

Bio&Sostenibile

Il benessere tutt'intorno a te!

    www.bioesostenibile.it



INFOBESITY: QUANDO LA MENTE È SATURA DI "INFORMAZIONI SPAZZATURA"

a pagina 3

Benessere corpo e mente

La mente è magica. Siamo "capaci" di ammalarci, siamo capaci di guarirci.

Autoproduzione

La rivoluzione nell'orto. Impara a coltivare parte del cibo che consumi!

Fiere ed eventi

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

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



Webinar gratuiti

con i tuoi autori più amati su live.macrolibrarsi.it



Riguarda tutti i webinar sulla **nuova piattaforma**,
cerca i tuoi argomenti e autori preferiti, iscriviti ai webinar della settimana

200 webinar effettuati

400 ore di registrazione

200 relatori ospitati

400.000 spettatori in live

Macrolibrarsi Live è il nostro appuntamento settimanale di approfondimento dedicato ai temi che ci stanno più a cuore. **Durante la settimana** più ospiti ci terranno compagnia in diretta per parlare di **salute, crescita interiore, spiritualità, alimentazione** e molto altro.

Hanno partecipato a Macrolibrarsi Live: Daniel Lumera, Selene Calloni Williams, Franco Berrino, Roberto Gava, Piero Mozzi, Corrado Malanga, Filippo Ongaro, Mike Maric, Massimo Citro, Stella Bellomo, Chantal Dejean, Gianluca Gotto, Alice Bush e tanti altri.

INFOBESITY: QUANDO LA MENTE È SATURA DI "INFORMAZIONI SPAZZATURA"

Proprio come per l'obesità fisica, anche quella da troppa informazione, ci può provocare gravi danni. Per vincerla, è necessario un cambiamento di abitudini.

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

Viviamo in un'epoca in cui **l'informazione è diventata un'ossessione**. Siamo costantemente bombardati da stimoli di ogni tipo, al punto che **la nostra mente è diventata simile a un corpo obeso, appesantita da un eccesso di "cibo spazzatura" informativo**. Proprio come l'obesità fisica può portare a gravi problemi di salute, **l'obesità informativa può compromettere la nostra capacità di concentrazione, la nostra creatività e il nostro benessere mentale**.

5 SINTOMI DI QUESTO SOVRACCARICO MENTALE

Difficoltà a concentrarsi, perchè la nostra attenzione è costantemente frammentata da notifiche, email, social media e altre distrazioni.
Senso di sopraffazione: ci sentiamo sopraffatti dalla quantità di informazioni che dobbiamo elaborare ogni giorno.

Difficoltà a prendere decisioni: l'eccesso di informazioni rende difficile scegliere in modo puntuale e efficace.

Stress e ansia: la sensazione di non essere mai "aggiornati" ci può generare stress e ansia.

Perdita di creatività: quando la mente è sovraccarica, non c'è spazio per nuove idee e per la creatività.

Quando ci hanno fatto credere che **il nostro valore dipende dalla quantità di cose che riusciamo a fare e da quanto riusciamo a produrre e a consumare**, ci siamo cascati in pieno. A questo si sono aggiunti i social con il loro carico di sollecitazioni, saturando così ogni

angolo della nostra mente di informazioni e il nostro fragile ego di piccole ricompense.

Così, mentre **veniamo costantemente bombardati da stimoli dai quali non siamo più in grado di difenderci, la nostra attenzione e concentrazione, esplose e viene frammentata in migliaia di particelle, lasciandoci sopraffatti e sfiniti**.



La nostra attenzione è il prezioso *oggetto dei desideri* che si contendono, aziende, media, esperti di marketing, datori di lavoro, familiari, ecc.

E a tutto questo, si aggiunge una sorta di **esposizione costante a stimoli, che anche se non percepiamo a livello cosciente, influenzano il nostro benessere**: le luci, i rumori, l'inquinamento acustico e ambientale, il traffico, l'ansia, le paure.

Un accumulo di scorie, residui, condizionamenti superflui che, in modo simile all'obesità fisica, genera una condizione di affaticamento e appesantimento **e può essere l'anticamera di disturbi e malattie più gravi e invalidanti**.

5 STRATEGIE PER COMBATTERE L'OBESITÀ INFORMATIVA

Per combattere i danni dell'obesità informativa, **ci serve una strategia precisa che preservi i tempi di vita e crei spazi personali liberi da sovraccarichi e doveri**. Solo così potremo recuperare il respiro della nostra mente, la nostra stabilità emotiva, la creatività e noi stessi. Ecco alcuni consigli.

Dieta informativa: seleziona con cura le informazioni che consumi, privilegiando fonti affidabili e contenuti di qualità. Elimina dalle tue fonti, le *info spazzatura* e i media e i social che le diffondono.

Disintossicazione digitale: spegni lo smartphone e fatti una passeggiata! Ritagliati dei momenti di "offline" per riposare la mente e recuperare le energie.

Mindfulness: medita e pratica la consapevolezza per imparare a gestire le distrazioni e a concentrarti

sul qui e ora.

Tempo libero: disegna, dipingi, scrivi. Dedica del tempo alle attività che ti appassionano e ti rilassano, lontano dalla tecnologia e dalle informazioni. Magari ascoltando della buona musica.

Impara e condividi: il senso della vita sta nel crescere e imparare e la gioia di farlo in compagnia, condividendo le nostre esperienze con altre persone, è gratitudine pura!

L'obesità informativa è un male dei nostri tempi, ma **non siamo impotenti!**

Con impegno e consapevolezza, possiamo riprenderci il controllo della nostra mente e vivere una vita più serena e creativa.

PANE: PIÙ ALVEOLI O PIÙ SALUTE?

A cura della Dott.ssa Silvia Petruzzelli, Naturopata, Operatore Shiatsu,
Consulente e Divulgatore di Alimentazione Naturale - www.ilcibodellasalute.com

Manitoba è un tipo di grano, da cui si ottiene una farina che può anche essere raffinata (in genere si vende raffinata). Ma non è detto...

È un tipo di farina che inizialmente veniva dal Canada (Manitoba è infatti una regione del Canada).

Attualmente si definisce Manitoba una qualsiasi farina con W superiore a 350 (W indica la forza della farina), indipendentemente dalla zona di produzione e dalla varietà di grano con la quale viene ottenuta la farina.

Di fatto, anche il livello di raffinazione influisce sul fattore W. Quindi, per mantenere alto il fattore di forza, viene venduta in genere raffinata.

Può anche capitare che se si acquista la farina da un mulino, questa sia comunque una farina di forza (con W molto alto). Il che vuol dire che si sta utilizzando di fatto una Manitoba... anche se non viene dal Canada.

La Manitoba ha un alto contenuto di glutenina e gliadina, le due proteine del glutine.

Il glutine è una proteina, quindi se ci sono più proteine ci sarà meno amido: quindi l'impatto glicemico sarà inferiore. Ma questo non



vuol dire che sia meglio di una farina da grani antichi... attenzione! Conosciamo bene i danni dei grani moderni, che oltretutto sono frequentemente coltivati con uso di diserbanti (glifosato ad esempio), a meno che non siano biologici. È chiaro che l'impatto glicemico sarà anche in funzione del grado di raffinazione (la raffinazione rimuove chicco e germe). Ma questa è un'altra storia.

Sappiamo che il glutine ha la capacità di inglobare il gas della lievitazione permettendo la "crescita" degli impasti. Per cui, con una farina ad alta forza si ottengono impasti altamente alveolati. Ma a noi non piacciono gli alveoli. Piace la salute. Per cui scegliamo Grani Antichi.

Cosa si intende per GRANI ANTICHI?

I grani antichi sono di fatto quei grani che non sono stati sottoposti ad azione mutagenica dei raggi irradiamento (si partì con il Cresco, una varietà di frumento ottenuto nei primi anni '70).

Più studi hanno dimostrato che,

rispetto alle varietà moderne, i grani antichi hanno effetti benefici sulla colesterolemia, sullo stato infiammatorio, sui danni ossidativi alle membrane cellulari, sulla funzionalità intestinale, come possiamo vedere in letteratura (Leoncini E et al. 2012 PLoS One 7:e45997; Sofi F 2013 Eur J Clin Nutr 67:190 – Dinelli G 2011 J Chromatogr 1218:7670).

Consideriamo che farine con W <90 sono ritenute non idonee alla panificazione. Ad esempio, una farina di grano Verna (un grano antico tenero) ha W=73... Eppure noi ci facciamo il Panettone... Senza alveoli... ma tanto buono!!!

Consideriamo inoltre che le vecchie varietà di grani contengono molte molecole bioattive. La concentrazione di polifenoli totali nella farina integrale è superiore del 3-51% rispetto alle varietà moderne, mentre la concentrazione di flavonoidi totali incrementa fino ad oltre il 100%. Un motivo in più per preferire i grani antichi!





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



Gambe sgonfie ... energia e umore sempre al top!

micoDREN con Polyporus è un integratore alimentare di nuova concezione che favorisce la microcircolazione e l'eliminazione dei liquidi in eccesso evitando dispersione di sali minerali indispensabile per l'energia quotidiana.

Il fungo **Polyporus** infatti favorisce il drenaggio dei liquidi soprattutto negli arti inferiori **risparmiando Potassio**, mentre il **Magnesio Citrato** aiuta a produrre energia indispensabile all'organismo. La loro azione combinata evita la tipica spossatezza dei drenanti classici provocata soprattutto dalla perdita di sali minerali.

Il **Rusco**, utile in caso di fragilità capillare, di supporto alla circolazione venosa periferica con proprietà vasoprotettrici, d'aiuto nella riduzione dell'eccessiva permeabilità dei capillari che provoca ristagni linfatici e cellulite.

La **Vite Rossa** tonica e vasoprotettrice è diretta al sistema circolatorio, di sostegno alla permeabilità vasale impedendo edemi e gonfiori.

Il **Mirtillo Nero** uno dei frutti (anzi, addirittura dei cibi) più antiossidanti in assoluto che aiuta i vasi sanguigni a difendersi dall'infiammazione e dallo stress ossidativo.

Un mix perfetto per gambe e umore sempre al top!





Sabato 29 marzo 2025 dalle 9 alle 18 circa

Autoguarigione e Psicosomatica: workshop intensivo

Condotto dalla Dott.ssa Marilena Conti – psicoterapeuta ad orientamento junghiano, esperta in psicosomatica e ipnosi.

Un percorso pratico per imparare il potere delle Visualizzazioni di Autoguarigione.

Scopri i segreti per migliorare da subito la tua vita!

Solo 6 posti disponibili! Iscriviti subito se ti interessa!

Sabato 12 aprile dalle 10 alle 17 circa

Seminario: Qi Gong, aiuta la schiena e le articolazioni

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

Giornata accessibile a tutti.

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



25 aprile 2025 dalle 10 alle 17 circa

Corso di orto naturale in 1 giorno

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

Pochi posti disponibili! Informati subito se ti interessa!

Domenica 11 maggio 2025 dalle 10 alle 17 circa

Invecchiare in bellezza: come vivere a lungo, in salute e con gioia

Seminario condotto da Samanta Mordenti, naturopata esperta in tecniche e discipline di prevenzione e benessere. Scopri consigli e strategie per avere una vita piena ed appagante. Trova la tua routine per coltivare il tuo benessere fisico e mentale. Una giornata tutta per te, in un ambiente sereno e accogliente.

Rimangono solo 6 posti! Informati subito se ti interessa!



Sabato 19 luglio 2025 dalle 10 alle 17 circa

Suoni e vibrazioni per il benessere della tua anima

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

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

TENUTA MACCONI: VINI BIOLOGICI SICILIANI

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

a cura della Redazione



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

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

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

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

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

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

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

TENUTA MACCONI



Tenuta Macconi

Acate (RG)

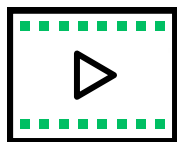
Tel. +39 380 306 5601

info@tenutamacconi.it | www.tenutamacconi.it

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

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

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



CASA DON PUGLISI, LA CIOCCOLATA DI MODICA CHE NUTRE LA SOLIDARIETÀ

Nel nome di Don Puglisi, il Sacerdote trucidato dalla mafia, e della Costituzione repubblicana, a Modica (RG) la Casa che accoglie donne e bambini in difficoltà, ridando loro fiducia e dignità.

a cura della Redazione



Sai quelle storie che, a sentirtile raccontare, ti fanno un po' sorridere e un po' piangere e ti fanno tornare voglia di "crederci"?

Sì, di credere nelle persone e nella loro voglia di mettersi insieme e di fare qualcosa di buono e di bello. Ecco, **Casa Don Puglisi**, è una di quelle!

Una bellissima bottega di cioccolata artigianale in Corso Umberto, viale centrale della splendida città barocca di Modica, nella Sicilia sud-orientale.

Un grande laboratorio di pasticceria e ciocco-

lateria, dove lavorano e ritrovano la normalità dopo vite straziate da dolore e violenza, decine di donne, ospitate con i loro bambini nella accogliente Casa della Associazione.

L'obiettivo della Casa è che ognuno possa ritrovarsi e diventare capace di rifarsi una propria casa e una propria vita.

Per questo è importante maturare una "casa dentro" dove ritrovare forza e luce per i passi della vita, come pure il lavoro e un tessuto relazionale che sostiene. Focacce, dolciumi, biscotti

e la famosissima cioccolata di Modica.

Dolcezze e prelibatezze che contribuiscono a sostenere questo progetto sociale di solidarietà, che dal 1990 è un punto di riferimento per donne e bambini in difficoltà.

Prodotti che vengono confezionati a mano dalle mamme e dalle donne, che qui ritrovano dignità e lavoro.

Verso un modello di economia civile e sostenibile, la Cooperativa di Casa Don Puglisi

sta sviluppando rapporti diretti con i produttori di cacao del Sud del Mondo.

Per un'economia solidale che ascolti il grido della Terra e dei popoli, violentati da un'economia capace solo di pensare al profitto. In questo modo, ogni singolo prodotto, ogni tavoletta o panettone, ha il valore inestimabile di essere coerente e giusto, per il consumatore, le comunità e la Terra.

Leggi di più sul progetto su: www.casadonpuglisi.it



COSA PUOI FARE TU PER SOSTENERE QUESTO PROGETTO?

Destina il 5x1000 a Casa don Puglisi, inserendo il CF: 90008250889. È semplice e non ti costa nulla.

LA MENTE È MAGICA!

Siamo "capaci" di ammalarci, siamo capaci di guarirci

A cura della dott.ssa Marilena Conti, psicoterapeuta ad orientamento junghiano, esperta in psicosomatica e ipnosi



Ci sono tanti modi per affrontare le malattie: ci si può limitare ad andare dal medico e sperare in una cura efficace per tacitare il sintomo senza porci domande "ingombranti", oppure chiederci (anche) cosa stiamo facendo contro noi stessi per cui il nostro "sistema" ci segnala, appunto attraverso la malattia, che qualcosa non va nella nostra esistenza.

"L'inconscio parla attraverso il corpo, (sintomi e malattie) dicendo anche quelle cose che l'io, la parte più evoluta e civile dell'uomo, non direbbe mai, ritenendole inopportune e censurabili..."

Grodder (1866-1934).

C'era già arrivato per intuizione il filosofo ateniese Antifonte, nel V sec. A. C.:

"In tutti gli uomini è la MENTE che dirige il corpo verso la salute o verso la malattia, come verso TUTTO il resto" e ancora "Fate che il vaso sia mondo all'interno perché anche l'esterno lo sia" (Matteo 23, La Sacra Bibbia).

Per Jung **"il sintomo è una scappatoia dell'anima!"** e questa credo sia la sintesi più appropriata per definire il concetto di PSICOSOMATICA.

La PSICOSOMATICA è quella parte della medicina e della psicologia clinica volta a ricercare

la connessione tra un disturbo somatico e la sua possibile causa di natura psicologica.

Più si avanza nella conoscenza e più si amplia il concetto di psicosomatica fino a dire che il corpo, attraverso le malattie, parla un linguaggio nascosto alla coscienza, che deve SOLO essere decodificato.

Lo studio psicoanalitico dell'isteria dimostrò come **"l'apparato psichico abbia il potere di indurre modificazioni e sintomi anche gravi a carico del corpo."**

Freud (1856-1939)

La prima soluzione è apparentemente comoda, ma non migliorerà la nostra vita, la renderà solo apparentemente e momentaneamente più facile.

La seconda - evidentemente più complessa - dovrà portare a chiederci cosa non va, cosa stiamo facendo contro noi stessi, a nostra insaputa. Domanda certo più scomoda, che richiederà degli aggiustamenti spesso difficili.

Ci vuole coraggio. Il coraggio di AMARE NOI STESSI!

Il linguaggio della malattia va decodificato, quindi si va incontro a possibili cambiamenti a volte non proprio comodi.

Meglio affidarsi ad esperti, per un lavoro che può essere difficile, forse anche lungo, ma efficace.

Ora poniamo di avere decodificato il linguaggio della malattia e di avervi posto rimedio.

Adesso siamo pronti per guarire, aiutandoci con la Mente.

Ci sono pratiche che riescono ad attivare proprio quella parte che accelera i processi di riparazione del nostro corpo.

Dice A. Jodorowski: **"Il corpo grida quello che la bocca tace: lo stomaco arde quando la rabbia non riesce ad uscire.**

Le ginocchia dolgono quando il tuo orgoglio non si piega.

Il corpo ingrassa quando l'insoddisfazione stringe.

E così via..."

Le **VISUALIZZAZIONI** di autoguarigione venivano usate fin dai tempi di Knos, quando i Sacerdoti e i Saggi, dopo una confessione pubblica, facevano immaginare la propria malattia - e quindi la propria guarigione - in uno stato modificato di coscienza. La malattia se ne andava! Il corpo guariva da sé.

Ma non solo. **VISUALIZZAZIONI finalizzate a questo scopo, possono aiutarci nel processo di guarigione del corpo, ma anche a modificare comportamenti non graditi.**

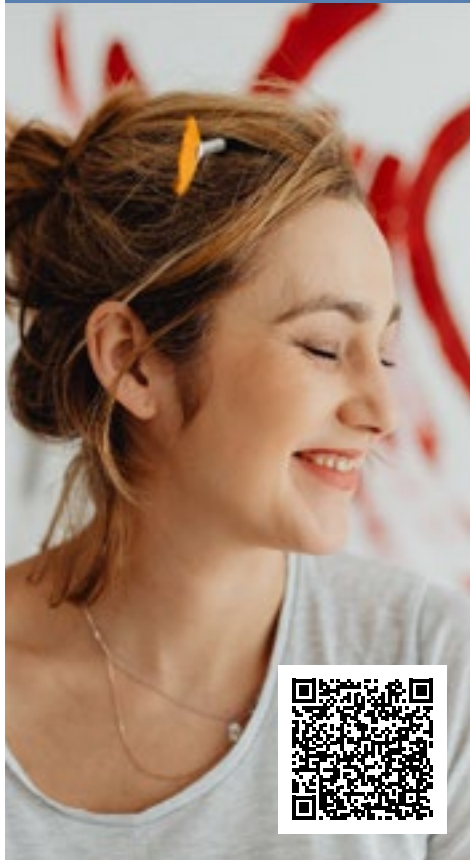
Per esempio quel rossore che mi disturba tanto quando parlo in pubblico, oppure, nello sport, quel movimento che proprio il mio corpo non riesce a fare, oppure ancora quel modo di camminare che non mi piace e che non riesco a modificare, e tanto altro ancora più o meno impegnativo.

IO SONO QUELLO CHE PENSO DI ESSERE!

Vieni ad ascoltare la conferenza a **INGRESSO LIBERO** della dott.ssa Conti il 21 marzo 2025, ore 19.30 presso il Centro Yoga Thymos di via Lambertini, 1 - Imola.

AUTOGUARIGIONE E PSICOSOMATICA: WORKSHOP INTENSIVO

Condotta dalla Dott.ssa Marilena Conti



Immagina di poter:

- Liberarti dalle tensioni.
- Riscoprire gioia, calma e pace interiore.
- Usare le immagini mentali per la guarigione.
- Apprendere tecniche per gestire stress e ansia, e migliorare il sonno.
- Sperimentare visualizzazioni guidate per una profonda trasformazione.

Questo workshop è un'opportunità unica per:

- Investire nel tuo benessere.
- Imparare a prenderti cura di te.
- Connetterti con altri.
- Regalarti una giornata di relax e rigenerazione.

Non aspettare!

I posti sono limitati.

Contattaci subito per info e costi.

La tua trasformazione inizia ora!



Quando:

Sabato 29 marzo 2025

Dove:

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

Info e costi:

info@vivosostenibile.it
Tel. 3472461157

Risveglia il Tuo Potere di Auto-Guarigione: ritrova Benessere e Serenità!

Stress e ansia ti sopraffanno? Vuoi un equilibrio interiore profondo e duraturo? Un sonno migliore?

Partecipa al nostro **workshop intensivo di un giorno con la Dott.ssa Marilena Conti**, psicoterapeuta junghiana esperta in psicosomatica e ipnosi. Insieme esploreremo le risorse nascoste dentro di te, per risvegliare la tua capacità di auto-guarigione.

LA RIVOLUZIONE NELL'ORTO

La crisi climatica e le sue conseguenze, ci invitano a cambiare le nostre abitudini e noi, con l'arrivo della primavera 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, il 25 aprile 2025.

Chiedi info a info@vivosostenibile.it

COME PIANTE IN PRIMAVERA

di Laura dell'Aquila



Tenere erbe, fresche e turgide spuntano nuove dalla terra; gemme si schiudono liberando perfetti germogli che racchiudono completamente tutta la ricchezza della pianta stessa; e i primi fiori si aprono al sole primaverile, timidi e al tempo stesso fortissimi, in un contrasto tra preziosa delicatezza e resistente forza.

Una bellezza fatta di armoniosa perfezione geometrica e matematica accompagna ogni manifestazione della natura ed è ancor più evidente in queste primi giornate di primavera, quando le piante ci donano fiori, colori, aromi e forme che riempiono il cuore di stupore e meraviglia.

Come in una danza ci possiamo accordare al ritmo di questi giorni e prendere spunto dalle piante per stimolare in noi un processo analogo: questi sono i giorni del rinnovamento e della rinascita, della ripresa dell'energia vitale che con forza stimola i processi di depurazione per favorire il rinnovamento di cellule, tessuti, organi e pensieri.

Prendendo esempio dalle piante facciamo scorrere l'energia pri-

maverile per rinascere, favoriti dal dolce tepore del sole di questi giorni, ritrovando entusiasmo e gioia per manifestare in pieno la nostra sacra bellezza...e le piante possono aiutarci perché madre natura da sempre ci offre proprio quanto è adatto al momento. Cogliamo l'occasione per fare passeggiate in collina o nei campi incolti, lontano da fonti di inquinamento, per ricaricarci con le vibrazioni della natura, per respirare... e perché no, per raccogliere le tenere erbe ricche in proprietà curative, che abbondano in questo periodo.

Tarassaco, cicoria, cicorbite, valerianella, radicchi di campo, teneri germogli di ortica, foglie di primula e viola

spuntano con vigore nei campi e ci donano la loro forza per sostenerci nei processi di depurazione e disintossicazione così utili all'uscita dall'inverno; ottimi in insalate condite con una vinagrette di buon olio extravergine di oliva e limone, o appena passati in casseruola con un po' di aglio; magari decorando i piatti con gli allegri fiori di primula e di viola, per donarci nuova ricchezza di aromi e sapori. Possiamo sorseggiare una **tisana drenante e depu-**

rativa per dare ancora più forza al movimento di ricambio cellulare e energetico: una miscela in parti uguali di cardo mariano, curcuma, gramigna e qualche fogliolina di stevia è un'ottima bevanda per ricordare al nostro corpo la nostra voglia di depurarci per rinnovarci...e se la mattina ci svegliamo ancora stanchi, proviamo a sostituire il caffè con un piacevole infuso di rosmarino, portatore di una persistente carica energetica, utile per ricaricarci e dare tono al corpo e alla mente. E allora eccoci pronti a rinascere assieme alle Piante in Primavera!

Vi ringrazio per avermi letto fin qui. Mi potete trovare al **Giardino di Pimpinella**, a 30 minuti da Bologna sulle colline di Marzabotto (BO), dove coltiviamo piante officinali e teniamo corsi Erboristeria pratica e di autoproduzione di

saponi, cosmesi e oli essenziali per adulti e laboratori per le scuole.

In programma prossimamente al Giardino di Pimpinella:

22 e 23 marzo 2025

Primavera. Riconoscere, raccogliere e impiegare le erbe di inizio primavera.

29 e 30 marzo 2025

Dai fiori alle creme! Workshop pratico di Autoproduzione di COSMESI NATURALE per fare oleoliti, unguenti, creme, stick.

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




Fitoperatore del Benessere
 il Giardino di Pimpinella

**Scuola
 di botanica
 ed Erboristeria
 selvatica**

**Iscriviti
 all'edizione 2025!**

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

E SE NON CI FOSSE NULLA DA LASCIAR ANDARE?

Il paradosso che può cambiare la nostra prospettiva sulla vita

di Francesca Lanza



Il concetto di lasciar andare è profondamente radicato nelle tradizioni spirituali e di crescita personale, sia in Oriente che in Occidente.

Ci viene detto di *lasciar andare* le paure, le emozioni negative, il passato, i rimpianti. Ma cosa significa davvero?

La maggior parte delle persone lo intende come un atto volontario, una decisione da prendere per liberarsi di qualcosa.

Eppure, come spiega Peter Russell nel suo libro **Nulla da Lasciar Andare**, questa idea è del tutto fuorviante.

Lasciare andare non è un'azione da compiere, ma un'assenza di azione.

Non è uno sforzo, ma la fine dello sforzo stesso. Non dobbiamo "provare" a lasciar andare: dobbiamo semplicemente renderci conto che non stiamo trattenendo nulla.

L'unico vero ostacolo alla pace interiore è la nostra resistenza mentale, il nostro attaccamento a pensieri ed emozioni che

crediamo siano indispensabili alla nostra identità.

Il segreto del lasciar andare è smettere di trattenere

Russell ribalta la prospettiva comune: noi non abbiamo il compito di liberarci di qualcosa, perché nulla è realmente in nostro possesso. Ci aggrappiamo alle aspettative, alle paure, ai ricordi, ma sono solo costruzioni della mente. Il nostro stato naturale è già quello di pace, benessere e serenità. Il problema nasce quando iniziamo a trattenere e a controllare, cercando di modificare la realtà in base alle nostre preferenze.

La chiave del vero lasciar andare è l'accettazione. Non significa rassegnarsi o rinunciare, ma smettere di opporsi a ciò che è.

Se un pensiero o un'emozione sorge, non serve combatterla o respingerla, basta osservarla e lasciarla essere. In questo spazio di presenza consapevole, la resistenza si dissolve da sola.

La grande scoperta, allora, non è *come* lasciare andare, ma **rendersi conto che non c'è nulla**

da lasciar andare. La vera gioia *accade* quando smettiamo di stringere i pugni e ci accorgiamo che, in realtà, non stavamo trattenendo nulla.

Peter Russell
Nulla da Lasciar Andare
Rilassa la tua mente e scopri la meraviglia della tua vera natura

Scopri NULLA DA LASCIAR ANDARE
bit.ly/nulla_da_lasciar_andare

LIBRI & CO.

Qigong e Zhineng Qigong



AUTORI
Vito Marino
e Ramon Testa
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 176
PREZZO DI COPERTINA
20,90€

Un manuale completo per avvicinarsi a una tecnica che tutti possono approcciare, praticata, con nomi diversi, in Cina da migliaia di anni. **Il Qigong aiuta e rinforza la capacità auto-risanatrice del corpo umano ed è un'ottima tecnica per ringiovanire.** Aiuta a prevenire e curare le malattie, a migliorare e rendere la vita quotidiana più piena e soddisfacente, a migliorare le prestazioni fisiche e l'equilibrio emotivo.

Questo è il **primo manuale completo di Zhineng Qigong tradotto in italiano**, è molto accurato e puntuale. I riferimenti agli studi sono ben documentati e le spiegazioni della tecnica ben approfondite dai due esperti autori. Grazie a questo libro potrai:

- imparare le basi teoriche di questo metodo di evoluzione personale;
- acquisire una corretta e profonda conoscenza del Zhineng Qigong;
- avere a disposizione una guida completa per diventare "Operatore Qigong".

Tutti possono praticare il Qigong per sviluppare più vigore, vitalità e mantenersi in ottima salute.

Ricette per l'anima e lo spirito



AUTRICE
Brigida Longo
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 256
PREZZO DI COPERTINA
25,00€

La cucina bio della casa di cura Antroposofica fondata da Ita Wegman in Svizzera. Perché l'ennesimo libro di cucina? Prima di tutto è un libro molto ben fatto: dove le ricette sono divise nelle 4 stagioni per valorizzare gli ingredienti naturali che Madre Natura ci offre, le fotografie illustrano bene i piatti e le ricette sono chiare e ben spiegate. Ma c'è un di più che rende questo libro davvero prezioso: il fatto che sia frutto dell'esperienza più che ventennale dell'autrice che è cuoca della prima e unica casa di cura ad indirizzo antroposofico (in Svizzera). La cucina qui proposta è quindi fortemente legata agli insegnamenti di Rudolf Steiner e fa parte di un percorso terapeutico integrato.

"L'alimentazione è sana - scrive il dott. Corrado Bertolotto nella prefazione - **quando permette all'uomo di essere libero**, e l'uomo inizia ad essere libero nel suo pensiero, se smette di creare ombre e risale alla fonte divina del pensiero universale, come indicato da Rudolf Steiner a partire dai suoi scritti filosofici, in primis nella sua Filosofia della libertà."

Il libro è in versione italiana e tedesca.

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)

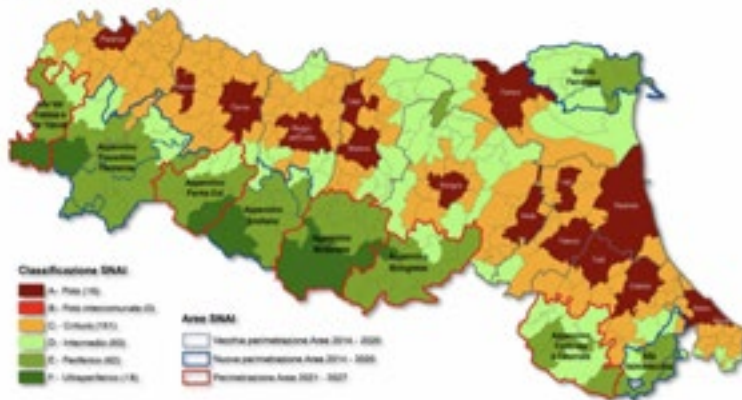
BANCHE E AREE INTERNE UN RAPPORTO DA RIPENSARE

I grandi istituti stanno abbandonando i territori periferici, meno remunerativi, lasciando senza sportelli milioni di cittadini. Il Credito Cooperativo invece non rinuncia al proprio ruolo di banca di prossimità, ma non è facile.

L'esempio di Emil Banca

di Filippo Benni e Lorenzo Sartori

LE AREE INTERNE IN EMILIA



Da fine 2012 a fine 2021 le grandi banche hanno chiuso più di 11 mila sportelli. In pratica, è stato chiuso uno sportello ogni tre ed è stato mandato a casa un dipendente ogni sei.

La cosiddetta desertificazione bancaria è continuata anche nel triennio successivo con un'impennata a fine 2024: lo scorso anno le banche italiane hanno chiuso 508 sportelli, portando il loro numero complessivo a livello nazionale sotto quota 20mila. L'ultima analisi della Fondazione Fiba della First Cisl, che ha elaborato i dati della Banca d'Italia e dell'Istat, sottolinea come sia ancora aumentato il numero delle persone che non ha accesso ai servizi bancari o che rischia di perderlo: sono circa 11 milioni, mezzo milione in più rispetto ad un anno fa.

A rimetterci sono sempre gli stessi territori. Piccoli paesi, lontani dai grandi centri e già con pochi servizi.

Ma a questo "gioco" non hanno partecipato le Banche di Credito Cooperativo che, in netta controtendenza rispetto al modo

bancario "commerciale" stanno cercando di mantenere e affermare il loro ruolo di banche di prossimità.

Anche se norme e vincoli imposti dalle istituzioni bancarie nazionali ed europee sono sempre più stringenti e per mantenere aperte le filiali servono sforzi organizzativi importanti. Ad essere a rischio sono tutte le filiali presenti

nelle cosiddette aree intere, quelle zone caratterizzate dalla significativa distanza dai centri di offerta di servizi essenziali che nel nostro Paese rappresentano ben il 52 per cento del territorio.

Emil Banca, la banca di credito cooperativo presente in tutta Emilia, ha deciso di affrontare il tema in maniera consapevole.

Delle 96 filiali che compongono la rete commerciale della Banca, ben 16 sono in aree interne, dalle vette dell'Appennino alle estese pianure padane.

Sono il 17 per cento delle agenzie della Banca che però, numeri alla mano, producono solo il 10 per cento dei suoi ricavi.

Vista la volontà, espressa anche nel proprio Piano di Sostenibilità, di non chiuderne nessuna, Emil Banca si è posta il problema di come farlo.

Per prendere decisioni ponderate ed efficaci, è partita dal cercare di valutare l'impatto della presenza di una propria Filiale sul



La sede di Emil Banca a Cavola, sull'Appennino reggiano, che da qualche anno ospita anche due sezioni del nido del paese in attesa della sistemazione della scuola. In passato, i locali sono stati offerti anche alle scuole elementari rimaste senza aule a causa di danni strutturali all'istituto scolastico

territorio e nella comunità, misurandone vitalità e relazioni, crescita e vivibilità.

L'incarico di costruire questo innovativo e inedito strumento di misurazione è stato assegnato ad **AICCON**, il centro di ricerca dell'università di Bologna specializzato in cooperazione e non profit, che lo scorso autunno ha ricevuto l'indicazione di testare questo Indice di Comunità in tre Filiali della Banca.

Le agenzie pilota del progetto sono: Madonna dei Fornelli, nell'Appennino bolognese, Frassinoro, nel modenese, e Canossa, nel reggiano.

Parallelamente, verrà valutata anche la risposta delle comunità rispetto agli stimoli che la Filiale proporrà ai vari soggetti (stakeholder) della comunità.

La seconda fase del progetto avrà invece l'obiettivo di **individuare una modalità di essere Banca del territorio che possa ripensare l'attuale modello di servizio**, e che consenta di poter proiettare la presenza di questi presidi nel futuro, anche grazie anche al mantenimento di adeguati criteri di economicità di gestione.

Non si cercano i grossi margini, che per le grandi banche sono necessari per il mantenimento delle filiali, ma una seppur minima sostenibilità economica.

La banca resta, è il concetto, ma dimostriamo che serve davvero. In una logica di reciprocità banca territorio.

Sarà un lavoro di gruppo che conletterà diversi uffici della Banca, ognuno dei quali portatore delle rispettive prerogative e punti di vista, per raccogliere la sfida di questa nuova modalità di Filiale che possa affiancare ai servizi bancari di base (sempre più digitalizzati) i supporti alle imprese, alle neo imprese e agli attori di economia sociale di Terzo settore e che possono fare la differenza nel mantenere vitale una comunità.

Dopo un periodo piuttosto lungo in cui i fenomeni di spopolamento e di marginalizzazione parevano ineluttabili, da qualche anno si sta registrando un rinnovato interesse sulle Aree Interne appenniniche, da un lato incoraggiate dalle risorse dei Fondi dei programmi di coesione nazionali ed europei, e dall'altro la riscoperta durante e post pandemia di una possibilità di dare corso ad un progetto di vita più improntato alla connessione con il territorio. Dare benzina a questo processo significa dare speranze ad un futuro più sostenibile.

**gametour
EMILBANCA**

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

BCC EMILBANCA

IL CUORE NEL TERRITORIO

Con il patrocinio di

**PESTO
FINOCCHIETTO SELVATICO**



La forte aromaticità di questa erba spontanea, che cresce in altura a inizio primavera, è ammorbidita dalla **dolcezza delle mandorle siciliane e dal nostro olio extra vergine di oliva**. Un condimento equilibrato e ideale per condire velocemente un piatto di pasta ma anche per spalmarlo sulle bruschette o tapas.

Uso in cucina

Pronto all'uso, ideale per condire la pasta, ma ottimo anche su crostini.

Azienda: Valdibella
Web: valdibella.com
Tel: 0924.582021

**VINO NERO D'AVOLA
BIOLOGICO**



Dal colore rosso ciliegia molto intenso, dall'odore floreale misto a note di frutti a bacca rossa come ribes e mora con note speziate intense di chiodi di garofano e pepe nero.

Al sapore risulta pieno, morbido ed armonico. I vigneti della Tenuta Macconi, vicini al mare di Ragusa, sono coltivati coniugando sapientemente **antiche tradizioni a nuove e moderne tecnologie**, riuscendo così a conservare quelle che sono le caratteristiche del territorio in cui si trovano.

Azienda: Tenuta Macconi
Web: www.tenutamacconi.it
Tel: 380.3065601

VOLLAGEN COMPLEX



Il brevetto Vollagen® è un complesso di aminoacidi che fornisce esattamente la stessa proporzione di quelli presenti nel collagene umano, ma con vantaggi chiave rispetto alla normale integrazione di collagene.

Vollagen® è prodotto utilizzando un processo brevettato di fermentazione e microincapsulazione in più fasi, che si traduce nella creazione di una **miscela di aminoacidi disperdibili in acqua nella stessa quantità e composizione presente nel collagene di origine animale**.

100% adatto ai vegani, di provenienza etica e sostenibile, da mais non OGM.

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

**BALSAMO LABBRA
STICK ALOE**



Come tutte le cose che spalmiamo sulle labbra, anche nel caso del balsamo labbra ne verrà ingerita una buona parte. È quindi importantissimo che il prodotto sia composto esclusivamente da sostanze edibili! Con **Olio di Ricino, Burro di Karité, Olio di Girasole, Olio di Mandorle Dolci e ricco di Aloe**, è ottimo in tutte le stagioni, mantiene morbide le labbra proteggendole e idratandole. Previene l'invecchiamento e lascia le labbra vellutate. Completamente inodore, composto al 100% da ingredienti vegetali, idratante e protettivo! Certificato

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

DENTIFRICIO EMIKO CARE



Composto da sostanze puramente naturali. Il **gesso di Rügen**, ricco di fluoro, elimina la placca senza attaccare lo smalto dei denti. I **minerali** e i **microelementi** favoriscono la flora della bocca e un effetto calmante per le gengive sensibili.

Il Dentifricio EMIKO Care **non contiene sostanze emulsionanti sintetiche** e quindi può lasciare delle piccole tracce nell'acqua. Il pH è di ca. 9, quindi il dentifricio è basico. Disponibile gusto finocchio, mentolo o neutro.

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

**CREMA VISO
ANTIRUGHE BIO**



Crema viso antirughe bio all'acido ialuronico, peptide dall'effetto botulinico e staminali vegetali. Idrata e previene l'invecchiamento della pelle grazie ad una combinazione di ingredienti rivitalizzanti, come l'estratto di mirtillo e la noce verde.

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

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



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 - marzo 2025
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	Lorenzo Sartori
Filippo Benni	Marilena Conti
Francesca Lanza	Mirco Lucchini
Francesco Ventura	Silvia Petruzzelli
Glauco Venturi	Simona Tassinari
Laura dell'Aquila	Veronica Ventura

Stampa
FLYERALARM
Brunico (BZ)

Grafica Impaginazione:
Simona Felloni

Tutti i marchi sono registrati dai rispettivi proprietari

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

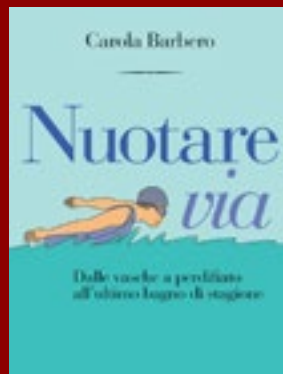
L'editore non risponde di perdite causate dalla non pubblicazione dell'inserzione. Gli inserzionisti sono responsabili di quanto da essi dichiarato nelle inserzioni.

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

Copia gratuita per i soci - valore copia €0,10
CHIUSO IN TIPOGRAFIA IL 24/02/2025

NUOTARE VIA

Dalle vasche a perdifiato all'ultimo bagno di stagione



Autrice: Carola Barbero
Editore: IL Mulino
Pagine: 132
Prezzo di copertina: € 12

Un libro di cui devo davvero ringraziare l'autrice: nuotatrice incallita, ma anche insegnante di Filosofia del linguaggio e Filosofia della letteratura all'Università di Torino.

Ho cominciato a leggerlo da nuotatrice saltuaria e mano mano nelle sue pagine ho scoperto il piacere che mi pervadeva ogni volta che tornavo in piscina: dal brivido olfattivo nel sentire le note del cloro ancora dallo spogliatoio, alla gioia di passare nel silenzio dell'acqua e delle bracciate ripetute, le ore che mi concedevo in acqua.

Nuotare è come meditare, si sta con se stessi, lontani da smartphone e in pieno contatto con mente e corpo. Non ci avevo mai pensato e invece è proprio così! Belle le citazioni da libri e film in cui l'acqua e i sentimenti la fanno da protagonista: dal Grande Gatsby a Nanni Moretti. E allora, anche grazie a questo libro, nuotiamo via da tutto, rifugiamoci nel mare o nell'acqua della piscina, al riparo dai colpi della vita reale, fino all'ultimo bagno di stagione, sperando che duri a lungo e non arrivi troppo presto.

I CAMMINI DI SANTIAGO

Un'avventura oltre il tempo tra paesaggi ed emozioni per un viaggio dentro e fuori di sé



Autore: Fabrizio Ardito
Editore: Touring Club Italiano
Pagine: 224
Prezzo di copertina: € 28

Se stai pensando di partire per fare uno dei cammini verso Santiago de Compostela, questo libro fa per te. Ma fa per te anche se, come noi, hai già percorso diverse volte il cammino francese, o quello inglese o il primitivo... vie che non dimenticherai mai di aver percorso, sulle quali il tuo fisico e la tua anima si sono temprati.

Zaino in spalla, è ora di partire! **Grazie a questa guida, ben fatta e illustrata con fotografie bellissime, puoi iniziare a camminare fin da subito**, ritrovandoti a Pamplona per la festa di San Fermin o in Galizia, sulla costa della morte, al faro di Finisterre che tutti i pellegrini agognano, fin dal primo giorno. Un libro da sfogliare ogni volta che ti senti bloccato, ti farà subito volare via.

Ho deciso che vado bene così



AUTRICE
Suhyn Kim
EDITORE
Sperling & Kupfer
PAGINE 272
PREZZO DI COPERTINA
18,90€

Come smettere di paragonarsi agli altri e imparare ad amarsi

Perfino l'intelligenza artificiale, recentemente interrogata a riguardo, ha individuato tra le 9 leve con cui un ipotetico demone potrebbe impedire a qualcuno di realizzarsi nella vita, il fatto di non credere in noi stessi, di ricercare costantemente l'approvazione altrui, di avere desideri insoddisfatti ed effimeri, di avere mille dubbi e paure.

La giovane Kim in questo libro parla ai tanti di noi che hanno capito tutto questo, vedendo che paragonarsi agli altri, inseguire una perfezione che non abbiamo deciso, costringersi a "essere di più" **non sono la via per la felicità.**

Con le sue illustrazioni e le sue parole di conforto, ispira un viaggio per apprezzare chi siamo, portandoci a vivere meglio. Non bisogna essere perfetti per essere felici.

"Non esistono persone sbagliate, solo storie che aspettano di essere scritte."

La disobbediente



AUTRICE
Elizabeth Fremantle
EDITORE
Libreria Pienogiorno
PAGINE 368
PREZZO DI COPERTINA
18,90€

Il romanzo di Artemisia Gentileschi

Raramente un romanzo storico mi ha appassionato così.

Conoscevo l'intensità dei quadri di Artemisia Gentileschi, e anche la triste storia delle violenze che ha subito.

Ma Elizabeth Fremantle ha saputo **inquadrare il personaggio di Artemisia, del padre e il rapporto con Caravaggio** e con gli altri personaggi di quel Seicento tanto prolifico (ma anche così spietato con le donne), in maniera magistrale.

Mi sono persa tra le vie di una Roma che non c'è più, in quelle botteghe, tra i segreti delle polveri da cui nascevano i colori che le pennellate hanno portato ad essere i rivoli del sangue che esce dal collo di Oloferne decapitato da Giuditta. Un romanzo con una straordinaria eroina, icona di talento, coraggio e passione.

Perché ricordiamo



AUTORE
Charan Ranganath
EDITORE
Aboca
PAGINE 100
PREZZO DI COPERTINA
25€

Sbloccare il potere della memoria per conservare ciò che conta

Tutti noi dobbiamo confrontarci con la nostra memoria. Questo spesso ci porta a non esserne del tutto soddisfatti, soprattutto con l'avanzare dell'età. Altre volte ci stupisce, riportando alla nostra mente episodi della nostra infanzia, cui non pensavamo da molti anni.

Questo saggio su un tema tanto vasto ed importante, mi ha incuriosito subito. Ho apprezzato l'approccio pratico e scientifico che l'autore, il neuroscienziato e psicologo Charan Ranganath, pioniere assoluto nel suo campo, ha proposto, presentando in questa che diventa una lettura profondamente illuminante e suggestiva, trent'anni di studi.

Non è un libro che dà la formula magica per ricordare ogni cosa, ma un **viaggio alla scoperta dei nostri processi cerebrali** che ci farà capire, con un linguaggio sempre accessibile, **come la memoria possa influenzare le relazioni, le scelte, la nostra identità e l'ambiente sociale in cui viviamo**, per ricordare ciò che vogliamo veramente conservare e usare il nostro passato per navigare nel futuro.

La salute attraverso l'anima



AUTRICE
Sabrina Melino
EDITORE
Edizioni Città Nuova
PAGINE 176
PREZZO DI COPERTINA
16,90€

Da Ildegarda di Bingen un nuovo modello di cura tra scienza e spiritualità

La conquista della salute è un cammino unico e personale. Secondo la monaca medievale Ildegarda di Bingen, il **processo patogenetico** inizia quando *"l'anima riconosce ciò che nuoce al corpo dell'uomo e della donna e allora il fegato, il cuore, i vasi si contraggono"*. La sua originalità è nell'aver attribuito alla sensibilità dell'anima il ruolo di sentinella: è l'anima che attiva le **difese immunitarie** e l'**asse dello stress**, confermando che la risposta di ogni persona agli stimoli nocivi è diversa. Non si guarisce curando il mero disturbo organico; per guarire occorre valutare anche la **dimensione psicologica, spirituale e cosmica**; il nostro rapporto con gli altri e con l'ambiente che ci circonda. Responsabilità, consapevolezza e ascolto di noi per seguire la nostra vera unicità. La brava autrice di questo libro ci invita a riflettere su questo e ci conduce in un viaggio che richiede impegno e dedizione, ma che è di certo premiante.

Ritrova il tuo sonno perduto



AUTRICE
Marilù Mengoni
EDITORE
Tecniche Nuove
PAGINE 288
PREZZO DI COPERTINA
21,90€

Come placare la mente e nutrire il corpo grazie al metodo IPNOZen

Il sonno rientra tra le funzioni vitali per l'essere umano. Pilastro fondamentale del benessere, svolge un ruolo centrale per la salute fisica e mentale. Assicurarsi di avere un sonno adeguato alle proprie esigenze è essenziale, ma sempre più spesso stress e insonnia ci negano questo benessere. Attraverso l'esplorazione di tecniche rivoluzionarie come l'autoipnosi e la tecnica TAU, l'autrice guida i lettori lungo un **percorso di trasformazione, dove imparare a nutrire mente e corpo diventa la chiave per accedere a notti serene e rigenerative.** Il metodo IPNOZen include consigli per un'alimentazione attentamente selezionata, arricchita da ricette create appositamente per promuovere un sonno profondo, insieme a rituali serali personalizzati e tecniche pionieristiche. Se la ricerca di notti serene sembra senza fine, questo libro offre soluzioni concrete.

Tiziano Terzani contro la guerra



AUTRICE
Gloria Germani;
postfazione di
Serge Latouche
EDITORE
TerraNuova
PAGINE 256
PREZZO DI COPERTINA
16,50€

La verità del "Tutto è Uno" tra Oriente e Occidente

Ho letto e amato tutti i libri di Tiziano Terzani, visto interviste e seguito il suo ricordo tramite le parole della moglie e dei figli. È stato importante per me oggi trovare questo saggio di Gloria Germani – grande esperta del pensiero dello scrittore toscano, conosciuto personalmente nel 2001 – che offre una visione complessiva del meraviglioso insegnamento e percorso intellettuale ed esperienziale di Terzani a vent'anni dalla sua morte. **Una nuova interpretazione dell'itinerario di Terzani,** basato sui suoi testi, che ne mette in luce l'estrema attualità. Il suo impegno contro la guerra, e, allo stesso tempo, contro la guerra alla natura, partendo dalla certezza che Tutto è Uno, messaggio del pensiero indiano, ma anche della moderna fisica quantistica.

Tu sei leggenda



AUTORI
Francesca Tuzzi e
Rodolfo Carone
EDITORE
Edizioni Il punto
d'incontro
PAGINE 336
PREZZO DI COPERTINA
17,90€

Insegnamenti senza tempo per realizzare chi sei e compiere la tua missione nella vita

Un viaggio interiore verso la consapevolezza e la trasformazione personale. Ricco di esperienze condivise, conoscenze e visioni di diverse tradizioni, questo libro ti invita ad affrontare i vari aspetti della tua esistenza e a scoprire il potere innato di **creare la tua realtà.** Il concetto di leggenda personale ti suggerisce di riflettere sulla tua identità attraverso temi quali i cicli che si incontrano nella vita, il perdono di sé e degli altri, le paure limitanti, il potere, la morte, le sfide che consentono di scoprire risorse nascoste e molte altre tematiche. Questo libro è un **percorso intrigante ed evolutivo di autoesplorazione** che, grazie a strumenti pratici, esercizi efficaci e profonde riflessioni, ti accompagna a scoprire il tuo potenziale. Importante.

La difesa sostenibile nell'orto e nel giardino



AUTORI
Elena Tibiletti
e Nicoletta Vai
EDITORE
Edagricole
PAGINE 154
PREZZO DI COPERTINA
18€

Una guida indispensabile per chi coltiva il proprio orto. Gli autori spiegano, in modo chiaro e conciso, quali prodotti e organismi sono ammessi in agricoltura biologica, come usarli e come leggere le etichette. **Un vero vademecum** per affrontare malattie e parassiti, con schede dedicate e consigli su prodotti fai-da-te. Perfetto per chi vuole coltivare in modo naturale e sostenibile.



CORSO ORTO NATURALE PER TUTTI

Corso teorico e molto pratico

25 aprile 2025

ore 10 - 17 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: orto senza sforzo!

Il corso è IN PRESENZA, ci teniamo a farvi vedere dal vivo e toccare con mano gli orti che abbiamo già realizzato. Sarà un corso breve, teorico, ma anche molto pratico. **Kit starter 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



QI GONG PER SCHIENA E ARTICOLAZIONI

Seminario in presenza, condotto da Sandra Mulazzani

Sabato 12 aprile 2025

Ore 10 - 17 circa

Nel corso del seminario verranno presentate alcune tecniche di Qi Gong mirate al mantenimento della salute, con particolare attenzione al **miglioramento della funzionalità articolare e della mobilità della schiena e del bacino.**

Attraverso l'intenzione, la corretta regolazione del respiro e del corpo, eseguiremo semplici esercizi derivati dall'antica pratica del Daoyin Qigong.

Una pratica dolce che prevede esercizi in piedi, seduti e sdraiati, volti a recuperare la mobilità articolare e rafforzare stabilità ed equilibrio per ottenere una migliore qualità della vita.

Cosa ti porterai a casa?

- La conoscenza di una pratica millenaria.
- Esercizi pratici dedicati alla schiena e alle articolazioni
- Una giornata tutta per te, in cui stare bene con altre persone che hanno i tuoi stessi interessi, in un ambiente sereno e accogliente.

Gli esercizi proposti non richiedono basi pregresse e sono accessibili a tutti: neofiti o esperti, secondo il principio che la pratica si adatta al praticante.

Massimo 10 iscritti

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

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

www.vivosostenibile.it



BAGNO DOCCIA



DETERGENTE STRUCCANTE



SIERO VISO ANTI AGE

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 ANTI AGE



prenditi
il tuo
tempo



LATTE CORPO 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.