

# Bio & Sostenibile

Il benessere tutt'intorno a te!

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



## L'ANTICA SAGGEZZA DEL BOSCO

a pagina 3



Scansiona



### La Sfuseria

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

**Alimenti vegani, raw e biologici**

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

 lasfuseriabiio

### Zenzero

Ristorante Bistrot



Zenzero Ristorante Bistrot di Mangiabiio s.r.l.  
Via F.lli Rosselli, 18/AB  
Bologna - Tel. 051 587 70 26  
[www.zenzerobistrot.it](http://www.zenzerobistrot.it)

# ALBERI

il respiro della terra

L I V E 2 0 2 3



**25 NOVEMBRE**

**10 ore di diretta, più di 20 contributi autorevoli**

Una giornata interamente dedicata agli alberi, alla relazione tra noi e loro, a questo scambio di respiri indispensabile per la salvezza del mondo intero. Tra scienza e biologia, spiritualità e poesia, psicologia e mondo imprenditoriale, food forest e bioedilizia, vi aspettiamo per mettere insieme le radici di una nuova e più consapevole collaborazione col mondo degli alberi.

**EVENTO LIVE GRATUITO**  
iscrizione obbligatoria



**Franco Berrino**

*Medico epidemiologo.  
Laureato in medicina  
e specializzato in  
Anatomia patologica.*



**Erica Poli**

*Medico psichiatra,  
psicoterapeuta e  
counselor.*



**Fernando Piterà**

*Medico chirurgo esperto  
in omeopatia,  
omotossicologia,  
fitoterapia e bioterapie.*



**Selene Calloni  
Williams**

*Laureata in psicologia,  
esperta di psicologia  
archetipica e  
immaginale.*

**PRENOTATI SUBITO E  
SCOPRI IL PROGRAMMA COMPLETO**



# L'ANTICA SAGGEZZA DEL BOSCO

Viaggio alla riscoperta dei doni materiali e spirituali dei nostri boschi

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

**Il bosco è un ambiente incredibile e meraviglioso in cui immergersi, ritrovando un antico e viscerale rapporto con la natura che ci circonda, imparando a rispettarla e a ritrovare il nostro equilibrio interiore nelle sue bellezze delle quali godere, senza volerle depredate.**

Perché il bosco è una fonte, rinnovabile, ecologica e sostenibile, di ricchezza. **Salvaguarda la biodiversità e il paesaggio**, può produrre energie rinnovabili, depurare l'acqua, fermare la desertificazione. Inoltre è un contributo decisivo alla difesa idrogeologica, prevenendo le calamità naturali, **oltre a costituire un eccezionale presidio di conservazione storica, artigianale, produttiva, turistica e ricreativa.**

Il bosco e i suoi frutti, dalla legna, alle castagne, ai funghi, agli altri innumerevoli doni materiali e immateriali che ci dona, fanno parte da sempre della vita di noi esseri umani. Anche se con l'industrializzazione e l'urbanizzazione di massa, ci siamo progressivamente allontanati da esso, basta una passeggiata in un bosco in autunno, per sentire quanto sia forte il richiamo che alberi, animali e natura, esercitano su di noi esseri umani. Il bosco è il posto ideale per ritrovare noi stessi.

Per chi abita in città, il bosco può incutere qualche timore, ma vinta la paura, **è impossibile non accorgersi di quanto la nostra anima, vibri alla stessa frequenza di quella della natura che ci circonda.** Boschi e foreste, sono e sempre più saranno nei prossimi decenni, i nostri principali alleati nel mitigare i danni causati dal cambiamento climatico.

**Averne cura, gestendoli saggiamente**, curandoli, usando i numerosi doni che ci mettono a disposizione, incrementando la superficie a loro destinata, **sarà il modo più efficace e naturale, per riparare ai danni causati dal modello di sviluppo e di consumo che abbiamo adottato** nel "nord" del mondo, negli ultimi 70 anni.



**È l'antica saggezza dei nostri nonni che torna attuale.**

I nostri avi, che si prendevano cura dei boschi e dei pendii per la loro stessa sopravvivenza, pulendo, tagliando e rinnovando le piante.

Raccogliendo i prodotti, dalla legna sempre più preziosa, ai frutti prelibati che il bosco, da sempre, produce.

**L'ecosistema bosco è all'origine di molti beni di cui usufruiamo ogni giorno:** arredi, prodotti per eco edilizia, legna da ardere, funghi e piccoli frutti e altro ancora.

**Il bosco è una ricchezza in termini ambientali, economici, sociali e spirituali.**

Oltre a essere fonte di benessere interiore e di buon vivere, il bosco ha straordinarie potenzialità dal punto di vista economico, per tutte le

attività di filiera ad esso collegate e come fonte di ispirazione studiando i suoi meccanismi da replicare nei moderni sistemi di economia circolare e sostenibile.

In fondo, siamo animali e abbiamo necessità di connetterci con il Creato.

**Camminare e respirare i profumi del bosco è un modo naturale per ritrovare noi stessi e la nostra natura profonda.**

# IL PARMIGIANO REGGIANO BIOLOGICO A DISPOSIZIONE DI TUTTI GLI SPORTIVI

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

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

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

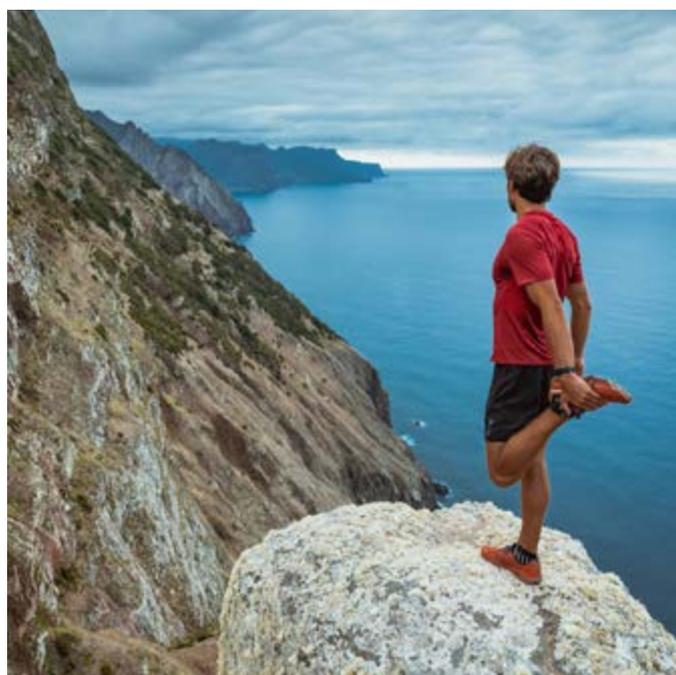
## Il Parmigiano Reggiano è un alimento vivo.

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

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

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

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



**Parmigiano Reggiano Biologico di prima scelta, da 12 a 72 mesi di stagionatura, prodotto a filiera corta!**

Caseificio Bio Reggiani

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

347 740 3135

www.bioreggiani.com

caseificiobioreggiani

energetico.

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

## Dotato di minerali e di nutrienti, unisce salute e sapore grazie alla lunga stagionatura

(minimo 12 mesi, media di consumo 24 mesi, quello del Caseificio Reggiani arriva a stagionatura di 80 mesi) che lo rende facile da digerire e ricco di aromi e profumi.

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

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

**unico al mondo, simbolo del Made in Italy alimentare.**

## Consigli per gli sportivi

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

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

# ADOLESCENTI E PROBLEMI DI TUTTI I GIORNI



Nell'affrontare periodi di stress con gli adolescenti occorre avere un approccio molto prudente. Questo perché l'adulto è più consapevole delle difficoltà della vita, dei disagi, e sa che molti ostacoli sono risolvibili.

**Ma per l'adolescente, tutto ha un peso diverso, per esempio, anche un cambio delle proprie abitudini può portare irrequietezza ed angoscia.**

**Ashwagandha** è un valido aiuto completamente naturale con un'azione calmante a livello nervoso.

**Ashwagandha** infatti è una pianta ricca di sostanze altamente bioattive, è utile come adattogeno nella:

- gestione dello stress,
- aiuta in caso di ansia e insonnia,
- migliora le funzioni cerebrali e

potenzia la memoria.

**Ashwagandha** può essere usata come supporto della tiroide in soggetti con deficit funzionale tiroideo.

Diversi trial hanno inoltre confermato l'utilità della pianta nell'aumentare i livelli di testosterone circolante e le performance fisiche in sportivi.

Inoltre, **Ashwagandha** è usata come coadiuvante nel trattamento delle disfunzioni sessuali maschili e femminili.

// Chiedi Ashwagandha nelle farmacie, parafarmacie ed erboristerie della tua città.

Oppure direttamente sul sito:

[www.terranovalintegratori.it/prodotto/ashwagandha/](http://www.terranovalintegratori.it/prodotto/ashwagandha/)





## TERRANOVA

SYNERGISTIC NUTRITION ITALIA

### STRESS?

## ECCO IL MODO PIÙ NATURALE PER AFFRONTARLO

#### ASHWAGANDHA Fermentata

- › Adattogeno, supporto in caso di stress
- › Gestione dell'ansia e dell'insonnia



- › Migliora le funzioni cerebrali e la memoria
- › Supporto per lo sportivo

**100% Senza additivi all'interno della capsula**

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

Mai visto un integratore così in ITALIA

Distribuito da:



# Gusto <sup>®</sup> VIVO

Alimenti e Superfoods Bio e Raw

Regalati Gusto,  
Benessere & Vitalità

[www.gustovivo.bio](http://www.gustovivo.bio)

# MARCHESE DI TABARKA, IL VINO DAL MARE DI SARDEGNA

Le tenute Marchese di Tabarka, originarie della metà del secolo scorso, sono situate sull'isola di Sant'Antioco, nel sud-ovest della Sardegna, proseguono la tradizione della coltivazione di questo particolare vitigno, iniziata per passione, dai proprietari originari.

In un lembo di terra affacciato sul mare, prevalentemente sabbioso, si trova l'ambiente ideale per lo sviluppo di questa pianta autoctona, che ha reso celebre il territorio del Sulcis.

L'amore per il mare, la passione per la terra, il rapporto con il sole, l'imprescindibile legame con l'isola, sono gli elementi costitutivi sui quali si fonda il desiderio, della famiglia Murru, di creare questo vino, Marchese di Tabarka, che racchiude il sentimento e le emozioni che la Sardegna offre.

Un vino antichissimo, reso moderno, per poter toccare le corde più profonde dell'animo di ciascuno di noi.



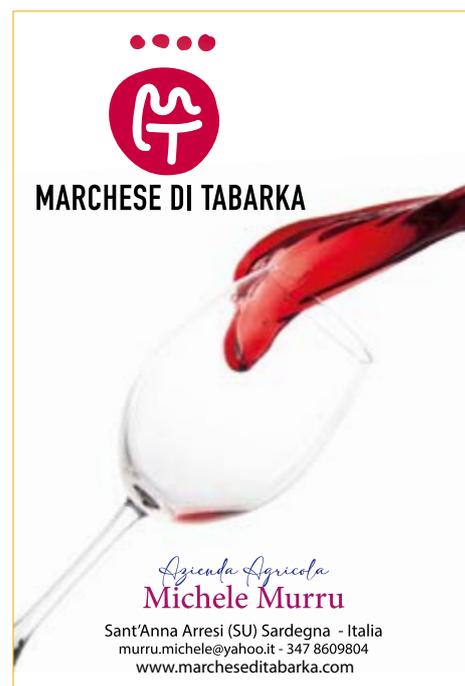
## MARCHESE DI TABARKA, CARNIGNANO DEL SULCIS

Il Marchese di Tabarka è un **vino rosso** proveniente dalla regione della Sardegna, precisamente da Sant'Anna Arresi. Appartenente alla denominazione Carignano del Sulcis DOC, questo vino si distingue per il suo colore rosso granato e la sua limpidezza. Al naso, si possono percepire note fruttate, floreali e una leggera sfumatura sanguigna. In bocca, il vino si presenta moderatamente caldo, sapido e fresco, con un equilibrio leggermente tannico.

Il Marchese di Tabarka è anche un **vino biologico certificato ICEA**, il che garantisce che sia prodotto seguendo rigidi standard di agricoltura sostenibile.

**Colore:** Rosso granato, limpido e compatto  
**Profumo:** bellissimo naso di frutti rossi estivi, floreale, leggermente sanguigno indice di una buona mineralità e anche una leggera nota vegetale che ricorda il peperone rosso  
**Sapore:** in bocca si presenta moderatamente caldo, sapido e abbastanza fresco.

Equilibrato e leggermente tannico, ha una beva eccezionale e si presta bene a tantissimi abbinamenti.



# FREDDO NON TI TEMO

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

di Laura Beltrami

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

**Grande benessere e notevole convenienza.**

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

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

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

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

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



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

 Via Reale, 245/E Alfonsine (RA)

 0544.84939  info@toccasanabioedilizia.it

e-commerce: [www.icuginittoccasana.bio](http://www.icuginittoccasana.bio)  
[www.toccasanabioedilizia.it](http://www.toccasanabioedilizia.it)

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

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

Sulle pareti troppo fredde mettia-

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

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

Buon sostenibile inverno a tutti!

Toccasana

[www.toccasanabioedilizia.it](http://www.toccasanabioedilizia.it)  
e-commerce:

[www.icuginittoccasana.bio](http://www.icuginittoccasana.bio)  
tel: 0544.84939 

# DA CINIUS ANTE E PARETI SCORREVOLI SHOJI

La tradizione giapponese in stile moderno

a cura della Redazione



**Le ante scorrevoli e le pareti divisorie scorrevoli Shoji di Cinius sono prodotte su misura per ogni ambiente e sono adatte tanto all'arredamento contemporaneo quanto all'arredamento giapponese.**

In legno massello di faggio lamellare, sono ideali come divisori ambientali, ante scorrevoli per armadi a muro o ante per cabine armadio.

Queste belle ante volano, per quanto sono leggere!

Lo scorrimento avviene su binari in legno o in alluminio:

- montati a soffitto per le ante di dimensioni contenute;
- montati a soffitto e a pavimento per le pareti di dimensioni maggiori;
- incassati nella struttura del mobile e per gli armadi a muro o per le cabine armadio.

**Ma: come decidere quale sistema di scorrimento è il più adatto alle tue esigenze?**

- chiudere una nicchia per adibirla a contenitore/guardaroba/sgabuzzino a scorrimento giapponese
- chiudere una zona per adibirla a armadio a muro (profondità consigliata 60cm) □ scorrimento giapponese
- chiudere una zona per adibirla a cabina armadio □ scorrimento giapponese con scivolo o scorrimento sospeso in alluminio
- dividere due ambienti con una parete scorrevole □ scorrimento sospeso in alluminio
- creare una porta scorrevole fra due ambienti □ scorrimento sospeso in alluminio.

**Le pareti Shoji di Cinius sono completamente personalizzabili;**

il rivestimento può essere realizzato con **tessuti di cotone trattato antimacchia** (facilmente sostituibili) o altri materiali a richiesta

(carta di riso, policarbonato, Plexiglas).

Le pareti Shoji possono anche essere decorate con diversi motivi.

Cinius

[www.cinius.com](http://www.cinius.com)

Shop online:

[www.cinius.info](http://www.cinius.info)



Reinventati i tuoi spazi  
[www.cinius.com](http://www.cinius.com)

**cinius**

# GLI ALBERI CHE CURANO

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

**Gli alberi, per noi esseri umani e per il pianeta, non sono solo una fonte di vita dal punto di vista del rilascio di ossigeno, bensì dei preziosi alleati nella cura di molte patologie.**

In questo articolo vi lascio una breve carrellata di alcuni di essi e del loro potere curativo.

I più efficaci dal punto di vista della profondità di cura e della rapidità d'effetto sono i **gemmoderivati**; cioè i rimedi che usano le parti staminali della pianta come giovani getti, giovani radici, amenti ecc.. Le **tinture madri** funzionano bene ma usano le parti adulte, quindi hanno un buon effetto ma non così profondo come i gemmoderivati.

Oggi vorrei suggerirvi degli alberi che aiutano il **buon funzionamento del gastroenterico** che, durante il cambio di stagione dall'estate all'autunno, è spesso dolorante per ragioni che la **Medicina Tradizionale Cinese** riconosce come **sensibilità circannuali**, oppure come tipologie di appartenenza alla **loggia Terra, Metallo o Legno**. (Ulteriori approfondimenti sulla MTC e sullo spettro di cura dei gemmoderivati lo trovate nel mio libro **Logge cinesi, vuoto quantico e funghi. Per un approccio olistico all'individuo. Un ponte tra scienza e metafisica**).

- **Ficus Carica**: cioè l'albero di Fico, è uno dei maggiori rimedi per la cura dello stomaco. Le sue principali indicazioni cliniche sono le neuro-distonie e le turbe neurovegetative gastriche. Se non riuscite a digerire, se avete problemi di gastrite e le emozioni vi lasciano dei dolori al duodeno, questo rimedio fa per voi. La patologie che questo rimedio cura sono:

vomito, disfagia esofagea, gastroduodeniti in iper e in ipo, dispepsia, pirosi, meteorismo, aerofagia, gastrite cronica, ulcera duodenale e gastroduodenale, coliti, morbo di Crohn, emorragie del colon.



- **Alnus Glutinosa**: cioè l'Ontano nero. Il legno di questo straordinario albero viene usato per le costruzioni in luoghi acquitrinosi, come per le palafitte che sorreggono Venezia, perché il suo legno indurisce a contatto con l'acqua invece di marcire. Per quanto riguarda il suo tropismo terapeutico, si usa l'Alnus Glutinosa per tutte le sindromi flogistiche delle mucose in fase suppurativa acuta: rinite, otite, sinusite, tracheite, bronchite, gastrite, colite, cistite, aftosi, gengivostomatite, ulcera gastro-duodenale associato al Ficus Carica e per il morbo di Crohn in associazione al Ficus Carica e alla Vitis Vinifera.
- **Rosmarinus Officinalis**: cioè il nostro Rosmarino, il quale non è un albero ma una pianta, non possiamo assolutamente trascurarla quando si parla di gemmoderivati per la cura del gastroenterico. Esso manifesta un particolare tropismo per il fegato, la colicisti, le vie biliari, le surrenali e le gonadi maschili e femminili. Essendo un rimedio eccessivamente yang (che

in MTC vuol dire eccitante e rinvigorente) non deve essere assunto dopo le ore 17:00 come ultima dose giornaliera, così da evitare stati d'insonnia. Suggestivo il suo uso per patologie come: piccola insufficienza epatica ed epato-biliare, dispepsia da atonia digestiva, coliche epatiche e discinesie biliari sia in ipo che in ipertonìa, steatosi epatica, cirrosi epatica, colecistite croniche con o senza calcoli, ascite, litiasi biliare, ipercolesterolemia e dislipidemie con trigliceridi alti. Oltretutto il Rosmarino è un grandissimo rimedio per la senescenza precoce di uomini e donne, aiuta così a ridare vitalità all'apparato riproduttivo di entrambi i sessi stimolando gonadi, surreni, testosterone, progesterone ecc.. E quindi ottimo per andropausa, menopausa, impotenza, amenorrea, dismenorrea.

- **Vaccinum Vitis Idaea**: è il Mirtillo rosso, una piccola pianta orofila, perenne e cespugliosa che non va confusa con l'uva ursina. Il tropismo di questo gemmo-derivato è particolarmente indicato per l'intestino, le vie urinarie, i vasi arteriosi, i genitali femminili e l'apparato osteoarticolare. Ottimo per il colon irritabile e la colite spastica, il meteorismo intestinale e la disbiosi intestinale, alterazione del transito intestinale, colibacillosi intestinale e urinaria per alterazione della flora batterica. Disturbi della premenopausa e menopausa, senescenza femminile, sterilità, osteoartrite e osteoporosi. Prostatiti e adenoma prostatico.
- I rimedi vanno sempre somministrati in conseguenza ad una visita con il vostro naturopata o medico omeopata di fiducia.

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



**SCRIVI A**  
[info@bioesostenibile.it](mailto:info@bioesostenibile.it)



**Bio & Sostenibile**  
[www.bioesostenibile.it](http://www.bioesostenibile.it)

# DIVENTA FITOPERATORE DEL BENESSERE®

di Laura dell'Aquila



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

Ritrovando uno stile di vita fondato sulla connessione con la Natura e Madre Terra, attraverso una serie di conoscenze che spaziano dalla botanica al foraging, dall'aromaterapia al forest bathing, dalle preparazioni domestiche a base di erbe alla cosmesi botanica, dalla semina e coltivazione di piante da orto e balcone alla

raccolta e conseguente manipolazione e trasformazione delle piante, si attiva voglia di vivere, entusiasmo, positività e di conseguenza benessere in tutti i campi dell'esistenza.

## A chi si rivolge

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

È aperto a tutti e costituisce inoltre una valida integrazione per chi si occupa di naturopatia, educazione ambientale, salute naturale ed erboristeria. Consente di acquisire le conoscenze base tanto a chi si avvicini per la prima volta al mondo delle piante quanto a

chi voglia acquisire un metodo per mantenere un sano benessere attraverso l'universo verde. Amplia il servizio offerto a chi già insegna a scuola, agli operatori di fattorie didattiche ed agriturismi, alle guide ambientali e naturalistiche, a chi conduce trekking ed escursioni, a chi si occupa di ristorazione

salutistica e anche a chi operi in SPA e centri per il benessere naturale, terme e luoghi turistici, a chi svolga consulenze in erboristerie, farmacie e centri terapeutici naturali. Il corso consta di **280 ore** e si svolge su piattaforma di formazione a distanza (FAD) suddivise in video online, dispense, forum e chat, per essere facilmente accessibile e agevolare gli studenti a seguire l'intero programma.

Il corso comprende anche **una**

**parte in presenza** che permette agli studenti di sperimentare le parti pratiche, che necessitano del contatto e connessione con il mondo verde, per far propri i concetti basilari e pregnanti del programma. Il corso è tenuto da diversi docenti qualificati della Scuola di Botanica ed Erboristeria Selvatica "Il Giardino di Pimpinella".

**SONO APERTE LE ISCRIZIONI ALL'EDIZIONE 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](mailto:info@pimpinella.it) o telefona al 389 9703212

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

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



**Canapaeco**

**È ONLINE IL NOSTRO NUOVO SITO!**

Potrai sfogliare il nostro catalogo, avere informazioni dettagliate sui prodotti e acquistare direttamente!

**canapaeco.it**

Via Marsala, 31/a - Bologna  
051 4121290

**Fitoperatore del Benessere**  
il Giardino di Pimpinella

**Scuola di botanica ed Erboristeria selvatica**

Tel. +39 389-9703212  
[info@pimpinella.it](mailto:info@pimpinella.it)  
[www.pimpinella.it](http://www.pimpinella.it)

*L'Arredamento BIO per una casa  
DAVVERO sostenibile!*



 *Progettazione su misura*

 *Feng Shui*

 *Trattamento ad olio e cera*

 *Legno proveniente da foreste certificate*

Via Roma, 129  
31043 Fontanelle (TV)  
Tel. +39 0422 509013

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

 [bioliving\\_arredoecologico](https://www.instagram.com/bioliving_arredoecologico)

 [bioliving.arredoecologico](https://www.facebook.com/bioliving.arredoecologico)

# LA PAULOWNIA: GRANDE OPPORTUNITÀ PER AGROFORESTAZIONE, AMBIENTE E BELLEZZA

Oggi il tema forestazione è di grande attualità e in realtà le motivazioni di questo interessamento sono molteplici e tutte molto importanti a livello planetario.

di Mario de Nardo

Gli alberi rappresentano infatti un rimedio a basso costo per mitigare l'effetto serra e per intervenire positivamente sul miglioramento dell'abitabilità del pianeta.

**È stato recentemente firmato al Masaf, alla presenza del ministro dell'Agricoltura, della Sovranità alimentare e delle Foreste Francesco Lollobrigida, il protocollo di intesa che ha dato avvio al primo cluster italiano del legno.**

*"La strategia vincente – ha aggiunto quindi il ministro – è quella di avere una capacità autonoma di produzione di qualità e valorizzare le nostre potenzialità, sviluppandole al massimo".*

La politica italiana e comunitarie ed anche le maggiori organizzazioni agricole e forestali dicono che si debbono piantare alberi dovunque, in città, in campagna, in collina, in montagna, ma poi gli esperti ricordano che ci vogliono anni per farli crescere nei vivai e qualcuno ci ricorda che ci sono attacchi terribili di insetti e malattie che distruggono boschi interi e qualcun altro ci ricorda del problema degli incendi dei boschi che tutti gli anni affliggono i nostri territori.

Le motivazioni per piantare alberi, come è stato sopra menzionato, sono tantissime, ma poi all'atto pratico si dovrebbe pensare che **per potere realizzare questo obiettivo è necessario che l'agricoltore, il forestale l'investitore e tutti coloro che possono essere interessati trovino in questa attività un tornaconto economico e questo non in tempi biblici, ma in tempi brevi.**



Una pianta di Paulownia di 7 anni

Questo fatto del quale non si parla è fondamentale per avviare un processo di forestazione, necessario anche per frenare lo spopolamento di collina e montagna e mantenere accudito il territorio.

Anche la grande pianura italiana ha bisogno di alberi (la Padania è forse il territorio più inquinato d'Europa) e la grande estensione di terreni coltivati con piante erbacee, dove **gli alberi sono spariti anche a lato delle strade e ai margini dei campi e dove il terreno rimane nudo per lungo tempo, con perdita di sostanza organica e di CO2** non contribuisce ad una mitigazione dell'inquinamento e dei cambiamenti climatici, comportando anche una perdita di fertilità dei terreni e una perdita di biodiversità.

**Esistono quindi obiettivi difficili nello sviluppo di progetti di forestazione.**

**Una soluzione è orientarsi a una pianta stupenda ma poco conosciuta, la Paulownia, che per le sue innumerevoli virtù è stata chiamata "la pianta del futuro".**

La Paulownia non ha bisogno di anni di coltura in vivaio per diventare grande, perché piantine di 20 cm di altezza, interrate in primavera diverranno in pochi mesi alberi di 3-4-5 m, di altezza, che al secondo anno produrranno magnifici fiori e arriveranno al primo taglio in 7-8 anni con un'altezza di 15-20 metri.

La ditta "B.E.A.", *Bio Ecologia Per Agricoltura* di Bologna, possiede una grandissima esperienza nell'agricoltura e ambiente e da molti anni si occupa della Paulownia, avendo sviluppato progetti a 360 gradi, non solo per l'agricoltura, ma per l'agroforestazione, la forestazione urbana, per la fitodepurazione, per il contenimento di frane, per compensare la CO2 degli impianti industriali, per creare spazi d'ombra nei parcheggi, nei camping, per migliorare il paesaggio e per rendere possibile il sostentamento economico di piccole aziende agrarie.

Nel prossimo articolo verranno presentate tutte le possibili applicazioni della pianta.

Per avere ulteriori informazioni visitare il sito

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

e

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



# LAND ART

Una forma d'arte per dialogare con ambiente e territori

di Silvano Ventura



Un'opera di Ledro Land Art

Sorta nella seconda metà degli anni '60 del secolo scorso negli Stati Uniti, che in quell'epoca vivevano pienamente il fermento sociale e culturale che caratterizzò quel decennio, la **Land Art** è caratterizzata dall'abbandono dei mezzi artistici tradizionali per **sviluppare l'intervento diretto dell'artista nella natura e sulla natura**.

Nella scelta di realizzare opere spesso in materiale naturale e deteriorabile, all'interno dell'ambiente che questo materiale ha prodotto, è implicito il rifiuto del museo come unico contenitore delle opere d'arte e delle logiche economiche del mercato artistico. Le opere così create, hanno per lo più carat-

tere temporaneo, per poi tornare a essere inglobate dall'ambiente che le circonda e la memoria di esse, resta affidata a foto, video, progetti, schizzi ecc.

## Un inno all'essere naturale

Con il richiamo a temi ecologici, questa forma di espressione artistica, vuole anche contrapporsi all'esperato e quasi unanime affidarsi dell'umanità alla tecnologia all'urbanizzazione selvaggia della società contemporanea. La Land art, è una forma di espressione artistica che punta a valorizzare il processo, l'esperienza realizzativa, più che il risultato finale

che, specie se frutto dell'utilizzo di materiali vegetali, sarà effimero e temporaneo, rifiutando così i valori culturali ed economici, legati a una società mercantile organizzata e tecnologicamente avanzata, e mirando al valore del recupero dell'azione.

**Nelle opere di Land art, il ricorso all'utilizzo di materiali poveri e di recupero (rami, tronchi, stracci, cartapesta ecc.), diventa la presa di coscienza delle possibilità espressive insite nella materia** e fa toccare con mano a colui che ne realizza un'opera, le incalcolabili potenzialità oniriche, progettuali e manuali, della natura e dell'ambiente che ci circonda.

Ci sono luoghi dove Natura e Arte si incontrano, ed è subito magia! Ecco 5 luoghi di Land Art a nostro avviso davvero splendidi, da non perdere.

### Arte Sella

Borgo Valsugana (TN)  
[www.artesella.it](http://www.artesella.it)

### Ledro Land Art

Pur (TN)  
[www.ledrolandart.eu](http://www.ledrolandart.eu)

### Il Giardino di Daniel Spoerri

Seggiano (GR)  
[www.danielspoerri.org](http://www.danielspoerri.org)

### Il Giardino Sonoro di Pinuccio Sciola

San Sperate (SU)  
[www.psmuseum.it](http://www.psmuseum.it)

### MABOS | Museo d'Arte

Sorbo San Basile (CZ)  
[www.museomabos.com](http://www.museomabos.com)

# Adotta una pianta di Moringa di Sardegna



Ricevi comodamente a casa tua  
i frutti della tua pianta.

## **RICEVERAI:**

**4 pesti di Moringa** 100% Bio prodotti  
dalla tua Pianta

**Una confezione di pane Carasau  
e una di pane Guttiau** (pane tipico Sardo)  
con cui degustare i Pesti di Moringa.

## **Certificato di adozione**

**Aggiornamenti costanti** sullo stato della  
tua pianta con foto e video.

**Possibilità di visitare la pianta**  
durante la fase vegetativa

**Dai un nome** alla tua pianta

## Adotta la tua pianta!

[www.moringaextra.com/adotta-una-moringa](http://www.moringaextra.com/adotta-una-moringa)



[infomoringaextra@gmail.com](mailto:infomoringaextra@gmail.com)

**MORINGA  
EXTRA**   
MULTIFUNCTIONAL SUPERFOOD



# PIANTE MANGIA SMOG PER PURIFICARE L'ARIA DI CASA

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



## Inquinamento indoor

Nell'aria galleggiano indisturbati i cosiddetti **VOC, composti organici volatili, rilasciati da vernici**, gas di combustione per cuocere il cibo, collanti dei mobili in truciolato e compensato, sostanze presenti nei laminati e moquette, prodotti per la pulizia e la detergenza, fumo delle sigarette e disinfettanti.

L'**Organizzazione Mondiale della Sanità** riferisce che circa la metà dei decessi di bambini sotto ai 5 anni a causa di malattie respiratorie è legata all'inquinamento indoor (dati OMS 2014).

Inoltre, secondo il World Energy Outlook 2016, uno studio dell'**Agenzia Internazionale per l'Energia**, la cattiva qualità dell'aria è al quarto posto tra le minacce per la salute umana, dopo ipertensione, alimentazione sbagliata e fumo di sigaretta. E le **morti premature** in tutto il mondo correlate all'inquinamento domestico sono addirittura di circa **4 milioni** l'anno.

Se la casa non viene **arieggiata**, queste sostanze possono causare mal di testa, bruciore agli occhi e irritazione delle vie respiratorie e affaticamento.

Sintomatologie che rimandano alla cosiddetta **Sindrome dell'Edificio Malato** (*Sick Building Syndrome - SBS*).

**Se i dati sono preoccupanti, cosa possiamo fare per contrastare l'inquinamento domestico?**

## Piante ingorde di gas tossici

Per assorbire parte delle sostanze nocive che si accumulano nell'aria in modo semplice ed economico, possiamo farci aiutare dalle **piante mangia smog**.

Adirittura la **NASA**, dalla fine degli anni '80, ha compiuto varie ricerche che hanno portato alla scoperta di vegetali purificanti in grado di catturare fino all'80% delle **polveri sottili** e dei **gas tossici** presenti negli ambienti chiusi (una ogni 10 mq).

Ecco alcune piante belle e funzionali che svolgeranno il compito ingrato di **operose spazzine dell'aria!**

## Pothos

Utile per la depurazione dalla formaldeide e dal fumo di sigarette; da posizionare in cucina o in tutte le altre stanze.



## Felce di Boston



È in grado di assorbire sia la formaldeide ma anche l'umidità, per evitare la muffa in casa. È per questo particolarmente indicata per la zona bagno e necessita di molta luce.

## Aloe Vera



Riduce il tricloroetilene, noto anche col nome commerciale di trielina. È una pianta principalmente da esterno e si può tenere in terrazzo o sul davanzale di una finestra.

### Ficus Benjamin



Una delle piante ornamentali più diffuse e apprezzate è attiva su formaldeide e benzene. Nella zona studio o in ufficio purifica l'aria dal fumo di sigaretta.

### Dracena



Una sempreverde in grado di assorbire xilene, benzene, tricloroetilene e toluene. Da sistemare all'ingresso o nel salone di casa.

### Gerbera



Questa colorata pianta da fiore diminuisce la presenza di trielina, benzene e formaldeide. Ama la luce e si può collocare in cucina per dare un tocco di allegria.

### Spatifillo



Una dei vegetali più attivi per eliminare fumi e sostanze tossiche casalinghe (tricloroetilene, formaldeide e benzene, alcool, acetone, benzene, ...). Molto grazioso si presta bene come pianta ornamentale in salone.

### Clorofito



Sempreverde e facilmente moltiplicabile con il metodo della talea, elimina dall'aria formaldeide e monossido di carbonio. Ha bisogno di luce e preferibilmente di sole diretto. Si deve quindi disporre vicino a una finestra o in terrazzo.

### Euforbia



L'allegria Stella di Natale combatte l'inquinamento da benzene e da formaldeide. Delicata quanto bella, va posizionata in zone protette, senza sbalzi di temperatura, come ad esempio in sala da pranzo o in salotto.

### Anturio



Questa classica pianta da ingresso e da salotto è nota come purificante di vapori da ammoniaca e di xilene.

### Sansevieria



Questa classica pianta da loft modaiolo, contrasta i VOC e combatte l'effetto delle radiazioni elettromagnetiche.

Produce durante la notte molto ossigeno e per questo la si può collocare nelle camere da letto.

# L' OROLOGIO DEGLI ORGANI: UN AIUTO DALLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE PER RISTABILIRE E PRESERVARE LA SALUTE DEI NOSTRI ANIMALI



LI WU è professore di Medicina Tradizionale Cinese presso l'Università di Yunnan ed è autore di manuali di successo tradotti in diverse lingue, tra cui L'Orologio degli organi (Macro Edizioni).

La dottoressa NATALIE LAUER è autrice di numerosi libri specialistici sui temi della medicina, della salute e del benessere. È specializzata in alimentazione e nelle pratiche curative come lo yoga, il Qi Gong e la meditazione, la naturopatia e le medicine tradizionali.

La dottoressa in veterinaria DORINA LUX è specializzata nella medicina per piccoli animali, in naturopatia veterinaria e ha frequentato numerosi corsi di formazione sulla Medicina Tradizionale Cinese.

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) ha sviluppato, fin dall'antichità, conoscenze e tecniche specifiche, tanto da creare una vera e propria Medicina Tradizionale Cinese Veterinaria (MTCV) che utilizza l'orologio degli organi come ausilio per diagnosi e terapia, proprio come avviene per gli umani.

Il principio alla base è che gli organi attraversano precise fasi di riposo e di attività; quindi, se alcuni disturbi si presentano in determinati orari, ciò sta a indicare la presenza di un Qi (energia vitale) disturbato nell'organo corrispondente a quel momento del giorno. Pertanto, è utile per la diagnosi e il trattamen-

to, nonché per la prevenzione, di numerosi disturbi e malattie che derivano da uno squilibrio energetico, ed è applicabile sia a cani e gatti, sia ai cavalli, tenendo conto delle caratteristiche anatomiche e funzionali di ciascuna specie.

Per scoprire come mantenere il sensibile equilibrio energetico dei nostri amici a quattro zampe ed eventualmente riportarlo in armonia, puoi affidarti al libro Orologio degli organi per animali (Macro Edizioni) i cui autori, il professor Li Wu e le dottoresse Natalie Lauer e Dorina Lux, illustrano con precisione e chiarezza come intervenire su cani, gatti e cavalli andando a lavorare sui punti di agopuntura con digitopressione e manipolazioni di vario genere, ma anche con l'ausilio di corretta alimentazione, fitoterapia e specifico movimento.

LI WU - NATALIE LAUER  
con la collaborazione della veterinaria Dorina Lux

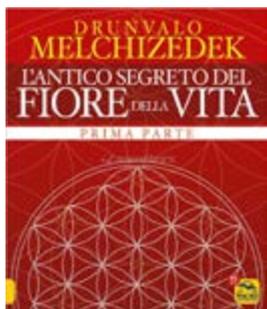
**L'OROLOGIO**  
degli  
**ORGANI**  
per **ANIMALI**

LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE  
PER CANI, GATTI E CAVALLI

Scopri il libro  
**L'OROLOGIO  
DEGLI ORGANI  
PER ANIMALI**  
[bit.ly/OrologioAnimal](https://bit.ly/OrologioAnimal)

## LIBRI & CO.

### L'Antico Segreto del Fiore della Vita - Prima parte



**AUTORE**  
Drunvalo  
Melchizedek  
**EDITORE**  
Macro Edizioni  
**PAGINE** 256  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
24,90€

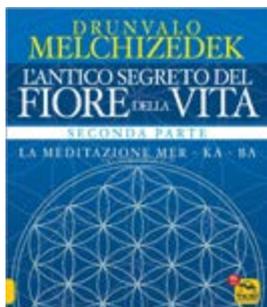
La Geometria Sacra è la matrice che si trova alla base del nostro essere e rivela l'ordine divino presente in ogni aspetto della nostra realtà.

Possiamo scoprire questo ordine partendo dall'atomo invisibile fino alle infinite stelle, trovando noi stessi su ognuno di questi gradini.

**Il Fiore della Vita è lo schema per eccellenza della geometria sacra, in quanto conterrebbe tutte le informazioni riguardo alla vita nell'universo, inclusa una sintesi di tutte le formule matematiche e le leggi fisiche che regolano il Cosmo.**

Tutto l'universo sarebbe stato creato a partire da questo schema, per cui per comprendere la nostra natura biologica, mentale e spirituale dovremmo conoscerlo a fondo.

### L'Antico Segreto del Fiore della Vita - Seconda parte



**AUTORE**  
Drunvalo  
Melchizedek  
**EDITORE**  
Macro Edizioni  
**PAGINE** 280  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
24,90€

La meditazione Mer - Ka - Ba

Tramite i due libri "*L'Antico Segreto del Fiore della Vita*" Vol. 1 e Vol. 2, Drunvalo Melchizedek documenta ampiamente queste relazioni attraverso **molteplici dimostrazioni di geometria sacra unite a una ricca documentazione scientifica e fotografica**, illustrando la conoscenza del Fiore della Vita fin dai tempi delle antiche civiltà, a dimostrazione che siamo di fronte alla più importante connessione tra la dimensione materiale e spirituale.

Il Fiore della Vita risuona dentro ognuno di noi. Questi libri cercano di dare una spiegazione attraverso un processo storico, esoterico, mistico-scientifico supportato da ricerche archeologiche. Grazie a questi volumi, senz'altro tra i più completi, con fotografie uniche e stupende, apriamo le porte alla conoscenza del nostro essere relazionato all'Universo.



# ALBERI

il respiro della terra

L I V E 2 0 2 3



**25 NOVEMBRE**

**10 ore di diretta, più di 20 contributi autorevoli**

Una giornata interamente dedicata agli alberi, alla relazione tra noi e loro, a questo scambio di respiri indispensabile per la salvezza del mondo intero. Tra scienza e biologia, spiritualità e poesia, psicologia e mondo imprenditoriale, food forest e bioedilizia, vi aspettiamo per mettere insieme le radici di una nuova e più consapevole collaborazione col mondo degli alberi.

**PRENOTATI SUBITO E  
SCOPRI IL PROGRAMMA COMPLETO**



# UN PIANO MARSHALL PER LA FORMAZIONE TECNICA

Emil Banca perno finanziario di un accordo pubblico privato per lo sviluppo degli Istituti Tecnici Superiori dove si coltivano le competenze del futuro

di Filippo Benni

Aiutare i giovani a trovare la propria strada e le aziende emiliane i lavoratori qualificati per affrontare le sfide del futuro, a partire dalla sostenibilità e dai temi dell'Agenda 2030 che saranno sempre più determinanti per chi fa impresa.



Emil Banca, la Banca di Credito Cooperativo presente in tutta Emilia, ha affiancato l'Associazione Scuola Politecnica ITS Emilia-Romagna con le coperture finanziarie necessarie all'anticipo dei fondi messi a disposizione dalla Regione e con le **fidejussioni necessarie** per ottenere dal Ministero lo sblocco del 10% della linea di finanziamento da 27 milioni di euro **legata agli investimenti che i sette ITS della regione hanno ottenuto dal PNRR**. Da queste due fondamenta è iniziata la collaborazione tra Emil Banca e gli Istituti tecnologici superiori emiliano romagnoli con l'obiettivo di sostenere i giovani verso professioni tecnologiche qualificate, ampliando e qualificando l'offerta formativa specializzante.

**Gli ITS (Istituti Tecnici Superiori)**, istituiti con una legge dello Stato, offrono un percorso di istruzione di due anni post Diploma di Maturità in grado di formare i giovani tecnologi specialisti in diverse aree: **Marketing turistico, Mobilità e logistica, Meccanica automazione e packaging, Gestione filiera agroalimentare, Tecnologia digitali e moda, Produzione dispositivi biomedicali, Sostenibilità ed efficienza energetica.**

**7 fondazioni  
6 aree  
56 corsi:**  
scegli il tuo futuro!

 <b>BOLOGNA CESENA EMILIA</b>	 <b>PIACENZA BOLOGNA REGGIO EMILIA PARMA</b>	 <b>PIACENZA EMILIA MODENA BOLOGNA RAVENNA FORLÌ CESENA RIMINI</b>	
<b>TECNOLOGIE INNOVATIVE PER I BENI E LE ATTIVITÀ CULTURALI, TURISMO E BENESSERE</b> Specialista tecnico e operativo in Comunicazione e marketing delle filiere turistiche e delle attività culturali / Gestione delle strutture ricettive	<b>MOBILITÀ SOSTENIBILE, LOGISTICA E MOBILITÀ DELLE PERSONE E DELLE MERCI</b> Specialista tecnico e operativo in Informatica e infrastrutture logistiche / Mobilità delle persone e delle merci	<b>ITS MAKER PER MECCANICA, MECCATRONICA, MOTORISTICA E PACKAGING</b> Specialista tecnico e operativo in Innovazione e processi e prodotti meccanici / Sviluppo di sistemi software / Marketing e informatizzazione delle imprese / Sistemi meccatronici	
 <b>BOLOGNA PARMA REGGIO EMILIA</b>	 <b>BOLOGNA CARPI CESENA MODENA INOLA FERRARA</b>	 <b>MIRANDOLA</b>	 <b>FERRARA RAVENNA MODENA BOLOGNA</b>
<b>NUOVE TECNOLOGIE PER IL MADE IN ITALY - AMBITO SETTORIALE REGIONALE AGROALIMENTARE</b> Specialista tecnico e operativo in Sicurezza alimentare e controllo qualità degli alimenti / Valorizzazione, commercializzazione e internazionalizzazione dei prodotti alimentari / Innovazione di prodotti & Packaging dei prodotti alimentari / Tutela dell'ambiente nel sistema agro-alimentare, agricoltura sostenibile, economia circolare	<b>ITS E TECNOLOGIE INDUSTRIE CREATIVE</b> Specialista tecnico e operativo in Metodi e tecnologie per lo sviluppo di sistemi software / Organizzazione e fruizione dell'informazione e della conoscenza / Creatività e servizi commerciali nell'ambito della moda	<b>NUOVE TECNOLOGIE DELLA VITA</b> Specialista tecnico e operativo in Produzione di apparecchi e dispositivi diagnostici, terapeutici e riabilitativi	<b>TERRITORIO, ENERGIA, COSTRUIRE</b> Specialista tecnico e operativo in Innovazione e qualità delle abitazioni / Risparmio energetico ed edifici sostenibili / Gestione e verifica di impianti energetici

In Emilia-Romagna le sedi complessive degli ITS sono 15, e sono presenti su tutta la Via Emilia, dalla costa romagnola (Rimini, Riccione, Cattolica) fino a **Piacenza** passando per **Bologna, Modena, Reggio Emilia e Parma**. Alcuni corsi hanno sede a **Carpi, Mirandola e Ferrara**. **La domanda da parte delle aziende di tecnologi specializzati è altissima e l'inserimento lavorativo è prossimo al 90% dei diplomati.**

*"Un accordo innovativo, non solo finanziario, che rende Emil Banca un punto di riferimento a sostegno delle imprese, studenti e famiglie dell'Emilia-Romagna - ha commentato **Serse Soverini**, Direttore Operativo Associazione Scuola Politecnica ITS Emilia-Romagna, l'organismo di rappresentanza di tutte le sette fondazioni ITS dell'Emilia-Romagna che ha aggiunto: "Il PNRR con i suoi 1,5 milioni destinati agli ITS in tutta Italia rappresenta una grande*



Daniele Ravaglia, Serse Soverini, Vincenzo Colla e Gian Luca Galletti alla presentazione dell'accordo

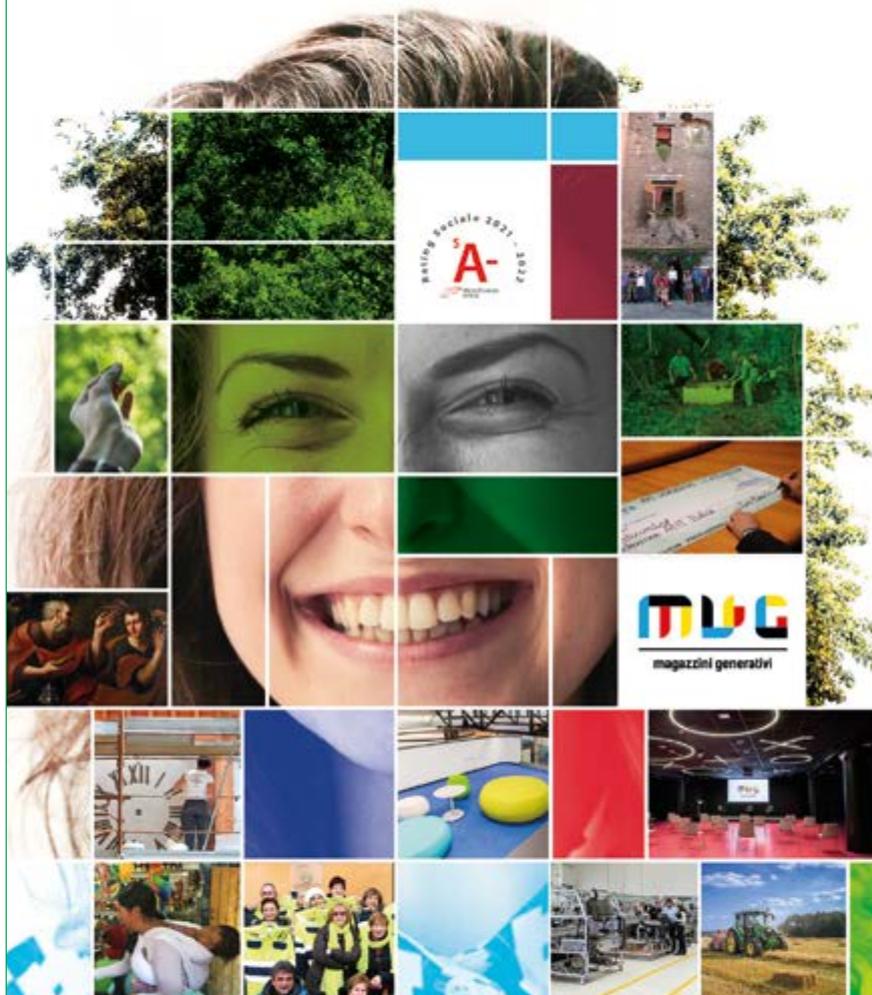
sfida. Per gli ITS della nostra regione il PNRR ammonta a oltre 70 milioni di euro. Un vero e proprio piano Marshall della formazione ITS”.

“Non è stato facile mettere in piedi un sistema per consentire la collaborazione fra Università, scuole superiori, enti pubblici ed organizzazioni imprenditoriali. In qualche anno di duro lavoro abbiamo messo in piedi un sistema pubblico privato che, dicono i numeri, funziona”, ha commentato **Ormes Corradini**, Presidente Associazione Scuola Politecnica ITS Emilia-Romagna, che ha concluso: “Con l’arrivo delle disponibilità del PNRR si è evidenziata la mancanza di un tassello strategico: lo strumento finanziario felicemente ricoperto da Emil Banca”.

“L’intervento di Emil Banca dimostra che il sistema integrato pubblico-privato di questa regione è un valore aggiunto, che origina dal reciproco riconoscimento e dalla condivisione delle strategie – ha dichiarato **Vincenzo Colla**, assessore allo Sviluppo economico, Lavoro e Formazione della Regione Emilia-Romagna.- Insieme vogliamo puntare sulla formazione tecnica e scientifica dei nostri giovani, perché è lì che si incrociano domanda e offerta e si crea lavoro di qualità. Mettendo insieme attività teorica, pratica e di laboratorio, gli ITS rappresentano un percorso completo in grado di fornire anche le competenze indispensabili per stare dentro la transizione tecnologica e digitale”.

“Il ruolo delle banche di credito cooperativo è proprio questo: individuare le necessità del tessuto sociale in cui è presente e cercare le soluzioni sostenibili per risolvere i problemi. Inoltre - ha commentato il presidente di Emil Banca, **Gian Luca Galletti** - la moderna ed innovativa formazione che offrono gli ITS sarà decisiva, soprattutto in questa fase di cambiamento epocale, per portare al centro delle dinamiche del sistema economico locale lo sviluppo dei temi legati l’Agenda Onu 2030”.

# 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](http://emilbanca.it/sostenibilita)



 FORLÌ FIERA

17<sup>a</sup> 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



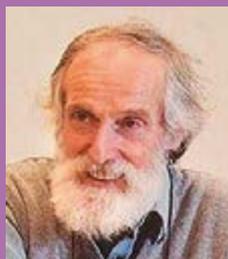
F. COTZA



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*

**AREA ZEN**



*Arte, Musica e Meditazione*

[www.naturalexpo.it](http://www.naturalexpo.it)  
[info@www.naturalexpo.it](mailto:info@www.naturalexpo.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 settembre 2023,  
copia gratuita riservata ai soci.  
Registrazione al Tribunale di Bologna  
n.8606 R.St. del 06/06/2023.

Hanno collaborato a questo numero:

Barbara Iotti	Letizia Boccabella
Beatrice Piva	Lucia Cuffaro
Claudia Cortini	Manuela Martino
Domenico Vargiu	Mario de Nardo
Filippo Benni	Michele Murru
Francesco Ventura	Mirco Lucchini
Glauco Venturi	Roberta Stella
Laura Beltrami	Simona Tassinari
Laura dell'Aquila	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 26/10/2023

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

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

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

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

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

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

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

**Io sono ciò che penso di essere!**

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

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

// **SEMINARIO DI 2 GIORNI**  
**Quando:**

2 e 3 dicembre 2023

**Dove:**

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

**Info e costi:**

info@viveresostenibile.net

Tel. 3472461157



## Architetture del dopo



**AUTORE**  
Maurizio  
Corrado  
**EDITORE**  
Derive Approdi  
**PAGINE 240**  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
18€

### Costruire con le piante. Salice, canna, bambù, paglia, terra

L'architetto Maurizio Corrado sostiene che "tutto sta cambiando: l'economia, come pensare e fare cultura, la visione stessa del mondo e del posto dell'uomo nel cosmo. L'Antropocene non è un fenomeno passeggero, è il nuovo ordine delle cose. La domanda è semplice: quali saranno gli strumenti per il dopo?"

Grazie a questo importante saggio, è possibile riscoprire in maniera approfondita le sempre più diffuse architetture vegetali: tecniche e saperi per abitare con la natura.

Riprendere la cultura del saper fare con le mani ci riporta indietro nel tempo, per far sì che gli edifici che realizziamo oggi, possano arrivare rendere sostenibile la nostra presenza su questo pianeta.

L'impiego di salice, canna, terra, bambù, o paglia in architettura, non è solo possibile, ma è una scelta ecologica e insieme politica, che ci garantisce sostenibilità, eco-compatibilità e preziose pratiche di coesione sociale.

## Il manuale dell'eco-eroe



**AUTRICE**  
Tessa Wardley  
**EDITORE**  
Slow Food Editore  
**PAGINE 144**  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
12€

### Fare una grande differenza con piccoli cambiamenti

Come posso...? Come faccio...?

Quante domande ci poniamo ogni giorno se riflettiamo sulle tante sfide che abbiamo davanti.

Questo libro ci aiuta a farci le giuste domande in fatto di impatto ambientale, dando a ognuna delle 57 questioni poste, altrettante soluzioni e buone pratiche da adottare.

Un libro sintetico e completo, per aiutarci a riflettere sul nostro agire, in vari ambiti: dalle vacanze, al lavoro, dall'abbigliamento al riciclo, al cibo da scegliere, a come fare shopping.

Il tutto per giungere a una sana conclusione: non arrendiamoci!

## L'eden sommerso



**AUTORI**  
Francesco Cinelli,  
Giovanni Scapagnini  
**EDITORE**  
Mondadori  
**PAGINE 256**  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
19,90€

### Viaggio nella scienza delle alghe: alimentazione, longevità e sostenibilità

Kombu, wakame, nori... hanno nomi esotici e le vediamo ogni volta che ci immergiamo in mare.

Ecco il libro definitivo per conoscere le alghe e le loro proprietà, straordinarie per la salute nostra e del pianeta. In questo libro un biologo marino e un neuroscienziato di livello internazionale ci accompagnano in un viaggio emozionante per scoprirne i benefici: dall'alimentazione all'energia, dai farmaci alla cosmesi, dagli integratori all'agricoltura. Sono un serbatoio prezioso di ossigeno - ne producono più della metà di quello presente nell'atmosfera - e possono purificare l'acqua inquinata, oltre a essere un'eccellente fonte di biocarburanti. In ambito nutrizionale, grazie all'elevato contenuto di proteine di alta qualità, le alghe possono essere un valido sostituto delle proteine animali, ma sono anche ricche di minerali, vitamine, oligoelementi e omega-3, oltre a contenere principi attivi in grado di rallentare l'invecchiamento e favorire la longevità.

## La botanica del desiderio

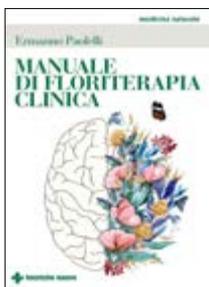


**AUTORE**  
Michael Pollan  
**EDITORE**  
Aboca  
**PAGINE 192**  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
18€

### Osservare il mondo con gli occhi delle piante. Edizione per ragazzi

Bella questa idea di ribaltare il punto di vista: proviamo per una volta a immedesimarci, leggendo questo libro, in un tulipano piuttosto che in una mela... Tutt'altro che passive, scopriremo che le piante sono impegnatissime a svolgere le loro attività, incluso indurre animali come noi a fare quello che da sole non possono fare! Le patate, ad esempio, si offrono a noi come fonte di cibo facilmente coltivabile; noi, in cambio, le abbiamo aiutate a diffondersi da una piccolissima zona del Sudamerica a tutto il mondo. Ecco, dunque, che gli esseri umani non occupano più una posizione centrale nella storia: non siamo più noi a comandare, a prendere le decisioni ma diventiamo parte di una complessa rete di relazioni con il mondo naturale. Gli esseri umani e le piante coesistono in un sodalizio armonioso e questo libro non fa altro che raccontarci la meravigliosa storia dell'indissolubile interconnessione tra gli esseri umani e la natura. Sono certa che vi sorprenderà!

## Manuale di floriterapia clinica



**AUTRICE**  
Ermanno Paoletti  
**EDITORE**  
Tecniche Nuove  
**PAGINE 192**  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
24,90€

Ermanno Paoletti come psichiatra è uno dei maggiori esperti internazionali di floriterapia clinica, formatosi direttamente alla Bach Foundation e con i migliori floriterapeuti del mondo.

Con questo importante volume va a colmare un'importante lacuna editoriale, rendendo disponibile in forma chiara e organica tutte le abilità necessarie per essere un bravo floriterapeuta.

Ci illustra i meccanismi d'azione della floriterapia, le pubblicazioni scientifiche che la supportano, le modalità di prescrizione dei rimedi, il follow-up dei clienti, il trattamento locale, tutte le indicazioni cliniche dettagliate dei 39 rimedi di Bach.

Strumento indispensabile per la formazione, il testo è consigliato a tutti coloro che esercitano professioni d'aiuto (medici, psicologi, counselor, farmacisti, naturopati, ecc.), ma anche a tutti gli studenti e cultori del metodo.

## Alberi di strada

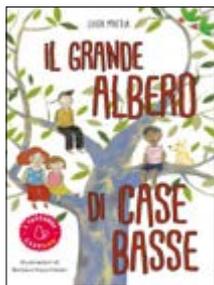


**AUTRICE**  
Sara Filippi  
Plotegher  
**EDITORE**  
Quinto Quarto  
Edizioni  
**PAGINE 128**  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
16€

### Manuale di convivenza con il verde urbano

Ho sempre vissuto in campagna e per un po' ho pensato che la vita "normale" delle persone fosse più o meno come la mia. Un giorno ho scoperto che la vita in città era tutt'altra cosa. Un altro mondo. La relazione con le piante è gran parte delle mie giornate, ne conosco i nomi, le caratteristiche, ne riconosco le individualità. In città può capitare di non notare gli alberi, di non accorgersi della loro vitale presenza o anche di percepirli come un fastidio. Eppure **la nostra vita dipende interamente da loro**: senza gli alberi non ci sarebbe l'ossigeno, basterebbe anche solo questo, senza pensare al cibo, i vestiti, i mobili... la lista è lunga. Nel progettare un contesto urbano si è sempre dato poco spazio ad un inserimento equilibrato della quota verde, ma negli ultimi anni la sensibilità in questo senso sta cambiando. **Questo libro unisce la leggerezza della graphic novel con un alto livello di divulgazione scientifica**, proponendo una visione chiara delle problematiche, nella ricerca di **soluzioni realizzabili**.

## Il grande albero di Case Basse

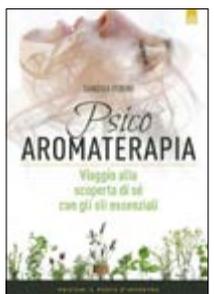


**AUTRICE**  
Luisa Mattia.  
Illustrazioni  
di Barbara  
Nascimbene  
**EDITORE**  
Editrice Il Castoro  
**PAGINE 160**  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA** 8,90€

Gli alberi sono sempre stati nelle favole che si raccontano ai bambini, forse perchè li conosciamo poco, ma ci scatenano grandi emozioni; forse perchè ci sentiamo da loro protetti. In questa storia, che sono certa appassionerà grandi e piccini, è un gruppo di ragazzi a darsi da fare per proteggere un grande albero che svetta nel loro quartiere.

Ne risulta un bel libro dall'anima ecologista, che penso farà guardare all'insù più di un ragazzo che lo leggerà e che, magari, in futuro, si batterà per conservare il verde sempre più spesso minacciato nelle nostre città.

## Psicoaromaterapia



**AUTRICE**  
Sandra Perini  
**EDITORE**  
Edizioni Il Punto  
d'Incontro  
**PAGINE 220**  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
12,90€

### Viaggio alla scoperta di sé con gli oli essenziali.

In vaso o in terra, mi cirondo di piante profumate. Passandogli accanto le accarezzo e appago il senso dell'olfatto con le loro fragranze. Dietro questo semplice gesto c'è un mondo. Gli odori e i loro effetti sul nostro corpo, sulle nostre emozioni e sulla nostra salute, sono studiati da lungo tempo. Ne sono nate delle terapie olistiche che non si limitano a curare i sintomi di un malessere, ma si pongono come obiettivo di sanare le cause che lo hanno provocato, alla ricerca dell'equilibrio psico-fisico in grado di portare benessere su tutti i livelli. L'olio essenziale è un estratto dell'aroma e delle peculiari caratteristiche di ogni singola pianta. Essendo una concentrazione estremamente elevata, vanno dosati in piccole quantità e usati con cautela. Questo libro sarà un aiuto importante, con cenni sulla parte scientifica, tanti esempi pratici di modalità di utilizzo e schede approfondite sulle caratteristiche delle principali piante da cui vengono estratti questi oli magici.

## Il culto degli alberi



**AUTRICE**  
Alessandra Elisa  
Russo  
**EDITORE**  
Edizioni  
L'Età dell'Acquario  
**PAGINE 176**  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
16€

Il libro più completo che ho mai letto sul culto, da sempre diffuso, degli alberi.

L'attenta autrice spazia dal mondo greco e romano, a quello indiano, africano, mediorientale e americano.

Grande spazio viene dato al culto celtico degli alberi, soffermandosi sulle **venti specie di alberi e piante** – dal frassino alla betulla, dal prugnolo alla sambuca, dall'edera al biancospino, al pioppo tremulo, per citarne solo alcune – collegate all'**alfabeto Ogham**, la scrittura arborea dei **druidi**, individuando le lettere corrispondenti, le tradizioni, i culti e il loro significato nell'**oroscopo celtico**. Conoscere le **antiche tradizioni** legate alle varie specie di alberi significa intraprendere un viaggio nella spiritualità millenaria di ogni latitudine, riconnettersi alle simbologie, alle credenze e ai riti che ci sono stati tramandati, immergendosi idealmente nella vita interiore dei nostri antenati.

## Pedagogia del bosco



**AUTRICE**  
Selima Negro  
**EDITORE**  
Terra Nuova  
Edizioni  
**PAGINE 300**  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
13,50€

### Educare nella natura per crescere bambini liberi e sani

La pedagogia e la didattica che tutti vorrebbero aver provato da piccoli! Grazie alla brava autrice, tra le fondatrici di un asilo nel bosco, laureata in Scienze dell'educazione, scopriremo che essere educati nella natura è fonte di innumerevoli benefici per i bambini, sia dal punto di vista fisico che dello sviluppo cognitivo e psicologico.

In questo libro fondamentale, vengono spiegati i principi della pedagogia del bosco e gli aspetti pratici della vita in natura: come vestirsi con il caldo e con il freddo, come allestire un campo base, gli attrezzi, il gioco spontaneo, il ruolo degli adulti e le interazioni tra bambini. Grande importanza viene data anche all'essere noi tutti una vera e propria "comunità educante". Bello e importante l'inquadramento storico delle esperienze di educazione in natura e il confronto con le realtà di altri paesi.

Grazie a questo libro, avrai tutti gli elementi per organizzare un asilo nel bosco o, ancora più semplicemente, per passare del tempo in natura con i tuoi bambini.

# 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](mailto:info@vivosostenibile.it)  
SMS O  al numero: **347.2461157** (segreteria dei corsi)





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



Scansionami

CONTATTI: [info@bioesostenibile.it](mailto: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](http://www.pocapoc.it)  
[info@pocapoc.it](mailto: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**.