viveresostenibile®
96 febbraio 2023 - MENSILE - Anno XI - N. 01/2023 | POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - 70% CN/BO/0034" - CONTIENE I.P.
www.viveresostenibile.net
Fai della sostenibilità il tuo stile di vita!

Speciale Sicilia sostenibile

LA DECRESCITA CONSAPEVOLE

a pagina 3

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
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

macrolibrarsi
ALTERNATIVA NATURALE

LA DECRESCITA CONSAPEVOLE

Acquistare è un atto politico! Con i nostri acquisti, non solo facciamo muovere l'economia, ma indichiamo anche "quale" economia sia per noi importante.

di Silvano Ventura - direzione@viveresostenibile.net

La critica più diffusa di imprenditori, politici, economisti e giornalisti di settore, alla decrescita felice, è quella sull'impatto che l'applicazione su larga scala di questa filosofia di vita, avrebbe **sull'economia, sul PIL e infine sull'occupazione e sui redditi**. Ritengo che non abbiano torto: **se tutti smettessimo di consumare la società così come la conosciamo, andrebbe a rotoli**.

Ora, senza entrare in facili retoriche o in banalità su quanto ci sia di buono e da salvare su un modello di sviluppo economico, basato sulla distruzione delle risorse del Pianeta e lo sfruttamento di interi popoli a favore di pochi, e che ci sta portando dritti dritti, verso una probabile estinzione di massa, resta il fatto che mi sembra etico e indispensabile, tentare un'evoluzione. **Una terza via tra la decrescita felice e l'attuale modello di sviluppo: la *decrescita consapevole*.**

La nostra, è un'economia di mercato basata sulle leggi della domanda e dell'offerta. Quando la domanda si ferma, come abbiamo constatato nel periodo pandemico, le cose si mettono male "quasi" per tutti (non certo per le multinazionali farmaceutiche, Amazon e qualche altro). Le persone hanno consumato meno e l'economia ha frenato violentemente. A questo punto Governi e Banche Centrali, hanno immesso grandi quantità di denaro nel sistema che è ripartito di scatto, per poi arenarsi nuovamente a causa della crisi energetica e delle conseguenze della guerra in Ucraina. E di nuovo qui le cose si sono messe male per "quasi" tutti. Non per i costruttori di armi e gli speculatori finanziari, che, sulla paura, fanno sempre affari d'oro!

Schiacciati come siamo dalle molte paure che ci vengono indotte dal mainstream dell'informazione, ci sentiamo fragili e impotenti nelle nostre scelte quotidiane e continuamente minacciati dall'instabilità del lavoro e dalla conseguente precarietà dei nostri redditi, che non ci consentono di *tenere il passo* di **un consumismo sfrenato, sollecitato da un marketing che, grazie ai social, si è fatto *sempre più invasivo e su misura*.**

Invece è qui e ora che possiamo giocare le nostre carte e applicare alle nostre abitudini di vita e di acquisto, la *decrescita consapevole*, cioè un approccio semplice, **una scelta libera, ragionata e volontaria di acquistare meno e meglio, di non sprecare e di evitare completamente quei prodotti o quei servizi che di fatto non ci servono o che per la loro produzione sfruttano ignobilmente risorse o persone**, o che svolgendo la medesima funzione, sono più inquinanti di altri.

Un esempio per tutti può essere il boom degli imbottiti (poltrone e divani), che da oggetti che duravano una vita, ora vengono venduti quasi come il pane. Peccato che, spesso ancora in buone condizioni, finiscano tutti ad intasare le discariche. Oppure la sovrabbondanza dell'elettronica di consumo, (smartphone, portatili, tablet, ecc) con un enorme impatto ambientale sia per la produzione che per la gestione del fine vita.

Possiamo scegliere come spendere e quanto spendere dei nostri soldi.

Acquistare è un atto politico! Con i nostri acquisti, non solo facciamo muovere l'economia, ma indichiamo anche quale economia sia per noi importante, incentivando precisi settori! **Verso quei prodotti e quei servizi che noi acquisteremo, si muoveranno i flussi finanziari che consentiranno, alle aziende che li producono, di espandersi e di prosperare**. Verso questo tipo di aziende l'occupazione dovrà migrare, spostandosi da quelle attività ad alto impatto ambientale o etico, **verso quelle attività che possono migliorare la qualità della vita della popolazione e abbattere l'impatto ambientale**.

Allora, avere un'abitazione energeticamente migliore, riparare un elettrodomestico, rimandare l'acquisto di uno smartphone solo perché nuovo modello, usare la bici per i brevi spostamenti, o acquistare cibo di qualità e nella giusta quantità, **oltre a migliorare la tua vita in modo tangibile e concreto, eviterà sprechi, ti lascerà più soldi in tasca ed indicherà la tua sensibilità e volontà di essere una persona migliore e più responsabile**.

Applicare la *decrescita consapevole* alle nostre vite, potrà aiutare a riconvertire il nostro modello di sviluppo devastante già ora, ma al quale aspirano colossi mondiali come Cina, India e tanti Paesi in via di sviluppo. Dobbiamo essere noi, fortunati abitanti del Nord del Pianeta, a indicare un nuovo modello economico e sociale, sostenibile sotto ogni punto di vista. **Trasformando l'economia e la finanza da strumenti di sfruttamento e di speculazione, riportandole ad essere elementi di sviluppo e di emancipazione per l'umanità.**

BIO O NON BIO? LE DIFFERENZE CI SONO E NON POCHE

Ti sei mai domandato quali siano le reali differenze tra un prodotto Biologico e uno non Biologico?

Noi del Caseificio Bio Reggiani proveremo a darti una risposta chiara e semplice in questo articolo, sulla base della nostra esperienza nel campo.

Tanto per cominciare va sottolineato che Biologico non è un concetto universale.

A seconda della nazione in cui ti trovi o della certificazione cui stai facendo riferimento, potrebbero cambiare parametri e linee guida. In generale comunque per prodotto Biologico intendiamo un prodotto ottenuto con metodi naturali, escludendo trattamenti genetici e l'utilizzo di agenti chimici. **Nei prodotti non bio tutto questo non avviene** o meglio non si è vincolati in alcun modo a farlo. Sta poi alle scelte delle singole aziende decidere se limitare o meno l'utilizzo di agenti chimici durante i processi o più in generale decidere quanto curare la qualità dei prodotti.

Il mondo del Biologico, da un punto di vista normativo appunto, è regolato da sistemi di certificazioni, che vengono rilasciate dagli enti preposti solo se si rispettano linee guida molto rigide e stringenti. Tali "limitazioni" come abbiamo già detto prima, sono una garanzia per la salute del consumatore, ma allo stesso tempo (in molti casi) diventano anche un costo notevole per chi produce. Questo è il motivo per cui quando vedi prodotti bio sugli scaffali noti un sovrapprezzo (più o meno leggero)... ma trattandosi della tua salute, non potrebbe comunque valerne la pena?

Andando più nello specifico, il nostro Caseificio produce Parmigiano Reggiano Biologico e siamo uniformati alle linee guida della certificazione CCPB.

Qui di seguito ti elencheremo punto per punto le regole che siamo contenti di essere costretti a rispettare, per poter apporre il marchio "Bio" sul nostro Parmigiano:

Non possono essere usati pesticidi o diserbanti. Grazie a questo vincolo l'erba con sui si nutrono le nostre vacche è naturale al 100%. Così facendo possiamo garantire una qualità decisamente superiore del latte e quindi del Parmigiano. Inoltre, questa dieta sana e genuina allunga la vita ai capi (da una media di 4/5 anni per gli allevamenti intensivi a 6/7 anni).

Per ogni capo adulto dobbiamo garantire almeno un ettaro di terreno (questo ci porta ad avere 1650 ettari di terreno in totale che si espandono dalla provincia di Bologna alla provincia di Reggio Emilia). In stalla il bestiame deve essere lasciato libero e tra una vacca e l'altra ci devono essere almeno 5/6 metri di spazio, per consentire un movimento naturale e non costretto. Gli antibiotici possono essere somministrati massimo 1 volta l'anno per ciascun animale. La nostra scelta personale è quella di non utilizzarli affatto.

Il mangime che funge da nutrimento per il bestiame deve anch'esso possedere la certificazione BIO.

Noi utilizziamo il PROGEO, composto da fieno, mais, soia e orzo.

Devono assolutamente essere presenti pascoli esterni

Tutte queste buone pratiche che rispettiamo quotidianamente si ripercuotono automaticamente sulla qualità del nostro Parmigiano Reggiano che, già di per se, è un prodotto naturale e di eccellenza. Basti pensare che l'unico conservante di cui necessita è il sale, conservandosi fino a 72 mesi, guadagnando in note di sapore.

CONOSCI LA NOVITÀ DELL'ANNO?

Conosci l'Astaxantina? Impara questo nome perché è l'integratore del futuro. Se ne sta parlando sempre più!

di Maddalena Nardi

Astaxantina è un carotenoide estratto dall'alga Haematococcus pluvialis con una marcata azione antiossidante, più elevata se confrontata con altri carotenoidi di utilizzo comune come Beta-carotene, Luteina e Zeaxantina.

La sua azione antiossidante più energica è legata principalmente alla sua struttura chimica (la presenza di un gruppo cheto e un gruppo idrossilico) e al fatto che, a differenza degli altri carotenoidi, **mantiene intatta la sua molecola una volta assorbita**, non viene trasformata in vitamina A.

Questa sua natura la rende molto efficace nel controllo dello stress ossidativo e grazie a questo meccanismo d'azione **trova applicazione in campo dermatologico, come elemento preventivo della sindrome metabolica, come agente immuno-modulante e come sostanza antiaging.**

In alcuni trial clinici Astaxantina ha dimostrato agire come protettivo cutaneo verso processi di invecchiamento della cute (protezione dalla disidratazione, potenziamento dell'elasticità cutanea e prevenzione nella formazione delle rughe).

L'azione a livello della cute si manifesta in contrasto ai processi infiammatori, infatti Astaxantina ha dimostrato essere capace di ridurre i livelli delle citochine pro-infiammatorie e delle metalloproteinasi di matrice, principali cause della degradazione del collagene, dell'elastina e dell'acido ialuronico. Astaxantina ha dimostrato possedere azione antinfiammatoria e immuno-modulante in alcuni trial clinici, dove si è osservata una riduzione dei livelli plasmatici della proteina C reattiva (indice di infiammazione) e un aumento dell'attività dei linfociti NK, dell'INF-ɣ e un generale aumento dei linfociti T e B. L'azione antinfiammatoria di Astaxantina si è dimostrata efficace per ridurre i sintomi di gastrite in soggetti con dispepsia funzionale positivi all'H. pylori. Un altro studio ha messo in evidenza l'efficacia di Astaxantina nel proteggere la funzionalità delle corde vocali.

Astaxantina di Terranova inoltre presenta un complesso Magnifood che produce un'azione sinergica e incrementa notevolmente l'effetto protettivo.

Completamente vegan e senza additivi!

//

Prova **ASTAXANTINA COMPLEX** di Terranova nelle farmacie, parafarmacie ed erboristerie della tua città. Oppure direttamente sul sito: www.forlive.com

Gusto® vivo
Alimenti e Superfoods Bio e Raw
Regalati Gusto,
Benessere & Vitalità
www.gustovivo.bio

Ricevi gratis ogni mese *Vivere Sostenibile* in versione PDF!

SCRIVI A
info@viveresostenibile.net

vivere sostenibile

L'ACQUA DI CUI HAI BISOGNO

L'attenzione alla salute parte dalle abitudini che decidiamo di introdurre nel nostro stile di vita e di conseguenza è possibile evitare tantissime situazioni spiacevoli semplicemente prendendo decisioni che possano semplificarci il prendersi cura di noi stessi.

Il ruolo svolto dall'acqua nella nostra vita è fondamentale e per questo Aqua e Salute ha scelto di voler far conoscere a famiglie e aziende le caratteristiche della propria acqua di rubinetto, svolgendo delle analisi dell'acqua completamente gratuite.

Una volta ottenuto il report della propria acqua è possibile prendere una scelta consapevole riguardo all'installazione di un depuratore per l'acqua ad uso alimentare, in questo settore, Aqua e Salute propone impianti diversi in base alle singole esigenze.

Il Team commerciale di Aqua e Salute fornisce consulenze gratuite su depuratori e addolcitori mentre lo Staff tecnico svolge interventi di assistenza ordinaria e straordinaria agli impianti di trattamento acqua, entrambi operano in Emilia Romagna, in particolare nelle province di Ferrara, Modena, Bologna, Ravenna e Reggio Emilia, in Veneto, nelle province di Padova, Rovigo, Verona e in Lombardia, arrivando fino a Mantova.

Visita il nostro sito www.aquaesalute.it e contattaci al Numero Verde 800 300 883.

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

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)

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...***"

Groddek (1866-1934).

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 che 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!

CORSO DI PSICOSOMATICA E VISUALIZZAZIONI DI AUTOGUARIGIONE

Sappiamo che la mente e il corpo sono come due universi paralleli: qualunque cosa accada nell'universo MENTE lascia una traccia nell'universo CORPO e viceversa.
Il seminario è rivolto a chi voglia ri-trovare il contatto con la propria capacità di autoguarigione.
In questi due giorni di seminario pratico con la Dott.ssa Marilena Conti – psicoterapeuta, psicosomatista, ipnotista, si apprenderà come la malattia sia un "messaggio" che non va tacitato o soppresso, ma decodificato e compreso per renderlo... SUPERFLUO.
Attraverso l'apprendimento graduale delle tecniche di VISUALIZZAZIONE CREATIVA e di AUTOIPNOSI, si condurranno i partecipanti ad imparare a "riparare i danni" che si manifestano nel corpo, a decodificarne il messaggio e il significato nonché a riarmonizzare eventuali disarmonie del comportamento.

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

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

Io sono ciò che penso di essere!

Impareremo attraverso le IMMAGINI MENTALI a inviare al nostro Inconscio i messaggi "giusti" per il nostro benessere ma tenendo sempre a mente che "*curarsi e guarire è vincere una battaglia, ma per vincere la guerra non basta cacciare il nemico dal corpo, occorre snidarlo dalla psiche.*"
Da "L'arte della guarigione" di P. Scanziani

SOLO 4 POSTI RIMANENTI!

Quando:
25 e 26 febbraio 2023

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

Info e costi:
info@viveresostenibile.net
Tel. 3472461157

UN NUOVO RAPPORTO CON LA NATURA

Nella visione occidentale, la Natura con i suoi densi e floridi boschi, con le sue umide e stagnanti paludi e con le sue alte ed aspre montagne è un dono, creato dal Signore, e dato all'uomo.

di Francesco Ventura, Studente di Scienze Politiche UniBo

L'uomo, attraverso la sua intelligenza sfrutta le qualità invisibili della natura e la potenza di Dio, ricavandone tutto il necessario per la propria vita (non a caso nelle Scritture Ebraiche non esiste il concetto di Natura, introdotto successivamente nella traduzione greca).

L'anomalo rapporto di noi occidentali con la Natura ci ha permesso di sfruttare ogni tipo di bene, permettendoci di compiere qualsiasi cosa (non a caso il capitalismo e l'imperialismo sono nati in Europa, per poi essere esportati con successo in tutto il mondo), tanto siamo fatti a Sua immagine e somiglianza ed Egli vive in noi e per noi.

Questa mentalità ci ha reso come un cinquantenne che pretende dalla vecchia e stanca madre di essere ancora allattato poiché vuole crescere e diventare grande.

Così facendo, in nome della crescita economica e del progresso (e della ricchezza di pochi), abbiamo messo a rischio la vita sulla terra accingendoci a vedere la sesta estinzione di massa.

La nostra conoscenza, seppur vasta, della fauna e della flora, rimane limitata, lasciandoci meravigliati di fronte alle continue scoperte di specie sino ad ora sconosciute, oppure di fronte alla riscoperta di alcune di esse che si pensava fossero estinte da tempo, come la ***Chelonoidis phantasticus*** una tartaruga marina rinvenuta sull'isola Fernandina in Ecuador che si pensava estinta da più di 100 anni.

Il nostro maggiore errore, oltre lo sfruttamento delle risorse naturali indiscriminato e la crescita economico-demografica infinitamente sconsiderata, è la completa indifferenza e mancanza d'interesse verso la fenologia.

La fenologia, ovvero **la scienza che si propone di studiare la relazione tra il susseguirsi dei vari cicli terresti e lo sviluppo degli organismi** (in parole povere: lo studio dei tempi della vita, in relazione ai tempi, alle stagioni e al clima della Terra), dalla quale si può desumere l'orologio termico e in seguito quello biologico di ciascun organismo, ricavandone di conseguenza salute e stadio della vita degli esseri, sia che siano piante, sia che siano animali.

La fenologia presta particolare attenzione verso i pecilotermi, organismi incapaci di regolare autonomamente la propria temperatura in relazione all'ambiente circostante, come ad esempio la lucertola oppure la tartaruga marina, che essendo a *sangue freddo*,

deve utilizzare fattori esogeni per la propria termoregolazione (al contrario nostro che lo facciamo banalmente sudando).

In questa fragile, ma fondamentale categoria sono presenti, oltre ai rettili, molte altre piante ed insetti, che sono tra i soggetti più vulnerabili ai danni del rapido cambiamento climatico in atto.
Con la loro estinzione si rischia di **rompere la catena alimentare dal basso**, con effetti che si ripercuoteranno sulla sicurezza alimentare umana.
La vita cittadina e le proprie dinamiche individuali ci hanno completamente distaccato dalla Natura e da quanto essa stia cambiando troppo velocemente in questi anni, cambiando dal basso gli equilibri naturali della catena alimentare, effetti che già si sentono anche al vertice di essa.

L'uomo, in questa maniera, sta ricodificando la catena alimentare, abbattendola, spingendo gli animali a fare più affidamento su di sé per sopravvivere rovistando nei rifiuti (il grande lascito della società consumista) e attirandoli/assorbendoli in città.
Ci sarebbero mille esempi da fare a riguardo: dai cinghiali a Roma fino ad Aligharn (nel nord dell'India) in cui un giorno è entrato un leopardo in una scuola, seminando il panico.

Questa tendenza degli animali a livello mondiale è causata dalla riduzione e dall'impoverimento dell'habitat naturale disponibile, dovuto alla rottura a valle della catena alimentare, dall'inquinamento e dal cambiamento climatico.

Per contrastare questa tendenza, bisognerebbe cambiare mentalità.
Ad esempio in India, nella periferia di Mumbai, un parco urbano era infestato da gruppi di cani randagi che terrorizzavano la popolazione locale.
Da quando la popolazione locale ha iniziato a prendersi cura di una colonia di leopardi, proteggendoli dai bracconieri (la loro prima e più grande minaccia) tramite la creazione di un corpo di Ranger appositi, si è verificato un incremento della popolazione di leopardi in questa zona (al contrario della tendenza nel resto del paese), che coesistono e aiutano gli abitanti di quel territorio, limitando l'espandersi di branchi di cani selvatici.

Perciò questo cambio di mentalità nel rapporto verso la Natura dovrebbe avvenire adattando la nostra visione con quella indiana di rispetto, a parere mio, con una visione più pragmatica, che vada oltre alla parte di devozione verso gli animali come simbolo degli Dei, proteggendo la catena alimentare ed ampliando realmente le riserve naturali, riservandoci il ruolo di **Custodi della Natura** e non di suoi distruttori.

Consigli di lettura

QUESTO LIBRO SALVA IL PIANETA

Autrice: Isabel Thomas
Editore: Sonda
Pagine: 208
Prezzo di copertina: € 14,00

50 missioni per ecoguerrieri

Tanti piccoli gesti, declinati in vari momenti della nostra giornata, possono creare grandi cambiamenti. Soprattutto se siamo in tanti.
Mai come oggi il pianeta chiede di ridurre, di riutilizzare, di essere creativi nelle nostre azioni e di avere presenti gli impatti, a livello globale, di quello che scegliamo di fare.
Con arguzia e leggerezza la Thomas porta con questo libro anche i lettori più giovani a poter compiere 50 azioni pratiche, semplici e divertenti per diventare un «ecoguerriero» a casa e a scuola, in famiglia e con gli amici. E ancora, consigli facili e divertenti per ridurre la produzione di rifiuti, tante proposte semplici ma efficaci da realizzare in compagnia e una grafica accattivante che illustra chiaramente le emergenze ecologiche.

NATURAL EXPO

Dal 18 al 19 Febbraio 2023 alla Fiera di Forlì arriva la 16ª edizione di Natural Expo Le buone pratiche per il benessere

Naturalmente in salute e in armonia. Naturalmente sostenibili. Sono gli stili di vita, etici, sani, ecologici e solidali i fulcri della **16ª edizione di Natural Expo**, la manifestazione attenta al benessere olistico dell'individuo e al rispetto dell'ambiente, che propone al pubblico le soluzioni più adatte ad alimentare corpo, anima e mente. L'evento, divulgativo e sociale ancor prima che commerciale, torna dal 18 al 19 febbraio 2023 portando alla Fiera di Forlì una folta schiera di operatori ed esperti di diverse discipline: workshop, trattamenti, laboratori, conferenze, esibizioni, cooking show e tanti stimoli inediti che aiuteranno i visitatori a migliorare la qualità della vita, arricchendosi in sapienza, conoscenza e sensibilità.

I settori espositivi

La manifestazione organizzata da **Romagna Fiere**, si articola nei settori **Vita e Casa, Bio Beauty Fashion, Cuore Vegan, Ritorno alle Origini** che si concentrano su alimentazione bio e senza glutine, abbigliamento etico ed etnico, artigianato creativo, mercato di prodotti equo-solidali e a km 0.

Anche quest'anno si confermano due sezioni che arricchiscono ulteriormente la proposta all'insegna del benessere a 360 gradi.

"**Anima Creativa**" è un'area dedicata a creatività, artigianato, laboratori di produzione, handmade, design e realizzazioni ecosostenibili frutto di recupero e riciclo. Un settore che vuole incentivare la cultura della manualità e mettere l'accento sull'importanza dell'artigianalità, sulla qualità del lavoro paziente, unico e personale, creato con le proprie mani, anche ai fini del conseguimento del benessere personale e dell'intero ambiente. Un percorso di passione che rende il tempo libero ben speso, ma che può anche diventare vera professione e opportunità per la clientela e i visitatori della fiera.

Canapa Corner sarà uno dei fulcri della 16ª edizione di Natural Expo. Uno spazio espositivo dove saranno fornite tutte le informazioni possibili sui prodotti, le innovazioni, le prospettive di mercato e i più recenti risultati dell'uso della canapa in ambito medico, farmaceutico, gastronomico e industriale. Un utilizzo eco-sostenibile di quella che a tutti gli effetti si può definire una nuova risorsa. Conferenze, momenti d'approfondimento e una ricca mostra-mercato animata dalle principali aziende e associazioni del settore da scoprire visitando la fiera con tutta calma e approfittando dell'area relax chill-out con dj set.

Natural Expo è una fucina di stimoli per il corpo e la mente

Natural Expo ripropone momenti e situazioni che il pubblico ha sempre dimostrato di apprezzare. Tra esse l'**Officina Olistica** nella quale rilassarsi per godere di massaggi e consulenze personalizzate, vivere esperienze totalizzanti, assistere ad esibizioni, partecipare a sessioni sciamaniche e lezioni di yoga, workshop e free class dove danza e musica diventano occasioni per curare lo stress e ritrovare armonia fisica e sensoriale.

Il pubblico può trovare un'area **Yoga e Dintorni**, dove sarà possibile provare e conoscere lo yoga in tutte le sue forme con lezioni gratuite presentate da insegnanti certificati del territorio. Nello spazio "**La Musica che cura, il Ballo che guarisce**" si può sperimentare il potere benefico e curativo del ballo con una sezione che si prende cura del corpo con esibizioni e free class di Zumba, Entolistic, Fit All Dance e Biodanza e la guarigione con il suono attraverso tecniche differenti che vanno dall'uso della musica per ridurre lo stress, alla proiezione di vibrazioni nel corpo per alzare la frequenza, al canto vero e proprio; esperti in questo campo sono **Luca Vignali, Rino Capitanata e Thea Crudi.**

Non mancheranno i momenti formativi, con tavole rotonde, conferenze e seminari tenuti da ricercatori, scrittori, operatori olistici e counselor professionisti di fama nazionale. Nel ricco programma che si articolerà in due ampi spazi dedicati, spiccano le presenze del dottor **Piero Mozzi,** celebre per la sua dieta dei gruppi sanguigni; la dottoressa **Gabriella Mereu** col suo metodo che si concentra sull'espressione del sintomo e sulla medicina della consapevolezza; **Matteo Gracis**, giornalista indipendente e libero pensatore che parlerà del pensiero critico e del beneficio del dubbio e in collegamento diretto **Claudia Rainville,** famosa per i suoi studi e i suoi libri che trattano i sintomi come messaggi.

Informazioni e programma completo sul sito
www.naturalexpo.it

VISITARE NATURAL EXPO
DOVE E QUANDO:
sabato 18 e domenica 19 febbraio 2023
Fiera di Forlì, via Punta di Ferro
ORARI:
dalle 10 alle 20
BIGLIETTI:
biglietto intero € 8,00 -
Ridotto € 6,00
con coupon scaricabile dal sito www.naturalexpo.it.
Bambini gratis fino a 12 anni.

ALLA SCOPERTA DI NATURALBIOLOGICO

Siamo quella parte della Sicilia fatta di essenza e carattere, di tradizione e innovazione, siamo quella parte di Sicilia con la convinzione che in una terra dove il sole splende 300 giorni all'anno il metodo biodinamico è il tipo di coltivazione più puro e pulito.

di Rosalia Failla

Naturalbiologico soc. coop. agr. nasce in Sicilia, nella zona di Castelvetrano e Campobello di Mazara (TP).
La nostra cooperativa, ha una gestione tutta al femminile, opera in ambito familiare producendo col metodo di **coltivazione biologica dal 1992 e biodinamica dal 2000**.

I terreni che coltiviamo sono pari a circa **25 ettari** e ci occupiamo della produzione e commercializzazione di ortofrutta **biologica e biodinamica**, trasformati, pasta e legumi. Crediamo fermamente in ciò che facciamo, nell'importanza di un'alimentazione sana garantendo prodotti certificati per salvaguardare la salute dei consumatori. Sosteniamo un metodo di coltivazione che limiti l'impatto antropico sull'ambiente, mantenendo la terra pulita così come ci è stata consegnata e sognando un futuro diverso per le generazioni a seguire. Selezioniamo attentamente i partner per offrire al cliente una gamma completa di prodotti e portare sulle tavole sapori, colori e profumi che faranno assaporare il gusto autentico di prodotti freschi e di alta qualità.

I nostri obiettivi:

La nostra azienda si impegna costantemente a fornire alle piante il nutrimento migliore e appropriato, consapevole che anche dalla qualità del nutrimento dipende la qualità del frutto. Pertanto alimentando in modo sano la pianta, alimentiamo in modo sano l'uomo.

Coltiviamo 18 ettari di agrumeto, 5 ettari di uliveto e 2 ettari di orto biodinamico, privi di prodotti chimici in ogni fase, dal seme riprodotto dalle migliori piante fino ad arrivare al frutto.

Ci impegniamo ogni giorno a **raccogliere in mattinata i prodotti della stagione e spedirli entro sera con corriere**, in modo che in tre giorni al massimo dalla raccolta arrivino in perfette condizioni nelle case dei consumatori. Ci impegniamo a fare un tipo di agricoltura basata su un metodo di coltivazione che mette in movimento (dinamica) la vita (bio) del terreno e delle piante in maniera completamente sostenibile.

Questo è il periodo degli agrumi.

Nello specifico – come ci consigliano Daniela, Raffaella, Rosalia, Vittoria e Gaia della cooperativa Naturalbiologico – la produzione di **mandarini e clementine** arriva fino a febbraio, le arance possono essere raccolte massimo fino a maggio, così come i **pompelmi rosa**. A differenza degli altri fruttiferi, il limone è rifiorente e produce più volte durante l'anno grazie alle diverse varietà di cui siamo a disposizione. **Quella dei cedri** è una coltivazione che abbiamo ripreso dopo anni: il suo metodo di rotazione colturale dettato dalla coltivazione biodinamica aveva posto un fermo per aspettare che il terreno potesse rigenerarsi, l'albero fiorisce di continuo e i suoi frutti sono disponibili tra dicembre e gennaio. Tra le chicche che la nostra cooperativa suggerisce c'è la varietà delle **clementine Nova**, ovvero un innesto tra le Clementine Comuni e quelle Tangelo Orlando. Questo agrume non contiene semi ed è apprezzato per la polpa molto succosa. A differenza del classico clementino ha un colore più aranciato e un gusto più dolce, simile a quello delle arance. La buccia molto sottile e ben attaccata alla polpa dona al frutto un profumo e un sapore tipicamente siciliano.

Perché acquistare da Naturalbiologico?!?

Perché il nostro E-commerce è facile, intuitivo e comodo e ti permette di acquistare in qualsiasi momento della giornata nella comodità di casa tua. Dopo il vostro ordine la nostra azienda si impegna a raccogliere i prodotti e consegnarli entro le 48 ore garantendo un prodotto sempre fresco e 100% Biodinamico.

Naturalbiologico

www.naturalbiologico.it
info@naturalbiologico.it
spedizioni@naturalbiologico.it
Vittoria 3881654926
Raffaella 3290007666
S.s. 113 est (zona bivio foresta) 39
90044 Carini (PA)

IL CORAGGIO DI GENERARE BELLEZZA

A Sciacca (AG), a incontrare un gruppo di giovani, che hanno trasformato i loro sogni in realtà!

di Silvano e Maddalena, esperienze di viaggio

Generatori di bellezza e attivatori di comunità.

Con queste parole si possono descrivere i coraggiosi e intraprendenti giovani di Sciacca, che nel giro di pochi anni, sono riusciti ad attivare sul territorio, un **esperimento di economia democratica, sostenibile e condivisa**, che sta ridando speranza e futuro a un paese fiaccato dalla crisi endemica del nostro Meridione e da quella specifica venuta a seguito del fallimento delle terme.

Il loro esperimento economico e sociale, che ha già raccolto enorme interesse a livello nazionale, oltre che numerosi premi e riconoscimenti, lo hanno chiamato "Museo dei 5 Sensi".

In realtà, ha ben poco da spartire con un museo tradizionale, ma si tratta di una vera esperienza che coinvolge il visitatore (che diventa subito cittadino temporaneo di Sciacca), in tante piccole avventure, da condividere con gli abili artigiani e i socievoli abitanti del paese.

Così le porte delle mura antiche sono gli ingressi al museo, le strade sono corridoi, le piazze diventano le sale di esposizione e infine le botteghe sono laboratori aperti dai quali gli artigiani offrono il loro sapere e ospitalità.

In questo modo, Sciacca e i sacensi, offrono al viaggiatore attento e consapevole, il loro tesoro più prezioso: l'identità di un territorio, passato attraverso i secoli e molteplici dominazioni, che hanno creato una cultura e delle tradizioni uniche. Tremila anni di storia, culture e tradizioni da scoprire nei profumi delle botteghe dei fornai, nell'architettura di di un palazzo nobile, nel sapore di un piatto, nelle narrazioni di miti senza tempo, nelle creazioni dei maestri artigiani.

Se andate in Sicilia, Sciacca e il suo Museo diffuso dei 5 Sensi, sono una splendida occasione, per vivere un'esperienza unica!

MUSEO DIFFUSO dei 5 Sensi
www.sciacca5sensi.it

MAIRA BIO

Un viaggio attraverso le aree miti del Centro Sicilia, su terreni vocati da sempre biologici

di Marcello Maira

Dal cuore del territorio nisseno nasce l'azienda Maira Bio, condotta con metodo biologico, che si pone l'obiettivo di portare solo i prodotti più genuini e salutari sulla tavola.

Maira Bio ha deciso di scommettere sulla bontà autentica dei prodotti migliori che il centro Sicilia ha da offrire, con un modello di agricoltura a filiera corta che valorizza le colture locali.

Metodologie e sostanze naturali, prodotti freschi raccolti giornalmente e un basso impatto ambientale: i prodotti migliori nascono così!

L'azienda, condotta con metodo biologico, si trova in **zona collinare al centro della Sicilia**; con un lavoro rispettoso della natura si sono create le condizioni naturali ed equilibrate dove la fauna, il microclima, l'esposizione solare e il lavoro della natura permettono di ottenere prodotti genuini, tra cui l'olio, ortaggi, pistacchi, mandorle e melograno.

Tra i prodotti di cui andiamo più fieri ci sono la salsa pronta di pomodoro, la spremuta di melagrana e le creme. Corpose **preparazioni di melanzane e mandorle o di cipolle rosse** ottime da spalmare o per condire velocemente, ma con grande gusto e proprietà, un primo piatto.

Tutte le nostre creme sono realizzate con il **nostro olio extravergine di oliva biologico**, ottenuto con spremitura a freddo, da alberi centenari del nostro podere e con ortaggi del nostro orto bio.

Il rosso intenso della nostra salsa pronta di pomodoro bio, già esprime la genuinità del prodotto che raccogliamo manualmente solo quando è ben maturato sulla pianta. Questo pazientare ci premia in gusto, tanto da poterla realizzare senza zucchero aggiunto.

L'accurata trasformazione dei pomodori rispetta fortemente le proprietà della materia prima.

Non vi resta che assaggiarle, o venirci a trovare in Sicilia!

Saremo anche presenti alla fiera NATURAL EXPO di Forlì il 18/19 febbraio 2023.

UNA TRAGEDIA ANNUNCIATA... E LA POLITICA FA FINTA DI NIENTE

"È successo una Casamicciola", si usa dire in Campania per indicare un grande disastro. "Cà pare Casamicciola" diceva Eduardo De Filippo nella commedia "Natale in casa Cupiello" trovando tutto sottosopra e il presepe distrutto.

di Gerardo Bombonato - già presidente Ordine giornalisti Emilia-Romagna

Modi di dire che nascono dal devastante terremoto che colpì Ischia nell'estate del 1883: oltre 2300 vittime.

Tra queste anche i genitori e la sorella di Benedetto Croce. Lui, allora 17enne fu estratto vivo dalle macerie. Una tragedia che è rimasta scolpita nella memoria collettiva.

Ma a Ischia la terra ha sempre tremato. Ce lo ricordano già in tempi molto lontani il geografo greco Strabone nel 1° secolo a.C., che descriveva l'isola soggetta a continui terremoti, e lo ripeteva Plinio il Vecchio cento anni dopo. Insomma, Casamicciola da sempre evoca tragedie. E stavolta nell'anno più drammatico per l'ambiente: dalle vittime della Marmolada all'alluvione delle Marche di appena tre mesi fa (11 morti). **Ma in nessun caso è colpa della natura.** È colpa degli uomini!

Ancora una volta, l'ennesima (e non sarà l'ultima, purtroppo), siamo costretti a ripetere le stesse cose. Che l'Italia è fragile, che la gestione e la manutenzione del territorio sono una priorità assoluta, che **il consumo del suolo va arrestato con una legge nazionale.**

E invece? La politica continua bellamente a ignorare i periodici "segnali della natura". Prima delle elezioni del 25 settembre scorso un volantino della Lega rivendicava "Condono edilizio subito!".

I dati parlano da soli: negli uffici giacciono 28mila richieste di condono edilizio su 62.630 abitanti. Ma nell'ultima campagna elettorale si è parlato poco o niente di ambiente, per nulla di consumo del suolo. Nonostante gli atti della UE (sottoscritti anche dall'Italia) che invitano a rallentare il consumo sfrenato del suolo. Eppure **la cementificazione aumenta**. Perfino dove è più pericoloso costruire.

Un sacco edilizio infinito.

In media nel Bel Paese spariscono ogni giorno 19 ettari di verde. Più di 2 m² al secondo.

Un disastro. Magari previsto dalle leggi, ma contro ogni regola di buon senso.

Insomma, il business non si è mai interrotto. Non occorre essere esperti di geologia per capire che a Ischia, un piccolo pezzo di terra emersa di un sistema vulcanico ancora attivo, sono stati commessi autentici crimini ambientali. Detto da profano, ma solo osservando le statistiche citate all'inizio, non è difficile rilevare che in quell'area periodicamente si verificano frane e smottamenti. Tutto nella totale assenza di piani e progetti di prevenzione, di messa in sicurezza, di cura del territorio e del risanamento ambientale.

Peggio ancora. Nel corso degli anni sono stati varati diversi condoni e sanatorie edilizie per favorire grandi catene alberghiere. Risultato: costruzioni selvagge a scapito della sicurezza. Eppure i geologi hanno più volte informato istituzioni e cittadini delle aree a rischio. Ma gli avvertimenti e gli appelli sono stati bellamente ignorati. L'Italia infatti è uno dei pochi Paesi (con Polonia e Slovenia), in Europa, attualmente **privo di un Piano di adattamento per i cambiamenti climatici**.

Non c'è niente da fare. Affrontiamo le emergenze solo quando è troppo tardi. Una miopia tipicamente italiana.

Tant'è, appena calerà l'emozione per l'ennesima tragedia, asciugate le lacrime, dimenticati i titoli dei giornali, riprenderemo a cuor leggero il colpevole scempio dell'ambiente.

DIVENTA ANCHE TU FITOPERATORE DEL BENESSERE®

Corso di formazione per conoscere e consigliare i vari modi per mantenere la salute con le piante

"*Si inizia dal seme e dalla nascita delle piantine, in analogia al far germogliare il progetto e lo svolgimento di questo corso per preparare un buon raccolto di conoscenza e pratica.*"

Così ci illustra questo interessante **percorso di formazione, della durata di 280 ore suddivise in 3 parti**, la fondatrice, dott.ssa **Laura dell'Aquila**, biologa diplomata in Erboristeria e Guida Ambientale Escursionistica, creatrice della Scuola di Botanica ed Erboristeria Selvatica "***Il Giardino di Pimpinella***", in provincia di Bologna.

Tale luogo speciale, sarà la sede delle lezioni in presenza nella **Settimana residenziale dal 1 al 9 luglio 2023.**

Obiettivi del corso

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 conseguenza 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 chi voglia acquisire un metodo per mantenere un sano benessere attraverso l'universo verde. Amplia il servizio offerto a chi già insegna a scuole di diverso ordine e grado, 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 siti in ambienti naturali, a chi svolga consulenze in erboristerie, farmacie e centri terapeutici naturali.

Termine ultimo di iscrizione al corso 2022/23: 1 marzo 2023

Info:
www.pimpinella.it
Tel. 389 9703212
E-mail: info@pimpinella.it
facebook.com/corsierboristeria

2023 Seminari di Formazione

Elementi di Tango in relazione di aiuto

Latina 24-26 Marzo: Introduzione
Bologna 31 Marzo-2 Aprile:
Laban e Tango

Elementi di Tango I:
Struttura - Abbraccio - Libertà

– Elementi del Sistema Dinzel ©
– Danza Movimento Terapia DMT
– Applicazione al lavoro di gruppo e individuale

Dove → Domus Mea - Via Sezze 29 Latina
Quando → Venerdí 18–21, Sabato 9–17, Domenica 10–14

Elementi di Tango III:
Laban: Spazio ed Effort nel Tango

– Elementi del Sistema Dinzel ©
– Osservazione e analisi del Movimento
– Strumenti per la creativitá

Dove → Barrierezero Via Saliceto 9H Bologna
Quando → Venerdí 18–21, Sabato 9–17, Domenica 10–14

Prezzo → 260 € o 200 € con iscrizione entro il 15 Febbraio
Iscrizioni → raum@nicadanza.com

Angela Nicotra

Danzaterapeuta, siciliana, vive a Berlino dal 1998. Insegna movimento e tiene corsi di formazione in diverse istituzioni. Approfondisce e cerca, si specializza e viaggia, scrive, incontra e si appassiona. Autrice del libro: „In contatto con la realtà, conversazioni con il Maestro Rodolfo Dinzel“ Ephemeria Edizioni

www.nicadanza.com

APPUNTAMENTI DI FEBBRAIO

VENERDÌ 10 FEBBRAIO ORE 18 | DIALOGO TRA MENTE E CORPO

Come lavorare per armonizzare corpo e mente; comprendere che attraverso la malattia il corpo parla un linguaggio che deve essere decodificato. Ne parla la dott.ssa Marilena Conti, psicologa, psicoterapeuta ad orientamento psicosomatico.
Modera l'incontro Silvano Ventura, giornalista, direttore di Vivere Sostenibile. Incontro a INGRESSO LIBERO, organizzato da San Lazzaro in Transizione e Centro Malpensa, in collaborazione con Vivere Sostenibile.

Dove: Centro Malpensa, via Jussi 33, San Lazzaro di Savena (BO)

MARTEDÌ 14 FEBBRAIO ORE 20.30 | THANGKA E MANTRA. UN PONTE TRA IL CIELO E LA TERRA

All'interno della splendida cornice dell'arte orientale e buddhista, Elisa Macci e Giovanni Del Casale raccontano la loro esperienza individuale e professionale, parlando di come il Sacro si manifesti naturalmente nel mondo negli aspetti del Suono e della Forma.
Modera la serata Maddalena Nardi, storica dell'arte e giornalista. INGRESSO LIBERO

Dove: Centro Studi Cenresig , via della Beverara, 94 Bologna | **www.cenresig.org**

CALENDARIO LAICO

2 FEBBRAIO
Giornata mondiale delle zone umide
4 FEBBRAIO
Giornata mondiale per la lotta contro il cancro
5 FEBBRAIO
Giornata Nazionale di Prevenzione contro lo Spreco Alimentare

17 FEBBRAIO 1600
Il filosofo Giordano Bruno, condannato al rogo dalla Santa Inquisizione Romana viene condotto in Piazza Campo de' Fiori con la bocca serrata da una mordacchia ed è bruciato vivo.
20 FEBBRAIO
Giornata mondiale della giustizia sociale

LA MEDICINA DEL FUTURO

È abbastanza facile oggi riconoscere che in medicina c'è una assoluta necessità di riconsiderare l'idea che tutti gli approcci medici, anche i più dottrinali e paradigmatici o i più bistrattati e complementari dovrebbero collaborare al fine di curare gli esseri umani.

Possiamo constatare che medicine "alternative" come l'omeopatia, la naturopatia, l'omotossicologia, la fitoterapia, la medicina ayurvedica, la medicina energetica, la medicina tradizionale cinese oltre che chiaramente la medicina allopatica o moderna occidentale **vivono come pianeti lontani che spesso si ignorano** se non quando si disprezzano.

Ognuno di questi approcci medici diversi come nascita e concetti di base ha più o meno un atteggiamento di separazione e isolamento rispetto alle altre medicine.

La medicina convenzionale occidentale non riconosce nessun altro possibile sistema medico se non l'uso compulsivo di farmaci e chirurgia e l'invasione diagnostica basata sulle nuove tecnologie al fine di fare diagnosi precoce o recidiva di malattia.

Del resto anche le altre medicine sono sempre più barricate su posizioni difensive e talvolta aggressive.

Il risultato è una lotta tra saperi utili e complementari che invece si contrastano a discapito del benessere dell'umanità e si allontanano tra loro per vivere in mondi diversi ma poco efficaci nel loro isolamento.

L'idea principale da proporre è, invece, il ricollocare al centro della terapia il singolo paziente.

È necessario che si diffonda l'idea che il medico deve essere estremamente preparato in varie discipline scientifiche e umanistiche e in grado di applicare alla problematica del paziente ciò che più gli abbisogna, prendendo spunto da qualsiasi tipo di medicina possa fare al caso suo in quel frangente. Sono ormai decenni che si parla di medicina integrata, ma il concetto di integrazione è stato ridotto a utilizzo contemporaneo di più medicine di sistemi diversi.

In realtà invece le conoscenze delle diverse medicine da parte del medico curante dovrebbero essere tali da permettergli di effettuare veramente una integrazione olistica della visione e patogenesi della malattia che affligge il paziente e dei vari approcci complementari che è possibile utilizzare non come in un supermercato della salute, ma come in un olismo terapeutico.

Scopri il libro
MEDICINA DEL FUTURO
bit.ly/medicina-del-futuro

LIBRI & CO.

Il Grande Libro degli Oli Essenziali e dell'Aromaterapia

AUTRICE
Valerie Ann Worwood
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 811
PREZZO DI COPERTINA
31,50€

Oltre 800 ricette naturali, profumate e prive di qualunque tossicità per la salute, la bellezza, la casa e l'ambiente di lavoro

Nessuno prima di **Valerie Ann Worwood,** considerata la figura internazionale più importante per quanto riguarda l'Aromaterapia, aveva mai scritto una **guida più completa e accurata**, dedicata sia al terapeuta domestico sia al professionista in questo ambito. Nel suo stile eloquente e positivo, l'autrice ci fornisce uno strumento basato un'**ampia varietà di problemi di salute, con consigli specifici per bambini, donne, uomini e persone anziane**. Negli ultimi tempi l'**Aromaterapia** è entrata a far parte sempre di più delle nostre vite: ci siamo resi conto che un **rimedio naturale** è sempre un grande alleato per la nostra salute e così è nata la curiosità di scoprire gli **oli essenziali,** che fortunatamente cresce di giorno in giorno. Questo **manuale è un preziosissimo strumento che racchiude esperienze, ricerche pratiche e informazioni** attinte dalle fonti originali, perfetto per tutti coloro che sono interessati a un **approccio alternativo alla guarigione e a un migliore stile di vita.**

La Salute nella Ciotola

AUTORE
Alessandro Prota
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 212
PREZZO DI COPERTINA
31,50€

Come prevenire e affrontare i tumori di cani e gatti con la giusta alimentazione

Chiunque abbia un animale domestico si preoccupa della sua salute e della scelta dell'alimentazione più adatta per lui o lei. Ho sempre sperato di potere preparare in autonomia, con i giusti ingredienti e integratori, i cibi per i miei gatti e in questo libro, curato dal chirurgo veterinario Alessandro Prota, ho trovato diverse ricette interessanti, da preparare con facilità. Come per noi umani, anche per i nostri amici a quattro zampe l'alimentazione può essere fonte di salute e longevità. Ecco allora che *La salute nella ciotola*, ci accompagna con chiarezza nelle **scelte alimentari più idonee** per mantenere in salute i nostri amici a quattro zampe, mettendoci in guardia soprattutto nei confronti dei cibi industriali.
Il dottor Prota, con un **approccio olistico alla salute degli animali**, analizza i **fattori di rischio** del pet food industriale (nitriti, nitrati, conservanti e additivi tra i più vari, oltre alla scarsa qualità delle materie prime) e fornisce consigli utilissimi per modificare in positivo le abitudini alimentari dei nostri cani e gatti: cibi freschi, possibilmente biologici o comunque di buona qualità, superfood e spezie.

Sii il cambiamento.

macrolibrarsi
ALTERNATIVA NATURALE

L'e-commerce italiano,
etico e sostenibile, che si impegna
ad accrescere il bene comune.

Libri per corpo, mente, spirito
Erboristeria e integratori naturali
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

CON LA MUSICA CLASSICA IL PARMIGIANO È PIÙ BUONO

Fotovoltaico, biogas, autoproduzione del foraggio e benessere animale. L'azienda agricola Trevisi di Novi è la protagonista della rubrica "***L'imprenditore sostenibile del mese***": le video interviste alle aziende più virtuose tra soci e clienti di Emil Banca.

di Filippo Benni

Pannelli fotovoltaici sui tetti dei capannoni per sfruttare l'energia del sole, un impianto a biogas per produrre elettricità anche dai reflui dell'allevamento e tutto attorno 160 ettari di terreno da cui deriva la quasi totalità del foraggio per circa 500 capi di bestiame (di cui 280 in lattazione) ospitati all'interno di stalle quasi completamente automatizzate.

Siamo a Novi, in piena Pianura Padana, dove la provincia di Modena si intreccia con quella reggiana e si perde in quella mantovana. **Qui, una ventina di anni fa, i fratelli Trevisi hanno dato vita a una delle aziende agricole più sostenibili all'interno del mondo Emil Banca**.

L'azienda, che produce latte per il Parmigiano Reggiano, qualche anno fa è stata anche premiata da Legambiente come caso eccellente di produttività e sostenibilità ambientale, "***coniugando produzione di energia rinnovabile, sviluppo e innovazione nelle produzioni agroalimentari e grandi benefici ambientali, grazie all'applicazione del modello CIB del Biogasfattobene***".

"*Quando siamo partiti ci siamo messi a studiare, poi abbiamo agito di conseguenza*", racconta Marco, accanto al figlio Francesco che sarà il futuro dell'attività di famiglia. Oltre a investire su risparmio energetico e filiera corta e controllata, Trevisi ha puntato molto sul benessere animale: "***Perché*** - ammette - *trattare bene gli animali significa portare a casa più reddito*".

Per questo nelle stalle l'alimentazione è totalmente automatizzata, con un controllo quasi maniacale su quello che mangiano gli animali, e dagli altoparlanti viene diffusa musica classica.

Il segreto di questo successo sta anche nell'aver incontrato professionisti che hanno capito e incoraggiato il loro percorso.

"*Difficile spiegare a uno di Milano che le mie vacche hanno bisogno della musica per stare meglio* - racconta - *mentre con gli istituti di credito locali, con professionisti che conoscono quello di cui parliamo, che puntano come noi alla sostenibilità e che magari ci vengono a trovare in azienda, è tutto più facile*".

Trevisi è il primo protagonista di una nuova rubrica pensata da Emil Banca per diffondere all'interno della propria comunità esempi virtuosi di imprese che hanno già avviato, con successo, politiche di sostenibilità impegnandosi per uno sviluppo rispettoso della società, delle persone e dell'ambiente

Ogni mese, attraverso una video intervista dedicata a una realtà imprenditoriale socia o cliente della Banca di Credito Cooperativo presente in tutte le provincie emiliane, **verrà dato spazio a tutte quelle best practice aziendali virtuose che contribuiscono - ognuna nel proprio settore - al raggiungimento degli obiettivi dell'Agenda ONU 2030.**

L'obiettivo è di far conoscere esperienze concrete del territorio dove la banca opera, affinché possano essere replicate anche da

altri e, quindi diffondersi, con effetto moltiplicatore.

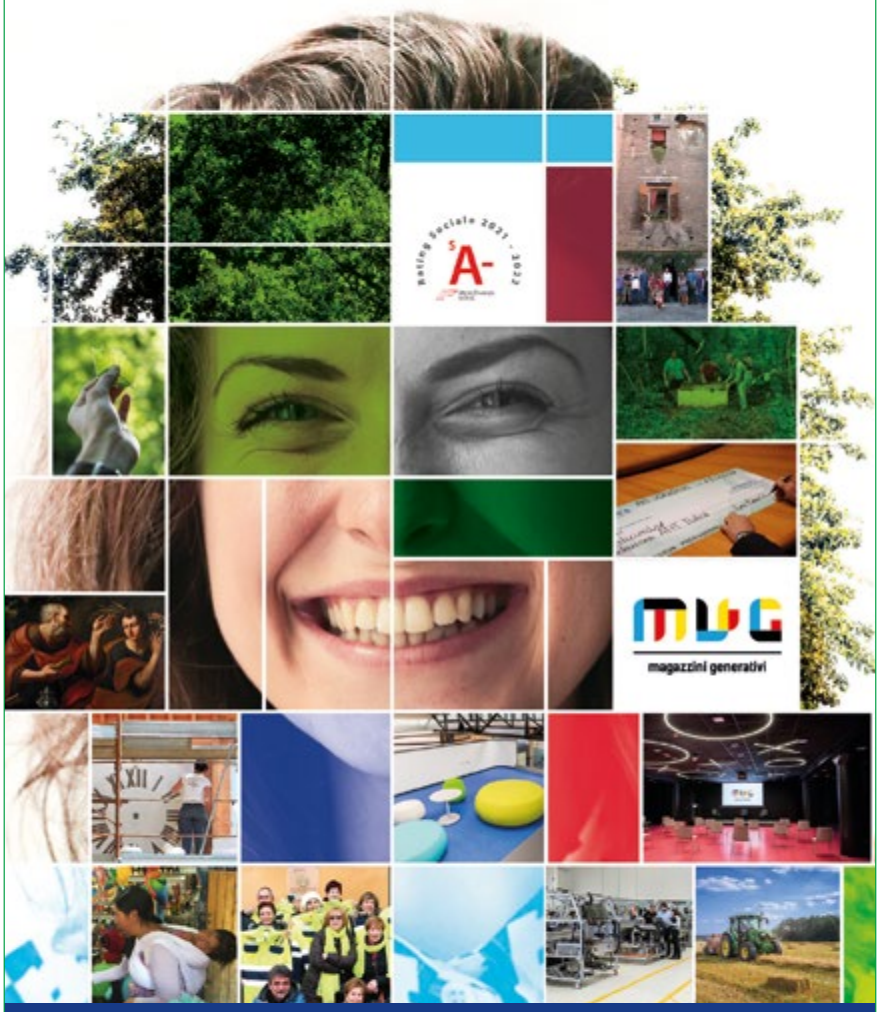
Le video interviste "**L'imprenditore sostenibile del mese**" sono pubblicate sul sito e rilanciate sui canali social della banca, e fanno parte delle azioni che Emil Banca si è impegnata a mettere in campo per favorire la transizione ecologica e l'affermazione dei temi dell'Agenda Onu 2030. Un'attività che rientra tra gli 87 obiettivi che la Banca si è assunta attraverso il Piano di Sostenibilità 2022-2024.

Emil Banca conta circa 13 mila imprese clienti, in larghissima parte di piccola e media dimensione, con oltre 2 miliardi di euro di crediti. Il Pnrr e la crescente attenzione anche normativa verso questo settore spingono le PMI a ripensare al proprio modo di fare impresa e come valutare le proprie performance. In questo senso, l'impegno della Banca è quello di consolidarsi come punto di riferimento per le imprese del territorio, accompagnandole e supportandole in un processo di trasformazione e sviluppo nella prospettiva indicata dall'Agenda 2030.

Con l'obiettivo, tra gli altri, di definire, entro il 2023, il posizionamento di un'impresa rispetto alle tematiche di sostenibilità, tenendone conto nelle diverse fasi di sviluppo del rapporto.

Inquadra il QR code per vedere la video intervista

ABBIAMO IN TESTA LA SOSTENIBILITÀ



TUTELA AMBIENTALE, SVILUPPO SOCIALE E ECONOMICO AL CENTRO DEL NOSTRO IMPEGNO PER IL FUTURO

Scopri il nostro cambio di passo su emilbanca.it/sostenibilita

BCC EMILBANCA

IL CUORE NEL TERRITORIO

conosciBio è lo spazio non pubblicitario dove recensiamo i migliori prodotti sul mercato del bio.

Se sei un produttore Bio dei settori alimentare, cosmetico, abbigliamento, arredamento, raccomanda i tuoi prodotti su Conosci Bio. Scrivici per sapere come fare a info@viveresostenibile.net

CREMA DI MELANZANE E MANDORLE

Solo le melanzane migliori e le mandorle più gustose finiscono nella Crema di melanzane e mandorle Maira Bio.
Questa saporitissima crema biologica è **perfetta per condire bruschette, primi piatti e le preparazioni più sfiziose**; ottima per tutti i tipi di dieta.
In olio extravergine di oliva biologico, **prodotto dalla stessa azienda agricola.**

Azienda: Maira Bio
Web: www.mairabio.it
Tel: 329.8128148

RAW CARAMELLO SALATO BIO

Prodotto a bassa temperatura, grazie a una specifica combinazione di ingredienti nutrizionalmente completi: burro di Karité alimentare, estratto di Agave integrale, mesquite raw, estratto di fior di cocco, sale rosa dell'Hymalaya e vaniglia in polvere.
Questo Caramello vegetale non contiene aromi artificiali, è senza glutine, adatto ai vegetariani e vegani.

Azienda: Gusto Vivo
Web: www.gustovivo.bio
Tel: 0546.663265

DAMA BIANCA SPUMANTE METODO CLASSICO EXTRA BRUT

Diraspatura senza pigiatura. Pigiatura soffice e piede di fermentazione con lieviti selezionati. **Affinamento in acciaio con battonage fino al mese di marzo**. Preparazione del piede di rifermentazione secondo il protocollo francese de Christophe Gerland di Reims. Messa in bottiglia per la presa di spuma con riempitrice manuale. 30 Mesi in bottiglia a contatto con i lieviti, qualche metro sotto terra nella nostra piccola bottaia dove la temperatura risente poco del variare delle stagioni. **La Bolla diventa crema, il tempo mostra il suo lato migliore, il rigore è assoluto.**

Azienda: Fratta Minore
Web: www.lafrattaminore.com
Tel: 051.6951807

BAGNO DOCCIA DOLCI COCCOLE

Un Bagno Doccia delicato ma dai ricchi principi che proteggono e nutrono la pelle! Con la sua sua formula delicata, Dolci Coccole Bagno-Doccia **deterge dolcemente tutti i tipi di pelle, anche le più delicate**. Grazie alla presenza di **Idrolizzato di Pomodoro**, dalle proprietà anti-pollution, ed **estratti di Aloe, Cannella e Pepe Nero,** dalle proprietà lenitive e antiossidanti, Dolci Coccole Bagno-Doccia protegge, deterge ed idrata la pelle dolcemente. Prodotto Biologico, dermatologicamente testato, cruelty free e nichel tested.

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

ECO NANO GREEN KM 0

Detergente naturale vegan e bio, **multiuso igienizzante, con estratti vegetali, biodegradabile e con pH neutro**, dal profumo sorprendente!
Utilizzabile in lavatrice, per il bucato a mano, come spray igienizzante, e come sgrassatore.
Spreco zero!
Il contenuto della bustina si diluisce in 1 litro d'acqua e dura 44 lavaggi per la lavatrice. Nanotecnologia che pensa all'ambiente.

Azienda: EcoNano Green Project
Web: www.detergentenaturale.com
Tel: 335.6156424

DIFESE COMPLEX

Un ottimo integratore pensato per **modulare il sistema immunitario e per la prevenzione delle patologie tipiche dell'inverno**.
La formulazione combina piante e micronutrienti specifici atti a potenziare le difese dell'organismo. L'assetto immunitario che produce, grazie all'Astragalo e al Sambuco, alla presenza dei Beta-glucani e della Vitamina C, insieme a Zinco, Resveratrolo, Quercetina e Curcumina, potenzia le difese antivirali e antibatteriche del nostro organismo.

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

COS'È E COME FUNZIONA UN GRUPPO D'ACQUISTO SOLIDALE (G.A.S.)

di Maddalena Nardi

Mai come oggi si può dire che il nostro acquistare può influenzare la società in cui viviamo e in cui vogliamo vivere. Varcare la soglia di un anonimo supermercato è sempre più facile, ma non garantisce né la qualità dei prodotti, né una giusta valutazione dei processi produttivi che stanno alla base di quello che compriamo, oltre ad annullare quasi del tutto i rapporti umani, per non parlare degli acquisti on line.

Acronimo di Gruppo di acquisto solidale, il G.A.S. affonda le sue radici nel principio che l'acquisto dei beni alimentari debba tornare ad essere un'esperienza fondata sul pensiero critico, sulla solidarietà e sulla sostenibilità. In concreto, si tratta di **un gruppo di persone che si riuniscono spontaneamente per fare degli acquisti insieme**.

Gli acquisti vengono fatti "all'ingrosso", ovvero in grandi quantità, presso **piccoli produttori biologici locali, in un'ottica di filiera corta:** il cibo viene acquistato direttamente dal produttore senza intermediari, diminuendo i costi e l'utilizzo di plastica per imballaggi vari. La scelta dei produttori avviene secondo criteri di prossimità, rispetto dell'ambiente e delle persone. Una concezione più umana dell'economia, cioè più vicina alle esigenze reali dell'uomo e dell'ambiente, formulando un'etica del consumare in modo critico che unisce le persone invece di dividerle.

I benefici dei G.A.S. sono moltissimi.

In primo luogo, vengono favorite comunicazione e socialità in un contesto, quello dell'acquisto dei beni di prima necessità, in cui da tempo si sono perse.

In secondo luogo si premiano con i propri acquisti **produttori virtuosi** che si sono conosciuti da vicino e che lavorano nel pieno rispetto dei diritti umani e dell'ambiente.

Un altro vantaggio è il prezzo di acquisto, perché in gruppo il prezzo si abbassa, anche del 30%!

Si ottimizzano gli spostamenti e di conseguenza si abbattono i tempi e i costi di trasporto e di imballaggio. Si possono acquistare beni sfusi e poi dividerseli (penso ai detersivi per esempio). Acquistare tramite un G.A.S. aiuta a **diminuire gli sprechi:** non ci saranno i 3x2 o le campagne di acquisto compulsivo, quindi ogni volta che si farà un acquisto ci si farà la domanda "mi serve davvero?" e di certo se prenderemo del Parmigiano Reggiano Bio o dei vini biologici di qualità, questi non andranno sprecati!

Ma cosa si può acquistare tramite un G.A.S.? Di tutto!

Dalle cassette settimanali di frutta e verdura biologica (ma non tutti le attivano) a prodotti di biocosmesi a km0, a formaggi biologici, olio extravergine di oliva, biscotti e pane di filiere certificate, caffè davvero equo e solidale, miele, vino biologico, fino ai detergenti per la casa rispettosi della natura.

Ma nella pratica? Solitamente un capofila propone un prodotto, dopo avere conosciuto il produttore ed essersi fatto dare un listino di riferimento. La proposta arriva via email, con costi e tempi dettagliati. Chi fa parte del G.A.S. ed è interessato risponderà nei tempi indicati specificando quello che gli serve. Il capofila raccoglierà tutti gli ordini e li passa al produttore, per poi seguire il ritiro della merce, notificando un luogo di ritiro a tutti gli ordinanti. E' quella l'occasione in cui si possono conoscere i produttori o stare insieme tra persone che hanno interessi comuni, primo tra tutti quello della sostenibilità.

Entrare a far parte di un G.A.S. significa far parte di un progetto di co-creazione del proprio cibo e di cura della terra. Torniamo ai rapporti umani, al rispetto per il lavoro di tutti, favorendo prodotti biologici, genuini, freschi e di stagione.

Sei di Bologna e provincia e vuoi entrare a far parte di un G.A.S.?

Scrivici a info@viveresostenibile.net, saremo felici di indicarti quello a te più comodo.

vivere sostenibile

N. 96 / FEBBRAIO 2023

Casa Editrice edibit

Via F. Santi, 4 - 40055 Castenaso (BO)
Tel. 051/6061070 r.a. - Fax 051/6061111

Direttore Responsabile: Silvano Ventura
direzione@viveresostenibile.net

Capo Redazione: Maddalena Nardi
redazione@viveresostenibile.net

Ufficio commerciale:
info@viveresostenibile.net

Edibit S.r.l. è inscritta al registro
degli Operatori della Comunicazione
al n. 2289 del 28/09/2001.
Ex RNS n. 4123 del 23/03/1993 Registrazione
Tribunale di Bologna n. 8314 del 15/10/2013

Hanno collaborato a questo numero:

Angela Nicotra
Barbara Iotti
Beatrice Piva
Claudia Cortini
Filippo Benni
Francesco Ventura
Gerardo Bombonato
Glauco Venturi
Laura dell'Aquila
Letizia Boccabella
Manuela Martino
Marcello Maira
Marilena Conti
Mary Cecconello
Rosalia Failla
Simona Tassinari
Teresa Reggiani
Veronica Ventura

Stampa
TIPOGRAFIA MENINI
Spilimbergo (PN)

Grafica Impaginazione:
Simona Felloni

Associato a
CONFINDUSTRIA EMILIA AREA CENTRO: le imprese di Bologna, Ferrara e Modena
ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE

Tutti i marchi sono registrati dai rispettivi proprietari

Vivere 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.
Vivere 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 per gli abbonati - valore copia €0,10
CHIUSO IN TIPOGRAFIA IL 26/02/2023

BioFiera
Fiera online del biologico

la fiera digitale dedicata alle eccellenze del biologico italiano

Trova nuovi clienti, fai conoscere i tuoi prodotti bio, incrementa i visitatori al tuo sito web e le vendite del tuo e-commerce

SEMPRE APERTA!
365 GIORNI,
24 ORE AL GIORNO!

www.biofiera.it
info@biofiera.it
335.7187453

CONSIGLI DI LETTURA

La farina va in amore

AUTORI
Giorgio Comaschi, Mauro Bassini, Samuel e Francesco Mafaro
EDITORE
Minerva
PAGINE 103
PREZZO DI COPERTINA
22,00€

Ci sono un attore, un giornalista e due fornai che... No, non è l'inizio di una barzelletta, ma di **un libro che nasce dall'omonimo spettacolo teatrale, qui riportato adattandolo alla forma narrativa. L'amicizia nata tra Francesco e Giorgio ha portato quest'ultimo all'interno del magico mondo della panificazione.**
La meraviglia è stata tale da decidere di volerla raccontare a teatro e, adesso, anche in un libro. Una storia ambientata in una specifica città; i modi di dire, i portici, i nomi dei diversi tipi di pane: completamente bolognesi. Ma la storia del pane è comune a tutte le culture e tutte le latitudini. Acqua e farina, da sempre, dappertutto. Poi ognuno ci mette del suo; chi il sale, chi no. Chi l'olio, chi lo zucchero. Con tanti tipi di farina quanti sono i cereali, e non solo. Un po' di storia, qualche aneddoto divertente e infine le ricette collaudate dello storico panificio "Il forno di porta Lame".

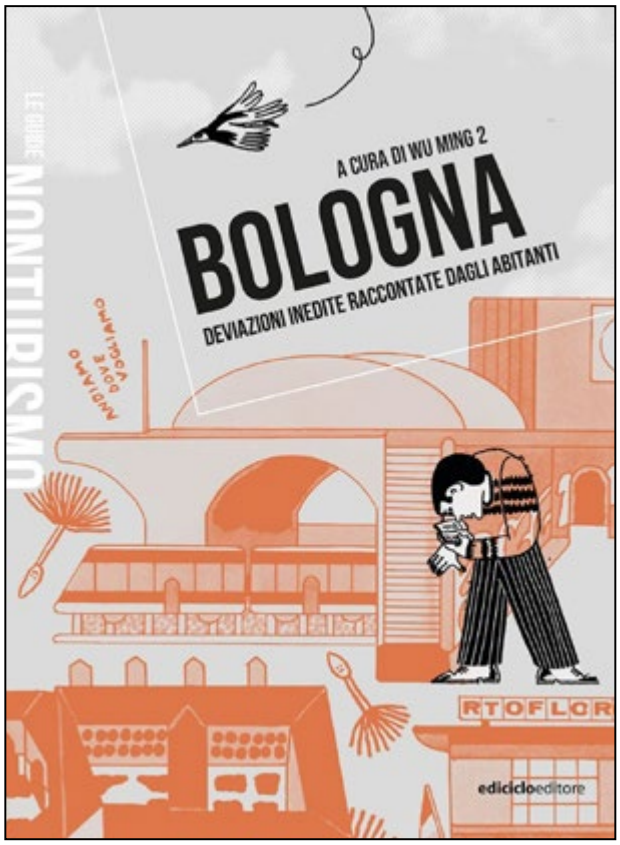
Il metodo Ishimura

AUTRICE
Tomomi Ishimura
EDITORE
Mondadori
PAGINE 140
PREZZO DI COPERTINA
16,90€

L'esclusivo approccio giapponese per dimagrire senza dieta.
Tomomi Ishimura, trainer e insegnante giapponese di yoga, ha messo a punto un metodo che agisce sulla postura del corpo, spesso compromessa dalla sedentarietà e dalle nuove abitudini come l'utilizzo continuo degli smartphone.
Con una serie di facili e mirati esercizi, riporta alla posizione "zero", cioè la postura naturale, tutte le parti del nostro corpo, riallineando in particolare collo, spalle, schiena, anche e dita dei piedi. In breve tempo le zone contratte si distendono eliminando scompensi e compressioni che causano aumento del peso, ritenzione idrica, rigidità e sofferenza a muscoli e articolazioni.
"Rinascerete leggeri come se aveste le ali. Con un corpo più flessibile e sinuoso potrete finalmente spiccare il volo verso una nuova vita."

Bologna

AUTORI: Wu Ming 2 e Sineglossa
EDITORE: Ediciclo
PAGINE 160
PREZZO DI COPERTINA 17,00€



Quanto ho amato questa guida del progetto NONTurismo! Da bolognese acquisita ho trovato luoghi a me ancora sconosciuti, seguendo itinerari che portano a scoprire quanto questa grande città ha da offrire, riscoprendo il suo spirito rivoluzionario e irriverente.
E lo si legge tramite le **testimonianze dei cittadini stessi**, intelligentemente supportati da qrcode e app che aiutano l'incedere, mai rinunciando all'esperienza in prima persona, all'incontro autentico con lo spirito dei luoghi e delle persone che li animano.
Luoghi dove crescono piante inattese, dove la cultura cambia l'uso degli spazi, dove si può abitare anche senza dimora, dove la notte è di tutti e tutte.
Grazie a chi l'ha confezionata: le persone che vivono Bologna e non si rassegnano a contemplarla mentre si trasforma nella sua cartolina.

BENESSERE DI COPPIA, UN NUOVO MODO DI VIVERE IL SESSO

di Letizia Boccabella, Naturopata
https://letiziaboccabellanaturopata.wordpress.com/home/

Per tenere vivo un rapporto di coppia con sempre nuovi stimoli e rinnovata voglia di crescere assieme, c'è bisogno di molta determinazione e di una strategia efficiente per evitare di disperdere la nostra energia e quella del rapporto, in disastrosi giochi dell'ego. Le maggiori tradizioni spirituali del mondo, da quella taoista a quella tolteca, sanno che il sesso è la più grande fonte di depauperamento e siccome l'energia è tutto ciò che abbiamo, sarebbe meglio applicare delle tecniche per prolungare il piacere sessuale senza arrenderci allo sfiancamento fisico che ne consegue. In due dei quattro libri che ho pubblicato, parlo di come evitare il consumo energetico nell'atto sessuale e di come fare per cancellare i litigi e le incomprensioni di coppia dal rapporto, in modo da riscriverlo giornalmente per mantenerlo vivo e fresco come all'inizio della conoscenza, quando si era nel momento della "**luna di miele**".

Nel "***Tao dei miracoli come rendere possibile l'impossibile***" ci sono dei capitoli interamente dedicati a delle semplici tecniche per gestire l'energia dell'orgasmo e il piacere sessuale di entrambi i partner. Nell'altro manoscritto "***Sciamanesimo tolteco. Influenzare il tessuto della realtà***", illustro nei minimi dettagli la **tecnica della ricapitolazione** attraverso la quale è possibile cancellare il vissuto che ci porta a deteriorare i rapporti, qualunque essi siano e ovviamente, in questo caso specifico, quelli di coppia. Come ripeto sempre in tutti i miei articoli e nei corsi, l'unica cosa che conta è l'energia, perché senza di essa non si può fare nulla, si vive male, ci si ammala e non si è in grado nemmeno di sostenere il nostro partner come vorremmo.

È una verità inconfutabile e oltremodo

pragmatica. La maggior causa di depauperamento energetico è il bisogno di proteggere il nostro ego, di metterlo al primo posto, di affermare chi siamo e di difendere il nostro punto di vista a tutti i costi.

Se ci facciamo il gran piacere di levarci di mezzo otteniamo una serie di benefici ineguagliabili, primo tra i quali la serenità di vivere con la persona che amiamo accettandola realmente per quello che è, al di là del nostro tornaconto o del bisogno costante di puntare il dito sui suoi difetti o della necessità di sentirci sostenuti e protetti dal partner solo perché siamo noi, i primi a non essere capaci di una sana autonomia emotiva. **Se non vi è vitalità nel rapporto si perde anche la passione e quando ciò accade si rischia di mettere la parola fine al rapporto.**

Mentre invece, applicando le giuste tecniche si potrebbe tornare indietro e cancellare la storia personale della relazione; così da avere un foglio bianco su cui riscrivere una storia persino migliore.

Consigli di lettura

TUTTO IL TEMPO DEL MONDO

Autrice: Thomas Girst
Editore: add editore
Pagine: 192
Prezzo di copertina: € 16,00

Il libro che non ti aspetti.
"Nell'era della brevità - scrive l'autore - io opto per la digressione. In quella dell'algoritmo preferisco il caso. Non il caso come pura coincidenza, ma come ciò che in inglese viene chiamato *serendipity* e che, una volta, Carlo Ginzburg ha definito «scoperte impreviste, fatte grazie al caso e all'intelligenza»." Ci sono opere d'arte, esperimenti scientifici, progetti che hanno sfidato il tempo, che hanno richiesto fatica e dedizione per venire alla luce. Quanto tutto questo oggi è controcorrente! E quanto è bello, grazie a Girst, riscoprire invece storie di vite, di opere o di variegate realtà che hanno saputo sconfiggere il tempo, riuscendo ancora a parlarci con chiarezza, ad ispirarci direi. Al bando la vita che scorre sullo schermo del nostro smartphone. Volgiamo lo sguardo a quello che ci può edificare, non all'inseguimento di like o di vite altrui. Impariamo a distinguere tra **un tempo "brutto" e frenetico e uno "bello" e rilassato**. Leggendo questo libro mi sono sentita risvegliata, scossa, **pronta a cambiare, in meglio, i ritmi della mia giornata**, volgendomi al bello. Perché non c'è cosa più appagante che lasciar passare il tempo mentre si è impegnati in qualcosa di meraviglioso, nell'arte come nella scienza, nell'economia e nella politica, o nella spiritualità. Prendendosi tutto il tempo che ci vuole, appunto.

LE FIERE DEL BIOLOGICO DEL 2023

FEBBRAIO 2023

Biofach
14 - 17 febbraio 2023
Norimberga (Germania)
www.biofach.de

Natural Expo
18 - 19 febbraio 2023
Fiera di Forlì
www.naturalexpo.it

Slow Wine
26 - 28 febbraio 2023
Fiera di Bologna
slowinefair.slowfood.it

MARZO/APRILE 2023

Fa' la cosa Giusta
24 - 26 marzo 2023
Fiera Milano city
www.falacosagiusta.org

B/Open
2 - 5 Aprile 2023
Verona Fiere
www.b-opentrade.com

Vinitaly
2 - 5 aprile 2023
Verona Fiere
www.vinitaly.com

MAGGIO 2023

Bio Cultura
4 - 7 maggio 2023
Barcellona (Spagna)
www.biocultura.org

Tutto Food
8 - 11 maggio 2023
Fiera Milano Rho
www.tuttofood.it

SETTEMBRE 2023

Sana
7 - 10 settembre 2023
Fiera di Bologna
www.sana.it

BioFiera
Fiera online del biologico
#BIOFIERA
visita subito
www.biofiera.it
ALIMENTAZIONE BIO - SALUTE E BELLEZZA NATURALE -
BERE BIO - ECOABITARE - MODA SOSTENIBILE - SCELTE SOSTENIBILI:
tutto a portata di click!

prenditi il tuo tempo

poc a poc
piccoli gesti quotidiani

Distribuito Da ML BEAUTY.
Via Giuseppe Garibaldi 104, 40033
Casalecchio di Reno (BO) Italy

www.pocapoc.it
info@pocapoc.it

www. | info@ | roydesign.it

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

Poc a Poc **significa "rallentare" .. "trovare tempo anche per i piccoli gesti quotidiani"** ed è un termine nativo della Catalogna .. Noi lo intendiamo **"basta poco tutti i giorni per ottenere tanto"**.
È per questo che con i nostri prodotti e piccoli gesti quotidiani si ridà vita alla propria persona, ripetendoli anche più volte al giorno, ogni volta si voglia o se ne senta la necessità ..

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