



Esiste un modo semplice per prendersi cura di sé stessi, degli altri e dell'ambiente? L'esperienza di Patrizia

Esiste un modo semplice per prendersi cura di sé stessi, degli altri e dell'ambiente? Io l'ho sperimentato durante il lock-down, nel momento di massima immobilità, che mi ha però concesso, insieme a tanti, di riscoprire l'essenziale.

Ho utilizzato gli ingredienti biologici ed equosolidali che avevo in cucina, ho riciclato bottiglie e fondi di caffè, ho raccolto le margherite che crescevano spontanee e mi sono presa cura del mio corpo e, in qualche modo, della mia anima, autoproducendo cosmetici 100% naturali e biologici, senza sprechi e con ingredienti equosolidali. L'ho fatto con semplicità e insieme a mia figlia, lasciando che i colori e i profumi della primavera che stava arrivando, mi guidassero alla creazione di balsami delicati e nutrienti, maschere rigeneranti e rinfrescanti, scrub leviganti e avvolgenti che si sono tramutati nella nostra risposta alle difficoltà di quel periodo. Ho usato frutta e verdura, fiori ed erbe aromatiche, miscelandole con un



po' di creatività, ma anche semplificando le competenze che anni di laboratorio mi hanno trasmesso.

Mi chiamo Patrizia e di mestiere faccio la cosmetologa, formulo e produco cosmetici naturali e biologici per marchi certificati da oltre 20 anni. Forse non avevo mai capito quanto l'attività quotidiana di creazione in laboratorio fosse importante per me

fino a quando non sono stata costretta a rimanerne lontana e di quanto, respirare ogni giorno profumi nel mio ambiente di lavoro, mi aiuti, semplicemente, a respirare!

Ho raccolto i colori, i profumi e le "ricette" in un libro che ho chiamato **#iorestobio**, partendo dall'hashtag #iorestoacasa che in quei giorni ci esortava a proteggerci.

Senza che ne avessimo la piena consapevolezza, io e Alice abbiamo scattato oltre 200 foto, creato più di 40 ricette, sperimentato i primi saponi (motivo per cui non potete sbagliarli nemmeno voi): annusato, mescolato, spalmato e riciclato, in un vortice rigenerativo che ci ha regalato scoperta, benessere e serenità.

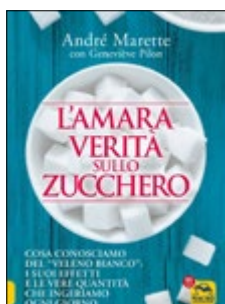
Sono, e siamo, sicure che, quando proverete a realizzare il primo profumo di glicini o il vostro unguento del cuore, un po' di quella serenità e meraviglia contagheranno anche voi!



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

L'Amara verità sullo zucchero

Autori
André Marette
con Genevieve Pilon
Editore
Macro Edizioni
Pagine 167
Prezzo di Cop. 20,90€



Lo zucchero è una sostanza molto più complessa di quanto si possa immaginare e, per capirne l'impatto sulla nostra salute, bisogna assolutamente conoscerlo meglio. In molti pensano che questo elemento sia all'origine dell'allarmante pandemia di obesità e diabete, e delle numerose malattie associate. Invece che farlo conoscere e limitarne l'abuso, spesso la pubblicità cela i suoi rischi e viene abilmente promosso dall'industria alimentare. Il dottor André Marette, capofila della ricerca sull'alimentazione e il diabete, in questo libro affronta elementi di chimica, fisiologia, medicina, salute pubblica - ma anche di storia naturale e zoologia comparata - rivelando i paradossi di fruttosio, glucosio e saccarosio, capaci di incantare il palato, ma pure di favorire l'accumulo del loro impressionante apporto energetico sotto forma di grassi. Lo zucchero rappresenta un potenziale pericolo per l'alimentazione, ma con le giuste conoscenze e un po' di buon senso si possono evitare gli eccessi.

La via dei re

Autore
Enrico Brizzi
Editore
Gribaud
Pagine 301
Prezzo di Cop. 14,90€



Viaggio a piedi tra le residenze sabaude

Da esperto viaggiatore di cammini, Enrico Brizzi ci racconta la bella esperienza fatta qualche anno fa con la sua ciurma di **psicoatleti in territorio sabaudo**. **A metà strada fra narrazione e resoconto storico, Brizzi racconta questa loro avventura lungo e dentro le Residenze Sabaude**, riscoprendo bellissimi luoghi della storia e della cultura che pochi conoscono. Il viaggio a piedi è un viaggio lento, che invita alla riflessione e alla consapevolezza, aiuta l'approfondimento e la conoscenza effettiva di luoghi e persone. In questo caso la linea è anche quella del tempo, che mescola passato e presente, ricordi e cammino, città (con la Torino sabauda sempre sullo sfondo) e dimore di re. Una guida atipica da portare con sé, ma anche la testimonianza di un itinerario indimenticabile. Bello il passaporto che si trova nel libro, da timbrare presso le residenze sabaude. Un invito concreto a partire, zaino in spalla per 10 giorni (300 km) di contatto reale con la vita.

Rinascere dopo il Lutto

Autrice
Amanda Castello
Editore
Macro Edizioni
Pagine 310
Prezzo di Cop. 24,90€



L'esperienza della perdita è connaturata al fatto stesso che siamo vivi. Ci vorrebbero corsi di preparazione a questo "passaggio" in ogni realtà formativa. Ma nel nostro universo non facciamo che ignorare qualcosa che prima o poi arriverà e che, anche aiutandoci con libri come questo, potremo vivere come un'opportunità di crescita, di sviluppo personale, di acquisizione di nuove conoscenze e quindi di realizzazione, anche nella sofferenza. Il lutto è un periodo in cui, a poco a poco, si verifica una sorta di metamorfosi a tutti i livelli: nella vostra struttura mentale, nella vostra struttura emotiva e persino nel vostro sistema di valori. Tutto cambia. C'è un prima e un dopo. È uno sconvolgimento totale. Questo valido manuale pratico aiuta nella **gestione del lutto personale**, ma aiuta anche chi desidera essere vicino a una persona in lutto e a tutti gli interessati al tema: personale curante, volontari, insegnanti, psicologi, operatori delle discipline spirituali e umanistiche. L'autrice propone esercizi semplici, esempi, riferimenti scientifici e culturali, informazioni sui metodi che possono essere utili.

Guida ai vivai d'Italia

Autori
Giustino Ballato e Rossella Vayr
Editore
Add editore
Pagine 272
Prezzo di Cop. 19,00€



E se partissimo per un viaggio alla ricerca di piante e fiori curati e coltivati da esperti che ce li possono raccontare? Da questa bella l'idea nasce la Guida ai vivai d'Italia, un valido strumento per conoscere il territorio, vicino o lontano che sia, dal punto di vista botanico.

259 i vivai censiti in questa guida che ci porterà a scoprire luoghi ricchi di ispirazione e di positività.

Un viaggio nel verde dei tanti vivai d'Italia di cui apprendiamo la storia, le curiosità e le tipologie di piante che li contraddistinguono.

Breve, ma importante, la sezione dedicata ai vivai di fiori recisi da coltivazione sostenibile, le flower farm: aziende medio piccole che coltivano nel rispetto dell'ambiente, della natura, delle stagioni e della biodiversità, puntando su una filiera corta, biologica e sostenibile, di certo da conoscere!

Completano il volume un'agenda delle principali mostre-mercato florovivaistiche, un glossario dei termini tecnici e un indice delle categorie di piante.



SCEGLIENDO MACROLIBRARSI SOSTIENI UN'AZIENDA ITALIANA, ETICA E SOSTENIBILE, CHE SI IMPEGNA AD ACCRESCERE IL BENE COMUNE.

www.macrolibrarsi.it

