



Scansionami

E SE POTESSIMO FREGARCENE DELL'AUMENTO DEI PREZZI E VIVERE FELICI?

a pagina 2

Attualità

L'AGRICOLTURA TRA INCUDINE E MARTELLO

La protesta degli agricoltori

Autoproduzione

LA RIVOLUZIONE NELL'ORTO

Da consumatore
ad autoprodotto

Provati per voi

NUOVI PRODOTTI BIO

Questo mese
abbiamo provato...

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

E SE POTESSIMO FREGARCI DELL'AUMENTO DEI PREZZI E DELLE SPECULAZIONI E VIVERE FELICI?

C'è una bella differenza tra tirare a campare con uno stipendio e vivere felici. Intanto ecco alcuni consigli di cose da fare per migliorare subito la tua vita.

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com



Alcuni di noi sono ancora convinti che **per vivere felici sia necessario essere ricchi**, avere un lavoro di alto livello, magari con uno stipendio da capogiro. Oppure sognano ad occhi aperti di guidare un'auto favolosa o di concedersi eleganti cene in posti da favola. Dopotutto, **più soldi guadagni, più sei ricco, più sei felice... o no?**

Io credo di no. Credo che questo sia stato e (purtroppo) ancora sia, **uno dei falsi miti che ci viene spacciato come una droga tossica**, da chi detiene il potere di questo sistema politico-economico-sociale, basato sulla crescita infinita, la guerra, lo spreco e lo sfruttamento di uomini, territori e risorse.

Allora se le cose non stanno esattamente come ce le raccontano, **cosa possiamo fare da subito per svincolarci dalla strette e soffocanti spire di questo sistema?** Certo, un lavoro ben retribuito e possibilmente che ci piaccia è importante, ma altrettanto importanti sono le abitudini quotidiane che adottiamo, per gesti-

re le nostre risorse finanziarie. Come e dove spendiamo i nostri soldi? Riusciamo a risparmiare? Investiamo su noi stessi, sulle nostre passioni e sul nostro futuro? Siamo connessi alla nostra comunità? Abbiamo una positiva influenza su coloro che ci circondano?

Ci sono molti modi e abitudini positive da adottare, **per marcare la differenza tra essere agganciati da questo sistema dello spreco e della crisi infinita** che si traduce nella lotta per arrivare a fine mese, **e cominciare ad essere indipendenti.**

Ecco 6 modi per diminuire le uscite, migliorando di molto la qualità della nostra vita.

1. Diversificare le fonti di reddito

Diventare finanziariamente indipendenti con un solo reddito, è sempre più difficile. Ancora più frustrante, **se questo reddito viene da un lavoro-pagnotta, che fai solo per lo stipendio a fine mese.** Se poi perdessi il lavoro, dovrai affannarti per trovarne un altro, magari

anche peggio, e intanto dovrai attingere ai tuoi risparmi per rimanere a galla o, peggio ancora, indebitarti per pagare rate e bollette. Allora **la prima strategia da adottare è quella di assicurarti più fonti di reddito**, in modo da avere sempre un reddito, anche durante i periodi di magra. Esempi?

Monetizza una tua passione. Potresti insegnare yoga, occuparti di piante e animali dei tuoi vicini in loro assenza, o magari essere gestendo siti web o i social per qualche amico. Le idee sono potenzialmente infinite e al reddito di una seconda attività, puoi associare quelli derivanti anche dai tuoi investimenti o dal **migliore utilizzo dei tuoi beni.** Come, ad esempio, una proprietà o una stanza da offrire in affitto o investendo su un impianto solare che ti farà risparmiare e ti darà un ritorno economico per molti anni a venire.

2. Verifica le tue spese e impara a vivere con meno

Spendere meno di ciò che guadagni è la chiave per creare e mantenere ricchezza, oltre che per evitare i debiti. Scontato, ma tutt'altro che banale. Se no, **non esisterebbero milioni di persone indebitate e sofferenti** per i loro guai con banche e finanziarie di vario tipo. Allora, prima di tutto, verifica le tue spese e **fa una lista di tutto ciò che spendi in un mese.**

Secondo passo: **chiediti a che cosa potresti rinunciare** senza che questo comprometta la qualità della tua vita. **Sii sincera/o!**

Ad esempio se smetti di fumare, avrai solo benefici! Se usi pagamenti elettronici, ricorda che la comodità la paghi in spese e costi di transazione e in perdita di consapevolezza di quanto spendi. **Con un bip o una strisciata, entrano nel tuo portafoglio e nella tua privacy** e dopo, non c'è più nulla che tu possa fare!

3. Non sprecare!

Da diversi anni, l'attenzione al tema degli sprechi, è ritornata a essere presente, almeno tra le persone attente e consapevoli. Purtroppo la verità è che siamo in pochi ad avere questa sensibilità! **Si spreca tantissimo in tutti i settori dell'attività umana**, dal cibo all'energia. Il principio base di questa nostra società, è quello che più consumi, più sei felice. **Se poi consumare di più vuol dire sprecare e intasare con rifiuti le discariche**, inquinare corsi d'acqua e mari con le microplastiche, ammorbare l'aria con i fumi dei gas di scarico, intossicarci con medicinali e vaccini per curare le patologie indotte da questa civiltà, poco importa. L'essenziale è che aumenti il PIL!

Allora inizia a non sprecare, partendo da casa tua.

2 facili consigli da applicare subito.

Recupera l'acqua della doccia, per lo sciacquone del tuo bagno e quella piovana, per annaffiare le tue piante. Acquista meno cibo, di qualità migliore! Dando valore a ciò che mangi, sprecherai meno. **Compra biologico, a km zero e aderisci a un G.A.S. (gruppo d'acquisto solidale)**, sosterrai un'economia sana e magari ti farai anche degli amici in più.

4. Autoprodurre. Da consumatore inconsapevole a autoproduttore rivoluzionario!



Quello dell'auto-produzione è un tema mai abbastanza affrontato. Abbiamo, chi più e chi meno, disimparato a fare tutto. **Tutto si compra e poi si butta! E ora, nell'epoca di amazon e dei suoi simili, te lo recapitano a casa in poche ore.** Così non sappiamo più prepararci il pane, magari scegliendo farine e pasta madre per mangiare salutare. Non sappiamo cambiare una zip a un giubbotto, tanto quello su temu, costa come un caffè al bar. Non sappiamo farci una pizza in casa, tanto un rider sotto-pagato ce la recapiterà a domicilio in mezz'ora. Non sappiamo neanche coltivarci pomodori e basilico nel giardino di casa, tanto al discount, quelli olandesi, coltivati in serra e che non sanno di niente, costano pochissimo. Sembra strano, ma se ci pensi, è anche una questione di identità.

Ti chiamano consumatore e con questo termine, ti affibbiano un'identità ben precisa di uno che, senza porsi tanti quesiti, deve spendere e consumare.

La vera rivoluzione, passa proprio dal chiedersi *perché!*

Perché devo alimentare con i miei soldi e le mie energie un sistema che sfrutta gli uomini, l'ambiente e spreca le risorse? Se inizi ad auto-produrre, almeno una parte di ciò che consumi, se impari a riparare gli oggetti, allungando loro la vita e se lo inizi a fare in una rete di amici e conoscenti, dove condividi le tue e le altrui capacità, **stai facendo la vera rivoluzione.** Qualcuno, un po' di tempo fa diceva che la rivoluzione si fa al supermercato, nel carrello della spesa. Ancora meglio, se al supermercato non ci vai proprio!

5. Riciclare e scambiare beni, competenze e sorrisi

Ormai da diversi anni, tra le attività di volontariato che facciamo, **la Festa del Dono e del Baratto**, occupa un posto prioritario. Fin dalla prima edizione, siamo stati sommersi di vestiti, giocattoli, casalinghi e oggetti di vario tipo che, insieme a **migliaia di sorrisi, le persone si scambiano a ogni Festa.** Le isole ecologiche e le discariche sono strapiene di oggetti ancora in buono stato, che vengono spesso buttati, per far posto in armadi e garage, a oggetti nuovi che, dopo qualche tempo, faranno la medesima triste fine. Allora il consiglio da applicare subito, che farà bene al tuo portafoglio e al tuo umore, è duplice. Guarda ciò che hai, prima di comprare qualcosa. **Spesso acquistiamo beni e prodotti che abbiamo già in casa**, solo perché non ne abbiamo più memoria. Poi fai rete con amici e conoscenti. Molti oggetti giacciono nei cassetti delle case, perché nel frattempo sono cambiate le necessità. Dai vestiti ai giochi per i bambini che sono cresciuti, agli attrezzi ginnici, acquistati e usati una sola volta. Fai un elenco di ciò che hai e non ti serve più e un altro di ciò di cui hai necessità e poi condividilo con amici, vicini e conoscenti. **Risparmio, sorrisi, chiacchiere e socialità, sono assicurati!** Fallo anche con le tue capacità e disponibilità di tempo e senza pensarci troppo, avrai realizzata anche una piccola Banca delle ore e delle competenze.

6. Risparmiare e donare

Se hai letto tutto quanto scritto sopra, ti sarai accorta/o che di **spazi per risparmiare soldi e spendere sorrisi ce ne sono tanti!** E ora che ti riscopri più ricca/o, con qualche soldo e molti amici in più, ti voglio dare anche un consiglio finanziario a lungo termine. Con il denaro che risparmi, o almeno con una parte di esso, **investi sul tuo futuro.** Ad esempio rivolgendoti a una banca o a un fondo etico e sottoscrivendo un PAC (piano di accumulo), con piccoli versamenti regolari, ad esempio il 10% della tua disponibilità mensile. Il capitale che accumulerai negli anni, ti sarà enormemente utile quando non sarai più giovane o, per i casi della vita, avrai qualche necessità imprevista. Oltre al piano di investimento, **puoi risparmiare di più e donare per una causa che ti sta a cuore.** O magari tutte e tre le cose insieme.

Le strategie per scendere dalla *ruota del criceto*, aprire la gabbietta che ci hanno costruito intorno e uscire godendo della vita che vogliamo, sono molte.

Ma tutte passano dall'**essere disposti ad assumersi la responsabilità delle conseguenze di scelte che molti altri potrebbero considerare scomode** e troppo difficili. Infatti le gabbiette sono piene di criceti che corrono nelle loro ruote come pazzi, a testa bassa, e senza chiedersi il perché!

REPARTO MAMMA E BIMBO

COSMESI • ALIMENTI • GIOCHI • INTEGRATORI • LIBRI

I migliori prodotti naturali per il benessere del tuo bambino li trovi del nostro nuovo reparto dedicato.



Vieni a visitarlo su
macrolibrarsi.it

DETOX RESET: RINASCI IN 3 GIORNI

24 - 25 - 26 MAGGIO 2024: ritiro immerso nella natura per resettare le cattive abitudini con Carmen Turlea, Simona Tassinari e Benedetta Tabanelli.



Un ritiro immerso nella natura per resettare le cattive abitudini. con Carmen Turlea, Simona Tassinari, Benedetta Tabanelli

Dove:

Villaggio Eden Località Sant'Apolinare, 17, 52036 Pieve Santo Stefano AR

Quando il corpo fa le bizze, si muove come una lumaca su melassa e sembra aver preso il via con il freno a mano tirato, è il momento di premere il tasto RESET. Facciamo fuori tutto ciò che ci rallenta e diamo il benvenuto al nostro potenziale innato.

Benvenuti al DETOX RESET: Rinasci in 3 giorni, il ritiro che trasformerà il tuo spirito in una festa di energia, benessere e uno stile di vita più sano!

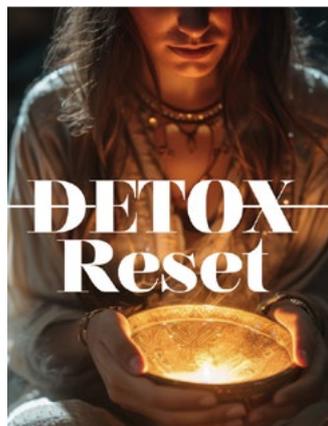
Preparati a un'esperienza che cambierà la tua prospettiva in soli tre giorni.

Rinnovamento dell'Energia:

smettiamo di trascinarci come chi porta un bagaglio troppo pesante. È il momento di liberarci dal peso e lasciar andare ciò che non serve più.

La nostra life coach Carmen ci guiderà in un percorso di autoconsapevolezza, aiutandoci a identificare

ciò che ci blocca, ad ascoltare il nostro corpo e a conoscerne i bisogni. Ciò ci porterà a vivere una maggiore vitalità e a sentirci più in sintonia con noi stessi.



Miglioramento del Benessere Generale:

incontra Simona, la nostra fantastica naturopata esperta in medicina cinese. Scopriremo la potente energia degli alimenti e impareremo a integrare il meglio per il nostro corpo. Preparati ad un upgrade totale del tuo benessere!

Inizio di uno Stile di Vita Sano:

Benedetta ci guiderà attraverso il rebirthing, aiutandoci a trovare il respiro giusto per ogni occasione. Respira profondamente e abbraccia una nuova era di vita sana e consapevole.

Unisciti a noi per il DETOX RESET: un viaggio di tre giorni che ti rimetterà in pista, pronto a affrontare la vita con uno spirito rinnovato. Sii pronto a rinascere!

Sarà un'esperienza deliziosa con frutta fresca, tisane e Smoothie che vi faranno sentire pieni di energia! Uno tra questi: LIFE DRINK, un vero e proprio elisir di vita.

Con soli 12 g di questa pozione magica, vi regaleremo un mix esplosivo di proteine vegetali, alghe come spirulina e clorella, piante verdi liofilizzate un abbraccio per il vostro corpo, bacche rosse per una carica di energia, omega 3-6-9 per farvi volare alto, funghi come reishi e shiitake liofilizzati (i supereroi del regno fungoso), enzimi digestivi e probiotici i migliori amici del vostro intestino! Insomma, è un mix perfetto per dare al vostro corpo l'amore e la cura che merita.

Per chi è pensata questa esperienza?

Pensato per chiunque sia pronto a vivere un'avventura di trasformazione! Se sei un viaggiatore indipendente in cerca di un'esperienza unica, una coppia desiderosa di rinnovare la connessione o un gruppo pronto a condividere questa emozionante scoperta, sei nel posto

giusto!

E per coloro che si avvicinano per la prima volta al cambiamento, questo è il tuo invito speciale! Non importa se sei un novizio in queste esperienze, il DETOX RESET è progettato con amore e un tocco di simpatia per farti sentire come a casa fin dal primo momento.

Unisciti a noi e lasciati sorprendere dalla tua nuova avventura di benessere con il DETOX RESET! Il corso è rivolto a un pubblico adulto.

Al ritorno da questa esperienza ...

Dopo tre giorni di immersione nel DETOX RESET, tornerai a casa con un bagaglio carico di energia positiva, una mente chiara e leggera, e una serie di strumenti pratici per mantenere uno stile di vita sano. Avrai imparato a liberarti delle vecchie credenze, a nutrire il tuo corpo con saggezza e a respirare profondamente ogni momento. In poche parole, porterai a casa una versione più radiante, resiliente e consapevole di te stesso, pronta a abbracciare la vita con rinnovato entusiasmo.

La quota di 340,00 € include, a persona

- 2 pernottamenti presso Villaggio Eden
- Pensione completa: 2 colazioni, 2 pranzi e 2 cene presso il ristorante del Villaggio Eden
- Attività formativa sul detox
- Tutte le escursioni e le attività collaterali incluse nel programma
- Smoothie, tisane fredde e calde, messe a disposizione dei partecipanti quotidianamente

Info:
www.forlive.com
tel. 351.6803927



I VALORI AGGIUNTI PER SCEGLIERE UN PARMIGIANO REGGIANO BIOLOGICO

Una breve introduzione per i consumatori meno esperti, per poter riconoscere l'autenticità del Parmigiano Reggiano, gli aspetti fondamentali facilmente riconoscibili:

Parmigiano Reggiano Biologico.

1. Scritta puntinata "Parmigiano Reggiano sulla crosta. Vedrai la tipica scritta puntinata, che si estende lungo tutto il lato "curvo" della forma intera. Questa marchiatura è stata



Caseificio Bio
Reggiani

- Via F. Baracca, 6
Recovato di Castelfranco Emilia (MO)
Bioreggiani 2.0 sales outlet:
Str. Corletto Sud n.320 41123 Cognento (MO)
- Serv. clienti e Ordini: +39 328 4270908
- www.bioreggiani.com
- [caseificiobioreggiani](https://www.instagram.com/caseificiobioreggiani)

ideata dal Consorzio e dai produttori per avere un marchio univoco che il consumatore potesse individuare.

2. Colore Giallo Oro/Paglierino. Il colore tipico del Parmigiano Reggiano non può essere confuso, oramai abbiamo imparato tutti a riconoscerlo. Se noti delle colorazioni dal giallo molto più carico o troppo tendenti ad un bianco spento, probabilmente ci sarà qualcosa che non va.
3. Ingredienti: latte, caglio, sale e nient'altro.
4. Marchio Bio. Chiaramente, se stai acquistando del Parmigiano Reggiano Biologico.

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

Perché scegliere il Parmigiano Reggiano Biologico di Bio Reggiani?

Perché **assicura una filiera di produzione a Km 0**, partendo dal foraggio coltivato dall'azienda stessa rispettando le normative vigenti in campo Bio.

Perché le vacche sono allevate e curate **senza l'utilizzo di antibiotici e farmaci**.

Perché tutta l'intera **filiera di produzione è interna**, senza passaggi di terze parti.

Scegliere il Parmigiano di Bio Reggiani significa acquistare un prodotto genuino al 100%.

Inoltre Bio Reggiani ha scelto la trasparenza, infatti è possibile visitare il caseificio e tutte le aree di produzione con **visite guidate**. Bio Reggiani presso il punto vendita, offre una vasta gamma di prodotti Biologici!

Per il vostro Natale potrete scegliere ceste e proposte regalo, a km 0 con un pizzico di simpatia che non guasta mai!

ALLA SCOPERTA DI NATURALBIOLOGICO

Siamo quella parte della Sicilia fatta di essenza e carattere, di tradizione e innovazione, siamo quella parte di Sicilia con la convinzione che in una terra dove il sole splende 300 giorni all'anno il metodo biodinamico è il tipo di coltivazione più puro e pulito.

di Rosalia Failla

Naturalbiologico soc. coop. agr. nasce in Sicilia, nella zona di Castelvetro e Campobello di Mazara (TP).

La nostra cooperativa, ha una gestione tutta al femminile, opera in ambito familiare producendo col metodo di **coltivazione biologica dal 1992 e biodinamica dal 2000.**



I terreni che coltiviamo sono pari a circa **25 ettari** e ci occupiamo della produzione e commercializzazione di ortofrutta **biologica e biodinamica**, trasformati, e legumi. Crediamo fermamente in ciò che facciamo, nell'importanza di un'alimentazione sana garantendo prodotti certificati per salvaguardare la salute dei consumatori. Sosteniamo un metodo di coltivazione che limiti l'impatto antropico sull'ambiente, mantenendo la terra pulita così come ci è stata consegnata e sognando un futuro diverso per le generazioni a seguire. Selezioniamo attentamente i partner per offrire

al cliente una gamma completa di prodotti e portare sulle tavole sapori, colori e profumi che faranno assaporare il gusto autentico di prodotti freschi e di alta qualità.

I nostri obiettivi:

La nostra azienda si impegna costantemente a fornire alle piante il nutrimento migliore e appropriato, consapevole che anche dalla qualità del nutrimento dipende la qualità del frutto. Pertanto alimentando in modo sano la pianta, alimentiamo in modo sano l'uomo.

Coltiviamo 18 ettari di agrumeto, 5 ettari di uliveto e 2 ettari di orto biodinamico, privi di prodotti chimici in ogni fase, dal seme riprodotto dalle migliori piante fino ad arrivare al frutto.

Ci impegniamo ogni giorno a **raccolgere in mattinata i prodotti della stagione e spedirli entro sera con corriere**, in modo che in tre giorni al massimo dalla raccolta arrivino in perfette condizioni nelle case dei consumatori. Ci impegniamo a fare un tipo di agricoltura basata su un metodo di coltivazione che mette in movimento (dinamica) la vita (bio) del terreno e delle piante in maniera completamente sostenibile.

Agumi, ma non solo!

Le arance possono essere raccolte fino a maggio, così come i pompelmi rosa biodinamici. A



differenza degli altri fruttiferi, il limone è rifiorente e produce più volte durante l'anno, grazie alle diverse varietà che abbiamo a disposizione.



Tra le chicche della nostra produzione c'è il Sugo bio: la salsa pronta di pomodoro pizzutello biologico, maturato nei campi della nostra cooperativa, al sole della Sicilia. Sugo Bio di Naturalbiologico è una salsa pronta di pomodoro biologico già cotta e condita con gli aromi.

Basterà aprirla e riscaldare leggermente la salsa per utilizzarla, ad esempio, per condire un piatto di spaghetti o per fare una buona parmigiana, o una lasagna.

Ingredienti: Pomodoro (98%), olio extravergine di oliva, sale, basilico, cipolla.



Perché acquistare da Naturalbiologico?!

Perché il nostro E-commerce è facile, intuitivo e comodo e ti permette di acquistare in qualsiasi momento della giornata nella comodità di casa tua. Dopo il vostro ordine la nostra azienda si impegna a raccogliere i prodotti e consegnarli entro le 48 ore garantendo un prodotto sempre fresco e 100% Biodinamico.



www.naturalbiologico.it
info@naturalbiologico.it
spedizioni@naturalbiologico.it
 Tel.: 329.0007666

 Naturalbiologico
 naturalbiologico

UNA COLAZIONE SANA PER IL DOTT. BERRINO

A cura della Dott.ssa Silvia Petruzzelli

Naturopata, Operatore Shiatsu, Consulente e Divulgatore di Alimentazione Naturale - www.ilcibodellasalute.com

La colazione è spesso un punto dolente nel passaggio ad una alimentazione più equilibrata.

Gli errori da non fare a colazione

- Saltare la colazione, oppure prendere solo il caffè
- Fare una colazione troppo dolce.
- Mangiare troppo in fretta e non masticare (questo errore sarebbe da non commettere anche durante gli altri pasti!)

L'errore principale è comunque quello di mangiare con la tv accesa.

Mangiare è un atto sacro!

Spesso lo sottovalutiamo: attraverso il cibo, forniamo nutrimento al nostro corpo, ma anche alla nostra mente e al nostro spirito. E' importante ascoltarci, essere presenti. Ci aiuterà a diventare più consapevoli.

Se non mangio cappuccino e brioche, oppure latte con i biscotti, cosa posso prendere a colazione?



zione?

Il suggerimento è quello di consumare cereali (integrali) soffici / cremosi, con semi oleaginosi tostati, frutta cotta o essiccata (ad es. porridge).

La cosa migliore per la colazione sono le creme di cereali integrali, ottenute o dal chicco già cotto oppure dalla farina.

Questo tipo di colazione, a lento assorbimento, riesce a darci l'energia, **senza indurci picchi glicemici** e conseguenti crisi ipoglicemiche (come accade nel caso di biscotti fatti con zucchero e farina raffinata): succede così che, avendo mangiato troppo zucchero, non c'è più zucchero per nutrire il cervello.

Ecco che perché spesso a metà mattina abbiamo fame.

Ecco perché i bambini a scuola diventano distratti: tutta colpa dell'ipoglicemia

Anche un frutto, perché no? Meglio però quando fa caldo e non quando fa freddo! E, se fa freddo, meglio cotto.

La colazione ideale sarebbe quella salata:

ad esempio i cereali integrali in chicco (possibilmente con verdure), avanzati dal giorno precedente.

Un'ottima ricetta è quella della **cecina**.

Oppure si possono preparare **biscotti senza zucchero**, impastando la farina di mandorle, con la polpa di mela cotta ed un pizzico di sale marino integrale. Si formano delle palline, si fanno rotolare nei semi di sesamo e si mettono al forno per 10 minuti circa.

Le mandorle hanno, tra l'altro, la proprietà di rallentare la velocità di assorbimento degli zuccheri, come anche i legumi. Con questi biscotti non avremo il problema dell'ipoglicemia, perché non faranno salire rapidamente la glicemia.

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



AUTOGUARIGIONE ED ELEMENTI DI PSICOSOMATICA

Seminario condotto dalla Dott.ssa Marilena Conti

18 e 19 maggio 2024

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

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

In questi due giorni di seminario pratico con la Dott.ssa Marilena Conti – psicoterapeuta ad orientamento junghiano, esperta in psicosomatica e ipnosi – si apprenderà come la malattia sia un “messaggio” che non va tacitato o soppresso, ma decodificato e compreso per renderlo... SUPERFLUO.

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



STRATEGIE ANTI AGING PER UNA LUNGA VITA DI SALUTE

Seminario in presenza
Sabato 16 marzo 2024

ore 9.30 - 17 circa



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

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, condotto dalla naturopata Samanta Mordenti, utilizzeremo le **mappe delle costituzioni 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.

Massimo 10 iscritti.

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

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

www.vivosostenibile.it



RICONOSCERE, RACCOGLIERE E IMPIEGARE LE ERBE DI INIZIO PRIMAVERA

di Laura dell'Aquila

Seminario residenziale integrale e selvatico, per ritrovare il nostro atavico contatto con il mondo della Natura



È il momento magico in cui la vita rinasce, in cui in natura tutto sprigiona un'intensa e potente Energia di rinascita e rinnovamento.

Dopo la stasi invernale ecco che finalmente il nostro nuovo germoglio inizia a prendere forma: le strade che portano a nuovi intenti, progetti, propositi e obiettivi possono finalmente essere percorse con fiducia. Siamo pronti a manifestare al mondo la nostra nuova Essenza, schiudendola con vigore e bellezza, come le gemme si schiudono delicate e e al tempo stesso forti in questi giorni.

È quando le erbe e i fiori ci vengono in aiuto in questo processo di rinascita con piante, stimolando l'eliminazione delle tossine e il metabolismo costruttivo ad opera del fegato, per dare vita a nuove forze creative e costruttive.

2 giorni preziosi, quando la maggior

parte delle piante manifesta la propria bellezza in fiori ed aromi!

Un corso aperto a tutti.

Questo corso, molto richiesto da tanti, permette in solo due giorni di imparare a riconoscere la maggior parte delle piante utili del nostro ambiente naturale attraverso passeggiate di riconoscimento e con l'allestimento di un semplice erbario per conservare i campioni raccolti e ricordarseli nel corso degli anni.

Molte piante verranno raccolte, con rispetto e gratitudine, per arricchire i nostri cestini.

Giunti in sede impareremo a mondarle e a trasformarle.

Una parte sarà essiccata per essere impiegata durante l'anno in tisane e infusi.

Una parte sarà impiegata fresca per diversi scopi.

In questo periodo di inizio primavera impareremo:

- come fare i gemmoterapici
- come impiegare le erbe dei campi per disintossicarci, de-

purarci e stimolare le difese immunitarie, per affrontare al meglio la primavera abbandonando le scorie e pesantezze invernali.

- erbe drenanti che stimolano il sistema circolatorio e linfatico
- Raccoglieremo la calendula selvatica e faremo un oleolito e un unguento adatto a pelli sensibili e irritate, e dalle proprietà antiossidanti.
- come cucinare le erbe selvatiche del momento
- come fare elisir e vini medicinali.

Al termine dell'esperienza tornerai a casa arricchita da 2 giorni passati in una natura

rigogliosa e generosa lontano da rumori e inquinamento, in compagnia di nuovi amici. Porterai a casa le preparazioni effettuate, assieme a tante nuove conoscenze da impiegare nella vita di tutti i giorni.

Quando:

23 e 24 MARZO 2024

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

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

L'AGRICOLTURA TRA INCUDINE E MARTELLLO

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

La protesta degli agricoltori, tra due interessi apparentemente opposti e una grande opportunità per tutti!



Gli agricoltori scendono in strada, in tutta Europa, a protestare sui trattori, contro una transizione ecologica, già ampiamente edulcorata e paradossalmente, contro l'istituzione che più di ogni altra ne tutela i redditi: l'Ue.

Non entro nel marasma politico che questa situazione sta creando in un Paese, come il nostro, populista, e sempre pronto a "tifare" per una squadra o per l'altra, senza mai approfondire nulla, ma è chiaro che sono in parecchi a lisciare il pelo ai milioni di elettori, che di agricoltura vivono.

Tuttavia, credo che alcune considerazioni vadano fatte, in modo obiettivo.

In Italia le aziende agricole sono circa 1,1 milioni. Dal 2010, esse sono circa 500 mila in meno. **Il 64% di esse, lavorano su appezzamenti di terreno al di sotto o pari a 5 ettari, che è considerata la soglia di sopravvivenza** di un'azienda agricola. Il sistema agricolo italiano attuale è uno strano ibrido, dovuto essenzialmente

alla conformazione stessa del nostro Paese. **Agricoltura industriale nella grande Pianura Padana**, ormai super **sfruttata e avvelenata** da decenni di meccanizzazione, **abuso smodato della chimica e impatto degli allevamenti intensivi**, altre pianure con coltivazioni monocoltura intensive, come in Puglia e una moltitudine di altre aree, votate a vigneti, frutteti, orticole e coltivazioni diversificate.

La nuova Politica Agricola Comune (Pac) prevede lo stanziamento di 386,6 miliardi di euro a favore degli agricoltori europei, per il periodo 2023-27. In questo quadro, è bene considerare che **l'80% del ricchissimo budget che la UE spende per la nostra agricoltura, è distribuito al 20% delle aziende** (quelle più grandi). Di conseguenza, solo il 20% dei contributi arriva alle aziende minori.

E fra queste, vi sono sicuramente quelle che piacciono a me: quelle che producono nel rispetto della natura e dell'ambiente, oltre che della salute dei consumatori. Quelle che sono le vere custodi del territorio e della biodiversità.

La UE chiede all'agricoltura di fare la sua parte nella inevitabile transizione ecologica.

Lo chiede al settore primario, perchè **l'agricoltura e l'allevamento intensivo, sono responsabili di almeno un terzo** (quasi quanto le emissioni industriali) **delle emissioni serra e degli inquinanti** che appestano e fanno ammalare precocemente, di malattie terribili, i cittadini di molte aree europee. E tra queste, **casa nostra, la Pianura Padana, è ai vertici della triste graduatoria!**

Gli agricoltori che bloccano le strade e i caselli **(a proposito, che fine ha fatto il pugno di ferro promesso e mantenuto dal Governo contro i blocchi stradali? Vale solo per i ragazzi che protestavano per ottenere politiche attente al cambiamento climatico e al loro futuro?)**, sono anch'essi vittime di un sistema che per decenni ha voluto spingerli a produrre di più. Da un lato indebitandosi in chimica e macchinari e dall'altro pompando nel sistema **risorse economiche a garanzia di un sistema di filiera, che garantisca grandi quantità di prodotto, a basso o bassissimo costo, alle aziende industriali di trasformazione o alla GDO.**

Se pensate che questo sia servito a sostenere la produzione agro alimentare italiana, voglio dirvi che tra gli agricoltori scesi in strada c'è una forte ostilità verso il mondo dell'agroindustria per quello che chiamano **l'imbroglio del "Made in Italy"**, **accusato di essere solo un marchio per vendere prodotti le cui materie prime arrivano da un po' tutto il mondo.**

È proprio questo **metodo capitalistico di gestire il cibo come merce** che ha portato l'agricoltura in questo vicolo cieco. La legge divina della **"massimizzazione dei profitti"** nei campi si scontra con i grossi limiti imposti dai cicli e dagli eventi naturali.

Se si sprema un terreno di ogni suo nutriente e lo si pompa per decenni con prodotti chimici per sostenerne la produttività, e se a ciò si aggiungono i danni del cambiamento climatico, **questo diventerà un deserto di polvere.**

Fatevi un giro nelle nostre campagne e anche se non siete degli esperti, farete presto ad accorgervene.

Tutto questo per produrre sempre di più e ancora di più.

A discapito del clima, della bio diversità, della salute e della dignità di uomini e animali e **arrivando all'incredibile paradosso, che quasi il 40% di tutto il cibo prodotto, diventa rifiuto perchè sprecato nella filiera dal campo al nostro frigorifero di casa!**

Nel frattempo, in base a recenti studi, ci informano che il 60-70% dei terreni in Europa, è in cattive condizioni, in primis per l'abuso di concimi e prodotti chimici. **Senza suoli sani, com'è evidente, non può esserci un futuro per l'agricoltura,** che deve diventare più sostenibile per poter continuare a vivere e nutrire la popolazione europea.

Allora ben vengano i contributi agli agricoltori custodi del suolo, delle tradizioni, del territorio e della bio diversità.

Ben vengano, ad esempio, i contributi a quelle aziende agricole **che lasciano incolto almeno il 4 % del territorio per salvaguardare, in queste piccole oasi, ogni forma di vita.** E ben vengano anche e soprattutto, **prezzi remunerativi per l'agricoltura che offre prodotti di qualità.** Non ci possono essere sostenibilità ambientale e economica, se gli agricoltori non vengono adeguatamente remunerati

per il loro lavoro e per i loro prodotti.

Ai politici, quelli veri (se ancora esistono) che hanno davvero a cuore il benessere comune, **il compito,** non di lisciare il pelo a interessi corporativi o strumentalizzazioni di massa, ma **di produrre Leggi e Norme per difendere la nostra agricoltura** dalla concorrenza di prodotti esteri a basso prezzo e di **aumentare il potere d'acquisto della classe media e delle famiglie meno abbienti, redistribuendo l'enorme ricchezza ora concentrata in pochi, gonfissimi, portafogli.**

La posta in gioco è alta. Forse molto di più di quello che noi, cittadini medi, possiamo percepire.

La transizione ecologica, dopo decenni di follia produttiva, è ora inevitabile, se vogliamo dare un futuro vivibili ai nostri figli e nipoti.

Tutti, ma proprio tutti, **dovremo adattarci a fare qualche passo indietro,** dal tenore di vita egoiste e sprecone degli ultimi 60 anni. **Nel nostro quotidiano, possiamo fare qualcosa, premiando con i nostri acquisti, chi fa agricoltura di qualità e non sprecando il cibo.**

Dobbiamo trovare il modo, di fare quadrare due interessi che paiono opposti: il reddito degli **agricoltori, che quando sono virtuosi sono i primi custodi del suolo,** e la transizione verso un'economia e una Società sostenibile.

Tra incudine e martello di due interessi, apparentemente opposti e una grande opportunità: quella di gettare le basi di un mondo migliore.



Ricevi gratis ogni mese Bio & Sostenibile in versione PDF!



SCRIVI A info@bioesostenibile.it



Bio & sostenibile
www.bioesostenibile.it

I FUNGHI MEDICINALI SONO UNA VERA MANNA PER LA NOSTRA SALUTE



I funghi medicinali, conosciuti anche come funghi adattogeni, rappresentano una categoria di organismi straordinari che offrono una vasta gamma di benefici per la salute umana.

Questi funghi sono stati utilizzati nella medicina tradizionale di diverse culture, come la medicina cinese e la medicina ayurvedica, per secoli. Negli ultimi decenni, la ricerca scientifica ha approfondito la comprensione dei loro effetti positivi sul corpo umano, evidenziando il loro potenziale terapeutico.



Una grossa mano per il sistema immunitario

Uno dei principali benefici dei funghi medicinali è il loro supporto al sistema

immunitario. Molti funghi, come il **reishi**, il **cordyceps** e il **maitake**, contengono composti bioattivi che possono stimolare e regolare il sistema immunitario, aiutando il corpo a combattere le infezioni e le malattie.

Questi composti includono beta-glucani, polisaccaridi e triterpeni, che agiscono come modulatori immunitari, potenziando



la risposta del sistema immunitario quando necessario e riducendone l'attività quando è iperattivo.

Le proprietà antiossidanti

Inoltre, i funghi medicinali sono noti per le loro proprietà antiossidanti.

Gli antiossidanti sono composti che contrastano i danni causati dai radicali liberi nel corpo, aiutando a prevenire il danneggiamento delle cellule e riducendo il rischio di malattie croniche come il cancro, le malattie cardiache e l'invecchiamento precoce. I funghi come il **chaga** e il **lion's mane** sono particolarmente ricchi di antiossidanti, che possono contribuire a proteggere il corpo dagli effetti dannosi dello stress ossidativo.

Funzionano anche come antinfiammatori

Infine, molti funghi medicinali hanno dimostrato proprietà anti-infiammatorie. L'infiammazione cronica è un fattore chiave in molte malattie croniche, tra cui le malattie cardiache, il diabete di tipo 2 e l'artrite.

I funghi come lo **shiitake** e il **turkey tail** contengono composti che possono ridurre l'infiammazione nel corpo, aiutando a prevenire o gestire queste condizioni di salute.

STEFANIA CAZZAVILLAN
I FUNGHI
per la
SALUTE

INFERNO COLORE PER IL COMPLESSO DEL SISTEMA IMMUNITARIO E MICROBIOTA

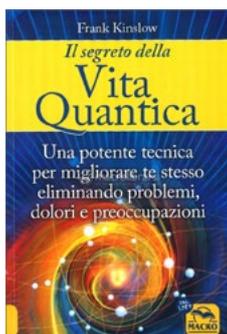
NUOVI STUDI E APPLICAZIONI DELLA MICOTERAPIA: METABOLISMO, SISTEMA IMMUNITARIO, MICROBIOTA E MEDICINA INTEGRATIVA

NUOVA IPSA EDITORE

Scopri I FUNGHI PER LA SALUTE
bit.ly/3OHXkq3

LIBRI & CO.

Il segreto della Vita Quantica



AUTORE
Frank Kinslow
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 232
PREZZO DI
COPERTINA
20,90€

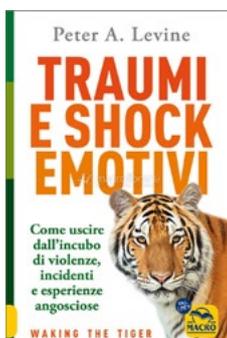
Una potente tecnica per migliorare te stesso eliminando problemi, dolori e preoccupazioni

Sei pronto a cambiare per sempre la tua vita, vincendo le sfide e superando i problemi che quotidianamente ti trovi a affrontare? In un luogo dove tutto è possibile, dove i sogni diventano realtà e i desideri si realizzano, Frank Kinslow ti aspetta per insegnarti il segreto della vita quantistica e ti accompagnerà in un percorso di scoperta del Sé, guidandoti attraverso la tecnica del Quantum Entrainment®, un metodo semplice e potente che ti permetterà di:

- Migliorare le tue relazioni, sia personali che professionali.
- Raggiungere l'armonia e il benessere nella tua sfera sessuale.
- Adottare uno stile di vita sano e salutare.
- Superare le difficoltà finanziarie e i problemi emotivi.
- Liberarti dal dolore fisico e mentale.
- Eliminare lo stress e le preoccupazioni.

Unisciti a Frank Kinslow in questo **viaggio straordinario** e inizia a cambiare la tua vita oggi stesso e scoprirai che la tua vita è un'opera d'arte che puoi plasmare a tuo piacimento.

Traumi e Shock Emotivi



AUTORE
Peter A. Levine
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 285
PREZZO DI
COPERTINA
24,90€

Come uscire dall'incubo di violenze, incidenti e esperienze angosciose

Il libro "Traumi e shock emotivi" offre una nuova prospettiva sulla comprensione e il trattamento dei disturbi post-traumatici. L'autore, Peter A. Levine, propone un approccio originale e innovativo che si basa sulla connessione tra mente, corpo e spirito. Il libro si divide in due parti. Nella prima parte, l'autore spiega come i traumi e gli shock emotivi possono manifestarsi nel corpo e nella mente. Egli sostiene che questi **eventi traumatici possono lasciare un'impronta profonda sul nostro sistema nervoso**, provocando una serie di sintomi fisici, emotivi e comportamentali. Nella seconda parte, Levine propone una serie di esercizi pratici che possono aiutare a guarire dai traumi e dagli shock emotivi. Questi esercizi si concentrano sulla consapevolezza corporea e sulla visualizzazione guidata. "Traumi e shock emotivi" può essere un'importante risorsa per chiunque abbia vissuto un evento traumatico. Il libro può aiutare a comprendere i sintomi dei disturbi post-traumatici e a sviluppare strategie per affrontarli.



REPARTO MAMMA E BIMBO

COSMESI • ALIMENTI • GIOCHI
INTEGRATORI • LIBRI

I migliori prodotti naturali per il benessere del tuo bambino li trovi del nostro nuovo reparto dedicato.



Vieni a visitarlo su
macrolibrarsi.it



PADOVA BENESSERE 2024, IL BENESSERE NATURALE A 360°

A cura della Redazione

Tutto quello che concorre alla salute naturale di mente, corpo e spirito è al centro della manifestazione PADOVA BENESSERE 2024, che si svolgerà il 13 e 14 APRILE presso la Fiera di Padova, con un format rinnovato in occasione della terza edizione.



NOVITÀ 2024

Cosmo Bio Nature, una rassegna dedicata alla cosmesi biologica certificata, evento patrocinato dagli Enti Certificatori più prestigiosi.

Contest di Body Painting, venti artisti e venti modelle si sfideranno a colpi di pennello per realizzare vere e proprie opere d'arte viventi, utilizzando colori naturali.

GLI ESPOSITORI

Un vero e proprio happening che presenta un'offerta ricca di approfondimenti teorici e sperimentazioni pratiche, accompagnato dall'esposizione e vendita di prodotti e servizi del settore grazie a 100 espositori provenienti da tutta Italia: dall'alimentazione biologica e vegana all'erboristeria e cosmesi, dalle discipline per il corpo a quelle per la mente, dall'abbigliamento in fibre vegetali agli accessori ecologici ed ecocompatibili per la casa e la cura della persona fino all'editoria olistica.

LE ATTIVITÀ

Grande spazio alle lezioni aperte nell'**Area Yoga**, condotte dagli insegnanti delle scuole più accreditate.

Area Tibet con la realizzazione del **Mandala** e l'esposizione di **Thangka** a cura dei monaci tibetani del monastero di Gaden Jangtse.

Le conferenze del Benessere tenute da professionisti del settore, in particolare da non perdere quelle di **Matteo Gracis, Stefano Montanari e Antonietta Gatti, Michele Riefoli e Melissa Mattiussi, Marcello Monsellato.**



Dove:

Fiera di Padova, PADIGLIONE 15,
Via Niccolò Tommaseo, 59
PADOVA (PD)

Quando:

Sabato 13 e Domenica 14 aprile 2024

Orario: tutti i giorni 10-20

Organizzazione: Romagna Fiere srl

Infoline: Tutto il programma su

www.padovabenessere.it



PADOVA
BENESSERE
padiglione 15

13-14 aprile 2024

orario: tutti i giorni 10-20

www.padovabenessere.it

FIERA DI PADOVA



INVITO RIDUZIONE € 6,00

Da cambiare alla cassa con regolare biglietto SIAE, biglietto intero € 8,00.

ROMAGNAfiere

floridoventuri@hotmail.it - 335-6419600

**ZAFFERANO SEGRETO -
ESSENCE GOURMET**



Zafferano Segreto è il frutto dell'amore per la terra e la magia della coltivazione naturale.

Damiano Ferraretti, che lo produce in provincia di Modena, coltiva la relazione tra uomo e natura per creare esperienze di gioia e benessere grazie a prodotti sani, genuini, eccellenti!

Zafferano di qualità straordinaria, ma perché "Segreto"?

Scopri su zafferanosegreto.it o su Instagram @zafferanosegreto

Azienda: Azienda Agricola Casale California
Web: zafferanosegreto.it
Tel: 338.5282777

**PESTO
FINOCCHIETTO SELVATICO**



La forte aromaticità di questa erba spontanea, che cresce in altura a inizio primavera, è ammorbidita dalla **dolcezza delle mandorle siciliane e dal nostro olio extra vergine di oliva**. Un condimento equilibrato e ideale per condire velocemente un piatto di pasta ma anche per spalmarlo sulle bruschette o tapas.

Uso in cucina

Pronto all'uso, ideale per condire la pasta, ma ottimo anche su crostini.

Azienda: Valdibella
Web: valdibella.com
Tel: 0924.582021

VOLLAGEN COMPLEX



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.

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

**OLIO EXTRAVERGINE
DI OLIVABIO**



L'azienda agricola MairaBio, condotta con metodo biologico, si trova nel cuore della Sicilia, vicino a Caltanissetta, in una bellissima zona collinare.

L'olio extravergine d'oliva da agricoltura biologica MairaBio, si distingue per l'eleganza, per l'**equilibrio tra amaro e piccante**, il fruttato medio e la sua bassa acidità.

L'ideale per condire insalate e il pesce. All'olfatto si apre con un ampio profumo di pomodoro maturo e carciofo con delicate presenze di mandorla amara..

Azienda: Maira Bio
Web: www.mairabio.it
Tel: 329.8128148

ERITRITOLE BIO



Dolcificante naturale con zero calorie e zero carboidrati,

Eccellente per una dieta ricca di grassi ma povera in carboidrati

Ideale per golosi dolci chetogenici

Ottimo per chi vuole controllare l'indice glicemico o per chi desidera ridurre il peso. Adatto ai diabetici, ai vegani e vegetariani o a chiunque desideri uno stile di vita sano. È un dolcificante prodotto dal glucosio, mediante fermentazione con lieviti.

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

**CREMA VISO
ANTIRUGHE BIO**



Crema viso antirughe bio all'acido ialuronico, peptide dall'effetto botulinico e staminali vegetali. Idrata e previene l'invecchiamento della pelle grazie ad una combinazione di ingredienti rivitalizzanti, come l'estratto di mirtillo e la noce verde.

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

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

UN RATING SOCIALE E AMBIENTALE DA A+

Nell'anno in cui chiude il miglior bilancio della sua storia, Emil Banca migliora di ben due livelli anche l'indicatore che valuta parametri relativi alla responsabilità sociale, alla sostenibilità e alla relazione con le comunità.

di Filippo Benni

Una classe dirigente che ha ben presente la missione aziendale, bassi livelli di turnover, un'ottima formazione del personale, un catalogo prodotti in linea con le esigenze della clientela, pratiche di recupero crediti rispettose, un alto livello di trasparenza e politiche creditizie che favoriscono un'adeguata prevenzione del rischio di sovra-indebitamento.

Oltre ad eccellenti politiche di responsabilità sociale e a importanti iniziative per misurare il proprio impatto ambientale diretto e indiretto.



Questo, in sintesi, il giudizio allegato al nuovo Rating Sociale e Ambientale di Emil Banca, la BCC presente in tutta l'Emilia e nel mantovano, che dalla valutazione A- passa ad A+.

Il **Rating Sociale e Ambientale**, a differenza del più classico indicatore emesso da società internazionali (come Moody's o Standard & Poor's) per valutare la solidità economica e finanziaria di imprese e Stati, **considera parametri relativi alla responsabilità sociale, alla sostenibilità e alla relazione con le comunità, con l'ambiente**, con gli stakeholder in senso ampio.

Il giudizio esprime la valutazione del certificatore sulla capacità di una azienda di raggiun-

gere i propri obiettivi sociali e ambientali e di mettere in pratica effettivamente la propria missione.

A rilasciarlo per Emil Banca è stata **Microfinanza Rating**, ente esterno ed indipendente accreditato a livello mondiale come una delle quattro società certificatrici della cosiddetta "Client Protection".

Microfinanza Rating, oltre agli aspetti di coerenza tra l'attività della Banca e la missione aziendale (dichiarata nell'articolo 2 dello statuto sociale), sottolinea come i principali vantaggi competitivi di Emil Banca risiedano nella qualità della relazione con i clienti e nell'approccio pro-attivo e vicino alle comunità di riferimento.

"Operare senza scopo di lucro per perseguire uno sviluppo equo, solidale e sostenibile delle comunità in cui siamo presenti è la missione che



Gian Luca Galetti, Presidente di Emil Banca

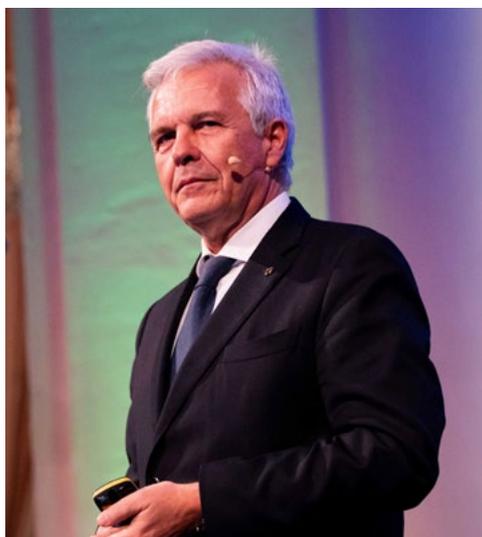
ci hanno affidato, più di un secolo fa, i nostri cari fondatori. Per la quarta volta, un ente esterno e di rinomata affidabilità, riconosce che il nostro modo di fare banca è coerente con quei valori e obiettivi - ha commentato il presidente di Emil Banca, Gian Luca Galetti - Il giudizio di Microfinanza Rating descrive una banca trasparente, seria, preparata, che si prende cura del proprio



personale e delle comunità di cui fa parte. Una Banca di cui essere orgogliosi che è motore dell'economia reale della Regione".

Lo scorso 31 dicembre Emil Banca ha chiuso il Bilancio 2023 con un Utile record superiore ai 71 milioni di euro.

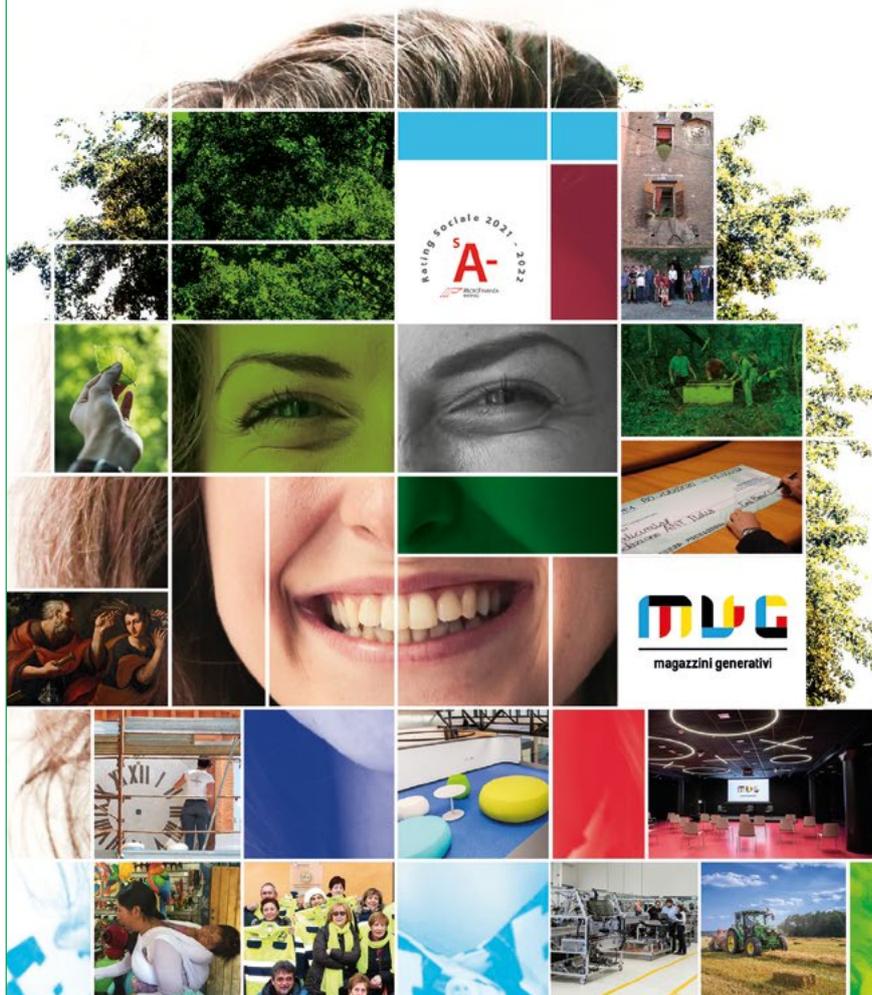
"Siamo molto orgogliosi che il miglioramento di ben due livelli del nostro Rating Sociale sia arrivato proprio nell'anno in cui abbiamo chiuso il miglior bilancio della nostra storia", ha commentato il direttore generale, Matteo Passini, che ha spiegato: "Emil Banca, nel 2015, è stata la prima banca italiana a sottoporsi alla valutazione di un ente terzo e a ottenere il rating sociale (oggi anche ambientale), rinnovato poi nel 2018, nel 2020 e a fine 2023.



Matteo Passini, Direttore Generale di Emil Banca

Dopo l'ultimo rinnovo, in cui ci fu confermato un giudizio di A-, ci siamo messi al lavoro su quegli indicatori in cui eravamo risultati più deboli e grazie all'apporto di tutti, le modifiche messe in campo hanno portato i frutti sperati. Dieci anni fa - ha aggiunto - eravamo presenti solo a Bologna, Modena e Ferrara, avevamo poco più di 23 mila soci e circa 4 miliardi di euro di mezzi amministrati. Oggi, dopo un lungo percorso di fusioni e incorporazioni, siamo diventati una delle BCC più importanti d'Italia, presenti in ben sette province (Bologna, Modena, Ferrara, Parma, Reggio Emilia, Piacenza e Mantova), con oltre 56 mila e 11 miliardi di euro di mezzi amministrati. Una crescita impetuosa, anche dal punto di vista della capacità di creare risorse per il territorio come confermano gli ottimi bilanci chiusi in tutti questi anni, che non ha intaccato il nostro modo differente di fare banca che, anzi, siamo riusciti a migliorare e ad esportare in tutta l'Emilia".

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 RIVOLUZIONE NELL'ORTO

La crisi climatica e le sue conseguenze, ci invitano a cambiare le nostre abitudini e noi, con l'arrivo della primavera vi invitiamo a fare un gesto antico e rivoluzionario. Imparare a coltivare una parte del cibo che consumate!

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com



La coltivazione di un orto biologico, quindi senza l'uso di prodotti chimici, per la produzione di parte del fabbisogno alimentare familiare presenta molteplici benefici, sia per la salute individuale e collettiva, sia per l'ambiente, che per il portafooglio.

Innanzitutto, la coltivazione di ortaggi biologici garantisce un'alimentazione sana e genuina, priva di pesticidi e altri agenti chimici. In secondo luogo, **la cura dell'orto è un'attività fisica all'aperto che favorisce il benessere psicofisico e contribuisce a ridurre lo stress.**

Inoltre, la coltivazione dell'orto è **un'esperienza educativa che consente di comprendere i meccanismi della vita e di sviluppare**

un rapporto più consapevole con la natura.

Un'esperienza che fa bene a tutti, dai bambini fino agli anziani e che fa riscoprire **il valore dei prodotti alimentari**, che quando sono frutto del nostro lavoro e delle nostre cure, hanno un gusto diverso.

E portarli in tavola, è sempre una festa!

Per avviare un orto biologico è necessario scegliere un luogo soleggiato e riparato dal vento, preparare il terreno con concime organico e scegliere le piante giuste per il clima e la stagione.

È sempre bene **avere una persona d'esperienza che, almeno per i primi tempi, ci affianchi e ci insegni**, per evitarci errori banali e farci avere fin da subito, la gioia di un buon raccolto!

La cura dell'orto richiede un impegno costante, ma è un'attività gratificante che può apportare benefici significativi alla salute,

all'ambiente e alla comunità.

In conclusione, la coltivazione di un orto biologico è un'attività che può essere svolta da chiunque, indipendentemente dall'età, dalle condizioni fisiche e **acquisendo qualche conoscenza tecnica attraverso libri o corsi, la soddisfazione di consumare i prodotti del nostro orto è assicurata!**

Adesso, non vi resta che mettervi all'opera e cominciare la vostra rivoluzione nell'orto!

Se vuoi imparare qualche efficace trucco per coltivare un orto, piccolo, grande o anche in cassetta sul balcone di casa, ti aspettiamo al nostro prossimo corso!



CORSO ORTO NATURALE PER TUTTI

Corso teorico-pratico
1 maggio 2024

Apprendi, facendo, i principi per coltivare un orto naturale in vari tipi di aiuole; senza l'impiego di prodotti dannosi per l'ambiente, nel rispetto del terreno e degli organismi viventi.

Scelta dei tempi, delle esposizioni e delle sementi biologiche più resistenti agli stress climatici.

Focus: orto senza sforzo!

Il corso è IN PRESENZA, ci teniamo a farvi vedere dal vivo e toccare con mano gli orti che abbiamo già realizzato. Sarà un corso breve, teorico, ma anche molto pratico. **Kit starter in omaggio!**

Massimo 14 iscritti (solo 6 posti ancora disponibili).

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

Info e iscrizioni: info@vivosostenibile.it

Wapp: 347/2461157

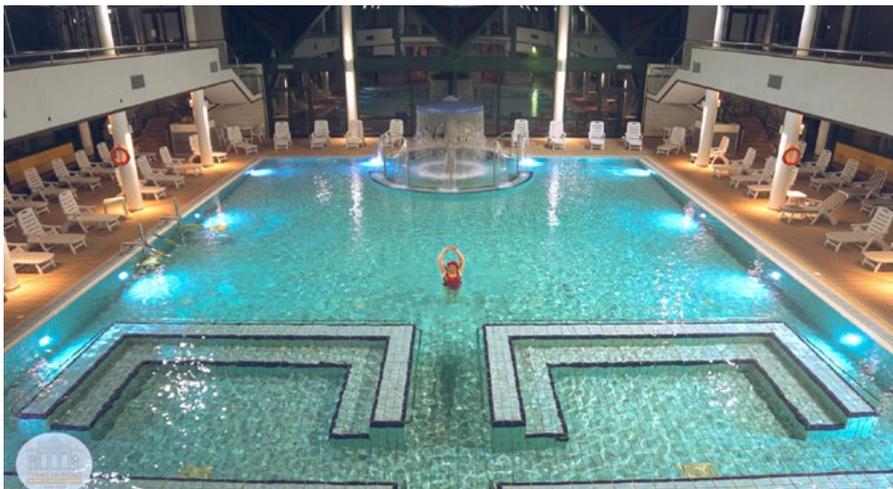
www.vivosostenibile.it



TERME DI RIOLO: UN REGALO SPECIALE DA FARSI

Siamo stati una giornata alle bellissime Terme di Riolo (RA), costruite nel 1870, circondate dalle dolci colline romagnole, nella splendida cornice di un vasto parco secolare, a circa 50 minuti da Bologna.

a cura della Redazione



L'ampia piscina termale del Centro del Benessere Terme di Riolo è molto bella e al suo interno puoi ritrovare piena energia e vigore. È bello godere dei benefici dell'**acqua salsobromoiodica** di queste terme, uniti a quelli del movimento natatorio. La **temperatura** dell'acqua, di 32°C nei mesi caldi, 34°C in quelli più freddi, consente di raggiungere un profondo stato di rilassamento, evitando di affaticare il sistema cardiovascolare. La struttura dispone di oltre 40 hydro-jets a portata differenziata, orizzontali, verticali e tangenziali per il massaggio degli arti inferiori e del corpo e getti laminari per l'efficace trattamento delle zone cervicali e dorsale.

La Piscina delle Terme di Riolo utilizza per l'igienizzazione il sistema di disinfezione a ozono, garantendo la maggiore sicurezza microbiologica possibile, ma preservando i **preziosi oligoelementi** dell'acqua termale e le loro virtù terapeutiche:

- stimolazione del sistema endocrino;
- azione antisettica, antiflogistica, cicatrizzante;
- azione antidolorifica e miorelissante.

La piscina delle Terme di Riolo è particolar-

mente indicata per le pelli più sensibili, come quella dei **bambini**.

Completa l'offerta di benessere e relax, una sauna finlandese, un bagno turco, le docce emozionali e un bel tepidarium con tisane biologiche dove godere di un tempo davvero prezioso.

Attenti alla sostenibilità!

Terme di Riolo Bagni si è affidata ad Esco Solution per intraprendere un percorso virtuoso di efficientamento dei propri impianti, con l'obiettivo di ridurre le emissioni inquinanti ed i consumi energetici delle proprie strutture.

Il 2 aprile 2024 riparte la Stagione Termale, con le cure in convenzione con il SSN.

Eccellenze del Centro, certificato dal Ministero della Salute "Stabilimento Termale 1° Livello Superiore", sono le sue preziose risorse naturali: le acque medicali Vittoria, Breta, Margherita e Salsioiodica e il finissimo fango sorgivo dei vulcanetti di Bergullo, unico fango sorgivo in Regione. Alle Terme di Riolo è possibile curarsi e migliorare il proprio stato di benessere grazie ai consigli dell'Equi-

pe Medica, a protocolli e terapie all'avanguardia con le risorse naturali. Nello stabilimento troverete il Centro Otorinolaringoiatrico con Reparto dell'Infanzia, Fango-balneoterapia, Centro di Metodologie Naturali, Centro di Riabilitazione motoria e Respiratoria e il Centro Estetico.

Terme di Riolo

via Firenze 15 – Riolo Terme (RA)

Tel. 0546/71045

info@termediriolo.it

www.termediriolo.it

[instagram.com/termediriolo](https://www.instagram.com/termediriolo)

[facebook.com/termediriolo](https://www.facebook.com/termediriolo)



Palinsesto serate del mese di marzo 2024, sempre aggiornato sul sito www.termediriolo.it

8 MARZO "BENESSERE DONNA": una serata unica tra relax e bellezza dedicata all'universo femminile. Trattamenti per il viso e per il corpo, trucchi di bellezza della nostra esperta, SPA ed apericena. Impossibile mancare.

9 MARZO "CALICI & STELLE": ingresso serale dalle 18 alle 23 con degustazione vini a bordo vasca, offerta dell'azienda agricola "I Casini" di Riolo Terme.

15 E 16 MARZO "CALICI & STELLE SPECIAL EDITION": il week end dedicato al GIN tra cocktail e MUSICA rigorosamente... in acqua. Impossibile mancare!



Direttore Responsabile: Silvano Ventura
silvano.ventura@gmail.com

Capo Redazione: Maddalena Nardi
info@vivosostenibile.it

Pubblicità:
VS Green Marketing
info@bioesostenibile.it

Organo Ufficiale dell'Associazione
Vivo Sostenibile - APS dicembre 2023,
copia gratuita riservata ai soci.
Registrazione al Tribunale di Bologna
n.8606 R.St. del 06/06/2023.

Hanno collaborato a questo numero:

| | |
|--------------------|--------------------|
| Beatrice Piva | Letizia Boccabella |
| Claudia Lugli | Manuela Martino |
| Damiano Ferraretti | Mirco Lucchini |
| Filippo Benni | Nunzia Cascone |
| Florido Venturi | Rosalina Failla |
| Francesco Ventura | Silvia Petruzzelli |
| Glauco Venturi | Simona Tassinari |
| Laura dell'Aquila | Veronica Ventura |

Stampa

FLYERLARM
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 4/03/2024

LA FORMULA DELLA CREAZIONE



Autore: Michelangelo Pistoletto
Editore: Cittadellarte Edizioni
Pagine: 350
Prezzo di copertina: € 22

«L'arte decide la nostra identità:
chi la produce cerca sempre uno
specchio, un qualcosa in cui rivedersi.»

Michelangelo Pistoletto

Nel suo *La formula della creazione*, pubblicato da Cittadellarte Edizioni nel dicembre 2022, Michelangelo Pistoletto racconta il suo percorso artistico e umano che lo ha portato a definire la Formula della Creazione/Formula della Vita.

Il libro ripercorre, passo dopo passo, l'evoluzione dell'umanità, dalla religione alla politica, dalla scienza alla cultura, fino ad arrivare alla crisi epocale che stiamo vivendo, causata dai sistemi che abbiamo creato.

Grazie alla [*Formula della Creazione/Formula della Vita*], Pistoletto ci offre l'opportunità di riconsiderare i fondamenti della nostra esistenza e ci chiama a una nuova responsabilità verso noi stessi, gli altri e la natura.

Il libro è una vera e propria svolta, che ci invita a usare la [*Formula della Creazione/Formula della Vita*] per diventare coautori di una nuova società.

Bye bye Kili di troppo



AUTRICE
Silvia Bianco
EDITORE
EIFIS Editore
PAGINE 192
PREZZO DI COPERTINA
19€

Percorsi di riequilibrio alimentare emotivo.

È capitato a tutti di sentirsi giù o di avere un momento no e di cominciare a riempirci con cibo che sappiamo benissimo non ci farà bene.

Oppure di essere così stanchi da mangiare in piedi a casaccio o da mettere nel piatto la prima cosa che capita.

In base alla propria esperienza di vita, e alla formazione sul campo, la brava autrice di questo libro, Silvia Bianco, ideatrice della Dieta Naturale in Equilibrio, racconta **soluzioni pratiche e fattibili per far sì che la perdita dei kili di troppo non diventi solo un momento legato a una dieta, ma diventi un'occasione per migliorare la nostra relazione con il corpo, con noi stessi e con il cibo.**

Un libro ben fatto e ben illustrato, che ci guida ad un'auto educazione alimentare.

Per ogni copia venduta verrà devoluto 1€ alla associazione Mary's Meals, organizzazione internazionale che si occupa di fornire pasti scolastici ai bambini che vivono nelle comunità più povere del mondo.

La casa che guarisce



AUTRICE
Amy Leigh
Mercree
EDITORE
Edizioni il punto
d'incontro
PAGINE 272
PREZZO DI COPERTINA
16,90€

Guida pratica stanza per stanza alle vibrazioni positive. Manifesta la vita dei tuoi sogni in una casa sana e felice.

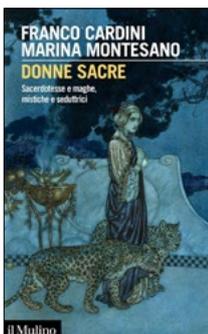
Interessante questo libro che aiuta, in modo allegro e colorato, ad intervenire sulle stanze delle nostre case per supportarci energeticamente, fisicamente, emotivamente, mentalmente e spiritualmente nel nostro stile di vita. Non facile, ma possibile. E di certo Amy Leigh Mercree rende ogni intervento fattibile e spiritualmente connesso.

La casa è il nostro porto sicuro che ci accoglie e ci permette di rigenerarci. La sua influenza va ben oltre il classico "tetto sulla testa": ha infatti un profondo effetto sul corpo, la mente e lo spirito.

Con *La casa che guarisce* sbloccherai il potere dei tuoi spazi e li trasformerai in vere e proprie calamite per attrarre ciò che desideri.

Rinnova la tua casa stanza per stanza con aromaterapia, cristalli, piante, Feng Shui, meditazioni e pulizia energetica. Ti stupirai di quanto sia facile e piacevole creare l'ambiente ideale per attrarre e far fluire l'energia che ti serve per la vita dei tuoi sogni!

Donne sacre



AUTORI
Franco Cardini,
Marina Montesano
EDITORE
Il Mulino
PAGINE 344
PREZZO DI COPERTINA
18€

Sacerdotesse e maghe, mistiche e seduttrici

Il Sacro Femminile: un archetipo che attraversa la storia. Fin dalle civiltà più remote, alle donne è stato attribuito un legame speciale con la sfera divina. Esse sono considerate le uniche in grado di mediare tra l'uomo e il divino, aprendogli le porte a un'esperienza trascendente. **Un libro singolare e potente** ci porta alla scoperta di figure femminili fuori dal comune, protagoniste di una storia senza fine. Dee, sacerdotesse, mistiche, guaritrici, veggenti, donne fatate e donne fatali; figlie del Sole e della Luna, fino ad arrivare alla bambina di Nazareth che diventa la Vergine Madre di Dio. **Che mistero si cela dietro queste figure femminili,** sospese tra mito e storia, passato e futuro, Oriente e Occidente? In molti hanno cercato di svelarlo, da Omero a Ovidio, da Dante a Goethe a Freud. **Il mistero ha origine** in una grotta preistorica, con una statuina di pietra dai seni prominenti alta pochi centimetri, e si estende fino a Madre Teresa di Calcutta e alle "divine" del Novecento, tra cui Greta Garbo ed Evita Perón incarnano un fascino che sfiora i limiti dell'umano. **È tempo di esplorare il cuore di questo grande archetipo,** che nella cultura moderna conserva ancora i tratti conferitigli da Botticelli e Raffaello. In queste pagine, le donne dialogano con Dio, con i demoni e con i morti. Il Sacro Femminile emerge come una pietra di inciampo che segna l'intera storia dell'umanità.

Vegetali selvatici commestibili



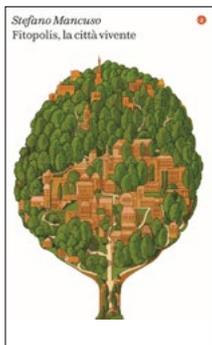
AUTORE
Giancarlo Fantini
EDITORE
Il Babi Editore
PAGINE 368
PREZZO DI COPERTINA
30€

Oggi il 60% dell'alimentazione mondiale si basa su 3 cereali: grano, riso e mais; su pochissimi ibridi selezionati e venduti agli agricoltori da una manciata di multinazionali. Il 90% del cibo che consumiamo proviene da un insieme di 120 specie animali e vegetali. **Per stare bene è indispensabile aumentare le tipologie di cibi che consumiamo.** *Vegetali selvatici commestibili* è un bel manuale che dà la possibilità al lettore di arrivare con gradualità a diventare un conoscitore e/o raccogliitore di piante. Giancarlo Fantini, autore e professore di botanica, spiega la morfologia botanica per riconoscere tutti i pezzi della pianta; i caratteri, non solo esteriori, delle principali famiglie botaniche alle quali fanno riferimento le specie selvatiche commestibili.

Un valido aiuto è dato dalle immagini, selezionate allo scopo di far conoscere, di ogni specie di pianta, le parti edibili.

Vegetali selvatici commestibili è un manuale per imparare a scegliere, per migliorare la biodiversità, per stare meglio.

Fitopolis, la città vivente



AUTORE
Stefano Mancuso
EDITORE
Laterza Editori
PAGINE 164
PREZZO DI COPERTINA
18€

Fitopolis, il libro di Stefano Mancuso, ci porta in un viaggio affascinante verso un futuro urbano rivoluzionario, dove le città si fondono con la natura creando un'unica entità vivente. L'autore, con la sua profonda conoscenza del mondo vegetale, ci invita a ripensare radicalmente il nostro rapporto con l'ambiente urbano, proponendo un modello di città resiliente, sostenibile e in armonia con i principi della biologia. Mancuso ci mostra come le piante, con la loro intelligenza e adattabilità, possono essere fonte di ispirazione per progettare città più efficienti e vivibili. L'idea di una "città vivente" si basa su concetti come la modularità, la decentralizzazione e l'interconnessione, principi che si ritrovano nelle forme di crescita e di sviluppo delle piante. **Fitopolis non è solo un libro utopico, ma offre soluzioni concrete e realizzabili.** L'autore propone di implementare sistemi di agricoltura urbana, di creare foreste verticali e di utilizzare materiali biocompatibili per le costruzioni. Inoltre, sottolinea l'importanza di ripensare la mobilità urbana, favorendo la pedonalizzazione e l'utilizzo di mezzi di trasporto ecosostenibili. Il libro ci sfida a riconsiderare il nostro ruolo all'interno dell'ecosistema urbano e ci invita a diventare parte attiva di un cambiamento necessario per il futuro del pianeta. **Un libro consigliato a tutti coloro che hanno a cuore la salute del nostro pianeta e che desiderano immaginare un futuro migliore per le città e per le persone che le abitano.**

Il giardiniere coscienzioso



AUTRICI
Helen Bostock,
Sophie Collins
EDITORE
Guido Tommasi
PAGINE 220
PREZZO DI COPERTINA
19,90€

Trasforma il tuo giardino in un paradiso di biodiversità.

Quanto può essere importante oggi aiutare ricci, coccinelle, lumache, etc. Piccoli nostri gesti, possono essere di grande impatto: **il tuo giardino può fare la differenza per la fauna selvatica.** Scegli le piante giuste: favorisci l'impollinazione e offri rifugio agli invertebrati. Scopri un mondo nascosto: impara le abitudini di pettirossi, scoiattoli, farfalle e tanti altri. Non solo un fazzoletto di terra: il tuo giardino diventa un universo prezioso di vita.

Oltre 200 pagine di consigli pratici e illustrazioni:

- Piante autoctone contro le piante esotiche,
- Creare un habitat ideale per la fauna selvatica,
- Comportamento e alimentazione degli animali del giardino,
- Giardinaggio sostenibile e rispettoso dell'ambiente.

Il giardiniere coscienzioso: un manuale indispensabile per trasformare il tuo giardino in un'oasi di biodiversità.

Guida alla Via degli Dei



AUTORE
Simone Frignani
EDITORE
Terre di mezzo
PAGINE 113
PREZZO DI COPERTINA 16€

Da Bologna a Firenze e ritorno - 5° edizione aggiornata

Siamo arrivati alla 5a edizione, della guida al cammino più percorso d'Italia, con tutte le informazioni aggiornate. A piedi o in bicicletta tra Emilia e Toscana, da piazza Maggiore a piazza della Signoria: **sei giorni per attraversare gli Appennini lungo i basolati romani della Flaminia Militare, tra boschi secolari e montagne dedicate ad antiche divinità, come il monte Adone e il monte Venere.** La Via degli Dei è il percorso ideale per gli amanti del trekking e della mountain bike. Questa di Terre di Mezzo, editore di lunga tradizione ed esperienza nelle guidebooks, è una guida tascabile indispensabile per chi ha in animo di affrontare questi poco più di 100 km, in mezzo alla natura e a contatto con la Storia e le tradizioni del nostro Appennino. Un percorso che unisce due fra le città più amate del nostro Paese. Allora, zaino in spalla, guida in tasca e... Buon Cammino!

Potatura facile



AUTORI
Matteo Cereda
e Pietro Isolan
EDITORE
Gribaudo
PAGINE 230
PREZZO DI COPERTINA
19,90€

Il manuale illustrato di orto da coltivare, sugli alberi da frutto

A cosa serve saper potare le piante del proprio giardino o piccolo frutteto? A ottenere dalle proprie piante più frutta e di qualità migliore, ma non solo: una buona potatura può dare continuità di raccolto negli anni, mantenere gli alberi in salute e fare del tuo giardino un piccolo Eden. Non a caso, la potatura, è uno dei momenti più importanti nella cura degli alberi da frutto.

Questo libro nasce dall'esperienza di **Orto Da Coltivare**, la community più seguita in Italia sulla coltivazione, un punto di riferimento per oltre 250.000 persone. Un manuale unico nel suo genere, che offre un'**incredibile mole di informazioni utili e aneddoti che esemplificano situazioni reali, e lo fa parlando un linguaggio sempre chiaro e semplice.** Le molte illustrazioni facilitano ulteriormente la comprensione del testo e la sua applicazione, così come l'area multimediale accessibile tramite QR code, dove trovare video e altre risorse esclusive. Il libro contiene inoltre schede dettagliate su come prendersi cura delle specie di piante più diffuse. Facile, scorrevole e piacevole, è una bellissima lettura per l'appassionato hobbista che vuole ottenere il massimo dal proprio giardino.

SMASCHERANDO I FALSI MITI...

10 cose che fanno bene all'organismo umano.

di Letizia Boccabella, Naturopata

<https://letziaboccabellanaturopata.wordpress.com>

Nel mondo del benessere e della salute, circolano numerosi miti e informazioni spesso contraddittorie su cosa sia realmente benefico per il nostro organismo. Questo articolo si propone di esplorare dieci aspetti chiave, smascherando falsi miti e presentando le verità scientifiche dietro ciò che fa bene al nostro corpo.

1. Acqua Fredda Brucia Calorie

Mito: Bere acqua fredda brucia più calorie.

Verità: L'effetto è minimo. Il corpo brucia poche calorie per riscaldare l'acqua fredda, ma l'impatto sul dimagrimento è trascurabile. L'idratazione è essenziale, ma non esiste una magia nel bere acqua fredda per dimagrire.

2. Colazione Come Pasto Più Importante



Mito: La colazione è il pasto più importante della giornata.

Verità: L'importanza della colazione varia tra le persone. Alcuni traggono benefici, mentre altri preferiscono il digiuno intermittente dalla sera fino all'ora di pranzo. L'essenziale è avere una dieta bilanciata nel corso della giornata e rispettare i propri bisogni il che significa ascoltare le necessità del proprio corpo.

3. Il Detox di 3 giorni come funzionale



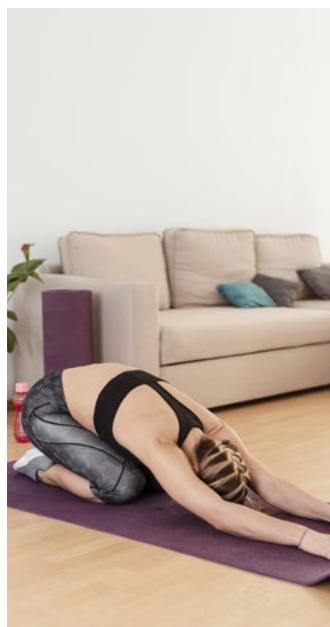
Mito: Il detox di 3 giorni pulisce il corpo dalle tossine. Purtroppo non bastano solo 3 giorni. Il vero Detox necessita di tre mesi e si inizia proprio a fine Febbraio o al massimo i primi di Marzo e si porta avanti per tutta la primavera; così da sfruttare l'increzione del fegato che vive la sua acro-fase proprio in questi 3 mesi.

4. Consumare Solo Cibi Biologici

Mito: Solo i cibi biologici sono sani. La realtà è che molti cibi biologici non lo sono affatto. È difficile man-

tenere una qualità alta dei prodotti e completamente priva di pesticidi, non fosse altro per il fatto che se nei terreni a fianco si usano sostanze tossiche, il vento le trasporta anche a lunghe distanze. Bisognerebbe conoscere di persona i piccoli agricoltori e i contadini che hanno le uova e le verdure e tornare a comprare con dei ritmi più veri e stagionali, e non al supermercato, ignorando la frutta e la verdura di stagione.

5. Esercizio Solo al Mattino



Mito: Esercitarsi solo al mattino è più efficace.

Verità: L'importante è trovare il momento che si adatta al tuo stile di vita. L'esercizio fisico in qualsiasi momento della giornata apporta benefici, sia al mattino che alla sera. Ognuno di noi deve trovare il proprio ritmo e adattarlo ai suoi

impegni e al suo stile di vita senza darsi delle scuse ma senza diventare schiavi oppure ossessionati dal fitness.

6. 8 Bicchieri d'Acqua Al Giorno

Mito: Bisogna bere 8 bicchieri d'acqua al giorno.

Verità: Il fabbisogno idrico varia. L'importante è ascoltare il corpo e bere quando si ha sete. Si ottengono liquidi anche dai cibi. Se invece non si riesce proprio a bere bisogna assumere molta frutta e verdura e sempre di stagione.

7. Tagliare Carboidrati per Dimagrire



Mito: Tagliare i carboidrati farinacei è la chiave per dimagrire.

Verità: I carboidrati farinacei sono fonti essenziali di energia. Ridurre l'assunzione è valido, ma eliminarli completamente può causare squilibri nutrizionali, specialmente se lo



si fa per lunghi periodi. Oltretutto, vanno consumati quelli integrali e assolutamente non raffinati. No alle farine bianche 0 e 00, queste sono davvero tossiche.

8. Ogni Caloria è Uguale



Mito: Tutte le calorie sono uguali.

Verità: La qualità degli alimenti conta tantissimo ed i migliori cibi sono quelli ricchi di fibre e a basso impatto glicemico. Scegliere questi ultimi è fondamentale per la salute a lungo termine e per non sviluppare patologie cronico degenerative, oltre che per rallentare la senilità.

9. Mangiare Piccoli Pasti Frequenti

Mito: Mangiare piccoli pasti frequenti accelera il metabolismo.

Verità: Il metabolismo è influenzato più dal tipo di cibo che dalla frequenza dei pasti. Mangiare quando si ha fame e ascoltare il corpo è la chiave; essere in grado di comprendere se lo stimolo che percepiamo è davvero connesso alla fame oppure a sedare un vuoto emotivo, è un'altra cosa, e fa la grande differenza. Mangiare cibi spazzatura e poi digiunare, non è una corretta soluzione. Non si possono contare solo le calorie, perché se immettiamo nel nostro organismo immondizia, quello che produciamo è energia di basso livello danneggiando la salute.

10. Dormire Meno per Essere Più Produttivi



Mito: Dormire meno aumenta la produttività.

Verità: Il sonno è cruciale per la salute fisica e mentale. La mancanza di sonno può compromettere le prestazioni cognitive; ma quello che molti non sanno è che per recuperare davvero energia, quello che conta è sognare. Se non riusciamo a sognare e veniamo svegliati durante le varie fasi R.E.M. del sonno notturno, rischiamo di perdere il nostro equilibrio psicofisico, la memoria e la capacità di attenzione.

Ogni individuo è unico, e le esigenze possono variare. Ascoltare il proprio corpo, fare scelte consapevoli e basate su ciò che avete sperimentato voi stessi è la chiave di partenza per diventare sempre più vicini alla vocina interiore del benessere che ognuno di noi possiede, ma che pochi ascoltano davvero. Il segreto per essere sani e felici è seguire sempre la propria voce interiore, a dispetto di quello che il nostro ambiente ci dice essere giusto, o sbagliato.



ADESSO RIESCO A DIRE NO!



Autrice: Vanessa Patrick

Editore: Giunti

Pagine: 316

Prezzo di copertina: € 16

Come imparare a difendersi dagli accolti e vivere sereni

Quante volte ti sei trovato a dire sì contro voglia, per accontentare il partner, un amico o addirittura un estraneo?

Quante volte hai acconsentito a richieste del tuo capo per paura di ripercussioni lavorative? E quante volte, dopo aver detto sì, ti sei sentito oberato, privo di energie e persino in colpa per non aver saputo dire no?

Se sei stanco di dire sì per forza, se sei stufo di accettare compiti ingrati e vuoi finalmente sentirti libero di scegliere senza compromettere le tue relazioni, questo libro è per te.

Vanessa Patrick ti insegna l'arte del rifiuto potenziante: una competenza fondamentale per restare fedeli a se stessi e mantenere al contempo rapporti cordiali e maturi con gli altri.

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.