

# Bio&Sostenibile

Il benessere tutt'intorno a te!

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



## MARE USA E GETTA

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](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)







# 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**

# MARE USA E GETTA

Sono certo che tutti noi siamo pronti ad affrontare e risolvere il problema dei rifiuti, facendo scelte più sostenibili d'acquisto, uso, riuso, riciclaggio e smaltimento di quello che rimane dei prodotti che utilizziamo

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

Sono certo che tutti noi siamo pronti ad affrontare e risolvere il problema dei rifiuti, facendo scelte più sostenibili d'acquisto, uso, riuso, riciclaggio e smaltimento di quello che rimane dei prodotti che utilizziamo.

## Il primo problema che dobbiamo risolvere, è il nostro rapporto con la plastica!

La produzione di plastica per ogni tipo di contenitore, imballaggio, attrezzo, stoviglia, parti di macchinari, utensili, etc, negli ultimi 60 anni, è aumentata in modo esponenziale e il suo smaltimento, è diventato uno dei principali problemi ambientali, sanitari ed economici del nostro tempo.

Con la sola esclusione delle bio-plastiche (cioè la plastica biodegradabile, ottenuta da materiali di origine vegetale), è sempre bene ricordare che **le plastiche sono materiali, anche molto diversi tra loro, prodotti a partire da sostanze derivate dal petrolio.**

Questa caratteristica, le rende adatte e resistenti per molteplici usi; così resistenti che tutta la plastica prodotta negli ultimi 60 anni, se non è stata bruciata, con conseguenze sulla nostra salute e sull'ambiente, è ancora presente nella terra e nei mari, frazionata in frammenti sempre più piccoli, che finiscono per inquinare acque e terra, o ingoiati dagli animali, entrano nella catena alimentare.

Il fenomeno delle enormi "isole galleggianti" di plastica negli oceani, è ormai conosciuto, ma forse ancora più grave e meno evidente è la vera emergenza creata dalla presenza di una sorta di "nuvole" di microplastiche ormai diffuse in tutti i mari interni, Mediterraneo compreso.

Anche l'Unione Europea ha fissato alcuni importanti obiettivi, per ridurre il consumo della plastica, riciclando almeno il 50% di quella prodotta per gli imballaggi entro il 2030 e vietando la produzione e la vendita di prodotti usa e getta, entro 2 anni.

Inutile fare le "anime belle"! La plastica è parte integrante della nostra vita e delle nostre abitudini. Senza di essa, molte delle nostre attività

quotidiane, sarebbero più faticose e complesse.

Allora, se davvero vogliamo essere risolutivi è utile, secondo me, avere un approccio pragmatico e agire quotidianamente con una sorta di "auto-controllo" delle nostre azioni, per limitare l'uso e favorire il corretto smaltimento della plastica che ci serve.

Ecco cosa si può fare:

- inizia da oggi e **elimina completamente la plastica monouso.**
- **Stop ad ogni tipo di stoviglia di plastica** usa e getta e stop alle bottiglie e botti-

gliette (compra e usa sempre una borraccia).

- Acquista prodotti con **meno imballo possibile.**
- **Se puoi, sfusi** (un sacchetto di carta per i pomodori, e meglio di un contenitore di polistirolo avvolto in una pellicola di nylon). Per il pranzo o lo spuntino in spiaggia o in montagna, usa le posate e contenitori lavabili e riutilizzabili.
- Quando vai in una spiaggia non attrezzata, o cammini per un sentiero in montagna, **non sporcare e portati un sacchetto da riempire con i piccoli rifiuti** (plastica, lattine, bottigliette) che raccoglierai e conferirai nei contenitori al tuo rientro.

**Se ognuno di noi fa qualcosa, insieme possiamo ripulire il mondo!**





# PARMIGIANO REGGIANO BIOLOGICO: LE CARATTERISTICHE CHE LO RENDONO UNICO

Il Parmigiano Reggiano è di certo noto come prodotto d'ecceellenza del made in Italy.

Vediamo insieme al Caseificio Bio Reggiani cosa rende lo rende unico a livello alimentare e nutrizionale se biologico.

Il Caseificio Bio Reggiani fa riferimento alla **Certificazione CCPB**, una delle più note e riconosciute nel mondo del biologico.

Detto ciò, **cosa differenzia** concretamente il Parmigiano Bio da quello non bio?

**NO additivi, NO conservanti:** nel biologico non è assolutamente consentito l'utilizzo di additivi



che possano alterare la naturale composizione del Parmigiano. Per quel che riguarda i conser-

vanti va detto che il Parmigiano Reggiano prevede già un processo per il quale l'unico conservante utilizzato è il sale.

**NO pesticidi, NO diserbanti:** un formaggio biologico per essere prodotto, ha chiaramente bisogno di avere alle spalle un **allevamento biologico**. Per prima cosa non possono essere usati pesticidi o diserbanti. Grazie a questo vincolo l'erba con cui si nutrono le nostre mucche quando sono a spasso 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).

**NO antibiotici:** possono essere somministrati sui capi al massimo una volta l'anno. Noi del Caseificio Bio Reggiani abbiamo scelto di non somministrarli affatto. Pensa alla qualità del latte e quindi del Parmigiano che finisce poi sulla tua tavola, fatto dal latte di una vacca che in vita sua non ha MAI assunto antibiotici.

Ecco, pensa anche che nei formaggi non biologici questo vincolo è inesistente.

**Foraggio Biologico:** un'altra caratteristica che migliora lo stato di salute delle nostre mucche e quindi la qualità del latte che producono per ricavare il Parmigiano Reggiano che finirà nei vostri piatti.

**Pascoli ampi:** 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.

## Il biologico è una scelta; per noi è un valore!

Quello che portiamo al consumatore è un prodotto di altissima qualità in grado di **coniugare il sapore con la sostenibilità:** genuino, salutare e buono.

Per cui, la prossima volta in cui ti domanderai il perché del sovrapprezzo che puoi incontrare su un prodotto biologico, **pensa a tutti gli sforzi che abbiamo elencato sopra**, cui un produttore è tenuto a far fede.

Poi magari domandati anche:

**"La mia salute e quella dell'ambiente che mi circonda, valgono veramente qualche euro in più di risparmio?"**

E poi fidati, anche il sapore ci guadagna!

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)



# GAMBE PESANTI ADDIO!

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

di Maddalena Nardi



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

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

Questi gli elementi che compongono TERRANOVA Venocir Protection Complex:

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

dell'arancia

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

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

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

**spetto dei concetti olistici.**

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



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

Oppure direttamente sul sito:

[www.forlive.com/vene-e-capillari/514-venocir-protection-complex-981909486.html](http://www.forlive.com/vene-e-capillari/514-venocir-protection-complex-981909486.html)





## TERRANOVA

SYNERGISTIC NUTRITION ITALIA

VENOCIR PROTECTION COMPLEX

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

100%  
Senza  
additivi  
all'interno  
della  
capsula



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

Mai visto un'integratore così in ITALIA

Distribuito da:



# VIVA L'ESTATE!

## DAI FRUTTI BUONI E SUCCOSI...

Facciamo il pieno di Vitamine, Sali minerali, sole e salute!

di Marinella Galletti, naturopata – kinesiologa



Simbolicamente e naturalmente, **l'Estate è la stagione della raccolta**: il mondo vegetale ci offre una gamma di frutti abbondante e che non troviamo, con questa varietà, in nessun'altra stagione dell'anno: APPROFITTIAMONE!

**La Natura è perfetta: in ogni stagione, ci fornisce ciò di cui abbiamo bisogno.**

I frutti della terra di questa stagione ci permettono di fare il pieno di energia, di Sali minerali, di vitamine, di acqua; tutti elementi che non solo ci permettono di affrontare il sole ed il calore, ma ci permettono di fare il pieno di carburante anche energetico di cui il nostro organismo ha bisogno per migliorare il nostro stato di salute e a mantenerlo al meglio anche durante le stagioni meno ricche, fino ad utilizzarne le scorte in inverno.

I vegetali a disposizione in questa stagione, oltre alla varietà, sono anche quelli che possiamo mangiare **crudi**, cogliamo l'occasione, **augmentiamo la quantità di frutta e verdura nella nostra dieta**, magari con l'avvertenza di consumare i cibi zuccherini entro le ore 15 e la verdura cruda nei pasti di mezzogiorno e sera o nello spuntino/aperitivo di metà pomeriggio. Questo ci permette di non appesantire inutilmente il nostro apparato digestivo, di drenare le tossine ed i liquidi, di non aumentare di peso (anzi... magari perderne un po') e di affrontare al meglio anche il sole ed il calore.

**Facciamo il pieno di sole!**

Non abbiamo paura di esporci, con le dovute accortezze, ai raggi solari; se noi ci alimentiamo con i

frutti della stagione, ci forniscono anche quelle vitamine (betacarotene, vit. A, vit. E) che tanto fanno bene alla pelle ed aiutano i nostri melanociti a produrre la protezione naturale. **Il sole, come spero che voi già sappiate E' INDISPENSABILE PER IL FISSAGGIO DI VITAMINA D**; inutile fuggirlo per poi assumere integratori o preoccuparsi in menopausa della carenza di tale vitamina; preveniamola e curiamola con l'esposizione al sole!

Per quest'ultimo **alcuni consigli pratici**:

- **Preferiamo solari e protettivi naturali**, senza siliconi, petrolati e conservanti o coloranti chimici: l'effetto barriera non permette neanche il fissaggio della vitamina D- meglio evitare le ore più calde (11-15) ed utilizzare le protezioni che madre natura ci dà, che possono arrivare fino al fattore 25 circa (pensate agli oli di ciò che nasce nei paesi caldi: cocco, aloe, karité, avocado...).
- **Consumiamo frutta e verdura bianca, arancione e rossa/viola**, ricca delle vitamine che ci servono per la pelle e di Sali minerali quali potassio, magnesio zinco (vedi banane, pesche, albicocche, prugne, frutti di bosco... ma anche melanzane, pomodori, zucchine, peperoni)
- **Beviamo acqua a basso residuo fisso**, utilizziamo i centrifugati, gli estratti, il tè rooibos ed il tè verde con limone e senza zucchero

**E riflettiamo: in natura, l'estate è una esplosione di energia; l'uomo, lavora d'inverno e va in ferie d'estate... sicuri che sia l'ottimale?**

**FELICE ESTATE A TUTTI!**



### Consigli di lettura

## LA DIETA PLANT-BASED PER SPORTIVI E RUNNER

**Autori:** Matt Frazier, Robert Cheeke

**Editore:** Sperling&Kupfer

**Pagine:** 368

**Prezzo di copertina:** € 17,90



C'è un segreto che accomuna molti degli atleti di livello mondiale, cioè esseri umani fra i più forti, resistenti e veloci del pianeta. Semplice e accessibile a tutti, garantisce maggiore intensità, risultati migliori, previene gli infortuni e permette di recuperare più in fretta.

È una dieta a base vegetale.

Questo libro ci fornisce le prove scientifiche che un'atleta non ha bisogno di carne, uova e latticini, ma che un'alimentazione plant-based è alla base di performance straordinarie e durature. Flessibilità, potenziamento, energia, longevità aumentano in modo eccezionale insieme a forma fisica e salute.

Gli autori, esperti sia in ambito sportivo che in nutrizione vegetale, hanno raccolto dati, testimonianze e consigli pratici che possono cambiare la vita di principianti e professionisti. **Ottime le ricette per iniziare anche noi, tutti i giorni a fare scelte più sostenibili e sane per noi e per il nostro pianeta.**

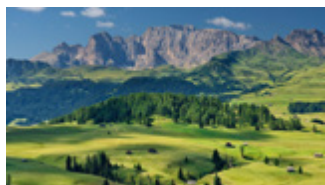


# OCCASIONI IN NATURA PER UN'ESTATE GREEN

a cura della Redazione

## Una baita tutta per noi

Dal 23 al 30 LUGLIO 2023



Immersi nei profumati prati fioriti dell'Alpe di Siusi, lontano da traffico e rumore, vicini al cielo e abbracciati dalle più belle catene dolomitiche. Sarà un'occasione per fare passeggiate di riconoscimento botanico, preparazioni erboristiche, connessioni con i monumentali alberi del bosco, meditazione in natura e camminate silenziose, e ancora contemplazione del manto del cielo stellato, ma anche canti e racconti attorno al fuoco, giochi e attività non competitive...e quello che la spettacolare natura del luogo ci suggerirà al momento. Sarà una vita di gruppo, da affrontare nella condivisione e nell'empatia.

Pochi posti disponibili!

Per tutte le informazioni, scrivi a [info@pimpinella.it](mailto:info@pimpinella.it)

**Cari amici, il Giardino di Pimpinella è pronto per accogliervi e condividere le comuni passioni. Con un po' di emozione vi proponiamo il nostro nuovo calendario. Speriamo davvero di potervi avere presto qui, uniti nella vibrazione di bellezza e armonia delle nostre amiche piante.**

## La farmacia di Madre Terra al Giardino di Pimpinella

Dal 9 al 15 AGOSTO 2023

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

alimentari.

Con le erbe e i fiori raccolti cucineremo creando gustose ricette, mentre con le piante officinali predisporremo una piccola ma completa Farmacia della Madre Terra.

Si vivrà in maniera conviviale dalla mattina alla sera, e sarà un

conto in maniera olistica di tutte le caratteristiche della persona sulla base delle quali scegliere il giusto approccio terapeutico.

## Distillazione, estrazione aromi dei fiori, creazione dei profumi

Dal 18 al 20 AGOSTO 2023



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

## Fitoterapia Energetica

Dal 18 al 20 AGOSTO 2023

Sotto la sapiente e preziosa guida del dr. Leonardo Paoluzzi, punto di riferimento nazionale per la cura con l'approccio energetico della Medicina Tradizionale Cinese, saremo condotti a scoprire quanto sia necessaria la conoscenza delle qualità energetiche delle piante, per giungere ad una dimensione curativa che tenga

3 giornate intense dedicate al mondo degli oli essenziali e dei profumi.

Il corso è interamente pratico.

Vivremo insieme l'esperienza pratica della distillazione, dalla quale otterremo acqua aromatica e olio essenziale e vedremo come sia possibile distillare anche in ambiente domestico.

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)



# Gustovivo<sup>®</sup> VIVO

**Alimenti e Superfoods Bio e Raw**

**IL PIACERE DEL CRUDISMO**



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



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

# I RIMEDI CHE CI AIUTANO AD AFFRONTARE IL CALORE ESTIVO

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

## In Medicina Tradizionale Cinese il calore è associato alla Loggia Fuoco ed ai mesi estivi.

Il caldo intenso come il freddo eccessivo, se superano le barriere esterne del corpo (cioè lo *yang*), penetrano all'interno dell'organismo, ovvero nello *yin*, generando squilibri che nella maggioranza dei casi si riversano sull'apparato cardiocircolatorio e sulla pelle.

Si abbassa la pressione sanguigna, possono comparire eritemi da eccesso di sudorazione, difficoltà respiratorie, stasi linfatica con gonfiore agli arti inferiori, flebiti ecc...

Oltre a mantenere un'alimentazione molto fresca, ricca di cibi leggeri e povera in grassi saturi e sostanze che aumentano il riscaldamento interno dell'organismo, possiamo aiutarci con una serie di **rimedi gemmo terapeutici, fitoterapici e micoterapici come i funghi medicinali** che sono un vero e proprio toccasana per le giornate afose dove il solleone fa da padrone indiscusso.

- **Oligo elementi di Rame Oro e Argento:** servono a combattere la diatesi adrenergica, ci danno quindi tono e vitalità e aiutano il nostro organismo a reagire sentendosi ricco di risorse anche in momenti di forte stress come il

caldo intenso oppure momenti nei quali si ammassano le difficoltà della vita;

- **Biancospino macerato:** in gocce è un rimedio eccellente per contrastare la tachicardia da abbassamento pressorio e più in generale per regolare la pressione cardiaca. Agisce anche come rilassante. Non ha controindicazioni con le dosi e può essere assunto spesso fino a quando la pressione non si alza. Il Biancospino, lo ricordo, è un regolatore della pressione e agisce in maniera adattogena sul corpo rinforzando il muscolo cardiaco.
- **Aesculus Hippocastanum gemme:** uno dei principali rimedi del drenaggio venoso nel biotipo astenico o provato da lunghi periodi di stress con conseguenti fenomeni di congestione venosa a livello del piccolo bacino come emorroidi, prostatismo, affezioni urinarie. Grande rimedio delle flebiti, per la decongestione venosa e per la fragilità dei capillari.
- **Castanea vesca gemme:** grande rimedio della circolazione venosa in stasi soprattutto per chi soffre di vene varicose e di pesantezza generale degli arti inferiori che aumenta notevolmente col caldo umido. Possiede anche un'azione decongestionante e antispasmo-

dica.

- **Ginkgo Biloba gemme:** rimedio famoso e utilissimo per il deterioramento del cervello e per la demenza senile e tutte le sindromi cerebrali come ischemie e le altre turbe vascolari periferiche come l'insufficienza venosa e arteriosa.
- **Sorbus Domestica gemme:** è il rimedio complementare alla **Castanea vesca**, contrasta la stasi venosa evitando l'ulcera varicosa se associata alla **Junglas Regia**, altro rimedio gemmoterapico. La Sorbus domestica è il rimedio elettivo per il tropismo venoso dove va a tonificare la parete della vena che naturalmente con il caldo soffre e s'infiamma più facilmente.

Ci sono poi, una serie di rimedi fitoterapici che si possono trovare in gocce o sotto forma di estratti secchi titolati di **Vite rossa, Amamelide, Centella** e **Rusco** che favoriscono la funzionalità del microcircolo e della circolazione venosa in generale.

Da assumersi sempre assieme alla **Vitamina C** estratta preferibilmente da **Rosa canina**.

Per aumentare l'energia e la tonicità, nonché la memoria e le funzioni cognitive che l'eccesso di calore può momentaneamente debilitare, consiglio l'uso di piante adattogene come la radice di **Eleuterococco, la Rhodiola, la Schisandra e l'Astragalo**.

Un altro tonico che tutti possono

usare e che non ha controindicazioni a livello di tiroide è la **Spirulina**, un'alga che cresce in acqua dolce già conosciuta e utilizzata dagli antichi romani i quali l'avevano vista consumare dalle popolazioni dell'Africa.



Era usata anche dai Maya e dai guerrieri Aztechi, che la raccoglievano dal lago Texoco.

Per finire consiglio l'uso dei **funghi medicinali** per i quali abbiamo due super alleati: **Reishi Ganoderma e Cordyceps sinensis**. Ricchi di tante di quelle qualità toniche, e ad alta azione eroica su tutto l'apparato cardiovascolare, che si comportano anche loro come adattogeni; ma non basterebbe un trattato per descriverli.

Vi ricordo quindi, che i rimedi sopra descritti, vanno consigliati solo dopo una visita, perché ogni paziente è diverso dall'altro.



# UN'ESTATE ITALIANA

In l'Italia si vive come con un'amante, oggi in litigio, domani in adorazione.  
(Arthur Schopenhauer)

di Maddalena Nardi

Questa che è iniziata, può essere un'estate basata sul turismo di prossimità e green. Cogliamo l'opportunità di **riscoprire le bellezze del nostro territorio**.

L'Italia è uno **scritto di meraviglie** artistiche, naturalistiche e culturali. Città d'arte, borghi incantevoli, spiagge bagnate da acque turchesi, montagne, colline e laghi suggestivi.

**Il nostro invito per quest'estate, è quello di scoprire le bellezze che ci circondano.**

E di farlo a passo lento, magari a piedi, lungo i sentieri dei numerosi cammini presenti nella penisola, o in bicicletta alla scoperta dei borghi e delle strade dimenticate.

**Parola d'ordine: green**, anche per le strutture ricettive che sceglieremo.

Perché viaggiare cercando di ridurre l'impatto sulla salute del pianeta è diventato, a causa della crisi climatica, sempre più necessario.

**Le aree turistiche e gli hotel green sono sempre più consapevoli, e adottano misure eco-friendly, per ridurre al massimo l'impatto sull'ambiente.**

Utilizzano fonti di energia rinnovabili, minimizzano gli sprechi, usano prodotti bio-



logici, seguono i dettami della bioedilizia e sensibilizzano i propri ospiti sul rispetto per l'ambiente: sono gli hotel eco-friendly dove vivere una (bellissima) esperienza nel rispetto della natura.

Oppure si possono scegliere location molto originali per chi ama dormire in mezzo alla natura, ma mai rinunciare ai comfort.

**Sono i glamping, che uniscono l'abbraccio della natura coi comfort degli hotel a 5 stelle, per un'esperienza unica, chic ed ecosostenibile.**

Il nostro Paese, ha un patrimonio artistico, paesaggistico e eno-gastronomico, **unico al Mondo**. In questo senso, è una fortuna essere nati in Italia.

Prendiamoci il tempo per conoscere meglio e amare di più il nostro straordinario Paese. Buon'estate a tutti, ma sostenibile!



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



@VivoSostenibile-APS



vivosostenibile

**Vivo**   
**sostenibile**

# APPUNTAMENTI DI LUGLIO/AGOSTO

## 22 - 29 LUGLIO RITIRO ESPERIENZIALE DI AUTOPRODUZIONE

con Lucia Cuffaro

Facile, conveniente e alla portata di tutti.

L'autoproduzione è l'esempio più concreto di come i piccoli gesti quotidiani possano fare la differenza nella costruzione di un futuro più sostenibile e, al contempo, migliorare la qualità della nostra vita.

Lo scopo del Ritiro esperienziale condotto da Lucia Cuffaro – scrittrice, portavoce del Movimento per la Decrescita Felice, divulgatrice di pratiche per la riduzione degli sprechi e il ben-essere e dal 2015 insegnante del Corso di autoproduzione presso il Centro di Ecologia Applicata Autosufficienza (frequentato da più di 500 persone) – è proprio quello quindi di sperimentare buone pratiche in modo semplice e divertente, creando così un miglioramento del proprio stile di vita che sia al contempo utile, coerente e ispirante per gli altri.

Il corso è strutturato in moduli monotematiche rivolte sia a chi si avvicina per la prima volta, sia a chi volesse approfondire il programma svolto nel corso di tre giorni di Autoproduzione con l'autrice.

## 29 LUGLIO - 3 AGOSTO RITIRO DI DIGIUNO COSCIENTE

con Stefano Berlini

Tutti i popoli antichi del mondo, tutte le grandi tradizioni spirituali, hanno nella loro cultura pratiche di digiuno, così come gli animali e le piante.

Anche la medicina ha utilizzato per secoli il digiuno come terapia, prima che i farmaci prendessero il sopravvento.

Il nostro organismo è progettato per sopportare tempi anche lunghi di digiuno, che sono stati spesso necessari, nella storia dell'umanità, per superare periodi di mancanza di cibo, mantenendo una mente vigile per procurarselo.

Le nostre cellule vivono normalmente bruciando glucosio per produrre l'energia necessaria alle loro funzioni. A riposo, l'organo che consuma più glucosio è il cervello.

## 6 - 12 AGOSTO RITIRO DI MEDITAZIONE E QI GONG PER RICONNETTERSI CON SE STESSI E CON LA NATURA

con Massimo Forcellini

Il Sorriso Interiore è una tecnica meditativa alchemica di origine taoista diffusa in tutto il mondo dall'Universal Healing Tao del Maestro Mantak Chia. Si tratta di un esercizio fondamentale di autoconsapevolezza accessibile a tutti. Rappresenta una chiave per innescare la connessione, e quindi, la trasformazione all'interno della persona. Durante il corso apprenderemo accuratamente tecniche ed esercizi specifici, ma l'accento sarà in primo luogo sul fare un'esperienza umana di relazione con noi stessi, con gli altri e con ciò che ci circonda all'insegna della riconnessione, della riconciliazione. Scoprire, sperimentandolo direttamente, che la nostra forza vitale (Qi) si eleva in misura di questo processo unificante.

## 13 - 19 AGOSTO VACANZA DETOX. UN RITIRO IMMERSIVO PER RIGENERARE MENTE, CORPO E SPIRITO

con relatori vari

La depurazione di un corpo prevede più livelli e più bersagli, è ordinata su logiche comuni, ma soppesata da ciascuno sull'esperienza individuale e sul vissuto che ciascun corpo porta con sé. Esiste una chimica della disintossicazione, il primo livello imprescindibile da cui parte una sana pratica depurativa a livello inorganico (elemento terra), una biologia della disintossicazione ovvero l'insieme dei processi organici e delle reazioni a esso annesse (elemento acqua), un metabolismo della disintossicazione fatto di temperature ed enzimi (elemento fuoco) e infine un elettromagnetismo della disintossicazione, il più sottile e avvincente dei regni della guarigione (elemento aria). Il Centro Autosufficienza ospita una settimana dedicata alla rigenerazione. Rigenerazione mentale. Rigenerazione organica. Rigenerazione dell'anima. Una settimana in cui riconnettersi al ritmo della vita, al ritmo che abita da sempre dentro di noi. Una settimana per concedersi l'opportunità di riconoscere la bellezza del mondo, sia quello "dentro" sia quello "fuori".

## 25 - 27 AGOSTO CORSO DI RICONOSCIMENTO E USO DELLE ERBE SPONTANEE

con Annalisa Malerba

Erbe spontanee e cibo selvatico: chi non ne parla oggi?

Dai mercati dei produttori ai ristoranti chilometro zero, agli agriturismi, andiamo riscoprendo il valore di queste irriducibili piante. Per i neofiti e per chi desidera approfondire, un viaggio ricco di entusiasmo nel mondo delle malerbe, per farcele amiche e trasferirle dal campo, al piatto, ai mille usi domestici che la tradizione ci ha tramandato. Garantito: non vedrete più lo spazio dietro casa con gli stessi occhi, ma inizierete a distinguere le tante forme e le centinaia di sfumature di verde che lo popolano, con sguardo innamorato, goloso e rispettoso.



**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



# IL FAST FASHION NON BASTAVA?

Fino ad oggi, il fast fashion è sempre stato accusato di essere fonte di gravi danni in termini di sostenibilità sociale e, conseguentemente, di gravi danni ecologici.

di Ruggero Giavini



Ma la società moderna, minata da grosse problematiche economiche, ma soprattutto vittima di un'involuzione culturale dilagante, si sta facendo affascinare e fagocitare dal nuovo fenomeno dell'"Ultra Fast Fashion".

Le giovani generazioni hanno sempre più tendenza all'acquisto, i portafogli sono sempre più leggeri, la cultura sostenibile è solo un bel concetto teorico. Il risultato della sommatoria di questi fattori non poteva far altro che far esplodere quello che già si respirava nel settore tessile abbigliamento.

**Nuovi brand (il più "colossale" è asiatico) stanno proponendo abbigliamento "usa e getta", sempre più economico e sempre meno etico.**

La società moderna sta alimentando imperi ormai miliardari che sfruttano la mano d'opera, costrin-

gendola a lavorare in condizioni umilianti, malsane e dannose. Piccoli laboratori tessili dove centinaia di persone sono ammassate in locali angusti, per almeno 12 ore al giorno, producendo articoli per la massa occidentale (e non solo). La sicurezza sul lavoro, in questi luoghi, non è certo la priorità. Normalmente si ha un solo giorno libero al mese.

Ma come funziona l'"Ultra Fast Fashion"?

È molto semplice. Si producono piccoli lotti d'abbigliamento e si propongono alla clientela, tramite test commerciali. Se i prodotti funzionano, si procede con la produzione industriale, altrimenti, via con un altro lotto da cento pezzi. E così si prosegue a ritmi incessanti e continui, senza soluzione di continuità. Niente designer, ma software che, grazie ai loro algoritmi complessi, valutano gli stili e i gusti del pubblico.

**Quello che non si vende? Semplice: in discarica! Non si può perdere tempo.**

Migliaia di articoli vengono aggiunti ogni giorno alla proposta commerciale per gli "affamati" del web. L'elemento che colpisce (e che potrebbe diventare oggetto di studio sociologico) è che, la maggior parte di questi nuovi colossi propongono i loro articoli alla stessa generazione di persone che, scende poi in piazza per protestare contro i cambiamenti climatici.

Ma allora, cosa si può fare per fer-

mare questo nuovo fenomeno che sembra inarrestabile?

**Non vedo altra soluzione se non il tentativo di aumentare la cultura della sostenibilità del tessile nelle nuove generazioni.**

Ma non bastano le parole. È fondamentale mostrare quello che realmente succede in quei piccoli laboratori; come vengono trattati i loro coetanei in altre parti del mondo; far capire cosa succede realmente nelle discariche; sottolineare che questo abbigliamento si trasforma in elementi microscopici che stanno devastando gli ecosistemi.

**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

# QUALE FUTURO CI ASPETTA IN TAVOLA?

Farina di grillo? Anche no, grazie...



Dopo l'ottima accoglienza del libro **Il Cibo sia la mia Medicina**, pubblicato nel 2021 sempre da Macro, Stefano Montanari, Antonietta Gatti, Alessandra Borelli e Isabella Massamba sono tornati... sul luogo del delitto.

Ovvero, hanno deciso di pubblicare un nuovo libro - **Salute! Cibo permettendo** - in cui hanno aggiunto e aggiornato alcune delle tematiche presenti nel precedente loro libro.

**E lo hanno fatto alla luce di fatti che potremmo quasi definire "di cronaca" vista la visibilità mediatica che ha avuto il recente provvedimento governativo in fatto di possibile uso di alimenti quali "farina di grillo" e similari.**

Pur spaziando su molti altri aspetti dell'alimentazione, *Salute! Cibo permettendo* dedica un ampio spazio proprio a questa "novità" che da possibile teoria è diventata una possibilissima realtà.

Ognuno da diverse angolazioni e in base alle proprie competenze, gli autori si chiedono "cui prodest?".

Un'alimentazione a base di farina di insetto (o gli insetti stessi) fa già parte degli usi di molte popolazioni, soprattutto dell'Estremo Oriente ma pensare che questo possa essere accettato anche da noi italiani, e/o europei in generale, ce ne corre...

**Il libro fa un'analisi legislativa ma soprattutto mette in evidenza gli aspetti nutrizionali e salutistici legati al portare in tavola cibi con queste caratteristiche.**

Altra particolarità del libro è la descrizione, con tanto di immagini, delle ricerche su cibi vari fatti al microscopio dalla dott.ssa Antonietta Gatti, internazionalmente riconosciuta come una dei maggiori scienziati su questo particolare settore della ricerca.

**Il libro ha anche una sezione prettamente "culinaria"** (affidata alla penna della dott.ssa Massamba) **che descrive una serie di ricette (con tanto di belle foto) basate sulle erbe "amiche"** che oltre ad avere potenti usi medicinali si prestano ad essere dei sani e gustosi alimenti.

"La nostra raccomandazione - sostiene, in particolare, il dott. Stefano Montanari - è

*quella di esercitare sempre la critica verso tutto quanto viene proposto nel campo dell'alimentazione. Noi non proponiamo "religioni". Non strizziamo l'occhio al lettore contrabbandando speranze o promesse insostenibili, ci limitiamo a riportare dei fatti."*



Scopri il libro  
**SALUTE! CIBO  
PERMETTENDO**  
[bit.ly/3M5TdTM](https://bit.ly/3M5TdTM)



## LIBRI & CO.

### The Turning Point - La Resilienza



**AUTORE**  
Gregg Braden  
**EDITORE**  
Macro Edizioni  
**PAGINE** 256  
**PREZZO DI COPERTINA**  
15,50€

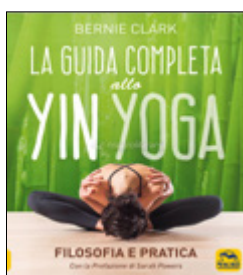
In questo mondo moderno, è indubbio dire che stiamo attraversando un'epoca segnata da situazioni estreme. Tra le molte incertezze che gli eventi estremi comportano, c'è però un fattore che possiamo conoscere con assoluta certezza: **la nostra esistenza sta cambiando, con una rapidità inaudita e spesso siamo impreparati.** Siamo davanti alla sfida di modificare radicalmente la nostra concezione di noi stessi e di come ci rapportiamo con il mondo; e dobbiamo farlo più rapidamente di quanto non sia mai stato fatto da qualunque altra generazione prima di noi.

Possediamo già le soluzioni necessarie a creare dei punti di svolta capaci di portare una trasformazione nella nostra esistenza. Non dobbiamo reinventare la ruota. Dobbiamo piuttosto costruire una "strada" di pensiero che fornisca, alla "ruota" delle soluzioni, un terreno su cui viaggiare.

**La chiave della nostra trasformazione è semplicemente questa: più conosciamo noi stessi, più strumenti avremo per compiere scelte di saggezza.**

Grazie a questo libro si realizza che è possibile elevare ogni essere umano a uno standard di vita pulita, sana e sostenibile.

### La Guida Completa allo Yin Yoga



**AUTORE**  
Bernie Clark  
**EDITORE**  
Macro Edizioni  
**PAGINE** 400  
**PREZZO DI COPERTINA**  
€ 33,90

Tutti gli stili di yoga danno benefici fisici, emotivi e mentali, ma lo **Yin Yoga**, uno stile semplice e praticabile da chiunque, agisce sui livelli più profondi del corpo, del cuore e della mente. Proprio la natura "passiva" e la durata della posizione, permettono infatti **un viaggio più profondo.** Lo Yin Yoga rappresenta l'arte della quiete negli asana. È una pratica semplice e dal ritmo lento, che agisce sul tessuto connettivo profondo del corpo.

Il bestseller di **Bernie Clark** è un testo di riferimento per gli insegnanti di Yin Yoga di tutto il mondo e per i praticanti appassionati.

Questo manuale, ben fatto e illustrato, concede uno sguardo approfondito sulla **filosofia e la pratica dello Yin Yoga**, con sezioni su come praticare, descrizioni dettagliate e fotografie di oltre **30 asana e 3 sezioni dedicate ai benefici** della pratica dello Yin Yoga: fisiologici, energetici ed emotivi.



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**

# I NIPOTI IN AFFITTO CHE ABBATTONO LE BARRIERE DIGITALI

Emil Banca ha finanziato un progetto per aiutare gli operatori della Fondazione Ant a gestire parte dell'assistenza domiciliare da remoto e gli assistiti ad affrontare senza paure le piccole imprese quotidiane legate al web.

di Filippo Benni



**Un nipote in affitto per abbattere le barriere digitali e aiutare gli operatori della Fondazione Ant a gestire parte dell'assistenza da remoto e gli assistiti ad affrontare senza paure le piccole imprese quotidiane legate al web, come attivare lo Spid o consultare il fascicolo elettronico.**

Ci hanno pensato **Ant, Emil Banca e l'omonima start up barese** nata col proposito di affiancare giovani assistenti avvezzi alle nuove tecnologie agli anziani meno reattivi nell'utilizzo dei device contemporanei.

**Lo scorso giugno, a MUG, l'hub per start up ad alto impatto sociale che Emil Banca ha aperto a Bologna, è stato presentato il progetto sull'affiancamento tecnologico dedicato ai malati oncologici, ai loro caregiver e agli operatori sanitari dell'ANT che li seguono quotidianamente.**

*"L'assistenza ai sofferenti di tumore in fase avanzata o avanzatissima deve avere il carattere di una presa in carico globale di carattere socio-assistenziale. – ha spiegato la **presidente di Fondazione ANT, Raffaella Pannuti** - In questa ottica, quella di una visione assistenziale cucita sulle necessità specifiche di ciascun paziente e caregiver, prevede anche il nostro coordinamento con Nipote in affitto. Sullo sfondo di un concetto di telemedicina che non prescinda mai dall'umanizzazione delle cure".*

Sul territorio, una decina di giovani della start up **Nipote in affitto** lavorerà per rendere familiare a pazienti e assistenti l'utilizzo di un dispositivo - **Butterflife** - che monitora cinque parametri vitali degli assistiti (ritmo cardiaco, saturazione di ossigeno, temperatura, pressio-



ne arteriosa e frequenza respiratoria). I dati raccolti vengono poi trasferiti a una piattaforma, condivisa con il personale medico sanitario, per tenere sempre aggiornato il quadro clinico dei pazienti.

**Il progetto di Nipote in affitto e ANT è reso possibile grazie al sostegno di Emil Banca, con il quale ANT intrattiene da sempre un rapporto di proficua collaborazione.**

*"Siamo partner di Ant praticamente da sempre, sia per l'attività di assistenza domiciliare gratuita ai sofferenti di tumore, a cui contribuiscono anche i nostri Comitati Soci locali, sia nell'attività di prevenzione, con diverse centinaia di nostri Soci che ogni anno si sottopongono a visite spe-*



*cialistiche gratuite con i medici della Fondazione - ha ricordato **Daniele Ravaglia, direttore generale di Emil Banca**, che ha aggiunto: "Da qualche anno stiamo lavorando assieme anche per abbattere le barriere. Quelle fisiche, con un mezzo attrezzato per viste specialistiche di prevenzione che porta i medici nei Comuni dell'Appennino bolognese e reggiano, e, oggi, con questo progetto, le barriere digitali"*





Da sinistra, Roberto Salamina, Raffaella Pannuti, Daniele Ravaglia

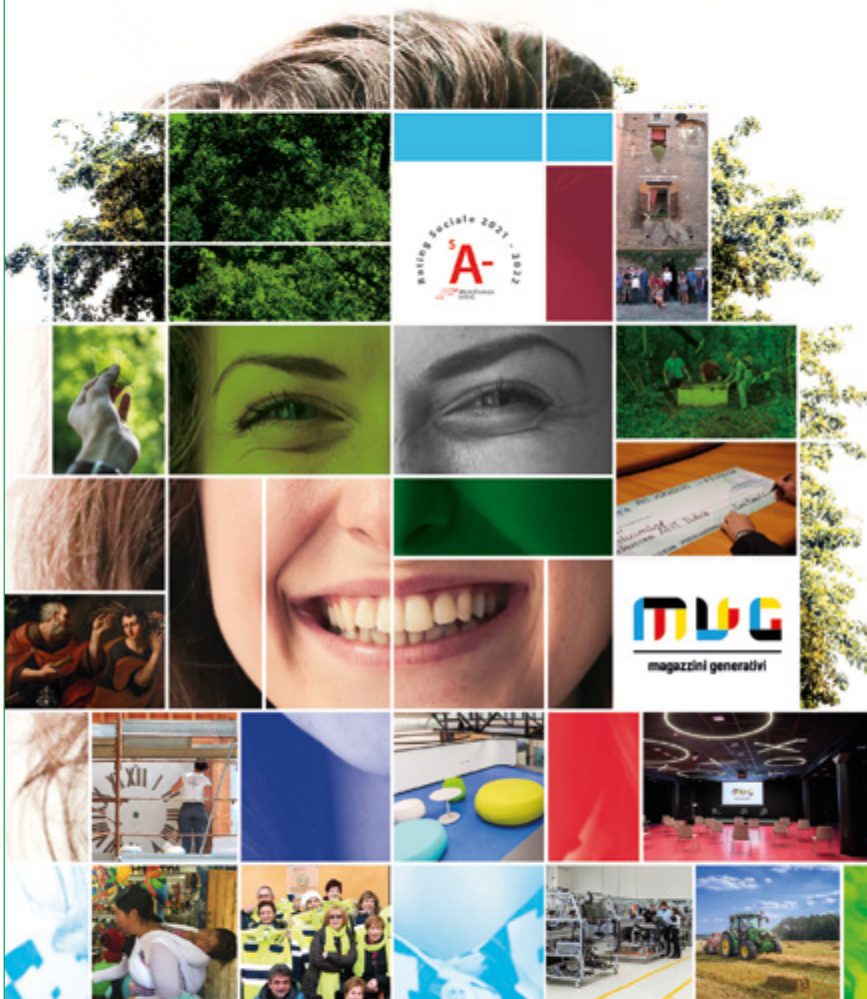
Oltre all'iniziale gestione dei Butterflife, i Nipoti in affitto si occuperanno delle quotidiane esigenze "digitali" dei pazienti oncologici e di chi li assiste, come l'attivazione dello SPID, la consultazione del fascicolo sanitario elettronico, l'accesso al sito INPS e altro.

"C'è una fetta di popolazione che ha pienamente diritto ad accedere ai nuovi servizi digitali, a sentirsi inclusa nella vita sociale, - è il punto di vista di Roberto Salamina, CEO e co-founder di Nipote in affitto - e vogliamo rendere inclusa e coinvolta la generazione più longeva di sempre: i Baby Boomers".

Mentre per Valentina de Caro, CMO e co-founder della startup barese, "il digitale è uno dei cardini dell'inclusività della nostra società e avere accesso ai dispositivi digitali permette a tutti di potersi collegare ed imparare". Del resto, è la chiosa, "il digitale è inclusivo, o almeno così almeno dovrebbe essere, mentre per una fascia di popolazione, fino a quando non sarà al passo con tutti gli altri, sarà sempre esclusivo".

Il servizio Nipote in affitto è a disposizione dei pazienti assistiti da ANT e dei loro caregiver su richiesta degli interessati o su proposta dei professionisti che li seguono, così da semplificare l'accesso alle opportunità offerte dal digitale.

# 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)



**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	Marinella Galletti
Beatrice Piva	Mirco Lucchini
Donatella Stinga	Nunzia Cascone
Filippo Benni	Ruggero Giavini
Francesco Ventura	Simona Tassinari
Laura dell'Aquila	Veronica Ventura
Letizia Boccabella	

**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 XXX



## Consigli di lettura

### LA LEGGEREZZA DEL KAYAK

Piccola filosofia del navigare silenzioso.



**Autore:** Emilio Rigatti  
**Editore:** Ediciclo  
**Pagine:** 91  
**Prezzo di copertina:** € 9,50

Se c'è un autore da cui amo essere accompagnata in viaggio, questo è di certo Emilio Rigatti. Professore, appassionato d'arte e di viaggi, riesce sempre ad appassionarmi e a stupirmi al tempo stesso. C'è riuscito anche questa volta, con il racconto del suo rapporto con un mezzo di trasporto, il kayak, che prima guardavo semplicemente di sguincio e da lontano. Ero abituata a seguirlo nei racconti dei suoi originali viaggi in bicicletta, ma ora, con questo guscio di resina, che è come una "bicicletta galleggiante" – perché ci sono diverse cose che accomunano i due mezzi di locomozione, per esempio la lentezza e il silenzio – Rigatti trascorre lunghe ore in mare da solo, naviga in compagnia, esplora il Friuli e la costa dalmata, spingendosi a sud, molto a sud. "Me li hanno forniti con il kayak, gli occhi nuovi. Appena ho chiuso il paraspruzzi attorno alla rima del pozzetto li ho sentiti entrare in funzione (...). Le cose prima imbalsamate dall'abitudine - rive, onde, correnti – hanno perso la loro rigidità e hanno cominciato a muoversi, a fluttuare."  
Seguendolo a filo d'acqua in questo racconto, scopri un mondo nuovo, ricco e naturale e ti viene subito voglia di ringraziarlo.

### L'OROSCOPO DEGLI ALBERI

Scopri i segreti della tua personalità secondo la saggezza della tradizione celtica.



**Autrice:** Daniela Christine Huber  
**Editore:** Edizioni il punto d'incontro  
**Pagine:** 144  
**Prezzo di copertina:** € 12,90

Per l'amore che ho per gli alberi, ho sempre sperato di potermi identificare con uno di loro. Quando ho scoperto questo libro mi sono illuminata! Capire che già i celti abbinavano ciascun periodo dell'anno a un albero, e a sua volta che le sue forme e caratteristiche vengono trasmesse alle persone nate in quel periodo, è stato entusiasmante! Siamo querce, faggi, meli che camminano...

L'albero sotto il cui influsso nasciamo è il **custode del nostro potenziale individuale**, ce lo ricorda costantemente e ci aiuta a prendere coscienza dei nostri **doni e talenti**. Per esempio, se sei nato sotto il "segno" del sorbo, sei una persona entusiasta, sprizzi gioia di vivere, sei generoso, saggio, ami la bellezza, sei aperto a cose nuove, buon ascoltatore e organizzatore. L'acero invece ti rende amante della libertà, ambizioso, volitivo, molto attivo, deciso, coraggioso, socialmente impegnato, fiducioso. Un libro immediato, da usare anche in compagnia di amici per capire di più noi stessi e quanto la natura è dentro di noi!



## Bookshelf



**AUTORE**  
Alex Johnson  
**EDITORE**  
Ippocampo  
**PAGINE** 272  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
18€

### Librerie d'autore.

Nelle case di tutta la mia vita, le librerie hanno sempre avuto un posto particolare. Scrigni degli oggetti, i libri, a cui forse tengo di più, arredavano le stanze dove passavo più tempo. Oggi le librerie non si limitano più solo a fornire spazio per i volumi: sono diventate esperimenti di arte moderna, opere ingegneristiche e uno status symbol.

Malgrado il rapido incremento dei lettori di e-book, la libreria non ha perso il suo ruolo attivo nella cultura del XXI secolo. Il modo di conservare i propri libri dice di più di chi li possiede dei libri stessi.

**Bookshelf nasce dall'omonimo blog di Alex Johnson e raccoglie più di 350 librerie originali e bellissime, create da designer di tutto il mondo.** Ci sono quelle che dondolano e quelle che si illuminano, quelle dove ci entri dentro e quelle sospese. A ognuno la sua libreria!

## Sani e belli con i rimedi naturali



**AUTORE**  
Verglas Virginie  
e Cyril  
**EDITORE**  
Sonda  
**PAGINE** 240  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
18€

### Le ricette segrete delle nonne.

Chi l'ha detto che per risolvere i piccoli grandi problemi di tutti i giorni dobbiamo ricorrere per forza ai prodotti industriali? La natura ci ha messo a disposizione tutto ciò di cui abbiamo bisogno. E allora scopriamo **900 ricette, rimedi e soluzioni per far fronte a ogni esigenza quotidiana, in modo naturale, semplice ed economico!** Si inizia da SALUTE E BENESSERE: rimedi naturali per dire addio a mal di schiena, afte, crampi notturni, sinusite e a tanti altri disturbi; BELLEZZA E CURA DEL CORPO, tante ricette a base di oli essenziali e vegetali, e tutti i segreti per preparare maschere e lozioni per avere una pelle perfetta, capelli lucenti, unghie impeccabili. Per finire con la VITA QUOTIDIANA: tutto ciò che bisogna sapere per avere una casa splendente senza usare nemmeno una goccia di detersivo industriale, tenere alla larga gli insetti e prendersi cura del tuo giardino. Davvero utile e ben fatto!

## Sfida al futuro



**AUTORE**  
Simon Mundy  
**EDITORE**  
HarperCollins  
**PAGINE** 500  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
23€

### Viaggio attraverso un mondo in lotta con la crisi climatica.

Davvero lo scioglimento dei ghiacci marini vedrà gli abitanti della Groenlandia al centro di una lotta di potere globale? Chi sono i magnati che si arricchiscono con l'energia pulita e le auto elettriche, mentre la potente industria dei combustibili fossili cade in una crisi esistenziale? A parlarci di questi scenari è Simon Mundy, reporter del Financial Times, che nel corso di un viaggio durato quasi due anni attraverso 26 paesi e 6 continenti ha incontrato le persone che sono quotidianamente in prima linea nella crisi climatica e ha raccolto le loro storie. Ne è nato un reportage appassionante, che racconta cosa sta accadendo nei paesi più colpiti dal riscaldamento globale e cosa si sta cercando di fare per cambiare la situazione, ma che soprattutto ci fa capire come la lotta per rispondere all'emergenza stia già rimodellando il mondo moderno. **Cronaca di un disastro annunciato, ma anche promessa di un domani che sembra ancora possibile,** questo libro parla di sopravvivenza, di speranza e delle forze che, in un modo o nell'altro, definiranno il nostro futuro.

## Vestire buono, pulito e giusto



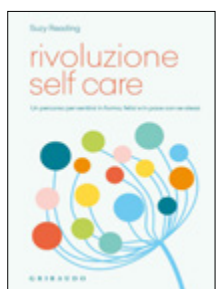
**AUTORE**  
Dario Casalini  
**EDITORE**  
Slow Food Editore  
**PAGINE** 208  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
16,50€

### Per tornare a una moda sostenibile.

Più mi addentro nell'indagine sulla sostenibilità del mondo della moda, più ho dubbi sull'effettiva possibilità che si possa uscire dal fast fashion, dall'eccessivo consumo idrico nella produzione del tessile, dall'inquinamento dei nostri mari.

Dario Casalini in questo bel libro ci racconta di un'alternativa possibile, quella della slow fashion. Partendo da un'analisi documentata sui processi dell'industria tessile e sull'impatto ambientale, l'autore va alla ricerca di un nuovo paradigma che possa unire **bellezza e utilità**, salvaguardando anche la nostra salute. **La differenza la possiamo fare proprio noi!** Se un'economia sempre più vorace vorrebbe indurci ad ammucciarci vestiti su vestiti, in questo libro si traccia un quadro ragionato dei tanti aspetti da prendere in considerazione per comprendere quanto possiamo fare la differenza scegliendo i capi di abbigliamento da mettere nel nostro guardaroba.

## Rivoluzione self care



**AUTRICE**  
Suzy Reading  
**EDITORE**  
Gribaud  
**PAGINE** 224  
**PREZZO DI**  
**COPERTINA**  
15,90€

### Un percorso per sentirsi in forma, felici e in pace con se stessi.

Il "self caring", cioè il **prendersi cura di sé**, può, a ragione, essere la nuova frontiera della medicina preventiva, quel nutrimento che ci permette di gestire al meglio la fatica e lo stress, migliorando inoltre il nostro rendimento e la nostra soddisfazione personale. Questo libro propone esercizi e consigli per gestire al meglio le situazioni che ci mettono alla prova quotidianamente. Basandosi su innovative ricerche scientifiche e raccogliendo il sapere di psicologi, insegnanti di yoga e personal trainer, l'opera si pone fin da subito come una pietra miliare dell'autoaiuto, del volersi bene e del benessere. Particolarmente interessante la **Ruota Vitale**, lo strumento che unisce corpo e mente e che può dare un nuovo impulso alla salute, alla felicità e alle risorse personali di ognuno di noi.

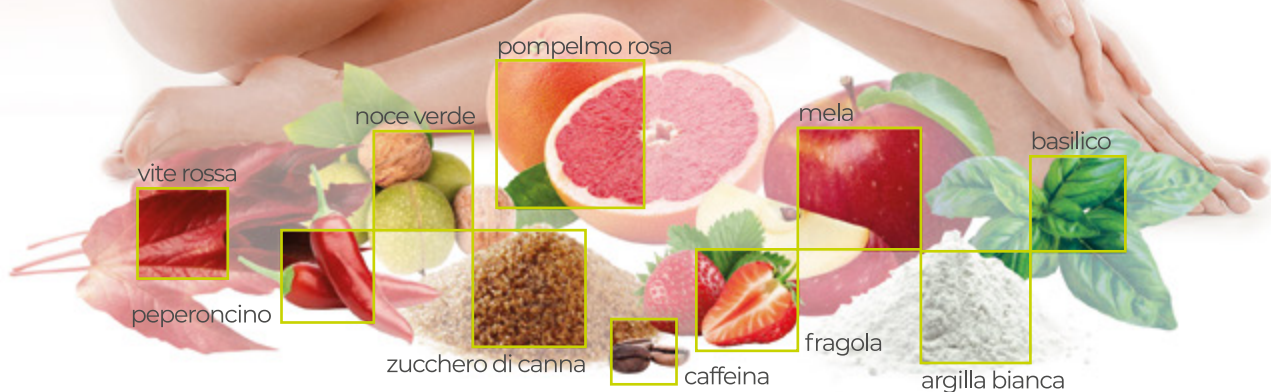
prenditi  
il tuo  
tempo



**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**.