrescere il bene comune.



Libri per corpo, mente, spirito  
· Erboristeria e integratori naturali · Animali  
Alimenti e bevande bio · Cosmesi naturale  
· Eventi olistici · Mamma e bimbo  
Yoga e meditazione · Detersivi ecologici  
· Orto e giardino · Prodotti etnici e ayurvedici



[macrolibrarsi.it](https://macrolibrarsi.it)

# UNA MANO AGLI STUDENTI BOLOGNESI CHE DECIDONO DI RESTARE QUI

Diecimila euro ai lavoratori al primo impiego: tremila a fondo perduto e settemila a tasso zero senza garanzie: ecco come funziona il bando della Camera di Commercio sostenuto dalle banche locali.

di Filippo Benni



**Diecimila euro, di cui tremila a fondo perduto e settemila di prestito a tasso zero, senza spese e senza garanzie, per i neolaureati al primo impiego.**

Una mano per pagare il primo anno di affitto, una spinta per prendere di petto il passaggio tra la vita da studente e quella da lavoratore, un progetto per convincere i talenti di domani a restare sul territorio che li ha formati.

Sul tavolo **un milione di euro messo a disposizione dalla Camera di Commercio di Bologna e un accordo con quattro banche del territorio** - tre Bcc operative nella Città Metropolitana, tra le quali Emil Banca, e uno storico istituto imolese - che metteranno il resto della cifra, senza lucrarci, per offrire questa possibilità, al momento unica in Italia, ad oltre 330 neo-lavoratori usciti dall'Università o dagli ITS della Regione.

## Requisiti e domande

Il progetto, sottoscritto nei giorni scorsi a Palazzo della Mercanzia, è pensato per **chi ha conseguito la laurea all'Alma Mater o il diploma negli ITS Academy dell'Emilia-Romagna da non più di sei mesi e ha trovato un contratto di lavoro** - a tempo indeterminato

o determinato di almeno dodici mesi - presso un'impresa bolognese tra il 1° marzo e il 16 ottobre 2026. Non sono richiesti requisiti legati al merito scolastico: conta solo l'aver davvero iniziato il proprio percorso professionale sul territorio.

## Il sostegno si costruisce in due passaggi distinti.

Il primo è la domanda da presentare alla Camera di Commercio tra il 15 settembre e il 16 ottobre 2026: chi rientra nei requisiti ottiene un contributo a fondo perduto di 3.000 euro in un'unica soluzione, erogato seguendo

l'ordine cronologico di arrivo delle richieste e con una corsia preferenziale riservata alle candidate donne. Lo stanziamento complessivo dell'ente camerale supera il milione di euro, calcolato per arrivare a coprire i 333 beneficiari previsti dal progetto.

Ottenuto il primo contributo, si apre la seconda fase, quella più consistente: un **prestito fino a 7.000 euro a tasso zero**, messo a disposizione dalle banche aderenti al protocollo, cioè Banca di Bologna, Emil Banca, Bcc Felsinea e Banca di Imola. Nessuna spesa di istruttoria o di gestione, nessuna garanzia personale o reale richiesta. L'unico passaggio necessario è aprire un conto corrente con accredito dello stipendio presso uno degli istituti coinvolti.

**La richiesta di finanziamento potrà essere presentata fino al 30 giugno 2027 e il rimborso è distribuito su cinque anni**, per non gravare sul delicato primo periodo di inserimento lavorativo.

## Le reazioni

Per il **presidente della Camera di Commercio di Bologna, Valerio Veronesi**, l'iniziativa nasce da un'urgenza concreta: il problema della casa, dice, va affrontato su scala europea, ma nel frattempo bisogna iniziare a tracciare



Valerio Veronesi (al centro) con i presidenti delle banche coinvolte

una linea. Le imprese del territorio, ricorda, faticano a trovare le competenze di cui hanno bisogno: sono oltre 26mila i posti di lavoro richiesti dalle 106mila aziende dell'area metropolitana bolognese, e mancare l'obiettivo avrebbe un impatto enorme sul sistema produttivo locale.

Soddisfazione arriva anche da Emil Banca, che ha aderito al progetto fin dalla prima ora. *"Abbiamo scelto di esserci perché il futuro di Bologna passa dalla capacità di trattenere i suoi giovani migliori - spiega il presidente Gian Luca Galletti - . Una banca di credito cooperativo nasce per stare al fianco della propria comunità nei momenti che contano, e l'ingresso nel mondo del lavoro, con tutto ciò che comporta in termini di scelte abitative ed economiche, è certamente uno di questi. Mettere a disposizione un prestito senza garanzie e senza costi è il modo più concreto che abbiamo per dire ai ragazzi: restate, qui c'è spazio anche per voi".*

**Le domande potranno essere inviate a partire dal 15 settembre, mentre il bando si chiuderà il 16 ottobre 2026.** Un'iniziativa che, nelle parole dei suoi promotori, punta a fare da apripista a livello nazionale, unendo per la prima volta le risorse pubbliche della Camera di Commercio a quelle del sistema creditizio del territorio.

## BOLOGNA SCHOOL CUP

**Il torneo di basket delle scuole superiori**



*Al Mubit la presentazione del progetto*

Aperto il bando per partecipare alla prima edizione del torneo cittadino di basket dedicato alle scuole superiori bolognesi, per l'anno scolastico 2026/2027.

Saranno coinvolti **otto istituti, oltre 400 studenti-atleti e una comunità di circa 5.000 ragazzi**, impegnati anche come allenatori, fotografi, videomaker, giornalisti e social media manager. Prime fasi al CUSB, finali maschile e femminili al PalaDozza. Tra i partner Comune di Bologna, Virtus Pallacanestro Bologna, Polisportiva San Mamolo ed Emil Banca come Main Partner. Workshop a gennaio-febbraio 2027, torneo a marzo, Final Four ad aprile.

**Per info e iscrizioni:**  
**[www.bolognaschoolcup.it](http://www.bolognaschoolcup.it)**

# Ti guardiamo negli OCCHI.



**La nostra banca è fatta di persone con le quali costruiamo una relazione di fiducia.**

Curiamo la relazione diretta con persone e imprese per crescere insieme partendo non solo da obiettivi, ma anche da valori condivisi.



**IL CUORE NEL TERRITORIO**





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 - luglio-agosto 2026  
copia gratuita riservata ai soci.  
Registrazione al Tribunale di Bologna  
n.8606 R.St. del 06/06/2023.

Hanno collaborato a questo numero:

|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| Beatrice Piva        | Maria Sciola       |
| Carlo Pagani         | Mirco Lucchini     |
| Filippo Benni        | Monica Garoia      |
| Francesca Cappellaro | Sandra Mulazzani   |
| Francesco Ventura    | Silvia Petruzzelli |
| Laura dell'Aquila    | Simona Tassinari   |
| Lucia Cuffaro        | 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 22/06/2026

## Consigli di lettura

### BOTANICA NASCOSTA

Storia, curiosità, superpoteri delle piante dimenticate.



**Autrice:** Benedetta Gori

**Editore:** Slow Food Editore

**Pagine:** 288

**Prezzo di copertina:** € 18,50

Questo libro è molto più di un saggio naturalistico: è un **manifesto politico, gastronomico ed ecologico che invita a ridefinire il nostro rapporto con la Terra**. L'autrice, ricercatrice ed etnobotanica, ci conduce in un viaggio diviso in 4 sezioni chiave: cereali, legumi, frutti ed erbe, ortaggi. Attraverso un approccio che **unisce il rigore scientifico alla narrazione autobiografica**, il libro esplora varietà agricole e specie spontanee oggi considerate marginali, ma che possiedono veri e propri "superpoteri" evolutivi.

Parliamo di piante ultra-resilienti, capaci di prosperare in suoli poveri, di resistere alla siccità e di adattarsi a condizioni climatiche estreme senza il bisogno di massicci input chimici. La scrittura della Gori evita la trappola della nostalgia passiva. Al contrario, **lo sguardo è proiettato al futuro**. Il libro è arricchito da storie di comunità rurali, curiosità storiche e spunti gastronomici che rendono la lettura fluida, accessibile e profondamente ispiratrice.

"Botanica nascosta" ci ricorda che la transizione ecologica non si fa solo con le tecnologie del futuro, ma anche recuperando la memoria ecologica del passato. Un libro da leggere, regalare e, soprattutto, mettere in pratica in cucina e nella vita di tutti i giorni.

### GENITORI CHE RESTANO

**Il metodo C.A.L.M.A. per crescere figli sereni e liberarti dalle aspettative impossibili.**



**Autrice:** Katty Ciarallo

**Editore:** Piemme

**Pagine:** 208

**Prezzo di copertina:** € 19,90

Questo libro di Katty Ciarallo, pedagoga che da anni supporta migliaia di famiglie, è un **invito potente alla sostenibilità psicologica**: smettere di rincorrere il mito del "genitore perfetto". La società odierna ci propina spesso standard impossibili che generano solo ansia, frustrazione e burnout genitoriale. L'autrice ci prende per mano e ci spiega che il vero benessere dei figli non passa attraverso performance straordinarie, ma **attraverso la presenza, l'autenticità e la capacità di "restare"** anche nei momenti di tempesta emotiva. Non il solito elenco di regole rigide. Questo libro è **una guida fluida ed empatica che promuove un approccio slow alla genitorialità**. Insegna a fare spazio a ciò che conta davvero, eliminando il "superfluo emotivo" e riducendo lo stress tossico tra le mura domestiche.

Una lettura rigenerante, un vero e proprio atto di cura e self-care per ogni genitore (o futuro tale) che desidera coltivare relazioni più umane, sicure e, soprattutto, sostenibili nel tempo.

# Profumi e colori del Giardino

**Domenica 4 ottobre 2026**

Dalle ore 10 alle 17 circa

## ***Corso teorico-pratico di moltiplicazione per Talea***

Hai mai desiderato riempire il tuo balcone o giardino con la fragranza del rosmarino, l'eleganza delle rose, l'argento della salvia e l'azzurro della lavanda, partendo da un semplice rametto?

Un gesto antico, quasi magico, che permette di dare vita a nuovi esemplari di piante bellissime e profumate per il tuo balcone o giardino fiorito

In questa giornata, impareremo a **trasformare una potatura in una nuova vita**, scoprendo i segreti del "pollice verde" attraverso la pratica diretta.

**Il corso è pensato per chiunque voglia sporcarsi le mani.** Non serve essere esperti: basta la curiosità di capire come la natura si rigenera.

Ogni partecipante avrà l'opportunità di preparare le proprie talee da portare a casa, per vederle crescere giorno dopo giorno.

**Materiali:** Tutti i materiali (vasetti, terriccio, cesoie e talee) saranno forniti dall'organizzazione.

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

Posti limitati per garantire la massima assistenza pratica.

Wapp Maddalena: 347-2461157  
email: [info@vivosostenibile.it](mailto:info@vivosostenibile.it)  
[www.vivosostenibile.it](http://www.vivosostenibile.it)



# CON IL VENTO TRA I CAPELLI

Alla riscoperta del mezzo di trasporto più efficiente mai inventato dall'uomo: la bicicletta!

A cura della Redazione



**In Italia abbiamo molti primati, alcuni dei quali andare fieri, come la gastronomia, la cultura, le bellezze artistiche e naturali e altri meno, come la macroscopica presenza di auto.**

Nel nostro Paese ci sono circa 63 auto ogni 100 abitanti contro le 49, della già alta media europea.

Questo tasso così elevato è sicuramente legato alle carenti infrastrutture del trasporto pubblico, ma è molto condizionato dal modo che abbiamo acquisito in questi decenni di "motorizzazione di massa", di vivere il possesso di questo bene. Ancora oggi, i messaggi pubblicitari che ci stimolano all'acquisto dell'auto, fanno leva su emozioni quali la libertà o l'eleganza, la passione, la grinta ecc. Così l'auto diventa una proiezione della nostra personalità, o meglio, di quello che vorremmo essere o mostrare di noi stessi al mondo che ci circonda.

Incredibile a dirsi, ma ancora oggi, per molti, l'auto è uno "status symbol"!

Questo ha portato, un Paese fragile come il nostro, ad avere una superficie totale, superiore a quella dell'Umbria occupata da auto!

Per non parlare della pessima qualità dell'aria, dovuta ai gas di scarico prodotti dalle automobili, allo stress accumulato nelle lunghe code, al tempo di vita che si perde, ai rischi e ai costi legati al possesso dell'auto come bollo, assicurazione, carburanti, gomme, manutenzione, deprezzamento del bene.

Proprio per questi motivi, è inutile nascondersi che l'automobile muove una bella fetta della nostra economia e sono milioni le persone che vivono e lavorano grazie all'intera filiera dell'auto, dalla produzione, alla manutenzione, al commercio, fino allo smaltimento.

Non ultimo lo Stato, che preleva imposte a "piene mani", con il bollo sulla proprietà, le accise sui carburanti, l'iva e imposte accessorie varie.

Il problema è quindi molto complesso e **le soluzioni non possono esserlo meno** e superando ogni approccio "facilone" o "estremistico", devono tenere conto di questa complessità.

**L'uso della bicicletta** nelle nostre città, può aiutare ad alleviare alcuni problemi, come inquinamento, code, parcheggio, ecc.

**Inoltre è una soluzione semplice e immediata per i cittadini, che possono e devono fare pressione sulle amministrazioni, per ottenere quelle minime infrastrutture che aumentino la sicurezza e il piacere di muoversi in bici.**

La metà dei percorsi fatti in macchina in Europa è inferiore ai 5 km, una distanza tranquillamente alla portata di qualsiasi ciclista!

**Ma pedalare è anche una scelta di salute e di felicità!**

Andare in bici presenta molti vantaggi che rendono questa attività una vera panacea per molti dei mali che ci affliggono. Eccone alcuni: pedalare fa dimagrire e migliora la qualità del sonno, fa conoscere nuove persone (è molto più facile conoscere persone pedalando in città o in campagna in sella alla nostra bici, piuttosto che chiusi nell'abitacolo di un'auto), è efficiente (con 20 kg di ferro e gomma di una bici, si spostano agevolmente gli 80 kg di un uomo e in più a emissioni 0!), è per tutti (non servono patentini e fa bene a tutte le età). Insomma, che sia da corsa o da città, pieghevole o a pedalata assistita, forse è davvero giunto il momento di scegliere la bicicletta e gli innumerevoli vantaggi che ci offre.



**www.vivosostenibile.it**

Associazione no profit che propone, sulle prime colline di Ozzano Emilia (BO), Seminari di Benessere e di Orticoltura naturale



vivosostenibile



# L'ILLUSIONE DELL'ATOMO

Perché il nuovo piano sul nucleare è solo fumo negli occhi

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com



**L'improvvisa accelerazione del governo sul nucleare, a me, sa tanto di mossa ideologica. Sicuramente buona per i talk show e gli annunci sui social, mi sembra priva di una reale visione industriale e tanto meno sostenibile per economia e ambiente.**

Nonostante i fiumi di denaro del Pnrr, non è stato fatto uno straccio di intervento strutturale per avviarci verso la libertà dalle fonti fossili e dai lacci geopolitici, un'inerzia che, dalla guerra in Ucraina a quella nel Golfo, continua a pesare sulle spalle del pianeta e, come abbiamo visto, sulle nostre bollette di casa.

Spingere sull'acceleratore dell'atomo proprio adesso è una burla!

Significa incassare un teorico dividendo elettorale oggi, **lasciando i veri problemi alle prossime generazioni.** Questo clamore e attenzione serve in realtà, per rispondere a chi, soprattutto in Europa, chiede conto all'Italia di anni di inerzia sul fronte della vera transizione ecologica.

Per aggirare la volontà popolare espressa nei vecchi referendum e spacciare l'atomo come una "svolta green e innovativa", si sta usando

una **narrazione quasi comica.**

Nei testi si parla di "piccoli reattori modulari" che «generalmente non superano i 400-500 megawatt».

Una supercazzola linguistica: la verità è che **questi impianti sono ancora sulla carta**, progetti futuribili che se supereranno la fase sperimentale, forse si parlerà tra dieci anni.

**Dire che «generalmente» hanno una certa potenza significa descrivere qualcosa che oggi, nei fatti, non esiste.**

E poi, chiamarli "piccoli" è un insulto alla memoria: le vecchie centrali italiane, esclusa Caorso, erano quasi tutte al di sotto di quella soglia. Insomma, su questi reattori abbiamo già votato, e **il popolo aveva detto NO. Per due volte!**

Fa sorridere anche il richiamo all'«indipendenza energetica», sbandierato come un mantra, per convincerci che l'atomo ci salverà dalle crisi geopolitiche.

**Peccato che la realtà sia ben diversa e ci parli di una dipendenza di sapore coloniale:** i tre quarti dell'uranio mondiale arrivano da appena quat-

tro Paesi (come Kazakhstan e Russia) e il 99% del combustibile viene arricchito da quattro colossi controllati da governi esteri, alcuni esplicitamente ostili all'Occidente. Sostituire la dipendenza dal gas con quella dall'uranio non è indipendenza, è ostinata cecità.

Infine, ci vendono come miracoloso un programma destinato a rimanere insignificante.

**Secondo i numeri fantasiosi scritti nel Piano Energia e Clima, nel 2050 questi reattori dovrebbero coprire il 20% della domanda elettrica nazionale.**

Ma le stime mondiali dicono che in tutto il pianeta si installeranno appena 50 gigawatt di questa tecnologia.

Pensare che un terzo di tutti i reattori del mondo nascerà in Italia nei prossimi 25 anni è quantomeno azzardato.

La verità è che l'atomo coprirà una quota ridicola del nostro fabbisogno, lasciandoci in eredità scorie, che si aggiungeranno a quelle che ancora abbiamo in carico dalle centrali nucleari chiuse da decenni e costi infrastrutturali stratosferici che pagheremo noi e i nostri figli.



## UN CANTICO BAMBINO

DI: Emanuela Bussolati e Lucia Scuderi  
EDITORE: Edizioni Lapis  
NUMERO PAGINE: 32  
PREZZO: 16 €  
ETÀ: Libro illustrato per bambini  
dai 5 anni in su



Esiste un modo per parlare di ecologia e sostenibilità ai più piccoli senza cadere nell'allarmismo, ma puntando tutto sulla bellezza? La risposta è sì, e si trova tra le pagine di questo nuovo splendido albo illustrato. Ogni pagina si apre con un dolcissimo ritornello – "È per..." – che guida i piccoli lettori (e gli adulti che leggono con loro) in un viaggio di scoperta e gratitudine. Dal sole alla luna, dal mare ai fiumi, passando per gli alberi e gli animali, il testo adotta un **linguaggio musicale che ricorda il ritmo rassicurante delle filastrocche**.

Non possiamo proteggere ciò che non amiamo, e non possiamo amare ciò che non conosciamo.

"Un canto bambino" fa proprio questo: celebra l'interconnessione profonda tra tutti gli esseri viventi e ci ricorda che la Terra è il nostro grande giardino. Insegnare ai bambini a guardare la natura con meraviglia è il primo, fondamentale passo per far nascere in loro il desiderio spontaneo di prendersene cura.



## LA SPIAGGIA

DI: Ximo Abadía  
EDITORE: Becco Giallo  
NUMERO PAGINE: 32  
PREZZO: 18 €  
ETÀ: Libro illustrato per bambini  
dai 6 anni in su



Questo albo si presenta come un coloratissimo catalogo visivo delle infinite attività che prendono vita sul bagnasciuga: c'è chi costruisce castelli di sabbia, chi osserva i gabbiani, chi fa surf e chi, semplicemente, si gode il tramonto. La narrazione procede per accumulo di piccoli gesti quotidiani, profumi e dettagli. Ed è qui che risiede il suo profondo valore in termini di benessere psicologico. Sfogliare queste grandi tavole colorate è un vero e proprio esercizio di mindfulness. Il libro invita a rallentare il ritmo, a diventare "buoni osservatori" della bellezza circostante e a focalizzarsi sul momento presente. **Ci ricorda che il benessere autentico non deriva dal possesso di oggetti, ma dalle esperienze semplici vissute in armonia con l'ambiente marino.**

Mostrando la spiaggia come un ecosistema vivo, gioioso e corale, questo libro stimola l'empatia verso la natura. Il mare non è un semplice sfondo per le vacanze umane, ma un elemento vivo con cui interagire con rispetto e gratitudine. Inoltre le illustrazioni geometriche e saturi che lo contraddistinguono, sono una gioia per gli occhi e hanno un immediato effetto rilassante e rinvigorente.

## PAPRIKA

DI: Julia Donaldson e Sara Ogilvie  
EDITORE: Emme Edizioni  
NUMERO PAGINE: 48  
PREZZO: 14,90 €  
ETÀ: Libro illustrato per bambini  
dai 3 anni in su



Nel vasto mondo della letteratura per l'infanzia, ci sono storie che sembrano sussurrare segreti preziosi non solo ai più piccoli, ma anche a noi adulti sempre in cerca di equilibrio. È il caso di "Paprika", l'ultimo gioiello nato dalla penna di Julia Donaldson (già autrice del celebre Il Gruffalò) e dalle vibranti illustrazioni di Sara Ogilvie. Le tavole della Ogilvie ci immergono in un ambiente naturale rigoglioso, ricordandoci quanto **il contatto con il "verde" sia fondamentale per la nostra serenità**. La trasformazione di Orso, che passa dal fastidio per l'invasione di campo alla scoperta di una nuova forma di famiglia, è una metafora potente di come il benessere psicofisico passi spesso per l'apertura all'imprevisto e il ritorno a una socialità più autentica e spontanea. Un invito a guardare al nostro "bosco interiore" con occhi nuovi, accettando che ogni nuovo arrivo, come un seme portato dal vento, può far fiorire qualcosa di inaspettato e meraviglioso.



## TAGLI E RITAGLI

DI: Angelica Gerosa

EDITORE: Topipittori

NUMERO PAGINE: 32

PREZZO: 16 €

ETÀ: Libro illustrato per bambini dai 5 anni in su



Se avete in casa vecchie riviste, scatole di cartone destinate alla raccolta differenziata, scontrini o carte da regalo usate, fermatevi! Prima di gettarli via, c'è un libro che vi spiegherà come trasformarli in opere d'arte. Parliamo di "Tagli & Ritagli", la bellissima novità firmata da Angelica Gerosa per Topipittori.

Questo libro-laboratorio è una vera e propria guida che introduce i bambini (e chiunque abbia voglia di sperimentare) al **meraviglioso mondo del collage**. L'autrice accompagna i lettori passo dopo passo: dalla creazione di un vero e proprio "archivio di carte" personali, fino alla scomposizione e composizione delle forme per dare vita a immagini del tutto nuove. Insegna ai bambini che lo scarto non è un rifiuto, ma una risorsa ricca di potenzialità espressive: una texture su un giornale, un pezzetto di carta colorata o una vecchia busta possono diventare la foglia di un albero, il manto di un animale o lo sfondo di un paesaggio.

Un albo ricco di spunti visivi, indicazioni e pillole di creatività pura, ideale per stimolare la manualità fine, l'osservazione e, soprattutto, un approccio ecologico al gioco e all'arte.

Un **must-have** da portare in vacanza!

## CUCÙ RACCONTA. LA TARTARUGA MARINA

DI: Zofia Stanecka e

Magdalena Koziel-Nowak

EDITORE: MIMebù Edizioni

NUMERO PAGINE: 42

PREZZO: 16,90 €

ETÀ: Libro illustrato per bambini dai 3 anni in su



Se c'è un animale che evoca da sempre un senso di pace, saggezza e profonda connessione con la natura, è la **tartaruga marina**. Questo bellissimo albo illustrato parla proprio di lei e unisce la magia della narrazione alla divulgazione scientifica. La storia comincia sulla spiaggia, nel momento esatto in cui le uova stanno per schiudersi. Tra i piccoli ce n'è una in particolare, minuscola ma incredibilmente coraggiosa, che inizia la sua corsa frenetica verso l'immensità dell'oceano. Attraverso le sue avventure, i piccoli lettori scoprono cosa significa crescere tra le correnti, affrontare i predatori naturali e viaggiare per migliaia di chilometri. A guidarci in questo viaggio è Cucù, uno spirito custode e protettore della natura, che arricchisce la storia con tantissime e affascinanti curiosità scientifiche sulla vita marina. È un **libro coloratissimo, interattivo** nella sua capacità di generare domande, perfetto per una lettura serale che riempie gli occhi di meraviglia e il cuore di rispetto per il nostro pianeta blu.



## IL VIAGGIO DELL'ALBATROS

DI: Mariateresa Conte

EDITORE: Notes Edizioni

NUMERO PAGINE: 32

PREZZO: 14,90 €

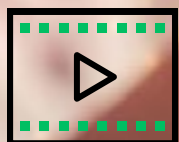
ETÀ: Libro illustrato per bambini dai 4 anni in su



Splendido albo illustrato che segue il percorso di un giovane albatros che, dispiegando le sue ali giganti, decide di partire per **un lungo cammino nel mondo**.

Attraverso il freddo, il caldo, la fame, ma anche grazie ad incontri inaspettati e alla nascita di nuove amicizie, il protagonista impara ad **affrontare le difficoltà della vita quotidiana** e a trasformarle in preziose occasioni di arricchimento interiore. Il viaggio dell'albatros non è solo un'avventura nello spazio geografico, ma un vero e proprio cammino di crescita e resilienza. Ci ricorda l'importanza di rallentare, di ascoltare i nostri bisogni naturali e di accettare le sfide come parte integrante del nostro ciclo vitale. Imparare a essere "viaggiatori veri", come suggerisce il testo, significa sapersi connettere profondamente con l'ambiente circostante e sviluppare un'ecologia della mente basata sul coraggio, sulla libertà e sul rispetto del mondo animale e naturale.

# 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](mailto:info@vivosostenibile.it) - Wapp: 347/2461157  
[www.vivosostenibile.it](http://www.vivosostenibile.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 i 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,

ci, 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)

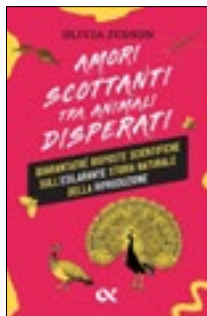
**INFO E COSTI:**

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



E-mail: [info@pimpinella.it](mailto:info@pimpinella.it) | Tel.: +39 389 9703212

## Amori scottanti tra animali disperati



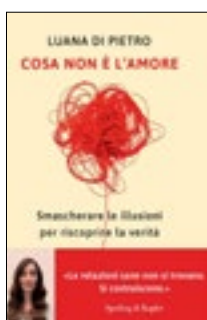
**AUTRICE**  
Olivia Judson  
**EDITORE**  
Alpha Test  
**PAGINE** 282  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
15,90€

### Quarantatré risposte scientifiche sull'esilarante storia naturale della riproduzione

C'è una sola dottoressa a cui gli animali si rivolgono quando la natura li mette in confusione: Tatiana. Biologa evoluzionista e sessuologa, ascolta ogni genere di dilemma riproduttivo: dal pinguino convinto che il suo goffo corteggiamento abbia fatto fuggire la compagna, al pipistrello in difficoltà a testa in giù, fino all'insetto stecco esausto per un accoppiamento che dura da dieci settimane.

**Benvenuti nel meraviglioso mondo della riproduzione animale.** Attraverso una serie di lettere esilaranti scritte da creature piene di dubbi, la dottoressa Tatiana risponde con un mix irresistibile di rigore scientifico, ironia e consigli da esperta del cuore. Il libro raccoglie 43 storie incredibili, vere e documentate, che mostrano quanto la natura sappia essere creativa, bizzarra e sorprendentemente simile a noi quando si tratta di sesso e strategie riproduttive. Un viaggio scientifico e divertente, perfetto per chi ama la divulgazione brillante, la biologia evolutiva e il comportamento animale.

## Cosa non è l'amore



**AUTRICE**  
Luana Di Pietro  
**EDITORE**  
Sperling & Kupfer  
**PAGINE** 210  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
19,90€

### Smascherare le illusioni per riscoprire la verità

L'amore acquista senso solo per contrasto. Questa verità apre il volume di Luana Di Pietro e ne traccia il percorso: per capire cos'è davvero l'amore, dobbiamo imparare a riconoscerne l'opposto e le maschere dietro cui spesso si cela. Per cogliere il bianco, insomma, serve saper distinguere il nero.

**Nei sentimenti è facile restare impigliati in rapporti che svuotano anziché nutrire.** Il libro esplora la manipolazione affettiva, il trauma bonding e i motivi per cui restiamo quando dovremmo andarcene, analizzando «quasi amori» e relazioni virtuali. Attraverso storie e casi reali, l'autrice ci insegna a individuare e disinnescare le trappole emotive per proteggere la nostra capacità di amare. Più che un saggio, questo è un viaggio tra fragilità e bisogni reali; un invito a guardarsi dentro con lucidità e a scegliere ogni giorno di esserci davvero, anche quando la paura sembra superare il coraggio.

## Comunicare bene in famiglia



**AUTRICE**  
Paola Cuppini  
**EDITORE**  
ELFIS Editore  
**PAGINE** 256  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
21€

### Istruzioni di pacifica e amorevole convivenza

L'equilibrio interiore e la serenità di ogni individuo affondano le radici nel contesto familiare: esiste dunque un punto di partenza migliore per edificare una vita gratificante?

Indipendentemente dalla tua posizione all'interno della famiglia, questo volume ti fornisce gli strumenti necessari per rinnovare profondamente i legami con i tuoi affetti più cari. Spesso, le tensioni che si consumano tra le mura domestiche non derivano da un'assenza di amore, dal disinteresse o da una natura egoistica. Al contrario, **la radice dei conflitti risiede quasi sempre in un'incomprensione generata da una comunicazione inefficace.**

Per evolvere, diventa fondamentale apprendere l'arte di esprimere ogni pensiero, ma con la modalità corretta; imparare a dare valore alla propria persona senza trascurare il rispetto per gli altri; definire i propri spazi vitali e saperli proteggere con consapevolezza.

## L'empatia è politica



**AUTRICE**  
Samah Karaki  
**EDITORE**  
ADD Editore  
**PAGINE** 238  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
18€

### Regole sociali e biologia dei sentimenti

Cosa ci spinge a provare empatia e perché la riserviamo solo a certi eventi, come l'incendio di Notre-Dame, ignorando tragedie più gravi? Perché nel caso Heard-Depp i social hanno prevalso sui fatti o perché i conflitti in Medio Oriente non generano commozione duratura?

Neuroscienze e sociologia smontano l'idea dell'empatia come ponte universale, rivelandone la natura selettiva: **tendiamo a identificarci solo con ciò che ci è familiare.**

Con un'analisi rigorosa, Samah Karaki dimostra come le nostre emozioni siano plasmate da strutture culturali, politiche e mediatiche. L'autrice ci mette in guardia dalla mercificazione del sentimento: davanti alle ingiustizie non servono risposte emotive individuali, ma azioni politiche e sociali concrete.

## Luca non parlava mai



**AUTORE**  
Luca Carboni  
**EDITORE**  
SEM  
**PAGINE** 256  
**PREZZO DI COPERTINA**  
187€

Nell'era della stimolazione perenne, dove siamo costantemente sommersi dalle notifiche, c'è un alleato per il nostro benessere mentale che spesso tendiamo a sottovalutare: **il silenzio**.

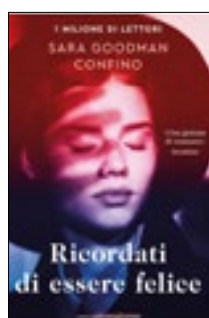
Proprio attorno al valore terapeutico della quiete e dell'introspezione si sviluppa il viaggio emotivo di questo libro autobiografico del cantautore Luca Carboni.

Il libro traccia una mappa intima che si snoda tra i cortili di Bologna, le spiagge adriatiche e i grandi stadi. **Carboni scrive con una prosa poetica, semplice e sincera che agisce sul lettore come una coccola defaticante, invitando a rallentare il passo.**

Il titolo stesso, preso in prestito da un verso storico della celebre canzone *Silvia lo sai*, apre una profonda riflessione psicologica. Essere una persona silenziosa, incline all'ascolto e al dubbio in una realtà frenetica, non è un limite. Al contrario, il libro ci insegna che il silenzio è un'incubatrice di benessere.

Non si tratta solo della storia di una splendida carriera musicale, ma di un vero e proprio manuale di consapevolezza interiore che tocca corde profonde e fa bene all'anima.

## Ricordati di essere felice



**AUTRICE**  
Sara Goodman  
**Confino**  
**EDITORE**  
Libreria  
Pienogiorno  
**PAGINE** 400  
**PREZZO DI COPERTINA**  
19,50€

A volte ci dimentichiamo di noi stessi un poco alla volta, senza rendercene conto. Smettiamo di sorridere davvero e ci incastriamo in routine che non ci appartengono più, finché un giorno ci guardiamo allo specchio e non sappiamo più chi siamo. È quello che succede a Jenna, la protagonista di questo romanzo. Ha 34 anni e un matrimonio appena finito. Bloccata in un limbo emotivo fatto di giorni tutti uguali, decide di accettare la sfida di accompagnare la sua eccentrica nonna Evelyn, una novantenne vitale e ribelle, in un lungo viaggio on the road verso la sua città d'origine. Quello che si prospetta come un viaggio fisico per tenere la nonna fuori dai guai si trasforma in **un profondo percorso di guarigione interiore e riscoperta di sé**.

Il rapporto tra Jenna ed Evelyn dimostra quanto sia terapeutico aprirsi all'ascolto di chi ha vissuto prima di noi. Evelyn lo ripete chiaramente nel libro: "La vita è complicata e disordinata per tutti, puoi passarla a temere ogni nuvola, oppure decidere di splendere".

È un libro capace di far ridere e commuovere allo stesso tempo, agendo come una carezza per l'anima. Finita l'ultima pagina, vi lascerà addosso una grandissima voglia di respirare a fondo, lasciar andare il superfluo e tornare a splendere.

## Il respiro dei boschi



**AUTORE**  
Andrea  
Boscherini  
**EDITORE**  
Mondadori  
**PAGINE** 252  
**PREZZO DI COPERTINA**  
19,90€

### Sentieri, foreste, animali: come esplorare il mondo selvatico

Vuoi immergerti nel silenzio vivo di un bosco, tra giochi di luce e ruscelli? Il naturalista Andrea Boscherini ci invita a scoprire la natura con occhi attenti attraverso un libro che è insieme guida, racconto e invito all'esplorazione.

**Dalla scelta dell'attrezzatura tecnica alla pianificazione del percorso, l'autore offre consigli preziosi per muoversi in sicurezza e nel rispetto dell'ambiente.** Che si tratti di orientarsi o di gestire incontri ravvicinati con la fauna selvatica - dai lupi agli orsi - queste pagine forniscono dritte indispensabili sia ai principianti che agli esperti. Impariamo così a osservare senza disturbare e a gestire le emergenze, camminando con passo leggero.

È un invito a emozionarsi e a lasciarsi sorprendere dalla vita selvatica, ricordando che abitare la natura significa, in fondo, imparare di nuovo a sentirsi a casa.

## Va dove ti portano i piedi



**AUTORE**  
Andrea Vismara  
**EDITORE**  
Ediciclo  
**PAGINE** 176  
**PREZZO DI COPERTINA**  
15€

Viaggiare è una pratica dell'anima, una condizione interiore prima ancora che uno spostamento spaziale. Lo scrittore descrive cinque brevi percorsi vissuti attraverso le percezioni e le urgenze che li hanno generati.

**Non conta la distanza percorsa quanto la profondità di ogni istante**, poiché il muoversi è un atto sensoriale dove ogni facoltà contribuisce a rendere l'itinerario profondo e colmo di memorie.

In questo modo, lo zaino non funge solo da deposito per gli attrezzi necessari al tragitto, ma diventa un archivio del cuore.

entro di esso, accanto al corredo indispensabile per il pellegrino, si trovano l'empatia di chi esplora, i suoi timori, i momenti felici e le ferite, insieme alla propria dimensione sacra.

## Il secolo delle generazioni



**AUTRICE**  
Isabella  
Pierantoni  
**EDITORE**  
Il Mulino  
**PAGINE** 260  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
20€

### Scoprire il capitale multigenerazionale e anticipare il futuro

L'appartenenza a una generazione non è solo un'etichetta anagrafica: è una forza che plasma la nostra identità, le nostre scelte e il modo in cui immaginiamo il domani. Per la prima volta nella storia, ci troviamo a convivere tra ben otto generazioni diverse, con uffici e aziende dove ne incrociano anche cinque contemporaneamente. Questa coabitazione è tanto complessa quanto preziosa, ma spesso resta un potenziale inespresso. **Cosa definisce davvero il confine tra un'epoca e l'altra? Come cambiano i desideri e i modi di lavorare in base all'anno di nascita?** E soprattutto, come trasformare questa diversità in un motore di crescita? L'autrice ci guida attraverso una mappa inedita che incrocia dati demografici e visioni del futuro, mostrandoci come ogni coorte sia lo specchio del proprio tempo e, insieme, un'anticipazione di ciò che verrà. Analizzando le otto generazioni attuali, il testo svela come si formano le diverse mentalità e come queste influenzino la vita in famiglia, il rendimento professionale e il tessuto sociale. Non è solo un esercizio sociologico: il volume offre strumenti pratici per abbattere gli stereotipi e costruire organizzazioni più lungimiranti e relazioni umane autentiche, con l'obiettivo di generare un benessere condiviso e duraturo per tutti.

## Guida alla Guarigione Energetica



**AUTRICE**  
Cyndi Dale  
**EDITORE**  
Tecniche Nuove  
**PAGINE** 424  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
27,90€

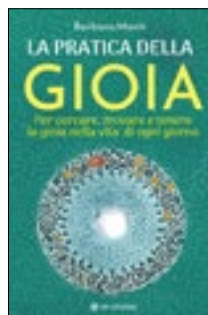
### 32 esercizi per superare stress, ansia e traumi.

In questo manuale pratico Cyndi Dale ci insegna che tutto è energia e che imparare a "pulire" la nostra frequenza vibrazionale è il primo passo per **vivere in armonia con ciò che ci circonda**.

Questo libro insegna che molti strumenti per stare bene sono già dentro di noi. Meno consumo compulsivo di "rimedi pronti" e più ascolto consapevole del proprio corpo.

Quando guariamo noi stessi, miglioriamo il modo in cui ci relazioniamo agli altri e alla Terra. Un'energia equilibrata porta a scelte più etiche e meno dettate dal bisogno di "riempire vuoti" con gli acquisti. Libro chiaro e accessibile. Anche se non sei un esperto, i 32 esercizi sono spiegati in modo semplice e possono essere integrati facilmente nella routine mattutina o serale. Ideale per chi cerca strumenti pratici per gestire lo stress e vuole coltivare una consapevolezza profonda.

## La pratica della gioia



**AUTRICE**  
Barbara Monti  
**EDITORE**  
OM Edizioni  
**PAGINE** 184  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
18€

### Per cercare, trovare e tenere la gioia nella vita di ogni giorno

Ha senso parlare di gioia in tempi difficili? In un mondo segnato da ingiustizie, crisi e ritmi frenetici, dedicarsi a essa è un'ingenuità o una necessità?

Per quanto possa sembrare un lusso, **la gioia è l'antidoto che tutti cerchiamo**. Aprirsi a essa è un atto poetico che richiede coraggio visionario, passione e un pizzico di avventura, poiché ci spinge a esplorare uno spazio tanto desiderato quanto sconosciuto.

Creare una nuova abitudine alla gioia è anche una questione di allenamento. Per questo "La Pratica della Gioia" unisce teoria e pratica: non impone la felicità a tutti i costi, ma si offre come uno strumento di introspezione. Il libro aiuta a comprendere i meccanismi che ci allontanano dal benessere e a coltivare quei principi utili per trovare e custodire la gioia nella vita di ogni giorno.

## Oltre l'ordine



**AUTORE**  
Jordan B.  
Peterson  
**EDITORE**  
My Life  
**PAGINE** 415  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
18€

### 12 nuove regole per la vita

Il Prof. Peterson torna ad attingere dalla psicologia, dalla filosofia e dai grandi miti per offrire altri dodici principi volti a una vita più coraggiosa e autentica. Se il precedente *12 Regole per la vita* si focalizzava sulla responsabilità individuale, questo nuovo lavoro **esplora il delicato equilibrio tra caos e ordine**.

L'autore ci avverte che, se il caos genera incertezza, un eccesso di ordine soffoca la creatività e l'entusiasmo. Attraverso verità antiche ed esperienze cliniche personali, Peterson traccia un percorso di guarigione che invita a superare i propri limiti e a integrare l'ordine necessario senza reprimere l'energia vitale.

Valorizzando la curiosità e la consapevolezza, il testo guida il lettore a cavalcare l'incertezza dei tempi moderni, trasformando la crescita personale nell'unico strumento per riconquistare il controllo della propria esistenza e del proprio benessere psicofisico.

## Diario giornaliero con i tarocchi



**AUTORI**  
Fiorello,  
Mariacristina e  
Antonio Verrico  
**EDITORE**  
Hermes Edizioni  
**PAGINE** 248  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
22€

### Manuale pratico di journaling con gli Arcani Maggiori e Minori.

Non si tratta del classico manuale di divinazione, ma di una vera e propria guida pratica alla crescita personale attraverso gli Arcani Maggiori e Minori.

Il libro nasce con l'obiettivo di **guidare il lettore in un viaggio di auto-esplorazione quotidiana**. Invece di usare le carte per "indovinare il futuro", gli autori propongono di utilizzarle come specchio della nostra mente e delle nostre emozioni. Ogni carta diventa un archetipo, uno stimolo visivo e concettuale per riflettere su noi stessi, sui nostri blocchi e sulle nostre potenzialità.

Ottimo per chi soffre del "blocco della pagina bianca". Le carte offrono uno spunto immediato su cui iniziare a scrivere. Il linguaggio è semplice, universale e privo di eccessivi tecnicismi. È perfetto sia per i principianti assoluti sia per chi conosce già i tarocchi.

Dedicare dieci minuti al mattino o alla sera a questo diario aiuta a staccare dal caos quotidiano, promuovendo la centratura e la calma interiore.

Un valido strumento di self-care e consapevolezza quotidiana.

## Il potere segreto dei contratti dell'anima



**AUTRICE**  
Désirée Baierl  
**EDITORE**  
Il punto  
d'incontro  
**PAGINE** 252  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
15,90€

### Guarire le ferite interiori e trasformarle in forza vitale

I contratti dell'anima rappresentano accordi profondi originati da traumi o promesse che, pur nascendo come meccanismi di protezione, finiscono per condizionare pesantemente le nostre relazioni e la percezione di sé. Questi vincoli agiscono ben oltre le circostanze iniziali, trasformandosi spesso in ostacoli alla felicità. Désirée Baierl, esperta di psico-oncologia e sciamanismo celtico, propone **un percorso di guarigione interiore** per identificare e sciogliere tali legami limitanti attraverso il viaggio sciamanico e rituali specifici. Il testo insegna a osservare i propri schemi ricorrenti e a recuperare l'energia vitale perduta, guidando il lettore nella creazione di nuovi contratti positivi. Grazie all'uso di **simboli** e **affermazioni potenti**, è possibile integrare energie rinnovate nella quotidianità per vivere un'esistenza finalmente autentica e appagante.

## 100 e + alimenti per i primi due anni di vita



**AUTRICE**  
Verdiana Ramina  
**EDITORE**  
Gribaudo  
**PAGINE** 256  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
20€

### Guida pratica per accompagnare l'autosvezzamento in modo semplice e consapevole.

L'inizio dell'alimentazione complementare rappresenta una tappa fondamentale nella crescita di un bambino. Spesso, però, questo momento genera dubbi e ansie nei genitori. Questo libro, scritto dalla nota dietista Verdiana Ramina, si propone come una bussola scientifica e pratica per affrontare questo percorso con serenità.

Il fulcro dell'opera è **promuovere un'alimentazione consapevole fin dai primi mesi**. L'autrice non si limita a fornire ricette, ma educa i genitori a comprendere le reali esigenze nutrizionali dei più piccoli. Il testo supporta l'autosvezzamento guidando il lettore nella scelta di ingredienti sani, freschi e stagionali, fondamentali per porre le basi di un benessere a lungo termine. Il ricettario è arricchito da fotografie chiare che mostrano l'impiattamento e, soprattutto, i tagli sicuri degli alimenti per prevenire il rischio di soffocamento.

Le proposte si integrano facilmente con i pasti del resto della famiglia, evitando la preparazione di doppie cene separate. Un **pratico inserto staccabile** utilissimo da appendere in cucina per monitorare l'introduzione dei vari cibi mese dopo mese.

## Tantra. Un modo di vivere e di amare



**AUTRICE**  
Radha C. Luglio  
**EDITORE**  
Tecniche Nuove  
**PAGINE** 312  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
18,90€

Un viaggio profondo e autobiografico che sposta il focus dal Tantra inteso solo come "tecnica sessuale" al Tantra come vero e proprio **stile di vita**.

L'autrice, Radha C. Luglio, condivide la sua esperienza ultra-trentennale (inclusi i vent'anni vissuti nella comune di Osho) per offrire una visione olistica e spirituale della materia. L'autrice non si limita a spiegare concetti teorici, ma racconta il suo percorso personale, rendendo la lettura coinvolgente e autentica.

È il racconto di una crescita che unisce corpo, anima e spirito. Il testo ha il grande merito di "ripulire" il termine Tantra dalle distorsioni moderne che lo riducono spesso alla sola sfera dell'eros.

Qui viene presentato come **uno strumento per ritrovare equilibrio, consapevolezza e una connessione profonda con sé stessi e con l'altro**. Pagine che trasmettono dolcezza e sensualità, senza mai cadere nell'esibizionismo.



prenditi  
il tuo  
tempo



COSMETICA BIO SKINCARE  
Made in Italy

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

**Poc a Poc** significa "rallentare" .. "trovare tempo anche per i piccoli gesti quotidiani" ed è un termine nativo della Catalogna ..

Noi lo intendiamo "basta poco tutti i giorni per ottenere tanto".

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

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

+39 346 2121236 - [www.pocapoc.it](http://www.pocapoc.it) - [info@pocapoc.it](mailto:info@pocapoc.it)