



BISOGNA SAPER SCEGLIERE IN TEMPO

a pagina 3

Alimentazione consapevole

La rivoluzione
nell'orto

Benessere corpo e mente

Il dono
della Presenza

Fiere ed eventi

I migliori corsi e seminari
scelti per te.
Inizia subito a stare meglio!

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

Liberi di star bene

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



Alimenti e bevande · Abbigliamento naturale · Animali · Ayurveda · Casa · Corsi e formazione
Cosmesi naturale · Detersivi ecologici · Erboristeria e integratori · Libreria · Mamma e bimbo
Oggettistica e cristalli · Omeopatia e fitoterapia · Orto e giardino · Yoga e meditazione



macrolibrarsi.it



macrolibrarsi
LIBERI DI STAR BENE

BISOGNA SAPER SCEGLIERE IN TEMPO

Scegliere in tempo o subire il clima.
L'illusione dell'adattamento nell'era dei Data Center

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

"Bisogna saper scegliere in tempo, non arrivarci per contrarietà".

Questo splendido verso di Francesco Guccini,

estratto da una sua celebre canzone, risuona oggi più che mai come un monito alla coscienza collettiva.

Quando si parla di cambiamento climatico, quel **"tempo utile"** per decidere con lungimiranza sembra drammaticamente scaduto.

Per anni la politica ha finto di non vedere, mentre gran parte dei cittadini è rimasta intrappolata tra le nebbie dei negazionisti di professione o, peggio, nel limbo del disinteresse o della rassegnazione. Abbiamo perso l'attimo.

Nel silenzio generale, quasi per un tacito accordo di resa, la narrazione pubblica ha subito una mutazione genetica: **non si parla più di "fermare" o "mitigare"** il riscaldamento globale, ma ci si è adagiati sulle cosiddette **"strategie di adattamento"**.

Abbiamo dato il disastro per acquisito, rinunciando a combatterlo alla radice e limitandoci a gestire i danni, quindi agendo "per contrarietà".

Come se non bastasse, in questo scenario già precario, si è abbattuta **una nuova e silenziosa tempesta perfetta**: la transizione

digitale guidata dall'intelligenza artificiale. Dietro l'immaterialità dei nostri schermi e delle nostre quotidiane attività sul web o sui

strutture incredibilmente energivore e voraci.

Consumano enormi quantità di energia elet-

trica e milioni di litri d'acqua dolce ogni giorno solo per raffreddare i server.

Il rischio concreto è quello di **accelerare ulteriormente il processo di riscaldamento** che dichiaravamo di voler fermare o almeno rallentare.

L'intelligenza artificiale, che dovrebbe aiutarci ad ottimizzare le risorse, se non governata con logiche di reale sostenibilità ecologica, **rischia di diventare il colpo di grazia per i nostri ecosistemi.**

Il messaggio che possiamo cogliere nel verso della canzone del grande cantautore, è chiaro e valido per tutte le scelte della nostra esistenza.

Per la nostra epoca e per le sfide che l'umanità ha davanti, **credo che non si possa continuare ad adattarci passivamente a un declino programmato.**

È ora di ritrovare la strada della consapevolezza e **pre-**

tendere scelte politiche radicali, prima che la contrarietà degli eventi scelga definitivamente al posto nostro.



social, si nasconde un'infrastruttura pesantissima.

I nuovi, mastodontici Data Center sono

PANINI A FORMA DI ZUCCA

La zucca è la regina della stagione autunnale, amata da grandi ma anche dai piccini per la festa di Halloween.

di Lucia Cuffaro, divulgatrice di autoproduzione e pratiche ecologiche - www.autoproduciamo.it

Questo ortaggio appartiene alla famiglia delle *cucurbitaceae*, come le zucchine o il cocomero.

Contiene molte fibre, vitamine e sali minerali ed ha un basso contenuto calorico: 100 grammi di zucca, infatti, apportano soltanto 26 calorie circa (Il 90% della zucca è infatti acqua).

Ottima da mangiare anche per un effetto detox, e soprattutto la sera dato che favorisce il sonno.

La zucca va conservata in un luogo fresco in cucina, se invece viene privata della buccia, è meglio tenerla in frigo.

Può anche essere congelata, precedentemente cotta o fatta al vapore.

Ecco una ricetta davvero sfiziosa da fare anche con i bimbi.

Panini a forma di zucca

- 500 g di impasto per il pane
- 250 g di zucca lessata
- 1/2 cucchiaino di sale fino
- rametti di rosmarino



- filo da cucina

Questo metodo usa la tecnica del filo da cucina per trasformare in zucchette dei panini.

In una ciotola amalgamiamo l'impasto per il pane con 250 g di zucca lessata e con 1/2 cucchiaino di sale fino.

Dividiamo l'impasto in palline da 100 g circa l'una. Si passa poi lo spago (meglio se oliato) attorno alla pallina, intrecciandolo, in modo da creare 8 spicchi.

Si ferma lo spago con un piccolo nodino. Infine, per decorare infilziamo sulla sommità un rametto di rosmarino.

I panini dovranno lievitare per un'oretta finché non diventato il doppio.

Cuociamo su una teglia oliata

in forno già caldo a 180° per 30 minuti o finché non siano cotti. Appena sfornati si toglie lo spago.

Si mangiano caldi o freddi, ottimi per una merenda, anche per la scuola o l'ufficio.

Si conservano per 3 giorni in un canovaccio di cotone oppure si possono congelare.

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

Quando il sistema immunitario trova il suo equilibrio.



TERRANOVA

SYNERGISTIC NUTRITION

Difese Complex è un integratore pensato per modulare il sistema immunitario e per prevenire quei disturbi tipici dell'inverno. La formulazione combina piante e micronutrienti specifici atti a potenziare le difese dell'organismo. La componente vegetale presenta Astragalo e Sambuco che lavorano proteggendo le prime vie aeree, mentre vitamina C, betaguglani, zinco, resveratrolo, curcumina e quercitina controllano l'eccessiva reattività e la risposta immunitaria. Quando parliamo di immuno-modulazione dobbiamo

ricordare che la reattività del sistema non è legata solo alla sua abilità di difendersi ma anche alla sua capacità di controllare la risposta. Questo significa che è importante riuscire ad **accendere il fuoco difensivo ma anche saperlo controllare** per evitare che esso causi danni al nostro organismo (risposta immunitaria) **Difese Complex contiene questo equilibrio per un effetto a lungo termine.**

Terranova integratori: l'equilibrio perfetto senza l'uso di additivi!

Distribuito in Italia da: **FORLIVE**
forlive.com



FACEBOOK (forlive.com) e (Terranova Italia)



INSTAGRAM (forlive_natural_food) e (Terranova_Nutrition_Italia)



PINTEREST (forlive natural bio organic)

IL PARMIGIANO REGGIANO BIOLOGICO A DISPOSIZIONE DI TUTTI GLI SPORTIVI

Il Parmigiano Reggiano biologico è un formaggio a pasta dura e a lunga stagionatura.

Contiene solo il **30% di acqua e ben il 70% di sostanze nutritive**: per questo motivo è un formaggio ricchissimo di proteine, vitamine e minerali.

Buonissimo, altamente digeribile, assolutamente naturale: il Parmigiano Reggiano biologico non perde occasione per eccellere.

Il Parmigiano Reggiano è un alimento vivo.

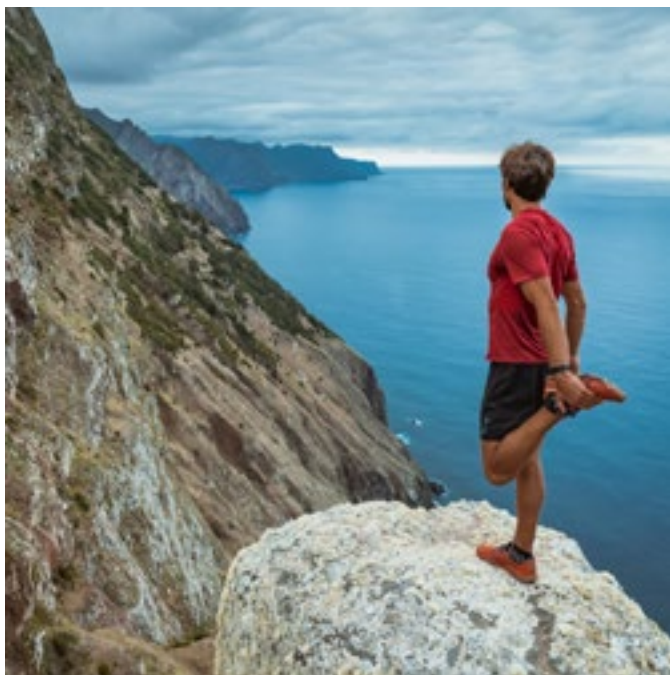
Esso contiene aminoacidi essenziali facilmente assimilabili, prodotti da enzimi che modificano la caseina nel corso della stagionatura. Il Parmigiano Reggiano bio-

logico inoltre **è un alimento naturalmente privo di lattosio** grazie al suo tipico processo produttivo.

Contiene galattosio in quantità inferiore a 0,01g/100g. Una porzione da 25 g di Parmigiano Reggiano apporta un alto contenuto di **proteine** che contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare.

La stessa porzione apporta anche un alto contenuto di calcio che contribuisce al normale metabolismo energetico e alla normale funzione muscolare; è inoltre una fonte di fosforo, anch'esso contribuisce al normale metabolismo energetico.

Il Parmigiano Reggiano biologico



non contiene conservanti né additivi di alcun tipo.

Dotato di minerali e di nutrienti, unisce salute e sapore grazie alla lunga stagionatura

(minimo 12 mesi, media di consumo 24 mesi, quello del Caseificio Reggiani arriva a stagionature di 80 mesi) che lo rende facile da digerire e ricco di aromi e profumi. Sono scelte produttive precise, fissate dal Disciplinare del Consorzio di Tutela. Regole inflessibili, basilari per la DOP (Denominazione di Origine Protetta).

Da queste regole e dall'impegno di chi fa il Parmigiano Reggiano biologico ogni giorno, nascono eccezionali caratteristiche nutrizionali e un gusto unico al mondo, simbolo del Made in Italy alimentare.

Consigli per gli sportivi

- **Perfetto 2 ore prima di una corsa** (maratona o simili) o di una partita di calcio, su un piatto di pasta al pomodoro. **30 minuti prima** se ne può prendere una monodose con un po' di miele.
- **Ottime alcune scaglie di Parmigiano Reggiano biologico** con fettine di pera o mela, **subito dopo lo sforzo fisico** (tipo palestra) oppure con marmellata e crostini se lo sforzo fisico è stato particolarmente prolungato (tipo maratona, partita di calcio).

Il Parmigiano è ottimo per qualsiasi tipo di allenamento, ma è particolarmente indicato quando si praticano sport di resistenza come il ciclismo e l'atletica.



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

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

Serv. clienti e Ordini: +39 328 4270908

CORSI **Ottobre-Novembre 2026**
orari: dalle 10 alle 16.30 circa

Sabato
17/10 **ORTO NATURALE PER TUTTI**

Sabato
24/10 **PRESENZA, MEDITAZIONE E POESIA**

Sabato
31/10 **QI GONG, IL RESPIRO DELL'AUTUNNO**

Domenica
1/11 **GIOCHIAMO CON I NOSTRI RICORDI**

Sabato
14/11 **ALIMENTAZIONE VITALE E DIGIUNI TERAPEUTICI**

Sabato
21/11 **AUTOGUARIGIONE E PSICOSOMATICA**

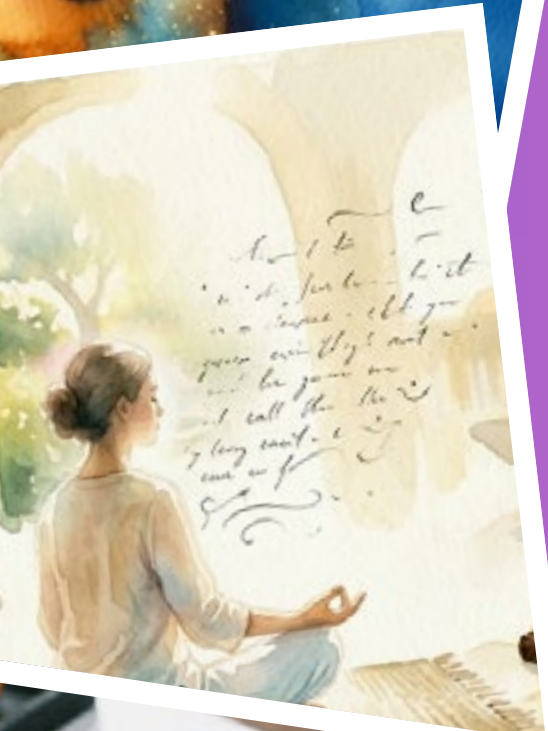
Pochi posti disponibili!

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

Per info e iscrizioni: info@vivosostenibile.it

Wapp: 347/2461157

www.vivosostenibile.it



POMODORO 1983



Questo **pomodoro biologico in lattina** ha un numero per nome: è l'anno in cui è nato, prima di tutti gli altri. Perché 1983? Perché in quell'anno la Cooperativa Campo ha osato unire l'eccellenza del contenuto con l'essenzialità del contenitore.

Azienda: Cooperativa Campo
Web: www.coopcampo.it
Tel: 0721.740559

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

ZEFIRA



Nerello Mascalese biologico.

IGP Terre Siciliane.

Colore rosso rubino tenue non profondo.

Olfatto: si caratterizza per le note di viola, ciliegia e piccoli frutti rossi.

Sapore: gusto dal tannino setoso con un finale persistente e leggero.

Azienda: Valdibella
Web: valdibella.com
Tel: 0924.582021

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 detersivi, proposti da "Emipiace 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: EMipiace dalla natura per la natura S.R.L.S.
Web: www.emipiace.it
Tel: 0424.471169

SHAMPOO CAPELLI SECCHI MORINGA E ARANCIO



Dona idratazione, morbidezza e lucentezza naturale ai capelli.

La sua formula naturale, **certificata biologica e vegana, senza siliconi, parabeni e petrolati** è studiata per capelli normali, secchi o trattati, e indicata anche per lavaggi frequenti.

Contiene estratti vegetali (**moringa, arancio, aloe vera ed estratto di semi di lino**) che detergono delicatamente, nutrendo e ammorbidendo i capelli e lasciandoli luminosi e setosi, senza appesantirli.

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

CREMA VISO RIGENERANTE E ILLUMINANTE



Una crema viso ricca e vellutata, che unisce efficacia antiossidante, azione levigante e idratazione profonda.

Contiene microsfeere visibili di **Vitamina C**, che si fondono delicatamente durante l'applicazione.

In sinergia con **Bakuchiol** e **Vitamina E**, aiuta a contrastare i segni del tempo, migliorare la tonicità cutanea e proteggere la pelle dallo stress ossidativo.

Pelle elastica, idratata e confortevole anche per le pelli più sensibili.

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

LA RIVOLUZIONE NELL'ORTO

La crisi climatica e le sue conseguenze, ci invitano a cambiare le nostre abitudini e noi ti invitiamo a fare un gesto antico e rivoluzionario: imparare a coltivare una parte del cibo che consumi!

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com



La coltivazione di un orto biologico, quindi senza l'uso di prodotti chimici, per la produzione di parte del fabbisogno alimentare familiare dona molteplici benefici per la salute, l'ambiente e per il portafoglio.

Innanzitutto, la coltivazione di ortaggi biologici garantisce un'alimentazione sana e genuina, priva di pesticidi e altri agenti chimici. In secondo luogo, **la cura dell'orto è un'attività fisica all'aperto che favorisce il benessere psicofisico e contribuisce a ridurre lo stress.**

Inoltre, la coltivazione dell'orto è **un'esperienza educativa che consente di comprendere i meccanismi della vita e di sviluppare un rapporto più consapevole con la natura.** Un'esperienza che fa bene a tutti, dai bambini fino agli anziani e che fa riscoprire **il valore dei prodotti alimentari**, che quando sono

frutto del nostro lavoro e delle nostre cure, hanno un gusto diverso.

E portarli in tavola, è sempre una festa!

Per avviare un orto biologico è necessario scegliere un luogo soleggiato e riparato dal vento, preparare il terreno con concime organico e scegliere le piante giuste per il clima e la stagione.

È sempre bene **avere una persona d'esperienza che, almeno per i primi tempi, ci affianchi e ci insegni**, per evitarci errori banali e farci avere fin da subito, la gioia di un buon raccolto!

La cura dell'orto richiede un impegno costante, ma è un'attività gratificante che può apportare benefici significativi alla salute, all'ambiente e alla comunità.

In conclusione, la coltivazione di un orto biologico è un'attività che può essere svolta da

chiunque, indipendentemente dall'età, dalle condizioni fisiche e **acquisendo qualche conoscenza tecnica attraverso libri o corsi, la soddisfazione di consumare i prodotti del nostro orto è assicurata!**

Adesso, non ti resta che metterti all'opera e cominciare la tua rivoluzione nell'orto!

Vuoi imparare qualche trucco efficace per coltivare un orto, anche in cassetta sul balcone di casa?

Ti aspettiamo al nostro prossimo corso, sabato 17 ottobre 2026.

Chiedi info a info@vivosostenibile.it

La nostra Community

Etica, amore, azione.

Noi siamo **Bio & Sostenibile**

Una tra le più grandi community italiane
del biologico e del benessere ambientale,
personale, economico e sociale.



Questa è la nostra forza collettiva:



16.700 FAMIGLIE
ATTENTE E CONSAPEVOLI,
prevalentemente in Emilia Romagna



DECINE DI G.A.S.
(Gruppi di Acquisto Solidale)
del nord Italia



CENTINAIA DI ASSOCIAZIONI
impegnate in Emilia Romagna
e nel nord Italia



OLTRE 11.000
AZIENDE BIOLOGICHE
commerciali e produttive di tutta Italia



UN GRUPPO DI ACQUISTI SOLIDALI
di oltre 200 famiglie a Bologna e provincia



SIAMO PARTNER
DI TUTTE LE PRINCIPALI FIERE
della filiera del Biologico in Italia.

**Noi crediamo nella forza delle idee e nella tecnologia non come fine,
ma come potente strumento al servizio del Pianeta e dell'Uomo.**

La nostra missione:

Sostenere e promuovere le aziende che, malgrado le enormi difficoltà a cui fanno fronte ogni giorno, **producono con amore, consapevolezza e una profonda etica**, salvaguardando le preziose risorse della Terra.

In questo modo, **la nostra community sta guidando il cambiamento reale del paradigma economico, favorendo i piccoli produttori e la filiera del bio.**

www.bioesostenibile.it è il nostro organo ufficiale di informazione e la piazza in cui questa comunità si riconosce, si informa e sceglie **COSA** e **DA CHI** comprare.

Bio & sostenibile è attivo da oltre 15 anni,
con una redazione composta da giornalisti esperti e da volontari appassionati.



**Sei una persona attenta all'ambiente
e al tuo benessere? Unisciti a noi!**

Manda una email a
info@vivosostenibile.it

**Sei un'azienda di prodotti biologici
e naturali? Proponili alla nostra community!**

Inviaci una breve email di presentazione a
info@bioesostenibile.it - wapp: 335/7187453.

www.bioesostenibile.it

AUTOGUARIGIONE E PSICOSOMATICA: WORKSHOP INTENSIVO

Risveglia il Tuo Potere di Auto-Guarigione: un Viaggio Interiore per Ritrovare il Tuo Benessere e la tua Serenità

a cura della Redazione



Ti senti sopraffatta dallo stress e dall'ansia? Desideri ritrovare un equilibrio interiore profondo e duraturo?

Vuoi liberarti definitivamente di quel disturbo che ti affligge?

Vuoi dormire meglio?

Partecipa al nostro esclusivo workshop intensivo di un giorno, guidato dalla Dott.ssa Marilena Conti, psicoterapeuta junghiana con una vasta esperienza in psicosomatica e ipnosi.

Insieme, esploreremo le risorse nascoste dentro di te per risvegliare la tua capacità di autoguarigione.

Immagina di poter...

- **Liberarti dalle tensioni** che ti impediscono di vivere appieno la tua vita.
- **Riscoprire** la gioia di sentirti centrata, calma e in pace con te stessa.
- **Utilizzare** il potere delle immagini mentali per inviare messaggi di guarigione al tuo inconscio.
- **Apprendere** tecniche semplici ed efficaci

per gestire lo stress e l'ansia, e ritrovare un sonno ristoratore.

- **Sperimentare** visualizzazioni guidate che ti condurranno in un viaggio di pro-fonda trasformazione e di serenità interiore.

Questo seminario è un'opportunità unica per...

- **Regalarti** una giornata di relax, riflessione e rigenerazione, in un ambiente sereno e protetto.
- **Investire** nel tuo benessere fisico ed emotivo.
- **Imparare** a prenderti cura di te stessa in modo consapevole e duraturo.
- **Connetterti** con altre persone che condividono il tuo desiderio di crescita personale.

Non aspettare!

I posti sono limitati. Contattaci subito per ricevere maggiori informazioni sul programma completo e sui costi del seminario.

La tua trasformazione inizia adesso!

// WORKSHOP INTENSIVO

Quando:

sabato 21 novembre 2026

Dove:

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

Info e costi:

info@vivosostenibile.it
oppure Wapp 3472461157
(Maddalena, segreteria corsi).



FORLÌ FIERA

20°
ANNO

NATURAL EXPO

le buone pratiche per il benessere

13.14 febbraio 2027

**OFFICINA
OLISTICA**
trattamenti esperienziali

**Anima
CREATIVA**
manualità e passione

**BioBeauty
FASHION**
bellezza & benessere

**VITA
CASA**
la casa che vorrei

**CRYSTAL
CORNER**
mercato e consulenze

**RITORNO
ALLE ORIGINI**
natura e cultura

MONDO THAI
esibizioni - area massaggi - ristorante

AREA TIBET

TRA GLI OSPITI



ALESSIO STORTINI



SENDI FIORASI



MARGHERITA
GRADASSI



MANUELE
PARADISO



DANIELE TAGLIANI



GIOVANNI
FRANCESCO MOTALLI



MARIA FANTINI



NOVITÀ 2026

CON-TATTO

RELAZIONI CONSAPEVOLI
SLOW DATING DELL'ANIMA

niente timer e niente corse,
uno spazio tra persone che scelgono
di esserci con tatto e senza maschere

NUOVO CORNER

INFUSIONI E FERMENTAZIONI

- cultura del tè
- benessere olistico
- esperienze sensoriali
- nuove tendenze

a cura di Carlotta Mariani
Tea Experience Designer
e Tea Blogger



CONVEGNO DI LIFOLOGIA

A CURA DI:

G.A.U.S.
1994
Gruppo Accademico Ufologico Scandicci



Cerimonia Mama Cacao

Cacao pianta medicina e alimento sacro



Per esporre e per invito riduzione:

www.naturalexpo.it

evento di

ROMAGNA fiere



ALIMENTAZIONE VITALE, DIGIUNI TERAPEUTICI E MONODIETE

Sabato 14 novembre 2026 | ore 10 - 17 circa

Ti capita mai di sentirti senza forze, pesante o semplicemente "fuori fase"? Il corpo ha una straordinaria capacità di rigenerarsi, ha solo bisogno che tu gli dia il via libera. Spesso pensiamo che stare bene significhi "aggiungere" qualcosa. E se il segreto fosse, invece, imparare a togliere il superfluo per fare spazio alla tua vera energia?

Questo non è il solito corso sulle calorie o sulle rinunce. Sarà una giornata intensiva e trasformativa in cui **imparerai a prenderti cura di te partendo da ciò che metti nel piatto**. Insieme scopriremo come:

- Scegliere i cibi giusti: alimenti vivi che aumentano l'energia vitale, invece di consumarla per la digestione.
- Sperimentare le monodiete: uno strumento potente e alla portata di tutti per attivare una depurazione profonda dell'organismo senza i morsi della fame.
- Cucirti addosso il "tuo" digiuno: non esiste un approccio unico. Troverai il digiuno adatto alle tue specifiche caratteristiche fisiche e psico-emotive, per attivare la rigenerazione cellulare in totale sicurezza e comfort.

Giornata a cura di Monica Monaco, diplomata presso la Scuola di Naturopatia Tradizionale di Rudy Lanza a Torino, specializzata nell'ambito della prevenzione primaria.

I posti sono limitati per garantire a tutti i partecipanti il giusto ascolto e una guida personalizzata.

Pronto a rigenerarti dalle fondamenta?

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

Info e iscrizioni: info@vivosostenibile.it

Wapp: 347/2461157 - www.vivosostenibile.it

NUTRIZIONE AYURVEDICA: IL CIBO IN ARMONIA CON LE STAGIONI

Un viaggio alla scoperta di un'alimentazione attenta alla costituzione individuale, alla scelta dei cibi e al ritmo delle stagioni.

L'ayurveda, l'antichissima arte indiana della salute, nelle sue componenti dietetiche e salutistiche si sta finalmente facendo spazio anche in Occidente ormai da molti anni.

Se da una parte il suo affermarsi è legato molto più a un concetto esotico di salute e a una immagine di quella che potremmo definire come "cosmesi di lusso", che non invece a **pratiche mediche specifiche per determinate malattie**, è però vero che lentamente il cosiddetto "gigante addormentato della medicina naturale" sta per svegliarsi definitivamente.

Se si è interessati al tema, occorrerebbe dunque fare una severa selezione delle fonti su cui ci si vuole documentare per non rimanere in superficie di tale approfondita scienza medica.

La caratteristica di un libro come **Nutrizione ayurvedica del maestro Joythimayananda** è proprio quella di incarnare il meglio delle conoscenze dell'India dei vecchi saggi per il lettore occidentale contemporaneo.

L'autore è infatti un **maestro indiano di tradizione vedica** che però vive in Italia da decenni. Qui in Italia ha fondato una comunità e da molti anni segue parecchi pazienti aiutandoli nei loro percorsi dietetici e di guarigione.

Chi meglio di un Saggio ayurvedico che vive nel nostro paese per "tradurre" e comunicare all'italiano medio, che ormai conosce benissimo, i concetti e le modalità di cura, del corpo, della mente e dell'anima, che sono alla base di questa pratica?

Swami Joythimayananda nel suo testo ci introduce alle costituzioni individuali che caratterizza-



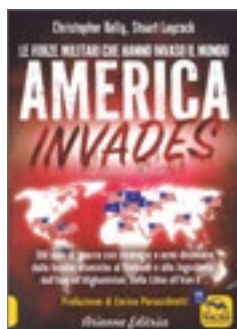
no gli esseri umani, all'influenza dei cinque elementi sul cibo, alle regole e ai fattori determinanti per una corretta alimentazione, così come le regole per comprendere quando alcuni cibi sono compatibili con altri e quando invece non lo sono (influenzando così direttamente sia l'assimilazione dei cibi stessi che la loro digeribilità).

Inoltre ci consiglia **come alimentarci seguendo il ritmo delle stagioni** che oggi, davanti ai banconi straboccanti dei supermercati abbiamo sicuramente dimenticato ma a discapito del nostro equilibrio ed orologio biologico.



LIBRI & CO.

America invades



AUTORI
Christopher
Kelly e
Stuart Laycock
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 556
PREZZO DI
COPERTINA
29,90€

Le forze militari che hanno invaso il mondo

La geopolitica della forza: la mappa dell'interventismo statunitense senza filtri. Dalla nascita della Repubblica a oggi, la proiezione della potenza americana ha attraversato il pianeta, trasformando la guerra in uno strumento ordinario di politica estera. Interventi armati, operazioni segrete e basi militari compongono una mappa globale dell'imperialismo che ha ridisegnato il mondo. Questo libro si propone come un lucido inventario dei fatti: Paese dopo Paese, ricostruisce la continuità storica dell'interventismo statunitense, mostrando come questa traiettoria attraversi amministrazioni e partiti, al di là delle retoriche ufficiali. Cambiano di volta in volta le giustificazioni: democrazia, sicurezza, diritti umani, lotta al terrorismo, ma la sostanza resta immutata. Il dato che emerge dall'analisi degli autori è tanto semplice quanto sconvolgente: **solo tre Stati al mondo, Andorra, Bhutan e Liechtenstein, non hanno mai conosciuto un'invasione o una presenza militare statunitense.** Tutto il resto del pianeta è stato toccato da questa forza sistematica. Un'opera indispensabile per comprendere il presente e coltivare un pensiero critico e consapevole, capace di smascherare le narrazioni dominanti attraverso la forza dei fatti storici raccontati senza filtri ideologici.

Iperspazio



AUTORE
Michio Kaku
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 506
PREZZO DI
COPERTINA
28,90€

Un viaggio scientifico attraverso gli universi paralleli, le distorsioni del tempo e la decima dimensione

Esistono gli universi paralleli? Possiamo raggiungere queste nuove dimensioni? Se a lungo la scienza ufficiale ha ignorato tali ipotesi, oggi teorie come quella dell'iperspazio sono al centro del dibattito scientifico. Esse sostengono che dimensioni inesplorate, pur invisibili ai nostri sensi, potrebbero circondare la nostra realtà, rendendo plausibile l'esistenza di punti di contatto tra mondi diversi. Con questo libro, Michio Kaku si rivolge a chi desidera comprendere meglio l'universo, svelando al grande pubblico le più moderne ricerche. **L'autore presenta la teoria dell'iperspazio con rigore scientifico ma con un linguaggio semplice.** Questa affascinante ipotesi potrebbe rappresentare ciò che Einstein inseguì invano: una "teoria del tutto" capace di spiegare ogni cosa, dalla più piccola particella atomica alla più vasta galassia.

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

EMIL BANCA (SI) MISURA LA SOSTENIBILITÀ

Credito, investimenti, personale: i dati a metà percorso del Piano triennale lanciato per introdurre gli obiettivi dell'Agenda 2030 nella strategia della Bcc emiliana

di Paola Misiti e Giulia Fornaciari



Può una banca essere sostenibile? E soprattutto: può dimostrarlo? Emil Banca ne è assolutamente convinta.

Per questo, ormai 4 anni fa, nel 2022, ha lanciato il suo Primo Piano triennale per la Sostenibilità, poi aggiornato nel 2025, con la volontà di integrare gli obiettivi dell'Agenda 2030 nel proprio Piano Industriale.

Non propositi ma veri e propri obiettivi, misurabili e valutabili nel tempo attraverso parametri coerenti, che determinino le scelte di amministratori, dirigenti, manager e di tutti i collaboratori. I dati al 30 giugno 2026, a metà del percorso del secondo Piano triennale presentato dalla Banca, permettono di fare un **primo bilancio**, restituendo un quadro fatto di progressi concreti, ma anche di aree sulle quali concentrare il lavoro dei prossimi mesi. Per una banca cooperativa come Emil Banca, parlare di sostenibilità significa innanzitutto accom-

pagnare famiglie, imprese e comunità in un percorso di crescita che guarda al futuro senza perdere di vista i bisogni concreti del presente.

Credito

Sul fronte del credito verso il territorio i segnali sono in larga parte positivi.

La quota di finanziamenti ESG alle aziende è salita al 19,07% del totale erogato, in miglioramento rispetto al 17,12% del 2025. Il progresso è comunque da monitorare, in quanto collegato anche ad alcune operazioni particolarmente importanti.

Sono proseguite inoltre le attività di sensibilizzazione e supporto attraverso consulenze specialistiche.

Cresce il peso degli **immobili residenziali a garanzia dei mutui erogati dalla banca caratterizzati da migliori prestazioni energetiche**: la quota di esposizioni garantite da abitazioni in classe energetica dalla A alla D è passata dall'8,9% rilevato a inizio Piano al 13,7% di giugno 2026. Tuttavia, occorre lavorare sulla quota di finanziamenti green alle famiglie che,

nel primo semestre 2026, si attesta al 12,01% del totale erogato, inferiore al target del 15% previsto per il 2026.

Positiva, comunque, la qualità dei mutui green erogati: oltre il 56% di questi è allineato alla Tassonomia, cioè coerente con i criteri europei che individuano le attività economiche considerate ambientalmente sostenibili.

Territorio

La sostenibilità si misura anche nella capacità di creare valore condiviso sul territorio.

Attraverso il crowdfunding per il Terzo Settore sviluppato insieme a Ginger, nel primo semestre del 2026 sono stati raccolti circa 472.000 euro per progetti che contribuiscono a rafforzare il tessuto delle comunità.

L'impegno della Banca è anche un impegno diretto: il **Piano di Riduzione delle Emissioni** sotto il nostro stretto controllo (denominate di scope 1 e 2) vede obiettivi al 2027, 2030 e 2033.

Per raggiungerli lavoriamo in particolare sul **miglioramento dell'efficienza energetica degli immobili e sulla conversione della flotta auto aziendale verso modelli a minori emissioni**. L'ultimo dato disponibile, al 31 dicembre 2025, è allineato agli obiettivi intermedi permettendoci di guardare con fiducia al primo traguardo, fissato a -22% per il 2027.



Personale

Grande rilievo nel Piano al personale dipendente: la banca investe nella sua crescita con **percorsi di assessment e sviluppo professionale**, nel loro benessere con una serie di iniziative finalizzate a un miglior equilibrio vita-lavoro, nel valorizzare le differenze e le pari opportunità. Gli obiettivi su questi temi sono aggiornati annualmente e sono in linea con il Piano.

Investimenti

Un altro segnale incoraggiante arriva dagli investimenti sostenibili diretti.

Al 30 giugno 2026 gli investimenti ESG della Banca hanno raggiunto il **7,28% del portafoglio complessivo**, l'obiettivo intermedio del 7% previsto per il 2026 è già stato superato e mancano 0,22 punti percentuali al target del 7,5% fissato per il 2027.

Un dato che conferma la volontà di orientare sempre più risorse verso attività capaci di generare valore economico, sociale e ambientale.

Microcredito

Nello stesso periodo la Banca ha confermato il proprio impegno per l'inclusione finanziaria attraverso il microcredito: resta attiva la partnership con **Permico**, che nel primo semestre ha erogato 136.500 euro a favore di famiglie e imprese che incontrano maggiori difficoltà ad accedere agli strumenti tradizionali di finanziamento.

Richiederanno un ulteriore impegno anche alcuni progetti di carattere strategico, come quello dedicato alle **Aree Interne** e il percorso rivolto alla **clientela di origine straniera**.

In entrambi i casi il lavoro di analisi e progettazione è proseguito, ma sarà nella seconda parte del triennio che dovranno concretizzarsi le azioni necessarie per raggiungere gli obiettivi prefissati.

Per leggere tutto il Piano di Sostenibilità, che prevede in totale 29 obiettivi, nonché consultarne gli aggiornamenti annuali e le iniziative in corso, è possibile visitare il portale dedicato:

sostenibilita.emilbanca.it



Ti guardiamo negli OCCHI.



La nostra banca è fatta di persone con le quali costruiamo una relazione di fiducia.

Curiamo la relazione diretta con persone e imprese per crescere insieme partendo non solo da obiettivi, ma anche da valori condivisi.

 **BCC EMILBANCA**

IL CUORE NEL TERRITORIO





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 - ottobre 2026
copia gratuita riservata ai soci.
Registrazione al Tribunale di Bologna
n.8606 R.St. del 06/06/2023.

Hanno collaborato a questo numero:

Francesco Ventura
Giulia Fornaciari
Glauro Venturi
Laura dell'Aquila
Lucia Cuffaro
Mirco Lucchini
Monica Garoia

Monica Monaco
Paola Misiti
Sandra Mulazzani
Simona Tassinari
Valerio Pignatta
Veronica Ventura
Virginia Farina

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 24/09/2026

Consigli di lettura

IL SENTIERO DELL'EROE

Un bodhisattva non abbandona nessuno sulla via



Autore: Thich Nhat Hanh
Editore: Ubiliber
Pagine: 236
Prezzo di copertina: € 22

C'è un pizzico di autentico eroismo in chi sceglie il sentiero del bodhisattva: un impegno sconfinato che trasforma la spiritualità in un fatto collettivo ed ecologico, dove il Risveglio non è mai un fatto privato, ma riguarda tutti. Aprire gli occhi alla consapevolezza significa, inevitabilmente, rivolgere il cuore a chi soffre. Non può esserci vera comprensione senza amore. Ma chi è, oggi, il bodhisattva? Un monaco isolato dal mondo o una persona comune che vive la quotidianità? Fin dalle origini del buddhismo ci si interroga su questo, come testimoniano antichi sutra quali l'Ugrapariprccha o il Vimalakirtinirdesa. Testi preziosi, ma non sempre facili per la nostra mentalità moderna. Fortunatamente, maestri contemporanei come Thich Nhat Hanh sanno restituire loro vita e respiro, offrendoci chiavi di lettura capaci di far risuonare questo messaggio millenario nel nostro presente. La sua guida ci invita a un incontro diretto e senza filtri con le parole del Buddha, mostrandoci come rivoluzionare la nostra vita quotidiana. Dedizione agli altri, assenza di pregiudizi e profonda libertà interiore: queste qualità non sono riservate a pochi eletti. Thich Nhat Hanh ci ricorda che **sono semi già presenti in ciascuno di noi**. Sta a noi farli germogliare ogni giorno attraverso i gesti semplici della consapevolezza, della compassione e dell'ascolto profondo. Una ecologia della mente che fa bene a noi e al pianeta.

RIPENSARE LA DEMOCRAZIA

Come l'intelligenza artificiale trasformerà la politica, i governi e la cittadinanza



Autori: Bruce Schneier, Nathan E. Sanders
Editore: Apogeo
Pagine: 275
Prezzo di copertina: € 26

L'intelligenza artificiale sta già ridisegnando la nostra democrazia: la vera sfida è capire se sapremo governare questa transizione. Nel saggio Ripensare la democrazia, l'esperto di sicurezza Bruce Schneier e il data scientist Nathan E. Sanders tracciano una mappa lucida e a tratti inquietante di come l'IA stia modificando propaganda, elezioni e processi legislativi, accelerando dinamiche spesso fuori controllo. C'è però una via sostenibile: **se guidata da etica e trasparenza, la tecnologia può diventare un'alleata per stimolare la partecipazione civica, la pluralità e il bene comune**.

Un libro provocatorio e necessario che ci invita a ricablare il sistema politico con consapevolezza umana, prima che lo facciano gli algoritmi per noi.

Il dono della Presenza

Sabato 24 ottobre 2026

Dalle ore 10 alle 17.30 circa

Giornata di pratica per corpo e anima, tra meditazione e poesia.

Quando è stata l'ultima volta che ti sei concessa/o una giornata intera di pace e ascolto?

Al mattino lavoreremo sul **corpo** e sul **respiro** per creare lo spazio interiore; nel pomeriggio useremo quella quiete per dare forma alle tue parole più intime, riscoprendo la bellezza della tua creatività.

Regalati una giornata per fermare il tempo, rigenerare il corpo e dare voce alla tua poesia interiore.

Pratica accessibile anche a chi non ha grande esperienza, serve solo il desiderio di ascoltare il corpo e quietare la mente.

Stacca la spina e respira! Il luogo dove saremo favorisce il silenzio e la disconnessione dalla frenesia quotidiana.

Conduce la giornata: **Virginia Farina**, insegnante di Raja Yoga e poetessa.

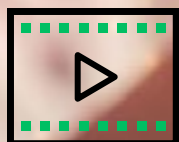
Dove: sulle prime colline di Ozzano dell'Emilia (BO).



📌 Posti limitati per garantire un'esperienza protetta e rigenerante.

Wapp Maddalena: 347-2461157
email: info@vivosostenibile.it
www.vivosostenibile.it

La Tua Guarigione, nelle Tue Mani



Video Corso di Autoguarigione

Il Tuo percorso di Autoguarigione Completo,
creato dalla Dott.ssa Marilena Conti.

Con 4 ore di contenuti esclusivi e un metodo collaudato da anni, il video corso MEDICO DI TE STESSO ti permetterà di:

- Eliminare i disturbi comuni senza l'uso di farmaci.
- Dormire meglio.
- Comprendere il tuo corpo ristabilendo l'equilibrio interiore.
- Ritrovare la serenità e eliminare l'ansia e lo stress.
- Sfruttare il potere della mente per aumentare la tua capacità di auto-guarigione.
- Guadagnare energia e ottimismo per affrontare ogni giorno con intensità e gioia.

Non perdere l'occasione di migliorare subito la qualità della tua vita!

info@vivosostenibile.it - Wapp: 347/2461157

www.vivosostenibile.it



CONSIGLI PER UN BUON DETOX AUTUNNALE

L'autunno è la stagione ideale per rallentare e liberare l'organismo dalle tossine accumulate durante l'estate.

di Maddalena Nardi

Un buon detox autunnale non significa privarsi del cibo, ma fare spazio a ingredienti genuini, nutrienti e rigorosamente biologici per rigenerare corpo e mente.

Scegli la stagione: riempi il carrello di zucche, cavoli, barbabietole e melograni bio. Sono cibi ricchi di antiossidanti e fibre, perfetti per sostenere il fegato e purificare l'intestino.

Idratati con dolcezza: inizia la giornata con acqua tiepida e limone. Durante il giorno, sorseggia tisane depurative al tarassaco, carciofo o cardo mariano per favorire la diuresi.

Cene calde e leggere: sostituisci i pasti complessi con vellutate di stagione e cereali integrali come grano saraceno e quinoa, ideali per non affaticare la digestione serale.

Rallenta il ritmo: associa una nutrizione pulita a passeggiate nella natura e al giusto riposo.

Preparare il corpo ora è il segreto per vivere l'inverno con la massima energia!



Vellutata detox zucca e zenzero

Una crema scalda-cuore, depurativa e pronta in pochissimi minuti, perfetta per la cena del tuo piano autunnale.

Ingredienti (2 porzioni)

- **Zucca bio:** 400 g (pulita e a cubetti)
- **Porro bio:** 1 piccolino (affettato)
- **Zenzero fresco:** 2 cm (grattugiato)
- **Brodo vegetale bio:** q.b.
- **Olio EVO a crudo e semi di zucca:** q.b. per guarnire

Preparazione (15 minuti)

Fai ammorbidire il porro in pentola con un goccio d'acqua per 2 minuti.

Unisci la zucca, lo zenzero e copri a filo con il brodo caldo.

Cuoci a fuoco medio per 12-15 minuti finché la zucca risulta morbida.

Frulla il tutto con un mixer ad immersione fino a ottenere una crema liscia.

Impiatta e completa con un filo d'olio EVO a crudo e una manciata di semi di zucca tostatati.



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 2027!**

Il corso inizierà il 18 gennaio

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 2027
inizio 18 gennaio 2027**

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

La cucina facile illustrata



AUTRICE
Emmanuelle
Teyras
EDITORE
Slow Food
PAGINE 160
PREZZO DI
COPERTINA
18€

Consigli e ricette base per imparare a creare i tuoi piatti in un attimo.

Esiste un modo per approcciarsi ai fornelli che non sia prestazionale o stressante? La risposta è sì, e si trova tra le pagine di "La cucina facile illustrata".

Questo volume non è il solito ricettario algido, ma una guida amichevole e coloratissima che smantella l'ansia da prestazione culinaria.

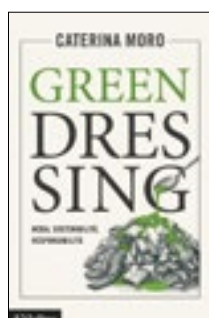
Attraverso illustrazioni intuitive e un tono rassicurante, l'autrice ci insegna che cucinare è prima di tutto un atto di **benessere personale** e di riconnessione con ciò che mangiamo.

In linea con la filosofia Slow Food, il libro valorizza la stagionalità, la semplicità degli ingredienti e la lotta allo spreco, offrendo trucchi geniali per "salvare" i piatti venuti male invece di buttarli.

È l'acquisto perfetto per chi vuole nutrire corpo e mente in modo sostenibile, riscoprendo la lentezza e il piacere di preparare un pasto sano con le proprie mani, senza complicazioni.

Un manifesto di ecologia quotidiana e amore per se stessi, a portata di mano.

Green Dressing



AUTRICE
Caterina Moro
EDITORE
Il Mulino
PAGINE 220
PREZZO DI
COPERTINA
18€

Moda, sostenibilità, responsabilità.

Ogni giorno apriamo l'armadio e scegliamo cosa indossare, ma raramente ci fermiamo a riflettere su **cosa c'è dietro a quei vestiti**: risorse, lavoro umano, emozioni e una complessa filiera globalizzata.

L'impatto del sistema moda è enorme: dalle emissioni di CO₂ alle tonnellate di microplastiche rilasciate nei lavaggi, fino alle balle di rifiuti tessili spedite lontano dai nostri sguardi.

Di fronte a tutto questo, trovare soluzioni non è semplice. Non esiste il tessuto perfetto, né un brand che salverà il pianeta da solo, e non basta acquistare una maglietta in cotone biologico per pulirsi la coscienza. Questo libro, scritto con garbo e competenza da una fashion designer, non offre ricette facili.

Ci invita piuttosto a sviluppare un nostro punto di vista e a sostituire alla parola "sostenibilità" una riflessione profonda sulla responsabilità: dei marchi, delle istituzioni e anche nostra, ogni volta che facciamo un gesto semplice come aprire il nostro armadio.

Corpo umano e terapia del suono



AUTORE
Leonardo
Trevisan
EDITORE
Fontana
PAGINE 132
PREZZO DI
COPERTINA
27€

Il potere terapeutico del suono, per il benessere del corpo e della mente.

Il suono è vibrazione pura, un'onda che entra in risonanza con il nostro corpo e a cui il sistema nervoso risponde ancora prima della mente. Oggi la scienza, dalle neuroscienze alla bioacustica, sta finalmente spiegando come le giuste frequenze possano placare lo stress, equilibrare le emozioni e accompagnarci verso un autentico benessere psicofisico.

In questo volume, Leonardo Trevisan racchiude oltre sessant'anni di esperienza sul suono come via di guarigione.

Il lettore viene guidato attraverso l'anatomia dell'ascolto, la fisica della vibrazione e l'uso pratico dei principali strumenti del sound healing (campane tibetane e di quarzo, gong, diapason, handpan, flauti nativi), scoprendone le applicazioni concrete contro ansia, disturbi del sonno e dolore. Ciò che rende prezioso questo libro è la sua profonda onestà: mette ordine dove spesso scienza e suggestione si sovrappongono. Senza promesse miracolose, **il suono viene raccontato per ciò che è davvero: un valido e serio alleato per la salute**, capace di affiancare le terapie ufficiali senza mai pretendere di sostituirle.

Un testo accessibile a chiunque desideri prendersi cura di sé in modo naturale e consapevole.

Passi urbani



AUTORI
Luca Daconto,
Filippo Milani e
Giada Peterle
EDITORE
Ediciclo
PAGINE 174
PREZZO DI
COPERTINA
18€

Vademecum per chi cammina in città.

In un tempo spesso distratto e frenetico, esiste ancora una vera cultura del camminare in città?

"Passi urbani" nasce come una preziosa guida per riscoprire il territorio urbano con lentezza, attenzione e nuova consapevolezza. Il volume raccoglie **mappe, fotografie, racconti e un fumetto**, frutto dei laboratori itineranti aperti ai cittadini, svolti nel 2025 tra Bologna, Padova e Milano all'interno del progetto di ricerca universitario WALC.

Non una classica guida turistica con itinerari predefiniti, ma un invito a fare attenzione ai margini, ai confini e agli spazi nascosti o dimenticati della città.

Una riflessione corale per tornare ad abitare in modo lento e consapevole, la città.



CORSO di 1 giorno di ORTO NATURALE

edizione autunnale
sabato 17 ottobre 2026

ore 10 - 16.30 circa.

Apprendi, facendo, i principi per coltivare un orto naturale in vari tipi di aiuole; senza l'impiego di prodotti dannosi per l'ambiente, nel rispetto del terreno e degli organismi viventi.

Scelta dei tempi, delle esposizioni e delle sementi biologiche più resistenti agli stress climatici.

Focus: il suolo e la sua rigenerazione.

Il corso è IN PRESENZA, ci teniamo a farti vedere dal vivo e toccare con mano gli orti che abbiamo già realizzato.

Un corso breve, teorico, ma anche molto pratico.

Kit di prodotti per l'orto in omaggio.

Massimo 12 iscritti (solo 4 posti ancora disponibili).

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

Info e iscrizioni: info@vivosostenibile.it

Wapp: 347/2461157 - www.vivosostenibile.it



LA VITA TRA GLI ALBERI

Il richiamo dei boschi per la nostra anima.

di Silvano Ventura



Il bosco mi chiama con una voce potente e inconfondibile, che raggiunge il suo culmine in questa parte dell'anno.

Sarà forse per quel profumo di foglie umide e di funghi che mi riporta alla mente ricordi d'infanzia, o per la luce radente e il tepore del sole, che filtrano tra le chiome degli alberi, sempre più spogli, creando un'atmosfera magica e intima.

In autunno, è soprattutto il castagno con i suoi frutti maturi, a chiamarmi sulle nostre colline. Camminando sui sentieri antichi, ricoperti dalla soffice coltre delle foglie ingiallite, punteggiata dai ricci semiaperti delle castagne, inevitabilmente il mio pensiero vola a quegli uomini e donne che, fino al secolo scorso, da questi boschi traevano quanto serviva loro per

condurre la loro umile, ma dignitosa esistenza. Persone dalle mani ruvide e dai cuori grandi, che trascorrevano intere giornate nelle foreste. Con una saggezza tramandata di generazione in generazione, curavano i boschi e ne raccoglievano i frutti: castagne, legna, funghi, bacche. Erano tempi duri, ma anche ricchi di saperi antichi e di umanità. Il bosco dava a loro di che scaldarsi, costruire la loro casa, ma era anche la loro dispensa, e la loro farmacia.

Purtroppo, il cambiamento climatico sta mettendo a dura prova i nostri boschi. Siccità, incendi, parassiti: sono solo alcune delle minacce che incombono su questi preziosi ecosistemi.

Ma sono proprio i nostri alberi, i boschi e le foreste, che possono salvare l'umanità.

È nostro dovere proteggerli, non solo per le generazioni future, ma anche per il nostro benes-

sere presente.

Oggi, il bosco per me e per tutti noi, non è più una fonte di sostentamento, ma è un rifugio per l'anima. In un mondo sempre più frenetico e dominato da una tecnologia spesso inutile e deviante, il contatto con la natura mi permette di ritrovare un equilibrio interiore e di riconnettermi con me stesso. Camminando tra gli alberi, ascoltando il canto degli uccelli e il fruscio delle foglie, sento che tutte le mie preoccupazioni svaniscono.

Andare per boschi è un'esperienza da fare più spesso possibile. Il bosco è come un abbraccio di un amico, un rifugio dove fare sempre una nuova scoperta in ogni stagione! Andare per boschi, è un modo per rallentare il ritmo e per riscoprire la bellezza delle piccole cose.

È un invito a uscire dalle nostre case e a staccare lo sguardo dagli schermi, immergendoci nella natura.



Scansionami



vivosostenibile

www.vivosostenibile.it

Associazione no profit che propone, sulle prime colline di Ozzano Emilia (BO), Seminari di Benessere e di Orticoltura naturale

Vivo
sostenibile



CREA LA MAPPA DELLA TUA ANIMA PER IL NUOVO ANNO

Domenica 22 Novembre 2026 | Una giornata solo per te

Trasforma i tuoi sogni per il 2027 in una guida visiva potente.

I benefici di questa giornata:

- **CHIAREZZA:** Fai luce sui tuoi veri desideri e obiettivi.
- **LEGGEREZZA:** Lascia andare zavorre e blocchi emotivi.
- **ENERGIA:** Ricaricati di nuova motivazione e slancio creativo.
- **POTERE:** Crea la tua bussola personale per un anno pieno di significato.
- **CONNESSIONE:** Condividi l'esperienza in un piccolo gruppo di supporto.

Cosa faremo. In questa giornata immersiva creerai il tuo **Collage dei Desideri** attraverso:

Meditazione e centratura, Rituali di passaggio,
Ispirazione musicale, Carte degli Angeli, tanta creatività condivisa.

L'esperienza include:

- ✓ Workshop di 8 ore
- ✓ Welcome coffee a base di the, caffè, tisane e biscotti
- ✓ Pranzo vegetariano con prodotti bio e bevande
- ✓ Dispensa del corso e tutti i materiali creativi
- ✓ Un'opera unica da portare a casa: la tua Mappa del Futuro!

Docente: Silvia Neri è counselor professionale e life coach, facilita gruppi di evoluzione personale e laboratori espressivi basati su Art Counseling. Tiene incontri individuali di counseling e coaching per supportare le persone ad attingere dalle proprie potenzialità ed esprimere pienamente sé stesse.

Regalati un nuovo inizio!

I posti sono limitati per garantire un'esperienza intima.

Orario: 10 - 18 (circa)

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

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

www.vivosostenibile.it



NO CHE NON SCENDO!

DI: Etain Addey e Misa Poltronieri
EDITORE: Hopi
NUMERO PAGINE: 24
PREZZO: 16 €
ETÀ: Libro illustrato per bambini
dai 5 anni in su



Abbandonare l'antropocentrismo per ritrovare le nostre radici. Nel panorama della letteratura indipendente e dell'editoria per l'infanzia, questo albo illustrato rappresenta **una vera gemma di resistenza ecologica**.

La trama, nella sua poetica semplicità, tocca una corda profonda. Una "Vecchia" vive sui rami di un maestoso albero di gelso. Quando un uomo arriva con l'intenzione di abbatterlo per farne legna da ardere, lei oppone un rifiuto radicale: non scenderà. Non si tratta di un capriccio, ma di una lucida scelta di protezione e interconnessione: la protagonista riconosce che quell'albero non è un semplice "oggetto" da sfruttare, ma una casa vibrante e un pilastro per l'intero ecosistema circostante. Difendere un albero significa difendere noi stessi e il futuro del pianeta.

Bellissimo il formato leporello (a fisarmonica) che sviluppa la narrazione in modo continuo, mostrando da un lato i colori frenetici del giorno e dall'altro la quiete vitale della notte.



LA FESTA PIÙ BELLA

DI: Guia Risari e Richolly Rosazza
EDITORE: Kite Edizioni
NUMERO PAGINE: 32
PREZZO: 18 €
ETÀ: Libro illustrato per bambini
dai 5 anni in su



Il benessere dei bambini non passa solo dal relax individuale, ma anche dalla qualità delle loro relazioni.

Questo bellissimo albo illustrato, affronta la salute emotiva da una prospettiva sociale: **l'accoglienza e la condivisione**.

La storia della piccola coccinella che riesce a unire tutti gli animali del bosco in una grande festa insegna l'importanza dell'empatia e dell'abbattimento delle barriere.

Le illustrazioni calde e dettagliate creano un'atmosfera rassicurante che predispone all'apertura verso l'altro.

Una lettura preziosa per stimolare l'intelligenza emotiva dei più piccoli, aiutandoli a comprendere che la vera felicità e il vero equilibrio interiore si moltiplicano quando vengono condivisi con la comunità.

GUSTAVO IL MECCANICO

DI: Leo Timmers
EDITORE: Beisler
NUMERO PAGINE: 36
PREZZO: 18,50 €
ETÀ: Libro illustrato per bambini
dai 3 anni in su



Cosa succede se unisci un maialino geniale, una montagna di rottami e una giraffa infreddolita? Nasce Gustavo il meccanico, un albo illustrato che è un vero gioiello di creatività.

Gustavo **ha un'officina speciale dove nulla si spreca**: con un pizzico di fantasia trasforma vecchie cianfrusaglie in stravaganti auto su misura per i suoi amici animali.

La narrazione procede con un ritmo incalzante e ripetitivo, perfetto per catturare l'attenzione dei più piccoli (dai 3 anni) e stimolare la lettura ad alta voce.

Ma il vero punto di forza sono le **illustrazioni**: dettagliatissime, colorate e ricche di umorismo pop. Timmers firma una storia che, senza mai essere didascalica, parla di empatia, problem solving e, soprattutto, di riciclo creativo e sostenibilità. Un libro che accende l'immaginazione dei bambini e diverte gli adulti, ricordandoci che con l'ingegno anche un rifiuto può trasformarsi in un sogno su ruote. Da avere in libreria!

1° FORUM EUROPEO 2026



PROMOZIONE della SALUTE SISTEMICA

Un ponte tra **scienza moderna**
e **saperi tradizionali**, verso una nuova
strategia europea per la **longevità sana**

ROMA

PALAZZO DELLA CANCELLERIA
Piazza della Cancelleria 1

Lunedì 19 ottobre | dalle 9.00 alle 18.00

APERTURA DEL FORUM

PRIMA SESSIONE

Un ponte tra la crisi degli stili di vita
e la regolazione della salute sistemica

SECONDA SESSIONE

Un ponte tra la crisi della salute mentale
e la promozione della resilienza

Martedì 20 ottobre | dalle 9.00 alle 13.00

TERZA SESSIONE

Un ponte tra la crisi del paradigma riduzionista
e l'integrazione sistemica dei saperi tradizionali

Giovedì 22 ottobre | dalle 15.00 alle 17.00

QUARTA SESSIONE

Esperienze concrete: Spazi di Promozione
della Salute Sistemica e raccolta dati

Venerdì 23 ottobre | dalle 15.00 alle 17.00

QUINTA SESSIONE

Approfondimento e networking



**19-20
OTTOBRE**

Sessione
in presenza

**22-23
OTTOBRE**

Sessione
online

Informazioni e iscrizioni:
www.shp-forum.eu

Organizzato da



Fondazione
Internazionale
**LUMEN
ETS**



Supporto tecnico

VIS NATURAE
scarl

Patrocinato da



Intergruppo Parlamentare
"Promozione della Salute"



GIOCHIAMO CON I NOSTRI RICORDI

Domenica 1 novembre 2026 | ore 10 - 17,30 circa

*Raccontarci per prenderci cura di noi, giocare con i nostri ricordi, divertirci.
Un viaggio magico e profondo che dà valore e significato al racconto della nostra vita.*

Ripercorri la storia della tua vita, guardando le esperienze, le conquiste, i desideri da **una prospettiva nuova, mettendo in gioco la creatività.**

Arriva un momento nell'età adulta in cui si avverte il desiderio di raccontare la propria storia di vita. Fare un po' di ordine dentro di sé, capire il presente e dare valore alla propria esperienza passata, per ritrovare emozioni, desideri e liberare anche i sogni che abbiamo nel cassetto. **Qual è la tua storia?**

Cosa faremo in questa giornata: alterneremo in maniera giocosa momenti di riflessione, scrittura e creatività a momenti di condivisione in gruppo. Attiveremo i nostri ricordi con un gioco speciale, stimoleremo la nostra creatività con l'utilizzo dei colori e dei materiali messi a disposizione, per allestire una galleria di opere delle nostre vite.

A chi è dedicato il seminario: a tutti, non sono richieste abilità particolari, l'unica cosa da portare è il desiderio di mettersi in gioco e lasciarsi andare al piacere della scoperta.

Docente: Silvia Neri è counselor professionale e life coach, facilita gruppi di evoluzione personale e laboratori espressivi basati su Art Counseling.

Regalati una giornata di relax, creatività e gioco, in un ambiente sereno e protetto.

Non aspettare! I posti sono limitati (massimo 10 iscritti). Il racconto di te inizia ora!

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

Info e iscrizioni: info@vivosostenibile.it

Wapp: 347/2461157 - www.vivosostenibile.it

BAGNO DOCCIA

DETERGENTE
STRUCCANTESIERO VISO
ANTI AGE

SCRUB CORPO

CREMA
RILASSANTE
PIEDI E GAMBECREMA
CONTORNOOCCHI
ANTI AGELATTE CORPO
SPRAYCREMA
VISO

SCRUB VISO

CREMA CORPO

MASCHERA VISO
PURIFICANTECREMA MANI
NUTRIENTEDOCCIA
SHAMPOOCREMA VISO
ANTI AGEprenditi
il tuo
tempoLATTE CORPO
SPRAY
IDRATANTECOSMETICA 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.