

Bio&Sostenibile

Il benessere tutt'intorno a te!

    www.bioesostenibile.it



LA FELICITÀ? RELAZIONI, TECNOLOGIA E IL BENESSERE IN ETÀ MATURA

a pagina 3

Alimentazione consapevole

Un, due, tre... Detox!

Eco Abitare

Piante mangia smog
per purificare l'aria di casa

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

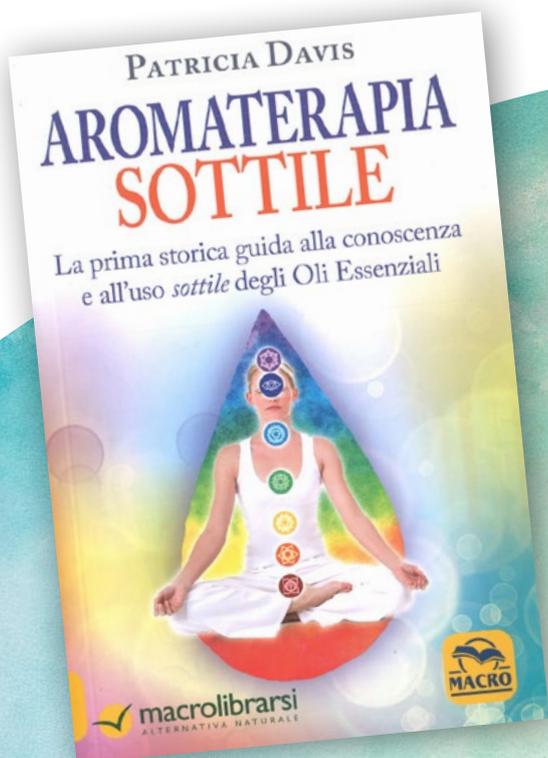
Scegli tra libri di **salute naturale**, **benessere** e **crescita** interiore, **spiritualità**, **autosufficienza**, **ecologia**, **cucina sana**, libri per **bambini** e migliaia di altri titoli

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

LA FELICITÀ? RELAZIONI, TECNOLOGIA E IL BENESSERE IN ETÀ MATURA

Obiettivo di ognuno di noi, è stare bene e goderci la vita.

E se ormai abbiamo i capelli grigi, abbiamo capito l'importanza di coltivare relazioni profonde e di trovare gioia nelle piccole cose.

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

Ma cosa ci può rendere davvero felici? E come la tecnologia sta influenzando la nostra ricerca della felicità, soprattutto in età matura?

Uno studio dell'Università americana di Harvard, durato ben 86 anni, ha certificato quella che per molti di noi, sembrerebbe un'ovvietà: cioè che **le relazioni sono fondamentali per il nostro benessere.**

Un'ovvietà per noi che, da sempre, diamo grande importanza agli amici, alla comunità e alla famiglia. Culturalmente, in Italia, la famiglia è un punto di riferimento imprescindibile, un luogo dove cercare (ma non sempre trovare) sostegno, affetto e solidarietà, ma sono le amicizie che ci scegliamo, i legami di vicinato e le relazioni sociali più ampie che giocano un ruolo cruciale nella nostra felicità.

La tecnologia: un alleato o un nemico della felicità?

La tecnologia ha rivoluzionato il nostro modo di vivere e di relazionarci. Se da un lato ci offre strumenti per comunicare con i nostri cari a distanza e per accedere a un'infinità di informazioni, dall'altro può generare solitudine e dipendenza. In età matura, noi tutti stiamo scoprendo i benefici della tecnologia. Smartphone e computer ci permettono di rimanere connessi con i affetti, di seguire le notizie, di fare acquisti e di accedere a servizi di molti tipi. Tutto ciò può contribuire a migliorare la nostra qualità di vita e a prevenire l'isolamento sociale. Tuttavia, è importante sottolineare i rischi connessi all'uso eccessivo della tecnologia.

La dipendenza da smartphone e social media

può portare a ansia e depressione. Inoltre, anche per una generazione cresciuta sui libri come la nostra, è facile per pigrizia, smettere di leggere e perdere così la capacità di appron-

za e soddisfazione. Molte persone, nella terza età, si dedicano a nuove passioni: viaggiano, coltivano amicizie, frequentano corsi per imparare cose nuove o si impegnano in attività di volontariato.

Invecchiare bene, è una sfida che si può vincere!

Come promuovere la felicità in età matura?

Sostenere le relazioni sociali, partecipare a attività di gruppo, partecipare a corsi e incontri, creare spazi di incontro e promuovere il volontariato: sono tutte azioni fondamentali per contrastare la solitudine e favorire il benessere fisico e psicologico in età matura.

L'attività fisica, una dieta equilibrata e un buon riposo sono elementi essenziali per mantenere una buona salute e una mente attiva.

La felicità va perseguita a qualsiasi età. Coltivando le nostre relazioni, utilizzando la tecnologia in modo consapevole e prendendoci cura della nostra salute, possiamo vivere una vita più piena e soddisfacente. Il nostro Paese, con la sua ricca cultura e la sua forte tradizione di relazioni sociali, anche se pieno di contraddizioni e fragilità, offre un terreno fertile per la felicità.

Tocca ad ognuno di noi **mettere il massimo dell'impegno per vivere felicemente il nostro tempo.**

Se scegliamo di vivere la vita con entusiasmo e di coltivare le relazioni che ci rendono felici, l'età non sarà mai un ostacolo.

La felicità è un viaggio, non una destinazione! Sta a ognuno di noi decidere di intraprenderlo con un sorriso.



dire le notizie e gli argomenti che ci interessano, perdendo elasticità mentale.

La felicità in età matura: un obiettivo alla portata di tutti!

L'età matura è un periodo della vita che può e deve essere vissuto in autonomia, con pienez-

UN, DUE, TRE... DETOX!

a cura della Dott.ssa Sabrina Barchi

Abbiamo appena lasciato alle spalle le feste più importanti dell'anno e assieme a loro anche le deliziose abbuffate che accompagnano da sempre questo mese festoso.

Ci siamo lasciati andare un po' tutti e anche chi ha a cuore la propria salute non ha potuto resistere al richiamo.

Se per voi è stata una gioia, questo mese per il vostro corpo è stato un lavoro lungo e faticoso.

Digerire tutti i grassi, smaltire ed elaborare tutti gli zuccheri, processare tutte le proteine che avete ingerito è costato al vostro intestino e al vostro fegato un lavoro enorme.

Per questo, ora che le feste sono finite, è arrivato il momento di pensare a questi organi e aiutarli a ripulirsi.





ZENZERO
RISTORANTE BISTROT





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

L'intestino è l'organo che assieme al fegato assimila ed elabora il cibo, in modo tale da renderlo utile per le cellule di tutto il resto del corpo.

L'intestino ha dentro di sé un grande condominio di specie microbiche, il **microbiota** che oltre ad aiutarci a digerire i cibi, sono grandi produttori di sostanze utili come ad esempio alcuni tipi di vitamine. Pensate solo che un loro disequilibrio ci porta ad avere problemi di salute che possono andare da piccole difficoltà nella digestione di alcuni cibi, fino a problemi più importanti a livello del sistema immunitario.

Vediamo due dei tanti prodotti naturali che possono farci stare meglio:

Cardo mariano: il cardo è il fratello "selvaggio" del carciofo, contiene *silimarina*, che protegge da molte sostanze chimiche e aiuta le cellule del fegato danneggiate a rigenerarsi. Molti studi effettuati su persone con cirrosi epatica e trattate con cardo hanno riportato

un miglioramento delle condizioni del fegato e una migliore capacità rigenerativa delle cellule. Inoltre abbassa colesterolo, trigliceridi e regola la glicemia nel sangue.

Erba d'orzo: ricchissima di clorofilla, fonte di magnesio e ottimo basificante che aiuta a mantenere il nostro pH metabolico in equilibrio. Contiene vitamina A e vitamine del gruppo B, tra cui la B12.

L'erba d'orzo poi è un efficace rimedio per l'anemia perché stimola la sintesi di emoglobina. Contiene fibre prebiotiche che sono nutrimento del microbiota. Inoltre è un antinfiammatorio, immunostimolante, ipocolesterolemizzante con alto potere antiossidante.

Acqua e limone: un vecchio rimedio della nonna con un'efficacia straordinaria. Il limone ha un alto contenuto di vitamina C che aiuta le sostanze tossiche ad essere eliminate. Un bicchiere di acqua e limone al mattino sono un toccasana per il fegato.

LENILNONI: LA CREMA LENITIVA MULTIFUNZIONALE CHE NON PASSA MAI DI MODA

LenilNoni è molto più di una semplice crema lenitiva: è una formula unica che combina ingredienti naturali con comprovate proprietà benefiche per la pelle. Realizzata esclusivamente per Forlive®, questa crema è il risultato di un equilibrio perfetto tra tradizione e innovazione.

a cura della Redazione



Gli ingredienti chiave di LenilNoni

Noni (Morinda Citrifolia): fonte di xeronina, un enzima che sostiene la membrana cellulare e regola le funzioni delle proteine. Il Noni contiene anche vitamina C e Selenio, potenti antiossidanti che contrastano i radicali liberi e proteggono la pelle dall'invecchiamento.

- **Olio essenziale di Manuka:** noto per le sue proprietà antisettiche, ideale per lenire irritazioni e ridurre l'infiammazione.
- **Olio vergine di cocco, Jojoba e Avocado:** un mix emolliente che idrata e nutre in profondità, migliorando l'elasticità della pelle e ammorbidendo le cuticole.
- **Estratto di Calendula:** lenitivo e antinfiammatorio, perfetto contro acne, foruncoli e ferite.

- **Estratto di Iperico:** cicatrizzante e rigenerante, utilizzato per trattare ustioni, smagliature, macchie cutanee e segni dell'acne. Grazie alla sua formulazione ricca e naturale, LenilNoni è un alleato prezioso per:
 - Lenire infiammazioni della cute, acne ed eczema.
 - Trattare lievi ustioni, piccole abrasioni e punture di insetti.
 - Idratare a fondo la pelle secca e proteggere dalle aggressioni esterne.

Adatto a tutti i tipi di pelle, è perfetto anche per la cura del neonato, offrendo una protezione naturale durante il cambio del pannolino.

Una formula naturale e sicura

LenilNoni è priva di parabeni, si-

liconi, derivati del petrolio, colori e profumi sintetici, garantendo il massimo rispetto per la pelle e l'ambiente. Ogni applicazione regala una sensazione di benessere immediato, trasformandosi in un rituale di cura quotidiana.

Il tuo soccorso naturale

LenilNoni è la soluzione ideale per nutrire, proteggere e rigenerare la pelle. Che si tratti di affrontare una giornata impegnativa o di rispondere a piccole emergenze cutanee, questa crema multifunzionale sarà

sempre al tuo fianco.

Non rischiare sulla tua pelle: scegli **LenilNoni**, il tuo alleato naturale per una pelle sana e radiosa.

// Prova **LenilNoni di Forlive** nelle farmacie, parafarmacie ed erboristerie della tua città. Oppure direttamente sul sito: www.forlive.com/linea-forlive/495-lenilnoni-crema-50-ml.html



La tua pelle ha litigato col freddo? Calma, LENILNONI mette pace! Una vera coccola naturale !

Pelle sensibile, arrossamenti, irritazioni?
Non temere, c'è LenilNoni!

Perfetta per:

- Rossori persistenti
- Pelle irritata da sfregamenti
- Arrossamenti da freddo
- Scottature
- Culetti dei neonati



 forlive.com
 [forlive_natural_food](https://www.instagram.com/forlive_natural_food)
 [forlive natural bio organic](https://www.pinterest.com/forlive_natural_bio_organic)

Scopri lo qui: www.forlive.com

I 4 PUNTI FONDAMENTALI PER RICONOSCERE IL VERO PARMIGIANO REGGIANO BIOLOGICO

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

Fatta questa breve premessa, ti elencheremo di seguito i 4 aspetti principali e immediati

da tenere d'occhio per riconoscere un vero Parmigiano Reggiano Biologico.

1) Scritta puntinata "Parmigiano Reggiano" sulla crosta.

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



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

2) Colore Giallo Oro/Paglierino.

Il colore tipico del Parmigiano Reggiano non può essere confuso, oramai abbiamo imparato tutti a riconoscerlo.

Se noti delle colorazioni dal giallo molto più carico o troppo tendenti ad un bianco spento, probabilmente ci sarà qualcosa che non va.

3) Ingredienti: latte, caglio, sale. Il Parmigiano Reggiano, come abbiamo spiegato altre

volte in tanti altri articoli, è un prodotto straordinariamente genuino, proprio perché riesce a tirare fuori un sapore sensazionale dalla combinazione di 3 soli prodotti e a conservarsi da solo senza bisogno di agenti chimici aggiuntivi.

Se noti altri ingredienti nell'etichetta, oltre a latte caglio e sale, non stai comprando del Parmigiano Reggiano.

4) Marchio Bio.

Chiaramente, se stai acquistando del Parmigiano Reggiano Biologico, non potrai "accontentarti" delle caratteristiche del parmigiano non bio, ma avrai bisogno di vedere sulla confezione un marchio biologico riconosciuto. Sono tanti gli enti preposti a livello europeo che rilasciano certificazioni bio, ma una delle più diffuse (quella cui ci rifacciamo anche noi del Caseificio Bio Reggiani) è la CCPB.

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



Caseificio
Bio Reggiani

- 📍 Via F. Baracca, 6
Recovato di Castelfranco Emilia (MO)
- 📍 **Bioreggiani 2.0 sales outlet:**
Str. Corletto Sud n.320 - Cognento (MO)
- 📍 **Punto vendita Castelfranco Emilia:**
Corso Martiri n.147 - Castelfranco Emilia (MO)

🌐 www.bioreggiani.com

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

☎️ Serv. clienti e Ordini: +39 328 4270908



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!



Sabato 1 marzo dalle 10 alle 17 circa

Seminario: Qi Gong, il risveglio di primavera

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, dedicati al periodo primaverile, volti al benessere e all'equilibrio di tutti gli organi. Giornata accessibile a tutti.

Ancora solo 6 posti disponibili! Iscriviti 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!



Domenica 6 aprile 2025 dalle 10 alle 17 circa

La Cucina della Gioia. Speciale: primavera nel piatto

Con l'aiuto di Samanta, cuoca naturopata, prepareremo insieme piatti belli, salutari e gustosi e ne condivideremo segreti e ricette! Un salotto di signore, che condividono la stessa curiosità, che cercano nuove strade consapevoli di nutrire corpo e spirito. Piatti low carb, ma anche vegan e soprattutto di stagione.

Corso di 1 giornata per soli 6 partecipanti, ultimi 2 posti disponibili!



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, apprenderai 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!

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

CONVEGNO A CURA DI:

G.A.U.S.
Gruppo Accademico Olistico Scandici



DAL NOSTRO PASSATO...
AL NOSTRO FUTURO

AREA TIBET

IL MANDALA
PROPIZIATORIO



CONSTRUZIONE
E DISSOLUZIONE

mondothai

esibizioni - area massaggi - ristorante



NOVITÀ 18° ANNO

ESSENTIAE

CONGRESSO INTERNAZIONALE
DI FLORITERAPIA

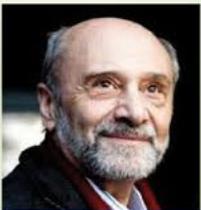


Prima edizione italiana

Tra gli ospiti:

Sponsor:

GUNA
terapie d'avanguardia



EDUARDO GRECCO



MARIA ELISA CAMPANINI



MARCELA RIOSECO MURDEN



LUCILLA SATANASSI
HUBERT BOSCH



IAN WHITE

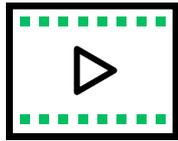


ERICA SAVIOLI



SERGIO LARICCHIA

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



CREMA DI MANDORLE INTEGRALE



100% mandorle siciliane biologiche.

Per ottenere questa crema di mandorle integrale vengono usate esclusivamente *cultivar* di mandorle tipicamente siciliane.

La sua decisa fragranza e la rusticità, che deriva dalla presenza della pelle che avvolge il seme, la rende particolarmente ricca di antiossidanti e fibre.

Pochi passaggi per ottenerla: la mandorla viene sgusciata, tritata e ridotta in crema.

È ideale per arricchire pesti o semplicemente spalmata sul pane la mattina per una colazione piena di energia.

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

SINERGIA PER LA DONNA DONG QUAI



Integratore alimentare a base di **Angelica Sinensis**, radice utilizzata da secoli per contrastare i disturbi legati alla menopausa, grazie alla sua azione come regolatore ormonale. L'integratore contiene anche **soia e erba medica** per il contrasto dei disturbi della menopausa, **fieno greco**, utile per il metabolismo di trigliceridi e colesterolo, la **rodiola** è utile come tonico nei casi di stanchezza fisica e mentale e per mantenere il normale tono dell'umore, **tarassaco e crescita d'acqua** per le funzioni depurative e la **curcuma** ha un'azione antiossidante.

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

BIO SIERO LABBRA RIMPOLPANTE E LEVIGANTE ACIDO IALURONICO



Questo siero rimpolpante idrata profondamente con un effetto volumizzante immediato e duraturo delle labbra. L'acido ialuronico, noto per le sue proprietà rimpolpanti, dona alle labbra un aspetto più giovane e pieno, aiutato dall'“effetto Botox” del Veleno di Vipera di sintesi (non di origine animale).

Prodotto certificato Biocosmesi 70 dall'Istituto Suolo & Salute, dermatologicamente testato, cruelty free e nichel tested.

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

EXPIRENELLA



CALCOLI RENALI?

È importante introdurre molti liquidi, ecco perché bere questa tisana può essere d'aiuto per il drenaggio dei liquidi corporei.

L'azione degli ingredienti vegetali contenuti nell'expirenella **aiuta la funzionalità delle vie urinarie e della prostata con un'azione emolliente e lenitiva**; indicato inoltre nel drenaggio dei liquidi corporei e nella circolazione venosa.

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

INTEGRATORE BIOLOGICO EMIKO PETCARE



La presenza in casa di cani e di gatti può migliorare significativamente la qualità della vita, promuovendo il benessere emotivo e fisico dei membri della famiglia, dai più piccoli agli anziani.

A nostra volta possiamo prenderci cura di loro grazie ai prodotti per animali Emiko PetCare con microrganismi effettivi.

Migliorano la flora intestinale e la loro digestione, prevengono lo sviluppo di parassiti intestinali e aumentano la protezione da agenti patogeni e sostanze tossiche.

Azienda: EMi piace dalla natura per la natura S.R.L.S.
Web: www.emipiace.it
Tel: 0424.471169

CONTORNO OCCHI ANTI RUGHE FILLER BOOST



Attenua i segni del tempo migliorando l'elasticità della pelle.

Un contorno occhi anti rughe che illumina e distende lo sguardo, rendendo la pelle più elastica e compatta.

Il **mix di 5 Acidi ialuronici** (a basso, medio ed alto peso molecolare), che compone questo Contorno occhi Anti Rughe Filler Boost di Poc a Poc, apporta una **profonda idratazione stimolando la rigenerazione cellulare.**

Prodotto Biologico, dermatologicamente testato, cruelty free e nichel tested.

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!**

**Il corso inizierà il 15 gennaio -
con possibilità di iscriversi
allastessa edizione 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**

**Aperte le iscrizioni per
la prossima edizione 2025
inizio 15 gennaio 2025**

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

LONGEVITÀ: COME VIVERE PIÙ A LUNGO E IN SALUTE

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

La longevità è da sempre un tema affascinante e oggetto di studi da parte di scienziati e ricercatori di tutto il mondo.



Negli ultimi anni, grazie ai progressi della medicina e della tecnologia, si è assistito a un aumento significativo dell'aspettativa di vita, che in Italia è oggi di circa 82 anni. Ma cosa si intende esattamente per longevità? In termini medici, si parla di longevità quando un individuo raggiunge un'età superiore alla media della popolazione. Tuttavia, il concetto di longevità lo associamo anche a un'idea di benessere e qualità della vita. Vivere a lungo, infatti, non significa solo vivere più a lungo, ma anche vivere bene, in salute e in piena autonomia.

Quali sono i fattori che influenzano la longevità?

I fattori che influenzano la longevità sono molteplici e includono sia fattori genetici che fattori ambientali. Tra i fattori genetici, quelli più importanti sono legati alla predisposizione individuale a sviluppare determinate malattie, come le malattie cardiovascolari, il cancro e le malattie neuro-degenerative. I fattori ambientali, invece, includono lo stile di vita, l'esposizione a fattori di rischio ambientali, come l'inquinamento, e l'accesso alle cure mediche.

Ma la possibilità di allungare e rendere di qualità la vita è in

mano nostra, dice la scienza, almeno per l'80 per cento!

Buona salute e longevità si basano su tre pilastri: alimentazione, training neuro-cognitivo e movimento. Esistono diverse strategie che possono essere messe in atto per aumentare la longevità.

Tra le strategie legate allo stile di vita e all'alimentazione, si possono includere:

- **Fare attività fisica regolarmente:** l'attività fisica è fondamentale per mantenere un buono stato di salute e ridurre il rischio di sviluppare malattie croniche. L'OMS raccomanda un minimo di 150 minuti di attività fisica moderata alla settimana, che deve aumentare in base all'età, all'allenamento e alle condizioni fisiche.
- **Mangiare una dieta sana ed equilibrata:** una dieta sana ed equilibrata è importante per fornire al corpo tutti i nutrienti di cui ha bisogno per funzionare correttamente. Una dieta sana deve includere molta frutta, verdura, cereali integrali e legumi. L'apporto di proteine animali, deve essere moderato. Alcol e zuccheri semplici, devono essere "strappi" da concedersi solo saltuariamente.
- **Mantenere un peso sano:** il sovrappeso è

un fattore di rischio moderato. Ma in particolare l'obesità è un forte fattore di rischio per molte malattie croniche, tra cui le malattie cardiovascolari, il diabete e alcuni tipi di cancro.

- **Non fumare:** il fumo è un fattore di rischio per molte malattie, tra cui le malattie cardiovascolari, il cancro e le malattie polmonari e bronchiali. Fumare e vivere nelle nostre città inquinate, aumenta esponenzialmente i rischi di contrarre malattie dell'apparato respiratorio.
- **Gestire lo stress:** lo stress ha un impatto negativo sulla salute fisica e mentale. È importante trovare modi per gestire lo stress in modo sano, come l'esercizio fisico, la meditazione o la pratica di attività rilassanti.
- **Ridurre il consumo di cibi trasformati:** mangiare cibi sani, biologici, freschi e naturali, riducendo quanto più possibile, il consumo di cibi trasformati che sono ricchi di calorie, grassi saturi, zuccheri sale, conservanti e insaporitori chimici.
- **Mangiare cibi fermentati:** i cibi fermentati, come lo yogurt, il kefir, sono ricchi di probiotici, che sono batteri benefici per la salute intestinale.
- **Passare del tempo nella natura:** trascorrere del tempo nella natura, meditare, praticare yoga. Tutte queste pratiche, possono aiutare a ridurre lo stress e migliorare la salute mentale.
- **Coltivare relazioni sociali:** le relazioni sociali sono importanti per il benessere fisico e mentale. Frequentare vecchi amici e coltivare interessi e amicizie nuove. Non è mai troppo tardi per imparare qualcosa di nuovo, meglio ancora se in buona compagnia e divertendosi!

E quando si può, ridere di gusto e stare in allegria, è la vera strada per godere di questo dono meraviglioso che chiamiamo Vita!

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, facciamolo!). 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.

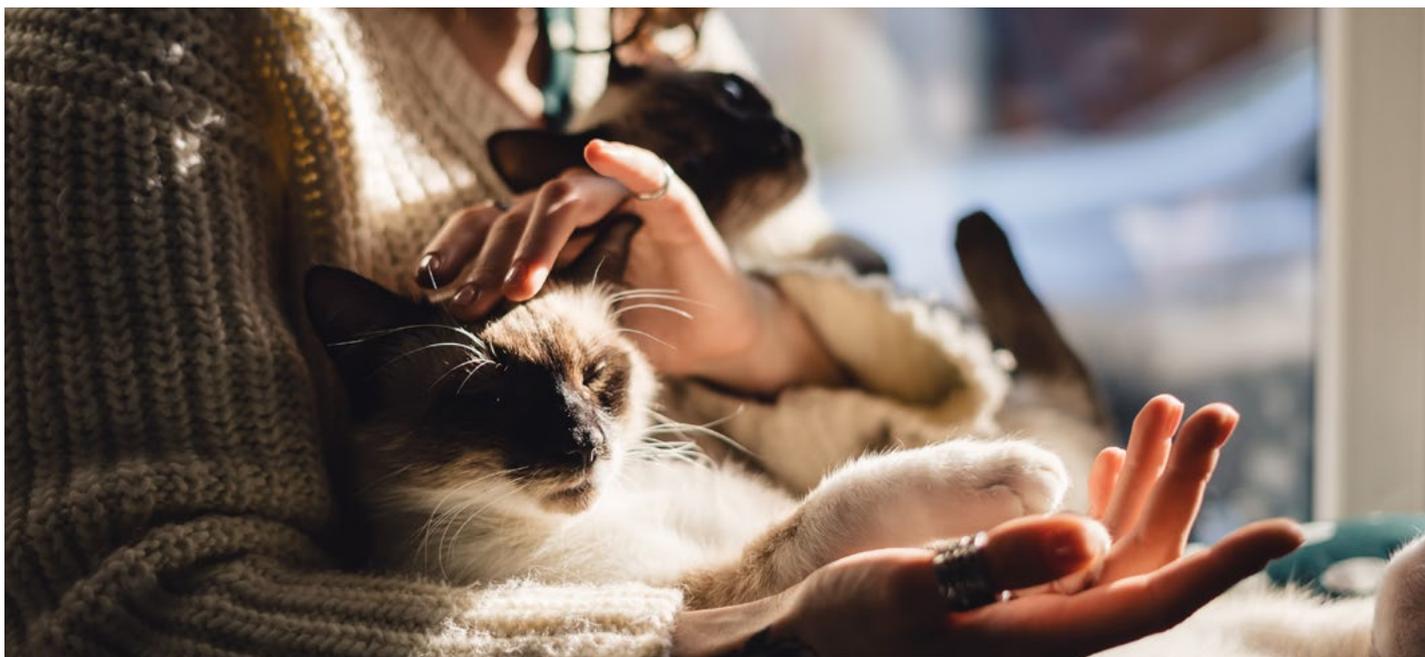
All'interno di BIOFACH 2025 vi sarà un congresso ricco di forum e conferenze, che si concentrerà su **tre tematiche centrali**: la **sostenibilità** come criterio di misura e controllo nei mercati finanziari, il **settore pubblico** come motore per incrementare la produzione ed il consumo di alimenti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

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



BENESSERE ENERGETICO PER IL TUO ANIMALE

Hai mai pensato che anche il tuo animale, proprio come te, possa avere un'aura, formata dai corpi sottili? Che anche per il suo benessere i chakra rivestano un ruolo importante e che quei trattamenti olistici che fanno tanto bene a te, possano essere di grande aiuto anche per il tuo cane e il tuo gatto?



Cyndi Dale, scrittrice, terapeuta, esperta di medicina energetica, che da anni tiene workshop e seminari in tutto il mondo, ritiene che la maggior parte dei problemi che un animale presenta sia da ricondurre a uno squilibrio delle energie sottili che si genera a causa dei traumi a cui è esposto.

Traumi che, fortunatamente, si possono trattare con pratiche adeguate e con le medicine vibrazionali (compreso l'uso del tatto, del colore, della terapia con le pietre, della floriterapia e degli oli essenziali). E senza doversi necessariamente rivolgere a un esperto. Tutti, infatti, possono approfondire la conoscenza dei chakra, e dei campi correlati, e imparare a utilizzare le pratiche delle energie sottili per diventare in grado di valutare i problemi di un animale domestico e arrivare a potenti soluzioni sottili. S

i tratta di strumenti grazie ai quali si può

capire il motivo per cui un animale è malato o si comporta in modo strano, si apprende come cancellare un suo trauma emotivo, come favorire la comunicazione intuitiva con lui e addirittura scoprire le sue vite passate.

Grazie a questa prospettiva, diviene quindi possibile assistere al meglio il proprio animale anche durante il processo che conduce alla morte, o aiutarlo a superare la perdita di un altro animale con cui viveva o di un membro della famiglia.

E diviene anche possibile instaurare un contatto con l'animale nell'aldilà, poiché le relazioni non finiscono con la morte, ma proseguono oltre il piano terrestre.

Cyndi Dale illustra tutto questo in modo chiaro ed efficace anche nel suo libro **Il corpo sottile degli animali** (Macro), una guida unica nel suo genere che apre orizzonti nuovi e che fornisce strumenti teorici e pratici.

Cyndi Dale 

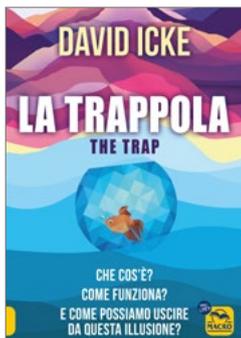
Il Corpo Sottile degli Animali

Le tecniche energetiche e i trattamenti olistici per il benessere del tuo animale

Scopri
IL CORPO SOTTILE
DEGLI ANIMALI
bit.ly/corposottile

LIBRI & CO.

La Trappola



AUTORE
David Icke
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 336
PREZZO DI COPERTINA
24,90€

Che cos'è? Come funziona? E come possiamo uscire da questa illusione?

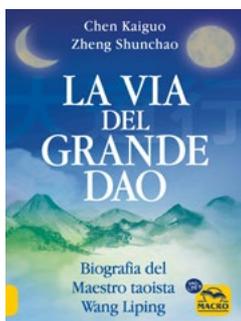
Un altro fantastico libro di David Icke. Ogni nuova uscita aiuta a sollevare il velo, per riuscire a comprendere meglio la realtà.

Questo libro ci mostra la natura illusoria della realtà, ci spiega da dove provengono le forze oscure che ci tengono prigionieri della matrix, ci rivela chi sono coloro che ci manipolano e a che scopo.

Grazie alle sue ricerche e alle sue scoperte, ma anche ai suoi esperimenti personali, David Icke ci accompagna nel profondo della simulazione che ci imprigiona, per scoprire che la trappola è molto più vasta di quello che ci appare.

"Io non sono umano. Nemmeno voi lo siete. Essere 'umani' - scrive Icke - è la Grande illusione e il fondamento della nostra schiavitù di massa. Noi NON siamo umani. Siamo coscienza che sta facendo una breve esperienza chiamata 'essere umano'. È questa la rivelazione che ci renderà liberi."

La Via del Grande Dao



AUTORI
Zheng Shunchao,
Chen Kaiguo
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 544
PREZZO DI COPERTINA
24,90€

Biografia del Maestro taoista Wang Liping.

Wang Liping, considerato uno dei più importanti maestri taoisti viventi (classe 1949), è il trasmettitore della 18ª generazione della scuola del Cannello del Drago del Taoismo della Completa Realtà, una tradizione di conoscenza e pratica esoterica accumulata e perfezionata nel corso di undici secoli.

Questo libro racconta la vera storia del suo apprendistato, che si compie nei templi di montagna e in zone remote della Cina, all'epoca della Rivoluzione Culturale.

«Chi conosce gli altri è intelligente, chi conosce sé stesso è illuminato. Chi vince gli altri è potente, chi vince sé stesso è forte»

Questo libro ti regala una visione più profonda ed entusiasmante del mondo e degli insegnamenti chiave della **scuola del Cannello del drago del Taoismo della completa realtà**, che possono guidare l'uomo moderno lungo la strada della virtù, della serenità e della longevità.

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

LA MIA BANCA È DISARMATA

Scegliere istituti di credito che come Emil Banca adottano politiche di investimento responsabili significa contribuire attivamente alla promozione della pace. Informarsi è semplice: su www.banchearmate.org l'elenco completo delle aziende italiane più esposte in questo mercato che solo nell'ultimo anno è cresciuto di quasi il 7%.

di Giuliana Braido



Duemila miliardi e trecento milioni di euro. A tanto ammonta la spesa militare mondiale secondo il dato fornito dall'Istituto Internazionale di Ricerche sulla Pace di Stoccolma (SIPRI).

Questo triste record si combina con l'impennata in borsa delle principali aziende produttrici di armi, in due date chiave degli ultimi due anni: il 24 febbraio 2022, quando la Russia ha invaso l'Ucraina, e il 7 ottobre 2023 quando si è riaperto il conflitto israelo-palestinese in Medio Oriente.

La crescita di questa spesa nel 2023, rispetto all'anno precedente, è stata del 6,8%, cifra che, facile a dirsi, è stata sottratta ad altre voci, decisamente più produttive per il bene comune, come la sanità e l'istruzione.

Per capire meglio di cosa stiamo parlando, c'è un interessante studio dell'International Peace Bureau che traduce, ad esempio, **il costo di un caccia F-35 in posti letto di terapia intensiva:**

3.244, o quello di un sottomarino nucleare in ambulanze: 9.180.

Non c'è alcun dubbio: la guerra è una macchina da soldi.

Per questo c'entra con la finanza e quindi con le banche. E per questo è un tema che deve interessare tutti, anche i più piccoli risparmiatori che spesso, purtroppo, non sono a conoscenza del fatto che i loro soldi potrebbero essere utilizzati per finanziare l'industria bellica.

Essere consapevoli di come e dove vengono investiti i propri soldi permette di prendere decisioni informate e di allineare i propri investimenti con i propri valori etici.

È tutt'altro che banale affermare che scegliere banche che adottano politiche di investimento responsabili, significa contribuire attivamente alla promozione della pace, della sostenibilità ambientale e del rispetto dei diritti umani.

È possibile essere informati su questo aspetto? Certamente. Nel 2023 oltre 959 miliardi di dollari sono stati destinati dalle istituzioni finanziarie a supportare la produzione e il commercio di armi (da un rapporto commissionato da Fondazione Finanza Etica e Global Alliance for Banking on Values).

In Italia c'è una legge, la 185 del 1990, che permette il monitoraggio di questo tipo di operazioni di finanziamento effettuate delle banche.

C'è in sostanza l'obbligo di rendere pubbliche le attività degli istituti di credito, italiani ed esteri, coinvolti nel settore dell'esportazione italiana di armamenti.

Questa legge ha permesso finora di poter sapere quali banche finanziano il mercato delle armi. In Italia, ad esempio, le banche che investono di più in armi sono Unicredit, Intesa San Paolo e Deutsche Bank. L'elenco completo è disponibile su www.banchearmate.org.

La responsabilità individuale nell'uso del denaro è un aspetto cruciale per costruire un futuro più etico e sostenibile.

Essere consapevoli di dove vengono investiti i propri risparmi non solo protegge da rischi finanziari, ma contribuisce anche a creare un mondo più giusto e pacifico.

Le cosiddette **banche armate** rappresentano un ostacolo a questi obiettivi, ed è compito di ciascun risparmiatore fare scelte informate e consapevoli, orientando i propri investimenti verso istituzioni che rispettano i valori della trasparenza, della sostenibilità e della responsabilità sociale.

Durante l'assemblea generale di Emil Banca che lo scorso maggio ha visto la partecipazione di circa 5 mila soci, in tanti hanno sollevato la questione chiedendo rassicurazioni sulla posizione della loro Banca.

Questa preoccupazione è comprensibilmen-

te aumentata in questo momento storico in cui i conflitti stanno assumendo connotati sempre più globali.

È pertanto opportuno assicurare tutti gli stakeholder della banca di credito cooperativo emiliana sul fatto che essa adotta rigorose politiche di esclusione dei finanziamenti alle armi e non solo.

Come riportato nel Rapporto Sociale della Bcc, e stabilito dalle politiche del Consiglio di Amministrazione, la lista dei comportamenti che prevedono l'esclusione del credito è molto ampia.

In pratica, viene escluso tutto ciò che non è coerente con i principi di eticità ai quali la banca si ispira.

Per questo **Emil Banca rappresenterà sempre un'alternativa valida e sostenibile alle banche tradizionali, soprattutto per chi desidera investire i propri risparmi in modo etico.**

Perché è una banca mutualistica che da sempre opera con principi di cooperazione e solidarietà, mettendo al centro il benessere delle sue comunità, il rispetto per l'ambiente e che, soprattutto, ha a cuore la pace.



Emil Banca ha ferree linee guida sul credito che stabiliscono il divieto di finanziare attività non ritenute coerenti con i principi di eticità a cui la Bcc si ispira.

Tra queste figurano, tra le altre, la costruzione, distribuzione e commercializzazione di armi, le attività produttive che danneggiano l'ambiente, la pornografia e il gioco d'azzardo e le attività che prevedono sperimentazione su animali e manipolazioni genetiche.

gametour EMILBANCA

MODENA & REGGIO EMILIA

PARMA & PROVINCIA

Scopri di più

gametour EMILBANCA

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

BCC EMILBANCA

IL CUORE NEL TERRITORIO

Con il patrocinio di



AGGIORNAMENTI

dal mondo del bio e della sostenibilità

CONSIGLI

per creare benessere tutto intorno a te!

SPECIALI e APPROFONDIMENTI

RECENSIONI

di prodotti e di libri green

FIERE, CORSI ed EVENTI

Bio & sostenibile

Magazine e Newsletter

ISCRIVITI
E RICEVI IL PRIMO OMAGGIO!

www.bioesostenibile.it



Scansionami

CONTATTI: info@bioesostenibile.it

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	Lucia Cuffaro
Claudia Cortini	Mirco Lucchini
Filippo Benni	Sabrina Barchi
Francesco Ventura	Simona Tassinari
Glaucio Venturi	Veronica Ventura
Laura dell'Aquila	

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.

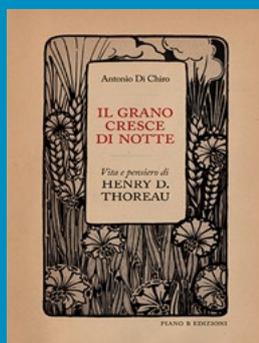
Bio&Sostenibile si riserva il diritto di rimandare all'uscita successiva gli annunci per mancanza di spazi e declina ogni responsabilità sulla provenienza e la veridicità degli annunci stessi.



Consigli di lettura

IL GRANO CRESCE DI NOTTE

Vita e pensiero di Henry D. Thoreau



Autore: Antonio Di Chiro
Editore: Piano B
Pagine: 250
Prezzo di copertina: € 18

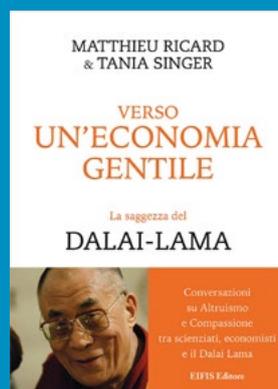
Thoreau, icona dell'ambientalismo e della disobbedienza civile, viene spesso celebrato con etichette che ne semplificano la complessità.

"*Il grano cresce di notte*" ci invita a guardare oltre questi stereotipi, offrendoci una biografia filosofica che scava in profondità nel pensiero di Thoreau e nel suo contesto culturale.

Questa opera non solo ripercorre le tappe fondamentali della sua vita, ma ne analizza le opere alla luce delle idee che lo hanno ispirato, restituendoci un ritratto più articolato e autentico.

VERSO UN'ECONOMIA GENTILE

Conversazioni su altruismo e compassione con il Dalai Lama



Autori: Matthieu Ricard
e Tania Singer
Editore: EIFIS
Pagine: 223
Prezzo di copertina: € 19

Mathieu Ricard, l'uomo più felice del mondo, e il Dalai Lama ci invitano a riflettere sul **potere dell'altruismo e della gentilezza**.

Insieme a scienziati ed esperti, svelano come queste qualità, radicate nel nostro DNA, possano trasformare la società.

Le ultime ricerche neuroscientifiche confermano che la cooperazione e l'empatia sono innate nell'essere umano.

Questo libro ci offre una visione ottimistica e pragmatica, dimostrando come l'altruismo sia non solo un valore etico, ma anche una **chiave per un futuro più equo e sostenibile**.

PIANTE MANGIA SMOG PER PURIFICARE L'ARIA DI CASA

di Lucia Cuffaro - www.autoproduciamo.it



Inquinamento indoor

Nell'aria galleggiano indisturbati i cosiddetti **VOC, composti organici volatili, rilasciati da vernici**, gas di combustione per cuocere il cibo, collanti dei mobili in truciolato e compensato, sostanze presenti nei laminati e moquette, prodotti per la pulizia e la detergenza, fumo delle sigarette e disinfettanti.

L'**Organizzazione Mondiale della Sanità** riferisce che circa la metà dei decessi di bambini sotto ai 5 anni a causa di malattie respiratorie è legata all'inquinamento indoor (dati OMS 2014).

Inoltre, secondo il World Energy Outlook 2016, uno studio dell'**Agenzia Internazionale per l'Energia**, la cattiva qualità dell'aria è al quarto posto tra le minacce per la salute umana, dopo ipertensione, alimentazione sbagliata e fumo di sigaretta. E le **morti premature** in tutto il mondo correlate all'inquinamento domestico sono addirittura di circa **4 milioni** l'anno.

Se la casa non viene **arieggiata**, queste sostanze possono causare mal di testa, bruciore agli occhi e irritazione delle vie respiratorie e affaticamento.

Sintomatologie che rimandano alla cosiddetta **Sindrome dell'Edificio Malato** (*Sick Building Syndrome - SBS*).

Se i dati sono preoccupanti, cosa possiamo fare per contrastare l'inquinamento domestico?

Piante ingorde di gas tossici

Per assorbire parte delle sostanze nocive che si accumulano nell'aria in modo semplice ed economico, possiamo farci aiutare dalle **piante mangia smog**.

Addirittura la **NASA**, dalla fine degli anni '80, ha compiuto varie ricerche che hanno portato alla scoperta di vegetali purificanti in grado di catturare fino all'80% delle **polveri sottili** e dei **gas tossici** presenti negli ambienti chiusi (una ogni 10 mq).

Ecco alcune piante belle e funzionali che svolgeranno il compito ingrato di **operose spazzine dell'aria!**

Pothos

Utile per la depurazione dalla formaldeide e dal fumo di sigarette; da posizionare in cucina o in tutte le altre stanze.



Felce di Boston



È in grado di assorbire sia la formaldeide ma anche l'umidità, per evitare la muffa in casa. È per questo particolarmente indicata per la zona bagno e necessita di molta luce.

Aloe Vera



Riduce il tricloroetilene, noto anche col nome commerciale di trielina. È una pianta principalmente da esterno e si può tenere in terrazzo o sul davanzale di una finestra.

Ficus Benjamin



Una delle piante ornamentali più diffuse e apprezzate è attiva su formaldeide e benzene. Nella zona studio o in ufficio purifica l'aria dal fumo di sigaretta.

Dracena



Una sempreverde in grado di assorbire xilene, benzene, tricloroetilene e toluene. Da sistemare all'ingresso o nel salone di casa.

Gerbera



Questa colorata pianta da fiore diminuisce la presenza di trielina, benzene e formaldeide. Ama la luce e si può collocare in cucina per dare un tocco di allegria.

Spatifillo



Una dei vegetali più attivi per eliminare fumi e sostanze tossiche casalinghe (tricloroetilene, formaldeide e benzene, alcool, acetone, benzene, ...). Molto grazioso si presta bene come pianta ornamentale in salone.

Clorofito



Sempreverde e facilmente moltiplicabile con il metodo della talea, elimina dall'aria formaldeide e monossido di carbonio. Ha bisogno di luce e preferibilmente di sole diretto. Si deve quindi disporre vicino a una finestra o in terrazzo.

Euforbia



L'allegria Stella di Natale combatte l'inquinamento da benzene e da formaldeide. Delicata quanto bella, va posizionata in zone protette, senza sbalzi di temperatura, come ad esempio in sala da pranzo o in salotto.

Anturio



Questa classica pianta da ingresso e da salotto è nota come purificante di vapori da ammoniaca e di xilene.

Sansevieria



Questa classica pianta da loft modaiolo, contrasta i VOC e combatte l'effetto delle radiazioni elettromagnetiche.

Produce durante la notte molto ossigeno e per questo la si può collocare nelle camere da letto.

BAGNO DOCCIA



DETERGENTE
STRUCCANTE



SIERO VISO
ANTIAGE

SCRUB CORPO



CREMA
RILASSANTE
PIEDI E GAMBE

CREMA
CONTORNO



OCCHI
ANTI AGE



LATTE CORPO
SPRAY

CREMA
VISO



SCRUB VISO

CREMA CORPO



MASCHERA VISO
PURIFICANTE



CREMA MANI
NUTRIENTE



DOCCIA
SHAMPOO



CREMA VISO
ANTIAGE



prenditi
il tuo
tempo



LATTE CORPO
SPRAY
IDRATANTE



poc a poc
piccoli gesti quotidiani

COSMETICA BIO SKINCARE
Made in Italy

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

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

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

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

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

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