



Scansionami

MEDITERRANEO, MARE DI TUTTI E DI OGNUNO DI NOI

a pagina 3

Benessere

GAMBE PESANTI ADDIO

Con l'aiuto della natura

Eventi

LA FARMACIA DI MADRE TERRA

Al Giardino di Pimpinella

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

MEDITERRANEO, MARE DI TUTTI E DI OGNUNO DI NOI

Culla di antiche civiltà, risorsa ambientale, paesaggistica e alimentare di incalcolabile valore. Il "mare di mezzo" è ponte o confine invalicabile tra culture, popoli e visioni del mondo diverse?

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

Mediterraneus, il "mare in mezzo alle terre". Da poco tempo, ho visto il bel film "Io Capitano" di Matteo Garrone. E proprio mentre dal nostro lato del mare, si consumano i primi riti dell'estate con code di auto e spiagge affollate, sul lato meridionale, la tragedia della guerra israelo-palestinese vive un ennesimo così tragico capitolo, da far passare in sordina il continuo stillicidio di morti.

Profughi in cerca di una vita migliore.

La prima riflessione che mi viene alla mente, è che **anche il Mediterraneo, come tutte le cose che stanno in mezzo, può unire o dividere.** La stessa sorte che tocca ai confini, ai muri, ai ponti.

Divide il nostro mondo di europei ricchi, sempre più vecchi, impauriti e cronicamente ammalati dal loro di africani giovani, affamati, arrabbiati e pieni di speranze. Il nostro "benessere di plastica" di consumatori annoiati, sempre alla ricerca di un gadget nuovo che ci emozioni almeno per il poco tempo che servirà per farlo transitare dalle nostre tasche fino alla discarica, dalla paura, dalla disperazione e dalla fame dei profughi di guerre o carestie che hanno perduto tutto, o di giovani in cerca di una vita migliore. Respingendoli o trattandoli con disprezzo, contribuiamo a negare loro anche la dignità di essere umani.

Il dibattito tra "accoglienza e respingimento" di questi migranti, è datato, ma sempre attuale e "viscerale".

Personalmente penso che il fenomeno delle migrazioni, sia antico come l'uomo.

Senza un'**atavica pulsione al viaggio**, alla scoperta e (purtroppo) spesso alla molto meno romantica fuga dalla miseria, dalla carestia o dalla guerra, l'umanità non avrebbe mai colonizzato la Terra e viaggiato nel Cosmo.

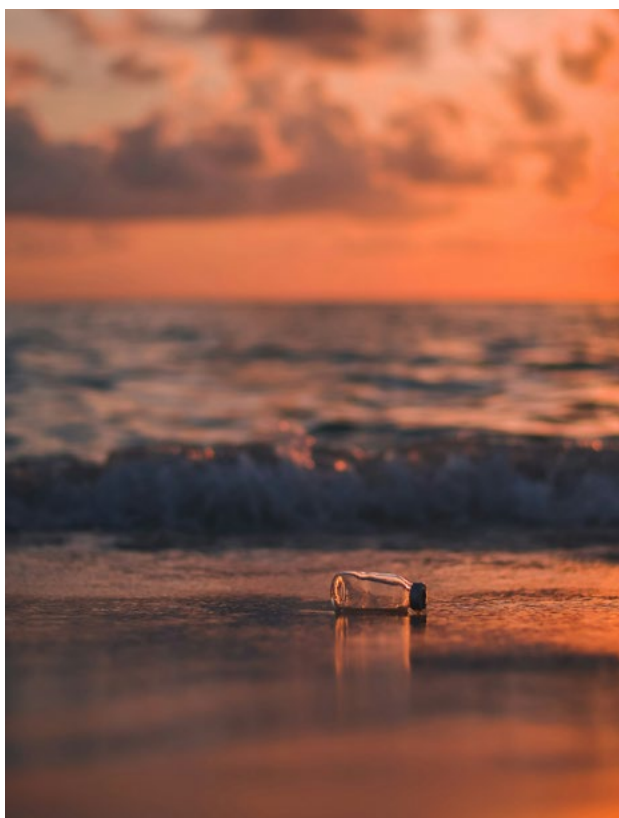
Inoltre credo che, in particolare a noi italiani, faccia difetto la memoria.

Forse pochi altri popoli oltre al nostro, hanno contato negli ultimi due secoli, tanti migranti

quanto noi!

E per favore, non mi si venga a dire che *"però noi eravamo tutte brave persone e lavoratori"*, visto che abbiamo esportato mafia, ndrangheta e camorra ovunque!

I delinquenti sono tali con qualsiasi passaporto in tasca!



Non vale quindi il detto *"delinquenti e buoi, dei paesi tuoi..."*.

Altra riflessione che voglio condividere, è quella sugli interessi economici di europei, americani, russi, cinesi, ecc. sulle enormi ricchezze di risorse naturali di Africa e Medio Oriente, indispensabili per sostenere l'assurdo e continuo sviluppo infinito dell'economia. Prima da colonizzatori in armi, poi da predatori, mandanti e corruttori di governi e organizzazioni militari, le così dette *economie sviluppate*, da secoli condizionano e manovrano l'equilibrio ambientale, politico e sociale di quelle

aree.

Fra le conseguenze inevitabili di tutto questo, ci sono proprio le migrazioni di massa, che facendo rotta attraverso il Mediterraneo, approdano sulle nostre coste.

Già, le meravigliose coste del Mediterraneo, con paesaggi mozzafiato, ricche di bio diversità, di ambienti incontaminati, di testimonianze storico-culturali e di risorse...

Questo mi conduce all'ultima riflessione sul Mediterraneo: *Mare Plasticum*.

Ormai le notizie e gli allarmi su isole galleggianti di plastica e, molto più grave, la presenza di microplastiche letteralmente ovunque, dal cibo che consumiamo, all'acqua che beviamo, sono così frequenti, da esserci assuefatti. Sono centinaia di migliaia le tonnellate di plastica che inquinano il Mediterraneo, devastando coste, fauna e habitat marini. L'invasione dei rifiuti di plastica in mare e sulle coste e delle microplastiche disperse, oltre che un danno per la pesca e il turismo, entrando nella catena alimentare, sono una grave minaccia anche per la salute. **Cerchiamo di essere anche noi fautori di un piccolo cambiamento**, eliminando completamente l'uso delle plastiche "usa e getta" (già vietate per legge, ma ancora facilmente disponibili), limitando al massimo il nostro consumo di plastica e smaltendola correttamente

a fine vita. Nei nostri picnic estivi sulle spiagge (ma anche sui monti, al lago o in campagna) impegniamoci sempre a riportare indietro tutti i rifiuti che produciamo, conferendoli correttamente, senza mai disperderli nell'ambiente.

Per le sfide che ci troviamo davanti, avremmo bisogno di politici e amministratori di alto livello, con una visione "olistica" del mondo. Capaci di scelte coraggiose e a volte impopolari. Ma anche ognuno di noi può e deve fare la sua parte, contribuendo a un cambiamento ormai ineludibile, se vogliamo preservare il Pianeta e coloro che lo abitano. Buone Vacanze.

FRUTTA SÌ, MA SOSTENIBILE!

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

di Francesca Cappellaro, ricercatrice in Transizione sostenibile ed economia circolare

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

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

Negli ultimi anni i consumi di

frutta esotica degli italiani hanno avuto un forte incremento. Ma dietro a questo aumento dei consumi, quali sono le conseguenze soprattutto da un punto di vista ambientale?

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

Questo perché le zone di produzione si trovano dall'altra parte del



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

mondo: soprattutto Sud e Centro America e Sudest asiatico. Per arrivare alle nostre tavole, questi prodotti devono quindi affrontare lunghi viaggi su mezzi che utilizzano petrolio ed emettono gas. Si pensi, ad esempio, che un chilo di avocado messicano deve percorrere quasi 10.200 km per raggiungere l'Italia e che per ogni kg di frutta esotica trasportato si riversano in atmosfera circa 7 kg di CO2. Il trasporto quindi è certamente una delle maggiori criticità ambientali della frutta esotica, ma

per garantire una maggiore durata e resistere al trasporto anche il mantenimento e la conservazione sono aspetti impattanti.

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

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

Le banane, ad esempio, spesso



sono raccolte acerbe e per giungere a maturazione sono poste in stanze riscaldate saturate di etilene. Inoltre, prima della partenza, sono immerse in vasche contenenti antiparassitari.

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

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

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

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

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

Sappiamo però che le monoculture intensive sono tra le principali cause di deforestazione, sfruttamento delle

risorse e inquinamento dovuto all'utilizzo di fertilizzanti artificiali.

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

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

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

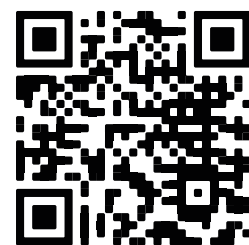
Dobbiamo quindi essere consapevoli che mettendo sulle nostre tavole frutta di cui non conosciamo la provenienza e nemmeno il tipo di coltivazione, rischiamo di essere complici di un mercato che ha gravi conseguenze sull'ambiente e soprattutto sulle potenzialità di sviluppo di popolazioni.

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

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



**SCRIVI A
info@bioesostenibile.it**



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

I 4 PUNTI FONDAMENTALI PER RICONOSCERE IL VERO PARMIGIANO REGGIANO BIOLOGICO

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

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

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

1) Scritta puntinata "Parmigiano Reggiano" sulla crosta.

Quando acquisti il Parmigiano Reggiano quasi sempre trovi pezzature che presentano una parte di crosta. Non è un escamotage per risparmiare sulla polpa, anzi, così facendo il prodotto si conserva meglio ed è subito riconoscibile. Vedrai la tipica scritta puntinata, che si estende



lungo tutto il lato "curvo" della forma intera. Questa marchiatura è stata ideata dal Consorzio e dai produttori per avere un marchio univoco che il consumatore potesse individuare. È anche il motivo per cui ti consigliamo pezzature da 1 kg o al minimo 500 grammi, proprio perché ti danno una prova tangibile (e visibile) di originalità, grazie alla presenza della crosta. Le pezzature più piccole sono quasi sempre senza crosta, per una questione pratica di taglio. Ciò non significa che tutti i pezzi da 200 grammi (per fare un esempio) siano falsi, ma sono sicuramente tagli **meno riconoscibili, più costosi e meno sostenibili.**

2) Colore Giallo Oro/Paglierino.

Il colore tipico del Parmigiano Reggiano non può essere confuso, oramai abbiamo imparato tutti a riconoscerlo.

Se noti delle colorazioni dal giallo molto più carico o troppo tendenti ad un bianco spento, probabilmente ci sarà qualcosa che non va.

3) Ingredienti: latte, caglio, sale. Il Parmigiano Reggiano, come abbiamo spiegato altre

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

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

4) Marchio Bio.

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

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



Caseificio Bio Reggiani

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

🌐 www.bioreggiani.com

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

☎️ Serv. clienti e Ordini: +39 328 4270908

LA FARMACIA DI MADRE TERRA AL GIARDINO DI PIMPINELLA

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

di Laura dell'Aquila



CORSO COMPLETO DI ERBORISTERIA ...E TANTO ALTRO !

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

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

Si vivrà in maniera conviviale dalla mattina alla sera, e sarà un'occasione per incontrare nuovi amici accomunati da stesse passioni e stile di vita. Le giornate trascorreranno tra passeggiate con raccolta di piante utili e laboratorio in cui le stesse piante sono trasformate in preparati erboristici, cosmetici e alimentari; la sera si starà attorno al falò, si potrà cantare, danzare, passeggiare assieme al chiarore delle stelle...

Quando:

DALL'11 AL 18 AGOSTO

Dove:

GIARDINO DI PIMPINELLA

via Medelana 23, 40043 Marzabotto (BO)

INFO E COSTI:

www.pimpinella.it



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



Fitoperatore del Benessere
il Giardino di Pimpinella

Scuola di botanica ed Erboristeria selvatica

**Aperte le iscrizioni per
la prossima edizione 2025
inizio 10 gennaio 2025**

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

SHILAJIT IN POLVERE



Shilajit è una sostanza naturale ricavata dalla **decomposizione lenta delle piante cresciute sulle rocce dell'Himalaya**. È un rimedio millenario della tradizione Ayurvedica, noto per migliorare il benessere generale. Popolare nel Tibet e nel Nord dell'India, è consumato a colazione dai giovani e dagli sherpa, le guide dell'Himalaya.

Consigli d'uso: si consiglia l'assunzione di 1/2 cucchiaino da caffè (1g circa) al giorno in un bicchiere di acqua calda, latte vegetale o frullato, al mattino a digiuno e lontano dai pasti.

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

BISCOTTINO INTEGRALE DEMETER®



Biscotti buonissimi, leggeri e friabili. Dal sapore unico, prodotti con attenzione artigianale con farina certificata Demeter, DA PROVARE!

Ingredienti: Farina di GRANO tenero integrale** 61%, olio extravergine di oliva**, zucchero di canna**, lievitante ammonio bicarbonato, sale, olio essenziale di arancia*. (*) ingrediente biologico (**) ingredienti demeter

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

CORDYCEPS, RODIOLA E GINSENG SUPER MISCELA



Se stai cercando un modo naturale per aumentare la tua energia, migliorare la resistenza fisica e mentale, e supportare il tuo sistema immunitario, abbiamo la soluzione perfetta per te!

Cordyceps, Rodiola e Ginseng sono stati studiati e usati per secoli nella medicina tradizionale e ora la fitoterapia moderna ne riconosce le proprietà adattogene. Questa potente combinazione è studiata per offrire numerosi benefici per la salute, ed è completamente **priva di additivi e 100% vegana**.

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

LENTICCHIE GIALLE DECORTICATE



Queste lenticchie provengono da un **processo di decorticazione di una comune lenticchia verde**.

In cottura tendono velocemente a formare una purea riducendo così i tempi di cottura. Coltiviamo le lenticchie in rotazione con i grani antichi.

In questo modo riusciamo a rigenerare e arricchire il suolo di azoto senza altri apporti esterni. Vengono seminate tra dicembre e gennaio, in pieno inverno, quando la terra ha bisogno di prepararsi per la nuova stagione.

Azienda: Valdibella
Web: www.valdibella.com
Tel: 0924.582021

CREMA PIEDI E GAMBE



Le acque attive di **arnica e salvia**, dalle proprietà antiossidanti e decongestionanti, insieme all'**acqua attiva di zenzero** purificante e rinfrescante, rendono la crema rilassante piedi un ottimo alleato per la cura e il nutrimento dei piedi secchi e affaticati. Il **mentolo** e l'**estratto di vite rossa**, ottima per la microcircolazione cutanea, aiutano a contrastare la sensazione di gambe gonfie e pesanti.

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

Azienda: Poc a Poc
Web: www.pocapoc.it
Tel: 346.212136

DETERGENTE INTIMO ALOE E BARDANA



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

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

Azienda: Arca Botanica
Web: www.arcabotanica.it
Tel: 049.8257038

GAMBE PESANTI ADDIO!

Con i primi caldi arrivano i fastidi alle gambe: gonfiore, pesantezza...
Un valido aiuto può venire da TERRANOVA Venocir Protection Complex.

di Maddalena Nardi



Questo integratore lavora in maniera specifica per contrastare i disturbi venosi e la debolezza capillare, spesso causa di gonfiore a livello degli arti inferiori e rottura dei capillari.

I micronutrienti responsabili dell'azione sono le proantocianidine oligomeriche presenti nella corteccia del pino artico e nei semi dell'uva.

Questi gli elementi che compongono TERRANOVA Venocir Protection Complex:

- **Rosa Canina:** è una delle fonti più ricche di Vitamina C, la sua concentrazione è più di 100 volte maggiore di quella

dell'arancia

- **Mora bacche:** fonte di Vitamina C e di antocianosidi, sono state oggetto di studio in relazione all'azione benefica sul microcircolo, sul tessuto connettivo e sugli occhi, stimolano la produzione di collagene e mucopolisaccaridi. Questi sono parte della componente strutturale del tessuto connettivo e le loro proprietà antiossidanti possono prevenire l'effetto nocivo dei radicali liberi
- **The verde Matcha:** è un the verde con un alto contenuto in polifenoli ad azione antiossidante e antinfiammatoria
- **Fave di cacao crude:** i flavonoidi del cacao catturano

i radicali liberi e stimolano la circolazione sanguigna nel tessuto cutaneo.

Tutti gli integratori alimentari Terranova sono il frutto di studi scientifici supportati da prove e sono concepiti nel ri-

spetto dei concetti olistici.

TERRANOVA: prodotti 100% naturali, con ingredienti botanici biologici o selvatici di alta qualità, senza NESSUN TIPO DI ADDITIVO all'interno della capsula!

// Prova la differenza degli integratori alimentari TERRANOVA nelle farmacie, parafarmacie ed erboristerie della tua città.

Oppure direttamente sul sito:

www.forlive.com/vene-e-capillari/514-venocir-protection-complex-981909486.html



TERRANOVA
SYNERGISTIC NUTRITION ITALIA

VENOCIR PROTECTION COMPLEX

L'integratore specifico per le tue gambe, soprattutto d'estate, per contrastare i disturbi venosi e la debolezza capillare, spesso causa di gonfiore a livello degli arti inferiori e rottura dei capillari.

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



www.terranova-integratori.it

Mai visto un'integratore così in ITALIA

Distribuito da:
FORLIVE
forlive.com

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

a cura della Redazione



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

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

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

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

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

Danni eccessiva esposizione al sole

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

Come esporsi al sole in modo corretto

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

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

E potrai salvaguardare la salute dei nostri mari.

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

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

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

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

APPUNTAMENTI DI AGOSTO



3-9 AGOSTO VACANZA DETOX

Concediti l'opportunità di prenderti cura di te, di staccare la spina dalla frenesia della quotidianità, di rigenerarti e disintossicarti da ciò che non ti fa bene.

La Vacanza Detox è l'occasione perfetta per riprendere in mano la tua salute e la tua felicità, in un luogo magnifico immerso nella natura, sotto la guida di un team di professionisti.

Ancora pochi posti disponibili!

10-16 AGOSTO VACANZA DETOX 2.0

Una **tappa fondamentale** per chi desidera raggiungere **livelli di disintossicazione profondi** oltre che un grado inedito di benessere e armonia.

Bellezza, cura, location incontaminata e professionalità sono garantiti.

24-30 AGOSTO RITIRO DI CUCINA DETOX

Con Dealma Franceschetti e Stefano Tomassini.

Un ritiro in cui potrai **vivere l'esperienza di una cucina sana, equilibrata ed interamente vegetale**, sperimentare il **potere del cibo** nell'alleggerire il corpo e accogliere il messaggio di pace e unità che questa alimentazione veicola. **Imparerai nuove ricette e modi di vivere la cucina** che ti semplificheranno il lavoro ai fornelli.

30 AGOSTO – 1 SETTEMBRE AUTOSUFFICIENZA APERTA (CON MERCATO ERRANTE ROMAGNOLO)

Questo weekend è uno dei pochissimi della stagione in cui è possibile pernottare nelle magnifiche **camere 100% bio** dell'a-

griturismo, farsi un bagno nella **bio-piscina**, mangiare dell'**ottimo cibo a metro-zero**, e assaggiare la **Pizza Autosufficiente!**

Sabato pomeriggio, ospiteremo il **Mercato errante romagnolo**: un'occasione di incontro e scambio fra persone, produttori e operatori locali che cooperano per il bene comune, sostenendo un'economia locale e virtuosa. Un pomeriggio all'insegna di arte, artigianato, prodotti agricoli locali, buon cibo, musica e...spirito romagnolo!

Naturalmente, in linea con il nostro motto **"Vietato NON copiare"**, la domenica mattina si terrà la **presentazione e la visita guidata del Centro di Ecologia Applicata Autosufficienza**, in cui andremo a raccontare la storia e la filosofia del progetto e a descrivere gli spazi e le strutture che lo caratterizzano.

 **Presso il centro di ecologia applicata Autosufficienza** a Paganico, Bagno di Romagna (FC).

 **Per iscrizioni:**
www.autosufficienza.it
 Per informazioni e prenotazione
info@autosufficienza.it
 Tel: 335-8137979



EMIL BANCA MIGLIORA LE POLITICHE SULLA PARITÀ DI GENERE

Aumenta la presenza femminile nelle posizioni di vertice della Banca di Credito Cooperativo emiliana che ha superato la verifica periodica sulla normativa UNI PdR 125:2022

di Filippo Benni



Il Consiglio di Amministrazione della Banca durante l'ultima assemblea

Due nuovi ingressi nel Consiglio di Amministrazione (dove la presenza femminile è passata da 2 a 4 componenti), la nomina di due dirigenti donne (su 7 complessivi), e la presenza di una donna anche nel collegio sindacale (su 3 componenti complessivi).

Migliorano le **politiche e le prassi di parità di genere di Emil Banca**, la Banca di Credito Cooperativo presente lungo la via Emilia da Bologna a Piacenza, a Ferrara e nel mantovano, che ad un anno dal primo rilascio ha superato la verifica periodica dell'ente che ne ha certificato la conformità alla normativa UNI PdR 125:2022.

Rina, gruppo multinazionale e qualificato ente certificatore

esterno e indipendente, ha preso atto che i rilievi sollevati nella concessione della certificazione dello scorso anno sono stati presi in carico e risolti dall'organizzazione della Banca, che ha dimostrato di continuare il suo percorso virtuoso verso politiche inclusive e di parità di genere.

Comunicazione interna ed esterna contro gli stereotipi, processi che garantiscono **promozioni e diritti senza differenze tra uomini e donne**, tutela e **rispetto delle opinioni** dei lavoratori e delle lavoratrici e la presenza di un adeguato **budget per lo sviluppo di attività a supporto dell'inclusione**, della parità di genere e dell'integrazione sono altri degli aspetti che hanno permesso alla Banca di superare la verifica.

Per Rina però, per la piena parità manca ancora qualche tassello, come la percentuale di responsabili donne nella rete di filiali che, se pur in netto aumento, resta ancora bassa rispetto al numero delle dipendenti che sono 360 sui 750 dipendenti della Bcc.

*"Quello verso la parità di genere è un cammino che non si può interrompere - ha dichiarato il direttore generale di Emil Banca, **Matteo Passini**, che ha aggiunto: "Siamo molto contenti che l'ente certificatore abbia apprezzato i nostri sforzi, migliorando il giudizio complessivo sulla nostra organizzazione". "Il nostro impegno verso la parità di genere è a 360 gradi: investiamo sulla cultura, con eventi pubblici, seminari e formazione interna, e cerchiamo di mettere sempre*



Matteo Passini, Direttore Generale di Emil Banca

più donne nei ruoli chiave della nostra azienda, come dimostra la nomina delle due dirigenti (le prime nella storia più che centenaria della nostra Bcc) avvenute in meno di un anno. Voglio infine sottolineare - ha concluso Passini - che questo percorso virtuoso nel campo dei diritti sta coincidendo con una forte crescita delle performance economiche della banca".

LA CERTIFICAZIONE

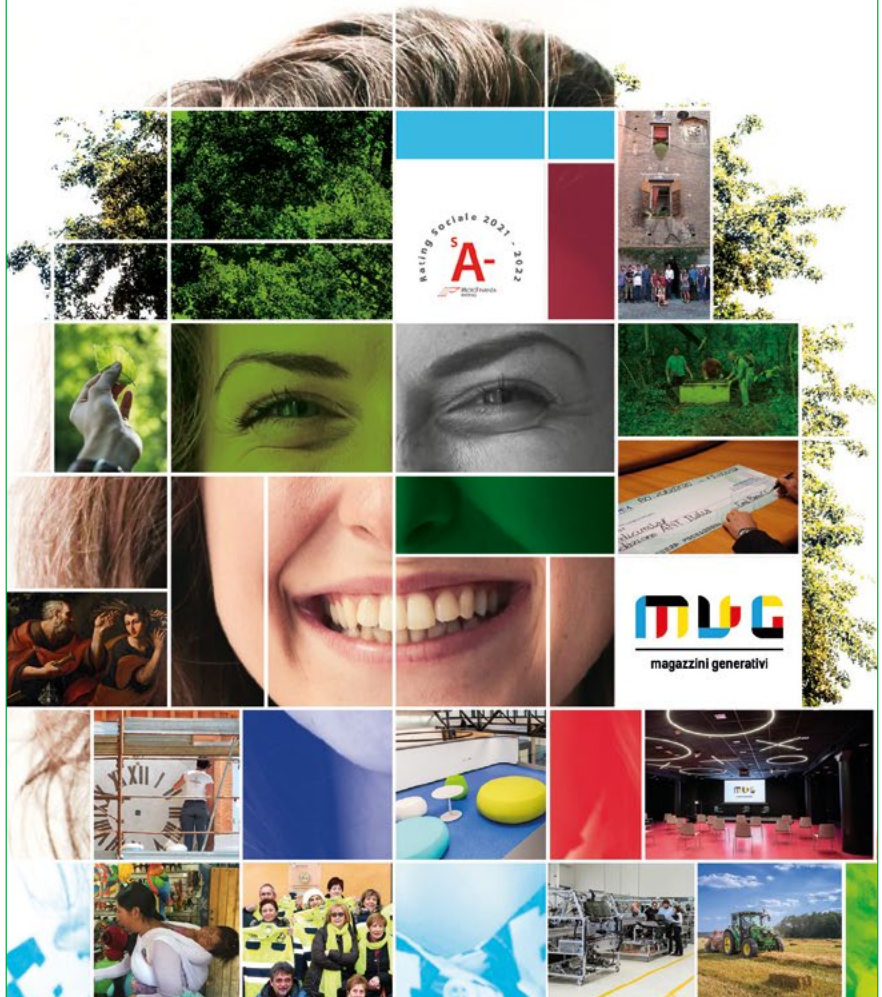


La certificazione sulla parità di genere è un riconoscimento che le aziende possono ottenere dimostrando il loro impegno concreto verso l'uguaglianza di genere, seguendo le linee guida della UNI PdR 125:2022. Questo standard italiano fornisce indicazioni su come creare un ambiente di lavoro che promuove la parità tra uomini e donne, valutando sei aree chiave: cultura aziendale e strategia, organizzazione interna, gestione del personale, opportunità di crescita e inclusione, equità salariale, e supporto alla genitorialità e bilanciamento tra vita privata e lavoro.

Le aziende devono sottoporsi a un esame approfondito condotto da enti certificatori accreditati, che verificano il rispetto degli indicatori di performance stabiliti dalla UNI PdR 125:2022. Questi indicatori includono la presenza di donne in posizioni di leadership, la parità salariale, le politiche di inclusione e le misure per aiutare i dipendenti a bilanciare lavoro e vita privata.

Ottenere la certificazione secondo la UNI PdR 125:2022 dimostra l'impegno dell'azienda nella promozione della parità di genere, migliorando la sua reputazione e attrattiva verso talenti diversificati. Inoltre, può facilitare l'accesso a incentivi e agevolazioni fiscali previsti dalle leggi italiane, contribuendo a creare un ambiente di lavoro più equo, inclusivo e produttivo.

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



LA COMUNICAZIONE IN CERCHIO NELLA SCUOLA COME STRUMENTO DI DEMOCRAZIA DIRETTA

a cura di Antonio Graziano



La scuola è un luogo di costruzione di cultura di massa, ovvero un luogo dove vengono condivisi contenuti, valori e idee che entrano a far parte della società.

La scuola è anche un luogo di contraddizioni, a partire dai differenti approcci didattici ed educativi e dalla burocrazia che distrae insegnanti e dirigenti dalla relazione con studenti e studentesse.

Tuttavia, oggi la scuola può svolgere anche un'altra funzione. Può diventare un luogo di democrazia diretta a partire dall'attivazione di processi di comunicazione in cerchio.

La democrazia diretta permette che all'interno di un gruppo vengano considerate tutte le voci presenti con l'intenzione di integrare le differenze e di rispettare le posizioni minoritarie.

La comunicazione in cerchio è uno strumento che permette di costruire relazioni autentiche, in modo che ogni individuo possa fare un esercizio di consapevolezza e manifestare

le proprie emozioni, i propri bisogni e i propri obiettivi all'interno delle relazioni quotidiane. Tale processo può avvenire sia in spazi di intimità, come la famiglia e la relazione di coppia, che nell'ambito di spazi collettivi, come la scuola, il lavoro, l'associazionismo, le organizzazioni di base e la politica.

Spesso la democrazia diretta viene inficiata da esercizi meccanici di costruzione del consenso, che danno spazio solo a chi ha il coraggio e la centratura per manifestare la propria divergenza dalle posizioni maggioritarie e concedono ascolto solo a chi parla con moderazione, evitando di manifestare la propria rabbia e mostrandosi "politically correct".

Il vero consenso, tuttavia, nasce dall'**attivazione di uno spazio di ascolto profondo dove dare voce alla timidezza**, alle posizioni minoritarie e alla rabbia di chi è rimasto troppo tempo in silenzio.

La scuola può diventare un luogo dove insegnanti e dirigenti diventino facilitatori di

questo tipo di consenso, attivando competenze in grado di sostenere una comunicazione in cerchio tra studenti, genitori e colleghi.

È questa la strada per fornire alla scuola un nuovo significato e fare in modo che essa sia a servizio della giustizia sociale e della pace.



Scopri
LA COMUNICAZIONE
IN CERCHIO
bit.ly/comunicazione-cerchio

LIBRI & CO.

Avventure Fuori dal Corpo



AUTORE
William Buhlman
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 264
PREZZO DI COPERTINA
19,50€

Il viaggio astrale come nuova frontiera dell'esplorazione umana

La straordinaria storia di William Buhlman e delle sue entusiasmanti esperienze di viaggiatore astrale. Probabilmente il più formidabile e ben riuscito manuale per imparare a uscire fuori dal corpo e muoversi nei piani astrali e all'interno della propria coscienza.

Tante tecniche, minuziosamente descritte nei minimi particolari, per effettuare lo sdoppiamento con naturalezza; seguono la puntuale descrizione di tutti gli indizi che vi confermeranno la riuscita del processo di proiezione astrale e i suggerimenti su come agire da questo momento in poi.

Molto interessante il capitolo riguardante l'esposizione delle varie teorie scientifiche, e le varie descrizioni dei diversi piani dell'universo.

La Saggezza dei Colori



AUTRICE
Samya Ilaria Di Donato
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 702
PREZZO DI COPERTINA
20€

Dimmi un colore e ti svelerò chi sei

Un colore può fare la differenza, può renderci diversi, migliori, più sicuri.

Cerchi risposte? Bene, in questo libro ci sono le chiavi per accedere al mondo colorimetrico segreto.

Qui troverai un posto per sperimentare i colori e le loro sfumature e con cui poter fare esperimenti e alla fine del libro provare i vari esercizi.

Ogni persona ha preferenze cromatiche che rivelano informazioni sulla sua psiche profonda.

La saggezza dei colori permetterà di vedere la vita come la tela di un pittore, su cui ognuno può riversare colori diversi.

Entrando nel profondo della propria psiche, ogni lettore troverà i colori che si nascondono lì, nell'oscurità dell'inconscio.



**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



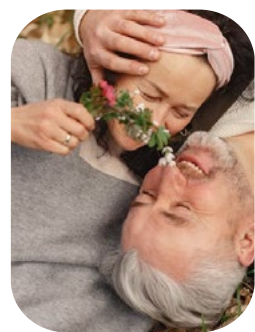
Sabato 12 ottobre dalle 9,30 alle 17 circa

Seminario: Qi Gong, il respiro dell'Autunno

Una giornata tutta per te, in cui stare bene con altre persone che hanno i tuoi stessi interessi, in un ambiente sereno e accogliente.

L'insegnante di Qi Gong dal 2016, Sandra Mulazzani, condurrà esercizi pratici di questa ginnastica dolce, dalle radici antiche, volti al benessere e all'equilibrio di tutti gli organi. Giornata accessibile a tutti.

Pochi posti disponibili! Informati subito se ti interessa!



Sabato 19 ottobre dalle 9,30 alle 17 circa

Seminario: Strategie Anti Aging

Con Samanta Mordenti, naturopata esperta in tecniche e discipline di prevenzione e benessere, scoprirai pensieri, pratiche e semplici abitudini per ottenere salute e benessere; per vivere meglio e più a lungo la tua vita!

Rimangono solo 6 posti! Informati subito se ti interessa!



Domenica 20 ottobre dalle 9,30 alle 17 circa

Corso di orto naturale in 1 giorno

Impara facendo insieme a noi! Durante il corso teorico/pratico, apprendrai i principi per coltivare un orto naturale in vari tipi di aiuole; il tutto senza l'impiego di prodotti dannosi per l'ambiente, per gli ortaggi e per chi li coltiva, nel rispetto del terreno e degli organismi viventi.

Focus: orto invernale e cura della terra.

Pochi posti disponibili! Informati subito se ti interessa!



La Cucina della Gioia

Con l'aiuto di Samanta, cuoca naturopata, prepareremo insieme piatti belli, salutari e gustosi e ne condivideremo segreti e ricette!

Un salotto di signore, che condividono la stessa curiosità, che cercano nuove strade consapevoli di nutrire corpo e spirito.

Piatti low carb, ma anche vegan e soprattutto di stagione.

1 giornata ricca e divertente da trascorrere insieme.

Corso per soli 5 partecipanti! Chiedi la prossima data se ti interessa!



Weekend 26 e 27 ottobre 2024

Seminario di Autoguarigione ed elementi di Psicosomatica

2 giorni, in presenza, condotti dalla Dott.ssa Marilena Conti – psicoterapeuta ad orientamento junghiano, esperta in psicosomatica e ipnosi.

Perché imparare le Visualizzazioni di Autoguarigione?

Per riscoprire e potenziare la tua capacità di autoguarigione, per migliorare la tua vita e quella di chi ti sta accanto, per regalarti un tempo speciale, solo per te...

Solo 6 posti disponibili! Iscriviti subito se ti interessa!

Hanno collaborato a questo numero:

Filippo Benni	Glauco Venturi
Antonio Graziano	Laura dell'Aquila
Beatrice Piva	Mirco Lucchini
Francesca Cappellaro	Simona Tassinari
Francesco Ventura	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 l' 08/07/2024**ANDARE PER MONASTERI****Autrice:** Lucetta Scaraffia
Editore: Il Mulino
Pagine: 152
Prezzo di copertina: € 12

Può essere una bella idea in questa estate, prendersi del tempo per visitare il nostro bel Paese, seguendo il filo rosso della riscoperta dei monasteri.

Lungo la penisola, monasteri medievali, costruiti come fortezze, hanno difeso civiltà, accolto pellegrini, celebrato la grandezza di dinastie aristocratiche.

Ci sono poi monasteri rinascimentali e barocchi, e anche edifici nuovi che testimoniano della recente rinascita monastica. Da Novalesa a Camaldoli, da La Verna a Subiaco e Praglia, da Rosano a Campello, a Grottaferrata: l'itinerario si snoda fra luoghi storici e luoghi recenti del monachesimo italiano, tutti animati da una vita spirituale autentica.

Un richiamo forte, una atmosfera di raccoglimento e una promessa di elevazione interiore, capaci – come a Bose – di attrarre anche persone che non si riconoscono nella fede.

Ancora oggi i monasteri – come secoli fa – ci regalano l'esperienza del silenzio, che sanno trasmettere anche solo con la conformazione degli spazi, con la scansione della giornata che si svolge secondo ritmi millenari.

Le quattro nobili verità dell'amore



AUTRICE
Susan Piver
EDITORE
Terra Nuova
PAGINE 190
PREZZO DI
COPERTINA
16,50€

L'antica saggezza buddhista per le relazioni di oggi

Le antiche verità del buddismo possono essere applicabili alle complicate relazioni dei nostri giorni? L'autrice ne è convinta e le declina in questo bel libro, adatto anche ai non praticanti, partendo dall'esperienza del suo stesso matrimonio, **superando difficoltà e resistenze**.

Ci si trova una **fonte di profonda illuminazione** che permette di lavorare con i **problemi di coppia** avendo a disposizione una mappa infallibile per **tornare all'amore e all'intimità**.

Una proposta di cambiamento davvero per tutti, per vedere sotto una nuova luce le relazioni di coppia e trasformarle positivamente.

Il cervello felice



AUTRICE
Anaïs Roux
EDITORE
Sonda
PAGINE 272
PREZZO DI
COPERTINA
22€

Come si innamora, si sbaglia, si stressa e sogna

C'è qualcosa di più importante che riuscire a conoscere veramente le nostre potenzialità e i processi mentali che stanno alla base di gran parte dei nostri comportamenti vitali? Ecco perché questo libro mi ha attirato subito e ne sono stata felice!

Il cervello è il nostro strumento più utile e potente, comparso da circa 300 milioni di anni. È il motore delle nostre scelte, delle nostre emozioni, delle nostre relazioni, in breve, della nostra vita. Ma conoscerlo non è semplice. In questo bel libro l'autrice mette a disposizione le più recenti scoperte delle neuroscienze, rispondendo a domande come: Come e perché il cervello si innamora? Come gestisce le ferite dell'amore? Quali sono i segreti dei sogni e delle intuizioni? Cosa sono i bias cognitivi e come distorcono la realtà? Come il nostro intestino influenza il nostro cervello, e viceversa? Perché lo stress può essere utile? Inoltre, con la giovane illustratrice Lucie Albrecht, l'autrice ha creato un **fumetto** (di trentadue pagine) per raccontare la storia del cervello e delle neuroscienze. Insomma, in questo libro trovi la cassetta degli attrezzi che bisogna avere per farlo funzionare al meglio!

Cucina vegetale che spacca



AUTRICE
Annalisa Chessa
EDITORE
Gribaudo
PAGINE 224
PREZZO DI
COPERTINA
16,90€

Sapori e profumi dall'Italia e dal mondo

La cucina vegetale è il futuro.

Trovare spunti e stimoli per avvicinarsi o appassionarsi al tofu, come al seitan e alle alghe, è oggi fondamentale.

In questo libro, ben scritto e ben illustrato **ogni ricetta**, ogni "grande classico" italiano o internazionale, **è anche un manifesto**, il portavoce di una **cucina vegetale cruelty free** che ci dice che possiamo ritornare ai piatti delle nostre terre, dei nostri viaggi, della nostra memoria in un modo più etico, senza perdere sapori e profumi indimenticabili.

Una rivisitazione che ad alcuni sembrerà un atto sovversivo. E invece è solo cucina vegetale che spacca.

La ragazza che cercava un principe e il gatto che la innamorò



AUTRICE
Eva Polanski
EDITORE
Libreria Pienogiorno
PAGINE 240
PREZZO DI
COPERTINA
17,90€

Mille volte ho pensato che il mio gatto (rosso come quello di questa copertina) sapesse prima di me cosa era meglio che io facessi o non facessi.

È stato bello leggere questo romanzo, semplice e scorrevole, questa favola moderna in cui il gatto sa bene come aiutare Elisa, la giovane protagonista romantica, alla ricerca dell'amore ideale.

Per sua fortuna, il gatto decide di vegliare su di lei.

Non sarà facile distoglierla dalle sue convinzioni, impedirle di lasciarsi sminuire e proteggerla quando il presunto principe si rivelerà assai meno azzurro del previsto...

Ma ci vuole ben altro per far desistere un gatto saggio e innamorato.

Finalmente disponibile il VIDEO CORSO

Visualizzazioni di Autoguarigione



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



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

COSA ACQUISTERAI?



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



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



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

QUALI BENEFICI OTTERRAI DA QUESTO VIDEO CORSO?

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



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



BAGNO DOCCIA

DETERGENTE
STRUCCANTESIERO VISO
ANTIAGE

SCRUB CORPO

CREMA
RILASSANTE
PIEDI E GAMBECREMA
CONTORNOOCCHI
ANTI AGELATTE CORPO
SPRAYCREMA
VISO

www.pocapoc.it



SCRUB VISO

CREMA CORPO

MASCHERA VISO
PURIFICANTECREMA MANI
NUTRIENTEDOCCIA
SHAMPOOCREMA VISO
ANTIAGEprenditi
il tuo
tempoLATTE CORPO
SPRAY
IDRATANTEpoc a poc
piccoli gesti quotidianiCOSMETICA 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.