

Bio&Sostenibile

Il benessere tutt'intorno a te!

www.bioesostenibile.it



**LIBERI DI
NON CONSUMARE**

a pagina 3

Benessere corpo e mente

Stress: un rimedio naturale
che funziona

Scelte sostenibili

Il crowdfunding con il cuore

Fiere ed eventi

I migliori corsi e seminari
scelti per te.
Star bene è possibile!

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

REPARTO LIBRERIA

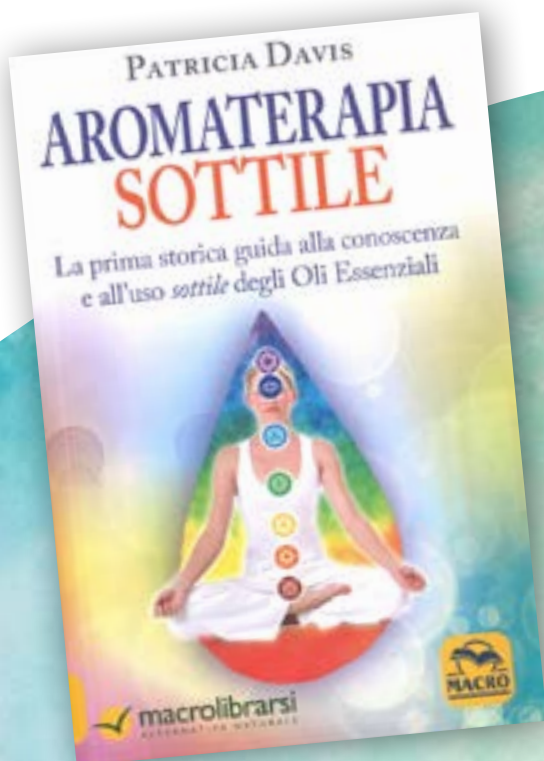
Scegli tra libri di **salute naturale**, **benessere** e **crescita** interiore, **spiritualità**, **autosufficienza**, **ecologia**, **cucina sana**, libri per **bambini** e migliaia di altri titoli

AROMATERAPIA SOTTILE



La tua guida completa agli oli essenziali

Il manuale indispensabile per tutti coloro che vogliono conoscere gli effetti degli oli essenziali sul corpo fisico (azione contro batteri e virus particolari, come agiscono sugli organi del corpo umano, sull'olfatto e sul cervello) e gli effetti più immateriali di questa straordinaria terapia



GAIA'S GARDEN

**Il tuo orto e giardino più rigogliosi
e sani di sempre**



Il libro di giardinaggio sostenibile e orticoltura più amato degli ultimi 10 anni: una guida indispensabile per tutti coloro che vogliono trasformare il proprio giardino in un piccolo paradiso



Scopri tutta la libreria
macrolibrarsi.it

LIBERI DI NON CONSUMARE: UN PERCORSO VERSO LA FELICITÀ

"Non mi stancherò mai di spiegare che per essere liberi bisogna avere tempo: tempo da spendere nelle cose che ci piacciono, poiché la libertà è il tempo della vita che se ne va e che spendiamo nelle cose che ci motivano. Detto più chiaramente: se non ti abitui a vivere con poco, con il giusto, dovrai vivere cercando di avere molte cose e vivrai solo in funzione di questo. Ma la vita intanto, se ne sarà andata via..." Pepe Mujica

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

Il nostro tempo è segnato da un'ossessione per il possesso. Il consumismo, alimentato da un'industria pubblicitaria pervasiva, ci promette che la felicità si acquista on-line sugli scaffali dei centri commerciali. In questo modo **abbiamo trasformato la ricerca della felicità, da aspirazione umana universale, ad una banale corsa sfrenata al consumo.** A discapito del nostro benessere fisico e mentale, della nostra libertà e del benessere ambientale.

Il denaro: un mezzo, non un fine

Innumerevoli studi scientifici e testimonianze, oltre che il comune buonsenso, concordano nel sottolineare **che il denaro, fino a un certo punto, è essenziale per soddisfare i bisogni primari e garantire una vita dignitosa.** Tuttavia, oltre una certa soglia, l'aumento del reddito non si traduce in un aumento della felicità. Dobbiamo ricordarci che il denaro è uno strumento, non un fine. È ciò che facciamo con esso che determina il nostro benessere. **Investire in esperienze significative, relazioni interpersonali, e cause che ci stanno a cuore può portare a una felicità più duratura rispetto all'acquisto di beni materiali.**

Oltre l'accumulo: il valore della semplicità

La società odierna ci spinge a inseguire un ideale di successo associato al possesso di beni materiali. Tuttavia, questa visione limitata della felicità ci allontana da **ciò che conta davvero: relazioni autentiche, esperienze significative e un senso di scopo.** Vedendo le cose diversamente da come il sistema ci impone, **non è più ricco chi possiede di più, ma chi ha bisogno di meno.** La semplicità, intesa come capacità di apprezzare ciò che si ha e di liberarsi da bisogni superflui, è una chiave fondamentale per una vita più serena e appagante.

Le trappole del consumismo

La continua esposizione alla pubblicità, ci induce a credere che ogni nuovo acquisto ci renderà più felici. Tuttavia, questa illusione è destinata a svanire rapidamente. L'adatta-



mento edonico, un fenomeno psicologico ben documentato, ci dimostra che ci abituiamo rapidamente all'euforia prodotta dai nuovi acquisti, e ciò che ieri ci procurava gioia, oggi ci appare ordinario.

Inoltre, il consumismo ha un impatto negativo sull'ambiente e sulle nostre relazioni. La produzione di beni di consumo, che in seguito andranno smaltiti, richiede l'estrazione di risorse naturali, inquinando l'ambiente e contribuendo al cambiamento climatico. Allo stesso tempo, **l'ossessione per il possesso**

può allontanarci da noi stessi e dalle persone che amiamo, poiché tendiamo a privilegiare il lavoro e la produzione di reddito per avere un alto tenore di vita, al tempo per noi stessi e alle relazioni interpersonali.

Liberi dall'ossessione al consumo, verso una felicità autentica

Come possiamo dunque sfuggire alla trappola dell'iper-consumo e trovare una felicità più autentica? **Investiamo maggior tempo ed energie nelle relazioni con le persone che amiamo. Usciamo dalla nostra zona di comfort e proviamo nuove attività** che potranno arricchire la nostra vita e darci nuove prospettive. **Doniamo parte del nostro tempo per aiutare gli altri,** dando così un senso di scopo al nostro quotidiano e contribuendo a costruire una comunità più forte e solidale. **Concentriamo noi stessi e la nostra mente sul momento presente e apprezziamo ciò che abbiamo** e le piccole cose della vita, riducendo lo stress e l'ansia di possesso. **Semplifichiamo la nostra esistenza, liberandoci dei beni inutili e doniamo ciò che non**

usiamo. Adottare uno stile di vita più minimalista può aumentare la nostra sensazione di libertà e controllo.

La libertà di essere felici, non è una destinazione da raggiungere, ma piuttosto un viaggio da intraprendere. Dimentichiamo il ruolo di consumatori che ci hanno dato e **torniamo, per quanto possibile, ad essere donne e uomini liberi.** Scegliendo di concentrarci su ciò che è veramente importante per noi, possiamo costruire una vita più vera, più ricca e più appagante.

CIBO ED EROS: QUANDO DUE PIACERI DELLA VITA SI INCONTRANO

"Mi pento di tutte le diete, dei piatti deliziosi rifiutati per vanità, così come mi pento di tutte le occasioni di fare l'amore lasciate andare per occuparmi di faccende in sospeso o per virtù puritana." Così inizia **"Afrodita"** di Isabel Allende, un libro che tutte le persone passionali dovrebbero tenere in cucina, per attingere ogni tanto alle numerose ricette afrodisiache e suggerimenti per tutti gli amanti.

di Maddalena Nardi

Personalmente associo con gioia soprattutto la frutta all'eros. A cominciare dalla mela, simbolo del peccato originale, metafora del desiderio e nutrimento perfetto, gustoso e salutare. La frutta in genere racchiude tutti i principi fondamentali per trasformare ogni alimento in un cibo in grado di aguzzare i sensi e predisporli al piacere. Vediamone alcuni:

Mandorle: considerate un simbolo di fertilità, venivano lanciate agli sposi durante i matrimoni ai tempi degli antichi Romani. Si pensa che anche il loro olio sia afrodisiaco, soprattutto per il genere femminile;

Avocado: è un alimento la cui forma richiama chiaramente la femminilità, inoltre presenta un alto contenuto di vitamina B6,



nota per aumentare la produzione di ormoni maschili;

Banana: il frutto veniva considerato simbolo di fertilità dagli indù, contiene quindi la bromelina, nota per aumentare la libido nell'uomo;

Fave di cacao: ricche di composti e sostanze chimiche che, nel cervello, producono sensazioni di piacere, eccitazione e felicità, come nel caso dell'anandamide e del triptofano;

Fichi: hanno proprietà afrodisiache oltre che nutritive, digestive e lassative. Già note dagli antichi Greci che ne consumavano regolarmente durante riti propiziatori a sfondo sessuale, per celebrare i raccolti dell'anno, questo frutto era il preferito di Cleopatra;

Lamponi e fragole: alimenti ideali da portare alla bocca del proprio amante con le mani. Invitano a pensare all'amore e sono descritti nella letteratura erotica come "capezzoli di frutta";

Vaniglia: il profumo ed il sapore di vaniglia si dice aumen-

ti la libido. Riempire bicchieri di champagne e aggiungere un baccello di vaniglia per un proseguimento inebriante e frizzante

Ananas: ricco di vitamina C, è usato nel trattamento omeopatico contro l'impotenza;

Datteri: sono considerati afrodisiaci soprattutto per le donne. In Iran, inoltre, si pensa che mangiare datteri migliori la vita sessuale.

Una semplice ricetta con i datteri:

Ingredienti: datteri, noci (o mandorle), mascarpone bio, zucchero a velo, cannella in polvere, rum 1 cucchiaino.

Preparazione: dividete a metà i datteri che priverete del nocciolo. Mescolate in una ciotola il mascarpone con lo zucchero a velo, un po' di cannella e il rum fino ad ottenere una crema omogenea che porrete sopra il mezzo dattero con un cucchiaino. Guarnite ogni mezzo dattero con mezza noce o con una mandorla. Servite i datteri così farciti come antipasto o come dolce, dopo averli tenuti in frigorifero per circa 2 ore.









Zenzero Ristorante Bistrot si trova nel centro di Bologna, a due passi dal MamBo, il Museo d'Arte Moderna! Vi invitiamo a gustare le deliziose specialità della CUCINA BIOLOGICA, tutto rigorosamente cucinato con ingredienti provenienti da agricoltura biologica, sempre freschi e di stagione, selezionati per garantirvi una cucina sana, varia, ma anche stuzzicante e di qualità.

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

STRESS: CERCHI UN RIMEDIO NATURALE MA CHE FUNZIONI DAVVERO?

Fermati un attimo, scopri Ashwagandha Fermentata Terranova

a cura della Redazione



// Chiedi **Ashwagandha** nelle farmacie, parafarmacie ed erboristerie della tua città.

Oppure sul sito:
www.forlive.com/disturbi-del-sonno/516-Ashwagandha.html



Ashwagandha è un valido aiuto completamente naturale con un'azione calmante a livello nervoso.

Ashwagandha infatti è una pianta ricca di sostanze altamente bioattive, è utile come adattogeno nella:

- gestione dello stress,
- aiuto in caso di ansia e insonnia,
- migliora le funzioni cerebrali e potenzia la memoria.

Questa pianta, utilizzata da secoli nella medicina ayurvedica, può aiutarti a gestire lo stress cronico, migliorare la qualità del sonno e supportarti nella gestione dell'ansia.

Recenti studi scientifici dimostrano che l'ashwagandha non solo riduce i livelli di cortisolo, ma migliora anche il benessere generale e la vitalità.

Abbiamo provato personalmente **Ashwagandha Fermentata Terranova** e ci ha convinti perchè:

- Calma lo stress e favorisce il relax.
- Migliora il riposo notturno e promuove il benessere generale.
- Grazie alla fermentazione, questa Ashwagandha ha un'assorbibilità e un'efficacia potenziate!

Ashwagandha può essere usata come supporto della tiroide in soggetti con deficit funzionale tiroideo.

Diversi trial hanno inoltre confermato l'utilità della pianta nell'aumentare i livelli di testosterone circolante e le performance fisiche in sportivi.

Inoltre, Ashwagandha è usata come coadiuvante nel trattamento delle disfunzioni sessuali maschili e femminili.

Non perdere l'opportunità di scoprire come questa meravigliosa pianta può fare la differenza nella tua vita.

TERRANOVA
SYNERGISTIC NUTRITION | ITALIA

STRESS E NOTTI IN BIANCO?

ECCO IL MODO PIÙ NATURALE PER AFFRONTARLI

Grazie alla **fermentazione**, Ashwagandha Terranova ha un'assorbibilità e un'efficacia potenziate!

f forlive.com
forlive_natural_food
forlive natural bio organic

100% Senza additivi all'interno della capsula

Scopri qui: www.forlive.com



Sabato 22 febbraio 2025 dalle 10 alle 17 circa

Seminario: Strategie Well Aging per imparare a invecchiare bene

Con Samanta Mordenti, naturopata esperta in tecniche e discipline di prevenzione e benessere, scopri pensieri, pratiche e semplici abitudini per ottenere salute e benessere; per vivere meglio e più a lungo la tua vita!

Una giornata tutta per te, in un ambiente sereno e accogliente.

Rimangono solo 6 posti! Informati subito se ti interessa!

Weekend 29 e 30 marzo 2025

Seminario di Autoguarigione ed elementi di Psicosomatica

2 giorni, in presenza, condotti dalla Dott.ssa Marilena Conti – psicoterapeuta ad orientamento junghiano, esperta in psicosomatica e ipnosi.

Perché imparare le Visualizzazioni di Autoguarigione?

Per riscoprire e potenziare la tua capacità di autoguarigione, per migliorare la tua vita e quella di chi ti sta accanto, per regalarti un tempo speciale, solo per te...

Solo 6 posti disponibili! Iscriviti subito se ti interessa!



Sabato 12 aprile dalle 10 alle 17 circa

Seminario: Qi Gong, aiuta la schiena e le articolazioni

Una giornata tutta per te, in cui stare bene con altre persone che hanno i tuoi interessi, in un ambiente sereno e accogliente. Sandra Mulazzani, insegnante di Qi Gong dal 2016, condurrà esercizi pratici di questa **ginnastica dolce**, dalle radici antiche, volti in particolare al benessere e all'equilibrio di schiena e articolazioni.

Giornata accessibile a tutti.

Ancora solo 6 posti disponibili! Iscriviti subito se ti interessa!

25 aprile 2025 dalle 10 alle 17 circa

Corso di orto naturale in 1 giorno

Impara facendo insieme a noi! Durante il corso teorico/pratico, apprendrai i principi per coltivare un orto naturale in vari tipi di aiuole; il tutto senza l'impiego di prodotti dannosi per l'ambiente, per gli ortaggi e per chi li coltiva, nel rispetto del terreno e degli organismi viventi. **Focus: Orto senza sforzo!**

Pochi posti disponibili! Informati subito se ti interessa!



Sabato 19 luglio 2025 dalle 10 alle 17 circa

Suoni e vibrazioni per il benessere della tua anima

Seminario condotto dall'operatore olistico e musicista Giovanni Del Casale, che ti guiderà alla scoperta del Nāda Yoga (Yoga del Suono) disciplina di origine indiana, basata sulla consapevolezza della vibrazione sonora a livello fisico, energetico, emotivo e spirituale. Armonizza il tuo sistema mente-corpo con la tua **voce!**

Corso di 1 giornata per soli 12 partecipanti, ultimi 4 posti disponibili!

TENUTA MACCONI: VINI BIOLOGICI SICILIANI

Tra le dune sabbiose che un tempo dominavano il paesaggio di una piccola contrada della Sicilia Orientale, si respira, ancora oggi, tra il fresco profumo di zagara dell'agrumeto, quell'innato amore per la terra tramandata con sapiente saggezza dalle generazioni che ci hanno preceduto.

a cura della Redazione



Siamo alla Tenuta Macconi: azienda agricola biologica con gli agrumi (limoni, arance, mandarini) protagonisti, insieme alla viticoltura e alla produzione di fragranti e buoni vini.

Grazie al tipo di terreno sabbioso, ai sali presenti nell'acqua e alle condizioni pedo-climatiche particolarmente favorevoli, Linda e Francesco riescono ad avere una **produzione di eccellenza** che esalta i profumi e i sapori degli agrumi raccolti e dei vini prodotti dalle uve di questa terra.

I 13 ettari di vigneti vengono curati nel pieno rispetto della natura, ricercando le migliori esposizioni per le vigne e cure costanti per la coltivazione dei filari senza forzature e trattamenti inquinanti.

I vigneti della Tenuta Macconi sono coltivati coniugando antiche tradizioni a nuove e moderne tecnologie, riuscendo così a conservare quelle che sono le caratteristiche del territorio in cui si trovano, ottenendo uve da cui si

ricavano vini di qualità nel rispetto delle tradizioni enologiche e fortemente legati al terroir da cui provengono.

La raccolta viene effettuata a mano e solo le uve migliori, dopo una severa selezione, vengono portate in cantina.

I **vitigni coltivati** sono due e sono gli antichi ed autoctoni **Frappato e Nero D'Avola**. Nel 2009 nascono i primi due vini I.G.T.: il Nero D'Avola in purezza e un blend cerasuolo tra il Nero D'Avola e il Frappato.

TENUTA MACCONI



Tenuta Macconi

Acate (RG)

Tel. +39 380 306 5601

info@tenutamacconi.it | www.tenutamacconi.it

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

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



FORLÌ FIERA

18°
ANNO

NATURAL EXPO

le buone pratiche per il benessere

15.16 febbraio 2025

250 ESPOSITORI QUALIFICATI

Tra gli ospiti:

60 CONFERENZE E WORKSHOP



STEFANIA ZANI



STEFANIA LAILA
MARINELLI



LEANDRO



ANDREA TOSATTO



FRANCESCA
OLLIN VANNINI



SENDI FIORASI



LISA MORELLO

OFFICINA OLISTICA



NOVITÀ 18° ANNO

DAL NOSTRO PASSATO...
AL NOSTRO FUTURO

CONVEGNO A CURA DI:

G.A.U.S.
Gruppo Accademico Unificati Scienziati



AREA TIBET

IL MANDALA
PROPIZIATORIO



COSTRUZIONE
E DISSOLUZIONE

mondothai

esibizioni - area massaggi - ristorante



NOVITÀ 18° ANNO



ESSENTIAE

CONGRESSO INTERNAZIONALE
DI FLORITERAPIA

Prima edizione italiana

Tra gli ospiti:

Sponsor
GUNA
terapie d'avanguardia



EDUARDO GRECCO



MARIA ELISA
CAMPANINI



MARCELA
RIOSECO MURDEN



LUCILLA GATANAGGI
HUBERT BOSCH



IAN WHITE



ERICA SAVIOLI



SERGIO LARICCHIA

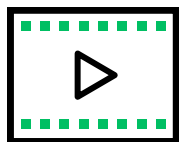
Per esporre e per invito riduzione:

www.naturalexpo.it

evento di

ROMAGNA fiere

MEDICO DI TE STESSO



Video corso di Autoguarigione



Impara a migliorare la qualità della tua vita, subito!

Risolvi tanti disturbi fisici ed emotivi, senza l'uso di farmaci.

Prenditi cura della tua salute in autonomia.

Il videocorso contiene preziose informazioni per la tua salute, che spesso il medico curante non sa o non ti dice.

Il videocorso è tenuto dalla dott.ssa Marilena Conti - psicologa, psicoterapeuta con orientamento ipnotico e psicosomatico - che da 40 anni mette in pratica con successo questo metodo.

info@vivosostenibile.it - Wapp: 347/2461157
www.vivosostenibile.it

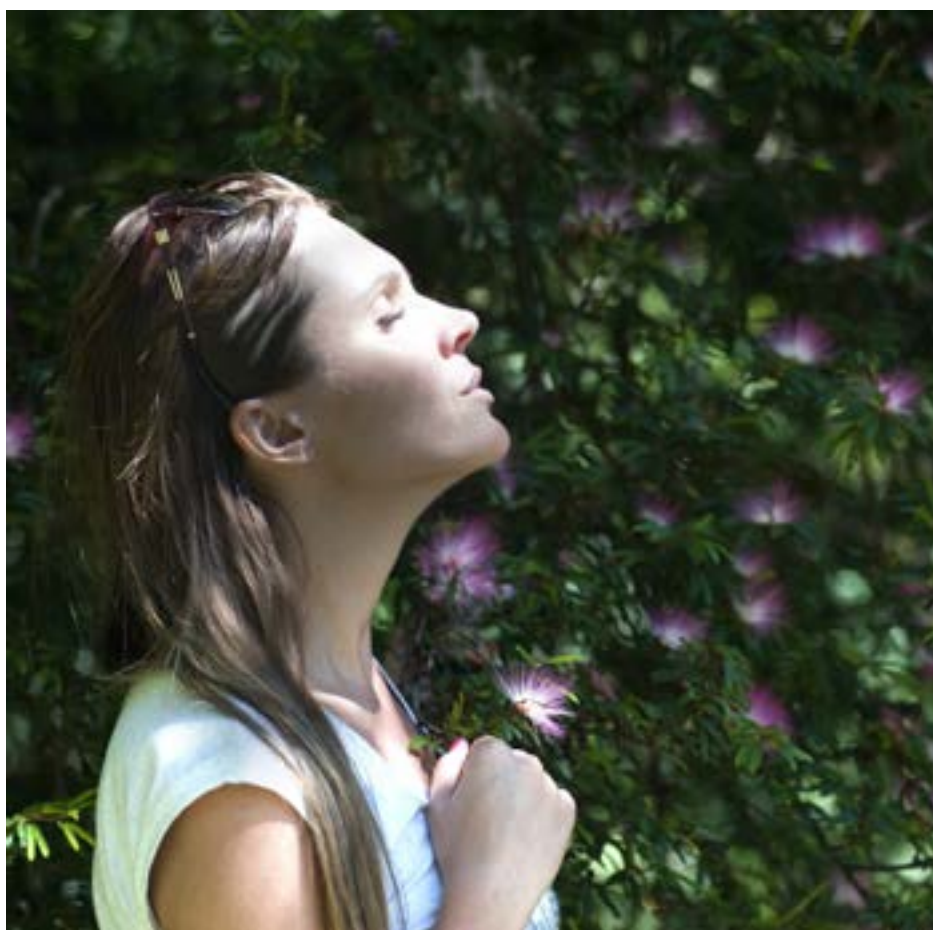


PSICOSOMATICA E VISUALIZZAZIONI DI AUTOGUARIGIONE

A cura della dott.ssa Marilena Conti

Psicoterapeuta ad orientamento Junghiano, Psicosomatista e Ipnotista

"Prima di guarire qualcuno - affermava Ippocrate - chiedigli se è disposto a rinunciare alle cose che lo hanno fatto ammalare".



Compito difficile quello di dire in poche righe cosa sia la Psicosomatica, e cosa sia la Visualizzazione di autoguarigione. I due concetti si fondono.

"Psicosomatica" - intesa in senso EcoBioPsicologico - è la lettura della malattia tenendo contemporaneamente presente l'ambiente, il corpo e le manifestazioni psicologiche dell'individuo.

Perché, o cosa, o chi ci fa ammalare.

Ci fa ammalare l'andare contro agli intendimenti del nostro Sé profondo.

Ci fa ammalare il tradimento che noi facciamo nei confronti di noi stessi quando adattiamo la nostra vita mentendoci sui nostri veri bisogni.

Ci fa ammalare la nostra necessità di renderci le cose meno complicate possibile, quindi la pigrizia o il dolore, di affrontarle diversamente (a volte è più "comodo" ammalarsi che affrontare una situazione spiacevole...).

Ci fa ammalare la rinuncia a portare la barca della

nostra vita dove NOI vogliamo andare, e non dove gli altri vogliono che vada (figure di riferimento, convenzioni, comodità, opportunismo, quieto vivere, bisogno di accettazione e tanto altro ancora...) e quando crediamo che tutto vada nel verso giusto, quando crediamo di avere ingannato le nostre vere necessità, non soffriamo più.

È allora che il nostro corpo si incarica di soffrire al posto nostro e ammalare nell'organo analogicamente connesso alla causa.

Dobbiamo **imparare a non dimenticarci di noi stessi**, perché se nelle profondità insondabili del nostro Essere si scatenano conflitti che la Ragione non riconosce più perché troppo dolorosi e difficili da affrontare, se lasciamo che la nostra Vita scivoli su un binario che non abbiamo scelto, **una malattia o un sintomo ci avvertiranno che qualcosa non va.**

Ecco allora che bisogna operare per divenire consapevoli di ciò che DAVVERO vuole l'Anima, di ciò che è VERAMENTE significativo nella nostra Esistenza.

E, ahimè! quello a cui dobbiamo rinunciare.

"Il sintomo è una scappatoia dell'Anima" diceva C.G. Jung.

Il corpo ha una sua inerzia per giungere alla guarigione, ma con l'aiuto di apposite tecniche questa può essere enormemente accelerata sempreché il sintomo non ci serva più.

C'è un'altra, forse scomoda, considerazione da fare: la malattia, qualunque essa sia, porta comunque sempre con sé dei "vantaggi secondari". Immobilismo, paura, bisogno di accudimento,

vergogna - scappatoie appunto - sono correlate ai nostri **bisogni più profondi e negati**, bisogni di cui ci vergogniamo e di cui nemmeno siamo consapevoli tanto sono relegati in quella parte ombra che tutto nasconde e trasforma ma che ha tuttavia bisogno di manifestarsi.

E si manifesta così, prima col disagio (per esempio un bruciore allo stomaco) poi con la lesione d'organo (una bella gastrite se non addirittura un'ulcera).

La buona notizia è che possiamo imparare a decodificare il sintomo e quindi a renderlo superfluo.

Ci vuole SOLO il coraggio di affrontarlo!

Ora abbiamo a disposizione uno strumento che ci aiuta a comunicare con il nostro Inconscio - le **Visualizzazioni** - e a fornirgli, attraverso un **Simbolo**, ciò che gli serve per operare la Guarigione.

Imparerò a riconoscere e a dare spazio alle mie necessità senza bisogno di ammalarmi!

Oggi sappiamo cosa fa il cervello, o almeno conosciamo il sistema per raggiungere quella parte inconscia che ci era sempre apparsa irraggiungibile attraverso un atto di volontà.

Un adeguato "stato modificato della coscienza", (ottenibile attraverso la pratica dell'autopnosi, o della meditazione) ci consente di "contattare" - tramite la **Visualizzazione** appunto - quella parte dall'unità psicofisica che, se opportunamente guidata, può portare modificazioni anche profonde.

E quindi alla guarigione.

Se questo ci appare difficile pensiamo che A. Einstein sosteneva che *"Tutti sanno che una cosa è impossibile da realizzare, finché arriva uno sprovveduto che non lo sa, e la inventa"*.

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

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

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

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

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

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

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

Io sono ciò che penso di essere!

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

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



SEMINARIO DI 2 GIORNI

Quando:

29 e 30 marzo 2025

Dove:

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

Info e costi:

info@vivosostenibile.it

Tel. 3472461157

OLIO CERASUOLA



Un'unica cultivar, la Cerasuola, varietà che tra tutte rappresenta al meglio la produzione olearia della Sicilia occidentale.

L'olivo viene coltivato in collina per evitare il ristagno idrico su suoli di natura varia, generalmente medio impasto con buona presenza argillosa.

Presenta una significativa longevità delle caratteristiche qualitative e ha il più elevato contenuto in polifenoli.

L'estrazione avviene entro 24 dalla raccolta, rigorosamente a freddo. L'olio viene decantato naturalmente e non filtrato.

Azienda: Valdibella
Web: www.valdibella.com
Tel: 0924.582021

CIOCCOLATO DI MODICA AL PEPERONCINO



Per un acquisto davvero solidale, puoi scegliere la **cioccolata prodotta a Modica dalle donne ospiti della Casa Don Puglisi**, che qui trovano oltre che accoglienza, anche dolcezza e la possibilità di ricominciare, producendo questo prodotto tipico nel laboratorio dolciario dell'associazione.

Prodotto artigianale buonissimo, disponibile in tante diverse varietà. Solidarietà che nutre.

Azienda: Associazione Don Giuseppe Puglisi
Web: www.casadonpuglisi.it
Tel: 0932.193111

CRANBERRY



Non lasciare che i disturbi urinari diventino un problema cronico. Il Cranberry (**Mirtillo rosso americano**) crioessiccato di Terranova è un vero alleato per la salute delle vie urinarie. Particolarmente utile per chi ha situazioni recidivanti o per chi vuole prendersi cura della propria salute urinaria, il Cranberry agisce in modo naturale, prevenendo problematiche che potrebbero cronicizzarsi nel tempo.

Inoltre, puoi prenderlo senza problemi anche a lungo, grazie alla sua formula pura, senza additivi o ingredienti artificiali, uno dei valori esclusivi di Terranova.

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

DETERGENTE INTIMO ALOE E BARDANA



Detergente intimo delicato e naturale a pH 4.5: il pH della donna. **Altamente idratante e lenitivo per le mucose**, è ricco di Aloe. Rispetta e rigenera la pelle. Ricco di ingredienti con funzioni antisettiche e antibatteriche quali la Bardana, la Salvia ed il Tea Tree, è comunque molto delicato.

La Calendula è lenitiva ed associata all'Acido Lattico rende l'utilizzo particolarmente gradevole anche alle pelli più sensibili.

Prodotto certificato Biocosmesi Suolo & Salute, dermatologicamente testato, cruelty free e nickel tested. Vegan.

Azienda: Arca Botanica cosmetici biocertificati e vegan
Web: www.arcabotanica.it
Tel: 049.8257038

DETERGENTE ECOLOGICO A BASE DI MICRORGANISMI EFFETTIVI EM



L'uso dei **detersivi con microrganismi effettivi** sta diventando una scelta sempre più diffusa per la pulizia della casa, in particolare per il bagno, un ambiente che richiede un'attenzione speciale a causa della sua esposizione continua a umidità e batteri. Questi detergenti, proposti da "Emiplace per la natura dalla natura", sono formulati con una miscela di batteri "buoni" che agiscono in modo naturale per mantenere gli ambienti puliti e sani.

Azienda: EMiplace dalla natura per la natura S.R.L.S.
Web: www.emiplace.it
Tel: 0424.471169

CREMA MANI BIOLOGICA



La Crema mani Biologica Poc a Poc risulta ideale sia come trattamento intensivo per mani secche e screpolate, sia come scudo protettivo contro freddo e lavaggi frequenti. E' composta da oli, burri e cera d'api, che contribuiscono a renderla completa per stimolare l'idratazione e la rigenerazione naturale della pelle. Si asciuga idratando senza appiccicare.

Contiene anche un ingrediente prezioso ricco di zuccheri naturali e antiossidanti, che agisce per mantenere un'idratazione ottimale e proteggere la pelle dai radicali liberi: **l'estratto di fragola!**

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

DIVENTA FITOPERATORE DEL BENESSERE®

di Laura dell'Aquila



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

Ritrovando uno stile di vita fondato sulla connessione con la Natura e Madre Terra, attraverso una serie di conoscenze che spaziano dalla botanica al foraging, dall'aromaterapia al forest bathing, dalle preparazioni domestiche a base di erbe alla cosmesi botanica, dalla semina e coltivazione di piante da orto e balcone alla raccolta e conseguente manipolazione e trasformazione delle piante, si attiva voglia di vivere, entusiasmo, positività e di conseguente benessere in tutti i campi dell'esistenza.

A chi si rivolge

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

È aperto a tutti e costituisce inoltre una valida integrazione per chi

si occupa di naturopatia, educazione ambientale, salute naturale ed erboristeria. Consente di acquisire le conoscenze base tanto a chi si avvicini per la prima volta al mondo delle piante quanto a chi voglia acquisire un metodo per mantenere un sano benessere attraverso l'universo verde. Amplia il servizio offerto a chi già insegna a scuola, agli operatori di fattorie didattiche ed agriturismi, alle guide ambientali e naturalistiche, a chi conduce trekking ed escursioni, a chi si occupa di ristorazione salutistica e anche a chi operi in SPA e centri per il benessere naturale, terme e luoghi turistici, a chi svolga consulenze in erboristerie, farmacie e centri terapeutici naturali. Il corso consta di **280 ore** e si svolge su piattaforma di formazione a distanza (FAD) suddivise in video online, dispense, forum e chat, per essere facilmente accessibile e agevolare gli studenti a seguire l'intero programma.

Il corso comprende anche **una parte in presenza** che permette agli studenti di sperimentare le parti pratiche, che necessitano del contatto e connessione con il mondo verde, per far propri i concetti basilari e pregnanti del

programma.

Il corso è tenuto da diversi docenti qualificati della Scuola di Botanica ed Erboristeria Selvatica "Il Giardino di Pimpinella".

**SONO APERTE
LE ISCRIZIONI
ALL'EDIZIONE 2025!**

**Possibilità di iscriversi
all'edizione 2025
fino al 1 marzo 2025**

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



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

Fitoperatore del Benessere
il Giardino di Pimpinella

**Scuola
di botanica
ed Erboristeria
selvatica**

**Iscriviti
all'edizione 2025!**

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

POSSIAMO VIVERE COME ESSERI QUANTISTICI?

Era il 1900 quando Planck, con l'ipotesi dei quanti, aprì la strada alla fisica quantistica. Fino ad allora l'universo era descritto dei rigidi principi della fisica classica che, con l'introduzione del concetto di "quanto", iniziarono a vacillare. Oggi i termini "quantico" e "quantistica" sono fin troppo diffusi: "mente quantica", "cervello quantico", "medicina quantistica"... Ma qual è il reale impatto di questo paradigma scientifico?

di Francesca Lanza



Con l'avvento della quantistica tutto è cambiato: il mondo microscopico si è rivelato un luogo di incertezza e connessioni invisibili.

Le sue scoperte hanno ridefinito non solo il nostro rapporto con la scienza, ma anche la nostra percezione della realtà, spingendoci a considerare un nuovo modo di vivere, aperto alla possibilità e alla connessione tra tutte le cose.

È proprio questa la rivoluzionaria portata di questa nuova scienza, colta e resa accessibile a tutti da Chiara Zagonel nel suo ***Cambia la tua vita con la fisica quantistica***.

Nonostante il limite di applicabilità della quantistica al mondo microscopico, possiamo comunque immaginarne le implicazioni nella vita quotidiana, e chiederci cosa comporti passare dalla logica classica, ad una logica quantistica, in perfetta armonia con l'intima realtà dell'Universo.

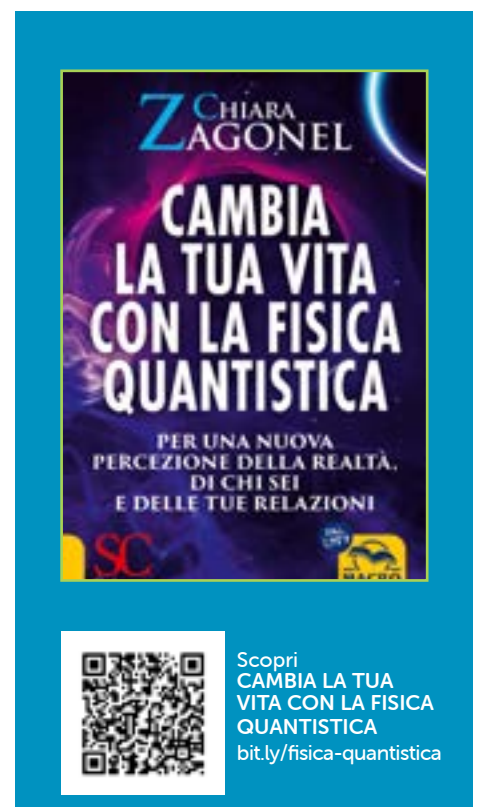
Possiamo vivere da esseri quantistici? Secondo Zagonel sì, ed è non è solo possibile ma anche auspicabile!

Il vuoto quantistico ci invita a relativizzare ciò che accade; l'entanglement a limitare i giudizi; il dualismo onda particella a mettersi in ascolto dell'altro...

La lente quantistica ci invita a valorizzare l'interconnessione e il nostro potere creativo diventando metafora potente per una trasformazione sociale.

Vivere in modo quantistico significa rompere con le rigide categorie di pensiero dualistico, accogliendo l'idea di un universo in cui vige un sentimento di **compassione, un'autentica partecipazione a ciò che apparentemente sembra separato e diverso.**

Facendo nostra questa prospettiva, incarnandola come pratica spirituale, l'esistenza può davvero diventare un'esperienza meravigliosa e la scienza, una scienza della vita!



LIBRI & CO.

Il Tuo Corpo in Equilibrio



AUTRICE
Maria Noël Graves
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 336
PREZZO DI COPERTINA
31,50€

La guida erboristica all'autocura olistica

Mi è parso subito interessante che questo libro parlasse prima di tutto di equilibrio, poi di ascolto e di autocura, attraverso una visione olistica del nostro benessere e con l'aiuto delle amiche piante.

Leggere il libro dell'erborista clinica Maria Noël Graves è stata una conferma: la natura guarisce. Molti disturbi e malattie comuni visibili nella società moderna derivano dal fatto che ci siamo allontanati dal nostro legame originario con la natura. Nell'organismo, salute e malattia interagiscono secondo affascinanti schemi interconnessi, e quando facciamo uso del nostro legame con la natura – utilizzando le erbe e le terapie naturali – possiamo modificare questi schemi per dare al corpo maggiori equilibrio e vitalità.

Questo libro è ben più di una lista di erbe da usare con una determinata malattia!

È un vero insegnamento di vita.

L'Antico Codice dei Colori



AUTRICE
Samya Ilaria Di Donato
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 264
PREZZO DI COPERTINA
21,90€

La chiave simbolica dei colori: un viaggio nella conoscenza attraverso la scienza iniziatica dell'archeometro

"La luce è la Via - scrive l'autrice - il Colore è lo Strumento." E allora tuffati ad esplorare il mondo speciale dei colori, che possono portarti a capire. Il libro di Samya Ilaria Di Donato fornisce la chiave di lettura dell'antico codice dei colori, rintracciandone le origini nella ricerca medievale di Saint Yves d'Alveydre. Al centro di questa esplorazione c'è l'**Archeometro**, strumento prezioso per schiudere lo **scigno degli archetipi cromatici**. L'autrice ci guida alla scoperta dei colori collegandoli all'Alchimia, alle 12 lettere dell'alfabeto ebraico, alle Sefirot, senza dimenticare l'importantissimo simbolo dello Yen e dello Yang e i colori simboli dei pianeti dell'universo.

Ne risulta **una guida pratica per un percorso di crescita e realizzazione personale**, che sviluppa la consapevolezza del potere dei colori.

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 · Animali
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

IL CROWDFUNDING CON IL CUORE

Dalle atlete paraolimpiche ai giubbotti salvagente per i migranti bambini: in dieci anni con **La Via della solidarietà** Emil Banca ha raccolto 3 milioni di euro per finanziare tante iniziative nate dal basso.

di Filippo Benni



Sono stati ristrutturati **oratori e sale comuni**, acquistate **attrezzature** e promosso **rassegne teatrali**.

Le raccolte sono servite a **rifare palestre, organizzare corsi per anziani, dare un servizio migliore alle persone in difficoltà** e a centinaia di altre attività, finalizzate al bene comune, promosse negli ultimi 10 anni da quasi **300 realtà emiliane del Terzo settore**, dalle polisportive alle parrocchie passando per cooperative e associazioni. Grandi, come Libera, o piccolissime, come le tante Proloco di provincia che hanno trovato in rete un modo per finanziare le proprie attività.

La prima campagna di crowdfunding promossa da Emil Banca attraverso la Via della solidarietà è servita a tre atleti della squadra non vedenti del Paraclimbing CUS Bologna a trovare le risorse per gli allenamenti in vista della loro partecipazione ai Campionati Europei e mondiali di arrampicata sportiva.

Servivano 10 mila euro per pagare le trasferte, in poco più di un mese, dopo un corso di formazione e la pubblicazione della campagna sul sito gestito dall'associazione bolognese Ginger offerti dalla banca, grazie a 129 donatori, ne raccolsero 10.015.

L'ultima campagna pubblicata invece è un pugno allo stomaco. La dimostrazione dell'abisso in cui sta lentamente scivolando l'umanità. **Anche in questo caso, l'obiettivo è di raccogliere 10 mila euro.** A chiederli sono un gruppo di architetti, designer e professionisti

della comunicazione provenienti da culture e Paesi diversi che nel 2022 hanno fondato l'Aps, Ánako. *"La nostra intenzione è utilizzare la nostra esperienza per usare il design come strumento di solidarietà"*, si legge nella campagna pubblicata nella sezione che sul sito www.ideaginger.it raccoglie tutte e 283 (al momento in cui scriviamo questo articolo, ndr) le campagne promosse con il contributo e la formazione offerta da Emil Banca con il progetto La Via della Solidarietà.



"Ogni giorno, nel Mediterraneo, due bambini muoiono in mare. Affogano mentre cercano la salvezza in braccio ai loro genitori. Affogano perché non ci sono giubbotti di salvataggio pensati per loro", continuano i "progettisti" della campagna di crowdfunding che hanno deciso di mettere le loro conoscenze al servizio dei migranti del Mediterraneo. *"Il nostro mestiere è trasformare idee in realtà, progettando e realizzando oggetti che migliorano la vita delle persone - spiegano - In questo spirito, abbiamo ideato, prototipato e testato due modelli innovativi di giubbotto di salvataggio: uno dedicato ai*



più piccoli e l'altro pensato per le mamme con neonati".

Donando, dai 5 ai 2 mila euro, si raccoglieranno fondi per fare arrivare i primi 500 giubbotti Canguro (questo il nome del prototipo) alle Ong che si occupano dei salvataggi in mare. 500 euro serviranno per realizzare i campioni destinati alla certificazione (che costa circa 2 mila euro).

Con i restanti 7500 euro si produrranno e si consegneranno alle Ong almeno 500 salvagenti. A un mese dalla fine della campagna, Anko aveva raccolto già oltre la metà di quanto chiesto. Se si supererà la soglia dei 10 mila euro, si procederà alla realizzazione di un ulteriore prototipo di salvagente, questa volta pensato per i bambini sotto i 6 anni.



Partita nel 2015, con la Via della solidarietà sono stati complessivamente raccolti oltre 3 milioni di euro tutti destinati ad attività finalizzate al bene comune. *"Il segreto è la formazione - spiega il direttore generale di Emil Banca, Matteo Passini - in questi anni, con i tecnici di Ginger, abbiamo insegnato a diverse centinaia di persone come utilizzare uno strumento che si è rivelato decisivo per le attività dedicate al bene comune. Uno strumento che ha moltiplicato i nostri sforzi riuscendo a reperire quelle risorse che altrimenti nessuno, da solo, avrebbe avuto la forza o la possibilità di mettere in circolo".*

Nel 2015, anno di lancio del progetto, furono pubblicate tre campagne che complessivamente raccolsero poco più di 15 mila euro. Col passare degli anni l'attività di formazione e promozione del crowdfunding civico è cresciuta in maniera esponenziale, con le campagne che dalle quattro pubblicate nel 2016 (che raccolsero in tutto poco più di 30 mila euro) sono passate alle 59 dello scorso anno, che complessivamente hanno raccolto più di un milione di euro.

gametour EMILBANCA

Scoprire l'Emilia è un gioco!
Inizia il viaggio su gametour.it

BCC EMILBANCA

IL CUORE NEL TERRITORIO

Con il patrocinio di

EMILIA
Comune di Modena
Comune di Canossa
Comune di Castelnuovo ne' Monti
Comune di Parma

STRATEGIE WELL AGING PER IMPARARE A INVECCHIARE BENE

**Pensieri, pratiche, abitudini, scelte per ottenere
salute e benessere,
per vivere meglio e a lungo una buona vita.**

Seminario in presenza, condotto da Samanta Mordenti, naturopata

Sabato 22 febbraio 2025 ore 10 - 17 circa

Il concetto di longevità non è solo una durata di vita superiore alla media, ma una qualità della vita appagante e soddisfacente.

In questo seminario, utilizzeremo le mappe della medicina cinese per riconoscere la nostra costituzione, trovando per ognuno i migliori:

cibi - movimenti - meditazioni

per ottenere uno stile di vita che aiuti la nostra longevità.

Cosa ti porterai a casa da questa giornata?

- La conoscenza di una pratica millenaria per vivere una buona vita,
- Tecniche di presenza e pratiche meditative,
- Esercizi fisici e consigli di alimentazione naturale e consapevole,
- Una giornata tutta per te, in cui stare bene con altre persone che hanno i tuoi stessi interessi, in un ambiente sereno e accogliente.

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

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

www.vivosostenibile.it



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
Supplemento digitale al n. 14/2024
copia gratuita riservata ai soci.
Registrazione al Tribunale di Bologna
n.8606 R.St. del 06/06/2023.

Hanno collaborato a questo numero:

Beatrice Piva	Laura dell'Aquila
Claudia Cortini	Marilena Conti
Filippo Benni	Mirco Lucchini
Francesca Lanza	Roberto Marchesini
Francesco Ventura	Simona Tassinari
Glauco Venturi	Veronica Ventura

Stampa
FLYERLARM
Brunico (BZ)

Grafica Impaginazione:
Simona Felloni

Tutti i marchi sono registrati dai rispettivi proprietari

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

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

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

Copia gratuita per i soci - valore copia €0,10
CHIUSO IN TIPOGRAFIA IL 28/01/2025



Consigli di lettura

PROGETTA LA TUA VITA CON LA PERMACULTURA UMANA

Una visione sistemica per vivere una vita piena di significato



Autori: Massimo Giorgini,
Marco Matera, Silvia Neri,
Giovanni Santandrea

Editore: Youcanprint

Pagine: 272

Prezzo di copertina: € 25

In un'epoca segnata da sfide globali, la Permacultura Umana ci offre un **faro di speranza e un invito all'azione**.

Questo libro ci mostra come, attraverso la cura del nostro mondo interiore, possiamo contribuire attivamente alla creazione di un futuro più sostenibile.

Applicando i principi della Permacultura alla nostra vita quotidiana, scopriamo un potenziale inespresso e sviluppiamo le competenze necessarie per affrontare le complessità del nostro tempo.

Non si tratta solo di un **percorso di crescita personale**, ma anche di un impegno collettivo per rigenerare i sistemi sociali e ecologici di cui facciamo parte.

La visione sistemica della Permacultura Umana ci invita a guardare oltre le singole azioni e a comprendere le interconnessioni tra i diversi aspetti della nostra vita.

Questo libro ci guida in un **viaggio alla scoperta di noi stessi e del nostro posto nel mondo**, mostrandoci come ogni scelta, grande o piccola che sia, ha un impatto sul tutto.

Attraverso esercizi pratici e riflessioni profonde, gli autori ci insegnano ad attuare una sorta di agricoltura interiore, che nutra non solo il nostro benessere, ma anche quello del pianeta.

Il libro, pratico e ispirante, è una fonte di suggerimenti concreti per migliorare la nostra salute, le nostre relazioni e il nostro impatto ambientale.

Consigliatissimo per chi desidera dare un senso più profondo alla propria vita. Un libro che ci invita a diventare protagonisti attivi del cambiamento e a costruire un futuro più sostenibile per noi stessi e per le generazioni future.

Addio infiammazione



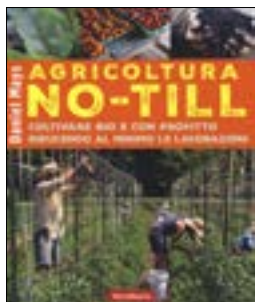
AUTRICE
Sandra Moñino
EDITORE
HarperCollins Italia
PAGINE 288
PREZZO DI
COPERTINA
18,90€

Il metodo rivoluzionario per prevenire e trattare l'infiammazione cronica, perdere peso e vivere più a lungo

"Dobbiamo avere abitudini salutari che ci permettano di saziarci, nutrirci e goderci il cibo."

Quando ho letto questa affermazione in questo libro tanto atteso, appena uscito qui in Italia, mi sono stupita piacevolmente. **Sono tanti i problemi che si possono ricondurre all'infiammazione cronica e alzi la mano chi non ha problematiche a questo legate:** aumento di peso, problemi di pelle, mal di testa ricorrenti, ma anche patologie ben più gravi come il diabete, l'ipotiroidismo, la sclerosi multipla. Esistono abitudini sane, scelte alimentari antinfiammatorie, che possiamo fare insieme a una buona gestione delle emozioni. È così che la nutrizionista Sandra Moñino, in questo libro, fornisce i consigli essenziali per ridurre l'infiammazione e arrivare a un maggior benessere fisico e mentale. Belle le ricette suggerite e utile il Qrcode grazie al quale si accede a un contenuto esclusivo: una sfida antinfiammatoria di 3 giorni in cui toccare con mano la possibilità di scegliere uno stile di vita più sano.

Agricoltura NO-TILL



AUTORE
Daniel Mays
EDITORE
TerraNuova
PAGINE 246
PREZZO DI
COPERTINA
24€

Coltivare bio con profitto riducendo al minimo le lavorazioni

Un vademecum per chi desidera coltivare in modo davvero sostenibile.

Daniel Mays, titolare di un'azienda agricola di assoluto rispetto, ci guida alla scoperta delle tecniche 'no-till' che egli stesso usa dal 2011- In cosa consistono? Essenzialmente nel come coltivare i campi senza ararle e riducendo le emissioni.

Preservare il terreno, aumentare i raccolti e rispettare l'ambiente sono obiettivi oggi raggiungibili!

Ne risulta un libro ricco di consigli pratici e mai banali, da mettere in atto per un'agricoltura a misura d'uomo, che mette al centro la salute del suolo e degli ecosistemi.

L'autore ci mostra come sia possibile **conciliare produzione agricola e rispetto per l'ambiente**, condividendo le sue esperienze dirette. Una lettura indispensabile per chi vuole adottare pratiche agricole più sostenibili.

Andare per i luoghi della stregoneria



AUTRICE
Marina
Montesano
EDITORE
Il Mulino
PAGINE 160
PREZZO DI
COPERTINA
14€

Da una storica del Medioevo, un libro che è una guida di viaggio alla scoperta dei luoghi legati alle streghe, a volte dette fate, a volte guaritrici.

Luoghi in cui storia e leggenda si sono intrecciate e dove spesso aneddoti e testimonianze conferiscono a un borgo, a una città, a una foresta un sapore particolare di magia e mistero, senza contare quei centri che hanno ospitato i processi.

Dalle «donne di fuori» della tradizione siciliana alle «masche» di quella piemontese, passando per l'Italia centrale, con le «janas» sarde, l'itinerario si snoda **fra luoghi reali e immaginari** legati alla memoria delle streghe e dei loro accusatori.

Non soltanto villaggi, come Triora, la Salem d'Italia, o borghi come Fiano Romano e Todi, ma anche vivaci città del Rinascimento, come Roma, Milano, Perugia, Modena.

Ridefinisci la tua autostima



AUTRICE
Clarissa Burt
EDITORE
EIFS
PAGINE 288
PREZZO DI
COPERTINA
21€

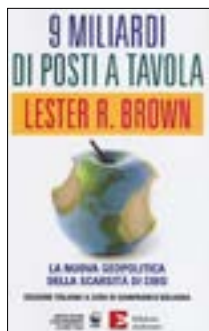
Il piano d'azione perfetto per diventare la persona sicura di sé che sei destinata ad essere

Clarissa Burt, top model, attrice e oratrice di fama internazionale, offre consigli concreti alle donne per aiutarle ad esprimere la fiducia in loro stesse in ogni aspetto della loro vita: relazioni, famiglia, amicizie, carriere e impegno quotidiano.

Condividendo il suo mix unico di conoscenza, attitudine e umorismo, Clarissa guida le lettrici attraverso un **programma graduale per donne di ogni età** e provenienza.

La ridefinizione proposta dalla Burt, ricca di suggerimenti, studi di casi e dichiarazioni, non è né complicata né impegnativa, sebbene crei forza mentale, tenacia e resilienza, qualità necessarie per una maggiore autostima e benessere generale.

Nove miliardi di posti a tavola



AUTORE
Lester R. Brown
EDITORE
Edizioni Ambiente
PAGINE 193
PREZZO DI
COPERTINA
20€

La nuova geopolitica della scarsità di cibo

In un mondo affamato e assetato, Lester Brown in questo libro ci presenta un quadro allarmante. Il cibo, un tempo abbondante, è diventato **una risorsa scarsa, contesa da nazioni sempre più affamate**.

Il cambiamento climatico, l'esaurimento delle risorse idriche e l'erosione dei suoli mettono a dura prova la nostra capacità di nutrire una popolazione in costante crescita.

Il fenomeno del land grabbing, in cui le nazioni più ricche accaparrano terre fertili nei Paesi in via di sviluppo, aggrava ulteriormente la situazione.

Brown ci invita a riflettere sulle conseguenze di questa crisi alimentare, che potrebbe destabilizzare interi sistemi politici ed economici.

Per evitare il collasso del sistema alimentare è necessaria la mobilitazione della società tutta, nel suo complesso.

Sognando il Nord



AUTRICE
Sabrina Musco
EDITORE
Sperling & Kupfer
PAGINE 304
PREZZO DI
COPERTINA
18,90€

La via scandinava della felicità quotidiana

Da sempre sentiamo racconti che ci parlano di quanto il Nord Europa sia particolarmente civile e vivibile: saune finlandesi, caminetti scoppiettanti in piccole baite, vita all'aria aperta e piccoli piaceri nei gesti quotidiani, nazioni dove si lavora 4 giorni alla settimana e si vive serenamente. In questo libro la Musco, che in questi luoghi ha vissuto, ci porta in viaggio tra Danimarca, Svezia, Finlandia e Norvegia e illustra gli aspetti più importanti della **filosofia della vita nordica**. Dalla *hygge* - il calore delle piccole gioie quotidiane -, al *lagom*, l'arte dell'equilibrio e della moderazione; dalle riflessioni sul tempo libero, ai rimedi contro lo stress, al minimalismo e al decluttering, pagina dopo pagina scopriamo come questi stili di vita possono trasformare le nostre giornate e farci ritrovare un **benessere autentico, anche a casa nostra**. Bella la chiusura con gli itinerari e i consigli pratici per esplorare il Nord: dalla magia dei fiordi ai villaggi in Danimarca, dai boschi svedesi al silenzio della Lapponia. Un libro che si rivolge a chi sogna una vita più piena e in armonia con la natura.

Il respiro illuminato



AUTORE
Dylan Werner
EDITORE
Edizioni
Mediterranee
PAGINE 268
PREZZO DI
COPERTINA 28€

Benessere fisico, mentale ed emotivo con le pratiche respiratorie dello yoga

Bel manuale che aiuta a conoscere la cosa più naturale e più potente che abbiamo fin da quando veniamo al mondo: il respiro.

Sono molto antiche le tecniche che Werner illustra, con chiarezza e umorismo, per sbloccare **il potere di ogni nostro respiro**. L'autore accompagna i lettori attraverso le pratiche del pranayama - l'antica disciplina yogica del controllo del respiro - che possono essere utilizzate anche in sequenze per raggiungere obiettivi specifici: aumentare le prestazioni atletiche e il recupero, migliorare il sonno, le funzioni cognitive, alleviare l'ansia, promuovere un rilassamento profondo e molto altro ancora. Un libro importante.

Trovare la poesia nascosta



AUTRICE
Tina Festa
EDITORE
Edizioni
La Meridiana
PAGINE 120
PREZZO DI
COPERTINA
18,50€

Educare alla bellezza con il Metodo Caviardage®

"Il mondo - scrive l'autrice - è pieno di poesia che attende di essere scoperta."

Da tempo cercavo un metodo creativo cui potermi dedicare, per esprimere e ricercare la bellezza che la vita ci dona. Ho incontrato il metodo di Tina Festa quasi per caso, vedendo le opere realizzate da una sua allieva, e me ne sono innamorata! **Questo manuale racchiude perfettamente il Metodo Caviardage®**, cui tutti possono ispirarsi. Alla base, invece che una pagina bianca, c'è la pagina di un libro da macero. Da lì, con una piccola meditazione di connessione, e una lettura veloce e poco ragionata, vedrai balzare alla tua attenzione solo alcune delle parole scritte. Saranno loro le protagoniste della tua opera!

Con creatività e semplicità quelle parole "usciranno" dalla pagina, creando un'opera tutta tua, graficamente accattivante e piena di emozioni.



Bio & sostenibile

Magazine e Newsletter

**ISCRIVITI
E RICEVI IL PRIMO OMAGGIO!**

www.bioesostenibile.it



 Scansionami

AGGIORNAMENTI

dal mondo del bio
e della sostenibilità

CONSIGLI

per creare benessere
tutto intorno a te!

SPECIALI e APPROFONDIMENTI

RECENSIONI

di prodotti
e di libri green

FIERE, CORSI ed EVENTI

CONTATTI: info@bioesostenibile.it

BIOFACH: TENDENZE DI MERCATO, INNOVAZIONE E SOSTENIBILITÀ

Dall'11 al 14 febbraio 2025, la comunità internazionale del biologico si incontrerà al BIOFACH, la principale fiera mondiale dedicata agli alimenti biologici.



BIOFACH si terrà anche online nella piattaforma dedicata, BIOFACH Digital.

Al BIOFACH i visitatori avranno la possibilità di incontrare dal vivo e online **professionisti internazionali del settore biologico**.

La fiera si pone come luogo fondamentale per lo scambio di conoscenze e scoprire i **trend attuali e futuri del mercato del biologico**.

Il motto di BIOFACH 2025 sarà "Yes, we do!" (sì, facciamo!). Il tema centrale verterà sul ruolo pionieristico del settore biologico nell'industria alimentare e nella lotta contro il cambiamento climatico.

Yes, we do! è uno slogan che vuole mantenere la promessa di portare un cambiamento sostenibile non solo a parole, ma con azioni concrete attraverso un impegno quotidiano.

All'interno di BIOFACH 2025 vi sarà un congresso ricco di forum e conferenze, che si concentrerà su **tre tematiche centrali**: la **sostenibilità** come criterio di misura e controllo nei mercati finanziari, il **settore pubblico** come motore per incrementare la produzione ed il consumo di alimenti biologici, il **marketing efficace** per il mercato bio.

Scopri le aree speciali e molto altro [cliccando qui](#).



QUEST'ANNO FESTEGGIO QUELLO CHE HO, E NE SONO GRATA

di Maddalena Nardi – info@vivosostenibile.it

“Nella nostra vita quotidiana, dobbiamo capire che non è la felicità che ci rende grati, ma la gratitudine che ci rende felici.” Albert Clarke



A inizio anno si fanno sempre considerazioni, si comincia spesso con l'elenco dei buoni propositi. Alle soglie dei miei 50 anni, in questo anno, ho deciso di celebrare prima di tutto quello che ho. Ed è tantissimo!

Tutti noi possiamo farlo: dalle gambe sane che ci portano nel mondo, all'aria che respiriamo ogni momento; alla ricchezza delle relazioni che ci circondano.

È un esercizio di consapevolezza, che ci può portare soltanto ottimi risultati. Si sa che uno dei segreti per riuscire a trovare sempre la felicità in ciò che già abbiamo e in tutto quello che facciamo è essere grati.

Anche secondo Eckhart Tolle la gratitudine è un potente strumento per uscire dal senso di carenza che spesso ci affligge.

Ci sono tanti modi per ricordarci di tutta l'abbondanza e la grazia in cui viviamo: c'è chi dedica 5 minuti ogni mattina e ogni sera ad elencare le cose belle per cui può essere grato; chi le segna su foglietti appena gliene accadono e poi li mette tutti in un grande vaso da cui pescare nei momenti più difficili. La formula è di certo personalizzabile. Io quest'anno sto provando a scrivere **il Diario della Gratitudine**:

agenda di due anni per coltivare la felicità, che ho trovato in libreria, edita da Do it human.

Attraverso pagine ispiratrici, spazi di riflessione e suggerimenti pratici, questa agenda (che dura 2 anni) mi sta guidando verso un **percorso di consapevolezza e crescita personale**, aiutandomi a riconoscere il valore delle piccole cose, che spesso davo per scontate.

La brava autrice, Assunta Corbo, suggerisce alcune regole:

- prenditi un tempo per compilare l'agenda, in un momento tutto tuo, da sacralizzare
- scrivere almeno 3 cose al giorno
- ringraziare per quello che hai di scontato (l'acqua potabile; un tetto sulla testa)
- ogni giorno scrivere un pensiero di gratitudine per almeno una persona
- non dimenticare di ringraziare te stesso e di usare il cuore.

È già molto bello rileggere quello che ho scritto, lo sarà anche di più potendo confrontare lo stesso giorno su 2 anni consecutivi. Altra cosa molto bella è stato riscoprire il gesto fisico della scrittura a mano: una sorta di impronta di me, che ho piacevolmente ritrovato.

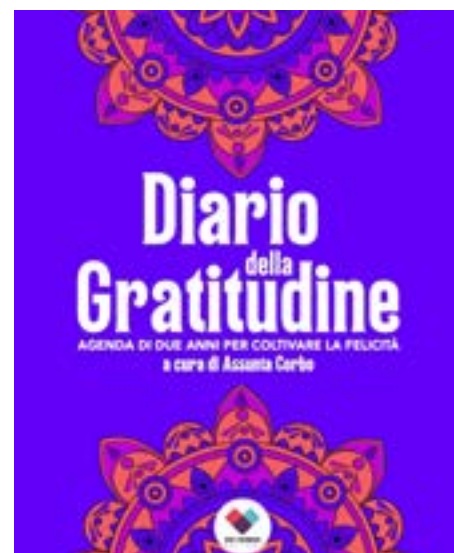
Secondo il teologo Karl Barth: *“La gioia è la*

forma più semplice di gratitudine”; esiste infatti una stretta interconnessione tra la nostra infelicità e la gratitudine, o meglio, l'assenza di gratitudine. La gioia è un sentimento bellissimo e se lo associamo veramente alla gratitudine lo è ancora di più. Forse ora ci sembra difficile da provare, ma possiamo allenarci con piccole cose come la bella giornata di sole di ieri, un'amica con cui passiamo un pomeriggio spensierato, le fusa del gatto quando rientriamo a casa o il profumo dei fiori che ci regalano la loro bellezza.

Allenare la gratitudine ci aiuta a smettere di giudicarci negativamente e ci abitua ad apprezzare noi stessi, le decisioni che abbiamo preso e il coraggio che abbiamo dimostrato (che si vede così tanto anche nelle piccole scelte!).

Essere grati ci aiuta ad essere orgogliosi del percorso che abbiamo compiuto e celebrare la gioia per i semplici piaceri.

Ogni giorno è un dono, ogni pagina è un'opportunità per dire: GRAZIE!



CANE & GATTO.

DUE STILI A CONFRONTO

di Roberto Marchesini, etologo e Direttore di Siua

Ci sono persone che amano i cani, perché sono affettuosi, pasticcioni, ubbidienti, giocherelloni, sempre tra i piedi, accondiscendenti.

Altre preferiscono, di gran lunga, il gatto, magari proprio per le ragioni opposte: perché silenzioso, elegante, fiero, indipendente, assertivo, elusivo, più portato a possederci che a lasciarsi guidare.

Così il mondo sembra dividersi tra chi sceglie l'uno e chi l'altro, tra chi si sente cane e chi gatto, tra chi si entusiasma nell'odoroso mondo della caninità, inevitabile condivisione di eccessi organici, e chi si immerge nel voyeurismo felino, nell'osservazione quasi distaccata delle sue acrobazie. Potremmo allora riscontrare una tipologia di partner elettivo per l'uno o per l'altro? Forse sì, talvolta può essere persino un esercizio divertente. Forse no, perché spesso tutto dipende dalle esperienze che ciascuno ha fatto nella primissima infanzia, compresi quei desideri di bambino che, se non appagati, si trasformano nella più importante molla per le scelte da adulto.

Sì, la relazione con il cane e con il gatto fa sperimentare dimensioni esistenziali irraggiungibili nell'esclusività dei rapporti umani, sono esperienze che ti cambiano profondamente, sono vere e proprie epifanie in grado di aprire l'immaginazione a mondi incogniti e affascinanti che mettono in mostra la parzialità della condizione umana.

Il mondo del cane forza ogni tendenza alla chiusura perché nessuno più di lui è in grado di richiamare al valore della relazione, all'importanza della condivisione, all'imperativo categorico della partecipazione.

Il mondo del gatto ti spinge alla riflessione, al piacere dell'immersione totale nel mondo, all'appropriarsi degli spazi vitali, all'interno di un regime di accesa interattività, che si dipana nell'attenzione curiosa ed emotiva.

Mi sono sempre divertito a metterli a paragone, forse enfatizzando un po' le divergenze, ma non più di tanto, tracciandone delle maschere etologiche per quella commedia dell'arte che è il quotidiano vivere con un animale.

Il gatto si trova spesso a dover fare la parte del

peluche, bello da osservare, quasi facesse da *pendant* all'arredo creativo e pittoresco di un artista o di uno studioso, fiero e distante si potrebbe dire, ma il più delle volte privato della sua dimensione naturale. Sembra che, a molte persone, **la felinità appaia come una virtù da passerella**, un passo da sfilata di moda, più che una dimensione globale da accettare nella sua interezza. Tanti, direi troppi, vogliono il gatto pensando di lasciare fuori dalla porta la felinità.

Anche il cane, purtroppo, sembra diventato un articolo di moda, un'estensione narcisistica da mostrare in passeggiata per ricevere le attenzioni di un pubblico in visibilibio. Oggi è diventato quasi seccante camminare in centro città con il proprio cane, perché tutti si fermano con quel sorriso beota... come se avessero incontrato un alieno. D'altro canto anche il cane sembra sia stato privato dell'anima, allorché incontri persone che pretendono di scarrozzarlo con il passeggino o dentro una borsetta.

Cosa stanno diventando i nostri migliori amici? E cosa, infine, noi? Se la storia dell'umanità ci ha congiunti, è evidente che abbiamo un destino condiviso e quello che vedo mi preoccupa.

Mi capita spesso di affermare che **in questa società si amano gli animali ma non li si rispetta**, un po' per ignoranza, un po' per narcisismo, un po' per le oggettive condizioni di vita in cui tutti, uomini e altri animali, ci troviamo. Ecco allora che partire dalle differenze può aiutare a capire meglio anche i punti di contatti, innegabili, in questa triangolazione di specie - uomo, cane e gatto - che si trovano a interpretare quello strano ecosistema che è l'abitazione, con le sue porte, gli armadi, gli elettrodomestici, i divani, i letti e via dicendo: prospettive esistenziali che ciascuno interpreta a modo suo, con effetti pittoreschi e paradossali.



Tratto da R. Marchesini, *Cane & Gatto. Due stili a confronto*, Apeiron Edizioni, Bologna



prenditi
il tuo
tempo



COSMETICA BIO SKINCARE
Made in Italy

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

Poc a Poc significa "rallentare" .. "trovare tempo anche per i piccoli gesti quotidiani" ed è un termine nativo della Catalogna ..

Noi lo intendiamo "basta poco tutti i giorni per ottenere tanto".

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

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

+39 346 2121236 - www.pocapoc.it - info@pocapoc.it