

ECO BIO MAGAZINE INDIPENDENTE

vivere® sostenibile

www.viveresostenibile.net  

BioFiera

Fiera online del biologico

**#RIPARTIAMOINSIEME
e scegliamo BIO**



visita subito
www.biofiera.it

#UNMONDOMIGLIORE Ora e sempre, resilienza!



di *Silvano Ventura*,
direzione@viveresostenibile.net

TEMPO DI LETTURA 5 min

Quando tra ambientalisti qualche anno fa, si parlava dell'estrema fragilità della struttura economica e sociale del nostro modello di sviluppo, ai più il concetto non risultava chiaro. Ora, in tempo di Corona-virus, l'instabilità del sistema è sotto gli occhi di tutti! Ancora non abbiamo un chiaro progetto per uscire dalla "fase 1", ovvero sul come e quando riusciremo a sconfiggere il virus e a uscire dall'emergenza sanitaria, che sotto i nostri piedi si apre la voragine della più grande depressione economica mai registrata dagli anni '30 del secolo scorso.

Le code ai supermercati, l'auto reclusione forzata, i rinati confini tra gli stati, gli egoismi nazionalistici, la paura alimentata dai media e dalle fake news, la chiusura delle aziende, l'incertezza sul lavoro e sul reddito, forse non basteranno a fare collassare il sistema e travolgere tutto e tutti, ma di certo ci mettono di fronte a dubbi e domande che non siamo soliti porci.

Rinchiusi nelle nostre case, ad "ascoltare i numeri" della protezione civile, invece che farci spaventare, **possiamo essere propositivi, creativi e pensare come**

progettare un futuro più resiliente per noi e per la nostra comunità, che sia condominio, quartiere o paese, per poi agire per metterla in pratica appena sarà possibile.

Agire resiliente significa dotare la comunità e il territorio di una propria energia, di creatività e dinamismo.

Un bell'esempio, viene in questi giorni dal Cilento, dove un Sindaco di quel territorio, ha deciso di "battere moneta", stampando dei buoni spesa e distribuendoli alla cittadinanza. In questo modo, ha velocizzato e moltiplicato per 3, il valore degli aiuti provenienti dal governo centrale e aiutando con rapidità ed efficacia, la propria comunità. Tante altre possono essere le scelte differenziate per ottimizzare le risorse ed aprire la strada ad un **cambiamento inventivo**.

[continua a pagina 2]

maggio 2020 - MENSILE - Anno VIII - N. 04/2020
POSTE ITALIANE S.p.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - 70% CIV. 00/0034 - Contiene I.P.

69

Comunicazione Integrata per le aziende bio



E-commerce

Siti web

Editoria

Social marketing

Canali video

Vedi a pag. 11



&



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  

OLTRE festival

san marino green

OLTREfestival online
IL MONTEFELTRO IN RETE
"TURISMO CULTURALE E SOSTENIBILE"

21 MAGGIO 2020 ore 17.00

Diretta  pagina:
SanMarinoGreenFestival



#UNMONDOMIGLIORE. Ora e sempre, resilienza!

(continua da pagina 1)

[...] Trasformare un parcheggio in un orto comunitario; piantare alberi da frutto piuttosto che piante "decorative"; limitare l'importazione di beni primari (ma non solo) producibili in loco e riattivare così l'economia locale; riusare prima di riciclare e riciclare piuttosto che smaltire; utilizzare i mezzi pubblici e organizzare "car sharing"; favorire i gruppi di acquisto di condominio e di comunità e la solidarietà sociale; condividere utensili, attrezzature e le competenze per usarli efficacemente, attivare banche del tempo, favorire il lavoro da casa, creare mercatini dove i

cittadini possano barattare beni che non usano più, istituire una moneta locale e mille altre esperienze ancora da inventare.

Tutti questi sono esempi di come favorire una resilienza locale e creare "senso di appartenenza" alla comunità.

Una comunità sostenibile e resiliente si distingue per la capacità di reagire nelle situazioni difficili con **creatività**.

È orientata al bene comune ed è guidata da **principi solidali**; si adopera per attivare collaborazioni e iniziative di mutuo aiuto mediante condivisione di beni e di saperi. Insomma, una comunità resiliente, cerca in tutti i modi di mantenere il benessere collettivo, in sintonia con il benessere dell'ambiente. Possiamo decidere di subire passivamente le restrizioni sociali ed economiche che stiamo vivendo e che vivremo, o **decidere di cambiare** e allora, questo momento, può essere il nostro punto di partenza! Per cambiare dovremo mettere in campo **le nostre migliori energie** ed avere la capacità, un po' visionaria, di intuire come trasformare il mondo guidandone l'evoluzione nella direzione più attraente ed efficace. **Non aspettiamoci "soluzioni dall'alto"**. Il Sistema, agisce ed agirà seguendo le stesse logiche che ci hanno portato a questa crisi sanitaria, economica, ambientale e sociale.

Ognuno di noi, deve farsi responsabile delle proprie scelte e delle azioni che farà da oggi.

Il futuro sarà il posto dove tutti andremo a vivere, allora adoperiamoci per farlo proprio come noi lo vorremmo!



Harvard: il livello di polveri sottili potrebbe aumentare la letalità del Covid-19

TEMPO DI LETTURA 3 min

Sempre più studi concordano sulla correlazione tra diffusione del virus e inquinamento dell'aria, in attesa di essere peer-reviewed, ovvero convalidati dalla comunità scientifica. Questi dati iniziano infatti a farci riflettere. Questa volta è l'Università di Harvard a dirlo: secondo lo studio diretto dall'italiana Francesca Dominici, sul lungo periodo basta un aumento di solo 1 microgrammo per metro cubo di PM2.5 per accrescere del 15% il tasso di mortalità del Covid-19. Non è la prima volta che viene delineato questo legame. Questa volta si tratta di un'analisi di biostatistica, la disciplina che impiega Calcoli Statistici su grandi quantità di dati per la ricerca medica e biologica.

- Ricercatori hanno raccolto i dati relativi ai livelli di PM2.5 in 3000 contee americane dal 2000 al 2016.
- Questi dati sono stati confrontati con i decessi per Covid-19 registrati fino al 4 aprile scorso negli USA.
- Infine li hanno ricalibrati per eliminare tutti gli elementi che potevano alterare i risultati: densità di popolazione, status socioeconomico, tasso di obesità e di fumatori, variabili climatiche, numero di tamponi effettuati, disponibilità di letti negli ospedali.

Si ipotizza quindi che l'inquinamento dell'aria accresca la pericolosità del virus, potrebbe facilitarne la trasmissione ed esso si diffonderebbe nella sua forma più aggressiva.



Ancora una volta l'industrializzazione, la produzione infinita e lo sconvolgimento degli equilibri naturali sembrano non essere compatibili con i limiti fisici del nostro pianeta. Abbiamo messo la Terra alle strette e ne stiamo pagando le conseguenze sulla nostra stessa pelle, mettendo a rischio la nostra salute.

Il Covid-19 ci sta mettendo a dura prova. Ma c'è una buona notizia: **da questa lezione possiamo e dobbiamo imparare tanto**. Siamo ancora in tempo per lasciarci alle spalle questo sistema tossico. Se lo vogliamo, possiamo ancora tornare a respirare. Ma **dobbiamo agire ora, prima che sia troppo tardi**. Non solo per la Terra, ma per noi!

Fonte: www.fridaysforfutureitalia.it

Spunti di lettura...

Il piacere dell'orto

Autori
Alberto Arossa,
Paolo Bolzacchini,
Ezio Girauda

Editore
Slow food Editore

Numero pagine
272

Prezzo
14,90 €



Un utile manuale per imparare a coltivare un orto buono, bello, pulito e giusto seguendo i consigli di Slow Food.

Nel volume si trovano tanti consigli utili per iniziare ad autoprodurre verdura e frutta di stagione, per ridurre gli sprechi e su come coltivare un orto in città o sul balcone di casa. Con un utile e divertente sezione dedicata ai bambini, con numerosi suggerimenti di attività adatte per tutta la famiglia.

Le schede dei prodotti alla fine del libro sono un valido strumento da tenere sempre a portata di mano, con indicazioni sulla stagionalità, il periodo di semina e di raccolta e le caratteristiche delle piante.

#VINOACASATUA

CONSEGNA INCLUSA A BOLOGNA E PROVINCIA

TUTTI I MERCOLEDÌ E GIOVEDÌ



PIGNOLETTO Frizzante D.O.C. "METODO TRADIZIONALE" SUI LIEVITI

Pignoletto Frizzante Metodo Tradizionale D.O.C. "Sui Lieviti" di Fratta Minore. Vendemmia manuale di Uve Biologiche Certificate.

Un Pignoletto differente. In qualche modo "antico" perchè prodotto come si faceva una volta. Ogni bottiglia la sua bollicina e i tanto preziosi lieviti rimangono sul fondo. La bassa gradazione alcolica (12% vol.) e la quasi totale assenza di solfiti aggiunti fanno sì che questa bottiglia si faccia bere molto volentieri, un bicchiere dopo l'altro. Anche da chi usualmente storce il naso di fronte ad un bianco frizzante per paura che gli "dia alla testa". Il gusto è piacevolmente asciutto e pieno, fresco e consistente. E per quanto riguarda gli abbinamenti non resta che rifarsi alla tradizione...una bottiglia a tutto pasto! Da servire freddo, tassativamente dopo avere capovolto la bottiglia per alcuni secondi in modo da rimettere in sospensione i lieviti e poterlo gustare leggermente torbido.

PINOT NERO fermo I.G.T. "NON FILTRATO"

Pinot Nero fermo I.G.T. "Non Filtrato" di Fratta Minore. Vendemmia manuale di Uve Biologiche Certificate.

Un Pinot Nero proveniente dalle colline di Castel San Pietro Terme. Breve vinificazione sulle bucce e svinatura precoce per completare la fermentazione a temperatura controllata. Affinato sulle fecce fini e imbottigliato dopo ripetuti travasi, lasciando il vino nella sua totale integrità. Colore chiaro, asciutto in bocca, fine ed elegante come solo il Pinot Nero riesce a essere. Bassa gradazione (12% vol.) e minima quantità di solfiti aggiunti completano il quadro di questo vino che come pochi altri si presta ad essere bevuto anche leggermente fresco. Ed al pari del Pignoletto Sui Lieviti ben si adatta a chi è sensibile alla concentrazione dei solfiti e alla gradazione alcolica. Un modo differente di bere rosso.



Fratta Minore Azienda VitiVinicola
Via Scorticheto 2705 - 40024
Castel San Pietro Terme - BOLOGNA

PER INFO & ORDINI:

@lafrattaminore

tel. 051 6951807

info@lafrattaminore.it

Pagamento alla consegna in contrassegno / bancomat / carte - La consegna verrà effettuata nel rispetto delle attuali norme sanitarie

Il Parmigiano Reggiano biologico a disposizione di tutti gli sportivi

TEMPO DI LETTURA 3 min



Il Parmigiano Reggiano biologico è un formaggio a pasta dura e a lunga stagionatura. Contiene solo il 30% di acqua e ben il 70% di sostanze nutritive: per questo motivo è un formaggio ricchissimo di proteine, vitamine e minerali. Buonissimo, altamente digeribile, assolutamente naturale: il Parmigiano Reggiano biologico non perde occasione per eccellere.

Il Parmigiano Reggiano è un alimento vivo.

Esso contiene aminoacidi essenziali facilmente assimilabili, prodotti da enzimi che modificano la caseina nel corso della stagionatura. Il Parmigiano Reggiano biologico inoltre è un alimento naturalmente privo di lattosio grazie al suo tipico processo produttivo. Contiene galattosio in quantità inferiore a 0,01g/100g. Una porzione da 25 g di Parmigiano Reggiano apporta un alto contenuto di proteine che contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare. La stessa porzione apporta anche un alto contenuto di calcio che

contribuisce al normale metabolismo energetico e alla normale funzione muscolare; è inoltre una fonte di fosforo, anch'esso contribuisce al normale metabolismo energetico. Santa Rita Bio Caseificio Sociale 1964 è l'unico produttore al mondo di Parmigiano Reggiano Biologico fatto con solo latte crudo vivo di Vacca Bianca Modenese Presidio Slow Food, fiore all'occhiello dell'azienda, che dal 2009 ne produce una sola forma al giorno (www.santaritabio.com). La Vacca bianca modenese produce un latte particolarmente adatto alla trasformazione in Parmigiano Reggiano e alla caseificazione in genere. Questo è dovuto al rapporto ottimale fra tenore di grasso e proteine, e dove la frazione k delle caseine, che favorisce una coagulazione lenta e più resistente del latte, è presente in quantità elevate. Il Parmigiano Reggiano biologico non contiene conservanti né additivi di alcun tipo.

Dotato di minerali e di nutrienti, unisce salute e sapore grazie alla lunga stagionatura (minimo 12 mesi, media di consumo 24 mesi, quello del Santa Rita Bio Caseificio Sociale 1964 arriva a stagionature di 108 - 116 - 126 mesi) che lo rende facile da digerire e ricco di aromi e profumi. Sono scelte produttive precise, fissate dal Disciplinare del Consorzio di Tutela. Regole inflessibili, basilari per la DOP (Denominazione di Origine Protetta). Da queste regole e dall'impegno di chi fa il Parmigiano Reggiano biologico ogni giorno, nascono eccezionali caratteristiche nutrizionali e un gusto unico al mondo, simbolo del Made in Italy alimentare.

Si effettuano
consegne a domicilio!

IL PARMIGIANO REGGIANO BIO HA UN CUORE

10 Maggio
Festa della Mamma

SANTA RITA BIO Caseificio Sociale 1964

Regala
"IL CUORE del PARMIGIANO REGGIANO BIO"
di LATTE/FIENO di MONTAGNA e di
SOLO LATTE di Vacca Bianca Modenese

"La mamma" del PARMIGIANO REGGIANO,
la "REGINA" del RE dei Formaggi

DA MAMMA A MAMMA

I ❤️ PARMIGIANO REGGIANO BIO

Chiamaci allo 0536/950193 scrivici a:
info@santaritabio.com o sales@santaritabio.com
e prepareremo il tuo ordine!

www.santaritabio.com


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

Beta carotene complex

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



Il **Beta-carotene** è un pigmento vegetale liposolubile, prodotto dalle piante come fattore protettivo in grado di neutralizzare i danni provocati dalla fotosintesi clorofilliana e dai processi endogeni di ossidazione. Maggiore è l'esposizione solare, maggiore è la quantità di Vitamina A presente nel vegetale. Assunto con la dieta, il beta-carotene entra nelle cellule intestinali che lo trasformano in **retinolo**, la forma di Vitamina A maggiormente presente nel nostro organismo; questo viene portato al fegato e lì viene conservato e rilasciato in caso di bisogno. Il Beta-carotene è fondamentale per il benessere della vista, infatti carenze di vitamina A producono ridotta capacità di visione notturna e di adattamento all'oscurità.

Salsa happy

Azienda: Salse Veg fa parte del gruppo Kashi Sas
Web: www.salseveg.it
Tel: 320.6011100



La **Salsa Happy a base di Canapa sativa e con aroma di limone** è la scelta felice da accompagnare alla verdura, ai pomodori e al pesce se preferite una dieta non vegetariana o vegana. Ottima per condire la pasta e in tutti i piatti da accostare al limone, questa salsa è molto leggera e poco grassa. Proprietà: La canapa è antiossidante, molto ricca di omega-3 ed omega-6 ed è uno dei pochi alimenti con tutti gli otto amminoacidi essenziali per la salute dell'uomo. La freschezza dell'aroma di limone biologico ne caratterizza il gusto.

Snack di Parmigiano Reggiano Biologico con Latte di Montagna

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



Lo **snack di Parmigiano Reggiano** è una porzione di **30 g di formaggio**, stagionato minimo 14 mesi e confezionato in atmosfera protettiva. È lo snack perfetto per tutti, in particolare per gli sportivi: proteico, ricco di calcio e nutriente. Tascabile, la merenda ideale per eccellenza, per i bambini e per chiunque. Bontà e benessere al 100%. Scadenza 120 giorni.

Idrolato di Lavanda vera

Azienda: L'Aromaria
Web: www.aromaria.it
Tel: 328.2716623



Gli idrolati, o acque aromatiche, sono ottenuti, insieme agli oli essenziali, per distillazione in corrente di vapore. Contengono una piccola quantità di olio essenziale insieme alle sostanze idrosolubili estratte dalla pianta durante la distillazione; essendo molto meno concentrati degli oli essenziali presentano una maggiore sicurezza d'impiego. **Possono essere utilizzati come aromi alimentari:** aggiunti a tisane o altre bevande, per aromatizzare piatti dolci o salati, assunti per via orale diluiti in acqua. **Cosmetici:** spray per il viso, tonici cutanei, aggiunti a shampoo e creme. **Profumi per la casa:** profumazione di ambienti e tessuti.

Integratore naturale a base di foglie di olivo

Azienda: Podere della Crocchia
Web: www.poderedellacrocchia.it
Tel: 339.8040066



Foglie di Toscana è ottenuto da foglie di olivo raccolte esclusivamente nell'azienda toscana Podere della Crocchia. Tali foglie, trasformate appena raccolte, contengono elementi molto importanti per il nostro corpo: aiutano a ridurre il colesterolo, a prevenire l'Alzheimer, hanno azione cardiotonica e ipotensiva, antivirale e diuretica. Contrasta artrite, artrite reumatoide e gotta. Da provare!

Tubetti (pipes) di Ceramica EM

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



Piccoli tubetti in Ceramica Grigia. Una volta provati diventeranno indispensabili per la lavatrice, la lavastoviglie, gli armadi, l'acqua potabile e l'acquario. Per depurare non solo le **acque**, ma anche eliminare tutti i **cattivi odori** dagli ambienti domestici. La Ceramica Probiotica EM ha un effetto vitalizzante e vivificante su tutti gli organismi viventi. Viene utilizzata per migliorare la qualità dell'aria e soprattutto dell'acqua. Essa ha inoltre una sorprendente interazione con le radiazioni elettromagnetiche, riuscendo a neutralizzarne la pericolosità.

Olio Extravergine di Oliva Biologico

Azienda: Società Agricola Vaianino
Web: vaianino.adunmetro.it
Tel: 347.7970050



L'Olio Extravergine di Oliva Biologico Vaianino viene **prodotto solo da olive provenienti dall'oliveto "biologico", in Gambassi Terme (FI) - Toscana**, ossia con il solo impiego di sostanze naturali e senza l'utilizzo di sostanze di sintesi chimica quali insetticidi, concimi e diserbanti. Olio non filtrato ed estratto a freddo per preservarne le eccellenti qualità. Le varietà delle nostre olive toscane che conferiscono un piacevole gusto fruttato sono Leccino, Frantoio, Moraiolo e Pendolino. Certificato biologico da SUOLO e SALUTE srl. - CAMPAGNA OLEARIA 2019/2020 - Disponibilità limitata.

Mousse levigante detergente agli acidi della frutta

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



La **Mousse Detergente Levigante "Effetto pelle nuova"** esfolia delicatamente, rivitalizza e rinnova l'epidermide, lasciando la pelle morbida, fresca e luminosa, senza seccarla. **Deterge, strucca, leviga ed idrata la pelle** con un solo gesto. Immediatamente, la pelle è pulita in profondità, liscia, con un rilievo cutaneo appianato ed un colorito visibilmente più splendente. Dopo soli 10 secondi il maquillage è rimosso, così come il sudore e gli eccessi di sebo. I pori vengono dunque liberati e ristretti. Inoltre, dopo 20 secondi dall'applicazione, le cellule morte vengono dissociate dai legami residui ed immediatamente rimosse grazie agli AHA esfolianti (acidi della frutta). Adatto a tutti i tipi di pelle.



#RIPARTIAMO INSIEME 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!**



Quali oli dovrei usare attualmente e quando?

TEMPO DI LETTURA 3 min



Stiamo cercando di chiarire queste domande e abbiamo elencato alcuni punti in modo che la scelta possa essere facilitata.

Esistono oli essenziali che fungono principalmente da **espettoranti**, o soprattutto come antivirali oppure come **immunomodulanti**. Ci sono alcuni che sono equilibrati nei loro ingredienti e quindi contengono **tutte e tre le modalità di azione**, così come alcuni che sono chiamati "**virus killer**" perché contengono principalmente agenti **antivirali**.

I seguenti oli essenziali hanno un equilibrato effetto antivirale (monoterpeni), promotori del respiro ed espettoranti con effetto immunoregolatorio, riducono il rischio di infezione bronchiale (ossidi monoterpenici) e rafforzano il sistema immunitario (monoterpenoli). Possono essere applicati in oli da massaggio, per inalazioni e diffusori.

Per bambini a partire dai 6 anni e adulti:

- Cajeput
- Ravintsara
- Tea-tree
- Mirto

Per adulti:

- Niaouli (non usare in caso di malattie polmonari

- già esistenti)
- Rosmarino Cineolo
- Eucalipto globulus
- Eucalipto radiata (più delicato che l'Eucalipto globulus)

I seguenti oli essenziali hanno un forte effetto antivirale e immunomodulante (monoterpeni e sesquiterpeni).

Possono essere applicati in oli da massaggio e diffusori:

- Pepe nero
- Cisto
- Issopo
- Zenzero

I seguenti oli essenziali sono anche chiamati "virus killer" (monoterpenaldeide), soprattutto consigliati per i diffusori d'ambiente, perché sulla pelle delicata possono essere irritanti:

- Citronella
- Lemongrass
- Limone
- Litsea
- Melissa
- Mirto limone
- Eucalipto citriodora

I seguenti oli essenziali sono particolarmente adatti per il sistema immunitario e possono anche favorire l'espettorazione (monoterpenolo). Possono essere applicati in oli da massaggio, per inalazioni e diffusori:

- Timo linalolo
- Legno di Ho
- Legno di cedro
- Manuka

I seguenti oli essenziali sono oli molto potenti, antivirali, immuno-regolanti e antibatterici, espettoranti forti (fenolici, sono piuttosto problematici) adatti solo per adulti sani e generalmente prescritti dagli aromaterapisti:

- Origano
- Santoreggia

- Timo timolo
- Lavanda spica
- Salvia officinalis

Gli oli essenziali delle conifere hanno proprietà fortemente antivirali (monoterpeni). Possono essere applicati in oli da massaggio, per inalazioni e diffusori.

- Pino mugo
- Pino cembro
- Pino silvestre
- Abete bianco

Per quanto riguarda il dosaggio, può chiedere a noi le informazioni necessarie.


Maitreya Natura

Oli antivirali 



- Cajeput
- Ravintsara
- Tea-tree
- Niaouli
- Citronella
- Limone

- Melissa
- Mirto limone
- Timo timolo
- Manuka
- Origano
- Santoreggia

- Lavanda spica
- Salvia officinalis
- Abete bianco

Maitreya Natura Srl
Via Vilpiano 30 - 39010 Nalles
0471677733 | info@maitreya-natura.com | www.maitreya-natura.com



Spunti di lettura...

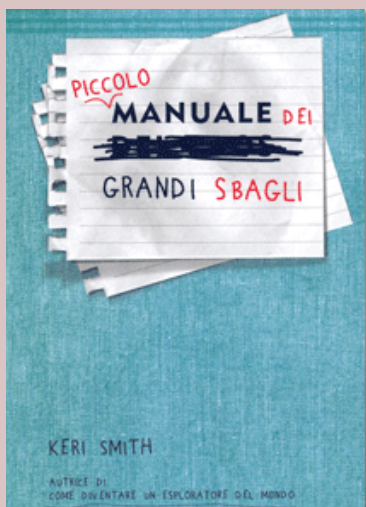
Piccolo manuale dei grandi sbagli

Autore
Keri Smith

Editore
Corraini Edizioni

Numero pagine
224

Prezzo
16,00 €



Un invito ad accettare ciò che è disordinato, imperfetto, sporco, esteticamente brutto secondo il gusto dei più; il tutto creato da noi senza troppo ragionare, come sfogo e liberazione della mente. **Un manuale che ci insegna a divertirci pasticciando**, come quando eravamo bambini; che ci chiede di lasciarci andare e improvvisare, in qualità di autori di creazioni uniche e... piene di "errori". Con questo libro ricco di spunti di riflessione e richiami ad artisti che a partire dalla rottura degli schemi hanno ideato un movimento, Keri Smith ci regala una piacevole distrazione dalla monotonia del quotidiano, **una fantasiosa fuga dall'ordinario**, adatta ai ragazzini quanto agli adulti (che forse più dei primi avrebbero bisogno, ogni tanto, di abbandonare le maschere che indossano e vivere in maniera meno impostata, più spensierata e spontanea).

SCUOLA DI
NATUROPATIA

PER OPERATORE DEL BENESSERE

Corso triennale di formazione

Corsi monotematici

Seminari di formazione continua

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

FITOTERAPIA

IRIDOLOGIA

RIFLESSOLOGIA

KINESIOLOGIA

IDROTERAPIA

ED. ALIMENTARE


CENTRONATURA

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


TING
SPAZZAVENIC
FORMAZIONE AL BENESSERE

Uno sguardo all'infinitamente piccolo, i protettori invisibili

di Federica Fiorentino

Mai prima di adesso l'essere umano ha dato così tanta attenzione all'infinitamente piccolo. Quello dei microrganismi è un mondo difficile da percepire e spesso associato a qualcosa di negativo, da cui si



sente la necessità di difendersi con metodi drastici, per essere sicuri di proteggersi.

Mai come adesso è importante capire il ruolo dell'infinitamente piccolo che ci circonda e che ci abita. Il nostro corpo è ospite abituale di miliardi di microrganismi, molto più numerosi delle nostre cellule, che svolgono in realtà funzioni fondamentali alla vita stessa. Il microbiota, ovvero il popolo di batteri che popola il nostro corpo, regola il sistema immunitario, è coinvolto nella digestione e nel metabolismo, mantiene attivi i nervi e il cervello e regola l'equilibrio ormonale. Un essere umano non potrebbe sopravvivere senza microbiota.

L'idea che tutti i batteri vadano eliminati risale al XIX secolo ed è ormai superata dalla concezione di equilibrio. In una situazione di equilibrio batteri, funghi e virus coesistono pacificamente con noi senza creare danni. I problemi sorgono quando cattive abitudini alimentari, stress, mancanza di movimento e uno stile di vita sregolato danno luogo ad uno squilibrio del microbiota. Questo crea i presupposti perché alcuni microrganismi possano prevalere su altri e comportarsi in modo anomalo, dando origine a fenomeni patologici. Inoltre, da molti decenni nei paesi industrializzati è in atto una sistematica lotta ai microrganismi, al punto che tutti abbiamo una carenza batterica e in una certa misura tutti abbiamo un disturbo del microbioma.

Una sana comunità batterica sulle mucose, ad esempio nella gola e nel tratto respiratorio, impedisce ai virus di attaccarsi. Inoltre, nell'intestino,



ci sono cellule speciali che cooperano con i batteri, stimolando la risposta del sistema immunitario verso i patogeni. Anche sulla pelle la risposta immunitaria è mediata da cellule batteriche. Se viene a mancare un microbiota sano, quindi, diminuiscono le nostre difese immunitarie.

L'equilibrio microbiologico è, quindi, condizione primaria per un migliore stato di salute. Questo equilibrio inizia dall'ambiente in cui viviamo, lo sa bene chi ha già provato i detergenti probiotici, che migliorano sensibilmente l'atmosfera della casa...e continua nel nostro corpo, anche con il supporto di miscele di probiotici appositamente studiate per migliorare le funzioni della flora batterica intestinale.

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



Giorni vuoti da riempire. Intervista a Igor Sibaldi

Intervista radio a cura di Lupo e Contadino;
trascrizione a cura di Maddalena Nardi

TEMPO DI LETTURA 5 min

"Cosa ci consigli Igor Sibaldi in questo periodo, dalla tua casa sui Navigli milanesi tanto deserti?"

Così deserti... chi li avrebbe mai pensati così? Beh, **vi auguro il meglio: di restare incinti!** È l'unica cosa sensata da fare in questo periodo. È inutile tirare i remi in barca. Cominciamo invece gravidanze! Di tutti i tipi; ci sono gravidanze maschili e gravidanze femminili. E quelle maschili non sono male. Sono solo meno biologiche di quelle femminili. È il mettere in cantiere progetti, cosa che anche una donna di certo può fare. Chi ne parla meglio è **Socrate**. Dice: quando una persona si fa portare molto in alto dal senso della bellezza, finisce che rimane incinto.

Arriva fino al cielo iperuranio, dove vede cose molto interessanti, e quando ritorna, è incinto. Di cosa?

Dipende da quello che fa. Se è un eroe è incinto di grandi azioni, se è uno scrittore, è incinto di grandi progetti [...] E così via... Per concepire è necessario un momento di tranquillità in cui si sia almeno per un po' indisturbati. Altrimenti non funziona. Ora abbiamo tanta tranquillità, approfittiamone!

Un altro profeta interessante dice: adesso che tutto sta andando a remengo, è bene comprarsi un terreno. Perché? Perché poi finirà questo periodo.

A un periodo ignoto, come quello che stiamo vivendo noi oggi, è bene affacciarsi con grandi progetti.

Perché altrimenti è rischioso, anche dal punto di vista psicologico. Ci sono tante forme di depressione che possono brancarti. Pensare che invece questo periodo difficile passerà e ne verrà uno meraviglioso, per lo meno affronta il periodo attuale nel modo più costruttivo, con la maggiore forza possibile. Certo per avere un progetto per il futuro una persona deve avere fatto i conti con se stesso... ma ci sono molte ore da impiegare a fare questo. Riempiremo così questi giorni vuoti di tante scoperte!

Il singolo individuo si può gestire come vuole questi periodi che magari per un'intera civiltà sono

di grande tensione. Sta all'abilità e alla purezza interiore di ciascuno gestire il momento. Qualcuno può perdere le staffe, altri possono trovare invece una concentrazione personale profonda, lontano dagli altri, da permettergli di fare grandi scoperte interiori e da prepararsi un bel futuro per quando questo periodo sarà finito.

Possiamo ascoltare molto in questo periodo: film, libri, trasmissioni, ma anche ascoltare dentro, senza fretta, in questo tempo libero che ora abbiamo a disposizione. Gli avvertimenti personali arrivano.

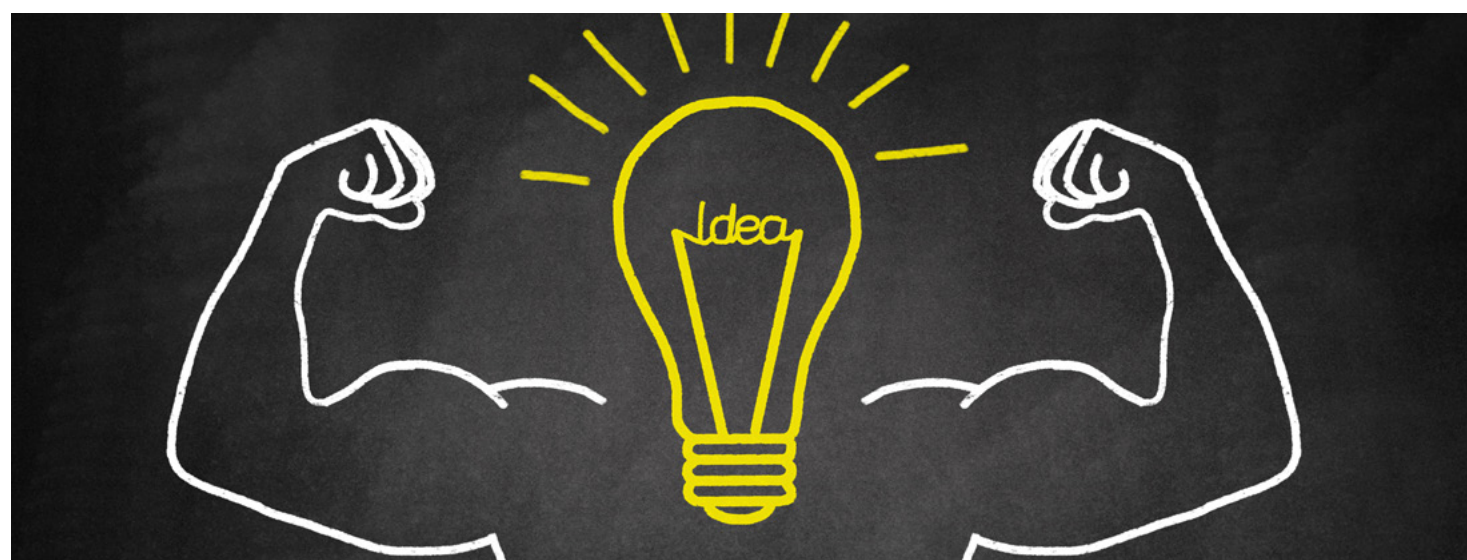
Del tipo: tieni presente che stavi sbagliando proprio tutto... e allora cosa potresti fare di diverso? Se scatta questa domanda, questo può diventare un periodo provvidenziale.

Se fai programmi in questo periodo di cambiamento, falli grandi! Rimani incinto di tante idee, non di una sola piccola. È il momento. Capita che dopo uno spavento tanti stiano al riparo. Questo crea **spazio**. Credo che pochissime persone abbiano in questo periodo il diritto di sentirsi realmente scoraggiate, perché le possibilità di uscire fuori da una situazione stretta, sono enormi. Penso che nessuna generazione come quella attuale abbia avuto così tante possibilità! **Si può conoscere, scoprire, viaggiare, informarsi con pochi tasti, anche da casa.**

In queste settimane ho visto formarsi qualcosa che non si vedeva da tanto: la **collettività!** Un organismo sociale, grande 60 milioni di persone in Italia, che dicono "noi siamo noi", non più "io sono io", perché il comportamento di tanti influisce su di me.

Allora organizziamoci bene, in modo da aiutarci gli uni con gli altri."

Fonte: www.lupoecontadino.it



Continua l'ascolto dell'intervista al link:

www.lupoecontadino.it/agitatori/igor-sibaldi/igor-sibaldi-giorni-vuoti-da-riempire-intervista-radio/

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!

Da filiera a filia



di Lucio Cavazzoni

9 min. 

Ci siamo chiesti, alcune settimane fa, che cosa potevamo fare quando abbiamo capito che l'emergenza Covid-19 non sarebbe stata una fase passeggera della nostra vita, ma che ci avrebbe coinvolto e impegnati per mesi e ad oggi non sappiamo quanti. Abbiamo visto crescere il numero delle persone colpite prima lontano e poi vicino a noi, numeri che come un'onda irrefrenabile hanno cominciato ad investirci senza discriminare.

Lo stare in casa, lavorare in casa è un privilegio che molti non si possono permettere, gli operatori ospedalieri in primis poiché devono stare al lavoro il doppio del tempo, esposti con il corpo e la mente all'infezione di questo virus ancora sconosciuto.

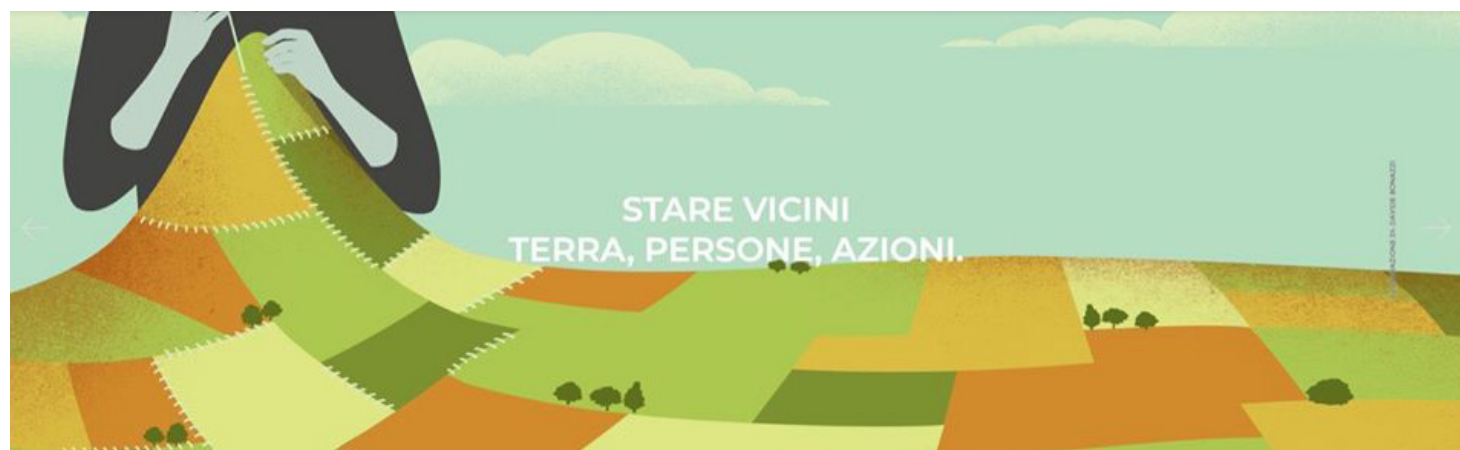
L'idea di un progetto a disposizione del personale sanitario della città di Bologna è nata negli uffici dei Servizi di supporto alla persona del Policlinico Sant'Orsola-Malpighi, insieme alla Fondazione Sant'Orsola.

Abbiamo chiamato gli agricoltori, allevatori e artigiani del cibo del nostro Appennino (quasi tutti biologici) per poter offrire produzioni fresche e sane attraverso una piattaforma web dedicata. All'interno del complesso ospedaliero, in uno spazio trasformato in magazzino operativo con area refrigerata, si preparano "le spese" che gli operatori sanitari si portano via a fine lavoro.

Una rete formidabile di collaborazioni: una agenzia, Life di Bologna, ha messo a disposizione un intero settore operativo per costruire in pochi giorni un e-commerce dedicato, la cooperativa Cloe di Modena esperienza ed attrezzature, Zanarini ha messo a disposizione una cella frigorifera, la fondazione Rusconi di Bologna servizi di pulizia, la fondazione Sant'Orsola tutto il possibile in un momento congestionato come quello attuale, gli agricoltori allevatori vinaioli e fornai lavoro ed entusiasmo sempre.

Nella terribile emergenza in cui siamo coinvolti con tutte le limitazioni conseguenti, l'azione che stiamo attivando rappresenta almeno 2 elementi innovativi: il primo è che i **dipendenti ospedalieri possono ritirare la propria spesa prima di andare a casa** con un considerevole risparmio in termini logistici, di trasporto, relativi costi energetici e CO2.

Il secondo è che focalizzandosi sempre più su un segmento particolare di fruitori, quello che per esempio lavora in un determinato luogo o condivide



la stessa professione, è possibile rivolgere proposte più mirate alle loro specifiche esigenze avviando una interlocuzione che riduce gli sprechi.

Per noi questo ha significato **iniziare ad affrontare concretamente le gravi conseguenze di questa pandemia**, oggi solo in parte visibili verso un universo sociale ed economico che non solo non si ripresenterà uguale a prima, ma che ne è stato in grande misura la causa.

Fra queste ci misureremo con un deserto economico che in primis, come sempre, colpirà i più deboli, ma poi quasi tutti noi e che svilupperà una corsa alla concentrazione della produzione e della distribuzione di beni in qualunque campo e settore, a partire da quello manifatturiero e agroalimentare, quest'ultimo con effetti ancora più devastanti. I monopoli ai quali stiamo assistendo negli ultimi decenni rischiano di divenire sempre più dominanti in una fase di sospensione delle regole per via delle condizioni di necessità come si verranno a determinare nel prossimo futuro.

E se questo processo è generalmente negativo sotto il profilo ancora della estrazione di risorse naturali ed umane da terre e territori verso profitti lontano dagli stessi, diviene terribile quando applicato all'agricoltura, agli allevamenti, al cibo, all'ecosistema che questi tre elementi insieme costituiscono per la base della vita dell'uomo su questo pianeta.

È davvero tempo di rimettere in discussione il latifondismo di nuova generazione che svuota la terra di persone e vita, delle sempre più esasperate rincorse alla produttività di carne e latte, delle economie di scala che la trasformazione industrializzata del cibo impone per costare poco.

Guido Dotti monaco della comunità di Bose afferma che "non siamo in guerra, siamo in cura. Noi e il pianeta. E la cura si nutre di tenerezza verso l'altro."

È certo che il cibo sia cura, nonostante quello che una recente manipolazione culturale ed artificiale abbiano combinato in questi ultimi decenni. E se **il cibo è vita**, tutto ciò che lo circonda e costituisce riguarda un bene che non appartiene a qualche multinazionale o emulo nostrano che sia, non appartiene a qualche corporazione di agrochimici, a monopoli sempre dietro l'angolo e nemmeno agli agricoltori: **appartiene a tutti**, poiché agricoltura, ambiente e promozione del vivente sono la stessa cosa.

E stiamo parlando di economia vera!

Se dobbiamo (e dovremo) **ricostruire, riparare e ricostituire è bene farlo con una nuova capacità progettuale**, un nuovo design organizzativo e associativo capace di integrare essere umani, ecosistemi naturali e le nuove tecnologie in una dimensione che punti ai territori e li difenda.



Il gigantismo d'impresa proprio del '900, (il mantra del perseguire una dimensione sempre maggiore) ha solo parzialmente arricchito il pianeta, distruggendo molte delle sue risorse e producendo disparità ovunque.

[continua a pagina 8]

Difendere i territori oggi significa non barriarvisi dentro, ma **sviluppare una cultura d'impresa aperta** che vada oltre i settori merceologici, le rappresentatività attuali, le divisioni corporative di secolare impostazione fino a includere in modo molto più pro-attivo la funzione amministrativa.

Vi è bisogno di un nuovo pensiero comune per un'azione comune che metta da parte le differenze se l'obiettivo è la protezione dei territori e delle loro economie, delle persone in quanto tali prima che di mercati lontani, dell'ambiente da rafforzare e del civismo al quale non intendiamo rinunciare.

Il cibo può tornare a essere protagonista e compartecipare non a strategie emergenziali che cancellano storia e caratteri distintivi ma attivamente in tutte le sue economie, dalla produzione agroecologica alla trasformazione su piccola scala, alla ristorazione fino alla distribuzione che dovrebbe



diventare partecipazione.

Non di filiere corte abbiamo bisogno ma di imprese vicine e affettive, di cultura e conoscenza imprenditoriale diffuse. Abbiamo bisogno di know how, di una visione veramente agroecologica ed agroforestale, che includa anche i processi industriali innovativi per qualità nutrizionale ed accessibilità. Per creare e non solo estrarre valore dalle specificità territoriali. Tutto questo oggi è reso possibile per tecnologia e controllo anche nella piccola scala

purché in rete e con visione ampia e aperta. Se vi è un aspetto positivo di questa terribile esperienza che stiamo vivendo è che tanti produttori e ristoratori e artigiani si stanno sempre più rivolgendo alle persone che non a mercati: questo approccio rimarrà e sarà **cura e vicinanza**.

Intuttoquestoviè unnuovoruolo delle amministrazioni e della politica a partire da quella radicata sui territori. Devono divenire **sostegno e appoggio fondamentale**, parte integrante, promotore più che regolatore di progetti che devono sì prevedere grandi opere ma non concentrate in poche supercostose realizzazioni lontane, bensì diffuse sui territori. Ricostituendone economie integrate che siano ecologie.

Questo cambio è necessario, se vogliamo che anche i benefici economici, ambientali e sociali siano diffusi parimenti.

Non c'è dubbio, questo è il momento di passare dalle filiere alla filia.

All'aver cura, diventare amici, coltivare passione.

Un mese in giardino: maggio.

Commenti e riflessioni del Maestro Giardiniere



di Carlo Pagani - Maestro Giardiniere
ilmaestro@carlopagani.it

5 min. ⌚

Malconci e malridotti con alle spalle giorni e giorni di segregazione chiusi in appartamento i più fortunati con il balcone i fortunatissimi con il giardino e gli sfortunati ad abbellire il davanzale. In ogni caso in questo mese cercherò di raccontare a modo mio come il caronavirus ci abbia fatto riscoprire il piacere del coltivare qualcosa.

Chi ha avuto a disposizione il balcone si è finalmente accorto che era tempo di cambiare il vaso all'oleandro che causa l'età stava finendo in una casa di riposo, pardon in una serra di riposo.

Dovendo per forza far passare il tempo ci si è accorto dei travasi, così uno dopo l'altro è toccato al limone, poi alla rosa rampicante, al gelsomino, al rosmarino ridotto a bonsai.

In poche settimane il balcone ha ripreso vita.

Certo mancava il terriccio, qualcuno aveva esaurito il fertilizzante, con una sbirciata allo smartphone scattava l'ordine telematico e Flora2000 il giorno dopo era in consegna. Qualcuno aggiungeva il basilico, qualcuno una clematide o tre piantine aromatiche, giorno dopo giorno i terrazzi sono diventati delle piccole delizie e le persone hanno riscoperto il piacere di coltivare.

Certo la consegna a domicilio è stata determinante anche per gli anziani con il piccolo orto si sono visti recapitare a casa i pomodori Cuore di Bue e la lattuga Gentilina, un autentico tour de force per accontentare tutti. Alla sera ho chiesto a Marco come sono andate le consegne e la risposta è stata "... non so se ho con-

segnato più gioia o piante!"

Ecco, qui volevo arrivare, **nei momenti di tristezza la natura dove ha potuto ha dato il suo contributo** come sempre e, chissà come si replica da più parti che d'ora in avanti tutto cambierà anche noi finiremo per apprezzarla di più.

Intanto a maggio le rose incuranti della pandemia hanno continuato il loro percorso verso la fioritura e lo spettacolo riesce a stupire anche chi come me le rose le ha coltivate tutta la vita. I colori sembrano più vivaci del solito, il profumo addirittura inebriante il giardino torna finalmente a sorridere.

Anche il frutteto offre il primo raccolto le coloratissime ciliegie e dall'orto un tripudio di fragole dal sapore di una volta.

Certamente la nostra vita cambierà ma il piacere di vivere con le piante e crescerle quello non solo rimane ma crescerà. Dovremo trovare il modo di convivere con qualche sacrificio, ci abitueremo. Alla fine comunque tornerà l'ottimismo perché mai come ora sono da apprezzare le parole del mio amico Tonino Guerra "...l'ottimismo è il profumo della vita!"

Anche l'ironia aiuta molto, qualcuno si chiederà perché non ho citato la signora Maria quella signora che sa tutto sulle piante ed ha il giardino più bello della vicina, non ho voluto disturbarla perché sta ancora sistemando la mascherina alle sue rose!

LA PIANTA VEDETTE DEL MESE



Questo mese la pianta vedette la troviamo nel frutteto, ed è la prima varietà di ciliegia a maturare, il suo nome è **Ciliegia Fior di Maggio**, una antichissima varietà, benché sia precoce mantiene il sapore dolce delle ciliegie di un tempo.

Una fioritura primaverile immacolata degna del miglior albero da fiore in un giardino.

Preferisce terreni freschi soprattutto ben drenati.



BioFiera[®]
Fiera online del biologico



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

L'Orologio degli Organi: intervista sulla medicina tradizionale cinese

Scopri i ritmi naturali del tuo corpo

In questa sua intervista, Li Wu, dottore in Medicina Tradizionale Cinese, ci spiega l'importanza della natura per gli organi del corpo umano, delle cosiddette malattie del benessere, della prevenzione e del concetto di orologio biologico. È autore del libro **L'Orologio degli Organi**, di fondamentale importanza per scoprire come e perché dovremmo ricominciare a vivere in armonia con i ritmi naturali del nostro corpo, così come prevede la MTC.

IN COSA CONSISTE IL CONCETTO DI OROLOGIO BIOLOGICO IN MTC?

Il ritmo biologico a cui ubbidisce il nostro organismo si manifesta in modi molteplici. Non è solo il nostro sonno naturale a basarsi su reazioni regolate da processi metabolici. Affinché di notte l'organismo possa rigenerarsi, quasi tutti i sistemi viaggiano a regime ridotto: i tempi di reazione rallentano, la curva dell'attenzione diminuisce e la temperatura corporea si abbassa fino a raggiungere il minimo.

Quando i problemi di salute aumentano, è il momento di ricordarsi di ciò che è fondamentale e dare alla natura quel che le spetta. Per chi lo desidera, può trovare nell'antichissimo orologio cinese degli organi un valido aiuto e strumento per recuperare un ritmo di vita naturale.

Grazie a migliaia di anni di osservazione della natura e a miliardi di persone che se ne servivano a livello pratico, gli scienziati cinesi hanno concepito il ritmo



biologico dell'orologio degli organi, dove ogni coppia di ore corrisponde a una determinata energia organica. Nel mio libro vengono presentate dettagliatamente le sue fasi di picco e quelle di riposo, unitamente alle sue funzioni.

QUANTO È IMPORTANTE L'ALIMENTAZIONE NELLA MTC?

Nella filosofia cinese il cibo è un importante strumento per il mantenimento della salute e il conseguimento della guarigione. Un pasto perfetto è caratterizzato dall'equilibrio fra gli ingredienti yin e yang, i cinque

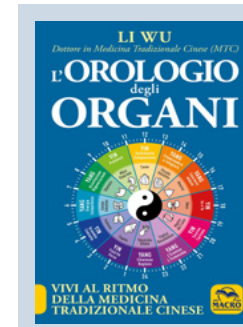
elementi, la temperatura, il colore, l'aroma e il gusto: chiaro e scuro, delicato e piccante, carne e pesce, freddo e caldo.

Dato che possiamo rapportare le caratteristiche degli alimenti anche alla nostra situazione di vita e al nostro stato di salute, ci risulterà facile individuare i cibi, le spezie e i metodi di preparazione adeguati a noi.

COSA SI INTENDE PER MALATTIE DEL BENESSERE?

La MTC si riferisce alle malattie in termini di disarmonie, ovvero disturbi del naturale equilibrio all'interno dell'organismo e nel rapporto con l'ambiente che scombuscolano i nostri processi corporei.

Chi si ribella a queste leggi danneggia il sottile equilibrio del proprio organismo. Chi segue un orologio che va contro i processi naturali, a lungo andare nuoce alla propria salute fisica, mentale e psichica. Per questo nel libro dico che il benessere della nostra civiltà può portare alla disarmonia del nostro orologio interno.



Scopri il libro
L'OROLOGIO DEGLI ORGANI
<http://bit.ly/organiliwu>



Libri&C.

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

Che cosa c'è dietro il mio piatto?

Autore
Francesca Cappellaro
Editore
Le Due Torri
Pagine 128
Prezzo di Cop. 12,00€



Piccolo manuale per la transizione alimentare.
Dietro al cibo che mangiamo si nascondono tanti impatti ambientali con le relative conseguenze che questi hanno sulla nostra salute. Questo manuale offre alcuni consigli per avviare una transizione alimentare e cambiare così il nostro stile di vita. Un **primo passo** è quello di conoscere quali sono le nostre impronte sull'ambiente. Il **secondo passo** è quello di scoprire che cosa c'è dietro agli alimenti che consumiamo: dai cereali alla frutta, dal latte alle uova, arriveremo persino a capire che cosa si nasconde dietro una tazzina di caffè. Il **terzo passo** riguarda le nostre azioni. Imparando a leggere bene le etichette dei prodotti e a stilare una lista della spesa sostenibile, saremo in grado non solo di ridurre i nostri impatti sull'ambiente, ma anche di fare la spesa in modo più resiliente favorendo il cibo biologico e locale. Cambiare il nostro stile alimentare è possibile e con questo manuale scopriremo che è anche facile e divertente.

Guida per diventare un genitore consapevole

Autore
Dott.ssa Shefali Tsabary
Editore
Macro Edizioni
Pagine 287
Prezzo di Cop. 16,500€



Conosci te stesso per crescere tuo figlio.
Un figlio è un grande regalo che la Vita ci fa, un'altra persona entra a far parte della nostra vita, e spinti dal desiderio di vederlo crescere sano e forte, e spesso augurandoci di vederlo diventare un adulto migliore di noi, ci dimentichiamo involontariamente che un figlio è appunto un'ALTRA persona, diversa da noi ed unica come tutti noi siamo unici. L'impronta iniziale con cui lo "marchiamo", mossi come detto sicuramente da ottimi intenti e desideri, spesso non è l'impronta che quella particolare persona avrebbe bisogno di ricevere per poter crescere e sviluppare la sua autentica unicità. Nessuno ce lo ha insegnato, e quasi nessuno l'ha ricevuta. Il libro della Dott.ssa Shefali ci conduce a riflettere su quanto **sia importante poter vivere una vita il più autentica possibile** e, come sempre, prima di vedere e capire gli altri, è importante e necessario aver prima visto e capito se stessi. Il "mestiere più difficile del mondo" può essere un'occasione unica per potersi "riscoprire" e così poter scoprire gli altri. Buona lettura.

Tiziano Terzani: la forza della verità

Autore
Gloria Germani
Editore
Edizioni Il Punto d'Incontro
Pagine 208
Prezzo di Cop. 11,90€



Quanto è ancora **attuale e utile il messaggio che ha lasciato Tiziano Terzani!**

Parole di grande ispirazione, che sgorgano forti dalla rilettura della sua opera completa e della vita del giornalista toscano, fatta dalla brava Gloria Germani. Lo sguardo di Terzani smaschera i limiti della **visione materialistica** e scientifica della modernità, impegnata nella falsa impresa di impossessarsi del mondo esterno.

Egli ci ricorda che ogni vita, la mia o quella di un albero, è parte di quel tutto dalle mille forme che è la vita. "Fermiamoci - scrive - Immaginiamo il nostro momento dalla prospettiva dei nostri pronipoti. (...) Cogliamo l'occasione di capire che il mondo è UNO, rimpiazziamo la logica della competitività con l'etica della coesistenza!"
Un libro prezioso, da aprire ogni mattina per farsi ispirare a una vita migliore.

Gli Ultimi Giorni della Vita

Autore
Henry Fersko-Weiss
Editore
Macro Edizioni
Pagine 256
Prezzo di Cop. 16,50€



Rendere la morte un'esperienza significativa.
Un modo completamente nuovo di avvicinarsi alla morte: il metodo Doula per l'accompagnamento alla fine della vita.
Attraverso consigli professionali e un gran numero di sorprendenti storie questo libro spiega come trasformare l'esperienza della morte, privandola di emozioni quali la paura e la disperazione, e renderla rassicurante e addirittura capace di **celebrare la vita**. Consigli su come predisporre lo spazio che circonda la persona morente, sull'importanza del contatto fisico, dei rituali e della veglia al capezzale. La morte vi apparirà sotto una nuova luce, dandovi una nuova prospettiva su come essere di aiuto ai morenti. Quella visione potrebbe perfino cambiare il modo in cui state vivendo la vostra vita oggi. **Un libro rivolto alle famiglie e agli operatori che assistono le persone negli ultimi momenti di vita**, quelli più difficili da immaginare, ma incredibilmente importanti.

macrolibrarsi
ALTERNATIVA NATURALE

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

www.macrolibrarsi.it

La bontà come antivirus



di Silvano Agosti
TEMPO DI LETTURA 4 min

Il Coronavirus che regna, apparentemente indisturbato, su ormai numerose nazioni ospiti di questo magnifico pianeta.

In tempi ormai lontani si sarebbe sparsa rapidamente la voce che gli Dei, irritati dal comportamento degli Umani hanno deciso di punirli con un flagello sociale severo e incontrollabile. Questa spiegazione per certi versi era di aiuto al pensiero di migliorare il proprio comportamento e soprattutto diminuire il proprio disprezzo verso gli altri anche se sconosciuti.

Oggi, a parer mio, questa ingenua interpretazione degli eventi riservata agli Dei, potrebbe essere tradotta così: **è facile constatare che i cittadini dei Paesi più evoluti non sono per nulla consapevoli dei privilegi che hanno conquistato attraverso i secoli.**

Anche l'ultimo abitante di un monocale in periferia oggi ha immediatamente a disposizione acqua fredda e calda, ha finestre che lo proteggono e magari una stufetta elettrica per domare il gelo e quando il buio invade la sua dimora basta che preme un bottone e un piccolo sole, una lampada si accende ridandogli la vista e la serenità.

Da sempre, fino a un secolo fa, neppure i re avevano questi privilegi e per potersi lavare, dovevano chiedere che i servi prelevassero la legna, accendessero un fuoco versassero contenitori con acqua calda in una vasca, accendessero nel buio una torcia, etc.

Quindi il primo passo fortemente "antivirus" da compiere è la presa di coscienza dei propri privilegi e con soddisfazione riconoscerne il valore e acquisire la necessaria serenità per avviare un rapporto di stima, di rispetto e di amore verso se stessi e di conseguenza verso i propri simili, conosciuti e sconosciuti.

C'è un termine antico che a questo punto riappare come potente Antivirus, si tratta della "BONTÀ". Certo so che la semplicità del definire LA PRATICA DELLA BONTÀ un potente antivirus è una sfida alle attuali convinzioni dei più. Per questo aggiungo una breve spiegazione alla parola "BONTÀ".

Intendo per BONTÀ prima di tutto "osservare con scrupolo" tutti i suggerimenti per evitare di essere infettati durante gli incontri, sia con persone conosciute che con gli sconosciuti.

Prendere la decisione di non giudicare qualsiasi comportamento di cui si ignorano le cause, dare la priorità alla solidarietà invece che a qualsiasi forma di condanna o maldicenza VERSO IL PROSSIMO.

Faccio un esempio, invece di dire così spesso di un proprio simile "quello là è un idiota" forse è meglio dire "quello là fa l'idiota." E magari chiedersi perché un Essere Umano, massimo capolavoro della Natura, si comporta in modo idiota.

Ma soprattutto aiutarsi a capire e a diffondere la comprensione di ciò che si intende per "AMARE SE STESSI PER POTER AMARE GLI ALTRI" dedicando

ogni giorno il tempo necessario alla riflessione sul proprio rapporto con gli abitanti del pianeta. Forse l'evidente disamore verso i propri simili è causato dal famoso detto "ama il prossimo tuo come te stesso".

Ma se uno non si ama cosa succede? Bontà infine come sentimento che emerge nel proprio petto insieme a qualsiasi forma di solidarietà, di comprensione, di affetto, di rivalutazione e perché no, di amore verso se stessi e verso i propri simili. Si pensi a San Francesco che torna incolume da un viaggio fatto a piedi nudi, senza denaro, da Assisi fino a Gerusalemme in tempi caratterizzati ovunque da pestilenze, carestie, piccole e grandi guerre ovunque etc.

Può sembrare non facile o ingenuo e persino impossibile praticare la **semplicità del pensar bene**, del decidere di fare del bene, di consolare invece che giudicare se stessi e i propri simili, il tutto come possibile come una sorta efficace di Antivirus.

Prendiamo esempio dal Sole che illumina con lo stesso tepore sia i fiori che il fango, sia il volto di un bambino che lo sterco. In breve tempo la proibizione di abbracciarsi un solo istante per via del Corona Virus ha spazzato via milioni di abbracci finti o insinceri e ora con un semplice abbraccio colmo di BONTÀ difendiamo la nostra integrità e la nostra salute.

Un abbraccio a tutti.

Mobilità post Covid-19: ecco 5 misure concrete

Legambiente scrive ai sindaci delle città italiane: "La ripartenza ha bisogno di soluzioni green innovative e coraggiose per la mobilità, non restituiteci le vecchie città."

TEMPO DI LETTURA 4 min

"Per superare l'emergenza coronavirus e per far ripartire le città italiane servono risposte e soluzioni eccezionali. Per questo, **cari Sindaci, non vi limitate all'ordinario, non restituiteci le vecchie città.** Il vostro mestiere richiede visione di futuro, soluzioni inedite, capacità di guidare la comunità verso frontiere nuove. E oggi che tutti abbiamo sperimentato una condizione eccezionale, non c'è momento migliore per osare lo straordinario. Insieme ce la possiamo fare".

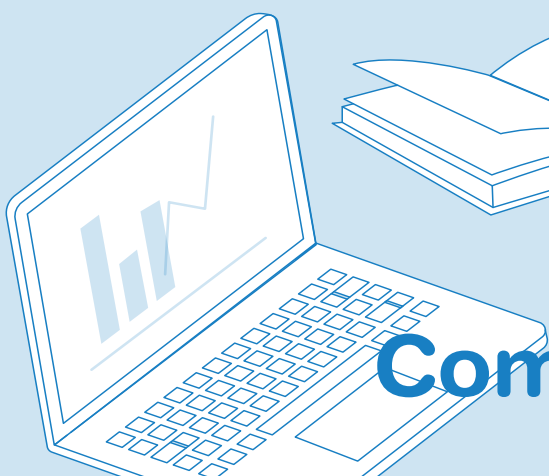
Con queste parole Legambiente scrive una lettera ai sindaci delle città italiane e al presidente dell'Ance Antonio Decaro indicando ai primi cittadini un pacchetto di **5 misure sostenibili e concrete per ripensare la mobilità in città post COVID-19**, evitando che l'auto, le moto e gli scooter, siano per i cittadini la soluzione più sicura per proteggersi dal virus e per spostarsi den-

tro e fuori l'area urbana. Un pacchetto quello proposto dall'associazione ambientalista che prevede: **mezzi pubblici** più sicuri attraverso monitoraggi, controlli e tornelli per contingentare gli ingressi e garantire le distanze di sicurezza, e prevedendo più risorse per realizzare tutto ciò. **Più bici e nuove ciclabili nelle aree urbane** replicando, ad esempio, il modello vincente della Bicipolitana di Pesaro e le esperienze che arrivano da diverse città del mondo. È poi prevedendo, tra le altre misure, il rafforzamento della **sharing mobility** - auto soprattutto elettriche, bici, e-bike, scooter elettrici e monopattini - attraverso accordi con le imprese per avere più mezzi in città e in più quartieri a costi molto più contenuti; invitando i cittadini a **rottamare l'auto** e scegliendo la **mobilità sostenibile e i bonus green**. Ed infine incentivando sempre di più lo smart working,

avviando un dialogo con il Governo per prevedere dei **vantaggi fiscali** per le aziende e i lavoratori che decidono di puntare su lavoro agile e sul mobility management di comunità.

Si tratta di **misure attuabili in pochi mesi**, con risorse relativamente contenute e alcune già disponibili, perché si tratta di attuare provvedimenti già contenuti in Leggi dello Stato.

Ad esempio per quanto riguarda la realizzazione di nuove ciclabili, Legambiente ricorda che nella Legge di Bilancio 2020 sono stati stanziati 150 milioni di euro per il co-finanziamento di percorsi ciclabili urbani. L'importante, dunque, sarà avere idee chiare per affrontare con progetti semplici e praticabili la fase in cui le città si rimetteranno in moto, perché il dopo non sia più come il prima.



Chiama subito

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

Comunicazione, semplice, utile.

Visita: www.viveresostenibile.net/web

Oppure chiama al 335 7187453





LA VIA DELLA SOLIDARIETÀ



#SOLOCONGLIOCCHI
donazione per
l'Azienda Usl di
Reggio Emilia
(Arcispedale Santa
Maria Nuova)



SCENDI IN CAMPO
Raccolta fondi
solidale per la Croce
Verde di Reggio
Emilia



**CERTE COSE NON SI
POSSONO FERMARE**
Raccolta fondi a favore
della Fondazione
ADO Assistenza
Oncologica



ARTE DONA VITA
Donazione a
favore Fondazione
Policlinico
Sant'Orsola
di Bologna

**Contribuisci anche tu con Emil Banca
a sostenere le campagne di crowdfunding!**

www.ideaginger.it

Pagine locali

OltreFestival San Marino: il futuro è nelle valli del Marecchia e del Conca
L'Ecoturismo di vallata, risorsa di importanza strategica sulla quale si confronteranno istituzioni sammarinesi e municipalità del Montefeltro alla ricerca di un dialogo ora imprescindibile.

TEMPO DI LETTURA 4 min



Il festival vero e proprio si terrà sabato 26 e domenica 27 settembre, con un tema che rivela la voglia di sobrietà ed essenzialità di questi tempi: **Avere meno per essere di più.**

Spunti di lettura...

Frùllati di gioia

Autore
Mahiya Zoé Matthews

Editore
Ananda

Numero pagine
256

Prezzo
19,90 €



Inizia a trattare il tuo corpo in modo nuovo e amorevole! Con più cibo crudo nella tua dieta, si alza l'alcalinità del tuo corpo e sentirai subito di avere più energia. Ispirandosi agli insegnamenti del maestro Yogananda sull'alimentazione, Mahiya Zoé Matthews ci dona **oltre 70 deliziose ricette di succhi e frullati**, con attenzione speciale alla frutta e verdura di stagione e alla vita naturale e piena di energia. Un **libro ricco di gusto e colore**, che spiega non solo come preparare squisiti succhi e frullati per far felice il tuo palato e quello dei tuoi amici, ma anche la meravigliosa influenza che frutti e ortaggi hanno sul nostro stato d'animo e sulla nostra centratura interiore, aiutandoci a essere più calmi e più positivi, oltre che energici e vitali. **Pratico e divertente, pieno di saggezza antica e di freschi trucchi**, questo libro ti invita a introdurre nuove salutari abitudini nel tuo quotidiano e a provare combinazioni insolite, riempiendo le tue giornate di nuova ispirazione, di nuovo gusto, di nuovi profumi, di nuova gioia!

La videoconferenza in scena giovedì 21 maggio alle ore 17 su Zoom. Ospite il premio Oscar Blasco Giurato

Auditore, oltre naturalmente alla Repubblica di San Marino, sono le realtà che parteciperanno.

Tra gli elementi comuni c'è una storia antica, rocche che hanno visto guerre e battaglie, prodotti enogastronomici di alta qualità. Eppure questo bendidio è sempre rimasto nascosto, in ombra rispetto ai luccichii della vicina riviera.

Il programma di **OltreFestival** si nutrirà di questo, ma anche di apporti esterni come interventi di esperti del settore, spezzoni di documentari, siparietti brillanti, ecc., apporti che manterranno il ritmo dell'evento fresco e agile, pur restando in linea con i contenuti principali.

Ospite d'eccezione Blasco Giurato, premio Oscar per la fotografia di **Nuovo Cinema Paradiso** di Tornatore.

E poi via verso l'appuntamento successivo, **giovedì 25 giugno**, con la videoconferenza **Il futuro dell'acqua - La gestione idrica al tempo del cambiamento climatico**, dedicata in particolare al consumo residenziale di acqua, in cui finalmente avremo risposta ad alcune annose questioni, come la qualità dell'acqua che fuoriesce dai nostri rubinetti.

Se c'è un tema sul quale oggi il territorio ha urgenza di confrontarsi, questo è il turismo sostenibile, lento, fatto di piccoli gruppi. E quale contesto migliore del **San Marino Green Festival** per sviluppare un tema da subito nelle corde del giovane festival?

Gli organizzatori lavorano già da tempo ad un format snello e gradevole, **OltreFestival**, che anticiperà il festival vero e proprio, ma con il focus sul territorio limitrofo. **OltreFestival** andrà in scena sul palcoscenico digitale di Zoom e verrà amplificato attraverso le piattaforme e le pagine facebook degli amici e sostenitori. L'appuntamento è per **giovedì 21 maggio alle ore 17**, titolo: **L'ecoturismo di vallata**.

I comuni di Verucchio, Pennabilli, Monte Cerignone e Sassocorvaro



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



CanapaEco
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

8-10 Maggio

CORSO

Corso di riconoscimento e uso delle erbe spontanee.

IV Edizione 2020

La cucina selvatica dalla raccolta alla tavola

Con Annalisa Malerba.

Erbe spontanee e cibo selvatico: chi non ne parla oggi? Dai mercati dei produttori ai ristoranti chilometro zero, agli agriturismi, andiamo riscoprendo il valore di queste irriducibili piante.

Per i neofiti e per chi desidera approfondire, un viaggio ricco di entusiasmo nel mondo delle malerbe, per farcele amiche e trasferirle dal campo, al piatto, ai mille usi domestici che la tradizione ci ha tramandato. Garantito: non vedrete più lo spazio dietro casa con gli stessi occhi, ma inizierete a distinguere le tante forme e le centinaia di sfumature di verde che lo popolano, con sguardo innamorato, goloso e rispettoso.

Presso La Fattoria dell'Autosufficienza -

Località Paganico, 47021 Bagno di Romagna

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

15-17 Maggio

CORSO

Distillare oli essenziali. Introduzione alla profumeria naturale spagyrica.

III Edizione 2020

Seminario teorico pratico aperto a tutti

Con Massimo Corbara.

Gli oli essenziali, od oli eterici, sono prodotti ottenuti per estrazione a partire da materiale vegetale aromatico, ricco cioè in "oli essenziali".

Gli oli essenziali svolgono una funzione allelopatica, antibiotica selettiva sui soli patogeni, di attrazione degli impollinatori, e fungono da intermediari di reazioni energetiche.

Questo seminario vi porterà in questo aromatico mondo con distillazioni pratiche di oli.

Presso La Fattoria dell'Autosufficienza -

Località Paganico, 47021 Bagno di Romagna

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

22- 24 Maggio

CORSO

Erboristeria interculturale e cosmetica viva

La salute a portata di mano, per esperti e amatori

Con Noemi Bottasso. Un fine settimana all'insegna delle piante officinali!

Per imparare a estrarne i principi attivi e le proprietà energetiche, in modo che tu possa elaborare facilmente prodotti per il tuo benessere integrale.

Cosmetica viva dal momento che promuove la vita, delle nostre cellule epiteliali, ma anche della Madre Terra grazie ai suoi ingredienti 100% naturali, bio, eco, senza derivati del petrolio, né conservanti né parabeni né ingredienti nocivi. Letteralmente, cosmetica commestibile! Adatto a tutte quelle persone che vogliono iniziare ad autoprodursi estratti vegetali e cosmetici innocui e allo stesso tempo efficaci. I concetti dell'erboristeria occidentale vengono arricchiti dal percorso professionale della relatrice - la dott.ssa Noemi Bottasso (farmacista, erborista e naturopata) - che, dopo 6 anni di vita e lavoro in America Latina a fianco delle curandere, rientra in Italia con un bagaglio culturale e professionale valorizzato dalle conoscenze della medicina ancestrale della cordigliera andina.

Per iscrizioni: www.macrolibrarsi.it |

Per informazioni sul pernottamento: Tel: 335 -8137979

ANTICIPAZIONI

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. 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 risvegliarne 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.

Presso La Fattoria dell'Autosufficienza -

Località Paganico, 47021 Bagno di Romagna

Per iscrizioni: www.macrolibrarsi.it |

Per informazioni sul pernottamento: Tel: 335 -8137979

CALENDARIO LAICO



1° maggio

Festa dei lavoratori

3 maggio

Giornata mondiale della libertà di stampa

Giornata mondiale della risata

5 maggio

Giornata internazionale delle ostetriche

Giornata mondiale dell'igiene delle mani

8 maggio

Giornata mondiale della Croce Rossa e Mezzaluna Rossa

9 maggio

Giornata mondiale della lentezza

12 maggio

Giornata internazionale dell'infermiere

15 maggio

Giornata internazionale delle famiglie

17 maggio

Giornata internazionale contro l'omofobia

20 maggio

Giornata Nazionale dei Sentieri e delle Aree Protette

21 maggio

Giornata internazionale della diversità culturale per il dialogo e lo sviluppo

22 maggio

Giornata internazionale della biodiversità

25 maggio

Giornata Mondiale dell'Africa

29 maggio

Giornata internazionale dei peacekeeper

31 maggio

Giornata mondiale senza tabacco

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 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:

Alessandra Carlini
Antonello Palladino
Arianna Ceccaroni
Carlo Pagani
Damiano Ferraretti

Donatella Stinga
Elena Nonis
Federica Fiorentino
Filippo Benni
Gabriele Geminiani

Glauco Venturi
Guenda Sandrolini
Lucio Cavazzoni
Manuela Martino
Silvano Agosti

Toni Ragusa
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 30/04/2020

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

BONUS PUBBLICITÀ

DECRETO CURA ITALIA



CREDITO DI IMPOSTA DEL 30%

SULL'IMPORTO INVESTITO IN PUBBLICITÀ!

il Decreto Cura Italia fissa al **30% la somma spettante sul totale dell'importo** investito e non solo sulla quota incrementale

Il credito d'imposta sarà pari al 30% dell'investimento totale in pubblicità sulle testate giornalistiche registrate, e **non sarà quindi più subordinato al superamento, per almeno l'1%, del valore degli investimenti effettuati sugli stessi mezzi d'informazione nell'anno precedente.**



il credito d'imposta sarà calcolato nella **misura unica del 30% del valore degli investimenti effettuati, in luogo del 75% dei soli investimenti incrementali** previsto in via ordinaria.

CHIEDI INFO! 335.7187453



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.

