

Bio&Sostenibile

Il benessere tutt'intorno a te!

 www.bioesostenibile.it



Scansionami

DIVENTA RICCO!

a pagina 3

Nuove energie

FOTOVOLTAICO

È ora il momento giusto per metterlo!

Benessere corpo e mente

**DIVENTA
FITOPERATORE
DEL BENESSERE®**

Provati per voi

NUOVI PRODOTTI BIO

Questo mese abbiamo provato...

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

macrolibrarsi Fest

Il primo festival italiano
del **cambiamento**
sostenibile, del **benessere**
personale e del **biologico**

21-22 Settembre 2024 | Fiera di Cesena | Ingresso gratuito

Conferenze | Showcooking | Workshop | Masterclass | Yoga | Spettacoli
300 stand | Bio e veg street food | Area bimbi



DAL VIVO E ONLINE



Registrati e Partecipa
macrolibrarsifest.it

DIVENTA RICCO!

Investi nella tua crescita personale, nel tuo benessere e nella tua salute. Questi sono i migliori investimenti che potrai mai fare!

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

Se sei ancora convinto che **per vivere felici sia necessario avere molti soldi**, voglio fare con te qualche riflessione. Presi dalla frenesia della nostra vita quotidiana, rapiti dai nostri doveri e dalla ripetitività delle nostre abitudini, ci scordiamo di porci delle domande sul senso della nostra esistenza e andiamo avanti a vivere con una specie di *pilota automatico*.

Oppure sogniamo ad occhi aperti di cambiare la nostra vita, ma rimaniamo letteralmente paralizzati al pensiero dei cambiamenti che dovremo affrontare e dalla paura di non essere all'altezza della sfida che ci aspetta.

Intanto il tempo della nostra vita, inesorabilmente, va avanti!

Ognuno di noi è libero di vivere il suo tempo come meglio crede e magari di avere una vita oberata, sovraccarica di oggetti inutili e di impegni da rispettare, ma **la vera libertà è rallentare** e godersi ogni attimo della propria esistenza! Io ho scelto questa seconda via, non vuol dire che sia necessariamente la migliore, ma è quella che ora sento più mia.

L'unica cosa che realmente conta, è avere la **libertà di**

scegliere. Il denaro, dovrebbe servirti principalmente a questo: a darti sufficiente libertà per poter decidere cosa fare, in ogni momento della tua vita. Che sia impegnarti oppure oziare.

E aiutarti a cambiare tutte le volte che decidi che è venuto il momento.

Ma tutto il denaro che hai, non ti servirà a goderti la vita, se perdi la salute. E se ti sembra un concetto di una banalità disarmante, allora guardati intorno e chiediti perché la maggior parte delle persone sembra ignorarlo. La loro

vita è un concentrato di abitudini e scelte sbagliate e controproducenti per la salute e il benessere. Scelte che, se protratte per il tempo che servirà alla malattia per manifestarsi, porterà la loro vita sui binari dell'emergenza, della necessità e del bisogno di assistenza e cure. **Investire sulla tua salute e il tuo benessere**, significa introdurre piccoli accorgimenti

Per migliorare la tua vita, o per cambiare quello che non ti piace più, oltre che di coraggio, hai bisogno di nuove competenze o di approfondire quelle che magari hai già, ma che non ti danno da vivere. Allora è essenziale **investire in te stesso**, nella tua formazione. La formazione è il più importante strumento per la tua crescita personale, perché ti consente di ac-

quisire nuove conoscenze o approfondire quelle che già hai per, ad esempio, trasformare un hobby in una fonte di reddito.

Tutte le competenze che acquisirai, saranno il tuo trampolino verso una nuova vita migliore e più soddisfacente.

Amico mio, capisco che questo discorso può apparirti un po' troppo duro o diretto, ma vorrei che tu cogliessi le **tante opportunità** che la tua vita ti offre per poterla cambiare in modo più pieno e soddisfacente! Guardati dentro e decidi che è arrivato il momento di agire e di investire su te stesso! Pensa a quello che ti serve. Di quali competenze e di quali risorse hai necessità per migliorare la tua vita. Poi guardati intorno e

trova chi ti può aiutare a crescere, a formarti e a stare bene.

I modi per **aprire la gabbia delle abitudini sbagliate** e delle scelte ormai obsolete, che ti sei costruito intorno e **investire le tue risorse migliori nella vita che vuoi, esistono e sono molti**. Tutti passano dall'essere disposto ad assumerti pienamente la responsabilità delle conseguenze delle tue scelte. Scelte che molti altri potrebbero considerare scomode e troppo difficili, ma **non lasciare che siano gli altri a dirti come dovresti vivere!**



e adottare uno stile di vita più sano. Mangiare in modo equilibrato, eliminare le cattive abitudini (fumo ed eccesso di alcool, ad esempio), fare movimento regolare e stare nella natura, avere buone relazioni e rapporti sociali, curarsi del proprio corpo e della propria mente con meditazione, yoga, ecc.

Non puoi più procrastinare quello che ti serve per vivere in salute.

Nessuno ti può salvare dalla tua pigrizia o dalla tua ignavia.

Il momento per stare bene, è adesso!

GRANOLA CROCCANTE FATTA IN CASA

Gustosa e salutare, ecco come autoprodurre una granola (da non confondere con il muesli) fatta in casa, super croccante.

di Lucia Cuffaro - www.autoproduciamo.it

La granola è sempre più diffusa nelle cucine, grazie alle sue notevoli proprietà nutritive e benefiche.

Ricca di fibre e vitamine, aiuta la regolarità intestinale.

Ottima anche per migliorare il sistema immunitario.

Ha poche calorie e permette di fare una colazione genuina e appagante anche per l'attività spor-

tiva, una giornata di lavoro o di scuola.

Occorrente

- 250 g di fiocchi di avena
- 50 g semi di sesamo
- 50 g di frutti rossi disidratati
- 50 g di nocciole
- 4 cucchiaini di malto di riso o di orzo (o miele)

In una ciotola mescoliamo tutti gli ingredienti, da passare poi al forno a 150° per 20 minuti ri-



Zenzero
Ristorante **BistrOt**



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

girando di tanto in tanto, in modo che siano croccanti.

Si trasferisce poi il composto freddo e spezzettato in un barattolo di vetro.

Per la colazione ne riempiamo una tazza aggiungendo latte vegetale, frutta fresca, un cucchiaino di miele bio o di malto di riso o di orzo, per il giusto apporto ener-

getico.

Sono ottimi da aggiungere anche **frutti freschi** come mirtillo, ribes, fragole, pezzi di pesca, mela, etc.

Ideale per una sana ed equilibrata colazione.

G.A.S.: IL MODO GIUSTO PER FARE LA TUA SPESA

Comprare attraverso un G.A.S. (Gruppo di Acquisto Solidale) è un modo per sostenere chi produce in modo sostenibile per l'ambiente, il lavoro e l'economia. Ecco gli obiettivi fondamentali degli acquisti in comunità.

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

Il primo obiettivo fondamentale di un G.A.S., è quello di supportare i produttori locali rispettosi dell'ambiente e dei lavoratori.

Comprando insieme, si ottiene un giusto prezzo e si sostengono i piccoli produttori locali, che lavorano con passione, saltando così super e ipermercati e le logiche finanziarie spesso speculative, che purtroppo ruotano intorno al cibo. Perché, **ogni volta che compri un prodotto, finanzia l'azienda che lo ha realizzato**. I G.A.S. scelgono **le aziende che lavorano per il bene comune, che rispettano l'ambiente e i diritti dei loro dipendenti**.

I G.A.S. cercano prodotti provenienti da piccoli produttori locali e vanno a conoscerli direttamente, per verificare "sul campo", l'attenzione e la cura nella realizzazione dei prodotti.

Il secondo obiettivo fondamentale di un G.A.S., è quello di ridurre gli sprechi.

Per fare ciò, dobbiamo essere consapevoli che **sprecare il cibo e le risorse che servono per produrlo**, conservarlo e distribuirlo, **è uno dei grandi problemi che ci hanno portato alla crisi climatica!** Per ogni europeo si producono all'incirca 840 kg di cibo all'anno. 560 ce li mangiamo, al bel ritmo, di circa 1,5 kg al giorno. Dei rimanenti 280 kg, poco meno di 200 vengono sprecati prima che arrivino a noi tramite i canali di distribuzione tradizionali. Nei campi, nelle aziende di trasformazione, nei magazzini all'ingrosso, nei supermercati. Gli ultimi 95 kg circa ci premuriamo personalmente di acquistarli per poi buttarli in pattumiera.

Comprando insieme, si azzerano questi spre-



chi e si riduce l'inquinamento e lo spreco di energia derivanti dal trasporto, immagazzinamento e dagli imballaggi.

Il terzo obiettivo fondamentale di un G.A.S., è quello di ottimizzare le risorse e prendersi cura dell'ambiente.

Quando si parla di 'prodotti a km0' o 'filiera corta' si fa riferimento a prodotti, solitamente generi alimentari, la cui vendita avviene in un'area distante, quando è possibile, pochi chilometri da quella di produzione. Ovvio che questo non è possibile per tutti i prodotti (come caffè, agrumi, ecc), ma anche in questo caso, l'acquisto collettivo, riduce l'utilizzo di risorse. **Si tratta, quindi, di un'alternativa alla commercializzazione di alimenti tipica del sistema della grande distribuzione organizzata**. A differenza della grande distribuzione, la **filiera corta punta alla riduzione dei passaggi che altrimenti intercorrerebbero tra il produttore ed il consumatore** determinando anche una netta riduzione di inquinamento e uso delle risorse legate alla distribuzione e al trasporto.

mento e uso delle risorse legate alla distribuzione e al trasporto.

Il quarto obiettivo fondamentale di un G.A.S., è la socialità.

Il modo collettivo di fare la spesa saltando la Grande Distribuzione Organizzata ha **tra i suoi lati positivi, anche quello di favorire la creazione di legami e rapporti**. Quello delle consegne è sempre un momento di scambio di sorrisi, battute e consigli su come cucinare un certo piatto, su una mostra da andare a vedere, su un evento al quale partecipare o su come prestare attenzione al consumo dell'acqua e all'ambiente con comportamenti virtuosi.

Entrare a far parte di un GAS, non è solo un modo di fare la spesa è soprattutto l'espressione dell'amore e del rispetto che nutriamo verso l'ambiente e chi lavora con amore per esso.

Acquistare prodotti tramite un GAS, significa ricollocare l'economia in modo più equo, premiando i piccoli produttori del territorio in cui viviamo, ma anche minimizzare i chilometri percorsi da quei beni, impattando il meno possibile sull'ambiente.

Se ancora non fai parte di un G.A.S. è il momento di informarti!

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

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



Scansionami

www.vivosostenibile.it



@VivoSostenibile-APS



vivosostenibile

Vivo
sostenibile

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.

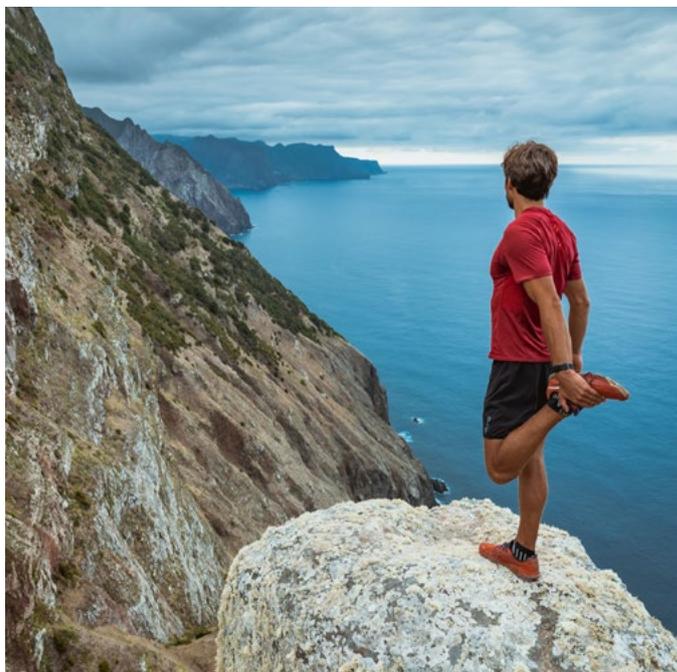
Il Parmigiano Reggiano è un alimento vivo.

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



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.

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

www.bioreggiani.com

caseificiobioreggiani

Serv. clienti e Ordini: +39 328 4270908

**PARMIGIANO REGGIANO
BIO**



Un prodotto di altissima qualità in grado di coniugare il sapore con la sostenibilità: genuino, salutare e buono.

Senza additivi né conservanti.

Stagionature da 12 a 90 mesi!

Un formaggio dalle qualità incredibili, una di queste è quella di essere perfetto per un'alimentazione sportiva.

Dato il suo scarso contenuto di grassi e la carica proteica non indifferente è veramente eccezionale sia per reintegrare l'energia dopo un allenamento che per essere assunto prima di un allenamento.

Azienda: Caseificio Bio Reggiani
Web: www.bioreggiani.it
Tel: 347.7403135

**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, tritata 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
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
Tel: 0543.818963

**FAVE DI CACAO
CRUDE BIO**



Le Fave di Cacao sono i semi dei frutti dell'albero del cacao; possono essere gustate sia tostate che crude, il loro sapore è delicato ed intenso.

Sono molto utilizzate come naturali energizzanti, dato il loro eccezionale valore nutrizionale, ma possono anche essere impiegate in ambito culinario come ingrediente aggiuntivo nella preparazione di numerosi piatti.

Consigli d'uso:

Si possono sgranocchiare da 2 a 4 fave al giorno e sono un ottimo snack di metà mattina. Ottimo anche come antifame.

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

GRISPI INTEGRALI DEMETER®



Grissini buonissimi, leggeri e croccanti.

Dal sapore unico, prodotti con attenzione artigianale con farina certificata Demeter®, DA PROVARE!

Ingredienti: Farina di GRANO tenero integrale** 67,5 %, farina di GRANO tenero 0**, olio extravergine di oliva**, lievito madre* (farina di GRANO tenero tipo 0*, acqua), sale, farina di malto d'ORZO*, lievito naturale. (*) ingrediente biologico (**) ingredienti Demeter®

Azienda: L'Albero del Pane
Web: www.alberodigio.it
Tel: 040.232424

**CONTORNO OCCHI ANTI RUGHE
FILLER BOOST**



Attenua i segni del tempo migliorando l'elasticità della pelle.

Un contorno occhi anti rughe che illumina e distende lo sguardo, rendendo la pelle più elastica e compatta.

Il **mix di 5 Acidi ialuronici** (a basso, medio ed alto peso molecolare), che compone questo Contorno occhi Anti Rughe Filler Boost di Poc a Poc, apporta una **profonda idratazione stimolando la rigenerazione cellulare**.

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

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

FOTOVOLTAICO: È ORA IL MOMENTO GIUSTO PER INSTALLARLO!

Sfruttare la luce del sole per autoprodurre energia elettrica pulita e risparmiare sui costi della bolletta. Gli incentivi statali disponibili ad oggi e la reale sostenibilità delle procedure di costruzione e smaltimento.

di Nunzia Cascone

Tra le strategie volte alla decarbonizzazione l'installazione di un impianto fotovoltaico risulta una delle soluzioni più adottate nell'ultimo decennio.

Un sistema fotovoltaico è costituito dai moduli solari che fungono da generatore, da un inverter che trasforma la corrente continua in corrente alternata ed eventualmente da un sistema di accumulo a batteria che ha lo scopo di conservare l'energia in eccesso e utilizzarla nelle ore serali o al momento del bisogno.

Per un chilowattora prodotto il sistema fotovoltaico evita l'emissione di 0,53 kg di anidride carbonica rilasciata dalla lavorazione dei combustibili fossili. Un comune impianto fotovoltaico da 3 Kwh che in genere si adatta alle esigenze di una famiglia di 3-4 persone, può ridurre le emissioni di CO₂ in atmosfera di circa 5 tonnellate all'anno. Inoltre sostituire il gas per il riscaldamento e la cucina con l'energia elettrica prodotta dal fotovoltaico è una scelta ancora più vantaggiosa per l'ambiente e per le nostre finanze.

Un impianto fotovoltaico da 3 kWh comporta una spesa che si aggira tra i 4.000 e gli 8.500 euro. In questa cifra generalmente l'azienda alla quale ci si affida fa rientrare non solo la messa in opera dell'impianto ma anche la progettazione, la gestione delle pratiche burocratiche e l'assistenza. In tal caso si parla di impianto fotovoltaico "chiavi in mano". Considerando che la durata media di queste installazioni è di circa 20-25 anni, con una perdita minima di efficien-

za negli ultimi anni di attività, la spesa sostenuta verrà recuperata nel giro di 4-7 anni.



A seguito dei tagli annunciati per il Superbonus e il Bonus ristrutturazione, le detrazioni fiscali ordinarie subiranno una riduzione significativa a partire dal prossimo anno. Infatti, **a partire dal 2025, la detrazione fiscale prevista per finanziare l'installazione di impianti fotovoltaici, diminuirà dal 50% al 36%**. Questo calo proseguirà nel 2028, quando la detrazione scenderà ulteriormente al 30%.

È quindi ORA il momento giusto per installare il proprio impianto fotovoltaico residenziale.

Sono molti i vantaggi derivanti dal fotovoltaico.

Un impianto produce energia elettrica senza inquinare al contrario delle fonti energetiche non rinnovabili come il carbone, il gas naturale o il petrolio responsabili del cambiamento climatico.

Un immobile indipendente dalla rete pubblica acquista un valore di mercato maggiore e registra un aumento della classe energetica.

Infine l'usura e i costi di manutenzione di un impianto fotovoltaico sono minimi.

L'unico punto a sfavore è che in alcune zone i lunghi periodi di pioggia possono diminuire nettamente la produzione elettrica del fotovoltaico e a meno che non si disponga di un generatore di corrente si avrà bisogno dell'energia del gestore di rete.

Tuttavia ciò che ancora ha bisogno di essere migliorato è la fase di produzione e smaltimento.

La realizzazione dei moduli fotovoltaici e dei sistemi di accumulo prevede l'utilizzo di minerali che non è possibile sfruttare ancora a lungo. Tra questi abbiamo silicio, rame, alluminio, nichel, cobalto, manganese.

Ad oggi è la Cina a detenere il monopolio dell'estrazione dei minerali e della produzione dei sistemi fotovoltaici. Queste procedure purtroppo sono ancora inquinanti per l'ambiente e molto spesso gli operai lavorano in condizioni precarie.

Ed è per questo che IRENA, l'Agenzia Internazionale per le Energie Rinnovabili, punta alla soluzione del **riciclaggio degli impianti solari**, un'operazione ancora

poco praticata sebbene risulti di assoluta necessità in previsione dei 60-78 milioni di tonnellate di moduli a fine vita a cui si arriverà entro il 2050. Entro questa data il valore di tutte le materie recuperabili potrebbe produrre un business di 15 miliardi di dollari investibili nella produzione di 2 miliardi di nuovi moduli oppure nella vendita di queste materie prime nei mercati internazionali. Le nuove tecnologie permettono infatti di recuperare il 98% del peso di un pannello per ottenere in media 15 kg di vetro, 2,8 kg di materiale plastico, 2 kg di alluminio, 1 kg di polvere di silicio e 0,14 kg di rame. Con l'impegno delle Nazioni e delle Istituzioni gli attuali svantaggi possono essere superati con successo e creare nuove fonti di ricchezza a livello globale.

Un impianto fotovoltaico durante la sua vita produrrà un'energia di circa 20 volte superiore a quella impiegata per la sua costruzione e smaltimento. **Il suo impatto sull'ambiente è positivo e sempre in miglioramento**, assicura un risparmio sul lungo periodo e la consapevolezza di aver contribuito in parte alla salvaguardia del Pianeta.

VUOI INSTALLARE UN IMPIANTO FOTOVOLTAICO CON CONSULENTI ATTENDIBILI E PRECISI?

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

Scrivici a info@bioesostenibile.it



LA NATUROPATIA È “AFFAR SERIO”

Va appresa e praticata con grande passione e senso di responsabilità: qualità e modalità che caratterizzano da sempre la nostra Scuola di Naturopatia.



Attiva dal 2000, con radici e pregressi che risalgono agli anni '80 sia per l'**associazione Ting** sia per **Centro Natura**, da sempre si è manifestata come una scuola viva.

La Naturopatia è materia viva che scorre e si evolve con noi e nell'adattarsi; se così non fosse non saremmo coerenti con tutto ciò che siamo e condividiamo nella formazione.

Seria.

Ciò che viene proposto rispetta le linee guida dell'O.M.S. e grazie a tale qualità è tra le poche che IppocrateOrg ha deciso di includere nella rete NaturopatiOrg.

Pratica.

Le lezioni mantengono un'alta percentuale **in presenza**, in particolare quelle che richiedono manualità affinché i nostri insegnanti siano vissuti e assorbiti pienamente. Le lezioni online sono in diretta, evitiamo volutamente moduli pre-registrati, per ga-

rantire il rapporto diretto tra allievi e con i docenti.

Per il prossimo triennio abbiamo ridotto le ore nei fine settimana e inserito delle **lezioni online in orario serale** per alleggerire il carico agli allievi e agevolare gli iscritti di fuori Bologna.

Abbiamo rivisto il programma inserendo nuove materie e arricchito il team di nuovi insegnanti.

Il nostro obiettivo è da sempre quello di formare naturopati competenti che grazie all'apprendimento in campo, su sé stessi e tra allievi, siano autonomi fin da subito e poi appena concluso il modulo e superata la verifica agiscano professionalmente sostenuti da una deontologia con solide basi.

SCUOLA DI NATUROPATIA CENTRO NATURA ASSOCIAZIONE TING

Sede e segreteria:

Via degli Albari 4a, Bologna

Tel. 051 235643

Tel. 392 4596802

naturopatia@centronatura.it

www.scuoladinaturopatia.it

**SCUOLA DI NATUROPATIA
CENTRO NATURA - ASSOCIAZIONE TING**

VIA DEGLI ALBARI 4a – BOLOGNA
TEL. 051 235643 - 392 4596802

naturopatia@centronatura.it
www.scuoladinaturopatia.it

[scuoladinaturopatiabologna](https://www.facebook.com/scuoladinaturopatiabologna) [scuolanaturopatia](https://www.instagram.com/scuolanaturopatia) [Centro Natura Bologna](https://www.youtube.com/CentroNaturaBologna)

BENVENUTO VOLLAGENE[®], L'ALTERNATIVA VEGANA AL COLLAGENE

Ecco una novità rivoluzionaria per chi cerca prodotti etici e sostenibili per la salute della propria pelle, delle ossa e delle articolazioni.

di Maddalena Nardi

Il brevetto Vollagen[®] è un complesso di aminoacidi che fornisce esattamente la stessa proporzione di quelli presenti nel collagene umano, ma con vantaggi chiave rispetto alla normale integrazione di collagene.

Vollagen[®] è prodotto utilizzando un processo brevettato di fermentazione e microincapsulazione in

più fasi, che si traduce nella creazione di una miscela di aminoacidi disperdibili in acqua nella stessa quantità e composizione presente nel collagene di origine animale.

100% adatto ai vegani, di provenienza etica e sostenibile, da mais non OGM. VOLLAGENE[®] Complex è **privo di allergeni comuni** e non presenta contaminazione con metalli pesanti e altri elementi





TERRANOVA

SYNERGISTIC NUTRITION ITALIA

PRESENTA

Vollagene[®]



VOLLAGENE[®] COMPLEX
A sostegno di pelle, capelli, unghie, ossa e articolazioni.

VOLLAGENE[®] & GLUCOSAMINA
Sostegno articolare e tendineo.

VOLLAGENE[®] & ACIDO IALURONICO
Anti-invecchiamento e sostegno della pelle.

L'Alternativa Vegana al Collagene

www.forlive.com

Mai visto un'integratore così in ITALIA

Distribuito da:



tossici che possono trovarsi nel collagene di origine animale.

Test indipendenti sui consumatori, hanno mostrato risultati incredibili entro 60 giorni di utilizzo.

Tra i numerosi benefici, si riscontrano:

- Pelle più compatta e idratata
- Riduzione di linee sottili e rughe
- Tonalità della pelle uniforme e maggiore luminosità
- Riduzione delle occhiaie intorno agli occhi
- Pelle morbida e levigata
- Riduzione di sfoghi e imperfezioni
- La pelle appariva più sana e la carnagione sembrava più luminosa
- Unghie più forti e più sane



Prova **VOLLAGENE[®] Complex**

di Terranova nelle farmacie, parafarmacie ed erboristerie della tua città.

Oppure direttamente sul sito:

www.forlive.com



IL BENESSERE È UN PERCORSO

PerCorsi Olistici è il luogo giusto per muovere passi in questa direzione.



PERCORSI OLISTICI APS

via Pontebuco 7a

San Lazzaro di Savena BO

Tel.: 339 4446290

info.percorsiolistici@gmail.com

www.percorsiolistici.com



percorsiolisticisanlazzaro



percorsiolistici_sanlazzaro

Ti presentiamo una realtà multifunzionale pronta ad accoglierti con:

- **1 area SPA** con vasca idromassaggio, sauna, bagno turco, area relax e tisane;
- **2 palestre** in cui si alternano diverse discipline con insegnanti di lunga esperienza;
- **3 studi di consulenza** con professionisti al servizio dei bisogni della persona.

Dove? Ai piedi delle colline di San Lazzaro di Savena, alle porte di Bologna.

L'associazione **PerCorsi Olistici a.p.s.** nasce da un'idea di Roberto Sancini.

"Ho sempre sognato - ci racconta - di creare un centro integrato dove poter lavorare in sinergia con altri professionisti. Ho maturato esperienza nel campo dei trattamenti olistici e mi sono posto alcune domande: cosa posso fare per essere d'aiuto? Quali strumenti posso utilizzare? Qual è il reale bisogno del cliente? A queste domande la risposta è: l'ascolto."

Tutto parte dall'ascolto dei bisogni dell'individuo, siano essi di natura fisica, psicologica o spirituale.

Il nostro obiettivo, attraverso le competenze dei professionisti che collaborano in sinergia, è



di "guidare" la persona alla ricerca del proprio equilibrio per affrontare la vita con una nuova e maggiore consapevolezza di sé.

I percorsi in SPA sono personalizzabili: si può fruire dello spazio in formula esclusiva, in coppia o con amici.

Ogni occasione è quella giusta: dal compleanno alla più importante delle ricorrenze.

Creiamo insieme la soluzione perfetta per la tua esperienza di benessere!



STRATEGIE WELL AGING PER IMPARARE A INVECCHIARE BENE

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

Seminario in presenza, condotto da Samanta Mordenti, naturopata

Sabato 19 ottobre 2024 ore 10 - 17 circa

Il concetto di longevità non è solo una durata di vita superiore alla media, ma una qualità della vita appagante e soddisfacente.

In questo seminario, utilizzeremo le mappe della medicina cinese per riconoscere la nostra costituzione, trovando per ognuno i migliori:

cibi - movimenti - meditazioni

per ottenere uno stile di vita che aiuti la nostra longevità.

Cosa ti porterai a casa da questa giornata?

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

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

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

www.vivosostenibile.it

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 2025!**

**Il corso inizierà il 15 gennaio -
con possibilità di iscriversi
allastessa edizione fino al
1 marzo 2025.**

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



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


 Fitoperatore del Benessere
 il Giardino di Pimpinella
**Scuola
di botanica
ed Erboristeria
selvatica**
**Aperte le iscrizioni per
la prossima edizione 2025
inizio 15 gennaio 2025**

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

SANTA ILDEGARDA E LA MEDICINA MONASTICA

La rivoluzione della cura attraverso l'equilibrio tra corpo, mente e spirito

a cura di Barbara Martini, redazione Macro Almanacco



Illustrazione del Codex Vindobonensis. Österreichische Nationalbibliothek, Vienna. XIV secolo

Ha introdotto una nuova visione della medicina seguendo gli antichi principi della medicina tradizionale e anticipando la moderna erboristeria e la psicosomatica.

Nel cuore delle antiche abbazie, dove pace e spiritualità si intrecciano con saggezza e cultura, nascono i primi farmaci, i primi rimedi erboristici.

Questi monasteri, in particolare quelli benedettini, divennero **centri di apprendimento** dove i monaci e le monache non solo trascrivevano testi medici sull'uso delle erbe, ma curavano anche i malati, in particolare i pellegrini.

Considerati i primi ospedali, i monasteri ospitavano monaci erboristi, precursori dei medici moderni.

L'uso dei rimedi erboristici, basato sulla conoscenza delle piante e delle loro proprietà curative, costituiva la medicina dell'epoca, definita poi medicina monastica: non solo una pratica di guarigione, ma un'espressione di amore e rispetto per il creato.

Gli orti monastici erano luoghi di raccolta e

sperimentazione, dove le piante coltivate con devozione venivano trasformate in rimedi per alleviare mali fisici e spirituali, ristabilendo l'equilibrio fra corpo, mente e spirito e vedendo nella malattia un'assenza di fede e gioia.

Tra i protagonisti della Medicina Monastica spicca **Santa Ildegarda di Bingen**: filosofa, teologa, guaritrice, compositrice, medico, profeta e consulente degli imperatori, pioniera della salute naturale e dell'erboristeria.

"La malattia è un'assenza di gioia" S. Ildegarda di Bingen

Vissuta nel XII secolo, è una delle figure più straordinarie della medicina medievale. Autrice di "*Physica*" e "*Causae et Curae*", ogni pianta, era scelta con cura, riflettendo una visione olistica della salute che considerava corpo, mente e spirito come un tutt'uno.

Le erbe, erano il cuore della sua pratica.

In ogni foglia e petalo si celava un potere curativo che Ildegarda aveva saputo riconoscere e valorizzare.

Celebre per le sue visioni profetiche sulle piante, fu capace di creare una sua medicina, fatta di rimedi naturali e cura della psiche.

Fu una donna straordinaria, una intellettuale

del tempo, riconosciuta da tutti i grandi potenti dell'epoca, che si rivolgevano a lei sia come consulente, che per essere curati.

Lasciò il corpo il 17 settembre del 1179, giorno in cui si commemora, venendo successivamente canonizzata come Santa nel 2012 da Papa Benedetto XVI che l'ha anche nominata dottoressa della Chiesa, titolo rarissimo, segno di un grandissimo riconoscimento del suo contributo femminile all'interno della Chiesa.

La Saggezza di Santa Ildegarda nel Macro Almanacco

La nostra passione per le erbe ci ha condotto a scoprire Santa Ildegarda, un incontro che ci ha profondamente ispirati.

La nostra gioia è stata amplificata dall'incontro con Suor Rosella Bacchini, esperta della Medicina di Ildegarda.

Da qui è nata l'idea di creare la rubrica "**L'Erboristeria di Santa Ildegarda**", dedicata a chi cerca benessere e salute attraverso metodi naturali e antichi saperi.

Autosufficienza ed Evoluzione della Coscienza
MACRO AUTUNNO 2024
Almanacco
per vivere felici e in pace

Da un mondo in conflitto, all'armonia con la natura
Cultivare la Pace: riconnettersi con la natura, migliorare le relazioni, innovare la medicina, nutrire le giovani menti e riscoprire nei silenzi

Herbo Salus
L'esperienza della salute per giovani di Santa Ildegarda. A scuola di erboristeria. La Farmacia in casa con gli animali. L'orto monastico. Il calendario delle piante.

Salute e benessere
Trova il medico curante adatto a te. Consigli di erboristeria. Causalità e medicina olistica. Il fado per la salute del fado. La vita spirituale della donna. L'arte della cucina.

Fai da te
Cotture di verdure. Ricordi per una sana erboristeria. Sperimenta e crea questi datteri. La risonanza degli erboristi.

Scopri IL MACRO ALMANACCO
bit.ly/MacroAlmanacco-Autunno24

LIBRI & CO.

Programmazione Neurosonica



AUTORE
Riccardo Tristano Tuis
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 96
PREZZO DI COPERTINA
38,50€

Potenzia la tua mente e migliora il tuo benessere con i toni binaurali a 432 Hz2. Quanto è importante scegliere quello che ascoltiamo e come lo facciamo!

Il suono e la musica sono l'input ambientale in grado di stimolare il maggior numero di aree cerebrali. Grazie a questo libro, completo di ben 3 ore di toni binaurali (Alfa, Theta e Delta, in formato audio MP3 da ascoltare), puoi utilizzare la **Programmazione Neurosonica per potenziare la tua mente.**

Grazie a questo puoi aiutarti nel rilassamento, nel sogno lucido, nello Yoga, nella meditazione, in direzione dei tuoi obiettivi e del tuo percorso di crescita personale.

Arriverai così a sintonizzarti alle frequenze della vita!

Fervida: Fermenti di vita



AUTORE
Stefano Abbruzzese
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 80
PREZZO DI COPERTINA
13,90€

Alla scoperta dell'antica **tecnica di fermentazione thailandese** che permette di autoprodurre in casa microrganismi effettivi.

Il nome fervida è stato coniato dall'autore di questo libro, Stefano Abbruzzese, e deriva dalla contrazione di Fermenti di Vita: **i fervida sono infatti fermenti creatori di vita** e, allo stesso tempo, chi li usa è pronto a mettere la propria vita in fermento.

I fervida sono un frutto di lunghissima maturazione, di grandi proprietà e di facile assunzione. Rendono i nutrimenti dei vegetali meglio assimilabili, digeribili, tollerabili.

È una tecnica a portata di tutti che permette di creare fermenti che possono aiutarci a migliorare la nostra salute, a stare bene sia nel corpo che nello spirito. I fervida non sono però solo per noi, ma anche per i nostri animali, il nostro orto o il giardino, la casa.



**macrolibrarsi
Fest**

**Il primo festival italiano
del cambiamento
sostenibile, del benessere
personale e del biologico**



21-22 Settembre 2024 | Fiera di Cesena | Ingresso gratuito

Conferenze | Showcooking | Workshop | Masterclass | Yoga | Spettacoli
300 stand | Bio e veg street food | Area bimbi





DAL VIVO E ONLINE

Registrati e Partecipa
macrolibrarsifest.it

COMPETENZE PER IL TERZO SETTORE

Battiti e La via della solidarietà: i webinar e i corsi di Emil Banca dedicati alle organizzazioni Non Profit emiliane su crowdfunding e valutazione d'impatto

di Cristina Laganà

Sempre più spesso si parla dell'importanza delle competenze, del loro aggiornamento, della differenza tra quelle chiamate "soft" e "hard", delle trasversali e delle verticali. Il dato certo è che l'insieme di conoscenze, abilità e capacità che servono oggi all'interno di tutte le organizzazioni, e quelle del Terzo Settore non fanno eccezione, richiedono una formazione ampia e con percorsi permanenti.

Consapevole che per gestire associazioni, cooperative sociali, realtà sportive o enti religiosi, servono conoscenze e strumenti sempre più aggiornati, Emil Banca, la Banca di Credito Cooperativo presente in tutta Emilia, sta investendo per sostenere gli enti Non Profit nel loro necessario percorso di formazione.



Un ruolo fondamentale in questo processo lo ha **Battiti**, il percorso di formazione (gratuito) che Emil Banca ha dedicato ad associazioni, società sportive, cooperative sociali, enti religiosi, imprese sociali e cooperative di comunità (già costituite) che vogliono conoscere meglio le basi della valutazione di impatto.

Cioè, a tutte quelle realtà del Terzo Settore che vogliono essere in grado di valutare, e poi comunicare efficacemente, gli effetti della loro azione sui propri beneficiari e sulle comunità in cui ricadono.

Il "corso" si svolge su **due incontri** (online, per un totale di sei ore di formazione) in cui il partner tecnico del progetto, **Kilowatt**, fornisce ai partecipanti un primo inquadramento del tema e alcuni strumenti pratici. Alle quattro edizioni del corso che si sono tenute nel 2024 hanno partecipato oltre 40 organizzazioni che, terminata la formazione, hanno avuto la possibilità di approfondire l'argomento anche con un incontro con i Referenti dell'Ufficio Economia Sociale e Terzo Settore di Emil Banca.

Per partecipare a Battiti non è necessario essere già clienti della Banca: è sufficiente **avere la sede legale o operativa sul territorio di competenza della Bcc** che va da Bologna a Piacenza e comprende anche Ferrara e parte del mantovano. Da settembre a dicembre sono in programma altri tre corsi a cui ci si può iscrivere dal sito della Banca.



Oltre a Battiti, la Bcc emiliana ha in calendario anche **altre iniziative per aiutare il mondo del Non Profit** a sviluppare competenze fondamentali per il loro sviluppo: entro la fine dell'anno saranno attivati altre edizioni di **La via della solidarietà**, il progetto per diffondere la cultura del crowdfunding tra le realtà del Terzo Settore emiliano.

I webinar "Il crowdfunding per il Non Profit" sono riservati a un **numero limitato di partecipanti** e il **taglio della didattica è pratico e interattivo**, così da fornire tutti gli strumenti utili per creare un progetto di successo.

Da quanto è partito il progetto, una decina di anni fa, grazie alla Via della Solidarietà sono state pubblicate sulla piattaforma IdeaGinger ben 217 campagne, tutte hanno raggiunto l'obiettivo e quasi una su due ha raccolto di più di quanto si era prefissato. In totale, le risorse raccolte hanno superato i 2 milioni e 300 mila euro, frutto delle donazioni di oltre 34 mila sostenitori.

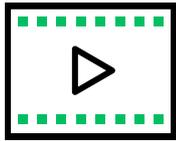
In questa cifra sono comprese i co-finanziamenti che Emil Banca riserva ai progetti più meritevoli.

Per associazioni ed enti non profit le potenzialità del crowdfunding sono straordinarie: oltre che per raccogliere fondi, servono a **rin saldare i legami all'interno della comunità**, a farsi conoscere sul territorio nonché acquisire un nuovo metodo di lavoro e nuove competenze.

Emil Banca è stata la prima banca del territorio a credere e investire nella cultura del crowdfunding.

Il primo passo è stato quello di offrire alle realtà del terzo settore l'opportunità di conoscere lo strumento e imparare a sviluppare un progetto efficace, perché un Terzo Settore forte e pronto ad affrontare le sfide del momento significa un territorio più ricco, coeso e attento alle esigenze di tutti.

MEDICO DI TE STESSO



Video corso di Autoguarigione



Impara a migliorare la qualità della tua vita, subito!

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

Prenditi cura della tua salute in autonomia.

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

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

info@vivosostenibile.it - Wapp: 347/2461157

www.vivosostenibile.it



VUOI PARTIRE PER IL CAMMINO DI SANTIAGO?

Ecco qualche dritta!

di Maddalena Nardi

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

Ho percorso per 3 volte vari Cammini verso Santiago e, lo confesso, ogni volta scopro luoghi nuovi, ma anche nuove parti di me. È un'esperienza che consiglio a tutti/e, qualcosa che ti aiuta a dare le giuste priorità, ad aprire il tuo cuore e a sondare le possibilità del tuo fisico e della tua mente.

Si può fare a qualunque età.

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

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

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

Il cammino è verità. Il cammino è nel profondo.

Quando sei così a contatto con il dover camminare e il tuo respiro si lega al tuo passo, la tua mente può spaziare e cogliere la bellezza della natura che stai attraversando. Avrai poco con te, lo stretto necessario che por-

terai in un marsupio e nello zaino. Questo rende la tua vita più semplice: avere meno permette di apprezzare di più!

Quale cammino?

Di cammini ce ne sono tanti. Si può arrivare a Santiago di Compostela sul tracciato più antico, detto Cammino Primitivo, su quello

il profumo dell'Oceano che ti accompagna, l'ampiezza della visuale che ti regalano le Mesetas.

L'arrivo a Santiago può non essere la fine.

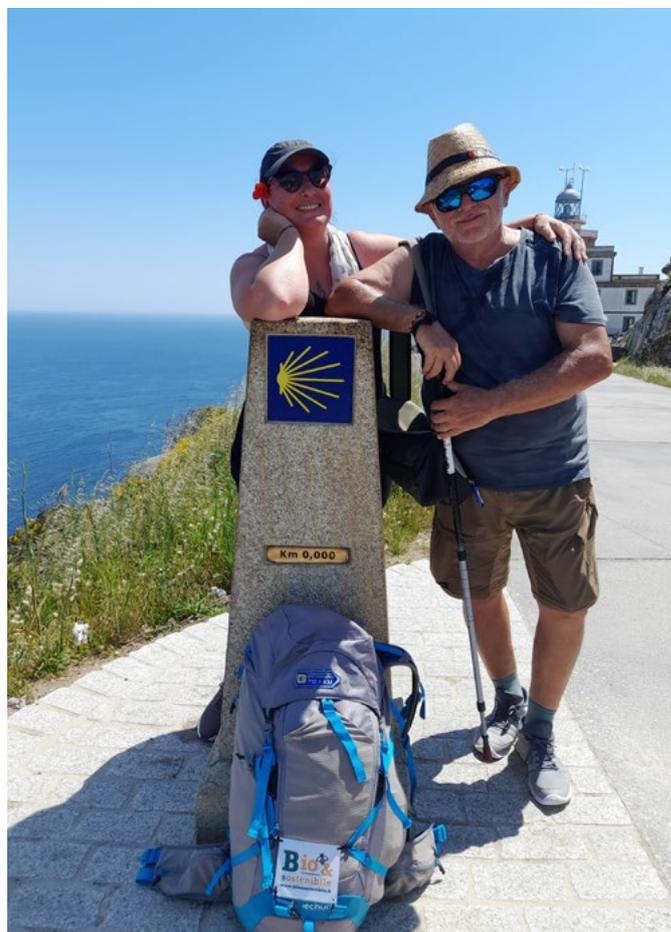
Si può proseguire (anche in bus) per Muxia e/o Fisterra, i 2 punti dove è segnato il Km0.

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

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

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

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



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

Ogni Cammino porta con sé diverse difficoltà: alcuni le alture, altri il fatto che piove spesso. E ogni Cammino porta con sé le sue bellezze: città d'arte attraversate, boschi di eucalipti,

a casa.

Perché Fisterra non è la fine, è l'inizio! Buen Camino, pellegrino!

E i consigli?

Li trovi on line, nell'articolo completo, al link: www.bioesostenibile.it/2024/08/14/parti-per-santiago



LA MENTE È MAGICA!

Siamo "capaci" di ammalarci, siamo capaci di guarirci

A cura della dott.ssa Marilena Conti, psicoterapeuta ad orientamento junghiano, esperta in psicosomatica e ipnosi



Ci sono tanti modi per affrontare le malattie: ci si può limitare ad andare dal medico e sperare in una cura efficace per tacitare il sintomo senza porci domande "ingombranti", oppure chiederci (anche) cosa stiamo facendo contro noi stessi per cui il nostro "sistema" ci segnala, appunto attraverso la malattia, che qualcosa non va nella nostra esistenza.

"L'inconscio parla attraverso il corpo, (sintomi e malattie) dicendo anche quelle cose che l'io, la parte più evoluta e civile dell'uomo, non direbbe mai, ritenendole inopportune e censurabili..."

Grodddek (1866-1934).

C'era già arrivato per intuizione il filosofo ateniese Antifonte, nel V sec. A. C.:

"In tutti gli uomini è la MENTE che dirige il corpo verso la salute o verso la malattia, come verso TUTTO il resto" e ancora "Fate che il vaso sia mondo all'interno perché anche l'esterno lo sia" (Matteo 23, La Sacra Bibbia).

Per Jung **"il sintomo è una scappatoia dell'anima!"** e questa credo sia la sintesi più appropriata per definire il concetto di PSICOSOMATICA.

La PSICOSOMATICA è quella parte della medicina e della psicologia clinica volta a ricercare

la connessione tra un disturbo somatico e la sua possibile causa di natura psicologica.

Più si avanza nella conoscenza e più si amplia il concetto di psicosomatica fino a dire che il corpo, attraverso le malattie, parla un linguaggio nascosto alla coscienza, che deve SOLO essere decodificato.

Lo studio psicoanalitico dell'isteria dimostrò come **"l'apparato psichico abbia il potere di indurre modificazioni e sintomi anche gravi a carico del corpo."**

Freud (1856-1939)

La prima soluzione è apparentemente comoda, ma non migliorerà la nostra vita, la renderà solo apparentemente e momentaneamente più facile.

La seconda - evidentemente più complessa - dovrà portare a chiederci cosa non va, cosa stiamo facendo contro noi stessi, a nostra insaputa. Domanda certo più scomoda, che richiederà degli aggiustamenti spesso difficili.

Ci vuole coraggio. Il coraggio di AMARE NOI STESSI!

Il linguaggio della malattia va decodificato, quindi si va incontro a possibili cambiamenti a volte non proprio comodi.

Meglio affidarsi ad esperti, per un lavoro che può essere difficile, forse anche lungo, ma efficace.

Ora poniamo di avere decodificato il linguaggio della malattia e di avervi posto rimedio.

Adesso siamo pronti per guarire, aiutandoci con la Mente.

Ci sono pratiche che riescono ad attivare proprio quella parte che accelera i processi di riparazione del nostro corpo.

Dice A. Jodorowski: **"Il corpo grida quello che la bocca tace: lo stomaco arde quando la rabbia non riesce ad uscire.**

Le ginocchia dolgono quando il tuo orgoglio non si piega.

Il corpo ingrassa quando l'insoddisfazione stringe.

E così via..."

Le VISUALIZZAZIONI di autoguarigione venivano usate fin dai tempi di Knos, quando i Sacerdoti e i Saggi, dopo una confessione pubblica, facevano immaginare la propria malattia - e quindi la propria guarigione - in uno stato modificato di coscienza. La malattia se ne andava! Il corpo guariva da sé.

Ma non solo. VISUALIZZAZIONI finalizzate a questo scopo, possono aiutarci nel processo di guarigione del corpo, ma anche a modificare comportamenti non graditi.

Per esempio quel rossore che mi disturba tanto quando parlo in pubblico, oppure, nello sport, quel movimento che proprio il mio corpo non riesce a fare, oppure ancora quel modo di camminare che non mi piace e che non riesco a modificare, e tanto altro ancora più o meno impegnativo.

IO SONO QUELLO CHE PENSO DI ESSERE!

CORSO DI PSICOSOMATICA E VISUALIZZAZIONI DI AUTOGUARIGIONE



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.

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



SOLO 4 POSTI RIMANENTI!!

Quando:

26 e 27 ottobre 2024

Dove:

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

Info e costi:

info@vivosostenibile.it

Tel. 3472461157

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 2024
copia gratuita riservata ai soci.
Registrazione al Tribunale di Bologna
n.8606 R.St. del 06/06/2023.

Hanno collaborato a questo numero:

Filippo Benni	Laura Villanova
Barbara Martini	Lucia Cuffaro
Beatrice Piva	Marcello Maira
Claudia Cortini	Marilena Conti
Cristina Laganà	Mirco Lucchini
Francesco Ventura	Nunzia Cascone
Glauco Venturi	Simona Tassinari
Laura dell'Aquila	Veronica Ventura

Stampa
FLYERALARM
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 31/08/2024



Consigli di lettura

DANNAZIONE, PENSO TROPPO!

Come trovare la felicità che meriti mandando al diavolo stress e ansia.



Autrice: Nancy Colier
Editore: Libreria Pienogiorno
Pagine: 240
Prezzo di copertina: € 17

A tutti noi è successo di avvilupparci in miriadi di pensieri portandoci a stare male, in un inferno di supposizioni e paure.

Ecco un libro che racconta un metodo geniale per uscire dalla ruminazione mentale, arrivando al paradiso della serenità.

Ha molta esperienza l'autrice, psicoterapeuta e insegnante di mindfulness e pratiche di consapevolezza, molto apprezzata in America.

Ho amato molto la schiettezza di questo libro. "Ho scritto *DannaZIONE, penso troppo!* - scrive l'autrice - per aiutarvi a trovare un porto sicuro, un rifugio dentro di voi dal quale interagire con i pensieri che affiorano alla vostra coscienza (...). Il mio scopo non è quello di aiutarvi a trovare la libertà dal pensiero, ma, piuttosto, di trovare la libertà col pensiero." Speciale.

IL GRANDE LIBRO DEL COLORE

Storia, teoria e pratica.



Autrice: Ombretta Fusco
Editore: Gribaudo
Pagine: 192
Prezzo di copertina: € 18,90

Il grande tema del colore analizzato da tanti i punti di vista: dalla storia alla psicologia, dall'arte al marketing.

"Siamo talmente distratti dalle piccole cose della quotidianità - scrive l'autrice - che non badiamo a quanta perfezione si cela dietro ai colori. Ogni tonalità spiega con cura qualcosa, ogni cromia ti parla anche se tu la ignori."

Grazie a questo bel manuale sono certa ci rapporteremo in maniera diversa e più consapevole a quel vestito blu che vediamo in vetrina, come al rosso dei quadri di Toulouse-Lautrec. Belle le schede delle diverse tinte, indagate in modo davvero esaustivo, con curiosità storiche, associate anche a letture psicologiche e a come i bambini le usano durante l'infanzia.

CONFERENZE, LABORATORI,
AREA YOGA & BALLI GRATUITI

FORLÌ FIERA

NATURAL EXPO

18°
ANNO

15.16 febbraio 2025

ORARIO: sabato e domenica dalle 10 alle 20

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

BioBeauty
FASHION
bellezza & benessere

RITORNO
ALLE ORIGINI
natura e cultura

Anima
CREATIVA

officina
OLISTICA
trattamenti ed esibizioni

100% NATURAL PRODUCT
CANAPA
CORNER

VITA &
CASA
la casa che vorrei

MondoThai
esibizioni - area massaggi - ristorante

AREA TIBET

NOVITÀ 2025!!!



ESSENTIAE

CONGRESSO INTERNAZIONALE DI FLORITERAPIA

Prima edizione italiana



IL MASCHILE E IL FEMMINILE FUORI E DENTRO

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

CONVEGNI E WORKSHOP A CURA DI:

**LA VIA DEL
MASCHILE MATURO**



DAL NOSTRO PASSATO... AL NOSTRO FUTURO

CONVEGNI A CURA DI:

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



www.naturalexpo.it - info@naturalexpo.it

evento di **ROMAGNA** fiere

Ricette per un'alimentazione felice e colorata



AUTRICE
Nadia Galluni
EDITORE
Tecniche Nuove
PAGINE 224
PREZZO DI COPERTINA
17,90€

Prendersi cura della propria salute partendo dalla preparazione dei pasti.

Quanto sono importanti i colori nei piatti che mangiamo!

Lo sono perchè portano vitamine e nutrienti diversi tra loro e lo sono perchè ci rallegrano la vita.

Ecco un libro ben scritto e ben organizzato, con **oltre 80 ricette di piatti sani e fattibili**, in cui l'autrice, nutrizionista esperta in fitoterapia, ci aiuta a variare la nostra alimentazione, sempre seguendo la stagionalità degli alimenti e sapendo leggere correttamente le etichette.

Per trovare uno sprint in più dalla colazione agli spuntini per cucinare e vivere a colori!

Guadagnare senza lavorare



AUTRICE
Francesco Narmenni
EDITORE
Il punto di incontro
PAGINE 360
PREZZO DI COPERTINA
17,90€

Come sfruttare a proprio vantaggio le opportunità che offre il sistema finanziario.

Francesco Narmenni, già autore di altri interessanti libri come: **Ricco solo risparmiando** o **Smettere di lavorare**, con questo manuale pratico, ci insegna a capire meglio il funzionamento e i termini usati nei mercati finanziari per **generare una rendita solida** nel tempo e resistente alle crisi che ciclicamente colpiscono l'economia globale.

La lettura è piacevole e scorrevole anche se, nelle parti più tecniche, ritengo sia utile avere già una conoscenza, almeno superficiale, dei mercati finanziari.

Il manuale aiuta a scegliere i prodotti finanziari, adattandoli agli obiettivi del lettore e insegna anche a comprarli in totale autonomia, monitorando nel tempo gli investimenti fatti. Seguendo i consigli equilibrati dell'autore, potrai diventare il consulente finanziario di te stesso, impostando strategie di investimento che sul lungo periodo potranno dare grandi soddisfazioni, arrivando persino a vivere di rendita!

Guida alla consapevolezza e alla quiete profonda



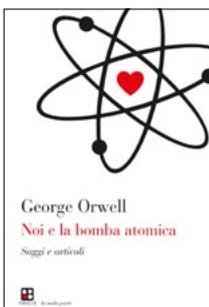
AUTORE
William Samuel
EDITORE
Spazio Interiore
PAGINE 352
PREZZO DI COPERTINA
20€

William Samuel mistico, scrittore e maestro, è stato uno scrittore prolifico di verità, scienza, religione e risveglio spirituale.

Conosciuto come il "maestro dei maestri" per il gran numero di maestri che studiavano con lui, è riuscito a trasmettere in modo onesto e chiaro le sue intuizioni sull'Assoluto e le premesse di metafisica e non-dualità. Capace di unire i principi degli insegnamenti orientali e delle religioni occidentali, attraverso un linguaggio accessibile e coinvolgente i suoi lavori offrono una spiegazione chiara della natura dell'illuminazione.

Un'originale quanto potente guida spirituale che riesce a trasmettere al lettore i **benefici del vivere in una condizione di piena presenza e consapevolezza**, e gli strumenti per raggiungere un tale stato. Un libro unico!

Noi e la bomba atomica



AUTORE
George Orwell
EDITORE
Piano B
PAGINE 110
PREZZO DI COPERTINA
13€

Il piccolo, ma prezioso volume edito da Piano B, ha il merito di offrirci cinque inediti mai pubblicati prima in Italia, composti in un periodo cruciale in cui l'autore produsse alcune delle sue opere più celebri come *1984* e *La fattoria degli animali*. **"Noi e la bomba atomica"** raccoglie undici scritti sui temi cari a George Orwell: la guerra, la scienza, la violenza politica e militare nelle società totalitarie, l'ingiustizia sociale e l'ipocrisia di classi politiche, disposte a perpetuare il male in nome della conquista e del mantenimento del potere. L'articolo che dà il titolo a questa antologia, fu composto da Orwell nell'ottobre del 1945, poche settimane dopo i bombardamenti di Hiroshima e Nagasaki. È rimasto nella storia perché è lo scritto in cui Orwell coniò il termine "guerra fredda", espressione tornata attuale in questi mesi, per indicare l'allora nuovo ordine mondiale imposto dall'emergere di pochi superstati sempre più potenti e dai tratti totalitari. A distanza di oltre 70 anni dalla loro stesura, **sconcerta come gli scritti di Orwell, siano ancora capaci di illustrare con accuratezza la nostra stessa attualità**: la minaccia della guerra nucleare; la riduzione di vaste aree del pianeta a un cumulo di rovine su cui pochi, potenti superstati, si contendono l'egemonia totale; l'incapacità delle società scientificamente e tecnologicamente progredite di raggiungere un reale progresso etico; l'ingiustizia sociale come presupposto e fondamento di guerre e caos.

La notte delle lucciole



AUTRICE
Alessandra Vella
EDITORE
Ediciclo
PAGINE 96
PREZZO DI COPERTINA
9,50€

Piccoli percorsi selvaggi alla scoperta della meraviglia

Che magia quando arriva l'estate, si esce la sera verso la collina o in campagna e ci si ritrova lungo una riva dove luccicano le lucciole!

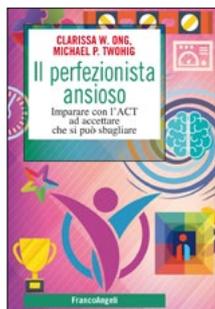
È uno spettacolo speciale, che mi riporta sempre bambina e che mi riempie il cuore, facendomi rigioire di quell'effimero momento.

Come me, l'autrice di questo bel libro, le ha seguite e anche studiate, per diletto e per conoscere dove sono d'inverno o quante specie ne esistono.

Con semplicità e trasporto ce ne parla, **svelando la natura di questi insetti e la poetica magia che li caratterizza.**

Squisito.

Il perfezionista ansioso



AUTORI
Clarissa W. Ong,
Michael P. Twohig
EDITORE
Franco Angeli
Edizioni
PAGINE 130
PREZZO DI COPERTINA
19€

Imparare con l'ACT ad accettare che si può sbagliare

Come distinguere il perfezionismo "utile" da quello "dannoso" e smettere di imporre a se stessi e agli altri standard irrealisticamente elevati?

Spesso sforzarsi di raggiungere standard irrealistici, basare la propria autostima sul rispetto di tali standard e impegnarsi in una persistente autocritica può anche portare ad ansia, stress, preoccupazione, esaurimento e infelicità.

Un libro imperdibile per superare il lato oscuro del perfezionismo, un lato fatto di ansia, preoccupazione, auto-tortura e immobilismo...

Il perfezionista ansioso fa luce sui costi nascosti dell'"essere il migliore" e offre competenze essenziali basate sulla terapia dell'ACT (Acceptance and Commitment Therapy) per aiutarti a gestire l'ansia determinata dal bisogno di essere perfetto.

È tutto perfetto



AUTRICE
Daphne Sangalli
EDITORE
Unsolocielo
PAGINE 168
PREZZO DI COPERTINA 17€

Gioca. Vivi. Sogna. Spera. Puoi fare ed essere tutto ciò che vuoi. Sei libero.

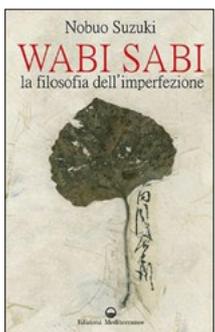
Un libro diverso, unico nel suo genere, per ritrovare la fiducia perduta con un pizzico di irriverente ironia.

Un libro per rimetterci in **contatto con la nostra anima**, per chi vuole ritrovare speranza in un mondo che sembra averla perduta.

Un libro utile, che porta a una continua riflessione parola dopo parola, da leggere e rileggere.

Un valido aiuto per lasciare andare le zavorre (falsi miti, abitudini limitanti, aspettative, errata visione della ricchezza, per esempio) e vivere una vita più appagante e completa.

Wabi sabi



AUTORE
Nobuo Suzuki
EDITORE
Edizioni
Mediterranee
PAGINE 112
PREZZO DI COPERTINA
12€

La filosofia dell'imperfezione

Il Wabi Sabi affonda le sue radici nel Buddhismo Zen e riconosce **tre semplici verità**: niente è eterno, tutte le cose sono imperfette e tutte le cose sono incomplete. Riassume la tradizionale sensibilità estetica dei giapponesi, una visione del mondo incentrata sull'accettazione della caducità e dell'imperfezione.

Il libro esplora il Wabi Sabi dalle basi fino al suo profondo significato, invoglia a immergersi in esso e quindi a cambiare per sempre il modo in cui pensiamo e sentiamo noi stessi e il mondo che condividiamo con gli altri esseri umani.

Un valido aiuto per star bene con noi stessi, chiunque noi siamo e con ciò che abbiamo in questo momento.

Prezioso.



AUTOGUARIGIONE ED ELEMENTI DI PSICOSOMATICA

Seminario condotto dalla Dott.ssa Marilena Conti

26 e 27 ottobre 2024

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

2 giorni di seminario pratico con la Dott.ssa Marilena Conti – psicoterapeuta ad orientamento junghiano, esperta in psicosomatica e ipnosi – per apprendere come rilassarti, abbassando i livelli di ansia e stress.

Impara un metodo efficace e collaudato, per eliminare i disturbi che ti affliggono.

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

Cosa dice chi ha già partecipato:

Le due giornate con la Dott.ssa Conti sono state un viaggio allo scoperta di una dimensione a me sconosciuta. Ci ha accompagnato con estrema competenza ed empatia a scoprire le visualizzazioni di autoguarigione, per aiutarci a capire come affrontare la malattia e trovare il modo di farle fronte. Mi sono sentita compresa, aiutata e soprattutto mai giudicata. Ora conosco strumenti che potranno aiutarmi.

Massimo 10 iscritti (ancora 4 posti disponibili)

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

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

www.vivosostenibile.it



AGGIORNAMENTI

dal mondo del bio
e della sostenibilità

CONSIGLI

per creare benessere
tutto intorno a te!

SPECIALI e APPROFONDIMENTI

RECENSIONI

di prodotti
e di libri green

FIERE, CORSI ed EVENTI

Bio & sostenibile

Magazine e Newsletter

ISCRIVITI
E RICEVI IL PRIMO OMAGGIO!

www.bioesostenibile.it



Scansionami

CONTATTI: info@bioesostenibile.it

BAGNO DOCCIA



DETERGENTE
STRUCCANTE



SIERO VISO
ANTIAGE

SCRUB CORPO



CREMA
RILASSANTE
PIEDI E GAMBE

CREMA
CONTORNO



OCCHI
ANTI AGE



LATTE CORPO
SPRAY



CREMA
VISO



SCRUB VISO

CREMA CORPO



MASCHERA VISO
PURIFICANTE

CREMA MANI
NUTRIENTE



DOCCIA
SHAMPOO



CREMA VISO
ANTIAGE



prenditi
il tuo
tempo



LATTE CORPO
SPRAY
IDRATANTE



poc a poc
piccoli gesti quotidiani

COSMETICA BIO SKINCARE
Made in Italy

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

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

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

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

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