

Bio & Sostenibile

Il benessere tutt'intorno a te!

    www.biosostenibile.it



TU SEI IL CAMBIAMENTO

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 Spreca
Meno imballaggi
Più di 400 referenze sfuse

Alimenti vegani, raw e biologici

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





macrolibrarsi Fest

23 e 24 Settembre 2023 · Dal vivo alla Fiera di Cesena

Il Primo **Festival** del **Benessere** di **Corpo, Mente e Spirito**

2 giorni interi per imparare dai **massimi esperti in Italia**,
conoscere nuove persone che la pensano come te in un'atmosfera di festa

- **Fiera al coperto**
(pioggia non ti temiamo!)
- **Grande sala conferenze** con 400 posti a sedere
- **Street Food:** bio, etnico, veg, piadine, gelati, focacce e pizze, birra
- **200 stand** di alimenti bio, libri, cosmesi naturale, artigianato e tutto ciò che ti aspetti
- **10 conferenze** a ingresso gratuito con i tuoi autori più amati (+ firma copie)
- **10 showcooking** con chef e influencer di cucina veg, macrobiotica, biologica, naturale
- **Spettacolo di Arianna Porcelli Safonov** a ingresso gratuito (da non perdere, è sabato sera alle 21)
- **8 Workshop di mezza giornata** per approfondire temi quali salute, alimentazione naturale, meditazione (ingresso con biglietto)
- **Musica dal vivo e artisti di strada** in ogni angolo della Fiera
- **Area bimbi** con giochi didattici, libri, giochi di una volta, angolo allattamento
- **Area olistica:** tatami, yoga, wellness e consulenze



Gratuito
Fiera di Cesena
Ampio parcheggio



Settembre
Sabato 23 10:00 - 22:00
Domenica 24 10:00 - 18:00



Conferenze
Informazione
indipendente



Showcooking
Cucina bio
e naturale dal vivo

Voglio partecipare!



macrogo.to/mfest23

TU SEI IL CAMBIAMENTO

Il compito più difficile nella vita è quello di cambiare sé stessi.

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

Sui processi di cambiamento, sono state scritte fiumi di parole, elaborate moltissime teorie, realizzati migliaia di corsi.

Tuttavia, un po' come accade per le diete, spesso i risultati che si notano all'inizio, si affievoliscono fino a svanire del tutto, nel lungo periodo.

Ma a qualsiasi cambiamento possiamo aspirare, il primo e importante passo da compiere è capire cosa ci sta ancorando a comportamenti e conseguenti risultati, dai quali vogliamo fuggire.

Siamo esseri complessi e contraddittori e spesso i nostri comportamenti sono in aperto contrasto con quanto diciamo e sosteniamo con passione, o con i nostri desideri profondi.

Sempre pronti a giustificare le nostre debolezze o a dare ad altri la responsabilità dei nostri fallimenti, spesso preferiamo crogiolarci in una malinconica indulgenza con noi stessi, quanto essere taglienti e spietati verso i comportamenti del prossimo.

Nessun cambiamento può avvenire se non sei tu il primo a volerlo.

Se solo avessimo il coraggio di cambiare, dove potremmo arrivare?

Affrontare un cambiamento significa, prima di tutto, accettare fino in fondo la responsabilità di una sfida con noi stessi.

Per farlo, è utile identificare con chiarezza le motivazioni, quello da

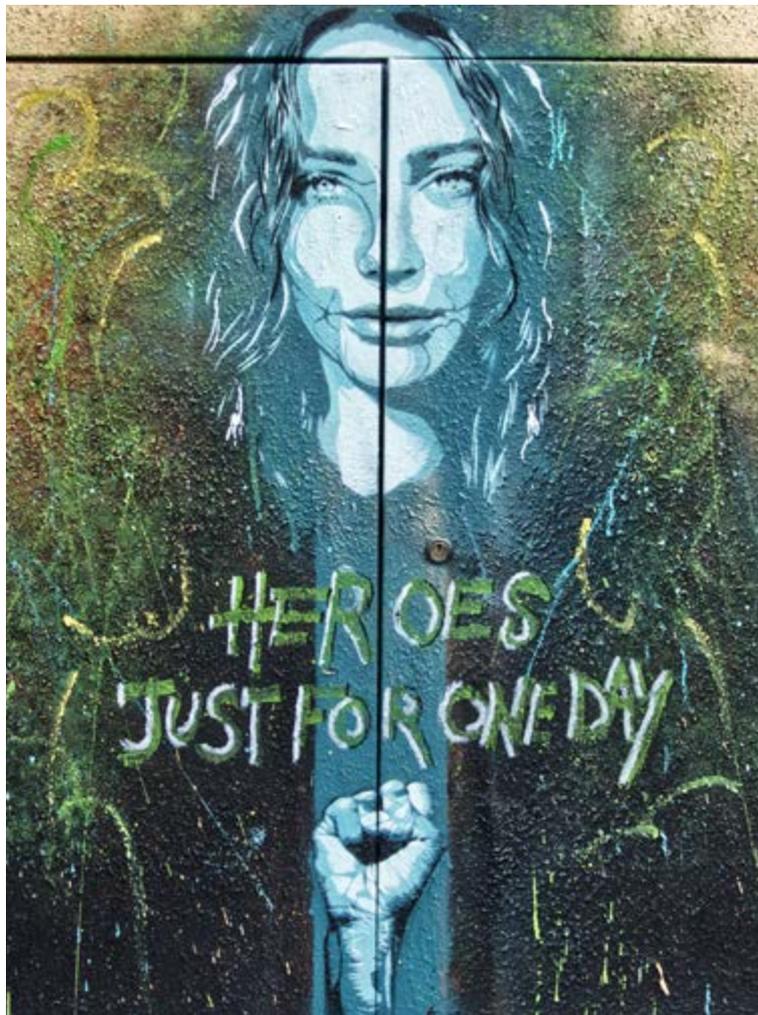
cui vogliamo allontanarci e l'obiettivo che vogliamo ottenere.

Il via da e il verso cosa.

Cosa non voglio più per me stesso, cosa non posso più accettare?

E nello stesso tempo, cosa desidero ottenere? Cosa voglio per me?

Cosa saremmo capaci di realizzare o chi potremmo diventare, se solo accettassimo le responsabilità e quella dose di rischio che comporta uscire dalla propria zona di comfort?



Pensate ai filosofi, ai grandi scienziati, agli imprenditori, ai politici, ma anche alla gente comune ai medici volontari, ai ricercatori, ai migranti che **hanno creduto in un cambiamento** e hanno ricercato, studiato, faticato, sperimentato, rischiato la vita, lottato finché non l'hanno ottenuto.

Il tempo per cambiare è adesso!

Basta scuse!

Non puoi sperare che le stelle e i pianeti si alleino per produrre il cambiamento che desideri, o che i semafori della tua vita, siano tutti verdi.

Nessuno cospira contro di te, ma raramente potrai trovare chi ti sostiene e ti affianca in un cambiamento profondo.

Le condizioni esteriori, non saranno mai perfette e se aspetti che ciò accada per cambiare, stai solo raccontandoti un'altra bugia.

Ti stai dando un'altra giustificazione per procrastinare

e non cambiare.

La verità è che se qualcosa è importante per te, e vuoi "prima o poi" realizzarla, fallo ora! Potrai correggere gli errori lungo il percorso.

BIO O NON BIO? LE DIFFERENZE CI SONO E NON POCHE

Ti sei mai domandato quali siano le reali differenze tra un prodotto Biologico e uno non Biologico?

Noi del Caseificio Bio Reggiani proveremo a darti una risposta chiara e semplice in questo articolo, sulla base della nostra esperienza nel campo.

Tanto per cominciare va sottolineato che Biologico non è un concetto universale.

A seconda della nazione in cui ti trovi o della certificazione cui stai facendo riferimento, potrebbero cambiare parametri e linee guida. In generale comunque per prodotto Biologico intendiamo un prodotto ottenuto con metodi na-

turali, escludendo trattamenti genetici e l'utilizzo di agenti chimici.

Nei prodotti non bio tutto questo non avviene o meglio non si è vincolati in alcun modo a farlo. Sta poi alle scelte delle singole aziende decidere se limitare o meno l'utilizzo di agenti chimici durante i processi o più in generale decidere quanto curare la qualità dei prodotti.

Il mondo del Biologico, da un punto di vista normativo appunto, è regolato da sistemi di certificazioni, che vengono rilasciate dagli enti preposti solo se si rispettano linee guida molto rigide e stringenti. Tali "limitazioni" come abbiamo già detto prima, sono una garanzia per la salute



del consumatore, ma allo stesso tempo (in molti casi) diventano anche un costo notevole per chi produce. Questo è il motivo per cui quando vedi prodotti bio sugli scaffali noti un sovrapprezzo (più o meno leggero)... ma trattandosi della tua salute, non potrebbe comunque valerne la pena?

Andando più nello specifico, il nostro Caseificio produce Parmigiano Reggiano Biologico e siamo uniformati alle linee guida della certificazione CCPB. Qui di seguito ti elencheremo punto per punto le regole che siamo contenti di essere costretti a rispettare, per poter apporre il marchio "Bio" sul nostro Parmigiano:

Non possono essere usati pesticidi o diserbanti. Grazie a questo vincolo l'erba con cui si nutrono le nostre vacche è naturale al 100%. Così facendo possiamo garantire una qualità decisamente superiore del latte e quindi del Parmigiano. Inoltre, questa dieta sana e genuina allunga la vita ai capi (da una media di 4/5 anni per gli allevamenti intensivi a 6/7 anni).

Per ogni capo adulto dobbiamo garantire almeno un ettaro di terreno (questo ci porta ad avere 1650 ettari di terreno in

totale che si espandono dalla provincia di Bologna alla provincia di Reggio Emilia). In stalla il bestiame deve essere lasciato libero e tra una vacca e l'altra ci devono essere almeno 5/6 metri di spazio, per consentire un movimento naturale e non costretto. Gli antibiotici possono essere somministrati massimo 1 volta l'anno per ciascun animale. La nostra scelta personale è quella di non utilizzarli affatto.

Il mangime che funge da nutrimento per il bestiame deve anch'esso possedere la certificazione BIO.

Noi utilizziamo il PROGEO, composto da fieno, mais, soia e orzo.

Devono assolutamente essere presenti pascoli esterni. Tutte queste buone pratiche che rispettiamo quotidianamente si ripercuotono automaticamente sulla qualità del nostro Parmigiano Reggiano che, già di per se, è un prodotto naturale e di eccellenza. Basti pensare che l'unico conservante di cui necessita è il sale, conservandosi fino a 72 mesi, guadagnando in note di sapore.



Caseificio Bio
Reggiani

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

☎ 347 740 3135

🌐 www.bioreggiani.com

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

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

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

di Maddalena Nardi



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

Vollagen[®] è prodotto utilizzando un processo brevettato di fermentazione e microincapsulazione in più fasi, che si traduce nella creazione di una miscela di aminoacidi disperdibili in acqua nella stessa quantità e composizione presente nel collagene di origine animale.

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

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

Tra i numerosi benefici, si riscontrano:

- Pelle più compatta e idratata
- Riduzione di linee sottili e rughe
- Tonalità della pelle uniforme e maggiore luminosità

- Riduzione delle occhiaie intorno agli occhi
- Pelle morbida e levigata
- Riduzione di sfoghi e imperfezioni
- La pelle appariva più sana e la carnagione sembrava più luminosa
- Unghie più forti e più sane

// Prova **VOLLAGENE[®] Complex** di Terranova nelle farmacie, parafarmacie ed erboristerie della tua città.

Oppure direttamente sul sito:

www.forlive.com 



TERRANOVA
SYNERGISTIC NUTRITION ITALIA

PRESENTA

Vollagene[®]

L'Alternativa Vegana al Collagene

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

VOLLAGENE[®] & GLUCOSAMINA
Sostegno articolare e tendineo.

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

www.forlive.com

Mai visto un'integratore così in ITALIA

Distribuito da: **FORLIVE**
forlive.com

BIO LIVING

L'arredo ecologico

 *Mobili ECOLOGICI*

 *Legno massiccio
Certificato*

 *Trattamenti
ad olio e cera*

 *Progettazione
su misura con
riferimenti al
Feng Shui*

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

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

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



DIVENTA FITOPERATORE DEL BENESSERE®

di Laura dell'Aquila



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

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

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

A chi si rivolge

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

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

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

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

Il corso comprende anche **una**

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

SONO APERTE LE ISCRIZIONI ALL'EDIZIONE 2024!

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

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

www.pimpinella.it

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



Canapaeco

È ONLINE IL NOSTRO NUOVO SITO!

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

canapaeco.it

Via Marsala, 31/a - Bologna
051 4121290

Fitoperatore del Benessere
il Giardino di Pimpinella

Scuola di botanica ed Erboristeria selvatica

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

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)



FOTOVOLTAICO: TUTTI I VANTAGGI DA COGLIERE

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

di Nunzia Cascone

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

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

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

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

stenuta verrà recuperata nel giro di 4-7 anni. Un tempo che può essere ridotto grazie ai **due incentivi statali ancora in vigore**.



Il primo è il **Bonus Casa 50%** che permette la detrazione della metà delle spese sostenute per interventi edilizi e tecnologici sull'immobile per un investimento massimo di 96.000 €.

Il secondo è **l'ex Superbonus 110%** che il nuovo governo Meloni ha ridotto al 90% fino a dicembre 2023. L'aliquota passerà al 70% nel 2024 e al 65% nel 2025. L'incentivo è usufruibile in caso di condomini e proprietari di prima casa il cui reddito annuo non superi i 15.000 €.

Sono molti i vantaggi derivanti dal fotovoltaico.

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

Un immobile indipendente dalla rete pubblica acquista un valore

di mercato maggiore e registra un aumento della classe energetica. Infine l'usura e i costi di manutenzione di un impianto fotovoltaico sono minimi.

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

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

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

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

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

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

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

VUOI INSTALLARE UN IMPIANTO FOTOVOLTAICO CON CONSULENTI ATTENDIBILI E PRECISI?

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

Scrivici a info@bioesostenibile.it



CORSO DI PSICOSOMATICA E VISUALIZZAZIONI DI AUTOGUARIGIONE

a cura della Redazione



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.

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

// CORSO 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

www.vivosostenibile.it



Scansionami



@VivoSostenibile-APS



vivosostenibile

Vivo
sostenibile

PORTIAMO A CASA UNA FORESTA

Ultimamente si parla spesso di transizione green, concentrando l'attenzione sui cambiamenti pratici, molto spesso di genere tecnologico, al fine di ridurre l'emissione di CO₂.



In realtà esiste una cultura ambientalista nel cui vocabolario il termine transizione è presente da decenni, ma spesso con altre connotazioni, direi più profonde, rispetto a quelle che gli si addossano negli ultimi anni. Si tratta di una transizione che vede un **cam-**

biamento del rapporto fra uomo e natura. **Un esempio molto bello di questo genere di transizione è offerto dai vari movimenti di food forest o forest gardening, come ci viene ben raccontato da Tomas Remiarz nel suo libro Food Forest Gardening.**

Gli orti-giardino e i "paesaggi commestibili" descritti e analizzati nel libro dimostrano come possiamo trasformare il nostro modo di entrare in relazione con la terra, che si tratti di un piccolo orto domestico, di pochi metri su un tetto piano o su una terrazza, o di un'area che si estende attraverso un'intera città. Questo libro mette in evidenza la dimensione umana degli orti e dei giardini e spiega come persone e piante si adattino

le une alle altre e come il giardino forestale crei uno spazio in cui possiamo imparare a divenire parte dei nostri ecosistemi locali.

La rivoluzione inizia da un cambiamento profondo nell'agricoltura: dal passaggio da una mentalità di predazione e sfruttamento a una di rispetto e collaborazione.

«Un orto-giardino foresta è un luogo in cui la natura e le persone si incontrano a metà strada, tra le chiome degli alberi e il terreno sotto i piedi. Non deve necessariamente avere l'aspetto di una foresta; l'importante è permettere ai processi naturali di compiersi, a beneficio di piante, persone e altre creature. La visione ... è in gran parte incentrata sull'individuo come elemento essenziale del proprio ecosistema locale. Questo approccio è radicalmente diverso da quello dell'agricoltura convenzionale e persino di quella biologica, entrambe focalizzate sui raccolti annuali per provvedere alle nostre necessità primarie. Se il nostro obiettivo è creare giardini che "lavorano come la natura" allora dobbiamo innanzitutto comprendere come funziona la natura stessa.

Per comprendere l'ecologia non c'è nulla di più utile del conoscere il territorio in cui viviamo».



Scopri il libro
**SALUTE! CIBO
PERMETTENDO**
bit.ly/food_forest_gardening

LIBRI & CO.

Fondamenti di Agro-omeopatia. L'omeopatia applicata alle piante



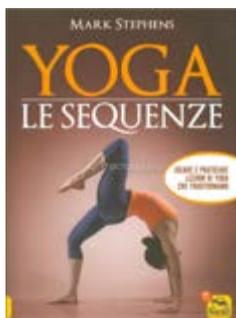
AUTORE
Radko Tichavsky
EDITORE
Nuova Ipsa
PAGINE 280
PREZZO DI COPERTINA
40,00€

Con questo libro si mette nelle mani del produttore agricolo uno strumento prezioso per la corretta gestione di parassiti e malattie presenti in aziende di qualsiasi dimensione, che lo può aiutare a rispondere all'enorme richiesta di alimenti sani, in grado di poter apportare alla dieta umana un adeguato contenuto di sostanze nutritive.

Le tecniche di produzione biologiche possono risultare per gli agricoltori, difficoltose e dalla resa incerta. Il libro, con una esposizione chiara sulla preparazione di grandi quantità di rimedi omeopatici specifici ai vari tipi di coltivazione agricola da trattare, offre al produttore agricolo **una serie di adeguate soluzioni alle avversità** cui vanno incontro le coltivazioni.

Una lettura affascinante che collega il passato tradizionale della Agricoltura agli sviluppi presenti e futuri della Omeopatia, legata all'ambiente e allo sviluppo naturale delle piante.

Yoga. Le sequenze



AUTORE
Mark Stephens
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 480
PREZZO DI COPERTINA
€ 37,9

Se ti piace fare Yoga e vuoi praticare nel modo giusto, questo manuale contiene **tutte le informazioni necessarie per aiutarti a sperimentare una piacevole sadhana**. Questa guida contiene una **rassegna delle principali pratiche** utilizzate in tutto il mondo e **adatte a tutti**: dai principianti agli studenti intermedi, dai praticanti avanzati ai bambini, dalle donne, in ogni fase della loro vita, agli anziani, dagli allievi che soffrono di depressione a quelli colpiti da ansia e stress.

67 modelli di sequenze per organizzare le lezioni di yoga.

Per ogni sequenza c'è una **guida di apprendimento dedicata alle respirazioni** (pranayama) e alle **tecniche di meditazione**, due fattori fondamentali della potenza trasformatrice dello yoga.

Un manuale completo che propone tantissime informazioni pratiche. Mark Stephens è uno stimato insegnante di yoga, che ha formato nel corso degli anni più di settecento insegnanti. Conduce lezioni, seminari, corsi di formazione e ritiri in tutto il mondo. Pratica yoga dal 1991 e lo insegna dal 1996.



macrolibrarsi
Fest

23 e 24 Settembre 2023 · Dal vivo alla Fiera di Cesena

Il Primo Festival del Benessere di Corpo, Mente e Spirito



Gratuito
Fiera di Cesena
Ampio parcheggio



Settembre
Sabato 23 10:00 - 22:00
Domenica 24 10:00 - 18:00



Conferenze
Informazione
indipendente



Showcooking
Cucina bio
e naturale dal vivo



Voglio partecipare!

macrogo.to/mfest23

APPUNTAMENTI DI SETTEMBRE

1 - 3 SETTEMBRE CORSO DI AUTOPRODUZIONE E AUTOSUFFICIENZA. PICCOLI GESTI RIVOLUZIONARI PER MIGLIORARE LA NOSTRA SALUTE E QUELLA DEL PIANETA

con Lucia Cuffaro

Torna il corso di tre giorni in cui si svolgeranno laboratori pratici di autoproduzione con Lucia Cuffaro, portavoce del Movimento per la Decrescita Felice, esperta di pratiche ecologiche, naturopata, scrittrice per la casa editrice Macro, fondatrice della Scuola dell'Autoproduzione online sul portale EcoSapere.it, conduttrice della rubrica sul saper fare in diretta a Unomattina in Famiglia su Raiuno il sabato mattina, e blogger di Autoproduciamo.it. In modo allegro e conviviale si sperimenteranno tante ricette su tematiche di consumo quotidiano. Partendo dall'analisi delle etichette dei prodotti e degli alimenti comunemente venduti in commercio dalla grande distribuzione, vedremo come autoprodurre le alternative sane, naturali ed economiche, in modo inaspettatamente semplice, per poter poi essere replicate una volta tornati a casa.

8 - 10 SETTEMBRE DISTILLARE OLI ESSENZIALI. INTRODUZIONE ALLA PROFUMERIA NATURALE SPAGYRICA

con Massimo Corbara

Gli oli essenziali, od oli eterici, sono prodotti ottenuti per estrazione a partire da varie parti di piante aromatiche. Gli

oli essenziali svolgono una funzione allelopatica sulle piante vicine, antisettica selettiva sui soli patogeni, di attrazione degli impollinatori e fungono da intermediari di reazioni energetiche. Questo seminario vi condurrà in questo aromatico mondo con la distillazione pratica aggiornata allo stato dell'arte, di oli essenziali e idrolati. Inoltre permetterà di acquisire con la pratica lo stato dell'Arte distillatoria degli oli essenziali più in uso, toccando con mano le tecniche più attuali, in modo semplice ed efficace.

8 - 10 SETTEMBRE PERCORSO FORMATIVO ALLA SOPRAVVIVENZA ED EDUCAZIONE INDIGENO PRIMITIVA. LIVELLO BASE.

con Luca Oss Cech

Tre giorni di introduzione alla sopravvivenza ed educazione primitiva per riscoprire il lato selvaggio dentro e fuori di voi. Non è necessaria alcuna preparazione. Possono partecipare tutti, ragazzi/e, donne e uomini con la volontà di sperimentarsi in Madre Natura. Tre giorni a contatto con la Natura, a sperimentare tecniche moderne e antiche di vita e sopravvivenza nei boschi, iniziando un percorso che ti porterà a ricalcare i passi dei tuoi antenati fino ai primi uomini. Tre giorni che ti doneranno una visione di interezza e bellezza di ciò che ci circonda, con un senso di appartenenza al pianeta molto più profondo. Si avrà sempre più confidenza con se stessi e l'ambiente naturale. Vivrai e riscoprirai attraverso le attività ciò che già risiede in te.

15 - 17 SETTEMBRE ABITARE IN AUTOSUFFICIENZA ENERGETICA. CORSO TEORICO E PRATICO: TUTTE LE AZIONI NECESSARIE PER REALIZZARE UNA SITUAZIONE ABITATIVA AUTOSUFFICIENTE E SOSTENIBILE

con Alberto Bartolini
e Bernhard Neulichedl

Un corso teorico e pratico, dalla presa di coscienza sulla propria impronta ecologica e del proprio abitare, alle azioni da attuare per realizzare una situazione abitativa autosufficiente e sostenibile, "cucita" su misura.

18 - 20 SETTEMBRE CORSO DI ORTO BIO-INTENSIVO. UN'OPPORTUNITÀ PER SCOPRIRE UN METODO CHE AUMENTA RESA E QUALITÀ DI UNA PRODUZIONE PROFESSIONALE

con Matteo Mazzola
ed Enrico Mazzoni

Durante questo corso imparerete a curare e gestire in maniera naturale un orto professionale. Mantenendo l'aspetto economico tra gli obiettivi principali, vedrete come sostituire i fertilizzanti artificiali e trattare i parassiti in modo non impattante, tramite la cura del suolo e l'utilizzo di attrezzi manuali. Vedremo come organizzare il lavoro e impostare l'orto per garantire massima efficacia ed ergonomia senza perdere di vista il piacere di lavorare in natura, con le mani nella

terra. Questo modo di curare la terra si chiama "bio-intensivo". Biologico perché rispetta la normativa e, andando molto oltre, installa un'armonia tra le piante, il suolo e il contadino. Intensivo poiché il lavoro manuale favorisce le consociazioni e permette di far crescere gli ortaggi molto vicini uno all'altro così da garantire il giusto spazio per il loro sviluppo, anche perché non sarebbe possibile fare altrimenti lavorando con mezzi ingombranti quali il trattore.



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

 **Per iscrizioni:** www.macrolibrarsi.it
Per informazioni sul pernottamento:
Tel: 335-8137979

PADOVA BENESSERE 2023

IL BENESSERE NATURALE A 360°

Tutto quello che concorre alla salute naturale di mente, corpo e spirito è al centro della manifestazione PADOVA BENESSERE 2023, che si svolgerà dal 13 al 15 ottobre presso la Fiera di Padova, in concomitanza con l'evento TUTTINFIERA, giunto alla 39ª edizione.



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 120 espositori provenienti da tutta Italia: dall'alimentazione biologica e vegana all'erboristeria e cosmetici, 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**, ciclo di incontri tenuti da professionisti del settore che parleranno di:

- ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE
- SCIAMANESIMO

- BENESSERE E SALUTE CON L'U-LIVO
- CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO I SUONI
- IL CICLO MESTRUALE: LO SPECCHIO DELL'ANIMA DI UNA DONNA
- ALCHIMIA
- NATUROPATIA...

Inoltre **IL CAMMINO INIZIATICO DEL LABIRINTO**, area esperienziale costituita da un labirinto pavimentale (6m x 6m), accompagnati da Simone Origio (Naturopata, Autore, Consulente)

DOVE:

Fiera di Padova, PADIGLIONE 1, Via Niccolò Tommaseo, 59 PADOVA (PD)

QUANDO:

Venerdì 13 ottobre, Sabato 14 ottobre e Domenica 15 ottobre 2023 (in contemporanea alla manifestazione TUTTINFIERA)

ORARIO:

tutti i giorni 10-21

ORGANIZZAZIONE:
Romagna Fiere srl

INFOLINE:
Tutto il programma su
www.padovabenessere.it



Fiera di Padova

PADOVA

BENESSERE

padiglione 1

13-14-15 ottobre
tutti i giorni 10-21

ROMAGNAfiere
floridoventuri@hotmail.it - 335-6419600

all'interno della 39ª edizione di:

TUTTINFIERA 39ª **NEF**

AREE TEMATICHE

Padova Benessere | **PADIGLIONE 1**
American Dream | **PADIGLIONE 8**
Avviamento allo Sport | **PADIGLIONE 7 e 8**
Disco e Fumetto | **PADIGLIONE 4**
Elettronica | **PADIGLIONE 7**
Modellismo & Giocolandia | **PADIGLIONE 3**
Musica e Libri | **PADIGLIONE 4**
Shopping & Artigianato | **PADIGLIONE 5**
Portobello Vintage Market | **PADIGLIONE 5**

ingresso Fiera di Padova
via Niccolò Tommaseo 59 | PADOVA

INVITO RIDUZIONE € 10,00
da cambiare alla cassa con regolare biglietto SIAE, biglietto intero € 12,00

www.padovabenessere.it

EMIL BANCA, LA PARITÀ DI GENERE È CERTIFICATA

Dopo un lungo processo di analisi, RINA, multinazionale di certificazione attiva in più di 70 Paesi, ha attestato le buone pratiche della Bcc che ha oltre 700 dipendenti e filiali in tutte le province emiliane

di Filippo Benni



La consegna da parte di RINA del certificato sulla Parità di genere al gruppo di lavoro che ha collaborato con la società di certificazione. Al centro, il direttore di Emil Banca, Daniele Ravaglia, e il presidente, Gian Luca Galletti.

Il sistema di gestione della parità di genere in Emil Banca è conforme alla normativa UNI/PdR 125:2022, la prassi che definisce i temi da trattare per supportare l'empowerment femminile all'interno dei percorsi di crescita aziendale e nello stesso tempo evitare stereotipi, discriminazioni e ri-orientare la cultura aziendale in modo che possa essere sempre più inclusiva e rispettosa delle competenze femminili.

A certificarlo, dopo un lungo percorso di analisi che si è concluso alla fine del mese scorso, è stata RINA, multinazionale di certificazione attiva in più di 70 paesi.

"Ridurre le disparità di genere è uno degli obiettivi del Nostro Piano di Sostenibilità e del Nostro Piano di Benessere", ha commentato **Gian Luca Galletti**, presidente della BBC che conta oltre 700 dipendenti e 97 filiali in tutta l'Emilia. "Abbiamo deciso di chiedere questa Certificazione

- ha aggiunto - per attestare il nostro impegno e per essere da esempio nei confronti di socie, soci e clienti, stimolandoli a favorire inclusione e rispetto di tutte le diversità, obiettivo ormai non più rimandabile".

Flessibilità, permessi retribuiti per genitori e caregiver, smart working e rientro facile al lavoro

sono solo alcune delle numerose iniziative già realizzate dalla BCC emiliana per favorire uguali condizioni e pari opportunità a tutto il personale, ma per ottenere la certificazione Emil Banca è andata oltre e ha redatto un vero e proprio **Piano Strategico di Parità di Genere**: un documento programmatico, composto da azioni concrete che, partendo dall'identificazione di distorsioni e disegualianze di genere, definisce gli obiettivi e li monitora nel tempo attraverso adeguati indicatori, qualitativi e quantitativi.

Il **Piano**, redatto in linea alla UNI/PDR 125:2022 e alla **Politica di Gruppo**

Iccrea Diversità e Inclusione, è composto da sette macro aree: Selezione e assunzione, Sviluppo professionale e carriera, Equità salariale, Genitorialità e cura, Work-life balance, Prevenzione, Comunicazione e cultura.

Per ognuna sono previsti diversi obiettivi (15 in tutto), misurabili e verificabili, con un calendario preciso per la loro realizzazione e con una specifica dotazione di risorse a disposizione.

Uno degli obiettivi più significativi è quello di riconoscere la qualifica di dirigente ad almeno due dipendenti di sesso femminile entro il 2025.



Qualche settimana fa, per dar seguito a questo impegno, Raffaella Gallerani, attuale direttrice dell'area Ferrara e Pianura, è diventata la prima dirigente donna nella storia di Emil Banca.

"Questa certificazione non è un punto d'arrivo ma l'inizio di un percorso per guidare il cambiamento", ha commentato **Daniele Ravaglia**, direttore generale Emil Banca, che ha aggiunto: "Grazie all'analisi fatta da RINA sappiamo cosa

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
Donatella Stinga	Mirco Lucchini
Filippo Benni	Nunzia Cascone
Florido Venturi	Simona Tassinari
Francesco Ventura	Veronica Ventura

Stampa
FLYERALARM
Brunico (BZ)

Grafica Impaginazione:
Simona Felloni

Tutti i marchi sono registrati dai rispettivi proprietari

Bio&Sostenibile offre esclusivamente un servizio, non riceve tangenti, non effettua commerci, non è responsabile della qualità, veridicità, provenienza delle inserzioni. La redazione si riserva, a suo insindacabile giudizio, di rifiutare un'inserzione.

L'editore non risponde di perdite causate dalla non pubblicazione dell'inserzione. Gli inserzionisti sono responsabili di quanto da essi dichiarato nelle inserzioni.

Bio&Sostenibile si riserva il diritto di rimandare all'uscita successiva gli annunci per mancanza di spazi e declina ogni responsabilità sulla provenienza e la veridicità degli annunci stessi.

Copia gratuita per i soci - valore copia €0,10
CHIUSO IN TIPOGRAFIA IL 24/08/2023



OLTRE LA BELLEZZA

Ritrovare noi stesse, la fiducia e la felicità in un mondo ossessionato dalle apparenze.



Autrice: Anuschka Rees
Editore: Il Punto d'Incontro
Pagine: 205
Prezzo di copertina: € 15,90

Ringrazio tantissimo Anuschka Rees per avere scritto questo libro: profondo e semplice al tempo stesso.

Credo dovrebbe essere letto da tutte le donne e anche da alcuni uomini, fin dalla giovane età!

Vivremo tutti meglio e avremmo ottimi strumenti (attrezzi come li chiama l'autrice) per aumentare, in modo giusto e sano, la nostra autostima.

Il tutto superando i canoni di bellezza che da decenni ci vengono imposti, ma **guardando a noi stesse nella nostra interezza di mente, corpo e spirito**, considerando le qualità che ci contraddistinguono, ben oltre quello che vediamo allo specchio. Siamo sempre così severe con noi stesse (o forse ci hanno cresciuto a suon di critiche fondate sul "troppo magra, troppo grassa, troppo bassa..., etc."), ma questo non ci aiuta.

Chi guadagna sulle nostre critiche o sul nostro malessere sono le case farmaceutiche, chi promette creme miracolose o chi attua interventi chirurgici all'ultimo grido, che alla fine non renderanno i nostri sguardi meno severi.

Recuperiamo il valore che la diversità fisica racchiude, partiamo da quello che siamo e andiamo davvero oltre la bellezza, per scopirci assolutamente all'altezza di tantissime sfide che la vita ci mette davanti.

In maniera per nulla semplicistica l'autrice ci guida dall'analisi della nostra autostima (compresa la nostra voce interiore giudicante), verso il rapporto che abbiamo con i social e l'uso migliore che possiamo farne, passando dalla percezione che abbiamo di noi e dagli standard di bellezza che ci vengono imposti.

Utilissimo il capitolo "**Riprendersi il potere**", grazie a riflessioni, esercizi e guide che vanno dal rapporto col cibo, con le fotografie, al fitness e al vestiario.

Mille volte, leggendolo, ho pensato: "Ma certo, perchè non ci ho pensato prima? Quanto sarebbe stato più facile così..!"

Un libro indispensabile.

 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

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



M. GRACIS



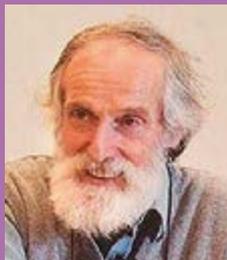
F. COTZA



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

SETTEMBRE E MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

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

La fine di ogni stagione e il passaggio alla successiva, assieme al mese di settembre sono, per la Medicina Tradizionale Cinese, il momento della Loggia Terra.

Questa antica tradizione medica non prende in considerazione solo la malattia, bensì il rapporto e la visione dell'uomo all'interno della cosmogonia e in accordo alla natura stessa.

Quindi ognuna delle 5 logge: legno, metallo, terra, acqua e fuoco rispecchiano tutto il comportamento umano, la fisiologia e la fisiopatologia alla quale l'essere umano può andare incontro, se si squilibra ed esce dai ritmi naturali.

L'elemento Terra, nel ciclo di generazione, viene posizionato alla fine del fuoco (estate), oppure al centro.

Per i cinesi esso è l'elemento più importante perché è la matrice di ogni organo e tessuto.

Alla Terra appartiene il sistema linfatico, la milza/pancreas stomaco e le emozioni espresse da questa loggia sono la spensieratezza in fase di equilibrio oppure la preoccupazione in fase di squilibrio o astenia.



La fine dell'estate è quindi il momento della Terra e se non arriviamo in equilibrio a questa fase dell'anno, sarà più facile che si facciano sentire i problemi connessi alla loggia, quindi allo stomaco e alla milza.

Le persone ansiose avranno più facilmente un riacutizzarsi dei problemi di gastrite e con l'arrivo dei primi caldi di temperatura la milza potrebbe squilibrarsi e richiedere maggiori quantità di cibo come carboidrati e zuccheri, nocivi alla loggia stessa e al corpo in generale.

A livello emotivo ci si irretisce nella preoccupazione e ci si sovraccarica di ansia e stress per i nuovi obiettivi da raggiungere al rientro dalle ferie, o per la chiusura dell'anno.

L'uomo occidentale ha perso il contatto con la madre terra e questo modo schizoide di vivere lo ha rilegato a perdere il contatto con la parte vera di se stesso che

nulla ha a che fare con l'ego o il bisogno di apparire o di successo, con il capitalismo o con i ritmi concorrenziali di eccellenza.

La distorsione del senso d'esistere ci ha ridotti a sopravvivere, non a vivere.

In questo periodo se avete difficoltà digestive o problemi di stomaco vi suggerisco l'utilizzo del gemmo-derivato di *Ficus Carica*, la *Tilia Tomentosa* e il *Biancospino* per ridurre le tetanizzazioni conseguenza dell'ansia, che sovraccitano la muscolatura liscia causando spasmi che possono interessare tutto il gastroenterico. Il fungo medicinale consigliato per acquietare la mente è il *Poria Cocos*.



Per ulteriori approfondimenti sull'argomento potete consultare il libro di MTC dal titolo *Logge Cinesi, vuoto quantico e funghi. Per un approccio olistico all'individuo. Un ponte tra scienza e metafisica.*

Ricevi gratis ogni mese Bio & Sostenibile in versione PDF!



SCRIVI A info@bioesostenibile.it



Bio & Sostenibile
www.bioesostenibile.it

Cucina facile e senza scarti



AUTRICE
Lindsay Miles
EDITORE
Gribaudo
PAGINE 224
PREZZO DI COPERTINA
23€

Semplici consigli per acquistare, cucinare e mangiare sostenibile.

Nell'attuale sistema alimentare occidentale ci sono troppe cose che non possono più essere considerate **sostenibili**, ma anche moltissime opportunità per correggere le nostre abitudini e fare scelte di acquisto migliori.

Troppo spesso, informandoci su come ridurre le nostre emissioni, incappiamo in liste di obblighi e divieti. Non in questo libro, in cui l'autrice, affronta le scelte quotidiane bandendo imballaggi e spreco, attivando gruppi di acquisto solidale e scegliendo autoproduzione, scambio di semi e di beni, dando a tutti idee e strumenti per portare dei **cambiamenti** nella nostra vita.

Il risultato è di aiutare il pianeta e di farci sentire meglio, meno soli e attivi per tutto il tanto che ancora, a livello di singolo o di comunità, possiamo fare.

Andare per fari



AUTORE
Luca Bergamin
EDITORE
Il Mulino
PAGINE 176
PREZZO DI COPERTINA
13€

Sentinelle del mare, sentinelle dell'anima.

I fari hanno sempre suscitato su di me un fascino particolare: a volte languido, altre rassicurante. Ho imparato ad amarli attraverso gli occhi di mio marito velista e a contarne i "battiti" nelle notti passate in riva al mare. Quando ho visto questo libro, che narra di **un viaggio per ritrovare l'Italia attraverso le 154 sentinelle delle nostre coste**, mi ci sono tuffata a capofitto. E ho imparato ancora di più sulla loro storia, sull'architettura che li caratterizza, sull'avvento della luce elettrica prima e del fotovoltaico dopo, facendoci dimenticare i primi fuochi con cui, fin dall'antichità si accendevano le coste per segnalarsi ai naviganti. Un racconto, quello dell'appassionato Bergamin, che parte da Genova e arriva a Trieste, narrando, anche attraverso le parole di scrittori illustri, le storie che stanno dietro i più importanti guardiani delle nostre coste. Non resta che salpare.

Garden style

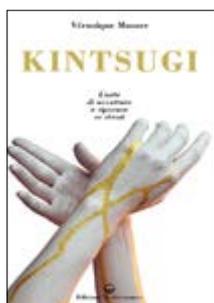


AUTRICE
Selina Lake
EDITORE
Logos
PAGINE 160
PREZZO DI COPERTINA
20€

Ispirazioni per decorare la casa e il giardino.

Non so per voi, ma per me, mettere le mani nella terra e curare il mio giardino, è fonte di grande gioia e serenità. Questo libro mi ha attirato da subito e mi ha stupito nel perdersi dentro, perchè il giardino è fatto sì di verde, ma anche di tante piccole accortezze. L'autrice svela come ottenere il meglio da **qualsunque spazio all'aperto**, indipendentemente da forma e dimensioni. Muovendo dalle sue personali ispirazioni floreali, che contemplano giardini aperti, mostre, garden centre e alcune delle sue piante preferite, Selina passa a illustrare gli arredi da giardino, in un capitolo pieno di suggerimenti su come trovare i contenitori e i mobili più adatti per ogni esigenza, spesso anche recuperando elementi vintage da restaurare o mettere in mostra nella loro autentica bellezza d'altri tempi. E che dire dei punti luce? Fondamentali! Da vera stylist di interni, l'autrice suggerisce anche come portare la natura in casa, raccogliendo nell'orto o nel giardino rami, fiori e frutti per intonare gli interni all'avvicinarsi delle stagioni. Oltre che utile davvero bello questo libro, grazie alle tante foto a corredo, di Rachel Whiting.

Kintsugi



AUTRICE
Véronique Mooser
EDITORE
Edizioni
Mediterranee
PAGINE 180
PREZZO DI COPERTINA
12,90€

L'arte di accettare e riparare se stessi.

Un libro delicato e di grande ispirazione. L'intreccio tra il racconto dell'antichissima origine di un'arte giapponese fortemente simbolica, il Kintsugi appunto e la vita dell'autrice, arteterapeuta, ferita da vicende personali davvero importanti. La storia di una grande rinascita, in nome della bellezza, del rispetto della delicatezza, delle qualità che abbiamo dentro e che possiamo esprimere fuori, anche attraverso la **riparazione di oggetti rotti trasformando le fratture in delicate venature di oro fino**. Lentamente, metodicamente, con pazienza e rispetto, la mano ripara la frattura che poi diventa impercettibile al tatto. Tuttavia, il suo contorno rimane volontariamente visibile e conferisce all'oggetto una singolare bellezza. Come fuori, così dentro. Le ferite dell'anima, come le rotture degli oggetti cari, sono opportunità per mostrare il meglio di noi stessi e accettare l'imperfezione della nostra natura umana.

Effetto wow



AUTORE
Joseph Luraschi
EDITORE
Mondadori
PAGINE 170
PREZZO DI COPERTINA
18,90€

Dal dottore chiropratico più amato i consigli per ritrovare un benessere totale.

Quando ho avuto problemi di schiena o dolenzie muscolari, mi sono affidata a un bravo chiropratico. Non ho mai capito bene cosa facesse, ma dopo qualche "mossa" ben assestata, il dolore passava e me ne andavo a casa ben contenta. Ora che ho approfondito e letto della tecnica chiropratica in questo libro, ben scritto dal Dr. Luraschi, mi sento più consapevole del mio corpo e confido di potere assumere comportamenti posturali più congegnati, prevenendo tanti possibili fastidi.

Luraschi illustra **quali sono le abitudini che possono creare problemi e gli accorgimenti da utilizzare** per prevenire i disagi più comuni, oltre a condividere tanti trucchetti pratici che fanno da kit salvavita per ogni situazione quotidiana: dal sonno allo smart working, dal giardinaggio all'attività fisica quotidiana, dalla guida al trasloco, spaziando dalla vita in casa a quella in vacanza. Utile.

Costa dei Trabocchi



EDITORE
Slow Food
Editore
PAGINE 207
PREZZO DI COPERTINA
24€

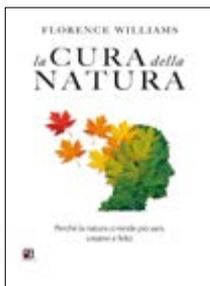
Il mare d'Abruzzo

Un poco sopra le onde, un poco sotto il cielo.

Il trabocco, è un'ingegnosa e fantastica macchina da pesca, che nei secoli, ha permesso a tanta gente di questa terra orgogliosa e (in parte) ancora bella e struggente, di vivere attingendo alle risorse del mare, pescando dalla terra ferma.

Tra Ortona e Vieste, in 42 km di costa puntellati da 23 trabocchi, ci aspetta un territorio tutto da scoprire, per un viaggio prima virtuale, con il gusto della lettura e il sogno delle immagini, poi reale, se si vuole partire per una vacanza rilassante, tra mare e montagna, lunghe spiagge, tradizioni di grande fascino, vini sopraffini e una cucina sorprendente.

La cura della natura



AUTRICE
Florence Williams
EDITORE
Piano B
PAGINE 304
PREZZO DI COPERTINA
22€

Perché la natura ci rende più sani, creativi e felici.

Quante volte ci è bastato fare una passeggiata in un parco, in un bosco o in montagna per cambiare immediatamente (in meglio) l'umore? La visione del bello, del naturale, del semplice che questi luoghi racchiudono, ci apre il cuore, ci fa fare pace con il mondo intero. Nella natura possiamo essere pienamente e fisicamente vivi, totalmente umani. Da questa premessa è nato il viaggio dell'autrice che ha incontrato neuroscienziati, psicologi e ricercatori per sciogliere l'enigma scientifico che lega ambiente, umore e salute; ha visitato i "bagni di foresta" in Giappone e Corea, ha partecipato a sessioni di "ecoterapia" nelle colline scozzesi, in boschi finlandesi e lungo selvaggi fiumi americani. **L'era digitale ha fornito molti vantaggi, ma secondo gli esperti ci ha reso anche più irritabili, meno socievoli e più narcisisti, meno brillanti, più distratti e disturbati in termini cognitivi.** Immergerci nella natura può ancora essere d'aiuto: rinvigorisce i nostri cinque sensi, allevia il nostro carico di stress e ci rende più sani, intelligenti, empatici e concentrati.

L'orto autoirrigante



AUTORI
Paolo Ermani,
Alessandro Ronca
EDITORE
Terra Nuova edizioni
PAGINE 156
PREZZO DI COPERTINA
16,50€

Coltivare con poco lavoro e poca acqua, in campagna e in città.

Ogni volta che si parte per un viaggio il pensiero ai nostri spazi verdi, che siano fioriere oppure orti, ci attanaglia. Come fare per continuare ad irrigarli in nostra assenza? E con queste estati sempre più torride, ci può essere un sistema per risparmiare acqua e abbeverare al meglio, comunque, le colture urbane o gli spazi fioriti in campagna? Questo libro, scritto da due veri sperimentatori, risponde bene a queste domande, illustrando nel dettaglio la **tecnica sottrattiva**, grazie alla quale realizzare in modo semplice e senza tecnologie, bancali o cassoni autoirriganti. Questo permette di ottenere rese abbondanti di numerosissime colture, in città e campagna, sui balconi, negli orti urbani e non. **Un sistema innovativo**, semplice, alla portata di tutti, che necessita di poco lavoro, un bassissimo apporto di acqua e la possibilità di **coltivare anche senza suolo**, quindi in città oltre che in campagna. Gli orti autoirriganti sono una **risposta efficace** per chi vuole risparmiare soldi, aumentare la propria qualità della vita, essere autosufficiente, **tutelare l'ambiente** e mangiare cibo buono e sano.

Bologna verde



AUTORI
Roberto Scannavini
Vincenzo Cioni
EDITORE
FrancoAngeli
PAGINE 190
PREZZO DI COPERTINA
26€

Dalla deforestazione romana alla riforestazione della Transizione Verde di oggi.

Vivo a Bologna da vent'anni ormai e mi sono spesso ritrovata in pieno centro cittadino ad abbracciare grandi alberi che altri nemmeno vedevano. Una ginkgo biloba dalle foglie gialle a lato del Teatro Comunale, o a guardare il monumentale platano di Piazza Minghetti... E spesso mi sono persa, risalendo le colline, tra i parchi e le ville che le abitano oppure cercando le sequoie ai Giardini Margherita. Questo libro è **una summa del verde che Bologna fu e di quello che potrebbe recuperare o ampliare**, dentro o fuori porta. Al di là dei proclami politici, senza bisogno di convocare archistar, questo bellissimo volume può aiutare a tutelare e restaurare il delicato equilibrio fra la monumentalità del costruito e la viva leggerezza del Verde. Conoscere la lunga storia dei giardini di Bologna, pubblici e privati, dei suoi orti, delle sue braine e dei cunei di territorio agrario che sembrano penetrare nella città, può aggiornare una cultura civica che ora è posta di fronte a problemi epocali come la transizione verde.

Siamo ciò che pensiamo



AUTORE
Lorenzo Locatelli
EDITORE
Edizioni Enea
PAGINE 256
PREZZO DI COPERTINA
24€

Principi di comunicazione e PNL per guarirsi e guarire.

Le nostre scelte sono determinate dalle nostre convinzioni, da ciò che riteniamo vero o falso, giusto o sbagliato. Essere in grado di orientare i nostri pensieri significa riuscire a modificare tutta la nostra esistenza. Obiettivo di questo libro, scritto in modo chiaro e sistematico e di sicuro aiuto per molti, è quello di presentare la PNL, Programmazione Neuro-Linguistica, una disciplina che si occupa di comunicazione, crescita personale e cambiamento. La novità è che l'autore lo fa **in un'ottica olistica**, sistemica, superando le posizioni dell'"io" e del "tu" per abbracciare la visione del "noi", del Tutto di cui facciamo parte. Solo grazie a questa consapevolezza possiamo produrre un cambiamento profondo e duraturo nella nostra vita e in quella delle persone che desideriamo aiutare. Molto utili gli schemi alla fine di ogni capitolo, in cui si tirano le somme di "Cosa ho imparato in questo capitolo", espressi per punti. Allegato al volume un CDMP3 con l'audiolibro del testo a stampa, un valido strumento per acquisire con più precisione le informazioni contenute e per memorizzarle più facilmente. Lettura di Lorenzo Visi. Durata totale: 5h 58'

La nuova edizione contiene un'appendice scritta da Omar Montecchiani sul viaggio dell'eroe.



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**.