

# Bio & Sostenibile

Il benessere tutt'intorno a te!

[www.bioesostenibile.it](https://www.bioesostenibile.it)



## ANDARE OLTRE

a pagina 3



Scansiona

### 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](http://www.zenzerobistrot.it)

### La Sfuseria di Gusto Vivo

- Meno Spreco
- Meno imballaggi
- Più di 200 referenze alla spina



*Ingredienti vegani, raw e biologici*

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

[f La-Sfuseria-di-Gusto-Vivo](https://www.facebook.com/La-Sfuseria-di-Gusto-Vivo)



# Sii il cambiamento.

Scegliendo Macrolibrarsi sostieni l'e-commerce italiano, etico e sostenibile, che si impegna ad accrescere il bene comune.



Libri per corpo, mente, spirito · Erboristeria e integratori naturali  
Alimenti e bevande bio · Cosmesi naturale · Eventi olistici · Mamma e bimbo  
Yoga e meditazione · Detersivi ecologici · Orto e giardino · Prodotti etnici e ayurvedici



[macrolibrarsi.it](http://macrolibrarsi.it)



**macrolibrarsi**  
ALTERNATIVA NATURALE

# ANDARE OLTRE

Bio&Sostenibile: un nuovo inizio per VIVERE SOSTENIBILE!  
Abbiamo passato insieme oltre 10 anni e passo dopo passo, siamo cambiati insieme a voi, e con voi, oggi iniziamo un nuovo cammino.

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

**Da quando, oltre 10 anni fa, abbiamo iniziato l'avventura editoriale di VIVERE SOSTENIBILE**, è stato

come se un cerchio di verità si allargasse intorno a noi.

Mi spiego meglio.

Alla fine del 2012, quando abbiamo cominciato la pubblicazione della rivista, **tanti temi chiave come transizione energetica, resilienza, valore della comunità, cura del territorio, agricoltura sostenibile**, erano concetti sviluppati solo da pochi ambientalisti e da qualche amministratore locale illuminato. In soli 10 anni, anche a causa delle conseguenze catastrofiche del cambiamento climatico (come l'ultima alluvione in Emilia Romagna), sono diventati argomento di dibattito e tema centrale delle attività economiche, politiche e sociali.

**Ci sono momenti della vita di tutti e della Storia, nei quali le cose accadono: e questo è uno di quelli!**

Non c'è più tempo e il clima e la Terra, ce lo ricordano ogni giorno.

Le persone comuni, i giovani e i meno giovani, gli studenti, le mamme, i lavoratori e i pensionati, tutti, ma **proprio tutti, sono consapevoli che è ora il momento di fare e di cambiare il nostro approccio verso l'ambiente e le persone, e verso tutti gli esseri viventi.**

Sono solo i Potenti dell'economia e della finanza, i Signori della Guerra e del Denaro facile, a voler mantenere lo status quo, fomentando odio

e guerre, accelerando così i tempi verso il disastro dell'umanità.

**Ma io credo che migliorarsi, raggiungere il benessere, la felicità e l'autorealizzazione sia ancora possibile** con l'aiuto della consapevolezza interiore e il supporto delle tante altre persone sensibili di anima e di intelletto.

**Basta partire, o ripartire forti delle esperienze vissute e della gioia dell'incontro con gli altri. Noi ci crediamo e vogliamo farlo con voi, per continuare sulla strada del cambiamento**, verso una società più equa e meno arraffona ed egoista, più giusta e sostenibile per tutti coloro che vivono su questo pianeta.

**Chiunque può realizzare il cambiamento se ha chiaro l'obiettivo**, se ha una forte motivazione generata dalle idee, dal bisogno e dalle emozioni; se ha il coraggio, l'entusiasmo e la forza di **non mollare mai, conservando la fiducia anche nei momenti più difficili**, se ha la certezza che il successo dipende dal proprio atteggiamento e dalle proprie azioni.

**E noi insieme a voi, con questo primo numero di Bio&Sostenibile, vogliamo continuare su questo cammino.**

Buona lettura del nuovo **Bio&Sostenibile!**



[www.vivosostenibile.it](http://www.vivosostenibile.it)



Scansionami



@VivoSostenibile-APS



vivosostenibile

**Vivo**   
**sostenibile**



# SOLARI ECO-BIO PER LA PROTEZIONE DI PELLE E CAPELLI

Il progressivo allungamento delle ore diurne e il graduale aumento delle temperature primaverili invogliano molti di noi alle prime tanto ambite tintarelle.

di Nunzia Cascone



L'effetto della pelle che diventa dorata e i miglioramenti che il sole apporta sull'umore e su una notevole quantità di reazioni fisiche, lo rendono un alleato prezioso per il nostro benessere. E se ormai le creme protettive sono diventate di uso comune, ciò su cui è bene prestare maggiore attenzione è la lista dei loro ingredienti e la scelta quindi di prodotti che siano non soltanto **compatibili con la nostra pelle, ma anche sostenibili per i nostri mari.**

I solari eco-bio soddisfano in pieno queste esigenze: al loro interno non c'è traccia di petrolati e materie sintetiche né tantomeno dei comuni filtri UV chimici come ossibenzone e octinossato, i quali, secondo alcuni studi di laboratorio, possono essere assorbiti dal sangue e interferire a livello endocrino.

**A garantire il fattore protettivo dei solari eco-bio sono i filtri fisici di derivazione minerale,** ovvero l'ossido di zinco e il biossido di titanio che restando in superficie sulla pelle riflettono come degli specchi i raggi solari, disperdendoli. Arricchiscono e completano l'azione schermante burro di karité, aloe vera, oli di argan, di cocco, di carota, di mandorle dolci, di jojoba, la vitamina E, ingredienti dalle note proprietà idratanti, emollienti ed antinvecchiamento.

Altro aspetto importante è la **completa tollerabilità dei solari eco-bio sull'ecosistema marino,** a differenza dei più comuni solari in commercio le cui sostanze chimi-

che creano depositi tossici sulla flora, privando i pesci del loro nutrimento e mettendone a rischio la sopravvivenza. Tant'è che a partire dal 2018 prima le Hawaii e in seguito le isole caraibiche hanno vietato l'uso di creme solari all'ossibenzone poiché ritenuto responsabile dello sbiancamento delle barriere coralline.

Non dimentichiamo che **anche i capelli hanno bisogno della giusta protezione eco-bio,** poiché l'esposizione ai raggi del sole tende ad ossidarne la cheratina, scolorendoli e rendendoli più soggetti alla secchezza e alle doppie punte. Molte sono le formulazioni vegetali tra cui scegliere in base alla propria tipologia di chioma per restituirle forza e vitalità: oli spray o da applicare con un leggero massaggio, oltre a shampì, balsami e impacchi ristrutturanti e schermanti del cuoio capelluto.



Un ultimo consiglio è quello di applicare i solari eco-bio almeno mezz'ora prima dell'esposizione al sole così che i loro principi possano attivarsi pienamente, distribuirli in modo uniforme e generoso, e ricordarsi di ripetere spesso l'applicazione, specialmente dopo il bagno e durante esposizioni prolungate.

**I vantaggi nel preferire i solari biologici ai tradizionali sono del tutto evidenti e abbracciano per intero la nostra salute e quella dell'ambiente, che oggi più che mai urge di cure, rimedi e tutele.**



## Consigli di lettura

### LA FARMACIA DI SANTA ILDEGARDA

**Autore:** Wighard Strehlow

**Editore:** Il Punto d'Incontro

**Pagine:** 256

**Prezzo di copertina:** € 13,90



Ildegarda di Bingen, vissuta tra il 1098 e il 1179, ha rappresentato una figura insolita all'interno del mondo ecclesiastico medievale.

Quantunque non sapesse né leggere né scrivere in latino, fu in grado di redigere **trattati di medicina** in cui vengono riuniti temi di teologia, cosmologia, etica e scienze naturali.

La sua **visione della medicina di tipo olistico** precorre la scienza moderna nel definire la **guarigione un processo globale** che avviene su più livelli.

Il medico tedesco Wighard Strehlow, è uno dei maggiori esperti delle terapie naturali studiate e sperimentate da Ildegarda di Bingen.

La *farmacia di santa Ildegarda* contiene tutte le **ricette originali** sopravvissute fino ai giorni nostri, con le quantità esatte di ogni ingrediente, nonché istruzioni dettagliate per poter preparare da sé i rimedi.

Un **utile strumento** per curarsi in modo dolce e senza effetti collaterali.

# È IL MOMENTO GIUSTO PER BILANCIARE LA GLICEMIA

Bilanciare la glicemia e aumentare la sensibilità all'insulina è possibile con la giusta prevenzione.

di Maddalena Nardi



**Le sane abitudini alimentari sono fondamentali, ma anche una buona integrazione può essere d'aiuto per tenere sotto controllo lo zucchero nel sangue.**

L'ordine in cui mangiamo determinati alimenti è un passo incredibilmente semplice, ma potente, verso una migliore salute metabolica.

Ad esempio:

- iniziare con le fibre seguite da proteine e grassi e poi carboidrati sani
- bere un cucchiaino di aceto in un bicchiere d'acqua prima dei pasti

- fare una passeggiata dopo i pasti
- integrare con 2 capsule al giorno di Cromo, Cannella e Acido Lipoico Complex, una formulazione TERRANOVA

Il **Cromo** stimola la produzione del GTF (glucose tolerance factor) che è una proteina che gioca un ruolo fondamentale nel sensibilizzare la cellula all'insulina circolante.

**Cannella** è usata da sempre per mantenere il metabolismo dei carboidrati, ed assunta ai pasti migliora la capacità delle cellule di captare l'insulina circolante, come anche l'acido alfa lipoico.

La presenza di **Astaxantina**, un potente antiossidante potenzia a sua volta questo effetto, mentre il

**Tè Verde Matcha** è ricco di polifenoli conosciuti col nome di EGCG, che contrastano gli effetti ossidativi del glucosio a livello periferico. Tutti gli integratori alimentari Terranova sono il frutto di studi scientifici supportati da prove e sono concepiti nel rispetto dei concetti olistici.

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

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

Oppure direttamente sul sito:

[www.forlive.com/supporti-specifici/442-cromo-cannella-e-acido-lipoico-complex.html](http://www.forlive.com/supporti-specifici/442-cromo-cannella-e-acido-lipoico-complex.html)

**TERRANOVA**  
SYNERGISTIC NUTRITION ITALIA

**CROMO CANNELLA e ACIDO LIPOICO COMPLEX**

È il prodotto adatto per chi vuole iniziare una dieta.

Agisce controllando i livelli di zuccheri nel sangue, migliorando la sensibilità insulinica e il metabolismo dei carboidrati.

100% Senza additivi all'interno della capsula

[www.terranova-integratori.it](http://www.terranova-integratori.it)

Mai visto un'integratore così in ITALIA

Distribuito da: **FORLIVE**  
forlive.com

# TURISMO SOSTENIBILE: UNA STRATEGIA AL CAMBIAMENTO CLIMATICO

Più che uno svago sembra che per molti di noi viaggiare, specie negli ultimi anni, stia diventando un bisogno profondo, un ritorno a se stessi, che poco ha a che vedere con la frenesia e il consumismo del turismo di massa.

di Nunzia Cascone



Si tratta di un modo più consapevole e responsabile di muoversi nel rispetto di ambiente, culture e comunità locali ospitanti. Principi questi ultimi che l'organizzazione Mondiale del Turismo delle Nazioni Unite (UNWTO) pone alla base del cosiddetto turismo sostenibile, in vista del crescente bisogno di ridurre quanto più possibile il notevole impatto che viaggiare ha sull'intero ecosistema e, indirettamente, anche sull'aggravarsi del cambiamento climatico.

Il settore turistico negli ultimi decenni ha conosciuto una forte espansione a livello mondiale e si stima che negli anni a venire sia destinato ad un'ulteriore importante crescita. Un fenomeno questo da attribuire principalmente alla rivoluzione digitale. Grazie alla tecnologia, possiamo decidere in autonomia destinazioni, prezzi, aeroporti, alloggi, itinerari, confrontando comodamente dal nostro smartphone le numerose offerte disponibili in rete.

Il punto è che dal comfort siamo finiti, senza rendercene conto, in un allarmante circolo vizioso, influenzati dai tanti blog di viaggio, dalle foto ben ritoccate di città e cibi locali che saturano i social, da like e hashtag che seducono e invogliano migliaia di follower a raggiun-

gere quelle stesse mete famose che si ritrovano inevitabilmente prese d'assalto. In città come Roma, Venezia, Barcellona, Amsterdam, Parigi si assiste da tempo a lunghe code, overbooking, servizi pubblici e privati inadeguati e congestionati, traffico, caos, danni a patrimoni storici e ambientali, rendendo frustrante la vita dei residenti così come le esperienze dei turisti.

**Numerose sono le soluzioni che offre il turismo sostenibile per porre rimedio ai danni di questa spasmodica tendenza.**

Innanzitutto valutare la possibilità di scegliere **mete alternative**, riscoprendo il fascino di luoghi meno frequentati nella propria regione o altrove; **godere di tempi più lenti** per apprezzare a pieno gli aspetti della località e le attività svolte; informarsi sulla storia e le tradizioni del paese che andremo a visitare, così che il viaggio possa diventare un'occasione di arricchimento culturale e non solo di divertimento.

**Partiamo dal mezzo di trasporto.**

Tra le alternative per **viaggiare in modo sostenibile**, il treno rappresenta di certo l'opzione meno inquinante. Tuttavia, se viaggiamo

almeno in 3, anche la macchina può essere una buona scelta. Da ultimo, l'aereo: sicuramente il mezzo più inquinante dei tre. Cerchiamo di evitarlo se dobbiamo raggiungere città relativamente vicine. **E perché non fare un cammino?** In Italia ce ne sono di bellissimi e possono donarvi esperienze di vita vera, con grande contatto con voi stessi e con la natura. Laddove è possibile sono da **preferire i viaggi in bassa e media stagione** e una volta sul posto usufruire dei mezzi di trasporto pubblici, noleggiare bici o veicoli elettrici; valutare lo scambio case, l'ospitalità presso famiglie in cambio di qualche ora di lavoro, o alloggiare presso strutture ecofriendly a basso impatto ambientale, gustando alimenti biologici a km zero, potendo avere a disposizione più scelte vegetariane e vegane; spendere in mercati locali, anziché nelle catene della grande distribuzione, favorendo l'economia del posto.



**È un elogio alla semplicità, un richiamo antico ed istintivo per ricongiungerci alla nostra vera natura, coscienti che ogni nostra buona scelta influenzerà in positivo il nostro futuro e quello di chi ci circonda.**



# TRASCORRI LE VACANZE INSIEME A STILE MACROBIOTICO

Cosa c'è di meglio di una vacanza estiva rilassante, piacevole e, nello stesso tempo, salutare e rigenerante?

La redazione di Stile Macrobiotico

Con le vacanze studio dell'Associazione Stile Macrobiotico è possibile prendersi una pausa e rigenerarsi grazie a una **dieta equilibrata e naturale, accompagnata da attività di approfondimento e momenti di relax**. Potrai scegliere tra **diverse destinazioni**, tutte caratterizzate da una natura rigogliosa e da un'atmosfera di armonia e cordialità, e tra **diverse attività**, come escursioni naturalistiche, lezioni di cucina macrobiotica e molto altro ancora. Le Vacanze Stile Macrobiotico sono appena iniziate, ecco le prossime destinazioni: puoi scegliere tra il mare, la montagna o la collina.

**4-17 giugno 2023**

## Vacanza studio al mare

**Marina di Massa (MS)** è una delle località balneari più rinomate della costa toscana, nella provincia di Massa Carrara, ed è caratterizzata da una lunga costa di sabbia finissima bagnata dal mare limpido della Riviera Apuana. L'albergo con la sua spiaggia privata ( ombrelloni e lettini compresi nel prezzo) e le acque poco profonde rendono questa vacanza un soggiorno adatto davvero a tutti.

Inoltre, la zona circostante è ideale per praticare escursioni a piedi o in bicicletta, tra borghi antichi, castelli e paesaggi incantevoli. Molte le località di interesse naturalistico e culturale da poter visitare nelle vicinanze: Pietrasanta, Sarzana, Lerici, Tellaro, le meravigliose Cinque Terre, Porto Venere, ecc.

**2-9 luglio 2023**

## Vacanza studio alle terme

Le **Terme di Vallio (BS)**, immerse nel verde e circondate da un parco ricco di specie arboree e floreali, sono il luogo ideale per concedersi una settimana di relax a contatto con la natura, all'insegna della sana alimentazione e delle cure termali (terapia idropinica e inalatoria).

Oltre alle bellissime camminate ed escursioni nei boschi intorno alla sorgente, andremo anche alla scoperta delle località più rinomate della zona. Vallio terme, infatti, a meno di 10 km da



Salò, sulle rive del lago di Garda, e a circa una ventina da Brescia offre la possibilità di visitare siti di grande pregio culturale e naturalistico come Gardone riviera, Sirmione, Isola del Garda ecc.

**6-27 agosto 2023**

## Vacanza studio in montagna

**Pila, frazione di Gressan (Ao)**, è una località di montagna situata nella Valle d'Aosta e circondata da un ambiente naturale spettacolare, tra le montagne delle Alpi e i prati fioriti.

A 1790 m di altitudine Pila è un luogo ideale per fare escursioni e passeggiate nei boschi di larici e di abete, attraverso tanti sentieri e percorsi più o meno impegnativi.

Inoltre, la città di Aosta, situata a soli 20 minuti di auto, offre numerosi luoghi di interesse storico e culturale, come il Teatro Romano, Piazza Chanoux e la Cattedrale di Santa Maria Assunta.

**2-16 settembre**


## Vacanza studio al mare

**Marina di Camerota.** Il Villaggio Villamarina, un camping immerso nel verde, gode di una splendida vista sul mare del Cilento.

La struttura, a pochi passi dalla spiaggia privata e dalle calette più suggestive, è il posto perfetto per giovani e famiglie. Marina di Camerota è famosa per le sue bellissime spiagge, alcune

delle quali selvagge e incontaminate, con le caratteristiche piccole insenature e il mare cristallino. Un vero paradiso!

**Le nostre Vacanze Studio non solo offrono la possibilità di seguire la dieta macrobiotica in vacanza ma includono anche diverse attività gratuite: corsi di automassaggio e respirazione, corsi di Cucina Macrobiotica, Conferenze sulle tematiche inerenti all'Ambiente, all'Alimentazione ed alla teoria Macrobiotica.** Vengono organizzate, inoltre, escursioni e visite ai luoghi di interesse della zona.

Per scoprire di più visita il nostro sito [www.stilemacrobiotico.it](http://www.stilemacrobiotico.it) e chiama per info e prenotazioni: 

**Whatsapp:** 349 9781218  
**Telefono:** 349 9781218 / 0522 1715395

dalle 9 alle 13 (dal lun. al ven.)  
**Email:**  
[info@stilemacrobiotico.it](mailto:info@stilemacrobiotico.it)

# Gusto VIVO<sup>®</sup>

**Alimenti e Superfoods Bio e Raw**

**IL PIACERE DEL CRUDISMO**



**[www.gustovivo.bio](http://www.gustovivo.bio)**



# I 4 PUNTI FONDAMENTALI PER RICONOSCERE IL VERO PARMIGIANO REGGIANO BIOLOGICO



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

**Fatta questa breve premessa, ti elencheremo di seguito i 4 aspetti principali e immediati da tenere d'occhio per riconoscere un vero Parmigiano Reggiano Biologico.**

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

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

**2) Colore Giallo Oro/Paglierino.** Il colore tipico del Parmigiano Reggiano non può essere confuso, oramai abbiamo imparato tutti a riconoscerlo. Se noti delle colorazioni dal giallo molto più carico o troppo tendenti ad un bianco spento, probabilmente ci sarà qualcosa che non va.

**3) Ingredienti: latte, caglio, sale.** Il Parmigiano Reggiano, come abbiamo spiegato altre volte in tanti altri articoli, è un prodotto straordinariamente

genuino, proprio perché riesce a tirare fuori un sapore sensoriale dalla combinazione di 3 soli prodotti e a conservarsi da solo senza bisogno di agenti chimici aggiuntivi. **Se noti altri ingredienti nell'etichetta, oltre a latte caglio e sale, non stai comprando del Parmigiano Reggiano.**

#### 4) Marchio Bio.

Chiaramente, se stai acquistando del Parmigiano Reggiano Biologico, non potrai "accontentarti" delle caratteristiche del parmigiano non bio, ma avrai bisogno di vedere sulla confezione

un marchio biologico riconosciuto. Sono tanti gli enti preposti a livello europeo che rilasciano certificazioni bio, ma una delle più diffuse (quella cui ci rifacciamo anche noi del Caseificio Bio Reggiani) è la CCPB.

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



Caseificio Bio  
Reggiani

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

☎ 347 740 3135

🌐 [www.bioreggiani.com](http://www.bioreggiani.com)

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

# GIUGNO AL GIARDINO DI PIMPINELLA

a cura della Redazione

## Corso intensivo di cosmesi naturale

Dal 2 al 4 GIUGNO 2023

Un tuffo in giardino per raccogliere i fiori e trasformarli in oli curativi, unguenti, creme, latti, shampoo e saponi.

## Introduzione alla Alchimia verde o Spagiria. Cosa è la quintessenza spagirica: teoria e pratica.

Dal 2 al 4 GIUGNO 2023

Tratteremo del significato della Quintessenza di Paracelso nel regno vegetale.

Inquadramento storico culturale nelle varie tradizioni occidentali ed orientali, natura vista come fonte di salute.

Cenni storici di alchimia e spagiria.

Separazione dei tre principi e loro purificazione: solve et coagula.

Con Carlo Ferrara, chimico e naturopata che estrae dalle piante i colori.

## La via dei Fiori: i fiori di Bach

3 e 4 GIUGNO 2023

Conoscere i rimedi floreali di Edward Bach mettendoci in grado di utilizzarli per la cura di noi stessi e delle persone a noi care. Approfittando dell'incantevole luogo che ci ospita, andremo

inoltre a incontrare fiori e piante nel loro ambiente utilizzando principalmente la sensibilità e li raccoglieremo per preparare la nostra miscela floreale personale. Con Daniela Migliorati, naturopata specializzata in floriterapia ed erboristeria.

## Corso esperienziale di forest-bathing

4 GIUGNO 2023

Vivere l'esperienza di riconnes-

## Felicità e saggezza

17 GIUGNO 2023

Insegnamenti buddhisti in presenza e su zoom.

In collaborazione con il Centro Thymos di Imola, ospiteremo il Ven. Ghesce Dorjee Wangchuck, maestro residente dell'Istituto Samantabhadra di Roma.

## Raccolta di piante e preparazioni erboristiche e cosmetiche

Dal 21 al 25 GIUGNO 2023

Durante il tempo del solstizio d'estate la maggior parte delle piante è pronta alla raccolta e gode di una speciale energia.

## Estate - Il fiorire come manifestazione della nostra essenza

24 e 25 GIUGNO

Riconosciamo, raccogliamo e trasformiamo le piante dell'estate per aprirci alla Vita come i fiori in questi giorni.

## Festa di San Giovanni

24 GIUGNO 2023

Celebriamo la notte più corta dell'anno, quando le erbe sprigionano una speciale energia: raccolta delle erbe di San Giovanni, acqua profumata, spettacoli, concerti...

Sede dei corsi:

**Il Giardino di Pimpinella**  
Via Medelana, 23,  
40043 Marzabotto (BO)

Per maggiori informazioni visita [www.pimpinella.it](http://www.pimpinella.it)

o scrivi a [info@pimpinella.it](mailto:info@pimpinella.it)

o Whatsapp 389 9703212 [facebook.com/corsierboristeria](https://www.facebook.com/corsierboristeria)





**Il Giardino di Pimpinella**

**Scuola di botanica ed Erboristeria selvatica**

---

**Tel. +39 389-9703212**  
**[info@pimpinella.it](mailto:info@pimpinella.it)**  
**[www.pimpinella.it](http://www.pimpinella.it)**

sione con il bosco per raccogliere i benefici psichici e fisici, che sono tantissimi!

Con Edoardo Fabbri, biodanzatore del bosco e Laura dell'Aquila, biologa e botanica.

## Distillare oli essenziali e acque aromatiche

10 e 11 GIUGNO 2023

2 giorni nel mondo degli oli essenziali con pratica di raccolta e tecniche di distillazione.

Otterremo acqua aromatica e olio essenziale e vedremo come sia possibile distillare anche in ambiente domestico. Capiremo così perché gli oli essenziali rappresentano in alchimia l'Anima della Pianta.

Con Laura dell'Aquila, biologa e botanica e Domenico Pelini, Agromomo.



# LA CANAPA: UNA VERA BANDIERA DELLA SOSTENIBILITÀ TESSILE

Per scrivere, per navigare, per vestire.

di Ruggero Giavini



**ma acqua per la coltivazione della pianta** (il 50 % in meno rispetto al cotone), bassissima necessità di pesticidi e fertilizzanti sintetici, restituzione dei nutrienti che preleva dal suolo ed elevatissimo assorbimento di CO2 (un ettaro di canapa può assorbire fino a 22 tonnellate di anidride carbonica).

**Una vera e propria bandiera della sostenibilità tessile.**



Sulla carta di canapa sono state stampate le prime copie della Bibbia di Gutenberg, è stata stampata la bozza della dichiarazione d'indipendenza americana; con i tessuti di canapa si sono realizzate le vele che muovevano i commerci nei mari tempestosi di tutto il mondo; sono state stampate le prime banconote francesi. Pochi altri materiali fibrosi si sono rivelati così versatili ed universali.

**La canapa è stata per molto tempo, una fibra strategica per l'economia.** Purtroppo, dopo un periodo d'oro e di splendore, questa meravigliosa risorsa naturale, dalle mille applicazioni, ha vissuto un declino che, sembra oggi interrompersi in diversi Paesi, come anche in Italia.

Traspirante, termoisolante, asettica, anallergica, filtrante (schermata dai raggi del sole fino al 95 %), resistente e durevole nel tempo, **fresca in estate e isolante** in inverno e, infine, biodegradabile.

**Sembrirebbe difficile poter chiedere di più ad una fibra tessile** che già più di 9.000 anni fa, i nostri antenati utilizzavano per difendersi dalle intemperie. Ma la canapa non smette di sorprenderci. **Pochissi-**

È facile comprendere il motivo per cui, in molti Paesi esistono già vari progetti di finanziamento per riportare a nuova vita questa antica, ma modernissima, materia prima. Negli Stati Uniti sono già stati finanziati 35 milioni di dollari per sostenere la produzione e la commercializzazione di prodotti climaticamente intelligenti, oltre a progetti per aumentare la catena di approvvigionamento della canapa industriale come materia prima carbon negative per le fibre tessili. In Francia, si sta percorrendo una strada molto simile e si punta all'aumento del mercato con la creazione di circa 20mila posti di lavoro. Il Regno Unito non è rimasto a guardare e sta implementando le coltivazioni di canapa.

Ma lasciando gli investimenti alla grande finanza, torniamo ad analiz-

zare ed ammirare ciò che la natura è stata capace di offrirci.

La fibra di canapa è cava ed igroscopica. **Una combinazione più che mai perfetta** per poter ottenere tessuti termoisolanti e traspiranti nello stesso tempo. Ma oltre alla capacità termoisolante, il tessuto di canapa è in grado di schermare dai campi elettrostatici e non conducono energia elettrica; non irritano la pelle perché sono anallergici e ci consentono di tenere lontani i batteri dal nostro corpo perché sono antisettici. Grazie alla resistenza meccanica, **i tessuti di canapa sono molto durevoli e quindi, con un ciclo di vita più lungo** rispetto a molte altre materie prime tessili (un altro grande vantaggio in termi-

ni sostenibili).

Qualche difetto ce l'ha anche la canapa, ovviamente. Come tutte le fibre legnose, i tessuti possono tendere a gualcire; è una fibra poco elastica e potrebbe risultare un po' ruvida, ma su questa caratteristica, si sono già raggiunte soluzioni molto interessanti, rendendola davvero gradevole.

La canapa è dunque **pronta a riconquistare la sua nobile anima** che aveva già vissuto ai tempi dei Re egizi. Questa mangiatrice di anidride carbonica può rappresentare una soluzione sostenibile per il tessile / abbigliamento del futuro prossimo, ma anche **un'alternativa ricca di tecniche naturali.**

**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

# EOLICO E SOLARE, MAI COSÌ ECONOMICI

Tra il 2010 e il 2019 si sono osservate importanti riduzioni del costo unitario dell'energia solare, dell'energia eolica e delle batterie agli ioni di litio.

Fonte: <https://energia-luce.it/news/costo-rinnovabili-mai-cosi-basso>

**Secondo gli esperti le emissioni di CO2 generate dal settore energetico globale hanno raggiunto il loro massimo storico nel 2022 e da quest'anno dovrebbero iniziare a calare.**

Questa buona notizia emerge dall'ultimo rapporto del think tank **Ember**, che raccoglie i dati di 78 Paesi del mondo (che rappresentano il 93% della domanda globale di elettricità), mostrandoci in modo accurato come sta andando la transizione elettrica globale.

Si può dire che siamo **"all'inizio della fine dell'era fossile"**, infatti nel 2022 si è raggiunto un nuovo record: **insieme tutte le fonti di energia pulita hanno prodotto il 39% dell'elettricità globale**, di cui il **12% si attribuisce solo ad eolico e solare**.

La strada è ancora lunga. Infatti, c'è sempre da ricordare che al momento **il carbone rimane la principale singola fonte di elettricità** a livello mondiale: nel 2022 ha prodotto il **36% dell'elettricità globale**. E per centrare gli obiettivi climatici, secondo i modelli dell'Agenzia Internazionale dell'Energia, entro il 2030 dovremmo **produrre il 41% dell'energia elettrica globale solo con l'eolico e il solare**.

**Eolico e Solare: mai così tanti, mai così economici**

In un decennio, **il costo dell'elettricità prodotta da energia solare è scesa dell'89% e quella da eolico (terrestre) del 70%**. Per dare un



esempio, se nel 2009 costruire un parco fotovoltaico costava il 223% in più rispetto alla costruzione di una centrale a carbone, adesso è il contrario.

Secondo l'ultima analisi annuale del **costo dell'energia livellata di Lazard**:

- L'**energia solare** è stata la fonte di elettricità in più rapida crescita per il diciottesimo anno consecutivo, con un **aumento del 24%** rispetto al 2021 e una produzione sufficiente ad alimentare l'intero Sudafrica.
- La **generazione eolica** globale è **aumentata del 17%** nel 2022, e si stima sia abbastanza da alimentare quasi tutto il Regno Unito.

Impianti solari ed eolici sono fonte di energia inesauribile e green. Non solo potrebbero essere la **principale soluzione per la riduzione delle emissioni** di gas a effetto serra o altri inquinanti, ma sono anche la prima risorsa per l'**indipendenza energetica del nostro Paese**.

Infatti, dopo due anni di pandemia e lo scoppio del conflitto Russo-U-

craino l'Italia ha visto un spropositato aumento dei prezzi di luce e gas e **la risposta risiede nella transizione energetica**.

**Le prossime sfide delle rinnovabili**

Come tutte le fonti di energia anche il solare e l'eolico hanno alcuni limiti.

Il principale è la loro **dipendenza dalle condizioni atmosferiche**:

- L'**energia solare** viene prodotta solo quando il sole è alto, dunque non è disponibile durante la notte e quasi non produce energia in caso di nuvole e pioggia.
- Invece, le **pale eoliche** sono at-

tivate solo quando il vento raggiunge una determinata velocità (3-5 m/s) e ovviamente hanno un rendimento efficace solo in determinate zone morfologiche e climatiche.

Da qui nasce la vera sfida sul fronte dell'energia pulita: lo **stoccaggio dell'energia in eccesso**.

Infatti, per raggiungere l'indipendenza dai combustibili fossili, si dovrà rendere efficiente ed economico questo processo. Grazie al progresso tecnologico i dati sono confortanti: **il prezzo medio dei sistemi di accumulo al litio è calato dell'85%** dal 2010 al 2018 (*Bloomberg New Energy Finance*).

Un altro limite potenziale è che l'installazione di impianti solari ed eolici richiedono una **quantità significativa di terra** che non sempre è reperibile.

Questa barriera potenziale può essere in alcuni casi superati attraverso **nuove tipologie di impianti**, come l'agrovoltico (che vede lo stesso terreno essere utilizzato per coltivare cibo a terra e coperto da pannelli fotovoltaici) e l'eolico offshore (impianti eolici in mare aperto).

**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](mailto:info@bioesostenibile.it)





FINALMENTE DISPONIBILE

VIDEO CORSO



## VISUALIZZAZIONI DI AUTOGUARIGIONE ED ELEMENTI DI PSICOSOMATICA

È disponibile il Video Corso completo, condotto dalla dott.ssa Marilena Conti!

Questo importante Video Corso dura circa 4 ore, nelle quali, con chiarezza e semplicità la dott.ssa Conti - psicologa, psicoterapeuta con orientamento ipnotico e psicosomatico - spiega le varie fasi di approccio psicosomatico ai disagi e guida diverse **visualizzazioni di rilassamento, di armonizzazione e di autoguarigione**, che potrai ripetere con la sua voce cadenzata, in ogni momento a te consono.

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

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.



Come fare per ricevere, nella tua casella email, il **Video Corso completo di Visualizzazioni di Autoguarigione ed elementi di Psicosomatica**, condotto dalla dott.ssa Marilena Conti?

Scrivi una email a [info@vivosostenibile.it](mailto:info@vivosostenibile.it)

Una volta acquistato, il Video corso ti sarà inviato con **link diretto, a te riservato**, scaricabile in formato MP4.

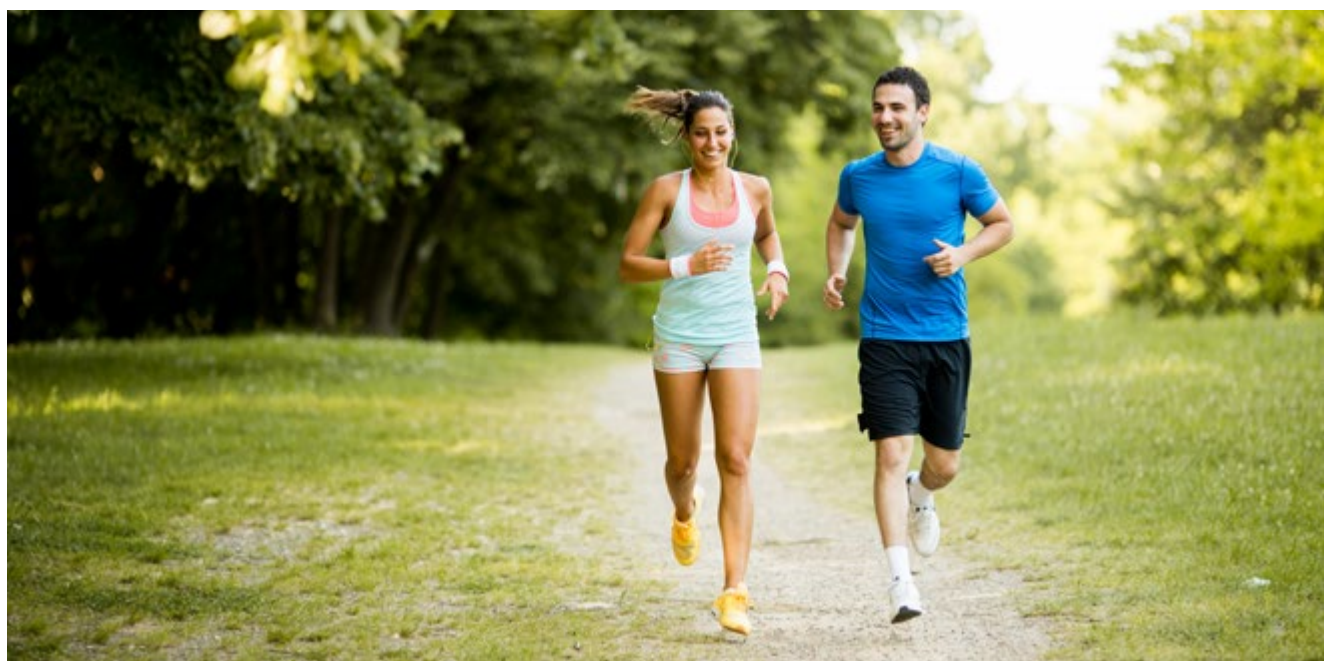
Potrai vederlo, interromperlo, riprenderlo, in qualsiasi momento a te comodo.



Anteprima video

# SPORT È SALUTE

Conosciamo tutti la locuzione latina “Mens sana in corpore sano” utilizzata per evidenziare la stretta relazione tra benessere fisico e mentale.



Lo sport praticato con criterio, infatti, è un potente mezzo per prevenire e talvolta per curare alcune malattie, insieme ad alimentazione, respirazione e relazioni corrette.

**Con le giuste precauzioni e conoscenza, l'attività fisica è uno dei motori principali della salute.**

**Trenta minuti di esercizio fisico moderato al giorno** rappresentano, per gli adulti, la dose minima di esercizio, **consigliata dalle principali società scientifiche**, necessaria per mantenersi in buona salute e per non incorrere nelle patologie tipiche della sedentarietà.

**Addirittura, un gruppo internazionale di ricercatori provenienti da ben 33 Paesi diversi da tutto il mondo ha dimostrato che l'inattività fisica è deleteria per il nostro fisico tanto quanto lo è la nicotina contenuta nelle sigarette.**

L'attività fisica può essere praticata con con-

sapevolezza, se si conoscono i meccanismi fisiologici che ne sono alla base, così da evitare i problemi che nascono da una attività errata, esagerata o al di fuori delle proprie capacità personali.

Che fare allora?

**Ecco qui una guida sia scientifica che pratica scritta dalla dott.ssa Fiamma Ferraro**, che fornisce dati e informazioni utili per motivarsi e iniziare un percorso informato sportivo che si basa sulle ultime ricerche in fatto di **respirazione** cellulare, **ormesi**, assimilazione dei nutrienti, idrogeno molecolare, **integratori**, **metodo Buteyko** per l'attività sportiva, **psicologia dello sport**, **tecniche di rilassamento**, restrizione calorica, **dieta sportiva**, **sindromi da sport**, **gestione del sonno**, sovrallenamento e molto altro ancora.

Da leggere e studiare con calma.





## LIBRI & CO.

### La fisica dei miracoli

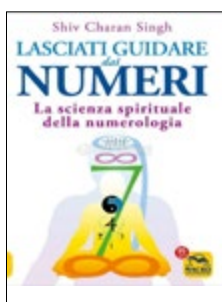


**AUTORE**  
Richard Bartlett  
**EDITORE**  
Macro Edizioni  
**PAGINE** 334  
**PREZZO DI COPERTINA**  
24,90€

#### Come attingere al potenziale del campo di coscienza.

**Richard Bartlett**, chiropratico e naturopata, dopo avere scoperto le sue straordinarie doti di guaritore, ha elaborato l'Energetica della Matrice, un sistema attraverso il quale chiunque può iniziare ad attingere ad un potenziale ancora non sfruttato, come quello del campo morfico della Matrice. "Nel mondo quantistico – scrive in questo saggio, che è diventato un best seller - tutto è possibile! **La mente umana ha illimitate risorse per produrre miracoli.**" Le scienze, la storia e la cronaca sono piene di **eventi fuori dall'ordinario**, così imprevedibili da essere catalogati come "miracoli", "magie" o con altre definizioni che ci fanno pensare che cose del genere siano "soprannaturali" e non potranno mai accaderci. Ma Bartlett, ispirandosi alla propria esperienza, ci indica la via per vivere in prima persona questi eventi sorprendenti: applicando forze ormai ben conosciute dalla scienza contemporanea possiamo produrre nel nostro presente cambiamenti immediati e sostanzialmente "miracolosi". E questa è una possibilità per tutti!

### Tantra e meditazione



**AUTORI**  
Elmar e Michaela Zadra  
**EDITORE**  
Macro Edizioni  
**PAGINE** 316  
**PREZZO DI COPERTINA**  
€ 20,90

La ricerca verso la crescita personale e in coppia, dove il maschile e il femminile si fondono in una unica forma di Amore e dove **l'umano e il divino si incontrano** in una forma di **Coscienza**: questo è l'amore al quale possiamo ambire grazie anche all'antica dottrina orientale del **Tantra**, uno strumento per **espandere la coscienza**.

In questo garbato manuale, gli autori ci guidano in un percorso in cui, attraverso la **meditazione**, si imparano a governare le **emozioni**, a espandere la **coscienza** e a sperimentare le tecniche dell'estasi sessuale, che diviene così uno strumento privilegiato per arricchire la vita.

Muoviti alla **scoperta di uno spazio interiore**, del tuo corpo usato come strumento di conoscenza e consapevolezza. Diverse le meditazioni suggerite, adatte alle diverse circostanze quotidiane: in pubblico o sul lavoro, in gruppo oppure nell'intimità col partner.

# Sii il cambiamento.



 **macrolibrarsi**  
ALTERNATIVA NATURALE

**L'e-commerce italiano,  
etico e sostenibile, che si impegna  
ad accrescere il bene comune.**

Libri per corpo, mente, spirito  
Erboristeria e integratori naturali  
Alimenti e bevande bio  
Cosmesi naturale · Eventi olistici  
Mamma e bimbo · Yoga e meditazione  
Detersivi ecologici · Orto e giardino  
Prodotti etnici e ayurvedici



[macrolibrarsi.it](https://www.macrolibrarsi.it)

# LE AZIENDE EMILIANE VERSO LA TRANSIZIONE SOSTENIBILE

Emil Banca: "La valutazione ESG sarà presto imprescindibile per la concessione del credito, per questo abbiamo siglato un accordo con una società di consulenza per offrire alle nostre aziende la possibilità di valutare la loro posizione rispetto ai fattori dell'Agenda 2030 e di capire come migliorarla".

di Filippo Benni

## Un accordo per favorire la transizione sostenibile delle imprese emiliane.

A siglarlo sono stati **Emil Banca**, la Bcc attiva in tutta Emilia che tra i propri clienti ha oltre 80 mila piccole medie aziende locali, e la **società di consulenza IMPACTAGE** per consentire alle imprese clienti della Banca di analizzare il proprio posizionamento sulle tematiche ESG, valutare, programmare e realizzare gli investimenti necessari per la transizione verso la sostenibilità.

## Lo scorso luglio, Emil Banca ha commissionato a CRIF un'indagine su 6 mila aziende socie e clienti volta a mappare il loro posizionamento in merito ai fattori ESG.

CRIF ha raccolto informazioni da più fonti di natura diversa (pubbliche e non) e ha rilasciato, in una scala da 1 a 5, uno score sintetico dei macro-componenti Environmen-

tal, Social e Governance, che identificano l'adeguatezza rispetto ai fattori ESG delle aziende.

Quei dati, arricchiti da altri raccolti attraverso questionari di autovalutazione, hanno permesso ad Emil Banca di sviluppare un "Cruscotto" attraverso il quale **analizzare lo score ESG delle aziende** (con il dettaglio delle macro-aree di valutazione e con l'indicazione degli indirizzi di miglioramento). Ad oggi, lo score ottenuto è utilizzato solamente come strumento conoscitivo ma in futuro (probabilmente già entro la fine dell'anno) lo Score ESG verrà integrato nell'indice del merito creditizio delle aziende, diventando così un elemento decisivo per la valutazione sulla concessione del credito.

*"Presto la valutazione ESG sarà imprescindibile per decidere se concedere o meno credito alle imprese, incidendo in maniera sensibile anche sui costi dei finanziamenti - spiega Matteo Passini - Per questo abbiamo deciso*

*di offrire alle nostre aziende la possibilità di valutare la loro posizione e di capire come fare a migliorarla".*

*"Siamo molto soddisfatti di quest'accordo con Emil Banca che ci consente di supportare le imprese del territorio emiliano sulle tematiche di sostenibilità - dice Fabio Malanchini, Fuonder e membro esecutivo del Cda della società, che aggiunge: "IMPACTAGE nasce con l'obiettivo di supportare le aziende ad affrontare le sfide della sostenibilità con la consapevolezza che la sostenibilità rappresenti un'importante occasione di crescita e miglioramento della loro posizione competitiva.*

*Supportiamo le imprese lungo tutto il percorso di trasformazione sostenibile, dalle fasi di analisi alla definizione della strategia, dall'implementazione del piano di trasformazione allo sviluppo della reportistica"*

**IMPACTAGE è stata creata da un gruppo di professionisti con una lunga esperienza professionale in consulenza, gestio-**



La firma dell'accordo con Matteo Passini, vicedirettore generale Emil Banca, e Fabio Malanchini, Fuonder e membro esecutivo del Cda di IMPACTAGE



ne d'impresa, investimenti e ricerca universitaria che hanno maturato una competenza specifica sui temi della sostenibilità e dell'innovazione.

"L'esperienza - conclude Malanchini - ci mostra che la sostenibilità rappresenta un ottimo investimento per le imprese e gli effetti positivi passano attraverso diversi canali; tra questi, oltre al più agevole accesso al credito citato da Emil Banca, anche l'accesso ai fondi pubblici, inclusi quelli del PNRR, che è sempre più influenzato dal profilo di sostenibilità delle imprese richiedenti; inoltre le imprese inserite in filiere produttive nazionali e internazionali sono soggette a richieste crescenti da parte dei loro clienti in tema di rendicontazione di sostenibilità; che diventa un fattore competitivo fondamentale per operare con successo nell'ambito delle filiere;"

Ma come lavora concretamente IMPACTAGE con le imprese?

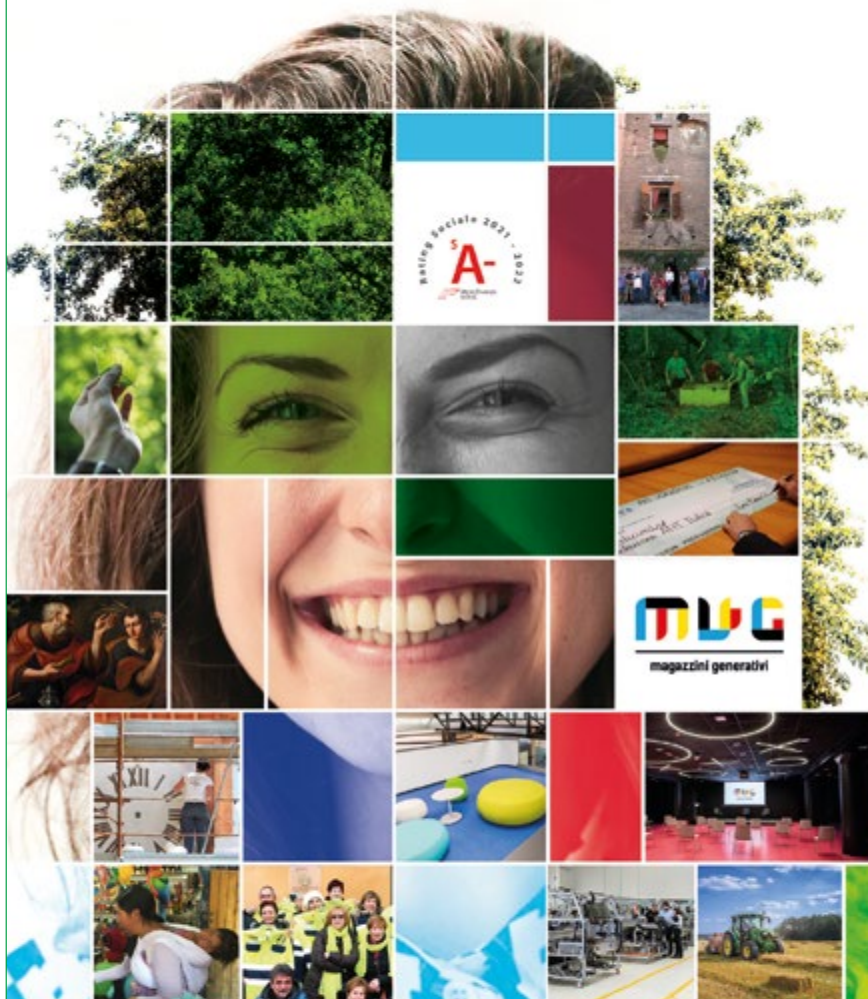


Un esempio di trasformazione sostenibile riguarda un'impresa del settore conciario, tradizionalmente ad alto impatto ambientale con uso intensivo di acqua, prodotti chimici, energia, e produzione di elevati scarti. La società, con un'importante storia aziendale alle spalle, si caratterizzava per la produzione di alta gamma ma stava affrontando difficoltà produttive e di mercato.

Il disegno del piano di trasformazione si è quindi incentrato sull'implementazione di tecnologie innovative con la riduzione dell'uso di prodotti chimici e del consumo di acqua, la realizzazione di investimenti per l'efficienza energetica e autoprodotto di energia, la digitalizzazione dei processi e la revisione del parco fornitori per incrementare l'utilizzo di partner locali con miglior profilo di sostenibilità.

Queste azioni di trasformazione sostenibile, unite ad una revisione dei processi produttivi per ridurre e ri-impiegare gli scarti di produzione, erano funzionali alla ridefinizione della strategia di mercato per potersi rivolgere a clienti del settore dell'alta moda e dell'arredamento di lusso, sensibili al profilo di sostenibilità dei fornitori.

# ABBIAMO IN TESTA LA SOSTENIBILITÀ



TUTELA AMBIENTALE, SVILUPPO SOCIALE E ECONOMICO AL CENTRO DEL NOSTRO IMPEGNO PER IL FUTURO

Scopri il nostro cambio di passo su [emilbanca.it/sostenibilita](https://emilbanca.it/sostenibilita)







www.bioesostenibile.it  
BOLLETTINO UFFICIALE DELL'ASSOCIAZIONE

**Vivo**  
**sostenibile**  
ASSOCIAZIONE  
PROMOZIONE SOCIALE

Via delle Armi 3/a  
40064 Ozzano dell'Emilia (BO)  
www.vivosostenibile.it

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 giugno 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     | Letizia Boccabella |
| Beatrice Piva     | Mirco Lucchini     |
| Cecilia Tomassoni | Nunzia Cascone     |
| Donatella Stinga  | Ruggero Giavini    |
| Filippo Benni     | Simona Tassinari   |
| Francesco Ventura | Stefano Roffi      |
| Glauco Venturi    | Veronica Ventura   |
| Laura dell'Aquila |                    |

Stampa  
Tipografia Merini (PN)

Grafica Impaginazione:  
Simona Felloni

Tutti i marchi sono registrati dai rispettivi proprietari

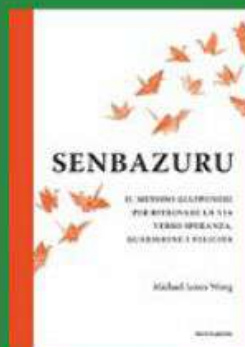
Bio&Sostenibile offre esclusivamente un servizio, non riceve tangenti, non effettua commerci, non è responsabile della qualità, veridicità, provenienza delle inserzioni. La redazione si riserva, a suo insindacabile giudizio, di rifiutare un'inserzione. L'editore non risponde di perdite causate dalla 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 07/06/2023

## SENBAZURU

Il metodo giapponese per ritrovare la via verso speranza, guarigione e felicità.



Autore: Michael James Wong  
Editore: Mondadori  
Pagine: 272  
Prezzo di copertina: € 19,90

Prendi la mindfulness, l'arte di vivere il momento, concedendoti di rallentare e di cogliere l'essenza dell'istante dentro e fuori di te, in consapevolezza e unisci l'antica arte dell'origami.

Ne risulta questo bel libro, che si focalizza sui termini e le realizzazioni di speranza, guarigione e felicità. Un vero e proprio viaggio in cui Wong ci accompagna raccogliendo insegnamenti e racconti accompagnati da bellissime e poetiche illustrazioni dipinte a mano. Secondo la leggenda la gru è un uccello che vive mille anni, simbolo di pace, speranza e guarigione. Senbazuru è l'antica tradizione giapponese legata alle gru di carta: se una persona ne piegasse mille in un anno, avrebbe in dono un desiderio da esaudire e una vita lunga, fortunata e felice. Queste piccole e delicate creature incarnano la nostra parte spirituale; belle ma complesse, vulnerabili ma resistenti e, nella pratica Senbazuru, ci ricordano quanto noi esseri umani siamo potenti quando siamo uniti. Un libro delicato e importante al tempo stesso, da avere sempre a portata di mano.

## SOGNI D'ORO

Un viaggio affascinante nella misteriosa scienza del sonno.



Autore: David Kent Randall  
Editore: Sonzogno  
Pagine: 272  
Prezzo di copertina: € 17

"La maggior parte di noi passa un buon terzo della propria vita dormendo, eppure non abbiamo la più pallida idea di ciò che il sonno fa per il nostro corpo e il nostro cervello." Prendendo le mosse da questa apparente contraddizione, David K. Randall si è avventurato in un'indagine brillante, avvincente e ben documentata sulla misteriosa scienza del sonno. Partendo da spunti originali e casi emblematici, la ricerca di Randall svela un mondo - quello in cui ci addentriamo quando spegniamo la luce e adagiamo la testa sul cuscino - ricco di sorprese e curiosità. Inoltre, fra le tante informazioni pratiche riguardanti i problemi più comuni, ma spesso sottovalutati (l'insonnia, l'eccessiva sonnolenza diurna, il russare, il sonnambulismo, l'apnea notturna), l'autore ci rivela come una buona consapevolezza dei meccanismi del sonno aiuti a dormire (e vivere) meglio. Perché durante quelle ore misteriose, nel nostro corpo succedono molte più cose di quante ne possiamo immaginare. E il bello è che non sono meno importanti di quelle che ci accadono da svegli.



# APPUNTAMENTI DI GIUGNO

## 9 - 11 GIUGNO CORSO DI TECNICHE DI FERMENTAZIONE PER L'AUTOPRODUZIONE ALIMENTARE

con Flavio Sacco

Un corso per imparare le tecniche di fermentazione per l'autoproduzione alimentare. Durante questo corso ci concentreremo su due tipi di fermentazioni: la fermentazione lattica delle verdure e le fermentazioni miste con gli SCOBY, per produrre kombucha e kefir.

Durante il corso imparerai a gestire i microrganismi e i processi fermentativi nella trasformazione degli alimenti.

Una tecnica antica per la conservazione degli alimenti, che oggi vive una nuova giovinezza grazie alle recenti scoperte sui benefici per il microbiota intestinale.

## 11 - 13 GIUGNO ALLE RADICI DEL MOVIMENTO. CORSO INTENSIVO DI MOVIMENTO BIOLOGICO

con Stefano Spaccapanico

Il corso è dedicato a quanti hanno deciso di riappropriarsi del vero senso del Movimento (con la "M" maiuscola), apprendendo gli elementi chiave per fare dell'Esercizio Fisico una pratica per la propria evoluzione come Esseri Umani.

Una full-immersion intensiva, completamente pratica, in cui i partecipanti verranno guidati alla scoperta di una serie di esperienze motorie integrate: dalle tecniche senso-percettive-motorie alla

forza organica, dal floorwork all'interazione con partner, dal training ideo-motorio al rilassamento muscolare progressivo, dal problem solving motorio al juggling, dai giochi di ruolo all'improvvisazione motoria, dalla meditazione formale all'espressività.

## 14 GIUGNO VIVI L'AUTOSUFFICIENZA. ESPERIENZA INTENSIVA. IL PRIMO PASSO PER CAMBIARE LA TUA VITA

con Tommaso Carmenati,  
Francesco Angelo Rosso,  
Enrico Mazzoni

Vivi l'Autosufficienza nasce per ispirare, contaminare e stimolare a riprendere in mano la propria vita, rinnovare il matrimonio tra uomo e Natura, ricreare biodiversità, anche nei cervelli.

Il mondo ha bisogno di persone che conoscano alternative rispetto al pensiero unico.

Che sappiano che si può vivere diversamente, più a contatto con la Natura, più a misura d'uomo.

Si può vivere in bellezza. Se pensi che sia ora di intraprendere un percorso verso l'autosufficienza o semplicemente sei incuriosito da chi sta creando un'alternativa concreta di vita, questo è il percorso che fa per te.

## 23 - 25 GIUGNO FERMENTAZIONI SELVAGGE! ZERO STARTER, RICETTE DA TUTTO IL MONDO, INGREDIENTI DELLA

## TUA DISPENSA E DEL TUO GIARDINO

con Annalisa Malerba

I cibi fermentati sono oggi di gran moda: da bevande antiche, ora divenute di grande interesse per chi si occupa di benessere dall'altro, tecnica di conservazione di frutta e verdura a gioco di prestigio per ottenere piatti gourmet, ad alimento funzionale indispensabile per la salute. In questo corso base salteremo dal prenderci cura delle colture "madre" quando esistono, all'elaborare piatti sfiziosi e sorprendenti, allo scandagliare le tante informazioni che aleggiano intorno a noi, ormai copiose, e comprendere come inserire i cibi fermentati nella routine di casa nostra o nella nostra attività.

## 26 GIUGNO GALLINE FELICI IN PERMACULTURA. IL RUOLO ESSENZIALE DEGLI AVICOLI

con Pietro Venezia  
e Andrea Minchio


Durante questo corso imparerete a progettare correttamente, gestire e curare in maniera naturale un pollaio multi-avicolo familiare o professionale.


L'autoproduzione di uova, il pre-trattamento dei materiali da compostare, la riduzione di parassiti nel frutteto, lo smaltimento degli scarti di casa e dell'orto, oltre che i costi e i guadagni economici del sistema, sono gli argomenti principali che tratteremo.

Vedremo come utilizzare le zone e i settori per migliora-

re le prestazioni di un pollaio esistente o per progettare un nuovo nel vostro organismo permaculturale.



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

 **Per iscrizioni:** [www.macrolibrarsi.it](http://www.macrolibrarsi.it)  
Per informazioni sul pernottamento:  
Tel: 335-8137979

# DUE MOSTRE IMPERDIBILI ALLA VILLA DEL CAPOLAVORI

La Fondazione Magnani-Rocca di Mamiano di Traversetolo (Parma), dedica a **Felice Casorati** una mostra antologica (1907-1960) – a cura di Giorgina Bertolino, Daniela Ferrari, Stefano Roffi – composta da oltre 80 opere, fra le quali molti sono i capolavori assoluti.

a cura della Redazione

L'esposizione, insieme a quella su **FELLINI. Cinema è sogno** dura fino al 2 luglio 2023, ed è una gita che vi consigliamo vivamente di fare, per ammirare tanta bellezza, calata in quella che viene definita, a ragione: la Villa dei Capolavori.

Il percorso espositivo consente di conoscere il lavoro di Casorati nella sua completezza, mostrando con opere-chiave le figure e i temi prediletti e documentando ogni stagione della sua pittura, dal 1907 al 1960.

Si apre con *Ritratto della sorella Elvira*, che segna il debutto alla Biennale di Venezia del 1907, *Le ereditiere* del 1910 e *Notturmo* del 1912-13. Prove intrise di pacata misura, denotano la precoce e sofisticata cultura visiva di Casorati, derivata dallo studio dell'antico, dai modelli raffinati e mondani del naturalismo e del simbolismo sino al confronto con Klimt e l'ambiente delle Secessioni.

Un'atmosfera nuova si respira nel capolavoro *Le signorine*, opera cruciale che nel 1912 annuncia una svolta nella sua pittura, per la

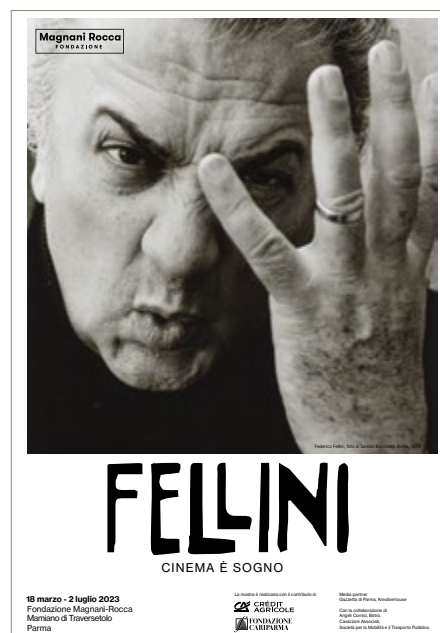
tavolozza chiara e luminosa e lo studio delle **enigmatiche figure femminili**.

In mostra si potrà cogliere con particolare efficacia la stagione casoratiana negli anni Venti, quando il richiamo del Ritorno all'ordine porta nell'arte europea **una nuova classicità**.

Con l'esposizione di alcuni dei quadri più significativi del periodo – *Fanciulla col linoleum*, *Maschere*, *Concerto*, *Conversazione platonica* – si viene proiettati in **un'atmosfera sospesa, metafisica e silenziosa**,

pervasa da equilibrio, ordine, malinconia e mistero, in un teatro di infinite e indecifrabili allusioni. Nel celeberrimo dipinto *Silvana Cenni* del 1922, esplicito omaggio a Piero della Francesca, una silente immobilità permea ogni cosa, congelando la figura e la scena in un fermo immagine misterioso; tutto è aderente al vero, nei più minuti dettagli, ma talmente realistico da tradursi in straniamento. I quadri con figura sono intercalati in mostra da alcuni paesaggi e da un nucleo di nature morte, fra le quali quelle dedicate alle uova, emblema araldico dell'arte casoratiana. Queste forme perfette e dalla fragile consistenza permettono all'artista una riflessione sul **contrasto tra la precarietà e la solidità**, oltre a un ulteriore rimando a Piero ma anche a Cézanne. La relazione tra pittura e musica, fondamentale in Casorati, è resa esplicita in una serie di opere che, nella cornice di una immaginaria e ideale vicinanza tra l'artista e il collezionista Luigi Magnani, fondatore della Magnani-Rocca, pone in risalto le loro passioni comuni. L'intensa attività di Casorati scenografo teatrale è documentata da un corpus di bozzetti e figurini del Teatro alla Scala di Milano.

Un affascinante dipinto di Casorati *Le due sorelle* (Libro aperto e libro chiuso) del 1921 è inquadrato in una scena nodale del celeberrimo film di Fellini *La dolce vita* (1960). Il quadro, attraverso il quale **Fellini** può aver inteso trasmettere all'osservatore una chiave



di lettura del film, viene esposto alla Magnani-Rocca a suggerire un insospettabile trait d'union tra il pittore e il regista, cui viene dedicata, nelle sale al piano superiore della Villa, una particolare **mostra focus nel trentennale della morte**, nello stesso periodo dell'antologica su Casorati, presentando **suntuosi costumi realizzati per i film** e indossati da celebri attori, come Marcello Mastroianni e Donald Sutherland, locandine dei film, disegni di Fellini oltre a rare fotografie d'epoca.

**FELICE CASORATI.**  
*Il concerto della pittura*  
**FELLINI. Cinema è sogno**

Fondazione Magnani-Rocca,  
via Fondazione Magnani-Rocca 4,  
Mamiano di Traversetolo (PR).  
Fino al 2 luglio 2023.

Aperto anche tutti i festivi.  
**Informazioni e prenotazioni:**  
tel. 0521-848327 / 848148  
info@magnanirocca.it  
www.magnanirocca.it



**CASORATI**  
IL CONCERTO DELLA PITTURA

18 marzo - 2 luglio 2023  
Fondazione Magnani-Rocca  
Mamiano di Traversetolo  
Parma

La mostra è realizzata dalla Fondazione Magnani-Rocca in collaborazione con:  
MAGNANI-ROCCA FONDAZIONE  
CINEMA E ARTE  
FONDAZIONE L'ARTE

Con il contributo di:  
MAGNANI-ROCCA FONDAZIONE  
CINEMA E ARTE  
FONDAZIONE L'ARTE

Media partner:  
Società di Parma, Mantova, Modigliana  
Con la collaborazione di:  
Angelo Costa, Silvia  
Cassanese, Annalisa  
Società per l'Architettura e il Turismo Pubblico



# Bio&Sostenibile



## IL MAGAZINE CHE TI DÀ **CONSIGLI** SU:

Alimentazione consapevole

Benessere Corpo e Mente 

Eco Abitare

Attualità e Scelte Sostenibili

Nuove Energie

Transizione e Resilienza 

Mobilità Sostenibile

Corsi ed Eventi



Richiedi gratis il pdf  
[www.bioesostenibile.it](http://www.bioesostenibile.it)



Scansionami

# L'IMPORTANZA DEI GRASSI E DEL COLESTEROLO PER LA SALUTE

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

**La più grande ossessione delle persone quando vanno a leggere i valori delle analisi è quella di controllare i livelli del colesterolo.**

Non è colpa loro ovviamente. C'è da imputare una grande fetta di responsabilità alla disinformazione medica pilotata, che negli ultimi anni ha creato il **mostro colesterolo**, per vendere le **statine**. I grassi sono necessari all'organismo per una serie di importantissime funzioni. Vediamole una per uno: grazie all'elevato numero di atomi di idrogeno ogni molecola di grasso sviluppa grandi quantità di energia per unità di peso così all'aumentare dello sforzo fisico l'utilizzazione dei grassi rimane costante ma vi è un progressivo aumento del consumo di glucosio e glicogeno muscolare. Al contrario dei carboidrati le cui scorte non possono superare i 400/500 grammi, le riserve di grassi sono praticamente illimitate ed assicurano un apporto costante di energia anche in condizioni di digiuno prolungato. I grassi e in particolare i fosfolipidi e il colesterolo sono componenti fondamentali delle membrane cellulari. Essi regolano la fluidità e la permeabilità di membrana.

**L'azione del colesterolo buono HDL e dei fosfolipidi è quella di comportarsi da antiossidanti perché proteggono il nostro corpo dalle aggressioni dei radicali liberi i quali aiutano ad**



**accelerare il processo di senilità e la comparsa di tutta una serie di patologie cronico degenerative.**

Al sistema cardiovascolare sono necessari i grassi buoni e servono alle pareti dei vasi sanguigni, a regolare la coagulazione, sono necessari per una buona funzionalità renale e del sistema immunitario. I grassi regolano la creazione e la funzione delle prostaglandine, dei trombossani e dei leucotrieni; questi ultimi sono i responsabili delle reazioni allergiche assieme all'eccesso di Istamina prodotta dal fegato. Il colesterolo è il precursore di tutta una serie di ormoni steroidei sia maschili che femminili (testosterone, progesterone, estradiolo, cortisolo). Non a caso nelle donne un'eccessiva riduzione del grasso corporeo può portare a squilibri del ciclo mestruale quali amenorrea, dismenorrea e a problemi ossei prima della menopausa. I grassi fungono da trasportatori

per le vitamine liposolubili così il **colesterolo** favorisce l'assorbimento partecipando alla formazione dei **sali biliari**.

**È sempre grazie al colesterolo che l'organismo riesce a sintetizzare la vitamina D.**

Il nostro organismo ha bisogno quotidianamente di almeno 20 g di grassi per trasportare le vitamine liposolubili. Questo aspetto è importantissimo poiché testimonia come i grassi regolino indirettamente numerosissime funzioni metaboliche mediate dalle vitamine. A livello del sistema nervoso, il colesterolo, partecipa alla formazione della guaina mielinica la quale consente la conduzione dell'impulso nervoso.

**Una carenza di acidi grassi essenziali induce problemi visivi e influisce negativamente sul tono dell'umore e sui riflessi.**

Un'altra grande funzione dei grassi è quella di proteggere il corpo dai traumi mettendo a riparo articolazioni ed organi vitali come cuore, fegato, midollo spinale, reni, milza, cervello ecc.. contribuendo, oltretutto, alla loro posizione fisiologica.

Non va dimenticato come i grassi buoni e quindi anche il colesterolo favoriscano il senso di sazietà e siano adatti per una dieta ipocalorica e un corretto stile alimentare da adottare nel tempo.

Essi ritardano l'insorgenza dell'appetito. Richiedono infatti un tempo digestivo variabile dalle

3 alle 4 ore.

Tuttavia a causa della lunga permanenza del cibo nello stomaco accelerano i fenomeni fermentativi degli zuccheri e putrefattivi delle proteine, riducendo l'assorbimento dei nutrienti e stimolando indirettamente l'assunzione di cibo.

Adesso passiamo ad un rapido e sintetico elenco di tutti quei **cibi che è bene integrare nella nostra alimentazione**, che non solo ci aiuteranno a rimanere in salute ma che se ben bilanciati nei pasti, assieme ad una adeguata attività fisica, ci aiuteranno a perdere peso naturalmente e senza stress.

**Olio extra vergine di oliva** spremuto a freddo da usare come condimento sui cibi a crudo e cotto, solo se non gli fate superare il **punto di fumo (210°gradi)**; questo per evitare che modifichi la sua struttura e passi da cis a trans diventando tossico.

Oli vegetali di arachidi e girasole. Avocado, cocco, frutta secca, yogurt bianco intero senza zucchero.

Il burro è molto calorico ma non è un grasso cattivo, bisogna quindi regolarne il consumo e preferibilmente assumerlo solo d'inverno. Alcuni pesci come anguilla, tonno, salmone, ventresca di tonno, bottarga, ricci di mare, caviale.

Consigliatissimo il consumo di pesce azzurro come sgombro, sarde, sardine ecc.

Non dimenticate l'uovo, preferibilmente cotto in camicia con il tuorlo che resti liquido e un poco di olio.



## A dieci passi dalla felicità



**AUTORE**  
Donald Robertson  
**EDITORE**  
Piemme  
**PAGINE 272**  
**PREZZO DI COPERTINA**  
17,90€

### Le lezioni degli stoici per una vita saggia.

In questo libro, lo psicoterapeuta Donald Robertson racconta la vita e la filosofia dell'imperatore romano Marco Aurelio, un uomo fisicamente fragile, ma dotato di una disciplina e una volontà di ferro. Governò Roma all'apice della sua potenza, amato dai suoi soldati e dai cittadini dell'impero, superando prove apparentemente insormontabili. La sua forza? La filosofia stoica. Ancora oggi i principi dello stoicismo sono straordinariamente preziosi per vivere con serenità e saggezza: una fonte d'ispirazione per combattere depressione, stress e dipendenze o affrontare lutti, malattie e la paura della morte. Ma anche per perseguire al meglio i nostri obiettivi e prenderci sempre le nostre responsabilità, perché **una vita più saggia è una vita più felice**. Sapiente ed equanime, Marco Aurelio non si perdeva in lamenti, evitava gli eccessi e la collera, si sforzava di essere giusto e di mantenere un sano distacco dalle cose. La psicologia moderna e la filosofia stoica sono concordi: è proprio questo distacco il segreto per raggiungere l'equilibrio con sé stessi, realizzarsi pienamente e sviluppare la resilienza emotiva necessaria per non farsi scoraggiare dalle difficoltà. Per diventare imperatori della propria vita.

## Italia in bici con gusto



**AUTORE**  
Enrico Caracciolo  
**EDITORE**  
Ediciclo  
**PAGINE 200**  
**PREZZO DI COPERTINA**  
16€

### 32 itinerari, dalle Alpi alla Sicilia, per scoprire l'Italia e i suoi sapori.

Interessante, andare in giro per la nostra bellissima penisola, con in tasca questa bella guida, che ne valorizza territori e cultura, anche gastronomica.

L'approccio è di chi questi giri in bici li ha fatti, divertendosi e prendendo nota per poterli raccontare e condividere.

E allora vien subito voglia di partire, seguendo questi preziosi consigli per pedalare in libertà cogliendo l'ispirazione e il gusto, alla scoperta di produttori e prodotti, ricette e sapori, valorizzando micro realtà territoriali, comprensori turistici e piccole città d'arte.

Dalla Sicilia alle Alpi, respirando il Mediterraneo.

Edizione bilingue Italiano-Inglese.

## Erbette dell'Appennino



**AUTRICE**  
Cecilia Lattari  
**EDITORE**  
Editoriale Programma  
**PAGINE 160**  
**PREZZO DI COPERTINA**  
8,90€

### Riconoscerle, raccoglierle, usarle, cucinarle.

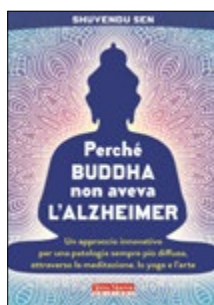
Un utile e ben illustrato volume che può esserci utile per riconoscere l'iperico a giugno, la malva in tanti mesi dell'anno, così come ispirarci nell'utilizzo della salvia o della menta e così via.

L'autrice, erborista laureata, ci guida a spasso **lungo le pendici degli Appennini dove è facile incontrare tante erbe che crescono spontanee tra le rocce, nei boschi e lungo i torrenti**.

Tali piante possono diventare delle preziose amiche e compagne di avventura quando impariamo a riconoscerle e a usufruire dei loro benefici poteri.

Per riscoprire qualcosa di semplice che le nostre nonne conoscevano e tramandavano, per vivere più nel rispetto della natura, perché conoscere è valorizzare.

## Perché Buddha non aveva l'Alzheimer



**AUTORE**  
Shuvendu Sen  
**EDITORE**  
Terra Nuova  
**PAGINE 223**  
**PREZZO DI COPERTINA**  
18€

L'Alzheimer e in generale le patologie racchiuse nella definizione di **demenza senile** sono in crescita in tutto il mondo, e mettono a dura prova tante famiglie.

Gli scienziati non hanno ancora compreso la complessità di questa malattia.

Le cause rimangono sconosciute e non esistono trattamenti efficaci.

In questo libro il dottor Shuvendu Sen esamina le innumerevoli sfaccettature del problema e propone un approccio che coniuga le **antiche pratiche buddhiste** con le più **avanzate ricerche scientifiche Nord americane**.

L'autore si basa sulle **antiche pratiche della meditazione e dello yoga**, osservando anche i benefici della musicoterapia, della realtà virtuale, del tocco terapeutico e delle medicine olistiche.

Uno straordinario focus sul funzionamento della mente, motivo di speranza e ottimismo per il futuro.

## Imparare dai gatti a vivere bene



**AUTORE**  
Umberto Longoni  
**EDITORE**  
Franco Angeli  
**PAGINE 98**  
**PREZZO DI COPERTINA**  
13€

### Esercizi per ritrovare un sano equilibrio e piccole felicità.

Quante volte mi sono ritrovata a guardare i miei adorati gatti, pensando: *"Come siete beati voi, che non avete problemi!"*

E se potessimo, grazie a questo bel libro scritto da un valido psicologo gattofilo, ispirarci davvero ai comportamenti migliori dei nostri amici felini, per stare meglio a nostra volta?

Il libro è piacevolissimo, ricco di **suggerimenti, consigli ed esercizi pratici e utili per sviluppare indipendenza, tenacia e "sano egoismo"** anche nel rapporto di coppia, curiosità, vivere nel "qui e ora" senza perdere la capacità e la voglia di giocare a qualsiasi età.

Non da ultimo, questo libro ci aiuterà anche a conoscere più da vicino i nostri adorati 4 zampe!

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](http://www.pocapoc.it)  
[info@pocapoc.it](mailto: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**.