

ECO BIO MAGAZINE INDIPENDENTE

vivere® sostenibile

www.viveresostenibile.net  

BioFiera

Fiera online del biologico

**#RIPARTIAMOINSIEME
e scegliamo BIO**



visita subito
www.biofiera.it

#UNMONDOMIGLIORE

La condivisione delle conoscenze per dare un futuro all'Umanità



di **Silvano Ventura**,
direzione@viveresostenibile.net

TEMPO DI LETTURA 5 min

**Se il futuro non sarà come il passato, abbiamo un piano?
Quale visione abbiamo per il nostro futuro?**

Le settimane di lockdown, passate in casa, in un tempo sospeso che inizialmente ci pareva infinito, si sono lentamente trasformate in un tempo nuovo, o meglio: in un tempo ritrovato. A distanza di oltre un mese, mi trovo a vivere le mie giornate, a un ritmo diverso; più lento, ma anche più profondo, più intenso. Come molti altri, ho ritrovato il gusto di "fare le cose per bene"; dedicando il giusto tempo e la dovuta concentrazione. Che sia impastare un pane, trapiantare una piantina di basilico, approfondire un argomento con una buona lettura, o fare una video chiamata con un amico, mi do il "giusto tempo" per farlo: per assaporare ciò che sto facendo, senza l'urgenza di quello che dovrò far dopo.

Mi sono dato anche il tempo di pensare al "dopo emergenza". L'ho fatto alla finestra, tuf-

fandomi nel cielo, ora azzurro intenso, ora nuvoloso e grigio, non più solcato dalle scie degli aerei o "patinato" dallo smog. Anche quello notturno, che ora brilla solo delle luci remote delle stelle e non più dei lampi degli aeroplani in avvicinamento. L'ho fatto cullandomi nell'aria insolitamente fresca e profumata di questa primavera inconsapevole, che, malgrado tutto, è sbocciata! L'ho fatto origliando il silenzio della notte, punteggiato solo dai richiami delle civette e il torpore dei pomeriggi assoluti, ma ancora freschi e ventilati.

E alla fine mi sono chiesto: se il futuro non sarà come il passato, abbiamo un piano? Cosa sto, cosa stiamo sognando per il nostro futuro?

(continua a pagina 2)

70 giugno 2020 - MENSILE - Anno VIII - N. 05/2020
POSTE ITALIANE S.p.A. - SEDEZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - 70% CIV. 80/0034 - Contiene 1 P.

Comunicazione Integrata per le aziende bio



Vedi a pag. 11



&  medhit

Visita www.viveresostenibile.net/web
Chiama al 335 7187453



CATTURIAMO LO SPORCO

-  PULIZIE CIVILI E INDUSTRIALI
-  DISINFESTAZIONE E DERATTIZZAZIONE
-  GIARDINAGGIO E GESTIONE SPAZI VERDI
-  FORNITURE IGIENE BAGNO
-  SERVIZI ARTIGIANALI
-  PULIZIE PRODOTTI BIO
-  RECEPTION E PORTIERATO

CHIAMACI
PER UN PREVENTIVO
PER LA PULIZIA
DELLA TUA
AZIENDA

Asterix
Via dell'Arcoveggio, 80 - Bologna • Tel. 051765727
www.asterixbologna.it • Seguici sui social  





#UNMONDOMIGLIORE.

La condivisione delle conoscenze per dare un futuro all'Umanità

(continua da pagina 1)



Le settimane di lockdown, passate in casa, in un tempo sospeso che inizialmente ci pareva infinito, si sono lentamente trasformate in un tempo nuovo, o meglio: in un tempo ritrovato. A distanza di oltre un mese, mi trovo a vivere le mie giornate, a un ritmo diverso; più lento, ma anche più profondo, più intenso. Come molti altri, ho ritrovato il gusto di "fare le cose per bene"; dedicando il giusto tempo e la dovuta concentrazione. Che sia impastare un pane, trapiantare una piantina di basilico, approfondire un argomento con una buona lettura, o fare una video chiamata con un amico, mi do il "giusto tempo" per farlo: per assaporare ciò che sto facendo, senza l'urgenza di quello che dovrò far dopo.

Mi sono dato anche il tempo di pensare al "dopo emergenza". L'ho fatto alla finestra, tuffandomi nel cielo, ora azzurro intenso, ora nuvoloso e grigio, non più solcato dalle scie degli aerei o "patinato" dallo smog. Anche quello notturno, che ora brilla solo delle luci remote delle stelle e non più dei lampi

degli aeroplani in avvicinamento. L'ho fatto cullandomi nell'aria insolitamente fresca e profumata di questa primavera inconsapevole, che, malgrado tutto, è sbocciata! L'ho fatto origliando il silenzio della notte, punteggiato solo dai richiami delle civette e il torpore dei pomeriggi assoluti, ma ancora freschi e ventilati.

E alla fine mi sono chiesto: se il futuro non sarà come il passato, abbiamo un piano? Cosa sto, cosa stiamo sognando per il nostro futuro? Probabilmente questa potrebbe essere **la fine di un modello di mondo basato sulla competizione fra le persone, le aziende e gli stati.**

E dobbiamo augurarcelo, perché è questo modello che ha fallito e ci ha portato alla devastazione ambientale, sanitaria, economica e sociale che stiamo vivendo!

L'emergenza ci ha fatto vivere un sentimento collettivo di solidarietà e unità inedito, ha reso più coese le nostre vite. Il Noi, ha prevalso sull'io

Allora possiamo lavorare per allargare questo "sentire" all'economia e alla società per **creare un'economia collaborativa.** Probabilmente vivremo una fase di accorciamento delle filiere produttive. Molte di quelle attività che la globalizzazione aveva spinto verso aree del mondo dove il costo del lavoro più basso e i diritti dei lavoratori assenti, rendevano più redditizi gli investimenti di capitali, ritorneranno in Europa e in Italia.

Le macchine faranno sempre più il lavoro degli uomini. Molti articoli, parti e accessori. potranno essere realizzati direttamente sul luogo dove ver-

ranno utilizzati, nei tempi e nei quantitativi richiesti. Grazie a tecnologie come la stampa in 3D, **saranno i files a viaggiare via web e non i prodotti sui camion o nei container via mare.** L'energia sarà sempre più prodotta a km 0, vicina al punto del suo utilizzo; che sia una casa, un condominio o un'industria. Il petrolio, e tutti i suoi derivati, avranno sempre meno mercato. Smetteranno di inquinare per essere trasportati, trasformati, distribuiti e infine bruciati per muovere le nostre auto, per scaldare le case o per produrre cose.

Il lavoro sarà diverso. **Non esisterà più un "tempo di lavoro" e di conseguenza un "tempo libero": ci sarà solo un tempo; quello della nostra esistenza.** Molti lavori si potranno fare da casa e quindi, anche fisicamente, perderà valore il concetto di "posto di lavoro". La retribuzione, sarà commisurata agli obiettivi raggiunti, al nostro "valore aggiunto" e non al tempo sacrificato per lavorare.

Avremo tempo per fermarci a capire di cosa abbiamo davvero bisogno. **Finirà la dittatura del consumo fine a sé stesso. Della marea di cose inutili che inquinano i nostri mari, dopo aver intasato le nostre case e i nostri cervelli.** Potremo scambiare saperi e conoscenze. Dedicare tempo alla costruzione di relazioni con coloro che ci vivono accanto. **Il denaro potrà tornare ad essere uno strumento e non un fine della propria esistenza.** Viaggiare vorrà di nuovo dire, allargare le proprie conoscenze.

Entrare in punta di piedi, in luoghi e culture diverse, per comprenderne, stupendoci, i misteri della bellezza della diversità.

Un'economia aperta e collaborativa di comunità, ci permetterà la condivisione di conoscenze.

Potrebbe essere un vero balzo in avanti per l'umanità!

COVID-19, è il pianeta che si ribella all'uomo?

di Giandomenico Fortino

L'Italia e il mondo stanno vivendo in prima linea l'emergenza coronavirus. Rivelatosi all'umanità senza preavviso e scagliatosi con una forza pari a quella di una catastrofe mai vista prima, sta riportando il pianeta all'anno zero. Non saprei se quella che stiamo vivendo sarà paragonabile alla "Terza Guerra Mondiale" ma, quello che è certo, è che il Pianeta sembra quasi che si stia ribellando all'uomo. In questi giorni mi interrogavo sul perché di tutto ciò e pensando a come abbiamo spremuto il Pianeta Terra senza rispetto alcuno di fauna e flora - che gran parte della popolazione, ha sempre percepito e trattato come sottomesse - una risposta ho provato a darmela. Immagino che, per come è stata architettata la società odierna, sia difficile pensare all'armonia e all'interdipendenza tra uomo e Pianeta. Tuttavia, forse, è utile ricordare che è l'uomo a dipendere dal Pianeta e non viceversa, per cui dovremmo iniziare a ragionare in funzione di un adattamento meno invasivo e più rispettoso nei confronti del luogo in cui siamo destinati a vivere. Evidentemente, il messaggio che la natura vuole darci attraverso questa esperienza che stiamo vivendo, è semplice. Forse, vuole farci capire tutti i limiti della società in cui viviamo così da superarli. In questo periodo, come accade quando si è immersi nei tumulti e nelle paure di una guerra ci ritroviamo a dare valore alla cosa più importante, la VITA. La nostra, quella dei nostri cari e di tutti gli esseri viventi. VITA vuol dire creare e preservare l'armonia tra uomo e natura. Penso sia arrivato il momento di gestire e cooptare paure e distruzione di questo ospite apocalittico iniziando a ragionare sulle possibilità di impiego dei cambiamenti impostici dal Covid-19. Un'inversione ambientalista che, negli anni i governi (a



tutti i livelli), non sono riusciti a realizzare. Questa è la necessità. Il mio pensiero è di cordoglio a tutte le famiglie che sono state colpite perdendo i propri cari, di vicinanza per tutte quelle persone che in prima linea stanno lottando per garantire il diritto alla salute alla popolazione e di stima e rispetto nei confronti di tutte le lavoratrici e i lavoratori che, ogni giorno, garantiscono i servizi essenziali. Il mondo dell'occupazione, delle imprese, il sistema economico in generale stanno

attraversando una fase storica simile a quella vissuta durante le guerre mondiali. Spero che le perdite che abbiamo subito non vengano vanificate e conteggiate solo come dati statistici fini a se stessi. La perdita dei nostri cari deve poterci far riflettere sull'essenza della vita e darci forza rigeneratrice affinché i cittadini del mondo, finita questa fase angosciante per l'umanità, possano avviare il più grande percorso ambientalista mai visto nella storia.

Santa Rita bio Caseificio Sociale 1964

Il Caseificio Santa Rita Bio, nato nel 1964, vanta oltre 50 anni di esperienza nella produzione di Parmigiano Reggiano prodotto di Montagna. La stretta collaborazione con le aziende agricole e con gli allevatori della zona ha permesso di creare, già dal 1994, un'intera filiera produttiva Biologica, certificata AIAB/ICEA. Il costante impegno e la costante ricerca hanno contribuito ad affermare l'azienda ai più alti livelli qualitativi, pur mantenendo la propria anima artigianale.



PARMIGIANO REGGIANO BIOLOGICO PRODOTTO DI MONTAGNA CON SOLO LATTE DI VACCA BIANCA MODENESE, PRESIDIO SLOW FOOD: **Vincitore del 1° Premio "International Organic Cheese Award" al BIOCASEUS 2012 e 2017 di Norimberga** e fiore all'occhiello dell'azienda, formaggio "Speciale", fatto con il solo latte della razza storica "madre" del Parmigiano Reggiano, oggi in via di estinzione. **Ne viene prodotta una sola forma Biologica al giorno al mondo, dal Caseificio Santa Rita Bio.**

I NOSTRI PRODOTTI

- Parmigiano Reggiano Biologico prodotto di Montagna (Produciamo oltre 5.000 forme/anno, circa 200.000 kg)
- Parmigiano Reggiano Biologico prodotto di Montagna di Vacca Bianca Modenese, Presidio Slow Food (Produciamo 365 forme all'anno, circa 14 000 kg).
- Stagionature: Abbiamo disponibili oltre alle classi-

- che 12 / 24 / 36 mesi, anche stagionature più alte.
- Confezionamento: il nostro parmigiano con taglio "a roccia" è disponibile in confezioni da 300 g, 500 g, 1 kg, 1/8, 1/4 e 1/2 forma a peso variabile. Disponibile anche il 200 g a peso fisso.
- Imballaggio: il Parmigiano è confezionato sottovuoto con pellicola termoretraibile. Scadenza 180 giorni.
- Parmigiano Reggiano Biologico prodotto di Montagna GRATTUGIATO in buste da 60 g. Scadenza 120 giorni.
- SNACK di Parmigiano Reggiano Biologico prodotto di Montagna, confezionato singolarmente in porzioni da 30 g. Scadenza 120 giorni.

QUALITÀ E CERTIFICAZIONI

- BIOLOGICO: certificazione biologica AIAB/ICEA dal 1994
- 100% Prodotto Italiano per tutta la filiera
- DOP: certificazione di Denominazione di Origine Protetta del Parmigiano Reggiano
- Presidio Slow Food per la salvaguardia della Vacca Bianca Modenese dal 2008, unico presidio all'interno del Parmigiano Reggiano
- NO OGM: non viene utilizzato alcun prodotto ogm in tutta la filiera
- GLUTEN FREE: Il Parmigiano Reggiano è naturalmente privo di glutine
- SENZA LATTOSIO: il Parmigiano Reggiano è naturalmente privo di lattosio e altamente digeribile

EVENTI E PROMOZIONE:

Partecipiamo da anni alle seguenti Fiere di settore: Biofach, Norimberga, Germania - Fa' la cosa Giusta, Milano - Foire Eco Bio D'Alsace, Colmar, Francia - Bio Marché, Zofingen, Svizzera - Expo 2015, Milano - Sana, Bologna - Cheese, Bra - Marjolaine, Parigi, Francia.

Ode al riso... Un chicco di riso ha in sé l'universo...

TEMPO DI LETTURA 4 min



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

TEMPO DI LETTURA 3 min

Il riso è uno dei più antichi cereali coltivati. Lo ritroviamo già 10.000 a.C. in Thailandia. Poi, nel 300 a.C. raggiunse anche il bacino del mediterraneo.

Il riso è l'unico cereale che cresce contemporaneamente insieme alla terra, all'acqua e all'aria.

Questa crescita particolare fa del riso integrale **uno dei cibi più curativi.**

Da secoli il riso viene usato soprattutto in caso di debolezze organiche.

IL RISO INTEGRALE (chiaramente BIOLOGICO), cotto per assorbimento con acqua e sale marino integrale, è l'unico cibo che può consumare qualsiasi malato.

Ci porta alla meditazione (se ben masticato), alla consapevolezza di noi stessi. Ci permette il contatto con il nostro Io profondo, dove è custodito il nostro Universo.

Il riso integrale è il cereale più indicato per una dieta anti infiammatoria, perché contiene **TRICINA, che contrasta la sintesi degli eicosanoidi** (ormoni prodotti a partire dai grassi essenziali, che controllano tutti gli altri sistemi ormonali dell'organismo) **legati ai processi infiammatori.**

Il riso, come gli antri cereali, è costituito dal

- **germe** (embrione), che contiene vitamine, grassi e proteine di valore biologico
- **endosperma** (parte amidacea), che contiene amido e proteine strutturali (quelle che nel grano vengono chiamate gliadine e glutenine e danno origine al glutine)
- **crusca** che contiene proteine di valore biologico, vitamine, sali minerali, FIBRA, enzimi, antiossidanti.

Ecco che contiene tutte le sostanze indispensabili per l'organismo umano: minerali, glucidi, enzimi, vitamine, proteine, grassi. Poiché le sostanze essenziali sono

presenti nel germe e nella crusca, è **fondamentale che il riso non sia raffinato.**

Infatti il **riso raffinato** viene ottenuto a seguito del processo di **sbiancatura**, con il quale vengono allontanate le parti esterne (germe e crusca) mediante abrasione, lasciando solo mandorla farinosa (endosperma).

Ancora peggio è il processo di **BRILLATURA**: il riso raffinato viene trattato con talco e glucosio. In questo modo, i chicchi risulteranno più brillanti e lucenti, acquisteranno maggiore conservabilità, ma perderanno gran parte dei nutrienti.

Qualcuno dice che il riso integrale stabilizza la glicemia... sarà vero?

Il riso contiene amidi che sono quelli che impattano sulla glicemia. Ecco perché è importante sceglierlo integrale.

A proposito di amido. Abbiamo visto che è contenuto nell'endosperma. E se il riso è raffinato (ovvero è rimasto solo endosperma) ha un indice glicemico piuttosto alto. Ancora peggio se è soffiato!

L'amido può essere di tipo lineare (amilosio) o di tipo ramificato (amilopeptina).

L'amido del riso può avere un tenore di amilosio variabile. Un riso ricco di amilosio sarà più stabile, meno viscoso e si scuote meno. Meno amilosio (quindi più amilopeptina) rende il riso più colloso.

Ecco che un riso **Carnaroli**, che ha un maggiore tenore di amilosio, sarà più sgranato. E un riso **Baldo** (minore contenuto di amilosio) sarà più adatto alla mantecatura. Analogamente il riso **Basmati**, che ha un più alto contenuto di amilosio, poco si addice, ad esempio, a una crema di riso.

È chiaro che il **rapporto amilosio/amilopeptina andrà ad influenzare anche l'indice glicemico dell'alimento.**

L'amilopeptina, amido a struttura ramificata, sarà più facilmente attaccabile dagli enzimi digestivi rispetto all'amilosio.

Quanto più alta è la percentuale di amilopeptina (rispetto all'amilosio), tanto maggiore sarà la velocità di assorbimento e più alto sarà l'indice glicemico.



Quindi, il riso glutinoso, con una maggiore quantità di amilopeptina, sarà sì più cremoso, ma avrà anche un indice glicemico più alto.

Il riso basmati, con una maggiore quantità di amilosio, sarà sì più sgranato, ma anche un indice glicemico più basso.

Quindi? Uniamo il riso integrale ad un cibo con un più alto tenore in grassi/proteine.

Ma il riso integrale è dimagrante? Se pensiamo di dimagrire mangiando solo riso, siamo sulla cattiva strada. Ma può aiutare in una dieta equilibrata.

Ricordando sempre di masticare accuratamente...



conosci^{Bio}

La selezione dei migliori prodotti Bio del mese

CONOSCI BIO è una panoramica sulle novità di settore. Le schede di recensione dei prodotti sono di rapida lettura e offrono la possibilità di approfondire le informazioni sugli articoli presentati, cercando direttamente sul sito web citato.

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

Tomini

AZIENDA: Fattoria Lischeto
Web: www.agrilischeto.com
Tel: 0588.30403



Formaggi freschi prodotti con latte di pecora arricchiti con **farro, peperoncino, pepe nero, mandorle e tartufo**, prodotti a Volterra (PI). Oltre che consumati al taglio, sono molto gustosi cotti al forno o sulla piastra ed accompagnati a verdure cotte o crude. Ideali con vini bianchi e rossi leggeri. Vengono lasciati stagionare per circa 15 giorni, dopodiché sono conservati sottovuoto. Da 100% latte ovino intero crudo biologico.

Riseis Cerasuolo d'Abruzzo Bio Doc

AZIENDA: Agriverde
Web: www.agrerverde.it
Tel: 329.8609027



VITIGNO: Montepulciano d'Abruzzo 100%.
SISTEMA DI VINIFICAZIONE: Macerazione a freddo del pigiato, pressatura soffice e controllo della temperatura di fermentazione del mosto limpido in serbatoi di acciaio inox.
GRADAZIONE ALCOLICA SVOLTA: 13,00% Vol.
COLORE: Rosato tenue con brillanti sfumature violacee. Un vino biologico dal profumo intenso e dalla piacevolezza unica.

Parmigiano Reggiano Biologico con Latte di Vacca Bianca Modenese

Azienda: Santa Rita Bio Caseificio sociale 1964
Web: www.santaritabio.com
Tel: 0536.950193



Santa Rita Bio 1964 è l'unico produttore al mondo di Parmigiano Reggiano Biologico fatto con solo latte di Vacca Bianca Modenese Presidio Slow Food, fiore all'occhiello dell'azienda che dal 2009 ne produce **una sola forma al giorno**. La Vacca Bianca Modenese produce tra i 9 e i 12 litri di latte al giorno (una Vacca Frisona circa 40) ma il suo latte ha una particolare beta-caseina perfetta per la caseificazione del Parmigiano. Da questa razza speciale, dalla qualità dei foraggi biologici e dal rispetto del benessere animale degli allevamenti biologici, ne nasce un Parmigiano perfetto, con una ricchezza di sapore e una friabilità unici al mondo.

Cromo, Cannella e Acido Lipoico Complex

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



Una formulazione specifica per mantenere corretti i livelli di glucosio nel sangue. Gli estratti vegetali e i micronutrienti presenti nel prodotto risultano utili per ripristinare la corretta sensibilità insulinica e il metabolismo glicemico, e contrastano i danni prodotti dai livelli alti di glucosio nel sangue, supportando i reni, i nervi, gli occhi, il tratto urinario e sistema cardiovascolare. Il prodotto è utile anche per accelerare il metabolismo e quindi può essere utile come dimagrante, in quanto stimola la captazione del glucosio. Particolarmente **adatto a chi sostiene una vita frenetica**.

Lozione rinfrescante naturale non gradita agli insetti

Azienda: Maitreya Natura
Web: www.maitreya-natura.com
Tel: 0471.677733



Da coltivazione biologica, abbiamo creato una lozione protettiva e lenitiva a bassa gradazione alcolica, inserendo gli oli essenziali di Menta Piperita e Eucalipto citriodora in sinergia con l'olio di Andiroba e all'olio di Neem per allontanare efficacemente gli insetti molesti in modo naturale. La delicatezza della formula rende adatto l'utilizzo della lozione anche per bambini. Applicare più volte sulle zone scoperte del corpo.

TotalCare - Neem solubile per le piante

Azienda: EM Bio
Web: www.embio.it
Tel: 0474.530222



L'olio di Neem è il più comune prodotto utilizzato nella lotta ai parassiti in agricoltura biologica, utilizzato in diverse nazioni nel mondo sia da solo che nella lotta integrata o insieme ai pesticidi di sintesi. **TotalCare è olio di Neem idrosolubile, con una formulazione specifica per le piante**. La sua azione aiuta a tenere sotto controllo i parassiti. Completamente naturale e biodegradabile, senza tempi di carenza. 90% Olio di Neem bio, con emulsionanti naturali. **Sicuro per la salute e l'ambiente, non danneggia le api e gli insetti utili**. TotalCare non ha tossicità per umani, mammiferi, uccelli e lombrichi. Efficace nella difesa di piante ornamentali, piante da fiore, alberi, arbusti, ortaggi, alberi da frutta e in casa o ambienti rurali.

Olio Extravergine di Oliva Biologico

Azienda: Azienda Agricola "Rocca delle Querce"
Web: www.roccadellequerceoliobio.it
Tel: 338.2385172



L'Azienda Agricola "Rocca delle Querce" ha origini nel 1980 e da sempre vanta una conduzione familiare. Questo olio nasce nella Sicilia sud occidentale. Coltivato e prodotto in biologico da più di otto anni e dal 2016 rientra nella **DOP Val di Mazara (Denominazione di Origine Protetta)**. Selezionato dalla varietà autoctona "biancolilla" monocultivar raccolta manualmente e ricavato da una molitura a freddo garantiscono al prodotto un'alta qualità. Le caratteristiche di questo olio sono un fruttato medio intenso con sentore di amaro piccante e mandorle e carciofo. Alla vista un colore verde intenso con riflessi dorati che conferiscono all'olio un gusto inteso e rotondo esaltato dalla cucina mediterranea nel suo utilizzo al crudo.

Gel Mani Igienizzante Disinfettante

Azienda: Calier SPA
Web: www.calierspa.com
Tel: 011.343538



Gel Mani Igienizzante Disinfettante pronto all'uso, a base di alcool, per detergere le mani rapidamente senz'acqua. A rapido assorbimento, non unge, non secca (grazie all'Aloe, Vitamina F e Glicerina), elimina i batteri e virus (oltre 70% d'alcool e tea tree oil). Applicare poche gocce sul palmo delle mani, strofinare fino a completa asciugatura. Uso Esterno.



**#RIPARTIAMOINSIEME
e scegliamo BIO**



**visita subito
www.biofiera.it**

**ALIMENTAZIONE BIO - SALUTE E BELLEZZA NATURALE -
BERE BIO - ECOABITARE - ECOTURISMO - SCELTE SOSTENIBILI:
tutto a portata di click!**





Compost perfetto anche in appartamento con i Microrganismi Efficaci

di Federica Fiorentino

Il secchio dell'organico...luogo di marciumi, cattivi odori e colonie di moscerini. Una di quelle presenze fastidiose che non vediamo l'ora di portare via di casa. Per ricominciare poco dopo ad accumulare nuovi scarti marcescenti, in un tormento senza fine! Ma voglio darvi una buona notizia, questa brutta storia può avere un lieto fine, grazie ai nostri preziosi alleati invisibili, i microrganismi.



Nella speciale miscela dei cosiddetti Microrganismi Efficaci è presente una grande diversità di microrganismi benefici, in grado di prevenire e contrastare la formazione di muffe e cattivi odori, avviando la fermentazione (e non putrefazione) della sostanza organica che la arricchisce di sostanze benefiche. Tutto ciò che serve è uno secchio dotato di chiusura ermetica e di un doppio fondo con rubinetto, ne esistono di già fatti in commercio o si possono trovare istruzioni online per gli amanti del fai-da-te. I rifiuti organici accumulati durante la giornata possono, quindi, essere trattati con la miscela EM dopo essere stati aggiunti nel secchio, compressi con cura e protetti dal contatto con l'ossigeno chiudendo

il secchio con un coperchio ermetico, in modo da non far entrare aria (né insetti).

Il materiale così trattato dovrà essere lasciato chiuso a fermentare per un minimo di due mesi per poter ottenere un fertilizzante di alta qualità, utilizzabile in giardino, nell'orto o per le piante in vaso, definito bokashi. Durante questo periodo potrà essere prelevato dal fondo un liquido utilizzabile come fertilizzante.

Il bokashi, grazie al processo di fermentazione, mantiene molti più nutrienti rispetto al classico compost, può comodamente essere fatto in casa e consente di ridurre il conferimento dei rifiuti organici, che rappresenta il 40% dei rifiuti prodotti comunemente in una famiglia.

Uno dei più grandi misfatti dell'essere umano è quella di avere inventato i "rifiuti". Senza di noi questa parola non avrebbe senso di esistere, poiché ogni processo naturale è ciclico, non esistono sostanze inutili, non esistono processi che generano materiale inutilizzabile.

Consapevoli di questo, è necessario iniziare a chiudere qualche ciclo nella nostra vita e il compostaggio



domestico è un ottimo modo per avviare un ciclo virtuoso di risparmio, in cui a una minore produzione di rifiuti si associa la creazione di fertilità che, a sua volta, può generare nuova vita.

Se vuoi saperne di più vai su www.microrganismi-efficaci.it!



embio
Soluzioni naturali
per il benessere di piante,
animali e dell'uomo
www.microrganismi-efficaci.it

Per una pelle di pesca

di Elena Nonis

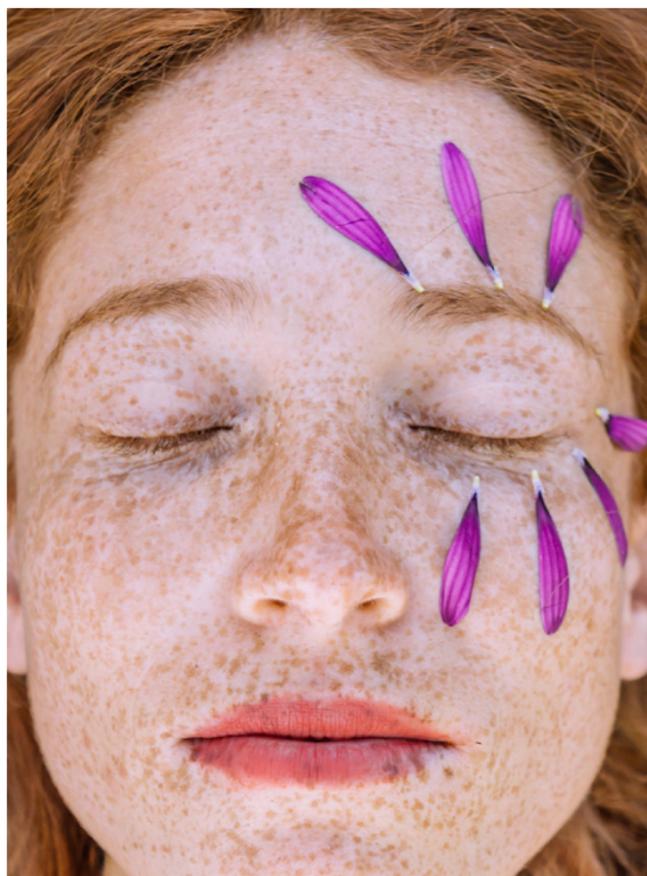
Le problematiche della pelle, senza entrare nel merito delle patologie dermatologiche vere e proprie, sono decisamente numerose: c'è chi possiede una pelle troppo secca, chi mista-tendente al grasso; chi lamenta una grana disomogenea e chi presenta un colorito spento.

Se la sensazione è quella di una pelle "che tira", possiamo nutrirla utilizzando creme a base di olio di avocado o jojoba oppure burro di karité o di cacao.

Gli oli a temperatura ambiente sono liquidi, al contrario dei burri che si presentano allo stato solido. Da non trascurare l'idratazione anche dall'interno: fondamentale ricordarsi di bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno. I liquidi si possono integrare in forma di tè e tisane, zuppe e minestre e introducendo nella dieta gli alimenti che ne sono naturalmente ricchi. Via libera dunque a frutta e verdura. Un'indicazione valida per tutte le tipologie di pelle è quella di evitare i bagni di sole. Non dimenticare di proteggersi dai raggi UV-A e UV-B; abitudine che dobbiamo tenere a mente anche d'inverno e nelle giornate in cui il cielo è coperto.

I prodotti topici contenenti calendula hanno un'azione calmante e possono essere usati anche per facilitare la rimarginazione delle ferite. Per un bagno lenitivo si consiglia di aggiungere una manciata di amido di riso o di farina di avena all'acqua tiepida della vasca. Queste polveri sono così delicate che possono essere impiegate anche per la cute sensibile dei più piccini o degli anziani.

Per rinfrescarsi durante la giornata, idratare la pelle e al contempo fissare il trucco, si suggerisce di vaporizzare sul viso acqua termale, ricca di sali minerali.



Prima di applicare un olio, una crema, una lozione può essere utile esfoliare la pelle per prepararla a ricevere il trattamento successivo.

Per la pelle caratterizzata da un eccesso di sebo si può ricorrere settimanalmente ad una maschera all'argilla, dall'azione purificante.

Per la pulizia sono da preferire i tonici dall'effetto astringente, a base di estratti di amamelide e acqua di

rose, combinati magari con gli estratti antinfiammatori di camomilla, aloe e lavanda. Anche i saponi allo zolfo sono adatti per la detersione della cute grassa.

Se il problema è la pelle opaca, che spesso si presenta in periodi di stanchezza psicofisica intensa o come conseguenza dell'esposizione a inquinamento e fumo di sigaretta, si possono impiegare preparati a base di estratti di carota o tè verde, che uniformano l'incarnato grazie al contributo di sostanze antiossidanti.



SCUOLA DI NATUROPATIA
PER OPERATORE DEL BENESSERE

Corso triennale di formazione
Corsi monotematici
Seminari di formazione continua

FITOTERAPIA
IRIDOLOGIA
RIFLESSOLOGIA
KINESIOLOGIA
IDROTERAPIA
ED. ALIMENTARE

La scuola segue le direttive del **Benchmarks for training in Naturopaty dell'O.M.S**

CENTRONATURA
Segreteria
Centro Natura - via degli Albari, 4/a - 40126 Bologna | Tel. 051 235643 - 392 4596802
naturopatia@centronatura.it
Scuola di Naturopatia Bologna @ ScuolaNaturopatia
www.scuoladinaturopatia.it

TING
SPAZZAVANTI
FORMAZIONE AL BENESSERE

Superbonus: ecobonus e sismabonus potenziati al 110%

Il Decreto "Rilancio" varato dal Governo punta alla ripresa economica italiana trainata dall'edilizia sostenibile con un Super ecobonus del 110% destinato all'efficientamento energetico degli edifici, cappotto termico, fotovoltaico, pompe di calore e messa in sicurezza sismica.

TEMPO DI LETTURA 4 min

"L'edilizia è da sempre un volano per la crescita economica - ha affermato Riccardo Fraccaro, sottosegretario di Stato alla Presidenza del Consiglio dei ministri - ma ora quel settore va indirizzato alla sostenibilità: quindi ho lavorato a un superbonus che mettesse insieme due strumenti già funzionanti, ecobonus e sismabonus, e li portasse all'estremo con uno sconto del 110%".

L'aliquota di **detrazione** viene maggiorata nella **misura del 110%** delle spese sostenute tra il 1° luglio 2020 e il 31 dicembre 2021 per specifici interventi, volti a:

- incrementare l'efficienza energetica degli edifici (**ecobonus**),
- la riduzione del rischio sismico (**sismabonus**)
- per interventi ad essi connessi relativi all'installazione di **impianti fotovoltaici**
- colonnine per la **ricarica di veicoli elettrici**.

Per tali interventi - come per altre detrazioni in materia edilizia - in luogo della detrazione, il contribuente potrà optare per un contributo sotto forma di **sconto in fattura** da parte del fornitore, che potrà recuperarlo sotto forma di credito di imposta cedibile ad altri soggetti, comprese banche e intermediari finanziari, ovvero per la trasformazione in un credito di imposta.

L'accesso alle agevolazioni fiscali del Superbonus green è subordinato al possesso dei seguenti requisiti:

- gli interventi, nel loro complesso, devono garantire il **miglioramento di almeno due classi energetiche dell'edificio**, o se non possibile, il conseguimento della classe energetica più alta (dimostrato da APE pre e post-intervento rilasciato da tecnico abilitato)
- nel caso di persone fisiche (no aziende o professioni), la detrazione spetterà solo all'**abitazione principale** o prima casa



Possono beneficiarne:

- i condomini;
- le persone fisiche, al di fuori dell'esercizio di attività di impresa, arti e professioni, su unità immobiliari o edifici unifamiliari adibiti ad abitazione principale;
- gli Istituti autonomi case popolari (IACP) comunque denominati nonché dagli enti aventi le stesse finalità sociali dei predetti Istituti, istituiti nella forma di società che rispondono ai requisiti della legislazione europea in materia di "in house providing" per interventi realizzati su immobili, di loro proprietà ovvero gestiti per conto dei comuni, adibiti ad edilizia residenziale pubblica;
- le cooperative di abitazione a proprietà indivisa, per interventi realizzati su immobili dalle stesse posseduti e assegnati in godimento ai propri soci.

Le disposizioni contenute nei commi da 1 a 3 non si applicano agli interventi effettuati dalle persone fisiche, al di fuori di attività di impresa, arti e professioni, su edifici unifamiliari diversi da quello adibito ad abitazione principale.

"Con questa misura - ha commentato **Federesco** (associazione delle energy service company, ESCO) - **cinque sono gli obiettivi di eccellenza raggiunti:**

1. contrasto al cambiamento climatico - riduzione delle emissioni climalteranti;
2. rilancio dell'edilizia;
3. sostegno alle famiglie che vedranno la loro abitazione rivalutata;
4. riduzione delle spese energetiche dell'abitazione;
5. notevole aumento dell'occupazione".

La Kasetta
Da lunedì 15 giugno
SI PARTE!

Ampi spazi all'aria aperta tra animali, orto, musica e arte. Per una magica esperienza nella natura come esploratori in un mondo magico!

POSTI LIMITATI!
Per le iscrizioni prenotarsi telefonicamente:
dal lunedì al venerdì dalle 16:00 alle 19:00
(+39) 3896456541

Publicità realizzata da:
www.sharpfour.eu
contact@sharpfour.eu

Ci trovi anche su:

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

Via Stradelli Guelfi, 2768
Castel San Pietro Terme BO, Italia

Decreto Rilancio: bonus per la mobilità sostenibile



Buone notizie per il mondo delle dure ruote e per l'ambiente! Con l'approvazione del Decreto Rilancio è arrivata la conferma che il governo ha predisposto la possibilità di accedere a **bonus mobilità e incentivi per l'acquisto di bici e mezzi della micromobilità elettrica** (monopattini, segway e hoverboard) pari al 60% del valore di acquisto, per un **massimo di 500 euro**.

Il bonus si rivolge a ogni residente maggiorenne di comuni oltre 50000 abitanti. I comuni sotto i 50.000 abitanti sono esclusi perché la misura è volta a contenere il traffico nelle città maggiori a causa della limitata efficienza del trasporto pubblico nel periodo post-Covid.

L'incentivo per l'acquisto di nuove biciclette è pari al 60% della spesa sostenuta e, comunque, in misura non superiore ai 500 euro.

Cosa vuol dire? Se deciderai di acquistare una bicicletta del valore di 1.000 euro, non riceverai 600 euro di bonus, ma 500. Allo stesso modo, se acquisterai una bicicletta del valore di 400 euro riceverai al massimo 240 euro di bonus e così via. Per poter ottenere **tutti i 500 euro** di bonus sarà necessario effettuare un acquisto del valore di almeno 833 euro (che verrà a costare dunque 333 euro).

Il Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti in una nota del 16 maggio 2020 ha specificato che: "Per ottenere il contributo basterà conservare il documento giustificativo di spesa (fattura) e, non appena sarà online, accedere tramite credenziali SPID (Sistema Pubblico di Identità Digitale) sull'applicazione web che è in via di predisposizione da parte del Ministero dell'Ambiente e accessibile anche dal suo sito istituzionale".

Sarà dunque il Ministero dell'Ambiente, come confermato dal Decreto Rilancio pubblicato in Gazzetta Ufficiale, a seguire l'iter per l'erogazione del bonus.

Fonte www.bikeitalia.it

Buone pratiche, belle idee e buona amministrazione

**vivere®
sostenibile** Italia

www.viveresostenibile.net  



BioFiera
Fiera online del biologico
visita subito
www.biofiera.it

ALIMENTAZIONE BIO
BENESSERE CORPO E MENTE
BERE BIO - ECOABITARE - ECOTURISMO
SCELTE SOSTENIBILI:
tutto a portata di click!

Dispersione di guanti e mascherine: un pericolo reale per la salute pubblica e per l'ambiente

di Elena Nonis e Maddalena Nardi

5 min. 

Iniziata la fase 2 dell'emergenza sanitaria legata al Covid-19, mascherine e guanti non si rivelano affatto meno importanti che in pieno lockdown.

Occorre fare appello al buon senso di tutti non solo per quanto riguarda il corretto utilizzo dei dispositivi di protezione, ma anche per lo **smaltimento** che ne consegue.



Sono sempre più frequenti le immagini di strade, piazzali, marciapiedi, giardini invasi da guanti gettati a terra dopo essere stati utilizzati.

Disperdere nell'ambiente guanti e mascherine mette in serio pericolo la salute della collettività, portando gli operatori addetti alla pulizia dei luoghi pubblici a bonifiche aggiuntive che hanno dei costi e che espongono il personale a dei rischi.

Qualcuno ha scritto che il più grande virus della Terra resta ancora il comportamento umano...

I guanti e le mascherine, rifiuti a perdere non riciclabili, non sono purtroppo gli unici ad essere lasciati con noncuranza su marciapiedi, prati e spiagge. Anche fazzoletti, garze impregnate di disinfettanti, cuffiette monouso, tute usa-e-getta rappresentano una fonte di inquinamento e un pericolo per l'igiene.

È possibile che in poco più di due mesi **abbiamo perso**

tutte le attenzioni riguardo alla plastica mono uso, al corretto conferimento dei rifiuti e che in così tante persone si permettano di gettare a terra noncuranti del prossimo e dell'ambiente, mascherine e guanti?

Al posto dei fiori nei giardini appaiono sempre più spesso questi azzurri rifiuti magari pure infetti...



Si rammenta che, indipendentemente dalle regole per la raccolta differenziata in vigore nel comune di residenza, i rifiuti suddetti vanno smaltiti nel contenitore che si utilizza per l'indifferenziato e il consiglio è di isolarli in sacchetti chiusi.

La legge prevede sanzioni per coloro che abbandonano i rifiuti, ma, indipendentemente dai discorsi punitivi, in questo particolare momento storico **si confida nel senso civico delle persone, sia a difesa dell'ambiente che della comunità.**

Negli scorsi mesi, nonostante la tragedia della pandemia che ci ha colpiti, abbiamo potuto gioire di fronte alle immagini di animali e piante che, con la nostra assenza, si sono rapidamente riappropriati dei loro spazi. Ora che l'umanità ha ricominciato ad uscire dal proprio nido, è concreta la minaccia che la plastica dei presidi in questione vada a sommarsi a quella già

presente in quantità nell'ordine di tonnellate nei nostri mari! Per scongiurare tale eventualità, la presidente del WWF Italia Donatella Bianchi ha chiamato le istituzioni competenti alla predisposizione di **raccoglitori dedicati** in prossimità di porti, parchi, supermercati.

A guadagnarci sarà la salute, sia umana che ambientale! È anche possibile scegliere di **utilizzare mascherine in tessuto, riutilizzabili e igienizzabili**, ce ne sono perfino di belle!

Spunti di lettura...

Zero rifiuti in casa

100 astuzie per alleggerirsi la vita e risparmiare

Autore
Bea Johnson
Editore
Logart Press
Numero pagine
264

Prezzo
16,90 €



Questo best seller mondiale, tradotto in 16 lingue, racconta in modo semplice e appassionante di come un'intera famiglia si sia lanciata in **un'avventura sorprendente: semplificare la propria vita riducendo allo stesso tempo i rifiuti a meno di un litro l'anno.**

"Oggi, meno possiedo, più mi sento ricca. Mi sono resa conto di come - scrive l'autrice - vivendo nel lusso del sogno americano, eravamo diventati dei cittadini e dei consumatori irresponsabili. Come avevamo potuto dissociarci a tal punto dall'impatto e dalle conseguenze delle nostre azioni?"

In questo libro testimonianza, l'autrice svela le sue astuzie e fornisce ogni sorta di **consigli pratici per adottare un modo di vivere sostenibile. Zero rifiuti in casa mostra che si possono cambiare le cose, e far evolvere la società, adottando ogni giorno alternative semplici. Rendete leggera la vostra vita!** È questo il consiglio di Bea Johnson dopo che lei e la sua famiglia sono riusciti a diminuire il budget familiare del 40% riducendo i loro rifiuti a un litro l'anno!

Un mese in giardino: giugno.

Commenti e riflessioni del Maestro Giardiniere



di Carlo Pagani - Maestro Giardiniere
ilmaestro@carlopagani.it

5 min.

Il Covid 19 ci ha assaliti e al di là dei danni incalcolabili, una cosa ce l'ha fatta capire con chiarezza, cambiare il nostro modo di vivere è un fattore imprescindibile per il nostro futuro.

Per una volta concedetemi di sospendere la mia abituale ironia nel descrivere il mio mondo giardinere - che prometto di riprendere qualche riga più in là - ma credo di poter dire senza tema di smentita che quello che ci sta accadendo ci rende sempre più coscienti che sono necessari mutamenti ambientali, sociali ed anche economici e che **serve una spinta decisiva perché vengano attuate azioni in merito.**

Negli ultimi decenni abbiamo assistito da un lato a uno sviluppo inconsiderato dettato da un pressing ambientale non indifferente e dall'altro ad un deciso miglioramento nei confronti dell'aspettativa di vita. Ora ci troviamo di fronte ad un bivio, ancora una volta da un lato la crescita della produzione alimentare con le sue conseguenze dettate dalla necessaria crescita di energia e di acqua potabile e dall'altra la assoluta necessità di sprecare il meno possibile e la riduzione delle emissioni lungo tutto il sistema produttivo. Credo che la crescita del verde, soprattutto sostenibile, sia la migliore delle proposte per raggiungere un equilibrio fondamentale.

Arricchire i luoghi in cui viviamo di verde significa arricchire la salute di noi tutti e non costituisce soltanto la riduzione delle emissioni di CO₂ e degli inquinamenti.

Le nuove città devono crescere al servizio del verde, con un totale cambiamento di vedute.

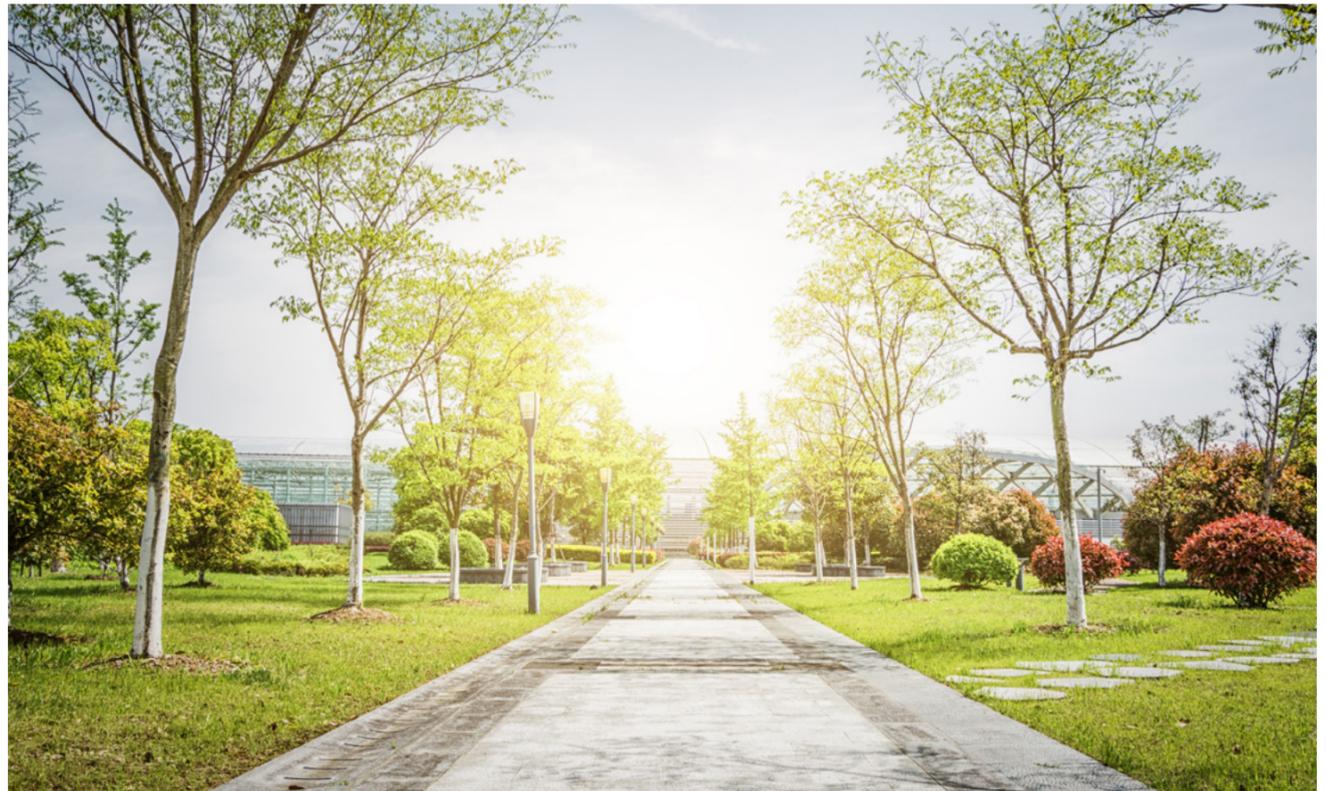
Ecco, da un po' di tempo sentivo la necessità di dire la mia dal mio osservatorio privilegiato di giardiniere con il rischio di diventare populista perché esprimo un pensiero che credo sia di tutti.

Ed ora si va nell'orto dove i pomodori stanno crescendo non giorno per giorno ma ora per ora! Le varietà indeterminate (quelle a cui serve il supporto) necessitano della potatura o asporto delle femminelle (i getti laterali). Dovrà crescere una sola cima eliminando le concorrenti.

Le zucchine, melanzane e peperoni abbisognano di irrigazione costante per sviluppare i loro frutti. E a proposito di melanzane, ricordarsi di bagnare il fogliame tutte le sere a differenza degli altri ortaggi.

Il tempo di seminare cocomeri, meloni e zucche in aprile non è mancato, ora serve mantenere monitorata la presenza degli afidi su queste colture e tenere pronta la pompetta con il piretro, *la guerre c'est la guerre* dicono i francesi, ma anche in Emilia non scherziamo!

Infine il giardino: **credo di non aver mai visto giardini tirati a lucido come in questi tempi;** se non altro il coronavirus ha consentito, ai fortunati che lo posseggono, di poterlo vivere come si dovrebbe fare tutto l'anno. Le rose sono al top della loro carriera, dopo la fioritura di maggio serve attenzione alla loro salute. Mal bianco ed afidi i loro nemici, zolfo e piretro la so-



luzione ecologica per tutti.

La signora Maria riuscirà ad avere le meglio rispetto le rose della vicina di casa? Lo sapremo nel prossimo numero di *Vivere Sostenibile* di luglio!

LA PIANTA VEDETTE.



La vedette del mese di giugno è sicuramente una rosa, tra le centinaia della mia collezione ho scelto **la rosa rampicante 'M.me Alfred Carrier'** una profumatissima rosa antica che contrariamente alla maggioranza di quella categoria è costantemente in fioritura fino ai geli. Cresce bene in pieno sole ma è tra le poche a produrre buoni effetti anche a mezz'ombra. Speciale per i pergolati.

Spunti di lettura...

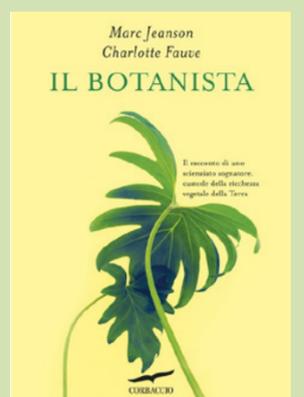
Il botanista

Autori
Marc Jeanson,
Charlotte Fauve

Editore
Il Corbaccio

Numero pagine
224

Prezzo
16,00 €



Un potente inno alla natura e al ruolo che le piante ricoprono nella nostra vita.

Non avevo mai immaginato che la vita dei ricercatori fosse così appassionante! Marc Jeanson è uno scienziato e un sognatore, appassionato di piante, di fiori e di alberi. Uomo moderno, abituato ad attraversare la biodiversità con la velocità degli aerei e non con la lentezza dei viaggiatori che vedevano cambiare la vegetazione al ritmo lento dei loro passi, Marc Jeanson conserva però, degli antichi "botanisti", **il piacere della scoperta**, dei viaggi che fin da ragazzo lo hanno portato in tutto il mondo.

Nel libro, scritto a quattro mani con Charlotte Fauve, ci racconta della sua follia nel percorrere la Terra in lungo e in largo, senza sosta, tentando di ricostruirla all'interno del più grande erbario del mondo: quello di Parigi.

Questo libro ci fa così attraversare tre secoli e mezzo di storia e che **ci fa entrare in un mondo di cui non sappiamo quasi nulla e che tuttavia è sempre più in pericolo: il nostro!**



1 IDEA INNOVATIVA
la fiera on line delle PMI
del biologico



100.000 VISITATORI
nei primi 7 mesi di vita



170 STAND
di aziende bio selezionate,
in costante aumento



6 PADIGLIONI
specializzati nel biologico



365 GIORNI, 24 ORE SU 24.
La fiera è visitabile tutto l'anno
da computer o smartphone

APRI IL TUO STAND
A PARTIRE DA
1 € AL GIORNO!



www.biofiera.it



335.7187453

Gli oli essenziali per il benessere di corpo e mente

Stare bene grazie all'aromaterapia

Le alternative per molti dei nostri problemi di salute sono proprio sotto il nostro naso: gli oli essenziali naturali con il loro aroma, dolcemente profumato, preziosi miracoli e delizie della creazione.

Lo sa bene Valerie Ann Worwood, autrice del libro **Guida Completa all'aromaterapia**, è considerata una delle maggiori autorità in materia di oli essenziali e aromaterapia, oltre ad essere aromaterapista, riflessologa e dottore in medicina alternative.

CHE COS'È UN OLIO ESSENZIALE

L'olio essenziale è un estratto oleoso che contiene in sé l'essenza della pianta o del fiore da cui è estratto. L'olio essenziale viene prodotto tramite distillazione in corrente di vapore, pressatura, spremitura o estrazione della pianta – si usano le aromatiche – da cui si ricava "l'anima della pianta", e in cui vengono conservate intatte le sue proprietà, soprattutto quelle volatili, che nella pianta viva sono conservate nei petali, nella buccia dei frutti, nella corteccia, nella resina e nelle radici.

Oggi l'aromaterapia è tenuta in considerazione in molti ambienti perché è in grado di migliorare lo stato di salute e preservare il benessere, sfruttando le qualità delle piante conservate negli oli essenziali.

COME AGISCONO GLI OLI ESSENZIALI

Gli oli essenziali, che si impiegano in aromaterapia, agiscono sulla persona nel suo insieme: corpo, mente, spirito.

Sul piano fisico promuovono la salute, riducono la concentrazione di batteri nell'aria presente in un ambiente, agiscono favorevolmente sul sistema immunitario (hanno un'azione antivirale, antibatterica e antimicotica).

Sul piano psicologico, invece, migliorano l'umore e lo stato



d'animo, eliminano lo stress e riequilibrano, liberano, rinfrescano, purificano, calmano e rilassano.

Messi nei diffusori e nelle lampade per ambienti, propagano un buon profumo e favoriscono il ricambio dell'aria.

Alcune di queste essenze si possono addirittura usare per scopi curativi o terapeutici: rosa, eucalipto, elicriso, lavanda e alloro non dovrebbero mai mancare nell'armadietto dei medicinali. Una soluzione con 3 gocce di rosa cisto ed elicriso e 5 gocce di lavanda è ottima per curare lividi, contusioni, slogature e gonfiore. In caso di raffreddore, si possono assumere 1-2 gocce di alloro in un cucchiaino di miele da sciogliere in una tazza di acqua calda o della tua tisana preferita e da bere a piccoli sorsi. Sulle punture di insetti applica invece qualche goccia di lavanda per avere subito dei benefici.

Mal di testa? Prova a strofinare 2 gocce di menta piperita sulla fronte e sulle tempie: se ne andrà molto in fretta! In estate puoi invece sbarazzarti delle fastidiose zanzare tenendo vicino a te un fazzoletto imbevuto con 7 gocce di olio di citronella, 5 gocce di eucalipto citrato e 3 gocce di limetta.



Scopri il libro
GUIDA COMPLETA ALL'AROMATERAPIA
<https://bit.ly/2T0eIt3>



Libri&C.



VALUTAZIONE DI VIVERE SOSTENIBILE: ★★★★★ OTTIMO ★ SCARSO

La Resilienza ai Tempi del Coronavirus

Autore
Francesco Campione
Editore
Taita Press
Pagine 158
Prezzo di Cop.
15,00€



Buona Cacca a Tutti!

Autore
Adrian Schulte
Editore
Macro Edizioni
Pagine 200
Prezzo di Cop.
14,50€



Con passo lieve

Autore
Paola Maugeri
Editore
Pickwick
Pagine 239
Prezzo di Cop.
10,90€



Mangiar Sano e Naturale

Autore
Michele Riefoli
Editore
Macro Edizioni
Pagine 559
Prezzo di Cop.
22,00€



Tra le tante informazioni che ci hanno subissato in questi ultimi mesi, ho trovato questo libro una buona riflessione su come sviluppare la **resilienza** necessaria in questa occasione difficile. Questo libro vuole aiutare i tanti di noi che hanno le risorse per superare queste crisi: forza d'animo, intelligenza, creatività, coraggio, pazienza, capacità di condivisione e di solidarietà, spirito di adattamento, etc. Ma l'autore parla anche ai tanti di noi che sono **impreparati alle crisi** e che vivono il panico, si ritrovano isolati, non riescono a fare i "cambiamenti di vita" imposti dall'epidemia che sembrano impossibili da accettare e da attuare. **Questo libro ci aiuterà a "diventare più resilienti", cioè a superare diventando migliori, le crisi impreviste di questa pandemia.** Francesco Campione insegna Psicologia Clinica alla Facoltà di Medicina dell'Università di Bologna, è direttore del Master Universitario in "Tanatologia e Psicologia delle situazioni di crisi". Ha destinato i diritti d'autore del libro a sostenere i servizi psicologici gratuiti che l'Ass. Rivivere fa per aiutare gli Operatori sanitari e le famiglie in lutto.



Un intestino sano per migliorare la nostra salute fisica e mentale.
Proprio al centro di ognuno di noi c'è una specie di hard disk, un organo importante che ha la responsabilità di digerire ed elaborare adeguatamente quello di cui ci nutriamo (il nostro cibo): l'intestino. È l'organo chiave che contribuisce al nostro benessere e in gran parte al mantenimento e al miglioramento della nostra salute fisica e mentale. L'intestino può essere nostro amico ma se lo trascuriamo e non ce ne prendiamo cura può causarci tanti problemi. Ma che cosa indebolisce il nostro intestino? Quali sono le cause del suo malfunzionamento? Come possiamo mantenerlo in buona salute? Il dott. Adrian Schulte, che da più di 20 anni studia le conseguenze di abitudini alimentari errate, ha individuato proprio in esse le principali cause della intossicazione e dei problemi del nostro intestino.
Un intestino sano dipende da quello che mangiamo e da come lo ingeriamo: spesso, infatti, ci nutriamo troppo, troppo velocemente e troppo spesso!



Seguo Paola Maugeri da molti anni. E con questo suo libro ho potuto apprezzare gran parte degli ultimi anni della sua vita, in particolare l'inverno in cui ha deciso, pur vivendo in appartamento a Milano con suo figlio e suo padre, di **vivere a impatto zero.**
Vegana da anni, in questo libro ci consiglia molte ricette sfiziose e semplici da realizzare e ci racconta com'è vivere senza frigorifero, senza luce elettrica, recuperando rapporti e racconti, consuetudini legate al riciclo dell'acqua o a leggere a lume di candela... Ben scritto, Paola racconta: "senza pretendere l'impossibile chiedevo al mio esperimento una rivoluzione della mia vita e un cambiamento del mio cuore.
Col computer acceso poche ore e il cellulare solo a sprazzi ero più presente a me stessa e agli altri." **Se non fai parte della soluzione, fai parte del problema,** si era scritta in un cartello in casa in quel periodo, per darsi forza. "Tutti, se lo vogliamo - ha concluso - possiamo far parte della soluzione!"



Si parla di cibo, salute ed ecologia. Con uno stile scientifico-educativo ed un linguaggio semplice, Michele Riefoli indica un percorso di consapevolezza alimentare capace di migliorare il nostro **stato di salute e di benessere** e, al contempo, di diminuire la nostra impronta ecologica.
Mangiar Sano e Naturale è una **guida di educazione alimentare ricca di utilissime informazioni**, per arrivare ad ascoltare il corpo e di migliorare le prestazioni fisiche e mentali in modo naturale scegliendo un'alimentazione consapevole.
Il programma definito **Veganic** (Alimentazione Naturale Integrale Consapevole a base vegetale), si basa sulla felice **unione di dieta mediterranea e vegetariana** e si concentra in particolar modo su cereali, legumi e germogli.
In chiusura del libro si trovano **più di 40 ricette** per iniziare il lettore al nuovo sistema che gli darà energia e benessere e lo aiuterà a conquistare e mantenere il peso forma.



macrolibrarsi
ALTERNATIVA NATURALE

e-commerce n°1 in Italia per il
benessere di mente, corpo e spirito.

Decrescita: Le Fondamenta per Una Nuova Economia

Il Movimento della Decrescita Felice aderisce alla campagna internazionale della rete Degrowth.info, che prevede la sottoscrizione, la promozione e la diffusione della Lettera Aperta "New Roots for the Economy" che ha già ricevuto il sostegno di più di 1000 firmatari e 66 organizzazioni di diversi paesi.

Nella lettera si invitano le istituzioni nazionali e internazionali, la società civile e gli attori economici a seguire cinque principi per contrastare l'attuale crisi economica, tenendo conto dei mali sociali e ambientali. **I firmatari della lettera chiedono la Decrescita: un ridimensionamento pianificato ma adattivo, sostenibile ed equo dell'economia, che porti a un futuro in cui si possa vivere meglio con meno.**

La pandemia del Coronavirus ha già tolto innumerevoli vite umane ed è incerto come si svilupperà in futuro. Mentre le persone in prima linea nella sanità e nell'assistenza sociale di base combattono contro la diffusione del virus, si prendono cura dei malati e mantengono in funzione le operazioni essenziali, gran parte dell'economia si è fermata. Nonostante questa situazione sia alienante e dolorosa per molti, e generi paura e ansia nei confronti dei nostri cari e delle comunità di cui facciamo parte, è anche un momento per portare avanti collettivamente nuove idee.

tazione e la redistribuzione del denaro, la rapida espansione dei sistemi di sicurezza sociale e degli alloggi per i senza-tetto.

Allo stesso tempo, dobbiamo essere consapevoli delle problematiche tendenze autoritarie in aumento, come la sorveglianza di massa e le tecnologie invasive, la chiusura delle frontiere, le restrizioni al diritto di riunione, lo sfruttamento della crisi da parte del capitalismo catastrofico. Dobbiamo resistere con fermezza a tali dinamiche, ma non fermarci qui. Per avviare una transizione verso un tipo di società radicalmente diversa, piuttosto che cercare disperatamente di rimettere in moto la macchina di crescita distruttiva, suggeriamo di basarsi sulle lezioni del passato e sull'abbondanza di iniziative sociali e di solidarietà che sono germogliate in tutto il mondo in questi ultimi mesi. A differenza di quanto è avvenuto dopo la crisi finanziaria del 2008, dovremmo salvare le persone e il pianeta piuttosto che salvare le imprese,

minimo e massimo devono essere definiti e introdotti democraticamente.

4. **Democratizzare la società.** Ciò significa permettere a tutte le persone di partecipare alle decisioni che riguardano la loro vita. In particolare, significa una maggiore partecipazione per i gruppi emarginati della società e l'inclusione dei **principi femministi** nella politica e nel sistema economico. Il potere delle corporazioni globali e del settore finanziario deve essere drasticamente ridotto attraverso la proprietà e la supervisione democratica. I settori legati ai bisogni di base come l'energia, il cibo, l'alloggio, la salute e l'istruzione devono essere demeritificati e definanzializzati. Bisogna inoltre promuovere le attività economiche basate sulla cooperazione, come ad esempio le cooperative di lavoratori.

5. **Basare i sistemi politici ed economici sul principio di solidarietà.** La redistribuzione e la giustizia - **transnazionale, intersezionale e intergenerazionale** - devono essere la base per la riconciliazione tra le generazioni attuali e future, i gruppi sociali all'interno dei paesi e tra i paesi del Sud e del Nord del mondo. Il Nord del mondo, in particolare, deve porre fine alle attuali forme di sfruttamento e pagare i danni di quelle passate. La giustizia climatica deve essere il principio che guida una rapida trasformazione socio-ecologica.



La crisi innescata dal Coronavirus ha già messo in luce molte debolezze della nostra economia capitalista ossessionata dalla crescita, come insicurezza per molti e sistemi sanitari paralizzanti da anni di austerità e dalla sottovalutazione di alcune delle professioni più essenziali. Questo sistema, radicato nello sfruttamento delle persone e della natura, e gravemente soggetto a crisi, è stato comunque considerato normale. Sebbene l'economia mondiale sia ai massimi della produzione, essa non riesce a prendersi cura degli esseri umani né del pianeta. Al contrario, si accumula ricchezza devastando il pianeta. Milioni di bambini muoiono ogni anno per cause prevenibili, 820 milioni di persone sono sottotratte, la biodiversità e gli ecosistemi vengono degradati e i gas serra continuano a salire vertiginosamente, portando a violenti cambiamenti climatici di origine antropica: innalzamento del livello del mare, tempeste devastanti, siccità e incendi che divorano intere regioni.

Per decenni, le strategie dominanti contro questi mali sono state quelle di lasciare la distribuzione economica in gran parte alle forze del mercato e di ridurre il degrado ecologico attraverso il cosiddetto "disaccoppiamento" (decoupling) e la crescita verde. Questo non ha funzionato. Ora abbiamo l'opportunità di ricostruire prendendo spunto dalle esperienze della crisi del Coronavirus: dalle nuove forme di cooperazione e solidarietà che stanno fiorendo, all'apprezzamento diffuso dei servizi sociali di base come il lavoro sanitario e assistenziale, l'approvvigionamento alimentare e la rimozione dei rifiuti. La pandemia ha portato anche ad azioni di governo senza precedenti nel moderno tempo di pace, dimostrando ciò che è possibile quando c'è la volontà di agire: l'indiscusso rimescolamento dei bilanci, la mobili-

e uscire da questa crisi con misure di sufficienza invece che di austerità.

Noi, firmatari di questa lettera, proponiamo quindi **cinque principi per il risanamento della nostra economia e per creare le basi di una società giusta.** Per gettare le fondamenta di un'economia che funzioni per tutti, dobbiamo:

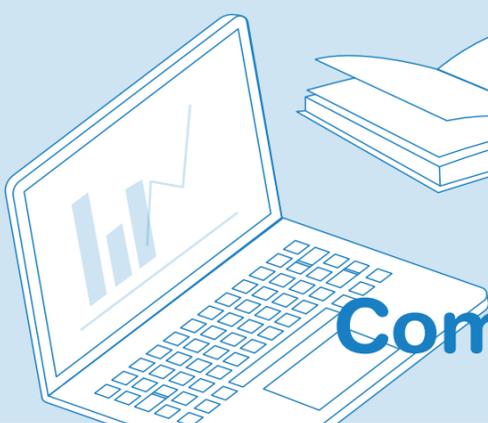
1. **Mettere la vita al centro dei nostri sistemi economici.** Invece della crescita economica e dello spreco di produzione, dobbiamo mettere la vita ed il benessere al centro dei nostri sforzi. Mentre alcuni settori dell'economia, come la produzione di combustibili fossili, l'esercito e la pubblicità, devono essere abbandonati il più velocemente possibile, altri devono essere promossi, come la sanità, l'istruzione, le energie rinnovabili e l'agricoltura ecologica.
2. **Rivalutare radicalmente quanto e quale lavoro è necessario per una buona vita per tutti.** Dobbiamo dare più enfasi al **lavoro di cura** e valorizzare adeguatamente le professioni che si sono rivelate essenziali durante la crisi. I lavoratori delle industrie distruttive hanno bisogno di accedere alla formazione per nuovi tipi di lavoro che siano rigenerativi e più puliti, garantendo una giusta transizione. Nel complesso, dobbiamo ridurre l'orario di lavoro e introdurre sistemi di condivisione del lavoro.
3. **Organizzare la società intorno alla fornitura di beni e servizi essenziali.** Se da un lato dobbiamo ridurre gli sprechi e gli spostamenti, i bisogni umani primari, come il diritto al cibo, all'alloggio e all'istruzione, devono essere garantiti a tutti attraverso servizi di base universali o schemi di reddito di base universali. Inoltre, un reddito

"L'esperienza della pandemia è stata per molti dolorosa. E lo potrebbe essere ancora di più la crisi economica e sociale che probabilmente ne seguirà. Però è solo sintomo di un sistema malato. La devastazione dell'ambiente dovuta a uno stile di vita del voler e dover avere sempre di più, un sistema orientato alla crescita economica a tutti i costi, ha reso molto più alto il rischio di pandemie, alcuni scienziati lo dicevano da anni. Ma pensiamo anche alla molto più grave crisi climatica e ambientale, dovuta alle stesse cause. In quest'ottica **l'attuale crisi è un'occasione da non sprecare per cambiare!** Dobbiamo immaginare e costruire un futuro sereno ed equo che non può dipendere dalla corsa affannosa al sempre di più! Penso al silenzio che durante le settimane di chiusura c'era sulle strade prive di macchine: certo, ogni giorno desideravo ardentemente tornare a vedere le persone in movimento. E sono felice che la vita sia tornata. Ma di quanto sarebbe più bella, piacevole, sostenibile, salutare senza auto? Senza dover correre da un capo all'altro a lavorare, produrre, consumare? In una società meno diseguale in cui tutti hanno il tempo per godersi la vita, qui come nel resto del mondo (anziché essere obbligati a smaltire i nostri rifiuti per sopravvivere). In **una società che valorizzi la convivialità, l'arte, la cultura, la politica, le relazioni più degli oggetti, della velocità e delle finte esperienze comprate.** Questa è la proposta della Decrescita Felice."

Karl Krähler, direttivo nazionale del Movimento per la Decrescita Felice.

Unisciti a noi in questi dibattiti e condividi le tue idee alla **Conferenza sulla Decrescita di Vienna 2020** e alla **Giornata Mondiale della Decrescita (6 giugno 2020)** - per costruire insieme un'uscita intenzionale ed emancipatrice dalle nostre dipendenze di crescita!

www.degrowth.info



Analizziamo insieme la tua comunicazione per fornirti alcuni consigli semplici e utili.

Comunicazione, semplice, utile.



Chiama subito

Visita: www.viveresostenibile.net/web

Oppure chiama al 335 7187453



Le Banche al tempo del Covid-19

Con il direttore di Emil Banca, Ravaglia, per capire come gli istituti di credito possono affrontare con responsabilità l'emergenza Coronavirus, tra smart working, erogazione della Cassa Integrazione e liquidità per le imprese

di Filippo Benni



Al tempo del Covid le banche sono state più che mai al centro della scena. Sia perché su di loro è ricaduta la responsabilità di mettere in atto alcune delle politiche anti-crisi messe in campo dal Governo per contrastare l'emergenza economica che ha seguito a ruota quella sanitaria; sia perché, come tante altre aziende, si sono trovate davanti all'obbligo di continuare ad erogare quello che è considerato un servizio essenziale, con il dovere di farlo in piena sicurezza, sia per i dipendenti che per i clienti.

Un periodo complesso da affrontare, che ha aperto scenari nuovi, alcuni già chiari altri invece ancora da scoprire.

“Un periodo che abbiamo affrontato con un forte senso di responsabilità nei confronti del territorio e di tutti gli stakeholder”, è convinto il direttore generale di Emil Banca, Daniele Ravaglia. “La nostra natura di banche di credito cooperativo, non orientate al

profitto ma allo sviluppo sostenibile del territorio in cui siamo inseriti, ci ha spinti ad andare oltre i nostri limiti per cercare di rendere meno pesante la forte crisi che stiamo attraversando”. Ma vediamo come. Già ai primi di marzo, prima delle decisioni che avrebbero poi preso governo e Abi, Emil Banca ha anticipato la propria disponibilità a concedere una moratoria sui crediti a privati ed imprese, compresi liberi professionisti, danneggiati dall'emergenza sanitaria e ha aperto una linea di credito agevolato per aiutare le aziende. Per velocizzare i tempi di lavorazione delle pratiche legate al Covid, sono state modificate procedure, allestite corsie preferenziali e organizzata una task force che prima si è occupata delle moratorie e poi è passata a gestire i finanziamenti con garanzia statale e l'anticipo della Cassa integrazione. “A metà maggio le richieste di anticipo della Cassa integrazione arrivate erano 450 - ricorda Ravaglia - Di queste, 300 erano operative entro la fine di aprile mentre le restanti sono state definite nella prima settimana di maggio. Un risultato importante sottolineato anche dall'Inps”.

Anche dal punto di vista della sicurezza, il lavoro è stato tanto.

Dall'8 marzo fino ad inizio maggio tutte le filiali della Banca sono rimaste chiuse al pomeriggio con i clienti che potevano accedervi solo due ore alla mattina e solo su appuntamento. Le agenzie sono state fornite di tutti gli strumenti di sicurezza personale e davanti ai cassieri e ai consulenti sono state installate barriere in plexiglas. A tutt'oggi, l'ingresso in filiale è consentito solo con la mascherina protettiva. “Anche se - precisa il direttore - abbiamo sempre scoraggiato l'afflusso di clienti in agenzia potenziando il servizio clienti e tutti i sistemi che permettono a soci e clienti di opere a distanza”. Oltre a soci e clienti, altro stakeholder importante è la comunità. “A metà marzo, in collaborazione con i nostri Comitati Soci - spiega Ravaglia - abbiamo donato 500 mila euro al sistema sanitario regionale per potenziare le terapie intensive degli ospedali di Bo-

logna, Modena, Parma, Ferrara e Reggio Emilia. Inoltre, grazie alla raccolta fondi lanciata dai nostri dipendenti, che poi la Banca ha raddoppiato, abbiamo consegnato 15 mila euro alla Caritas reggiana e altri 15 mila euro alla mensa Padre Ernesto dell'Antoniano per distribuire pasti e pacchi famiglie alle persone in difficoltà”. L'emergenza Covid ha reso necessaria anche una forte riorganizzazione che tenesse presente la sicurezza dei lavoratori. Per questo stato notevolmente aumentato l'utilizzo dello smart working che ad oggi coinvolge circa 230 lavoratori della Banca (su 687) mentre prima dell'emergenza erano circa quaranta. “A spese della Banca - conclude il direttore - è stata sottoscritta una polizza assicurativa che copre i dipendenti in caso di contagio da Covid-19 e che garantisce un'indennità di ricovero, un'indennità di convalescenza e servizi di assistenza post ricovero. Inoltre è stato aperto un Centro di Ascolto dedicato ai dipendenti gestito da un'unità di Psicologia per il supporto alla persona”.



Emergenza Covid-19

#distantimavicini

EMILBANCA
BCC CREDITO COOPERATIVO
Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea

Internet banking

INBANK



Controlla il conto, ricarica il cellulare, le carte prepagate, effettua pagamenti e gestisci in autonomia i tuoi titoli.

APP per pagamenti digitali

satispay



Satispay è l'applicazione mobile gratuita con cui è possibile effettuare pagamenti digitali.

Disposizioni bancarie via telefono

Phone Banking



Phone Banking è una “filiale virtuale” che Emil Banca offre gratuitamente a tutti i suoi correntisti.

Molte operazioni che di solito effettui in filiale possono essere svolte senza difficoltà e in tutta sicurezza da casa.

www.emilbanca.it

Servizio Clienti
051 637 25 55
clienti@emilbanca.it

Isolamento sociale degli anziani, istruzioni per non arrendersi

A cura del dott. Sebastiano Rosano, Psicologo



Tanti possono essere i paradossi di questa società. Ma mai nessuno avrebbe potuto solo pensare che per sopravvivere a quest'era ci saremmo dovuti **barricare in casa**. In questo contesto, quello che più mi fa riflettere è che dell'isolamento di una fascia consistente di popolazione (over 65 per intenderci) pochi parlano. E' qualcosa che

è passato in sordina, come se non interessasse nessuno la fine che hanno fatto tutte le persone che sono a casa e non riescono a reagire a questo momento storico. Dopo anni di interventi sul territorio, basati sul semplice, e oserei dire primario, concetto di soddisfare i bisogni di benessere fisico e sociale (Stevrnik N., Lindeberg S., 2006), si spera tanto che quando finirà tutto questo, il decadimento cognitivo, portato dalla mancanza di benessere e di stimolazione, non vada ad alterare tutta una serie di relazioni che erano già precarie e che dopo questo momento storico lo saranno ancora di più.

Secondo le statistiche circa il 22,8 della popolazione italiana ha più di 65 anni (dati Istat del 1 Gennaio del 2019), e per prevenire problemi legati al decadimento cognitivo, sarebbe opportuno mettere in campo attività che aiutino a prendersi cura di se stessi, investendo per esempio:

- sul proprio corpo, facendo lunghe passeggiate;
- sulla propria mente esercitandosi con giochi di memoria e ragionamento;
- sulla propria socialità, cercando di mantenere più relazioni possibili con amici, colleghi e parenti.

Quello che la comunità psicologica consiglia al momento è di **rimanere connessi**, proprio per stimolare quel benessere sociale di cui parlavamo

prima. Rimanere in contatto sia orizzontalmente, chiamando amici, parenti, colleghi, per parlare di ciò che ci sta succedendo e confortarsi vicendevolmente; ma anche verticalmente, cioè pensando alle proprie origini, ricordando chi siamo e cosa abbiamo fatto (sfogliando vecchi album ricordo), coltivando o creando nuovi interessi.

Dobbiamo cercare di strutturarci il più possibile, cercando di vivere ogni giorno sapendo quello che faremo. Avere dei piccoli obiettivi giornalieri che siamo in grado di svolgere, così da gratificarci. E' così che ci radichiamo e riusciamo a coltivare la nostra identità, e non sentendoci così prigionieri in casa.

Essere anziani in questo momento non è semplice!



Continua la lettura su
<https://wp.me/p3Y0w3-1VU>

Odontoiatria naturale

La rimozione protetta delle otturazioni dentali in amalgama contenenti mercurio

A cura del Dottor Massimo Brundisini
massimo.brundisini@tin.it

L'odontoiatria naturale è quella visione che cerca di operare con metodiche che siano rispettose della salute generale del paziente e che pone quindi attenzione ai materiali ed alle procedure utilizzate. Un caso paradigmatico è rappresentato dalle problematiche legate all'utilizzo massivo che si è fatto in passato (in alcuni casi purtroppo ancora oggi) della cosiddetta amalgama dentale come materiale principe per la cura delle lesioni cariose, tristemente famoso per le conseguenze sulla salute generale dei pazienti legate alla presenza nella sua composizione (in misura media del 53%) del mercurio. Uno degli elementi più tossici e velenosi per l'uomo in natura.

Uno dei possibili effetti si determina a carico del Sistema Nervoso Centrale. Fra gli aneddoti al riguardo ricordiamo la figura del Cappellaio Matto in "Alice nel paese delle meraviglie": il mercurio era utilizzato appunto nella manifattura dei cappelli. Ma ricordiamo anche il caso di Ivan il Terribile che si dice avesse un carattere gentile prima di essere sottoposto ad una terapia con mercurio. In uno studio dell'Università



di Uppsala, riporta che "La rimozione degli amalgami dentali ed altre leghe metalliche supportata da terapia antiossidante, allevia i sintomi e migliora la qualità della vita in pazienti con problemi di salute legati alla presenza di amalgami".

Per lo studio furono esaminati 796 pazienti con circa 30 sintomi diversi

tra cui fatica cronica, dolori muscolari, difficoltà di concentrazione, disturbi del sonno, depressione e via discorrendo, ed il risultato fu che **più del 70% riferirono di una sostanziale guarigione e di un miglioramento della qualità della vita.**

Nel tempo si sono sviluppati vari protocolli per attuare la cosiddetta "rimozione protetta": il protocollo standard prevede l'utilizzo della diga di gomma, l'aspirazione ad alta velocità (AVA), la cosiddetta "disincastonatura", ove possibile, cioè l'asportazione dell'otturazione cercando di evitarne il più possibile la polverizzazione, e terapie antiossidanti e chelanti di supporto. È utile anche la misurazione delle correnti endoorali con un'apparecchiatura chiamata "Amalgamometro".

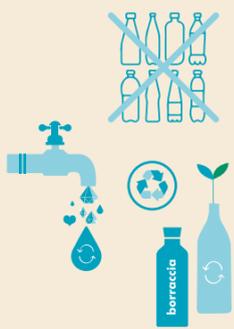
Dottor Massimo Brundisini
Dentista a Bologna in Via Augusto Murri, 47
Tel. 051 392965



impegnarsi
PER USCIRE DA UN MONDO DI PLASTICA

L'impegno a liberare il nostro pianeta dalla plastica si è trasformato in una rete di **buone azioni per l'ambiente** fino a diventare quasi un movimento planetario. Siamo partiti dal bene più prezioso che è alla base della **Vita stessa**: l'acqua. Ci siamo dati un obiettivo importante: ridurre, sino all'**eliminazione**, la presenza nei nostri punti vendita delle **bottiglie in PET di acqua minerale**.

supermercato biologico
Imola (BO)
viale della Resistenza, 6/A



naturasi

Bologna è... Canapa!
Abbigliamento, Accessori, Cosmesi naturale, Ecologia urbana da 12 anni in città!

via Marsala 31/a, 40126 Bologna
0514121290, info@canapaeco.it
Risorse Ecologiche - CanapaEco

Zenzero
Ristorante BistrOt

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

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



macrolibrarsi
ALTERNATIVA NATURALE



YOGA E MEDITAZIONE

Scopri la **vasta selezione** di accessori, supporti, testi e manuali per **elevare la tua pratica** e creare la giusta atmosfera.

www.macrolibrarsi.it

5-7 Giugno

CORSO

Corso base su fondamentali del metodo Wim Hof

Un percorso completo per imparare a praticare il metodo in autonomia con Alessandro Ronca

Presso La Fattoria dell'Autosufficienza - Località Paganico, 47021 Bagno di Romagna (FC)
Il metodo Wim Hof consente di esprimere il potenziale formidabile che ci rende, ciascuno nel nostro piccolo, grandemente straordinari. Un modo per far uscire le energie sopite che ciascuno di noi ha, anche se spesso si convince del contrario. Il "modo" è anche un "metodo" e nasce dall'idea dell'olandese Wim Hof, atleta e formatore, che punta su tre pilastri fondamentali:

- la respirazione consapevole, di cui quindi occorre riappropriarsi
- la rieducazione dei nostri corpi alle temperature rigide per risvegliare la forza e la resistenza
- la focalizzazione e la consapevolezza mentale, spesso soffocate dai ritmi forsennati e distraenti della vita moderna

È un cambiamento di modalità, che ha bisogno di impegno per essere realizzato, ma che al contempo non richiede sforzi o capacità sovrumani. Paradossalmente, la modernità, il fatto di vivere dovunque alla costante temperatura di 20° e l'enorme distanza che separa oggi l'uomo dalla natura, hanno contribuito a disattivare capacità che tutti abbiamo. E la scienza, nonché diverse università nel mondo, hanno convalidato questo metodo, che ha un impatto positivo su chiunque lo pratichi.

Per iscrizioni: www.macrolibrarsi.it

Per informazioni sul pernottamento: Tel: 335 -8137979

6 Giugno

CORSO

Galline felici in permacultura. II Edizione

Il ruolo essenziale degli avicoli. Con Pietro Venezia e Andrea Minchio

Presso La Fattoria dell'Autosufficienza - Località Paganico, 47021 Bagno di Romagna (FC)
Durante il primo modulo del corso imparerete a progettare correttamente, gestire e curare in maniera naturale un pollaio multi-avicolo familiare. Il corretto posizionamento di un pollaio, l'autoproduzione di uova, il pre-trattamento dei materiali da compostare, la riduzione di parassiti nel frutteto, lo smaltimento degli scarti di casa e dell'orto, saranno tra i principali argomenti trattati.

Vedremo come utilizzare le zone e i settori per migliorare le prestazioni di un pollaio esistente o per progettare uno nuovo nel vostro organismo permaculturale e come

organizzare internamente il pollaio; come impostare l'aia impagliata e cosa introdurre nel pascolo per garantire la massima efficacia ed ergonomia, senza perdere di vista il piacere di lavorare in natura e di contemplare gli animali.

Per iscrizioni: www.macrolibrarsi.it

Per informazioni sul pernottamento: Tel: 335 -8137979

12-14 Giugno

CORSO

La nobile arte casearia: te la spiego dall'inizio alla fine!

Per chef, amatoriali e professionisti del settore. Con Alessandro De Cesaris "Il caciocavalere"

Presso La Fattoria dell'Autosufficienza - Località Paganico, 47021 Bagno di Romagna (FC)
A svelarci i segreti della caseificazione ci sarà Alessandro De Cesaris, meglio noto come il Caciocavalere, specializzato da oltre 20 anni in industria casearia ed esperto in allevamento per produzioni casearie, oltre a essere formatore professionale in casearia artigianale e industriale, in collaborazione con la Fondazione Biocampus di Latina. Nel corso dei tre giorni, Alessandro illustrerà i vari tipi di latte e la loro struttura; la tipologia di allevamento e la loro classificazione; l'utilizzo del caglio e dei fermenti lattici. Inoltre verranno spiegate le tecniche di base per produrre formaggi e derivati.

Per informazioni e iscrizioni: www.macrolibrarsi.it | eventi@macrolibrarsi.it

30 Giugno - 1 Luglio

CORSO

Corso di agricoltura naturale e seedballs

Risvegliare la terra. Con Kutluhan Özdemir

Presso La Fattoria dell'Autosufficienza - Località Paganico, 47021 Bagno di Romagna (FC)
Durante questo workshop scopriremo filosofia e pratiche dell'agricoltura naturale.

Parleremo di come risvegliare la terra e vedremo i primi passi per creare una food-forest con il metodo di Fukuoka. Insieme prepareremo e lanceremo anche delle palline di argilla (seedballs).

La tecnica delle "bombe" di semi è stata ideata dal botanico, filosofo e agricoltore giapponese Fukuoka, autore del bellissimo libro La rivoluzione del filo di paglia.

Questa tecnica è stata utilizzata, ad esempio, per generare foreste alimentari, per rinverdire territori colpiti da calamità naturali e desertificazione e per realizzare interventi di guerriglia gardening.

Per iscrizioni: www.macrolibrarsi.it

Per informazioni sul pernottamento: Tel: 335 -8137979

Prossimamente a Luglio

3-5 Luglio

CORSO

Corso di autoproduzione e autosufficienza - V Edizione 2020

Piccoli gesti rivoluzionari per migliorare la nostra salute e quella del pianeta.

Con Lucia Cuffaro

Presso La Fattoria dell'Autosufficienza - Località Paganico, 47021 Bagno di Romagna (FC)
Torna alla Fattoria dell'Autosufficienza dopo 4 sold-out e l'entusiasmo dei partecipanti, il corso di tre giorni in cui si svolgeranno laboratori pratici di autoproduzione con Lucia Cuffaro, esperta di pratiche ecologiche, presidente del Movimento per la Decrescita Felice e scrittrice.

In modo allegro e conviviale si sperimenteranno tante ricette su tematiche di consumo quotidiano. Partendo dall'analisi delle etichette dei prodotti e degli alimenti comunemente venduti in commercio dalla grande distribuzione, vedremo come autoprodurre le alternative sane, naturali ed economiche, in modo inaspettatamente semplice, per poter poi essere replicate una volta tornati a casa.

Il tutto in un'ottica di convivialità, collaborazione e soprattutto autosufficienza.

Per iscrizioni: www.macrolibrarsi.it

Per informazioni sul pernottamento: Tel: 335 -8137979

CALENDARIO LAICO



1 giugno

Giornata mondiale dei genitori

Giornata mondiale delle comunicazioni sociali

5 giugno

Giornata mondiale dell'ambiente

8 giugno

Giornata Mondiale degli Oceani

12 giugno

Giornata mondiale contro il lavoro minorile

14 giugno

Giornata mondiale del donatore di sangue

15 giugno

Anniversario fondazione Croce Rossa Italiana

17 giugno

Giornata mondiale dedicata alla lotta alla desertificazione

18 giugno

Giornata internazionale dei musei

20 giugno

Giornata mondiale dei profughi

21 giugno

Giornata Internazionale dello Yoga

Solstizio d'estate

FAI IL TUO TAMBURO SCIAMANICO (ANCHE VEGAN) IN 1 GIORNO



"L'autocostruzione del proprio tamburo sciamanico è un'esperienza TOTALE! Gli elementi, il legno, la vita e la rinascita, il battito del cuore. Qualcosa che nasce tra le tue mani. Una magia, cui tutti collaborano." Ha detto uno dei partecipanti ai corsi precedenti.

Il tamburo, se opportunamente compreso, ci permette di ricreare la connessione con la nostra parte più profonda e ancestrale, recuperando dalla nostra memoria cellulare quella musica cosmica che sentivamo nel grembo materno, che è tempo, ritmo, armonia e melodia.

DOVE SI SVOLGE:

sulle prime colline di Ozzano Emilia (BO), presso la sede dell'associazione, in un ampio giardino nel cuore del Parco dei Gessi. L'indirizzo esatto verrà comunicato all'atto dell'iscrizione.

QUOTA CORSO:

il costo dell'intera esperienza è di 180 euro + 15 euro di iscrizione annuale a Comunità Sostenibili APS - ETS.

Se **Vegan** la quota sarà di 200 euro + 15 di tessera.

La quota comprende: il corso pratico/teorico; materiali per l'autocostruzione del tamburo; informazioni pratiche su come suonarlo; pranzo bio e tisane; 1 numero di "Vivere Sostenibile".

CHIEDICI LA PROSSIMA DATA!

Numero max di iscritti 6.

PER INFO E DETTAGLI: info@viveresostenibile.net - 347.2461157

"La musica ci insegna la cosa più importante che esista: ascoltare."

Ezio Bossa

La pubblicazione resta ad insindacabile giudizio dell'editore Le date potrebbero subire variazioni

Vivere Sostenibile emilia romagna
fa parte di VS Network



Tutti i nostri siti sono su



Con la collaborazione di



Hanno collaborato a questo numero:
Arianna Ceccaroni
Carlo Pagani
Donatella Stinga
Elena Nonis
Federica Fiorentino

Filippo Benni
Gabriele Geminiani
Giandomenico Fortino
Glauro Venturi
Guenda Sandrolini

Karl Krähmer
Lucia Cuffaro
Manuela Martino
Massimo Brundisini
Sebastiano Rosano

Silvia Petruzzelli
Veronica Ventura

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 iscritta 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

Stampa
Centro Stampa delle Venezie
Via Austria, 19 - Padova

Grafica Impaginazione:
Simona Felloni

Associato a



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 28/05/2020

Se vuoi essere contattato senza impegno per avere un'offerta commerciale chiama il numero **335 718 7453**

BONUS PUBBLICITÀ

DECRETO RILANCIO

**CREDITO
DI IMPOSTA
DEL 50%**

**SULL'IMPORTO INVESTITO
IN PUBBLICITÀ!**



il Decreto Rilancio fissa al **50% la somma spettante sul totale dell'importo** investito e non solo sulla quota incrementale

CHIEDI INFO! 335.7187453



Il credito d'imposta del 50% viene **calcolato sul valore degli investimenti pubblicitari effettuati sui nostri periodici.**



il bonus pubblicità 2020, diventa **molto più vantaggioso per l'inserzionista**, essendo il credito d'imposta calcolato sull'intero ammontare dell'importo investito, invece del calcolo sul solo valore incrementale, rispetto all'anno precedente.

