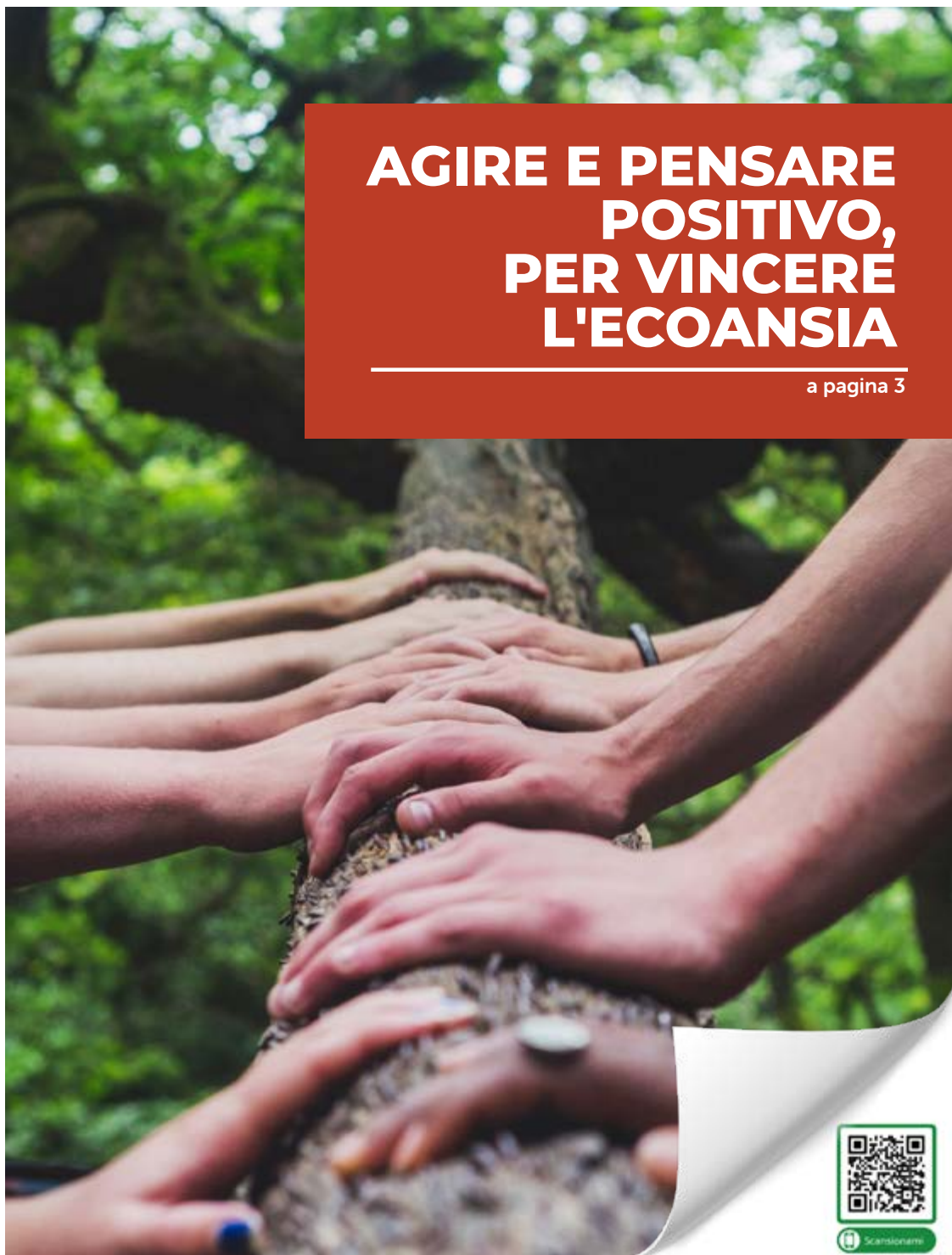


Bio & Sostenibile

Il benessere tutt'intorno a te!

www.biosostenibile.it



AGIRE E PENSARE POSITIVO, PER VINCERE L'ECOANSIA

a pagina 3



Scansionami

Zenzero
Ristorante BistrOt



Zenzero Ristorante BistrOt di Mangiabio s.r.l.
Via F.lli Rosselli, 18/AB
Bologna - Tel. 051 587 70 26
www.zenzerobistrot.it

La Sfuseria

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

Alimenti vegani, raw e biologici

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



AUTOSUFFICIENZA

EQUILIBRIO NATURALE

un progetto di **Macrolibrarsi**



**CUCINA BIO
AKMO**



**ARREDI
NATURALI
CERTIFICATI**



**BIOEDILIZIA
ED ENERGIA
PULITA**



**EVENTI
E CORSI**

Bioagriturismo

Il bioagriturismo Autosufficienza si trova nella splendida location del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi (patrimonio UNESCO) ed è completamente immerso nella natura incontaminata. Immagina di svegliarti e uscire dalla tua stanza completamente realizzata in bioedilizia: lo sguardo si perde all'orizzonte, tra cielo e montagne. Sorreggi una tisana preparata con le erbe e i fiori dell'agriturismo e gusti i dolci sani e gustosi fatti in casa ogni giorno. Immagina le tue giornate all'insegna della lentezza, della pace e della bellezza. Ti aspettiamo!

Eventi e corsi

Dal 2011 ad Autosufficienza organizziamo corsi di permacultura, agricoltura sinergica, Food Forest, autocostruzione, autoproduzione, bioedilizia, medicina naturale, sciamanesimo, tecniche olistiche e tutto quanto può essere utile per il benessere dell'uomo e del pianeta.



I PROSSIMI EVENTI

15-17 Settembre	Abitare in autosufficienza energetica con Alberto Bartolini e Bernhard Neulichedl
18-20 Settembre	Corso di orto bio-intensivo con Matteo Mazzola ed Enrico Mazzoni
29 Settembre 1 Ottobre	Riconoscere e usare le energie sottili con Hubert Bösch
6-8 Ottobre	Nutrizione Cosciente. Il nutrimento come via maestra per la guarigione con Stefano Berlini
6-8 Ottobre	Percorso formativo alla sopravvivenza ed educazione indigeno primitiva [Livello intermedio] con Luca Oss Cech
7-12 Ottobre	Da zero all'Autosufficienza. Per una transizione verso un mondo più umano, più equo, più sostenibile
16 Ottobre	Galline felici in permacultura. Il ruolo essenziale degli avicoli con Pietro Venezia e Andrea Minchio
17-19 Ottobre	Corso di intaglio e lavorazione del legno con Ezio Barberis
20-22 Ottobre	Il corpo irradiante. Pratiche di Forest Bathing per riconnetterci al corpo con Giulia Sama e Valentina Fariello
20-22 Ottobre	Alle Radici del Movimento. Corso Intensivo di Movimento Biologico con Stefano Spaccapanico, Francesco Iorio e Francesca Delicati
27-29 Ottobre	Corso teorico-pratico di Food Forest con Michele Rosetti
29 Ottobre 4 Novembre	Vacanza Detox Un ritiro immersivo per rigenerare mente, corpo e spirito



**SCOPRI TUTTE
LE DATE!**

macrogo.to/prenota-corsi



www.autosufficienza.it



info@autosufficienza.it



+39 335 8137979

AGIRE E PENSARE POSITIVO, PER VINCERE L'ECOANSIA

Il nostro Pianeta, sta cambiando rapidamente. L'umanità, sembra accorgersene poco, se non quando è travolta da cataclismi, ma agire e pensare positivamente, è l'unica realistica opzione che abbiamo per dare a tutti un futuro.

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

Rassegnarci che il mondo stia andando a rotoli, è un modo ormai molto diffuso, di tirare a campare e vivere alla giornata.

Questo modo di pensare e di NON agire, mi sembra si stia rapidamente diffondendo anche tra noi ambientalisti, transizionisti, consumatori consapevoli, persone attente e sensibili, ecc...

Potrà sembrarvi un po' forte, ma credo che questo atteggiamento rassegnato, oltre a essere utile ai negazionisti del clima e ai politici superficiali e ignoranti, contribuisca negativamente al nostro futuro collettivo.

Intendiamo, ci sono molti validi motivi per essere stanchi, rassegnati e arrabbiati. Dopo la pausa dovuta

al covid, e a seguito delle conseguenze di una guerra voluta in Europa da chi gestisce e specula sull'energia (fiancheggiatori e fomentatori di entrambe le parti in guerra), **in tutto il mondo è ripartita la corsa all'uso dei combustibili fossili.**

Rispolverando anche il peggiore di tutti: il carbone.

Cina, India, e molti altri paesi in via di sviluppo, hanno guidato la nuova corsa al carbone, per sostenere le proprie arretranti economie. Ma di certo le economie forti, non vogliono perdere posizioni in questa assurda guerra delle risorse e così il Fondo Monetario Internazionale ha calcolato che i combustibili fossili nel 2022 hanno ricevuto sussidi complessivi per 71mila miliardi di dollari pari a 13 milioni al minuto. Tutto questo nonostante le promesse di abbattere le emissioni che producono gas serra e di favorire le energie rinnovabili.

Ora il vero rischio riguarda l'**impatto psicologico** che le notizie sugli eventi estremi, conseguenti al cambiamento climatico, unite alle notizie di un mondo fatto di uomini e nazioni, costantemente in guerra o in competizione e per nulla disposti a collaborare per affrontare e risolvere le sfide che il cambiamento climatico ci pone,

si traduca in una rinuncia a impegnarsi, in un richiudersi in se stessi e nel proprio piccolo mondo, vivendo alla giornata, perché tanto non c'è più niente da fare, lasciando che tutto il resto del mondo vada a rotoli.

Una nuova forma di depressione: l'ecoansia.

Un negazionismo che non nega la crisi climatica e le sue cause, ma

nega che sia ancora possibile fare qualcosa per affrontarla. La buona notizia è che la **transizione energetica** è in atto!

Gli investimenti per attivare fonti energetiche non inquinanti rinnovabili sono in costante aumento in tutto il mondo.

Le emissioni sono

ancora in aumento, ma tutti possiamo adottare comportamenti sempre più efficienti e consumi sempre più attenti e sostenibili.

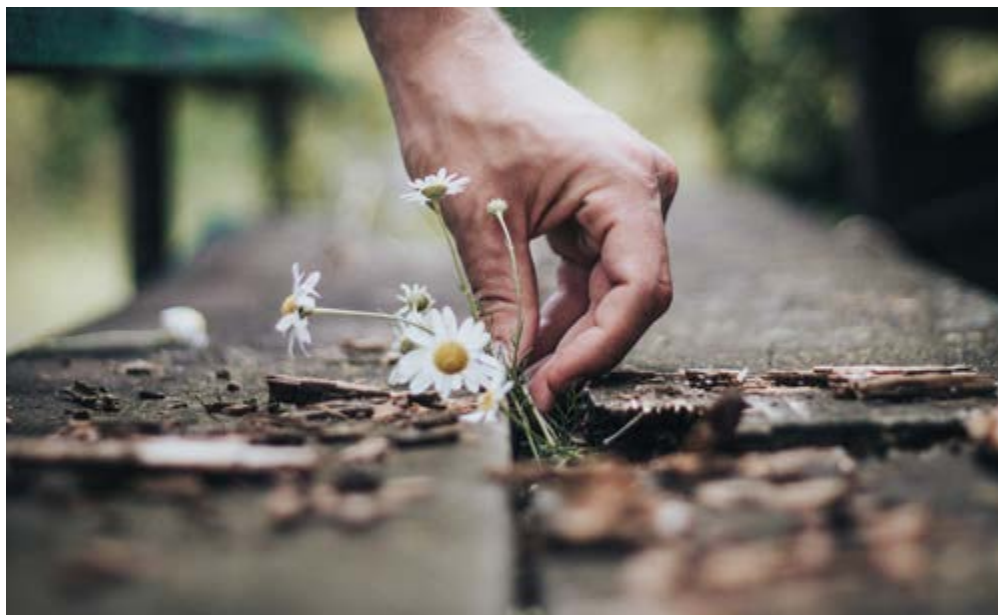
Dobbiamo essere consapevoli, che ridurre i nostri consumi, oltre ad essere un modello di vita più leggero e virtuoso, significa essere più felici **liberandoci dalla schiavitù dell'iperconsumo e dello spreco.**

Non si tratta di fare sacrifici, ma di rinunciare consapevolmente, al superfluo.

Media e pubblicità, spesso enfatizzano quelle notizie che servono a vendere di più.

In questo modo, è facile che la nostra mente si faccia condizionare dalle paure che ci vengono indotte. Possiamo però avere una visione ottimista e agire di conseguenza ogni giorno, nei nostri ambiti personali e sociali.

Con la certezza che un mondo più green sarà anche un mondo più giusto, sano e pulito per tutti.



CONSIGLI PER UN BUON DETOX AUTUNNALE

È arrivato l'autunno, con esso il desiderio del nostro corpo di prepararsi ai mesi più freddi.

di Debora Serafini @SpicyDeb - www.spicydeb.com

In questa stagione troviamo molti ingredienti vegetali che ci consentono un detox naturale: **è la stagione delle verdure con un gusto prevalentemente amaro.**

E proprio gli ingredienti con questo sapore predominante ci permettono una **profonda depurazione del fegato** ed equilibrano il corretto funzionamento della digestione.

Quindi largo spazio alle verdure di questo periodo: carciofi, cardi, radicchi, erbe amare, la

famiglia dei cavoli, cicoria, cime di rapa, catalogna, ecc.

Per bilanciare al meglio i nostri piatti, anche in termini di gusto, possiamo abbinarle a verdure più dolci, sempre di stagione, come la zucca, barbabietola, rapa, spinaci, porri, funghi, lattuga, finocchi che ben si prestano a smorzare il gusto più pungente delle altre verdure e possono essere la base di zuppe, minestre, stufati e in genere di tutti quei piatti che richiedono cotture più prolungate, adatte alla stagione.

Ecco per esempio la mia ricetta della zuppa verde primavera al sapore d'autunno.

Ingredienti per 2:

- 100 g Verza
- 80 g Zucca pulita
- 50 g radicchio
- 50 g broccoli
- 80 g lenticchie
- Olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe
- erba cipollina
- brodo vegetale
- crostini di pane

- castagne

Preparazione:

Cuocere le lenticchie fino a quando saranno morbide ma compatte.

Tagliare a pezzi piccoli tutte le verdure e cuocerle a vapore. Una volta cotte, frullarne la metà con del brodo vegetale e unirle al resto delle verdure e alle lenticchie: portare sul fuoco per 5 minuti, regolando di sale e pepe. Servire decorando con olio, erba cipollina, crostini di pane e castagne sbriciolate.



Caseificio Bio Reggiani

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

347 740 3135

www.bioreggiani.com

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



DIFESE COMPLEX



Questo significa che **è importante riuscire ad accendere il fuoco difensivo** (risposta infiammatoria), ma anche che **è necessario saperlo controllare** per evitare che esso stesso causi dei danni al nostro organismo (risposta antinfiammatoria).

Tutti lo abbiamo scoperto durante questa pandemia che ha dimostrato come l'eccessiva risposta infiammatoria (tempesta citochinica) possa diventare un'arma a doppio taglio per noi. Un prodotto pensato per l'immuno-modulazione e la prevenzione contro le problematiche stagionale deve avere una bilancia al suo interno che includa componenti immuno-stimolanti e componenti antinfiammatorie.

Quando parliamo di immuno-modulazione dobbiamo ricordare che la reattività del sistema immunitario non è legata solamente alla sua abilità di difenderci contro gli agenti microbici, ma anche alla sua capacità di controllare la risposta che viene prodotta per attuare le difese.

Difese complex è l'integratore che contiene questo equilibrio.

Infatti contiene sia la parte che stimola il sistema immunitario e la sua reattività (Astragalo, Vitamina C, Beta glucani e Zinco), sia la parte che ne controlla l'ec-

cessiva reattività. In particolare i polifenoli Curcumina, Resveratrolo e Quercetina agiscono come antinfiammatori a livello polmo-

nare, proteggendoci dal rischio di produrre la tempesta citochinica e agendo da controllori della risposta immunitaria ⁽¹⁾.



Prova Difese complex Terranova nelle farmacie, parafarmacie ed erboristerie della tua città.

Oppure direttamente sul sito:

 www.forlive.com/terranoval513-difese-complex-981909435.html

⁽¹⁾ Review Front Cell Dev Biol. 2020 Jun 12;8:479. doi: 10.3389/fcell.2020.00479. eCollection 2020. The Inhibitory Effect of Curcumin on Virus-Induced Cytokine Storm and Its Potential Use in the Associated Severe Pneumonia Ziteng Liu, Ying Ying





TERRANOVA

SYNERGISTIC NUTRITION | ITALIA







100%
Senza
additivi
all'interno
della
capsula

PER TUTTA LA FAMIGLIA

Tutto ciò che serve in
un unico integratore

www.forlive.com

MANGIARE VEGANO A BOLOGNA? SI PUÒ! IO TI DICO DOVE

Mi chiamo Giulia, ho 31 anni, sono piemontese, da un anno vivo a Bologna e mangio vegetale da oltre 7 anni.

di Giulia Marone



ziato con un'identità visiva chiara e riconoscibile e poche parole semplici e dirette.

Ho postato immagini dei piatti e dei locali nei quali trovavo opzioni vegane. Ho cominciato a selezionare le proposte oneste, quelle meno accattivanti, ma sempre condividendole con apertura a commenti e opinioni. In meno di un anno di attività ho visto crescere la **community attivissima** delle persone interessate alla cucina vegetale, che mi hanno aiutata e supportata nel trovare posti nuovi. Ho assaggiato e sperimentato tanto, ma l'elenco dei locali che devo ancora provare aumenta ogni mese, le proposte delle attività crescono, si fanno più inclusive e aperte a un tipo di cliente che sta diventando sempre più sensibile ai problemi che l'alimentazione onnivora ha causato nella nostra società: dai cambiamenti climatici agli interrogativi etici sul rispetto degli altri esseri viventi che con noi condividono il Pianeta, del quale, in entrambe le cause morali, ci siamo appropriati, senza nessuna logica di sopravvivenza: **siamo l'unica specie che**

Conoscendo pian piano la città, mi sono resa conto di quante proposte vegan ci fossero sul territorio: potevo finalmente mangiare fuori senza rinunciare alle mie scelte etiche.

Eppure la domanda più frequente che mi sentivo porre era: "ma come fai a mangiare vegano a Bologna, patria del tortellino, della mortadella, del ragù, della pasta all'uovo...".

Ho velocemente capito che nemmeno i Bolognesi stessi conoscevano il cibo vegan della propria città. Nessun account su Instagram, il mio social preferito, ne parlava in modo specifico, nessuna guida puntuale.

E così, a tavola con i miei conviventi bolognesi, una sera di dicembre del 2022 dissi: "lo faccio io!".

Ed ecco com'è nata la pagina instagram di @bolognam_vegan.

Lavorando in editoria e nel settore della grafica e della comunicazione in genere, ho subito ini-



sta ammassando la sua primaria fonte di sostentamento, come ricorda Stefano Mancuso.

Ad oggi la pagina ha un engagement del 7,50% (più alto della media), visualizzazioni alle storie di 24 ore che vanno dalle 400 alle 700, un raggiungimento di account che supera i 6000 profili instagram giornalieri. Ho all'attivo due incontri organizzati durante i quali la partecipazione ha superato le aspettative e altri due eventi in programma.

La mia idea è fare da ponte tra le attività di food che propongono scelte vegetali e il pubblico bolognese, **creare momenti di incontro e unire realtà diverse per attivare collaborazioni,** fare rete, attraverso la mia comunicazione e il pubblico che vorrà seguirmi in questa piccola missione: far capire che mangiare vegano, nella patria del tortellino, della mortadella, del ragù e della pasta all'uovo... si può.

Nelle foto, qualche piatto vegan di Zenzero Ristorante Bistrot @zenzerobistrot, uno dei miei locali preferiti a Bologna!

Gusto [®] VIVO

Alimenti e Superfoods Bio e Raw

IL PIACERE DEL CRUDISMO



www.gustovivo.bio

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



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

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

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

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

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

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

Io sono ciò che penso di essere!

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

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

// SEMINARIO DI 2 GIORNI

Quando:

28 e 29 ottobre 2023

Dove:

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

Info e costi:

info@viveresostenibile.net
Tel. 3472461157

Venerdì 20 ottobre, ore 18: CONFERENZA a ingresso libero "La mente è magica!", incontro con la dottoressa Marilena Conti, presso il Centro Malpensa, in via Jussi 33 a San Lazzaro di Savena (BO).

Evento in collaborazione con San Lazzaro in Transizione e Centro Malpensa.

www.vivosostenibile.it



Scansionami



@VivoSostenibile-APS



vivosostenibile

Vivo
sostenibile



SCUOLA DI FORMAZIONE PER OPERATORE AYURVEDICO A RIMINI E CARPI

La scuola Piccolo Sole, da anni conosciuta come un centro di formazione qualificata in Ayurveda, propone un percorso che vi aprirà alla conoscenza di questa millenaria disciplina.



Un percorso formativo rivolto non solo a chi ha già esperienze di massaggio, ma anche a quelle persone che non si sono mai cimentate nell'apprendere quest'arte.

I corsi rigorosamente in presenza inizieranno in autunno e prevedono un numero limitato di partecipanti, per garantire ad ogni allievo il massimo dell'attenzione da parte del docente.

A conclusione del primo anno verrà rilasciato un attestato di partecipazione che dà la possibilità di proseguire il percorso e ricevere il Diploma di Operatore Ayurvedico.

Inoltre la scuola si perfeziona di un terzo anno Master per arricchire ulteriormente la conoscenza.

Ogni anno organizziamo un viaggio studio/benessere in India, terra d'origine e cuore dell'Ayurveda.

DATE lezioni 1^a classe RIMINI

- 1° incontro: 28 – 29 ottobre 2023
- 2° incontro: 25 – 26 novembre
- 3° incontro: 13 – 14 gennaio 2024
- 4° incontro: 03 – 04 febbraio
- 5° incontro: 02 – 03 marzo
- 6° incontro: 06 – 07 aprile
- 7° incontro: 04 – 05 maggio
- 8° incontro: 08 – 09 giugno



DATE lezioni 2^a classe RIMINI

- 1° incontro: 11 – 12 novembre
- 2° incontro: 09 – 10 dicembre
- 3° incontro: 06 -07 gennaio 2024
- 4° incontro: 27 – 28 gennaio
- 5° incontro: 24 – 25 febbraio
- 6° incontro: 23 – 24 marzo
- 7° incontro: 20 – 21 aprile
- 8° incontro: 25 – 26 maggio

DATE lezioni SEDE DI CARPI:

- 1° incontro: 07 – 08 ottobre 2023
- 2° incontro: 11 – 12 novembre
- 3° incontro: 09 – 10 dicembre
- 4° incontro: 13 – 14 gennaio 2024
- 5° incontro: 17 – 18 febbraio
- 6° incontro: 16 – 17 marzo
- 7° incontro: 13 – 14 aprile
- 8° incontro: 11 – 12 maggio

Per maggiori informazioni:
www.piccolosoleayurveda.it
info@piccolosoleayurveda.it



Telefono:
339 4287428 Nazzareno Guerra.
Facebook:
[associazionepiccolosoleayurveda](https://www.facebook.com/associazionepiccolosoleayurveda)
Instagram:
[@piccolosoleayurveda](https://www.instagram.com/piccolosoleayurveda)



DIVENTA FITOPERATORE DEL BENESSERE®

di Laura dell'Aquila



Il corso si propone di trattare i vari campi salutistici legati alle piante, per nutrire il corpo, la mente e lo spirito partendo dal contatto e dalla relazione

con il mondo vegetale, per recuperare armonia, serenità, salute e benessere.

Ritrovando uno stile di vita fondato sulla connessione con la Natura e Madre Terra, attraverso una

serie di conoscenze che spaziano dalla botanica al foraging, dall'aromaterapia al forest bathing, dalle preparazioni domestiche a base di erbe alla cosmesi botanica, dalla semina e coltivazione di piante da orto e balcone alla raccolta e conseguente manipolazione e trasformazione delle piante, si attiva voglia di vivere, entusiasmo, positività e di conseguente benessere in tutti i campi dell'esistenza.

A chi si rivolge

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

È aperto a tutti e costituisce inoltre una valida integrazione per chi si occupa di naturopatia, educazione ambientale, salute naturale ed erboristeria. Consente di acquisire le conoscenze base tanto a chi si avvicini per la prima volta al mondo delle piante quanto a chi voglia acquisire un metodo per mantenere un sano benessere attraverso l'universo verde. Amplia il servizio offerto a chi già insegna a scuola, agli operatori di fattorie didattiche ed agriturismi, alle guide ambientali e naturalistiche, a chi conduce trekking

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

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

**SONO APERTE
LE ISCRIZIONI
ALL'EDIZIONE 2024!**

**Il corso inizierà il 10
gennaio - con possibilità
di iscriversi alla
stessa edizione fino al
1 marzo 2024.**

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



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

Fitoperatore del Benessere
il Giardino di Pimpinella

**Scuola
di botanica
ed Erboristeria
selvatica**

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

FORLÌ FIERA

17^a Edizione

NATURAL EXPO

le buone pratiche per il benessere

17.18 febbraio 2024



i settori tra gli ospiti ...

**BioBeauty
FASHION**
bellezza & benessere

**RITORNO
ALLE ORIGINI**
natura e cultura

**Anima
CREATIVA**

**100% NATURAL PRODUCT
CANAPA
CORNER**

**officina
OLISTICA**
trattamenti ed esibizioni

**VITA e
CASA**
la casa che vorrei

**il benessere vien
viaggiando**
sport e avventura



M. GRACIS



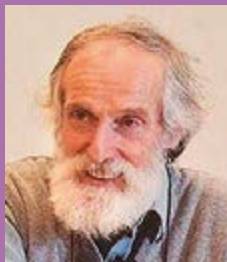
F. COTZA



LEANDRO



R. RAJANI



P. MOZZI



G. MEREU



L. FALCONI



S. CALLONI
WILLIAMS



M. CESATI
CASSIN



T. CRUDI



A. BROCCOLI



CAPITANATA



G. GIACOMINI



DONDINI &
TOSATTO



M. F. PAVAN



M. RUSSO

ROCK MYSTIC CIRCUS



Gioco, Magia e Spiritualità

AREA ZEN



Arte, Musica e Meditazione

www.naturalexpo.it
info@www.naturalexpo.it

ARTEMISIA ANNUA: UNA PIANTA INCREDIBILE “PORTATRICE SANA” DI SALUTE

Anche la moderna ricerca scientifica ne sta riconoscendo i molti meriti



La medicina tradizionale che opera su base vegetale ha una lunga storia e i farmaci di origine erboristica hanno contribuito in larga misura alla salute e alla medicina occidentale.

Recenti ricerche di fitoterapia hanno indicato la pianta dell'Artemisia come un ottimo candidato per la cura di malattie virali e per il potenziamento dell'attività del sistema immunitario in genere.

L'**Artemisia** è una pianta annuale che preferisce ambienti caldi e soleggiati e cresce bene a temperature comprese tra i 20 e i 25 gradi.

È stata studiata come trattamento per l'intolleranza al glucosio, le infezioni da HIV, le allergie ai pollini, l'obesità, le malattie virali, la malaria (per cui da trent'anni rappresenta una cura) e il trattamento di alcuni tipi di cancro.

Più recentemente, i ricercatori hanno esplorato le proprietà antivirali dell'Artemisia anche per il trattamento della COVID-19 dato che gli estratti di Artemisia annua hanno mostrato attività antivirale contro il virus SARS-CoV-2 in studi di laboratorio e sono però ancora in fase di sperimentazione clinica sull'uomo.

Le proteine dell'Artemisia sono perfettamente assimilabili e digeribili.

Diversamente dalle proteine di origine animale, non appesantiscono l'organismo con l'introduzione di acidi e colesterina e in particolare con acidi grassi saturi, ma, differentemente dalla soia, dal seitan e dai lupini, posseggono un ridotto potenziale allergico.

Ricordiamoci, dunque, dell'utilità di questa pianta dato che il suo contenuto di proteine è davvero considerevole (con un 27,1% sul totale dei componenti) e la sua potenzialità terapeutica e rinforzante del sistema immunitario è elevata.



È una formidabile fonte di proteine e viene consigliata specificamente per quegli individui che ne abbiano un elevato fabbisogno, come appunto i bambini ma anche malati, atleti, persone che svolgono lavori molto impegnativi dal punto di vista intellettuale, donne in gravidanza, vegetariani e vegani, giovani e anziani e persone sottoposte a forti stress.

Barbara Simonsohn
ARTEMISIA ANNUA
La pianta medicinale degli dei

ANTIBATTERICA - ANTIVIRALE
IMMUNOSTIMOLANTE

NACRO

Scopri il libro
ARTEMISIA ANNUA
bit.ly/3Z0MjEb

LIBRI & CO.

Buono senza sale. Consigli e trucchi per mantenere aroma e gusto.



AUTORI
Cecile Berg,
Christophe Berg
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 107
PREZZO DI
COPERTINA
16,90€

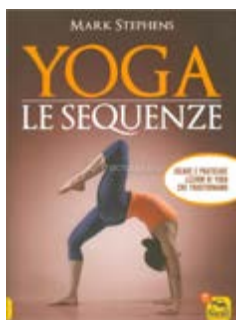
Quante volte avete sentito dire la frase: "occhio al sale, metti poco sale; non stai mettendo troppo sale?". A me è successo davvero spesso, soprattutto nei confronti di persone su d'età che possono avere problemi di ipertensione.

Imparare a insaporire gli alimenti in modo moderno e più salutare non può essere che una bella scelta da fare per noi e per i nostri cari.

Per questo ho trovato davvero interessante e ben fatto il ricco libro di Cecile e Christophe Berg: **oltre 40 ricette** presentate sono **semplici, veloci** da realizzare e si basano sull'utilizzo di **prodotti facilmente accessibili**.

E allora largo alle erbe aromatiche, alle spezie, ma anche a crumble di mix di cereali grigliati per esempio. Sono tanti i trucchi da poter mettere in atto e, ve lo dico per averli provati in prima persona, i piatti e la salute ci guadagnano!

Sport è salute. La tua guida per l'attività fisica e per tutti gli sport a tutte le età.



AUTRICE
Fiamma Ferraro
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 200
PREZZO DI
COPERTINA
€ 20,90

In che modo lo sport influisce sul benessere? Durante uno sforzo fisico il nostro cervello aumenta la produzione di serotonina, adrenalina ed endorfina, provocando quello stato di benessere e quella sensazione di invincibilità che ci fa essere **felici**.

A tutte le età, questo è il libro giusto per capire che **l'attività fisica** è uno dei motori principali della salute, insieme ad **alimentazione, respirazione e relazioni** corrette. Se lo sport viene **praticato con consapevolezza**, conoscendo i meccanismi fisiologici che ne sono alla base, è possibile evitare i problemi che nascono da una attività errata, esagerata o al di fuori delle proprie capacità personali.

Gradualità, ossigenazione, costanza, coerenza di obiettivi sono la traccia del percorso proposto dalla dottoressa Ferraro, che indaga la respirazione cellulare e il legame con un intestino felice. Consiglio fondamentale: siate onesti con voi stessi e via, diamoci una mossa! Ci potrà solo far star meglio.



AUTOSUFFICIENZA
EQUILIBRIO NATURALE



**SCOPRI TUTTE
LE DATE!**

macrogo.to/prenota-corsi

I PROSSIMI EVENTI

15-17 Settembre	Abitare in autosufficienza energetica con Alberto Bartolini e Bernhard Neulichedl
18-20 Settembre	Corso di orto bio-intensivo con Matteo Mazzola ed Enrico Mazzoni
29 Settembre 1 Ottobre	Riconoscere e usare le energie sottili con Hubert Bösch
6-8 Ottobre	Nutrizione Cosciente. Il nutrimento come via maestra per la guarigione con Stefano Berlini
6-8 Ottobre	Percorso formativo alla sopravvivenza ed educazione indigeno primitiva [Livello intermedio] con Luca Oss Cech
7-12 Ottobre	Da zero all'Autosufficienza. Per una transizione verso un mondo più umano, più equo, più sostenibile
16 Ottobre	Galline felici in permacultura. Il ruolo essenziale degli avicoli con Pietro Venezia e Andrea Minchio
17-19 Ottobre	Corso di intaglio e lavorazione del legno con Ezio Barberis
20-22 Ottobre	Il corpo irradiante. Pratiche di Forest Bathing per riconnetterci al corpo con Giulia Sama e Valentina Fariello
20-22 Ottobre	Alle Radici del Movimento. Corso Intensivo di Movimento Biologico con Stefano Spaccapanico, Francesco Iorio e Francesca Delicati
27-29 Ottobre	Corso teorico-pratico di Food Forest con Michele Rosetti
29 Ottobre 4 Novembre	Vacanza Detox Un ritiro immersivo per rigenerare mente, corpo e spirito



www.autosufficienza.it



info@autosufficienza.it



+39 335 8137979

L'INQUINAMENTO NEL SETTORE MODA E LA PROSPETTIVA DI UNA MODA SOSTENIBILE

Secondo le Nazioni Unite, ai giorni nostri, al settore fashion è imputato il 20% dello spreco globale di acqua e il 10% delle emissioni di anidride carbonica



Allo stesso tempo le coltivazioni di cotone sono responsabili per il 24% dell'uso di insetticidi e per l'11% di pesticidi, facendo del settore tessile il più inquinante dopo quello Oil&Gas.

L'85% dei vestiti prodotti finisce in discarica mentre solamente l'1% di essi viene riciclato.

Quest'ultimo dato risulta parti-

colarmente preoccupante considerando che nel 2019, rispetto all'anno 2000, un consumatore medio ha acquistato circa il 60% di abiti in più.

Questi dati negativi portano a soffermare l'attenzione sugli atteggiamenti dei consumatori e le loro scelte di acquisto: **da un lato il consumismo sfrenato deriva dalla poca consapevolezza** di recare danno all'ambiente da parte del consumatore, il quale è sempre più reduce di un perenne desiderio di acquistare per alleviare la propria frustrazione; contemporaneamente nell'era post-crisi del 2008 è possibile constatare una **nuova tendenza contrastante di un "prosumer" attento**, consapevole e alla ricerca di una via più sostenibile.

A tal proposito, la moda sostenibile si prospetta come valida alternativa al "fast fashion".

Quest'ultima negli anni ha sempre puntato a ridurre i costi e i tempi di produzione al minimo, creando capi di tendenza accessibili, il modello sostenibile ha invece cercato di rinnovare il sistema tramite l'ottimizzazione degli asset, rivalutando la filiera mediante nuovi modelli di business.

Da sempre la moda è uno spunto di arte e identificazione, lo stile permette di raccontare qualcosa di sé ed esprimersi artisticamente creando e comunicando un'immagine agli occhi altrui. Ogni scelta nell'outfit permette di trasmettere tratti inspiegabili, facendo intrave-

dere un lato emozionale, altrimenti celato. Tuttavia, questa tematica rivela non solo il lato artistico universalmente riconosciuto, ma un forte senso di eticità e morale che i consumatori dovrebbero assumere nelle loro scelte di acquisto. In particolare, questo argomento pone l'attenzione sugli oscuri lati ambientali che permeano il settore della moda e che rischiano di compromettere nel lungo periodo le ampie potenzialità positive del comparto.

È necessaria l'evoluzione di un consumatore consapevole ed esigente che induca e dia l'input al cambiamento delle imprese.

Il grande rischio è che le forti potenzialità positive della moda vengano oscurate dalle negatività in termini di impatti ambientali, ma l'auspicio è quello di un reale mutamento morale ed etico dei consumatori d'oggi che non tralascino nella loro vita e quotidianità l'aspetto sociale ed il rispetto per la natura che è fortemente minacciata.



Canapaeco

È ONLINE IL NOSTRO NUOVO SITO!

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

canapaeco.it

Via Marsala, 31/a - Bologna
051 4121290

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)



ACCANTO AL TERZO SETTORE

Attraverso la seconda edizione del bando Coopera, Emil Banca ha distribuito 100 mila euro di contributi a 32 piccole realtà della Regione tra associazioni, cooperative sociali e organizzazioni sportive emiliane. Queste risorse permetteranno il completamento di progetti dal valore complessivo di circa mezzo milione di euro.

di Filippo Benni



I vincitori del Bando Coopera dello scorso anno.

Gli investimenti in digitalizzazione per sostenere il miglioramento dell'area comunicazione della *Caritas Children Onlus di Parma* e l'acquisto di PC e di una lavagna multimediale per l'*Università della Terza Età di Reggio Emilia*.

La ristrutturazione della *palestra dell'Asd Bolognina Boxe*, in una delle zone più problematiche di Bologna, e l'acquisto delle attrezzature per le *aule di doposcuola di Scadiano e Rubiera gestite dalla cooperativa sociale Pangea*. Poi il sostegno alla sezione *Avis del Comune di Argenta* come alla *Cooperativa sociale Giovani Ambiente Lavoro di Modena* per l'acquisto di attrezzature da lavoro.

Sono alcune delle 32 attività che saranno realizzate grazie al contributo di Emil Banca, la Bcc presente in tutte le province emiliane.

In totale, ammontano a **100 mila euro** le risorse destinate al **sostegno di 32 progetti** presentati da altrettante realtà emiliane del Terzo settore.

I contributi sono stati distribuiti attraverso un bando rivolto alle associazioni, alle cooperative sociali e alle organizzazioni sportive socie o clienti della Banca.

I 100 mila euro distribuiti sul territorio permetteranno il completamento di progetti dal valore complessivo di circa mezzo milione di euro.



Alla seconda edizione del **Bando Coopera**, chiusa a metà del luglio scorso, hanno risposto ben 121 realtà locali.

Tra queste, la Banca ne ha selezionate 32 a cui sono andati **dai 2,5 ai 5 mila euro a progetto**, premiando in particolare modo gli investimenti funzionali al miglioramento dei progetti già attivati dalle realtà locali, o quelli collegati a

nuovi progetti, come acquisti di beni, strumentazioni, veicoli ed altro ancora.

In fase di selezione, la Banca ha cercato di valorizzare tutti i territori in cui è presente e il maggior numero di ambiti legati ai Goal dell'Agenda Onu 2030.

In ambito sportivo, è stata riservata particolare attenzione ai **progetti legati agli sport meno diffusi** e che più difficilmente trovano risorse dagli sponsor; per i progetti di **stampo sociale** si è data priorità a quelli rivolti alle **fragilità "più silenziose"**, come il dopo di noi o l'autismo.



Sull'**Appennino bolognese**, i fondi sono andati all'associazione **Bologna Montana Bike** per l'acquisto di strumenti e attrezzi per la manu-



Vigneti sempre più sostenibili



di Francesca Cappellaro,
ricercatrice in *Transizione sostenibile*
ed *economia circolare*

L'attenzione verso la sostenibilità è in crescente aumento nel settore del vino.

A livello italiano, negli ultimi anni le vendite di vino biologico sono lievitate: 85% per i vini DOC e DOCG, 65% per gli spumanti e 118% per i vini IGT. Soprattutto nel settore della grande distribuzione, le vendite di vini biologici sono cresciute in modo esponenziale, si pensi che i vini bio dell'Emilia Romagna hanno visto un aumento delle vendite pari al 233%.





Ma il maggior successo si riscontra nel mercato estero dove i Paesi più rilevanti sono Germania, Stati Uniti, Svezia, Canada, Svizzera e Cina.



I vantaggi del vino biologico non sono solo economici, ma anche da un punto di vista ambientale e di qualità dei prodotti finali! A livello nazionale gli ettari di viti biologiche hanno visto una crescita del 23% e in alcune regioni come la Basilicata, si è arrivati anche a raddoppiare le superfici di vigneti che adottano criteri di sostenibilità. Questo significa maggiore tutela della biodiversità, degli habitat, del paesaggio e cura della qualità del suolo che è fondamentale per la vitalità e salute dei vigneti. La gestione intensiva delle viti ha portato ad un impoverimento dei terreni, richiedendo un maggiore impiego di interventi umani attraverso l'impiego di concimi e fertilizzanti con importanti conseguenze sull'ambiente.

L'accumulo di queste sostanze nel terreno determina un peggioramento delle sue caratteristiche ed anche l'inquinamento delle falde acquifere.

Tutto ciò ha ripercussioni sull'ambiente, ma anche sulla qualità del vino. Infatti, anche se una vigna può adattarsi e crescere su tanti tipi di terreno, il carattere di un vino dipen-

de fortemente dalla qualità del suolo. Ad esempio, terreni sabbiosi che tendono a mantenere maggiormente il calore e hanno un buon drenaggio delle acque danno origine a vini profumati e tanninici come il Barolo o il Nebbiolo.

Suoli argillosi che hanno una maggiore umidità, producono vini con minore gradazione alcolica. Variare la qualità del suolo significa influenzare le caratteristiche del vino. L'impiego di tecniche sostenibili nella viticoltura porta ad ottenere notevoli vantaggi. Tecniche come la lotta biologica e i sistemi agronomici permettono di ridurre gli impatti ambientali, grazie all'impiego di prodotti biodegradabili, minor interventi umani ed assenza di residui chimici. Anche la viticoltura di precisione che si basa su un uso mirato di prodotti come concimi e fertilizzanti, permette di dosare le loro quantità a seconda delle diverse necessità delle zone del vigneto evitando così dispersioni inutili. La sostenibilità ha ricadute anche per

la biodiversità. Grazie all'impiego di prodotti meno impattanti si ha una maggiore ricchezza di specie vegetali e floreali nella vigna.

Questo favorisce la presenza di insetti ed altri piccoli animali che aiutano a ridurre la presenza di parassiti nelle viti. Anche per il terreno, le coltivazioni biologiche portano a maggiori benefici. La presenza di microorganismi come ad esempio i funghi oppure i lombrichi facilitano la degradazione delle sostanze organiche, migliorano la disponibilità di acqua e di ossigeno, ed arricchiscono il suolo di minerali preziosi che nutrono le piante e riducono gli aggressori delle radici della vite. Introdurre la sostenibilità nella viticoltura porta quindi a numerosi vantaggi, non da ultimo quello degli aspetti sociali e culturali, grazie alle forti interconnessioni che si creano tra vino e territorio, la valorizzazione delle tradizioni e la crescita di un'economia locale.

LA PAROLA CHIAVE DI OTTOBRE È PREVENZIONE

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

Inizia l'autunno e tutta la natura si prepara a concentrarsi verso l'interno, verso lo yin, come ci dice la Medicina Tradizionale Cinese.

Per questo motivo una buona pratica da osservare nel mese di ottobre è quella di dedicarci a noi stessi e al potenziamento delle difese immunitarie per l'arrivo dell'inverno.

Iniziamo facendo un carico di vitamina C; consumando frutta e verdura che ne contengono il più possibile come uva, frutti di bosco, kiwi, limoni, arance e pompelmi.

Per la verdura abbiamo un'ampia scelta tra asparagi, cime di rapa, broccoli, cavoli, cavolfiori, spinaci, pomodori e patate (da consumare al massimo due volte a settimana ed a pranzo, mai a cena, perché alzano prepotentemente il picco glicemico).

Non ci dimentichiamo di dedicare almeno un'ora della nostra giornata all'attività fisica.

Il corpo umano ha bisogno di movimento per star bene e anche per potenziare le difese immunitarie c'è bisogno di una camminata giornaliera fatta con vigore, se poi siete appassionati di un altro sport portatelo avanti, non lasciatevi impigrire dall'arrivo delle brutte giornate, mantenete il ritmo.

Imparate a respirare

bene; tutti dovremmo frequentare un corso nel quale ci viene spiegato come si pratica la respirazione corretta; che altro non è se non quella con la quale veniamo al mondo.



Si inspira e si espira sempre dal naso, mai dalla bocca, e il respiro deve arrivare al basso ventre, cosicché la pancia si gonfia quando inspiriamo e si sgonfia quando espiriamo.

Il petto non si alza mai e le spalle non si muovono.

L'unica parte del corpo che si muove in maniera ritmica è la pancia.

Trovate le indicazioni dettagliate sulla respirazione e su molto altro nel mio terzo libro: **Sciamesimo tolteco Influenzare il tessuto della realtà**, disponibile in libreria e negli store online.

Veniamo adesso ai rimedi che ci sono utili per alzare le difese immunitarie.

Come tinture madri, possiamo usare l' **Uncaria**, l' **Echinacea** mista alla **Propoli** e la **Rosa canina**. Per quanto riguarda l'uso dei **gemmoderivati**, ve ne consiglio uno la cui azione terapeutica serve a lenire e curare i classici dolori reumatici associati al freddo umido dell'inverno, oltre che essere un ottimo febbrifugo.

Sto parlando dell' **Alnus Incana** ovvero dell' **Ontano bianco**, grande rimedio della sfera ginecologica femminile, ottimo per la cura di fibromi, miomi e fibromi uterini.

Il suo corrispettivo maschile per la sfera riproduttiva è il gemmoderivato di **Sequoia Gigantea**. Un altro rimedio che può essere usato come integrazione assieme agli altri che ho menzionato fino ad ora è il gemmoderivato di **Ribes Nigrum**; considerato un **cortison like**, ci è molto utile per contrastare ogni stato infiammatorio che abbia una risposta in *ite*.

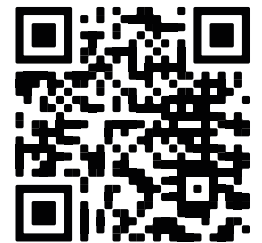
Trova un ottimo impiego in casi flogistici a carico delle mucose; tipico bersaglio dei raffreddori da cambio repentino delle temperature, stati febbrili conseguenza delle influenze di stagione e anche nei casi di dolori reumatici.

Vi ricordo che per le specifiche in merito all'assunzione di questi rimedi è sempre buona norma affidarsi al vostro naturopata o medico omeopata di fiducia.

Ricevi gratis ogni mese Bio & Sostenibile in versione PDF!



SCRIVI A
info@bioesostenibile.it



Bio & sostenibile
www.bioesostenibile.it

COME CONTRASTARE L'INVECCHIAMENTO CUTANEO CON L'AIUTO DELLA NATURA

È possibile rallentare il processo di invecchiamento della pelle grazie a prodotti cosmetici a base di estratti vegetali appositamente formulati per una pelle matura.

di Elena Nonis



Con l'avanzare degli anni, è fisiologico che la pelle del viso e del corpo vada incontro a rilassamento, compaiano segni di espressione e rughe più meno marcate soprattutto a livello di contorno occhi, labbra e décolleté, l'ovale del viso risulti meno definito e la cute in generale appaia più secca.

Le creme per il viso dovranno contenere non soltanto sostanze idratanti, come acido ialuronico e collagene, ma anche antiossidanti, per esempio le vitamine C ed E, presenti in acerola, agrumi, olivello spinoso, che prevengono la formazione di macchie cutanee e hanno un effetto illuminante, utile in caso di colorito

spento.

Per un trattamento d'urto, si consigliano gli oli di mandorle dolci, oliva, jojoba, germe di grano, girasole, macadamia, sesamo, argan e i burri di cacao, karité, cocco, avocado che nutrono intensamente la pelle di tutto il corpo preservandone l'elasticità e contrastando la perdita di tono.

Da non dimenticare le mani: oli e burri vegetali possono essere applicati prima di coricarsi, indossando guanti di cotone, per una maschera intensiva che coccoli la pelle durante la notte.

Per proteggere la pelle dai radicali liberi si può intervenire

anche dall'interno, arricchendo la dieta di cibi contenenti selenio, minerale presente in carne, frutti di mare e legumi; carotenoidi, pigmenti abbondanti in carota, zucca, pomodoro, peperone, albicocca, melone; vitamina A, che si ritrova all'interno degli alimenti di origine animale.

Per fare un pieno della già citata vitamina C non devono mai mancare in tavola spinaci, cavoli, pomodori, agrumi, mentre la vitamina E si concentra nei cereali integrali, nei semi oleaginosi e negli oli da essi ricavati, negli oli di pesce, nella frutta a guscio, nel burro e nel tuorlo dell'uovo.

IL TURISMO AL TEMPO DEGLI INFLUENCER

A Bologna, fino al 29 ottobre 2023, nell'ambito di IT.A.CÀ – Festival del Turismo Responsabile, è visitabile l'iniziativa IN & OUT, un originale viaggio tra fotografia ed immagini in movimento, in cui verranno esposti i lavori: I WANNA BE AN INFLUENCER, di Nicola Tanzini e il film WANDERING BAISHIZHOU di Sabrina Muzi.

di Maddalena Nardi



© Nicola Tanzini, I Wanna Be An Influencer #77 Pisa, 2017

Con il progetto **I WANNA BE AN INFLUENCER** Tanzini, attraverso la fotografia intesa come mezzo oramai più diffuso e accessibile per comunicare le nostre esperienze, rappresenta comportamenti che rischiano di azzerare le specificità territoriali locali, in favore di un turismo inconsapevole e basato esclusivamente sulle logiche dell'emulazione e delle apparenze. "Nel turismo - osserva Tanzini - sta accadendo che invece di scegliere i luoghi per la loro storia e cultura, li si sceglie per la loro instagrammabilità, come già accaduto nella ristorazione". Tale imperativo, rischia di soppiantare l'essenza del luogo, a scapito di tutte quelle specificità, che caratterizzano territori e comunità. **Adottando l'approccio del fotografo di scena, Tanzini ci mostra il dietro le quinte di set allestiti serialmente con l'unico scopo di giungere allo scatto perfetto, da condividere immediatamente con i propri followers.** Di fronte alle immagini di Tanzini, comprendiamo come la logica di dimostrare di essere stati in un luogo e quindi di immortalarsi in esso, prevalga sulla comprensione e sulla conoscenza delle sue caratteristiche. **I Wanna Be An Influencer** è anche il titolo del suo libro (Skira Editore) che ha l'intento di fotografare, con l'aiuto di esperti del settore come Alice Avallo, Vincenzo Nocifora e Benedetta Donato, le trasformazioni che influenzano il comportamento dei nuovi turisti, dalla scelta delle mete tradizionali alla creazione di destinazioni inedite.

Con il film **WANDERING BAISHIZHOU**, Sabrina Muzi, ci fa rivivere un'esperienza profonda che ha potuto fare trascorrendo un mese all'interno di questo villaggio cinese, luogo pieno di contraddizioni e stratificazioni sociali. Il villaggio, per come lo ha vissuto e indagato lei sta per scomparire, grazie a una decisione del Governo centrale, che vuole abbattearlo per fare spazio ad alberghi di lusso. **Attraverso una performance suggestiva, ispirata alla spiritualità del luogo, la Muzi ha affrontato l'emergenza e il pericolo della sparizione di questa realtà.** Un progetto innovativo che ha visto la grande partecipazione degli abitanti di Baishizhou. La proiezione del film (che dura 34 minuti) è accompagnata da una selezione di fotografie tratte dal lavoro, a cura di Laura Frasca | Green Whale Space. Una doppia prospettiva per riflettere sull'importanza della promozione e conoscenza dei principi su cui si fonda la sostenibilità ambientale e sociale, per preservare le specificità preziose di ogni territorio e comunità.

La mostra I WANNA BE AN INFLUENCER prosegue fino al 29 Ottobre 2023 presso la casa di quartiere Katia Bertasi, in Via A. Fioravanti, 18/3 a Bologna. La proiezione WANDERING BAISHIZHOU di Sabrina Muzi è visionabile fino al 29 Ottobre presso Green Whale Space, via Manin 9c Bologna su prenotazione (greenwhalespace@gmail.com) dal lunedì al sabato dalle 10.00 alle 13.00 / dalle 16.00 alle 19.30.

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

Capo Redazione: Maddalena Nardi
info@vivosostenibile.it

Ufficio commerciale:
VS Green Marketing
info@bioesostenibile.it

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

Hanno collaborato a questo numero:

Barbara Iotti	Glauco Venturi
Beatrice Piva	Laura dell'Aquila
Claudia Cortini	Letizia Boccabella
Debora Serafini	Manuela Martino
Donatella Stinga	Mirco Lucchini
Elena Nonis	Nazzareno Guerra
Filippo Benni	Nunzia Cascone
Francesca Cappellaro,	Simona Tassinari
Francesco Ventura	Veronica Ventura
Giulia Marone	

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 24/08/2023



TORNARE A CASA

Cronache da una vita senza tecnologia.



Autore: Mark Boyle

Editore: Piano B

Pagine: 121

Prezzo di copertina: € 18

Riusciresti a vivere in un luogo senza elettricità, acqua corrente, radio, linea telefonica o internet?

Temo che la maggior parte di noi non riuscirebbe a resistere neppure poche ore.

Io forse, immergendomi in un buon libro come questo di Mark Boyle, un giorno riuscirei a trascorrerlo, ma poi?

Quante email avrei accumulato?

E quanti messaggi wapp mi ritroverei a scrollare?

E mi chiedo: saprei stare pur in un bel posto, senza scattare neanche una fotografia?

Siamo così tanto connessi alla rete da non essere più in grado di ritrovare noi stessi nel mondo. Ecco allora che il racconto della scelta di vivere in una baita di questo giovane irlandese, risulta particolarmente emozionante.

Il libro in cui racconta i suoi primi 12 mesi di vita nella baita in cui vive dal 2016, è una sincera e appassionata cronaca di un'esistenza decisamente fuori dall'ordinario.

Boyle esplora le gioie, guadagnate col sudore della fronte, del costruirsi una casa con le proprie mani, imparando ad accendere un fuoco, andando a prendere l'acqua dalla sorgente, pescando e procacciandosi il cibo.

È una vita elementare, governata dai ritmi del sole e delle stagioni, dove vita e morte danzano insieme in un ambiente per nulla diverso da ciò che abbiamo vissuto per la maggior parte della nostra permanenza sulla Terra.

Riviverla oggi apre però una profonda riflessione su cosa significhi essere umani, in un'epoca in cui i confini tra uomo e macchina sono ogni giorno più confusi.

Corso di Orto naturale in un giorno

Sabato 21 ottobre 2023
dalle ore 9.30 alle 17 circa

Durante il **corso teorico/pratico**, apprenderete 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. Scelta dei tempi, delle esposizioni e delle sementi biologiche più resistenti agli stress climatici. **Impara facendo insieme a noi!**

Temi affrontati:

i principi dell'orto naturale
le lavorazioni e la preparazione del terreno
la concimazione naturale e il compost
la programmazione dell'orto

l'irrigazione intelligente
come abbinare le piante
semine e trapianti in campo
orto senza sforzo

Focus: la preparazione del terreno migliore per l'orto.

Il corso è in presenza

Ci teniamo a farvi vedere dal vivo e toccare con mano gli orti che abbiamo già realizzato.
Un corso breve, teorico, ma anche molto pratico.

**Massimo 12 partecipanti
(restano solo 5 posti).**

DOVE:

sulle prime colline di Ozzano dell'Emilia (BO), la sede esatta verrà comunicata all'iscrizione del corso.

INFO:

tel e whatsapp 347-2461157
madnard@gmail.com
www.vivosostenibile.it



Eolie. Isole slow



EDITORE
Slow Food
Editore
PAGINE 224
PREZZO DI
COPERTINA
22€

Quest'estate ho avuto la bellissima opportunità di passare del tempo a Stromboli e a Panarea. Due delle **7 perle** dell'arcipelago siciliano delle Eolie. Ed è stata un'esperienza che, grazie a questo libro davvero ben fatto e di certo scritto con passione ed esperienza da chi le Eolie le conosce veramente, mi ha fatto ricordare vividamente. **Ogni isola è raccontata singolarmente**, comunque con informazioni utili ad organizzare un possibile viaggio alla scoperta di queste splendide isole, che hanno tanto da raccontare e che tanto sono amate da chi le ha scelte per viverci. A imprimere su carta i colori e le luci mozzafiato di queste isole sono le fotografie di Marco Varoli e le mappe e le illustrazioni di Silvia Gherra. I testi si arricchiscono delle interviste a produttori, artigiani, isolani di nascita e per scelta, che raccontano le isole dal punto di vista di chi le vive in prima persona, oltre alle ottime ricette della tradizione. Con questo libro tra le mani, sarete già pronti a partire!

Un'altra scuola è possibile



AUTORI
Lorenzo Locatelli,
Sabino Pavone, Gaia
Camilla Belvedere,
Gino Aldi
EDITORE
Edizioni Enea
PAGINE 320
PREZZO DI
COPERTINA 24€

Le grandi pedagogie olistiche di Rousseau, Froebel, Pestalozzi, Montessori, Steiner, Sai Baba, Malaguzzi, Milani, Lodi, Krishnamurti, Gardner, Aldi.

Chi ha dei figli o dei nipoti in età scolare, da anni ormai, spesso lamenta metodi educativi anacronistici, non funzionali, che considerano solo alcuni aspetti del bambino tralasciandone altri. Il rapido diffondersi delle scuole parentali è di certo frutto della crescente insoddisfazione di tanti nei confronti del sistema scolastico. **Questo libro raccoglie le esperienze più significative di quegli educatori che hanno sviluppato un approccio olistico all'educazione**, dedicando la vita a crescere bambini e ragazzi più forti e sicuri di sé, con sistemi educativi che contemplano la loro felicità e benessere. Belle le esperienze degli asili nei boschi: "un grande esempio - si legge nel libro - di come sia possibile educare i bambini lasciandosi aiutare da Madre Natura (...), che offre tutto ciò che serve per imparare a vivere, a crescere."

New generation food



AUTORE
Daniele Signa
EDITORE
Città Nuova
PAGINE 145
PREZZO DI
COPERTINA
16,90€

La dieta per stare a posto con la coscienza.

Quanta sostenibilità passa dal nostro piatto! Dal cibo che scegliamo di comprare e di mangiare possono dipendere crisi climatiche o inquinamento, ci hai mai pensato? **Sapere cosa scegliere è davvero importante**, può fare la differenza per esempio, alimentare il commercio di frutta esotica con l'impatto di inquinamento che può avere a tutti i livelli, invece che scegliere la frutta di stagione che cresce sugli alberi a noi vicini. Così come è ormai fondamentale ridurre gli allevamenti intensivi e scegliere proteine più sostenibili, come quelle che ci danno i legumi, coltivati in tutta Italia e da sempre fonte sana di benessere. Non saranno mai i supermercati o le mode alimentari a indicarci quello che può fare bene al pianeta, dobbiamo essere bravi noi a scegliere il meglio per noi stessi e per i nostri cari. Questo libro nasce proprio per rispondere alle necessità concrete di chi vuole essere attento alla salute e al bene del pianeta e che vorrebbero ridurre gli sprechi alimentari e ottimizzare la propria dispensa. Un testo molto pratico con golose ricette green e consigli utili alla nostra quotidianità.

I colori sono di tutti?



AUTRICI
Lia Luzzatto, Renata
Pompas
EDITORE
Edizioni
Mediterranee
PAGINE 262
PREZZO DI
COPERTINA
19,91€

22 domande curiose sul colore.

Recentemente mi sono soffermata spesso a pensare all'uso che si fa dei colori, a quelli che mi fanno stare bene, a quelli che mi aiutano a sorridere o a sognare. Quando ho visto questo saggio ne sono stata subito attirata e l'ho letto davvero con curiosità e piacere. Quello che mi ha particolarmente appassionato è stata l'**indagine delle autrici dal punto di vista storico e artistico dei vari colori, passando inaspettatamente anche dai sensi che non sono solitamente coinvolti con colore**: il colore è sonoro? Il colore è profumato? Il colore è saporito? Ecco... non me lo ero mai chiesto e le risposte sono davvero interessanti! Per non parlare di quanto il marketing attinga ai colori per condurci verso un'azione o un'altra. Insomma: un libro da avere, che apre tante belle possibilità di conoscenza.

Viaggio nell'Italia dell'Antropocene



AUTORI
Mauro Varotto e
Telmo Pievani
EDITORE
Aboca
PAGINE 189
PREZZO DI
COPERTINA
22€

La geografia visionaria del nostro futuro.

Catapultiamoci per un attimo nel 2786: cosa vedremo del nostro bel paese? E' l'esperienza che hanno fatto gli autori, raccontando un viaggio semiserio, sulle orme di Goethe, di un fantomatico Milordo, per l'Italia del XXVIII secolo. Confesso di aver versato qualche lacrima, immedesimandomi in questo viaggiatore del futuro che vedrà Venezia solo sottomarina, degli splendidi boschi della Calabria solo cumuli di carbone, oltre dover mangiare meduse, nell'assenza di acqua dolce e della biodiversità di cui godiamo. Eppure le avvisaglie perché tutto questo accada sono già manifeste. E allora è importante leggere questo libro, anche sentirsi colpiti dal mare sotto i portici di Bologna e dai numeri di un'immigrazione di massa verso le terre alte o da Roma come una metropoli tropicale. **Perché oggi possiamo ancora fare qualcosa** e i bravi autori di questo saggio, ce lo suggeriscono. Tappa dopo tappa, al viaggio di Milordo fa da contraltare l'approfondimento scientifico che motiva, con dati e previsioni, le ragioni del cambiamento territoriale.

Ecominimalismo



AUTRICE
Elisa Nicoli
EDITORE
Gribaudò
PAGINE 200
PREZZO DI COPERTINA
16,90€

L'arte perduta dell'essenziale.

Perché consumare meno e meglio può salvare noi e il pianeta.

Conosco Elisa Nicoli da anni e so quanto, da sempre, ha scelto in prima persona di vivere in maniera ecologica e meno impattante possibile sul pianeta. Ho accolto con grande gioia questo sua nuova guida, che ho trovato giusta e puntuale in questo particolare momento storico. È il tempo delle scelte e la Nicoli ci dà la possibilità concreta di riflettere su quanto poco davvero ci serva. "Viviamo nell'era del troppo, almeno noi abitanti del Nord Globale. Troppe cose, troppi stimoli, troppe informazioni. Questo troppo ci allontana dalle cose essenziali." L'unica certezza è che non c'è più tempo da perdere, quindi è utile capire come pesare meno sulla terra in tanti ambiti del nostro quotidiano. **La Nicoli ci guida allora alla scelta di: cibo, detersivi, cosmetici, vestiti, casa, ufficio, relazioni sociali e viaggi.** Tutti ambiti in cui ognuno di noi può davvero fare la differenza!

Il rito del filare



AUTORE
Paolo Repossi
EDITORE
Ediciclo
PAGINE 96
PREZZO DI COPERTINA
9,50€

Piccola disciplina del vigneto.

I filari di vigna mi hanno sempre trasmesso un senso di quiete, con il loro ordine geometrico, coi i ricchi grappoli a fine estate o con l'arancione variabile in autunno. Questo piccolo saggio di Repossi ci accompagna alla scoperta di un intero mondo che sta dentro, sotto e attorno a un vigneto. **La vigna come universo, la sua cura un modo di pensare e di essere.** Il filare come percorso di un'esistenza, un insieme di geometrie capaci di avvolgere ogni cosa. La forza di una pianta esile, che ogni anno trova l'immaginazione sufficiente per ripartire da zero. "La vite è sicuramente femmina e si farà riconoscere, ma come vuole lei".

Se fare la cosa giusta nel proprio raggio d'azione è l'unica speranza di salvezza per il mondo, la coltivazione della vite è una delle migliori scuole che si possano frequentare.

Oggi sono nuvola, domani arcobaleno



AUTORE
Davide Viola
EDITORE
Il Punto d'Incontro
PAGINE 121
PREZZO DI COPERTINA
10,90€

Mindfulness per bambini dai 7 ai 12 anni.

Con esercizi e giochi per crescere più sereni e sicuri di sé.

Vuoi che tuo figlio si goda l'ambiente che lo circonda, che si senta calmo e concentrato? Praticare la mindfulness potrebbe essere la soluzione che stai cercando!

Grazie a questo libro, davvero ben fatto e ben illustrato, potrai aiutare i tuoi figli a diventare più consapevoli, facendo loro un regalo per tutta la vita.

Per insegnare mindfulness ai bambini è importante usare attività divertenti: arti e mestieri, e idee di gioco. La consapevolezza che deriva dalla mindfulness li aiuterà ad avere autocontrollo, a concentrarsi, a prestare attenzione ed essere presenti nell'adesso, a comunicare più efficacemente, rendendo più facile per loro socializzare e migliorare la loro autostima.

Manuale per il buon uso della mente



AUTRICE
Rose Jay Linda
EDITORE
Om Edizioni
PAGINE 158
PREZZO DI COPERTINA
20€

La forza della mente è il centro di comando che controlla tutto ciò che fai, determinando come pensi, senti e agisci.

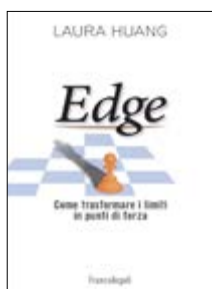
Linda Jay Rose è conosciuta, a livello internazionale, per avere creato un sistema di conoscenza ed uso della mente che unisce l'antica saggezza alle più recenti scoperte nel campo della psicologia.

Il suo metodo favorisce il miglioramento dell'autostima, della creatività, dell'intuito e delle buone relazioni.

Intraprendere il viaggio per esplorare il regno del subcosciente, è un'impresa che dà subito grandi risultati.

Esplorare il mondo interiore della mente porta a scoprire tesori infiniti. Le istruzioni contenute in questo manuale sono praticabili ovunque ed efficaci per ognuno di noi.

EDGE



AUTRICE
Laura Huang
EDITORE
FrancoAngeli
PAGINE 188
PREZZO DI COPERTINA
23€

Come trasformare i limiti in punti di forza.

In un mondo ideale, il successo dovrebbe dipendere dalle competenze e dalle performance effettive. Nel mondo reale, però, i pregiudizi e gli stereotipi - su aspetto, razza, genere, esperienze e molto altro - influenzano le percezioni degli altri. Risultato? Il nostro lavoro non viene notato o apprezzato, i nostri sforzi non producono i risultati meritati... Ma le cose non devono per forza andare così: come mostra Laura Huang, docente della Harvard Business School, esiste un modo per rovesciare stereotipi e ostacoli a nostro favore. **Creare valore (Enrich), incantare (Delight), guidare (Guide), impegnarsi (Effort), sono queste le componenti per costruirsi un vantaggio (EDGE).** Attingendo a storie singolari, ma universali, e alle sue ricerche innovative, l'autrice spiega come possiamo trasformare limiti, svantaggi e disuguaglianze in solidi punti di forza. È la costruzione di un vantaggio la chiave per avere successo all'interno di un sistema imperfetto. E avere successo significa sapere chi siamo, usando questa consapevolezza in modo strategico e senza timori. Essere autentici, senza aver paura di mostrare la nostra unicità.



AGGIORNAMENTI

dal mondo del bio
e della sostenibilità

CONSIGLI

per creare benessere
tutto intorno a te!

SPECIALI e APPROFONDIMENTI

RECENSIONI

di prodotti
e di libri green

FIERE, CORSI ed EVENTI

Bio & sostenibile

Magazine e Newsletter

ISCRIVITI
E RICEVI IL PRIMO OMAGGIO!

www.bioesostenibile.it



Scansionami

CONTATTI: info@bioesostenibile.it

prenditi
il tuo
tempo



poc a poc
piccoli gesti quotidiani

Distribuito Da ML BEAUTY.
Via Giuseppe Garibaldi 104, 40033
Casalecchio di Reno (BO) Italy

www.pocapoc.it
info@pocapoc.it



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

Poc a Poc significa **“rallentare”** .. **“trovare tempo anche per i piccoli gesti quotidiani”** ed è un termine nativo della Catalogna .. Noi lo intendiamo **“basta poco tutti i giorni per ottenere tanto”**.

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

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