

GENTE *sana*



LE RISPOSTE DENTRO DI NOI

17 MAGGIO: UN'OCCASIONE STORICA

Un altare oggi _ inserto EGK: RITORNA TISANA

Facilitazioni per gli abbonati

Vegetal SANA, Stabio - sconto 10%
Prodotti naturali e dietetici.

Alfadinamica, Rancate - sconto 10%
Gioielli energetici.

Bio Market, Lugano - sconto 10%
Prodotti naturali e dietetici.

Centro Dietetico Reformhaus, Bellinzona
Sconto 10% - Prodotti naturali e dietetici.

La Farfalla, Biasca
sconto 10% - Oli essenziali La Farfalla.

Green Lady, Cresciano -
sconto 10% - Prodotti naturali e articoli regalo.

Mercato celiaco Mariotti, Bellinzona
Sconto 5% - Prodotti per intolleranti, vendita online.

Azienda agricola Tognetti, St. Antonino
Sconto 10% - Prodotti nostrani biologici.

VL Specialfood Sagl, Gravesano
Sconto 5% - Prodotti per intolleranti.

Intermedia Sinergie, Tesserete
Sconto 10% - Articoli per il benessere, vendita per corrispondenza e online.

Giadafit, Lugano
Sconto 10% - Pietre di giada e lettini per massaggio.

Hunger Ricci, Gentilino
Sconto 10% - Corsi di estetica e trattamenti naturali.

Libreria Leggere, Chiasso
Sconto in base ai volumi scelti.

Libreria Wälti, Lugano -
Sconto 10%

Libreria Alternativa, Locarno -
Sconto 10%

Libreria Eco Libro, Biasca -
Sconto 5% Esclusa editoria ticinese.

Farmacia Quattrini SA, Mendrisio
Sconto 10% - Tutti i prodotti, tranne i medicinali convenzionali.

Farmacia San Lorenzo SA, Lugano
Sconto 10% - Tutti i prodotti, tranne i medicinali convenzionali.

Farmacia Centrale, Bellinzona
Sconto 10% - Tutti i prodotti, tranne i medicinali convenzionali.

Impressum

APRILE 2009 - ANNO 28
Foto di copertina: Istockphoto
Autore: ALEAIMAGE

Comitato

Alda Fogliani, presidente
Carlo Thöni, vice presidente
Stefania Piacquadio, Luisella Ré, Patrick Travella

Segretariato

Tamara Demartini
Via Campagna 1
6518 Gorduno
+41 91 829 36 00
tamara@gentesana.ch

In redazione

Cindy Fogliani
Duno 37, 6702 Claro
+41 91 825 04 56
info@gentesana.ch

Florinda Balli
Strada Regina 43
6991 Neggio
+41 76 335 02 93
florinda.balli@gentesana.ch

Collaboratori

Elena Beltrametti, Laura Neri,
Nadia Pellencini, Nicola Rizzo,
Ass. operatori in tecniche erboristiche.

Progetto grafico

Ulrico Gonzato
www.rabbittrevolver.com

Layout

Daniela Raggi

Stampa

Jam SA tipo offset Prosito
www.tipojam.ch

Chiusura redazionale

Il 5 di ogni mese precedente l'edizione. Gente Sana esce la prima settimana del mese. La responsabilità dei testi è dei singoli autori.

Abbonamento annuo Fr. 43.-.
Abbonamento socio Fr. 50.-
CCP 65-5649-2, Gente Sana

Idee nuove o nuove idee?



Grafica, Design, Fotografia, Film Prodotti Editoriali
Pubblicità...

RABBITREVOLVER stimola la creatività

Visita il sito rabbittrevolver.com!

			6			7	
3		5	9			1	
9	7	4			8		
7						9	3
		2	8		6	7	
4	8						1
			3			2	1
		8			9	4	7
	9				4		

scoprite la soluzione su
www.rabbittrevolver.com

3	6					4	9	2
7	4				6			
8				1				7
					3	9		
9			6	2	8			4
		8	5					
1				8				9
			9				8	1
2	8	9					7	3

scoprite la soluzione su
www.rabbittrevolver.com

Editoriale

Il futuro nel portamonete

Dopo quattro anni di intenso lavoro, a partire dalla raccolta delle firme iniziata nel 2005 fino alla consegna dell'Iniziativa e il lavoro di promozione presso popolo e politici, è giunto il momento di andare alle urne. Il prossimo 17 maggio si voterà infatti sul controprogetto all'Iniziativa popolare Sì alla medicina complementare.

Tempo fa, in occasione della riuscita dell'iniziativa scrivevamo:

“Si è vinta una battaglia, ora bisognerà attendere l'esito della guerra”. Il momento è arrivato anche se, sostenuta dalla maggioranza del popolo e da tutti i partiti nazionali la votazione non pare presentarsi come una guerra, ma piuttosto la naturale conseguenza di sempre maggiori apprezzamento e conoscenza della medicina naturale da parte di tutti i cittadini. Se pressoché trent'anni fa la nascita di questa stessa rivista in Ticino si poteva considerare una scelta coraggiosa e pionieristica oggi, quasi tutti i maggiori organi d'informazione hanno una loro rubrica dedicata al benessere, che dispensa non solo i classici consigli per un'alimentazione sana e un maggiore movimento fisico, ma presenta metodi di cura tradizionali o innovativi appartenenti alla categoria delle “eresie”, cioè del “non scientificamente dimostrato”. C'è chi parla di moda, e non a torto.

Il vocabolo denota sovente una connotazione spregiativa, ed in effetti la moda può trascinare con sé banalizzazione, commercio e speculazione ma, d'altra parte, è sinonimo di successo.

Un successo che, per quanto concerne il voto del 17 maggio e come ricordiamo per esteso a pagina 4, non è ancora acquisto. Il controprogetto richiede infatti una modifica della Costituzione che potrà essere attuata unicamente con il consenso di tutti i cantoni. Per questo motivo ogni singolo voto e ogni singolo cantone contano affinché il 17 maggio possa divenire la giornata storica della medicina complementare in Svizzera, ed anche un esempio per i paesi limitrofi.

L'accettazione del controprogetto darebbe al settore una grande spinta nell'ambito di formazione, ricerca, riconoscimento professionale, qualità dell'offerta e copertura assicurativa. Al di là dei singoli punti del testo in consultazione, che non sempre trovano l'unanimità dei consensi, il prossimo maggio è in gioco il riconoscimento definitivo di una categoria professionale che non ha mai visto ufficialmente considerato il proprio operato. Una categoria professionale di terapisti e guaritori ancorati a tradizioni millenarie; le stesse che hanno dato vita nei secoli alla medicina scolastica, prima che si creasse l'attuale scissione fra professionisti in realtà uniti nel loro fine ultimo: il benessere del prossimo. In realtà, dunque, non si dovrebbe parlare di medicina ufficiale e medicina complementare ma unicamente di medicina. Un sì il 17 maggio rappresenterà un importante passo in questa direzione.

Cindy Fogliani

Indice

focus

- p.4 17 maggio: un'occasione storica
- p.5 Medicina complementare e consapevolezza

dossier

- p.6 La mente si interroga
- p.8 Guarire le vite passate

inserto EGK

- p.10 Appuntamento a Tisana
- p.11 Coltivare con la natura
- p.12 Conferenze e seminari Tisana

Gente Sana

- p.15 Vacanze attive in Engadina

rubriche

- p.14 Flash
- p.16 Fiori di Bach
- p.17 Blog del Guardiano
- p.18 Essenze
- p.19 Editoria
- p.21 Gastro-salute
- p.22 Agenda

L'aforisma

*“A parte i nostri
pensieri,
non c'è nulla che sia
davvero in nostro
potere”*

Cartesio

Il 17 maggio: un'occasione storica

Il prossimo 17 maggio si voterà sul controprogetto all'Iniziativa Sì alla medicina complementare. Per il settore la posta in palio è elevatissima; seppur il controprogetto sia sostenuto dalla maggioranza di popolo e politici la sua accettazione non è scontata.



La calendula è il simbolo scelto per la campagna votazione

Lo scorso ottobre il Parlamento si è espresso a grande maggioranza a favore del controprogetto all'Iniziativa popolare Sì alla medicina complementare. Un consenso politico a cui si aggiunge quello popolare, come rilevano i sondaggi. Una votazione tutta in discesa, dunque? *“Non necessariamente”,* affermano i promotori dell'Iniziativa, *“chiedendo una modifica della Costituzione abbiamo puntato molto in alto; essa richiede infatti la maggioranza di popolo in tutti i cantoni. Per questo motivo la riuscita non è scontata e necessitiamo del voto di ogni singolo cittadino”.* Non va inoltre dimenticato che l'opposizione gode del sostegno di un'industria forte che non mancherà di esercitare la sua influenza in occasione del voto.

Un sì il prossimo 17 maggio rappresenterebbe in un certo senso la nascita del settore della medicina complementare che, seppur operativo dalla notte dei tempi, godrebbe finalmente

di uno statuto ufficiale: Questo darebbe avvio a numerosi progetti per il miglioramento della qualità dell'offerta, alcuni dei quali attendono solo l'esito del 17 maggio per essere operativi. Oltre all'unificazione dei diplomi federali, è in previsione l'allestimento di alcune cattedre nelle principali Università di medicina in Svizzera ciò che porterebbe anche ad un incremento della ricerca. Numerosi farmaci naturali, recentemente messi in discussione da legislazioni sempre più severe e finanziariamente onerose, sarebbero protetti dalla nuova legge, così da garantire la varietà delle cure a disposizione di medico e paziente oggi in pericolo. Il reinserimento della medicina complementare anche nella LAMal permetterebbe anche a coloro che non dispongono di una copertura complementare o non sono ammessi perché anziani o malati, di accedere a trattamenti naturali. Al di là dei numerosi risvolti pratici, un sì alla medicina complementare sarebbe un atto altamente simbolico che porterebbe all'ufficializzazione del lavoro di numerosi terapisti fino ad oggi poco considerato nel settore, seppur un numero sempre maggiore di pazienti ne tragga beneficio. Terapisti che solo un anno fa in Ticino sono stati chiamati a superare l'esame cantonale e che, indipendentemente dall'esito della votazione, saranno nuovamente chiamati a conformarsi a livello federale attraverso un nuovo esame. Con un inserimento della professione nella Costituzione

vi sarà la certezza del riconoscimento ufficiale di tale esame con la garanzia di una futura stabilità del settore; al contrario, se l'iniziativa sarà respinta l'ambito di manovra sarà meno chiaro e lascerà spazio a nuovi stravolgimenti futuri. *“La nostra generazione di terapisti è stata toccata da numerosi cambiamenti che hanno richiesto e richiederanno ancora nel prossimo futuro sacrifici non indifferenti, ma sta dimostrando di saper cogliere l'opportunità di questo momento favorevole per creare un settore solido che andrà sicuramente a favore della qualità delle cure, nonché di coloro che intraprenderanno la formazione in futuro godendo di un'offerta specifica, chiara e nazionalmente riconosciuta. Bisogna inoltre dire che sia l'Iniziativa popolare, sia il progetto di esame federale hanno condotto a collaborazioni e sinergie all'interno del settore stesso assai costruttive, interessanti e forse impensabili solo un decennio fa”.* Ci dice Daisy Barth, presidente dell'Associazione ticinese naturopati e terapisti a cui chiediamo se la loro si possa definire una generazione sacrificata: *“Il lavoro di cui ci siamo fatti carico, chi più chi meno, è immane; ma sarà di gran lunga ricompensato nel caso di una vittoria il 17 maggio. Vittoria che non rappresenterà un punto di arrivo ma di partenza per la costruzione di un futuro radioso per le cure naturali”.*

Cindy Fogliani

Medicina complementare e consapevolezza

Ricorrere alla medicina complementare non significa soltanto usare farmaci "dolci", efficaci per la prevenzione o per patologie banali. Significa soprattutto mutare lo sguardo su noi stessi e sulla vita che conduciamo.

Il termine «medicina complementare» è un «mantello» generico che indica vari tipi di terapie, dalla nostra erboristeria tradizionale alla spagiria (la medicina legata ai procedimenti alchemici) a metodi più nuovi ma sempre diversi dalla medicina «scientifica» che oggi viene praticata su larga scala. Tra questi metodi l'omeopatia, nata nell'Ottocento per opera del medico tedesco Samuel Hahnemann, le essenze del Dottor Bach e altre ancora. Sempre come medicina complementare vengono classificate scienze terapeutiche di altre culture quali la medicina ayurvedica indiana e la medicina cinese di cui ci siamo occupati ampiamente nel numero di febbraio di Gente Sana.

Questi metodi, in sé spesso molto diversi tra loro quanto a pratiche e farmaci, sono comunque sempre accomunati da un fatto che li distingue in modo inequivocabile dalla medicina «ufficiale»: tutti prendono in esame l'uomo nel suo insieme. Infatti non vi sono quasi mai specialisti nella medicina complementare o, se ci sono, si tratta di concessioni alla mentalità imperante oggi in Occidente. Questo avviene proprio perché un disturbo, anche se localizzato per forza di cose in una parte del corpo, è per la medicina complementare il sintomo di un malessere che riguarda l'intera persona, non soltanto fisica ma anche psichica, e coinvolge a volte anche l'ambiente in cui la perso-



Un trattamento che si concentra sulla globalità della persona.
Foto Lars - Flickr.com

na vive. Non per nulla si parla di «medicina olistica».

Questo tipo di approccio può sembrare di secondaria importanza o persino far sorridere, ma se ci soffermiamo a riflettere sulle sue implicazioni, scopriamo che ha un impatto grandissimo. Infatti, se qualsiasi disturbo, anche il più banale, va considerato in un'ottica globale, significa che siamo puntualmente invitati a riflettere sull'impostazione che abbiamo dato alla nostra vita, non solo da un punto di vista igienico, ma anche affettivo, lavorativo e così via.

Certo, tutto ciò non esclude un rapporto causa-effetto: se abbiamo preso il raffreddore è anche perché siamo usciti senza giacca ma, e qui sta il punto, non è solo per quello. Al nostro ammalarci hanno contribuito una serie di fattori di tipo fisico e psichico che ci hanno resi vulnerabili.

Oggi, alcuni timidi segnali possono far presagire che una parte della scienza «ufficiale», la più «eretica» per la verità, cominci ad avvallare questo modo olistico di vedere. Nel suo «La biologia delle credenze» (vedi recensione a pagina 16) il biologo americano Bruce Lipton, rivela che varie scoperte recenti suffragherebbero l'ipotesi secondo cui non è solo il DNA a programmarci, bensì un'interazione tra gli influssi esterni e la membrana cellulare che porterebbe certi geni a manifestarsi mentre altri resterebbero inattivi. Purtroppo, sottolinea Lipton, la stampa non dà risalto a queste notizie, forse - aggiungiamo noi - perché metterebbero in discussione ciò che oggi viene ancora considerato come indiscutibile verità e che questi questi ripensamenti sono sempre scomodi.

Cosa hanno a che vedere queste considerazioni con l'uso della medicina complementare? Si tratta di non trascurare il fatto che, oltre ai suoi innegabili effetti e benefici, la medicina complementare potrebbe anche favorire lo sviluppo di una riflessione molto utile a tutti e alla società in generale, specie di questi tempi. Chi si interroga su se stesso e sulla propria vita è sicuramente più attento e creativo per quanto riguarda tutta la realtà che lo circonda e meno incline a lasciarsi cullare da false promesse e sicurezze fasulle.

Florinda Balli

Focus

La mente che si interroga

The Work, il Lavoro: un nome semplice come la metodologia che rappresenta, un nome incisivo come il modo in cui penetra nella mente e ne sradica le credenze che causano malessere. Uno strumento che Byron Katie ha regalato agli occidentali per ritrovare la loro interiorità. Incontro con Enzo Trifirò.



Ritrovare la leggerezza dell'essere che alberga in ognuno di noi.
Foto Istockphoto

Armonia, equilibrio, beatitudine, nirvana lo si chiami come si vuole: l'uomo anela da sempre alla redenzione dalla sofferenza e da questa ricerca sono scaturite nei secoli tradizioni e filosofie in ogni parte del mondo che mostrano la via verso la liberazione. Nel 1986 la statunitense Byron Kathleen Reid, allora attiva nel settore immobiliare, senza nessuna precedente esperienza in ambito spirituale offre al mondo l'ennesimo percorso: The Work, il Lavoro. Oggi autrice di numerosi libri - dovrebbe essere di questi giorni l'uscita di "Amare ciò che è", la prima delle sue opere ad essere tradotta in italiano - divulga l'esperienza e le intuizioni personali che l'hanno portata a riemergere da una lunga depressione. Il suo messaggio è ben sintetizzato nel titolo del saggio, che invita a trovare l'armonia interiore indipendentemente dalle vicissitudini della vita. Un messaggio che mostra numerose analogie con gli

insegnamenti di grandi saggi e illuminati di Oriente ed Occidente, come ci dice Enzo Trifirò, laureato all'Istituto Universitario Orientale, con approfondita esperienza nell'ambito della ricerca spirituale e del lavoro sistemico, che ha appreso The Work direttamente da Byron Katie.

"Il dono che The Work ci offre è la liberazione dalla sofferenza; numerosi mistici e maestri odierni hanno riconosciuto nel lavoro di Katie, come tutti la chiamano, uno strumento efficace tanto quanto altri metodi e pratiche più tradizionali. La peculiarità di The Work è il fatto di adattarsi meravigliosamente alle esigenze della moderna civiltà occidentale, ed anche della parte di oriente che si sta incamminando sulla nostra strada. The Work si presenta in modo del tutto originale perché concepito da una donna estranea al bagaglio di ricerca interiore tradizionale, dunque libera dalle sue influenze. La sua forza, per l'uomo contempora-

neo, è data dal fatto che permette da subito di focalizzarsi sulla soluzione di problemi pratici legati alla quotidianità. Per ritrovare un approccio simile bisogna andare a riscoprire i dialoghi socratici".

In cosa consiste questa tecnica?

"Katie - e prima di lei molti altri - ha individuato l'origine della sofferenza nei pensieri e nelle credenze che si oppongono a ciò che è. Per fare un esempio, se credi di dover essere ricco ma non lo sei, provi stress, frustrazioni interiori che ti rendono non realizzato, infelice, dunque sofferente. The Work è dunque un metodo che va a sradicare le numerose credenze stressanti che abbiamo maturato in noi o ereditato dai nostri familiari o dalla società, al fine di riconoscere la nostra natura più autentica e renderne percepibile la sua armonia. Come afferma la stessa Katie: "Ci sono due modi di vivere la vita, uno è stressante, l'altro no".

In che modo questa tecnica permette di lavorare sulle credenze?

"Interrogandole in uno spazio meditativo in cui si attende che le risposte vengano a noi dalla nostra saggezza contemplativa piuttosto che essere cercate dal nostro ragionamento intellettuale. Katie ha individuato quattro quesiti fondamentali che permettono di interrogare le proprie credenze in modo da destrutturarle. Riprendendo l'esempio precedente si inizia col chiedere: "Dovresti essere ricco, è vero?", se la risposta è sì, si chiede ancora: "Puoi sapere con assoluta certezza che è vero che dovresti essere ricco?", in questo modo si

« è proprio il desiderare, in maniera quasi ossessiva, una realtà diversa da quella che viviamo a renderci infelici e farci perdere le opportunità che quella stessa realtà ci sta offrendo »

comincia a riconoscere la credenza come tale, poi il lavoro prosegue con il quesito: "Come reagisci quando credi di dover essere ricco e non lo sei?" e ancora una domanda potente: "Chi saresti senza il pensiero di dover essere ricco?", (e questo non significa che non potrai diventarlo); dopodiché si capovolge l'assunto iniziale, sempre indagando sulla nostra credenza ma partendo dal punto di vista opposto e infine si trovano esempi specifici che provano la veridicità del capovolgimento. Può sembrare incredibile ma questo lavoro, apparentemente semplice ma che si spinge in profondità, permette di divenire liberi dalle proprie convinzioni stressanti e condizionanti e di trovare quella chiarezza, quella pace e quel senso di profondo benessere cui tutti fondamentalmente aneliamo".

Esistono correnti di pensiero che applicano esattamente il principio inverso, invitando a focalizzare i propri obiettivi affinché si realizzino.

"Conosco alcune di queste tecniche; forse permettono di raggiungere gli obiettivi, ma spesso a un costo elevato in termini di stress e di salute. Infatti è proprio il desiderare, in maniera quasi ossessiva, una realtà diversa da quella che viviamo a renderci infelici ora e adesso e a farci perdere le opportunità che quella stessa realtà ci sta offrendo; oltretutto, non è garantito che ottenendo l'oggetto del desiderio ci si senta veramente appagati, ricominciando dunque a desiderare con inquietudine qualcos'altro. Vi è un'espressione di Joseph Campbell che illustra bene il concetto: "giungere in cima alla

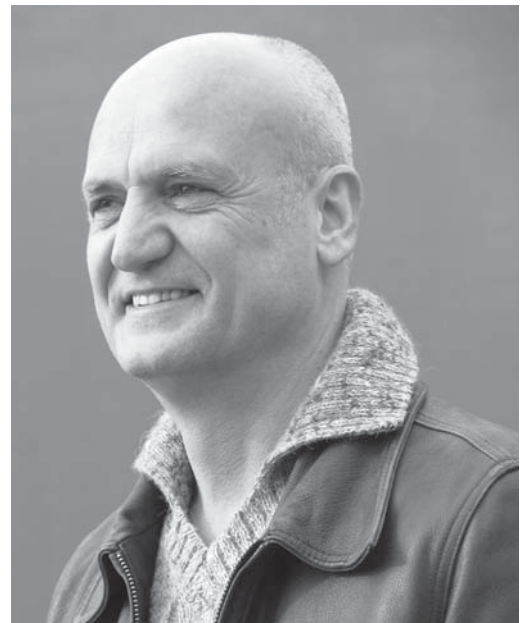
scala e accorgersi che era appoggiata al muro sbagliato". Con *The Work* lo scopo è invece quello di riconoscere che, come dice Katie, "la realtà è più gentile delle storie che ci raccontiamo" e di trovare la serenità che è possibile, da subito, indipendentemente da ciò che si raggiungerà in un eventuale futuro. Ciò naturalmente non esclude il continuare a porsi degli obiettivi o a desiderare; la differenza sta nella mancanza di ansia e di stress che rende, tra l'altro, il nostro agire più chiaro ed efficace oltre che più salutare".

The Work pone la mente all'origine della sofferenza ma nel contempo lavora con essa... .

"È questa la forza di *The Work*: lavora con la mente per destrutturarla, per destrutturarne gli schemi e i sistemi di credenze che non corrispondono alla realtà. Sono questi a causare la sofferenza, non la mente in sé, che è uno splendido strumento che con questo lavoro impariamo a riconoscere e ad amare".

Sembra tutto molto facile, dove sta la difficoltà?

"Tra i numerosi strumenti che ho conosciuto e che continuo ad apprezzare ed in parte ad utilizzare, *The Work* è certamente tra i più efficaci, più rapidi e più avanzati di cui possiamo disporre per chiarire la mente e porre fine alla sofferenza. D'altro canto negli anni ho potuto osservare, tra l'altro, che non tutti sono disposti ad aprirsi a qualcosa di nuovo o non sono pronti a lasciare l'attaccamento al proprio disagio; perciò non tutti riescono a trarre beneficio da questo lavoro".



Enzo Trifirò

Nella sua esperienza quali persone si sono avvicinate a *The Work*?

"Ho avuto il piacere di lavorare con persone di diverse culture e posizioni sociali spesso accomunate dal fatto di avere alle spalle una certa esperienza di ricerca interiore".

Insomma, persone che credono di non aver ancora raggiunto il livello spirituale auspicato?

(Enzo ride) "Per lo più. Vorrei però precisare che *The Work* non richiede preparazione alcuna e viene facilitato a bambini, ultraottantenni e coloro che stanno nel mezzo con miglioramenti nella qualità della vita che continuano a sorprendermi e a entusiasmarmi".

Cindy Fogliani
Informazioni 076 281 22 29
info@epidauria.de
www.thework.com

Guarire le vite passate

Esplorare le vite precedenti per vivere meglio questa vita? La regressione conta numerosi sostenitori. In questa intervista Eliana Pedrioli, terapeuta complementare specializzata in varie tecniche tra cui la Consulenza personale, la Technica Metamorfica, i Fiori di Bach e la Guarigione spirituale, ci parla del modo in cui affronta la regressione con i suoi clienti.



Nel corso delle sedute possono riaffiorare luoghi del passato.
Foto Kabun, Flickr.com

“Devo fare una premessa” ci dice Eliana “Non pratico la regressione in modo sistematico. Solitamente, come prima cosa, propongo un percorso di crescita, durante il quale il cliente cerca, con il mio aiuto, di fare chiarezza su certi problemi: ad esempio situazioni di conflitto con il partner, con i genitori, con i figli e così via. In questi casi, dopo aver chiarito il vissuto della persona stessa, lavoriamo sull’empatia; ossia tentiamo di intuire come l’altra persona implicata vive la situazione. Ci sforziamo così di sciogliere l’emozionale. In seguito, se sento che il cliente è pronto ad affrontare la tematica più da lontano e quindi a vedere le origini del blocco, allora facciamo la regressione”.

Come si svolge la seduta?

Il cliente si siede comodamente su una poltrona e io conduco una meditazione che lo porta a rilassarsi, muscolo dopo muscolo, fino a raggiungere lo stato alfa, che è uno stato di veglia simile a quello che viviamo proprio prima di addormentarci. A quel punto l’inconscio si trova libero di portare alla superficie delle informazioni.

Ma non vi è il rischio che la persona sia sconvolta da quanto emerge?

No, perché la meravigliosa saggezza dell’inconscio presenta solo ciò che la persona è pronta a elaborare. Così per esempio, può capitare che in un primo momento emergano informazioni legate alla prima infan-

zia, o alla vita intrauterina, proprio perché ci sono dei punti che vanno affrontati prima di passare alle vite precedenti.

In altre parole siamo sempre guidati dalla nostra intelligenza profonda che sa che su che cosa dobbiamo lavorare in quel momento.

Che cosa succede quando il cliente entra in una vita passata?

Le persone che compiono la regressione per la prima volta vengono accompagnate da me con domande che le aiutano a vedere meglio ciò che il loro inconscio presenta in quel momento. Ad esempio chiedo loro di descrivermi le immagini che vedono: che so, un bosco, il mare, una casa. Mi descrivono anche i vestiti che indossano e, se riescono, tentando di identificare l’epoca in cui si svolge la scena. Poi, prima di entrare nel merito di un conflitto o di una situazione traumatica, suggerisco loro immagini portatrici di pace, in modo che questa pace li accompagni durante la seduta. In quel modo arrivano a vedere ciò che è accaduto e, se mi pare sia il caso, li invito a dirmi se riconoscono alcune delle persone che li circondano. È interessante notare che durante una seduta di regressione il cliente non rivive le emozioni legate alle situazioni che vede, ma si limita a prenderne coscienza.

Come si conclude la seduta?

La particolarità del metodo che

«Una volta entrati nella vita precedente e dopo aver preso atto della situazione e delle emozioni legate ad essa, viene effettuato un piccolo rituale di guarigione »

ho appreso dalla mia maestra è che, dopo aver preso atto della situazione e delle emozioni legate ad essa, vengono annullati eventuali promesse e giuramenti fatti in passato e viene effettuato un piccolo rituale di guarigione. Un punto importante di questo rituale consiste nel perdonare: perdonare a se stessi, alla vita e alle persone eventualmente coinvolte nella vicenda. Si tratta di lasciare andare, perdonare. È un dono che si fa a se stessi e agli altri sia nella vita passata che in quella presente. Tutta la seduta dura almeno due ore.

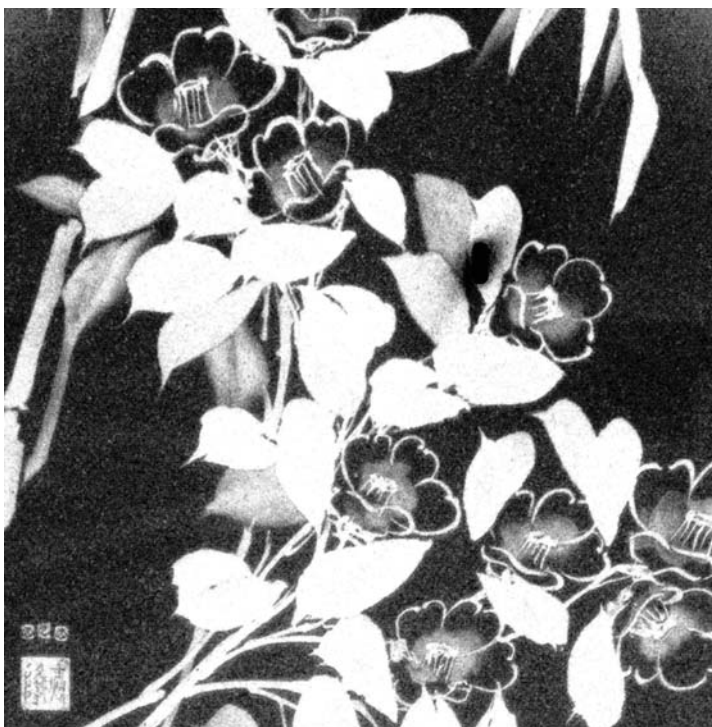
Una delle obiezioni che si sentono fare riguardo a questo metodo è che favorisce una forma di curiosità morbosa che ostacola una vera crescita interiore. Che cosa risponde?

Secondo la mia esperienza, chi fa una regressione lo fa con serietà e per conoscersi meglio. Del resto, come ho detto, la regressione per me fa parte di un processo di crescita e non viene proposta automaticamente.

Chi viene da lei?

Direi che sono persone che nell'insieme stanno bene, ossia che non hanno malattie fisiche o psichiche, ma che vogliono conoscersi ed evolvere. So però che altri terapeuti usano con successo la regressione nella cura di varie patologie, tra cui le fobie.

*Florinda Balli
Per saperne di più:
091.7963605
eliana.pedrioli@bluewin.ch*



"Sono come pezzi di puzzle che aspettano una giusta collocazione"

Alcune testimonianze di regressione

"Dopo la regressione mi sono sentita bene, stupefatta per quanto ho sentito e visto. Il beneficio è stato che ha portato molte conferme a ciò che sentivo e mi ha fatto capire che bisogna ascoltarsi sempre e con grande attenzione".

"Le mie regressioni sono momenti magici, intensi profondi e pieni di Amore. Ritrovo parti di me stessa che posso curare con amore e nel perdono (Per Dono)...

e come dono mi libero di ostacoli che ancora intralciano il mio percorso evolutivo. Sono come parti di un puzzle che aspettano solo di trovare la loro giusta collocazione nella mia vita di adesso. I miei incontri non sono regolari, aspetto di « sentire » quando è per me il momento di continuare a sfogliare il libro delle mie memorie. In quel momento sono già ricettiva, pronta a usare il potenziale che mi regalano e che mi regalo". .

"Riguardo alle sedute di regressione ricordo di aver visualizzato una donna molto anziana che mi guidava in un contesto in cui erano presenti altre donne. Qualche giorno dopo, ho incontrato per caso una straordinaria signora di novantadue anni, appassionata di viaggi e di letture, che mi ha parlato della sua interessantissima vita. Questo incontro è stato l'inizio di una profonda amicizia. Ci vediamo regolarmente".

Appuntamento a Tisana

Il prossimo mese di maggio Lugano tornerà ad animarsi con le numerose proposte offerte dal settore del naturale. A inizio mese si terrà infatti la dodicesima edizione di Tisana, una fiera che cresce di pari passo con l'interesse per uno stile di vita naturale.



Siamo pronti ad accogliervi allo stand numero 71, padiglione Salute.

Dal 7 al 10 maggio prossimi torna a Lugano Tisana, fiera primaverile del benessere nella Svizzera italiana. Ospiti del Centro Esposizioni oltre duecento espositori presenteranno novità e tradizioni nell'ambito di salute, prevenzione, cura, alimentazione e ambiente. Una manifestazione in linea con i principi su cui fonda EGK-Cassa della salute, secondo cui il benessere passa innanzitutto attraverso un'igiene di vita in sintonia con la

natura dell'uomo e dell'ambiente che lo circonda. Per questo motivo anche quest'anno EGK - Cassa della salute sarà presente con uno stand che accoglierà i visitatori proprio all'entrata della manifestazione.

Con oltre 25'000 visitatori Tisana si colloca come punto di riferimento insubrico per il mondo del benessere. A fianco della fiera il fiore all'occhiello della manifestazione resta l'articolata offerta

di convegni con conferenze e seminari tenuti nelle varie sale del complesso espositivo che attirano annualmente un folto pubblico. Per l'occasione medici, terapisti, scrittori ed esperti di vari ambiti intratterranno i loro ospiti illustrando le innumerevoli possibilità offerte dal settore del naturale per affrontare al meglio i diversi ambiti dell'esistenza. A pagina 12 della presente rivista potrete trovare un'anteprima del programma di conferenze che sarà distribuito prossimamente in Ticino.

Il nostro invito è di approfittare al massimo di questo appuntamento, divenuto ormai tradizione nel settore e, all'occasione, di allietare il nostro stand con una vostra visita. Qui, oltre a ricevere informazioni puntuali in merito alle nostre coperture assicurative, potrete partecipare a un entusiasmante concorso rivolto a grandi e piccini.



EGK - Cassa della salute
via Codeborgo 16 - 6500 Bellinzona
T 091 851 30 80 - F 091 851 30 89
www.egk.ch - bellinzona@egk.ch

Coltivando con la natura

Non c'è miglior giardiniere della natura stessa, che abbina piante ed animali per ottenere un perfetto equilibrio. Coltivare alleandosi ad essa è un percorso costellato di stimolanti scoperte che offre numerosi frutti colorati, salutari e nutrienti.

Pesticidi ed erbicidi che non mettiamo nel piatto direttamente mangiando frutta e verdura trattate, spesso ce li ritroviamo nel bicchiere. Diserbanti, fertilizzanti, antiparassitari, fungicidi, penetrano infatti nel terreno inquinando fiumi, laghi e falde freatiche. La scelta del prodotto biologico, oltre a proteggere nell'immediato dall'ingestione di sostanze chimiche garantisce metodi di coltivazione meno dannosi per l'ambiente. Non è però unicamente l'industria a disperdere nella natura sostanze chimiche di dubbio impatto; da una ricerca svolta in Francia è scaturito che i giardinieri amatoriali sono fonte di un quarto dei pesticidi riversato annualmente nelle acque. *"Giardini e orti privati sono sovente gli appezzamenti più inquinati perché, essendo piccoli, è facile farsi prendere la mano da dosaggi ancor più elevati di quanto consigliano gli stessi rivenditori. Le produzioni industriali, al contrario, confrontati con la necessità di contenere i costi dosano i prodotti con maggiore parsimonia"*, ci dice l'agronomo Sergio Gobbin. In Svizzera sono oggi utilizzate più di quattrocento molecole pesticide. Seppur il settore industriale sia strettamente regolamentato esistono pochi studi sull'impatto a lungo termine, mentre le sostanze utilizzate privatamente sottostanno a pochissimi controlli. I pesticidi compaiono nella lista rossa delle sostanze chimiche da evitare redatta da La Revue Durable che li indica come possibili perturbatori endocrini, cancerogeni, tossici per la riproduzione e il sistema immunitario. Coltivare l'orto e il frutteto di casa

è senza dubbio un'opportunità per godere di prodotti salutari, purché si limiti – meglio escluda – l'utilizzo di sostanze provenienti dall'industria chimica. Un recentissimo studio su vasta scala (Benbrooke e coll., 2008) ha dimostrato che l'apporto nutrizionale di frutta e verdura bio è mediamente superiore del 25% rispetto ai prodotti non biologici e più ricco di oligoelementi e antiossidanti. Secondo il gruppo guidato da Charles Benbrooke questo dipende dal fatto che le coltivazioni biologiche sono confrontate con un maggior numero di parassiti ciò che innesca la produzione di antiossidanti come autodifesa naturale. In secondo luogo, nel settore biologico le piante crescono meno velocemente e i frutti restano più piccoli, motivo per cui vi è una maggiore concentrazione di sostanze nutritive. A questo si aggiunge che coltivazioni con dosi elevate di acqua e azoto modificano il tipo e la qualità dei nutrienti contenuti nei prodotti finali. Non lasciarsi prendere troppo la mano dall'estetica è dunque un primo passo verso un modo di coltivare rispettoso della natura e di ciò che sa offrire. Cura e rispetto del terreno, biodiversità e scelta della pianta adeguata sono i tre capisaldi che permettono di mantenere forti e sane le coltivazioni senza dover intervenire con antiparassitari o fertilizzanti. Curare il terreno significa conoscerne le esigenze e rispettarle. Questo è possibile ad esempio seguendo una rotazione delle colture così da evitare l'impoverimento, aggiungere periodicamente compostaggio maturo ottenuto con gli scarti vegetali, evitarne l'erosio-



La biodiversità è il "sistema immunitario" della natura

ne mantenendolo sempre coperto con foglie, scarti vegetali, apposito pacciame in vendita nei negozi specializzati. La biodiversità è il sistema immunitario della natura; essa mantiene l'equilibrio tra parassiti e ausiliari. La si può ottenere con coltivazioni miste attorniate da aree non coltivate, in cui è lasciato spazio a fiori selvatici ed erbe spontanee. Infine è importante non lasciarsi allettare dalle nuove proposte del mercato e dalle offerte esotiche: coltivare quelle piante che hanno dimostrato di apprezzare il nostro clima e territorio è di per sé garanzia di buon raccolto senza troppo impegno, nel rispetto della natura e con grandi soddisfazioni.

Cindy Fogliani

In libreria si trova oggi una vasta scelta di volumi che permette di approfondire il tema.

Conferenze e seminari Tisana 2009

GIOVEDÌ 7 MAGGIO

17.00 18.00 sala gialla
Noi raggi di un unico sole
 Le danze dei fiori di Bach.
 Joyce Dijkstra
www.danzedeifloridibach.it

17.00 18.00 sala verde
La salute attraverso l'eliminazione delle scorie
 Anna Marz - www.p-jentschura.ch.

19.00 20.00 sala gialla
Fiori di Bach per genitori
 Letizia Marcon-Magni

19.00 22.00 sala verde
L'Ayurveda: interfaccia psicosomatica per una medicina "umanizzata"
 Serata riservata a farmacisti e operatori della salute.
 Dr. Med. Gianluigi Marini.

20.30 22.00 sala gialla
Come rigenerare e rivitalizzare il proprio fisico per vivere più sani?
 Alimentazione e disintossicazione per affrontare vincenti il mondo di oggi
 Dominique Hort

VENERDÌ 8 MAGGIO

11.00 12.00 sala gialla
Eufonia. L'Arte dell'Ascolto
 Manuela Morandini
www.academyofeuphony.com

11.30 12.30 sala verde
Che cosa è la salute e perché ci ammaliamo! Gli antiossidanti e disintossicanti
 Dott.ssa Elisa Moro

12.30 13.30 sala gialla
I Chakra, l'Energia e i Globi Sferici
 Dott. Eugenio Buscemi

13.00 14.00 sala verde
Agopuntura veterinaria e medicina tradizionale cinese per animali
 Dr. Francesco Longo

14.00 16.00 sala gialla
Medicina dell'Habitat e Domoterapia



Giuseppe Rossi, organizzatore dell'evento



Le conferenze attirano annualmente oltre tremila persone

Prof. Dott. Claudio Viacava
 14.30 15.30 sala verde
Più sereni a scuola con la floriterapia: dalla scuola materna all'Università un aiuto per i nostri studenti
 Danila Cattaneo
www.floridibach.ch

16.00 17.00 sala verde
Riflessologia del viso e magnetoterapia
 Catherine Delessert-Bélaz
www.alfadinamica.ch

16.30 17.30 sala gialla
Meditazione e benessere
 Dr. Alberto Chiesa

17.30 18.30 sala verde
La sessualità che mantiene e ravviva il desiderio
 Dr.ssa Kathya Bonatti

18.00 19.00 sala gialla
L'essere umano di oggi potrebbe diventare il Buddha di domani
 Lama Khemsar Rimpoche
www.yungdrungbon.com

19.00 20.00 sala verde
Nutrizione preventiva
 Flaviano Ceruti - Dr. Marcello Perotti

19.30 20.30 sala gialla
La donna e le stagioni della sua vita
 Gabriele Frangi

20.30 22.00 sala verde

L'Arcangelo San Michele e gli Angeli

Marcello Stanzione - www.milizia-disanmichelearcangelo.org

20.45 22.00 sala gialla
Perché faccio miracoli - 50 anni di successi attraverso la pratica medica
 Dr. Umberto Grieco

SABATO 9 MAGGIO

10.30 13.30 sala verde
L'argilla verde un antiaging naturale
 Giuseppe Ferraro

11.00 12.00 sala gialla
Curare i denti in sinergia con l'essere dell'uomo
 Dr. Wolfram Bosco Zolk

12.30 13.30 sala gialla
Lotus Birth: la nascita del buon ricordo
 Susanna Swapana Hinnawi - Anna Cuozzo

14.00 16.30 sala verde
In viaggio nel tempo, vivere bene e prevenire l'invecchiamento. Correggere oggi gli errori che ci fanno invecchiare precocemente
 Dr. FAMH Mauro Gola
 Le cellule staminali nella medicina rigenerativa
 Dr.ssa Julie Mordasini
 Antiossidanti e Alimentazione nella Medicina Anti-Invecchiamento

Dr. Walter Pierpaoli, MD, PhD
La ghiandola pineale e la melatonina.
Come curare le malattie e rallentare
l'invecchiamento

Dr. Maurizio Ponti
Alimentazione e attività fisica in me-
dicina preventiva e anti-invecchia-
mento
www.smaisi.ch

14.00 15.00 sala gialla
La Kinesiologia dal Touch for Health
al Neuro-Training
Maria Rosa Fimmanò

15.30 16.30 sala gialla
Ritroviamo e conserviamo salute e
vitalità
Anna Marz - www.p-jentschura.ch

17.00 18.00 sala verde
Tutta un'altra vita
Lucia Giovannini - Nicola Riva
www.blessyou.it

17.00 18.00 sala gialla
La comunicazione efficace e lo svi-
luppo delle proprie potenzialità
Sandro Carriero

18.30 19.30 sala verde
Introduzione alle Cinque Leggi Bio-
logiche scoperte dal Dr. Hamer
Marco Pfister - www.albanm.com

18.30 19.30 sala gialla
Promuovere la salute portando la
medicina verso l'uomo: curare la per-
sona integralmente nel rispetto della
sua dignità e necessità di Autonomia
e Salute. Educare la persona alla ge-
stione della malattia
Prof. Flavio Acquistapace

20.00 22.00 sala gialla
Il Metodo Network: stanchi di soffri-
re? I 5 doni della colonna vertebrale,
un approccio completo all'auto guarigione
e alla vita.
Dominique Hort

20.00 22.00 sala verde
Tavola rotonda : Il femminile: la forza
garitrice della natura
Dr.ssa Katya Bonatti, Danila Cattaneo,
Diana Gallone. Moderatrice Dr.ssa Ma-
ria Giuseppina Scanziani.

DOMENICA 10 MAGGIO

10.30 13.30 sala verde
Mantra Project: meditazione e P.N.E.I.
(psico-neuro-endocrino-immunolo-
gia) per una bellezza da dentro.
Dr. Umberto Borellini - Dr. Med. Prof.
Alex Gezzi - www.revolutionline.it

11.00 12.00 sala gialla
Le nuove frontiere della Floriterapia
Dr.ssa Erica Savioli

12.30 13.30 sala gialla
Aura-Soma
Rosa Maria Tatossian

14.00 15.00 sala verde
Come dirigere positivamente la pro-
pria vita
Dott.ssa Gaia Grimani

14.00 15.00 sala gialla
La medicina omotossicologica: sfida
del futuro
Dr. Giuseppe Sitzia

15.00 15.30 spazio relax
Hip Hop e il mondo della danza Di-

vertimento, gioia e fantasia.
Dimostrazione con Tatsiana Karalio-
nak-biglia

15.30 16.30 sala gialla
L'ipnosi e i suoi misteri
Dr.Ph.D. Ciro Barberio - www.cttr.ch

15.30 16.30 sala verde
Tai Ji e Armonia Interiore
Maria Flora Spagnuolo

17.00 18.00 sala verde
Osteopenia e osteoporosi
Diana Gallone

17.00 18.00 sala gialla
La musica "migliore" per il nostro
benessere
Lucio Gallo - www.luciogallo.com

18.30 19.30 sala verde
Concerto del Coro "SA.FA" di Torino
Michele Frezza - Direttore Artistico
Francesco Cavaliere - Maestro del
Coro
Saranno eseguiti canti popolari e di
tradizione alpina.

Deboli di udito
In collaborazione con l'Associazione
ticinese deboli d'udito sono disponibili
alcuni posti in prima fila per le persone
deboli d'udito. Gli interessati si annun-
ciano direttamente agli organizzatori
delle conferenze prima dell'inizio.



via Codeborgo 16 - Bellinzona
091 851 30 80
bellinzona@egk.ch

INVITO A TISANA 2009

Dal 7 al 10 maggio a Lugano
Centro esposizioni - via Campo Marzio

EGK - Cassa della salute offre ai propri
affiliati e ai lettori di Gente Sana
BIGLIETTI A METÀ PREZZO
richiedeteli all'agenzia di Bellinzona

Inserto EGK

Un altare oggi

«I tempi stanno cambiando!» Ovunque, di questi giorni, troviamo prove a sostegno di questo annoso adagio. Un altare in casa può rappresentare un riferimento nel vortice di un mondo che cambia sempre più in fretta.



È interessante notare come molte culture basate sulla terra posseggano leggende sui tempi in cui viviamo. La loro eredità orale è complessa e sconcertante, ma una cosa è indubitabile: postulano che il tempo stia trascorrendo parecchio più velocemente. La fisica moderna asserisce quasi lo stesso assioma, ma la scienza camuffa l'accelerazione del tempo in equazioni matematiche e teorie quantistiche – molto più facili da capire di un racconto allegorico...

Se guardiamo al tempo come a un fiume, è come se ci stessimo avvicinando alle rapide che gli astrologi occidentali chiamano «Era dell'Acquario». Proprio come un fiume in natura, più ci si avvicina alle rapide, più velocemente scorre l'acqua. Occupati come siamo, percepiamo solo vagamente questa dinamica – e sarà facile lasciarsi sfuggire gli effetti maggiori. Potremmo attraversare presto le rapide, così che grandi porzioni di tempo, anni e decenni, eromperanno simultaneamente, con un passaggio compresso nelle nostre esistenze. Improvvisamente, il tempo che impiegava centinaia di anni a trascorrere sarà un intreccio a maglie fitte.

Ci ritroveremo in secoli di invenzioni e creazioni che in passato avremmo sviluppato a un ritmo molto più lento.

In mezzo a cambiamenti così drastici, lo stress della vita quotidiana cresce con incredibile velocità perciò abbiamo bisogno di un rifugio per proteggere un bene in via di estinzione: la pace della mente. Tradizionalmente, le nostre case offrivano la quiete e la solitudine necessari per fare un passo fuori dal flusso del tempo e nutrire il nostro spirito. Oggi, la maggior parte delle dimore sono fortezze di elettronica – televisori, apparecchi radiofonici, lettori CD e computer. Per ridurre la pressione è indispensabile trovare un posto in grado di offrire tranquillità e solitudine. E il modo migliore per segnalare questa zona tranquilla che tutti in famiglia devono rispettare è quello di creare un altare.

Gli altari possono assumere varie forme, da semplici rocce ad intricate scansie con i più disparati oggetti su ogni ripiano. Sovente la bellezza degli oggetti che compongono il nostro altare ci conforta – ma il vero motivo per cui abbiamo creato un altare è distinguere il sacro dal terreno. Tradizionalmente gli altari sono costituiti come offerta agli antenati o allo spirito che ci guida. Questa area sacra è, in realtà, uno strumento di attrazione. Nella sua essenza l'altare invita il sacro a benedire l'ambiente circostante. Quando un altare lavora per noi in questo antico modo, creiamo veramente un luogo dove sedere e nutrire la nostra anima.

Eileen 'Ike' West

Nuova accademia di floriterapia

Con l'arrivo della primavera è sbocciata in Ticino l'Accademia per la formazione in floriterapia di Mendrisio (AFF). Una formazione professionale voluta anche per promuovere presso la popolazione le possibilità di benessere racchiuse in questo semplice metodo di cura.

L'accademia, fondata da Danila Cattaneo e Marilena d'Amario, è caratterizzata da un corpo insegnante altamente qualificato, con formazione universitaria e grande esperienza professionale in floriterapia di cui molti attivi anche in ambito allopatrico (medici, psicologi, psichiatri, farmacisti, chirurghi), in modo da instaurare un dialogo costruttivo di collaborazione, integrazione e ricerca comune, come sottolineato dalle organizzatrici. Tra gli insegnanti troviamo: Julian Barnard, D.ssa Marcella Saponaro, Maria Elisa Campanini, Danila Cattaneo, Dr. Pierre Kahn, D.ssa Jeannine Motta, Erica Savioli, Dr. Pierre Bernasconi, Dr. Angelo Fierro, D.ssa Cinzia Fierro, Katia Gallego, Luca Realini.

Parte della formazione, della durata di tre anni per un totale di circa 500 ore di lezione, è riconosciuta quale modulo opzionale nelle formazioni bachelor del Dipartimento Sanità della SUPSI. *“Si tratta di un'occasione di crescita personale ed elaborazione di vissuti, potenzialità ed emozioni profonde. Ciò migliora l'empatia del terapeuta verso il paziente durante il lavoro su se stessi che l'utilizzo dei fiori impone”*, afferma la psicologa e fondatrice Danila Cattaneo. La formazione, con indirizzo psicologico e psicosomatico includerà, a fianco dei Fiori di Bach, lo studio di altri fiori della floriterapia. I corsi avranno inizio il 25 aprile.

*Informazioni: Marilena D'Amario
091 942 11 28*

Vacanze attive in Engadina

Più-ma e Gente Sana vi invitano a ritrovare la leggerezza di corpo e spirito immersi nei paesaggi mozzafiato dell'Alta Engadina.



Vacanze Piu-ma 2008. Gruppo di Nordik Walking al lago di Sils, Engadina.

Informazioni

Da domenica 21 a sabato 27 giugno 2009

Soggiorno a all'Hotel Rosatsch di Pontresina (Engadina GR)

Corsi di Walking, Nordic Walking, Fitgym e Acquagym. Tavola rotonda sul tema salute (in fase di allestimento).

Investimento (IVA inclusa) singola: Fr. 1'150.-; doppia (per persona): Fr. 980.- inclusi pernottamento, mezza pensione, piscina e centro wellness, carta settimanale per mezzi pubblici, funivie e seggiovie in Alta Engadina.

In collaborazione con Piu-ma l'Associazione Svizzera Gente Sana organizza il prossimo giugno una vacanza attiva a Pontresina. L'offerta prevede momenti di svago e movimento nella suggestiva regione dell'Engadina, con istruttori esperti si potrà apprendere, perfezionare e praticare il walking e il nordic walking percorrendo sentieri di rara bellezza in una natura alpina incontaminata. Momenti attivi si alterneranno a periodi di relax, attività in piscina e una tavola rotonda su un tema inerente la salute tuttora in fase di organizzazione.

“Il corpo non ama essere messo sotto torchio e nemmeno i cambiamenti improvvisi e radicali. Generalmente risponde meglio a un trattamento dolce ma continuo nel tempo. Per ottenere miglioramenti e mantenerli bisogna insomma imparare a gestire con piacere la vita di ogni giorno”, afferma l'organizzatrice Emilia Tonolla Rosa. L'offerta è indirizzata a coloro che desiderano migliorare la propria condizione fisica, divertendosi in compagnia, ognuno secondo le sue possibilità e aspirazioni. Più-ma significa infatti desiderare di fare di *più* per la propria salute, *ma* evitare per mancanza di tempo e stimoli adeguati. L'attività si rivolge a tutti gli amanti del movimento e della natura, a persone in sovrappeso e a diabetici,

Non è possibile combattere con il proprio corpo per trovare la nostra armonia in esso; partendo da questo presupposto le vacanze piu-ma vogliono mostrare un percorso piacevole ed equilibrato per riscoprire il benessere fisico. Niente diete ferree né estenuanti esercizi in palestra, ma la riscoperta del piacere di muoversi in armonia e senza stress, e mangiare in modo salutare. La logica “più-ma” non promette miracoli, ma intende aiutare ogni partecipante a perseguire e mantenere obiettivi personali e realistici. Al termine di queste vacanze ogni partecipante avrà un importante bagaglio di conoscenze che gli permetteranno di gestirsi al meglio nella quotidianità, ottenendo così un prezioso aiuto per l'avvenire. Non da ultimo resterà il ricordo di giorni di svago trascorsi a visitare una delle regioni naturalisticamente più attrattive della Svizzera.

*Informazioni supplementari e iscrizioni entro il 30 maggio 2009 a Emilia Tonolla-Rosa
091 830 12 88 - 079 830 29 92 - fax 091 830 15 55 - emilia.rosa@bluewin.ch*

Tinture Madri

Le tinture madri sono preparazioni risultanti dall'azione solvente di un veicolo alcolico su materia prima di origine vegetale o animale, la cui invenzione è da attribuire alla tradizione omeopatica. Un escursus sul miglior modo di carpire le proprietà curative di piante e, talvolta, animali.



La forza di tutta una pianta concentrata in una goccia.

Le tinture madri rappresentano la base di partenza (madre) delle diluizioni omeopatiche ma sono largamente usate tal quali in fitoterapia, che si basa sul sistema allopatico. Tali preparazioni sono da preferire rispetto alle altre poiché, se ben fatte, rispecchiano abbastanza bene la composizione chimica della pianta (fitocomplesso) e quindi contengono i principi attivi della pianta non alterati o trasformati. I principi attivi si trovano nella pianta associati a numerose altre sostanze chimiche; queste non necessariamente possiedono proprietà terapeutica, ma svolgono un'azione sinergica. Molti principi attivi, se isolati, attenuano o perdono infatti le loro proprietà. Si rende quindi necessario poter estrarre l'intero fitocomplesso partendo da una pianta integra e appena raccolta. L'essiccazione e la conservazione di una pianta, anche se ben svolte, la impoveriscono dalle sostanze che formano il fitocomplesso.

Per la buona riuscita di una tintura madre bisogna tenere in considerazione: tempo balsamico; rapporto droga/estratto; grado alcolico. La prima operazione per la preparazione di una tintura madre è la determinazione della percentuale di acqua contenuta nella pianta. I tessuti freschi contengono dal 5 al 95% di acqua a seconda del tipo di tessuto: tessuti legnosi da 40-50%, radici e rizomi da 70-85%, foglie e fiori fino a 90%. In seguito si potranno calcolare le quantità di etanolo ed eventualmente di acqua distillata da usare. Il grado alcolico usato dipende dalla polarità dei principi attivi che si devono estrarre. Per i tannini, i sali minerali e i glucosidi molto polari il grado alcolico è di 45°, di 65° gradi per la maggior parte degli altri principi attivi se meno polari o apolari. Esistono eccezioni, come per il lycopodium, il capsicum e la propolis, con il grado alcolico di 90° gradi. L'estrazione avviene secondo il metodo della macerazione per tre settimane, agitando energicamente il recipiente almeno tre volte al giorno. La pianta va posta nel solvente nelle 24 ore successive alla sua raccolta, pena la degradazione dei suoi principi attivi. Il rapporto droga/estratto più usato è 1/10, intendendo però, peso droga (suo peso secco)/peso finale estratto, con eccezioni a 1/20.

Il tempo balsamico corrisponde a quel periodo di tempo nel quale la pianta è più ricca dei principi attivi che la rendono tipica. Esso è legato al ciclo ve-

getativo di ogni pianta, oltre che a fattori climatici, ed è variabile nei luoghi e nelle annate. In seguito a un periodo freddo si può verificare un arresto della vegetazione. In seguito a un periodo piovoso le piante a oli essenziali ne contengono una quantità inferiore, quindi vanno raccolte quando il tempo è secco, ma non in pieno sole (al mattino presto). I fiori vanno colti prima dell'antesi (fioritura), le foglie di piante erbacee sono colte prima della fioritura e i semi sono presi ben maturi ma prima che cadano da soli o che il frutto che li contiene marcisca.

*Francesco Wiedmann
segretario AOTE*

Fonte: "Il manuale del fitopreparatore" di Bruno Pelle.

Propolis

La propolis è principalmente costituita da resine e balsami, cera, oli essenziali e volatili, polline, materiali organici e minerali vari. Ha proprietà antibiotiche, anestetiche, cicatrizzanti e antinfiammatorie. È utilizzata nei disturbi dell'apparato respiratorio, digerente, genitourinario e in dermatologia per contusioni, ferite, ustioni, micosi, ecc.

La tintura di propolis, come le Tinture Madri, ha solitamente una scadenza di cinque anni.

Il fiore della rigenerazione

L'ulivo, con le sue profonde radici, la corteccia ispessita nel tempo e la sua capacità di rigenerazione rappresenta una fonte di vitalità ed energia per combattere l'affaticamento in questo inizio di primavera.



Liberarsi dalla stanchezza con l'aiuto di Olive.
Foto: Istockphoto.com

Scheda del fiore

Olive – Ulivo
Rimedio n. 23

Sintomi chiave:
spossatezza, sfinimento,
stanchezza fisica e mentale,
indebolimento generale.
Trasformazione:
rigenerazione, forza, vitalità,
equilibrio energetico

“Per quelli che hanno molto sofferto fisicamente o moralmente e sono così stanchi, così esauriti che si sentono incapaci del minimo sforzo. Per loro la vita quotidiana è un pesante fardello privo di piacere”

E. Bach

Care lettrici e cari lettori, avete presente il significato di “grattare il fondo del barile”? Intendo dire quando, troppe volte e troppo a lungo, si è abusato delle proprie riserve energetiche, quando si arriva a sera stanchi e spossati, esauriti mentalmente e fisicamente, quando si giunge al punto di non riuscire più a tenere gli occhi aperti. Ecco, questo è il momento di aiutarsi con Olive – rimedio numero 23 - appartenente alla categoria ‘mancanza di interesse per il presente’.

Tutti noi conosciamo la maestosità dell'ulivo, albero ultrasecolare con grosse e profonde radici. Ho trascorso qualche giorno in Sicilia e ho potuto ammirare una moltitudine di ulivi che hanno richiamato in me la sensazione di forza, energia e vitalità.

Bach scoprì e consigliò questo rimedio alle persone “pallide, logorate ed esauste, forse in seguito a una lunga lotta con la malattia, il dolore o la preoccupazione”, persone che “spesso (...) hanno la pelle molto secca e (...) rugosa, come la corteccia vec-

chia e avvizzita dell'ulivo”.

Se dunque ci sentiamo stanchi e spossati per il lavoro, lo studio, la malattia di una persona cara, per il nostro bebé che non ci lascia riposare un momento, Olive è il rimedio rigenerante per eccellenza. Così come la pianta stessa possiede la capacità di rigenerarsi, producendo nuovi germogli dal tronco tagliato, l'informazione positiva (vibrazione) che il rimedio fornisce permette di ricaricare le batterie per ripartire ed affrontare la vita, con i suoi ostacoli e i suoi piaceri.

È importante imparare a gestire bene le proprie risorse e fare in modo di non arrivare mai totalmente scarichi ed esausti, con la spia rossa accesa! Per evitare di sentirsi con l'acqua alla gola, è fondamentale ascoltare il proprio intuito, sapere quando è il momento di riposarsi e soprattutto “darsi il permesso” di staccare: dal lavoro, dagli impegni, dalle preoccupazioni.

Consiglio spesso Olive durante il cambio di stagione, come cura ricostituente al quale aggiungere Walnut (rimedio floreale numero 33, appartenente alla categoria ‘ipersensibilità alle influenze e alle idee’) come Fiore utile ad affrontare i cambiamenti. Sappiamo bene che quando siamo stanchi, diventiamo più nervosi ed irritabili, non ci va mai bene nulla, proviamo sentimenti negativi e il bicchiere appare inevitabilmente mezzo vuoto. Olive ci aiuterà a sentirvi forti, vitali e positivi, consapevoli di poter superare ogni difficoltà gestendo al meglio lo stress quotidiano.

*Laura Neri
Bach Practitioner*

Contagio da animali

Dopo aver condotto alcune giornate sull'alimentazione vegetariana in una scuola socio sanitaria, toccando temi quali allevamento e sfruttamento agricolo, ho notato che il genere umano si crea convinzioni che non hanno niente da spartire con la realtà.

La diffusa paura di "prendere malattie" stando a contatto con gli animali è un esempio di fobia infondata. In realtà le zoonosi davvero pericolose, ben più gravi della banale micosi che occasionalmente può capitare di "prendere" dagli animali d'affezione, sono quelle che si contraggono dagli alimenti di origine animale, cioè carne, pesce, latticini, uova. Un fenomeno in aumento, nonostante le precauzioni messe in atto (vaccinazioni ed eliminazione dei capi infetti) a causa della maggiore suscettibilità alle infezioni di uomini (invecchiamento della popolazione) e animali (estrema promiscuità negli allevamenti intensivi), del mutamento delle condizioni ambientali e fattori socio-economici quali la globalizzazione (virus e batteri che viaggiano in aereo) e la diffusione delle monocolture intensive.

Tra le zoonosi più diffuse vi è quella da *Campylobacter*, con oltre 200.000 casi segnalati, il cui principale serbatoio è la carne di pollo fresca. Solitamente si manifesta con diarrea, dolori addominali, ecc. ma può presentare sintomi più gravi e ha una mortalità vicina all'1% nei soggetti più a rischio (bambini, anziani, persone immuno-compromesse).

Questa malattia ha registrato un notevole incremento e rappresenta "un problema di salute pubblica di notevole impatto socio-economico", secondo l'Istituto superiore di Sanità italiano, come riportato nel sito Epicentro.iss.it. In cui si segnala che il batterio ha sviluppato una forte farmaco-resistenza, cioè non risponde più agli antibiotici. Altre zoonosi ad alta incidenza sono la salmonellosi, la listeriosi (circa 1500 casi con un tasso di mortalità del 20%), la brucellosi, l'escherichia coli, ecc. Si tratta di malattie serie e in qualche caso mortali, che si contraggono principalmente attraverso il consumo di carne, latte, pesce e uova, molto raramente da alimenti vegetali.

Sarebbe interessante conoscere i costi economici di misure preventive, profilassi, rilevazioni effettuate dalle autorità sanitarie sulle zoonosi connesse alla produzione degli alimenti di origine animale. Un costo che pagano tutti i cittadini e che non incide sui prezzi al consumo della carne come avviene per altri settori (ad esempio i costi assicurativi delle automobili che incorporano una quota per il servizio sanitario nazionale).

In conclusione, le vere "malattie pericolose per l'uomo" causate dagli animali sono quelle dovute al consumo di carne e derivati animali. Chi ha paura che gli animali portino malattie dovrebbe dunque evitare di mangiarli.

Nicola Rizzo, Bottega & Bistrot il Guardiano del Farro

Scuola per la formazione di Operatori in **Ortho-Bionomy®**

di Margherita Brugger



Lavoro educativo e riequilibrante del corpo

Riacquistare la fiducia nelle forze della vita è il filo conduttore che ci accompagna durante il tirocinio, questa fiducia è fondamentale per l'Operatore di questo metodo. L'Ortho-Bionomy è accessibile a tutti; **Ortho-Bionomy** è anche un percorso di vita!

La formazione per il **Diploma Europeo Practitioner in Ortho-Bionomy®** è regolamentato dall'OBEAT (Ortho-Bionomy European Association Teachers) e viene insegnato durante i week-end, (uno al mese) e comprende anche due seminari intensivi di una settimana.

Sono aperte le iscrizioni per il nuovo ciclo di formazione:
Siamo attivi in diversi luoghi a livello Europeo Per il Ticino a Minusio, per la regione Mendrisio a Cantello

Per informazioni:

Tel./Fax 091 743 21 32 www.ortho-bionomy-ticino.ch



Il Foglio della Piazza

Trimestrale Luganese con pagine dedicate al sociale, alla salute, all'arte, al commercio, alla ristorazione, alla casa etc.

Tiratura 7000 copie.

Distribuzione parziale con il Corriere del Ticino.

La nostra pagina "Obiettivo salute" è in perfetta armonia con la filosofia di Gente Sana. Quindi per divulgare le vostre notizie al pubblico luganese contattate **Il Foglio della Piazza!!!**

T. 091 609 23 05 - F. 091 609 23 06

M. ilfogliodellapiazza@bluewin.ch

Abbonamento annuale: Sfr. 25

Quota sostenitore: Sfr. 50.-



Dolce malinconia

La malinconia è uno stato d'animo comune a tutti, considerato solitamente come un malessere psichico o emotivo. Guardando a questi stati d'animo con occhi diversi si può giungere ad accettare, accogliere, vivere la malinconia.



La frenesia quotidiana non permette di osservare e soffermarsi sulle piccole "cose". Giorno dopo giorno si va avanti e poi eccola che arriva: malinconica ma intensa emozione che non possiamo ignorare, un segnale importante. Parliamole allora, chiedendole: "Cosa mi porti dolce malinconia? La

mancanza di tempo? La mancanza di contatto umano? La solitudine? Il poco amore per me stesso? Non vedere l'arrivo delle rondini? I pasti consumati velocemente? Il bisogno di esprimermi? La libertà di essere?" Approfittiamo di questo sentimento per riflettere e metterci in ascolto di noi stessi.

Prendiamoci il tempo per capire e rispettare il nostro stato d'animo, poi via con le coccole, le passeggiate, l'assaporare lentamente un pasto; colmiamo il nostro cuore con quelle piccole cose che la frenesia non ci concede ma che la malinconia ci fa ricordare.

In aromaterapia ci s'immerge in un bagno di vaniglia e patchouli, si crea un'atmosfera con essenze d'arancio e bergamotto nel diffusore, ci si massaggia o ci si fa massaggiare con essenza di rosa e con nardo dell'Himalaya oppure essenza di melissa con essenza di vetiver.

Useremo essenze che toccano l'energia del chakra del cuore (rosa, melissa, vaniglia), e l'energia del chakra di base (patchouli, nardo, vetiver): per ammorbidire, consolare le prime e per rassicurare e rinforzare le seconde.

Apriamoci alle emozioni, non fermiamo il flusso delle sensazioni, lasciamoci avvolgere e accompagnare per comprendere e per risolvere.

Ricordiamo la massima di Aristotele: "Non conosciamo la verità se ignoriamo la causa", e restiamo grati alla dolce malinconia, che ci aiuta a comprendere.

Nadia Pellencini

Foto Felinux - Flickr.com

ISTITUTO DI TERAPIE NATURALISTICHE e
ISTITUTO SHIATSU METODO NAMIKOSHI
Sezione Svizzera della European Academy
**Formazione per Terapista Complementare
in Riflessologia plantare e
Shiatsu metodo Namikoshi**
NOVITÀ e CORSI D'AGGIORNAMENTO

• **SOTAI-HO**
1° livello 7-8 marzo 2009
2° livello 25-26 aprile 2009

• **QUANTUM TOUCH**
28-29 marzo 2009

• **Il linguaggio del corpo**
1° e 2° livello

• **Seminario con i Diapason 1° livello**
20-21-22 marzo 2009

Dir. Frey Annemarie tel. 091 751 17 58
Via S. Francesco 4 fax 091 751 23 70
c.p. 223 info@scuola-itn.com
6600 Locarno info@namikoshi.ch



ASSOCIAZIONE NUOVA DIMENSIONE

Per la divulgazione di discipline e terapie
naturali e di crescita personale

PORTALE DI INFORMAZIONE

Nel portale si possono trovare informazioni su terapisti, terapie, scuole di formazione, associazioni, corsi, conferenze, manifestazioni, riviste, librerie, ecc...



NEWSLETTER MENSILE

Inviato mensilmente una newsletter nella quale oltre ad essere segnalati tutti gli eventi: corsi, seminari, conferenze, manifestazioni, vengono presentati terapisti e terapie. Iscrivetevi nel sito web www.nuovadimensione.ch per ricevere la newsletter.

ORGANIZZAZIONE EVENTI

Organizziamo giornate di presentazione e condivisione, corsi, seminari, conferenze e momenti di incontro. Promuoviamo attività di beneficenza

Via delle scuole 1 e - 6962 Viganello
tel. o fax. +41 (0)91 971 07 52
e-mail: info@nuovadimensione.ch
sito web: www.nuovadimensione.ch

La biologia delle credenze

Non è solo il DNA a determinare ciò che siamo. Anche i nostri pensieri e l'ambiente in cui viviamo rivestono un'importanza fondamentale per la formazione del nostro essere fisico e psichico. Questo il messaggio di Bruce Lipton, un biologo americano, che sconvolge tutte le nostre convinzioni.



Bruce Lipton è un biologo americano che nei primi anni di una carriera eccezionalmente brillante, ha seguito la via tracciata dai suoi maestri, convinto che i geni e il DNA determinassero la natura e il destino di ciascuno di noi.

Poi, di colpo, una serie di circostanze gli stravolgono la vita: il suo matrimonio fallisce e il divorzio lo costringe a pagare costosissimi alimenti alla ex-moglie. Contemporaneamente suo padre si ammala e Lipton inizia una serie di sfiibranti viaggi tra la città in cui risiede e quella in cui vive il padre. Lo accompagnerà così fino alla morte. A quel punto ha perduto il lavoro e si trova in circostanze economiche difficilissime.

L'offerta di una cattedra in un'università di serie B, ma situata su un'isola tropicale rappresenta per lo scienziato ormai sull'orlo della disperazione un'ancora di salvezza inattesa.

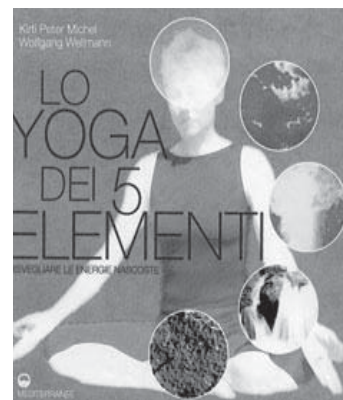
L'isolamento e le nuove sfide portate da quel lavoro lo con-

ducono a una profonda riflessione su se stesso e sulle sue convinzioni. Da qui nasce un ripensamento che lo spinge a una ricerca destinata a fargli scoprire l'importanza dell'ambiente esterno, ossia anche delle condizioni psicologiche, rispetto alla possibilità che un gene si manifesti oppure no nel corso della vita.

In questo libro, affascinante come un romanzo, Lipton dimostra, in modo semplice, che ciò in cui crediamo determina ciò che siamo, e che non è il nostro DNA a programmare la nostra vita e la nostra salute. Si delinea così una grande rivoluzione della scienza e del pensiero umano che ci libera dalla prigionia del destino.

Quanta importanza acquisisce allora il nostro pensiero, positivo o negativo che sia, quando è in armonia col subconscio, sul comportamento nostro e dei nostri geni? Se l'ambiente e il pensiero influenzano la nostra biologia, questo può cambiare le conoscenze e le esperienze vissute fino a oggi da gran parte di noi. Infatti ognuno di noi ha le potenzialità per creare una vita piena e traboccante di ogni dono e talento, a partire da salute, felicità e amore.

Bruce Lipton, La Biologia delle Credenze, Macro Edizioni



Lo yoga dei 5 elementi

Gli autori di questo nuovissimo libro sullo yoga ci guidano alla scoperta dei nostri squilibri secondo la tradizione medica indiana. Gli elementi sono 5 : Fuoco, Acqua, Aria, Terra e Spazio e ciascuno di noi appartiene a una precisa tipologia legata a uno di essi.

Un eccesso di uno degli elementi porta a squilibri psicofisici come ad esempio un'eccessiva passività, oppure al contrario iperattività e irritabilità. Possiamo diventare rigidi e inflessibili, o al contrario indecisi e propensi a lasciarci influenzare dagli altri o dagli eventi. L'insegnante di yoga Kirti Peter Michel e il terapeuta reiki Wolfgang Wellmann, hanno elaborato una serie di esercizi il cui scopo è correggere lo squilibrio e riportare benessere fisico e psichico.

« Lo yoga dei 5 elementi » K.P. Michel e W. Wellmann, edizioni Mediterranee

Farro e spelta

Contrariamente a quanto comunemente ritenuto, farro e spelta non sono sinonimi. Cereali strettamente imparentati fra loro hanno caratteristiche nutrizionali diverse, scopriamo assieme come utilizzarle al meglio.

Il farro è parente stretto del grano ed è una delle tre specie del genere *Triticum* comunemente chiamata farro. Il farro veniva coltivato nell'antico Egitto. Quando si chiede al negoziante della spelta molto spesso risponde che farro e spelta sono la medesima cosa ma in verità sono della medesima famiglia ma non la stessa cosa. Per ovviare a queste confusioni ho voluto chiarire le differenze.

Il seme si presenta in tre varietà:

farro piccolo (*Triticum monococcum* L) è il meno produttivo dei tre farri ed è interessante per le sue qualità nutritive, contiene infatti più proteine e carotenoidi rispetto ad altre varietà.

farro medio (*Triticum dicoccum*) è il più diffuso dei tre farri e viene considerato il farro per antonomasia. Si adatta a condizioni ambientali difficili

il farro grande detto spelta (*Triticum spelta* L.) possiede potenzialità produttive superiori al farro medio, che tuttavia possono esprimersi appieno solo in ambienti non troppo sfavorevoli.

Negli scorsi anni le quantità di farro coltivate sono diminuite fino quasi sparire. Da un po' di tempo il farro è stato rivalutato e sta avendo molto successo. Quattordici anni fa il farro è stato introdotto in Ticino da Mario Tognetti della fattoria Colombera, che intende coltivarne ben cinque qualità e che ha partecipato al progetto Seminare il futuro, che coinvolge anche le scuole, dove il consu-

mattore semina la sua striscia di campo e segue tutto il percorso di crescita fino al raccolto.

Il farro integrale si presta molto bene per la panificazione e per la preparazione di biscotti e torte.

Per preparare delle polpette consiglio l'ammollo per ventiquattro ore oppure di far germogliare il seme fino a mezzo centimetro, in questo modo si accorcia la cottura. Personalmente preferisco acquistare del farro integrale curato per la germogliazione procedendo in questo modo:

- Lavare bene il farro.
- Metterlo in ammollo per una notte nell'acqua nelle proporzioni: 1 farro 4 acqua in un vaso di vetro con sopra una retina affrancata con un elastico

robusto.

- Il giorno dopo eliminare l'acqua e lavare il farro con acqua fresca (come la germogliazione di altri semi) .

- Depositare il vaso sopra una griglia capovolto ma in modo da lasciar circolare l'acqua.

- Lavare due volte al giorno fino a quando non spuntano 3-5 mm di germoglio.

Il farro germogliato è molto più ricco di vitamine e minerali e in più cuoce in molto meno tempo ed è più digeribile. Una volta cotto si presta molto bene per polpette, o da consumare in insalata o aggiunto alle insalate verdi o miste.

*Elena Beltrametti
(Autrice di "Cibi e salute in Armonia" , Fontana edizioni)*



Il farro integrale si presta molto bene per la panificazione.
Foto sky mitch - flickr.com

Agenda

PICCOLI ANNUNCI

Affitto a Lugano, in centro città – zona pedonale uno spazio per terapie naturali o creative. 079 585 15 30.

Cercasi in affitto zona Sorengo, Muzzano, Brezzanone sala di 80 mq. per corsi di yoga e meditazione, posizione soleggiata e tranquilla con vista su laghetto di Muzzano. 079 378 35 44.

Sub-affittiamo e cerchiamo due soci per nuova attività di gruppo con discipline Yoga, Feng Shui, danza, Tai Chi e Teatro a Lugano – Cassarate. Locale di ca. 70 mq, grande ufficio adiacente, parcheggi zona blu. Vicinanza scuole. 079 309 90 89.

Vendesi apparecchi per l'iridologia validi e in ottimo stato: Sistema computerizzato Indium 2000 e Iridoscopio eso programma Eye Image 6.1 (computer con stampante e mobile). Inoltre vendo Bio-Spectrum ws 101. Ideali per terapisti, associazioni o scuole. 091 682 20 09.

Affittasi a Lugano città, in centro di naturopatia, locale di ca. 60 mq completamente arredato per massaggiatori o terapisti complementari. Possibile affitto a giornata. 091 970 17 39 dalle 9 alle 12.

Affittasi a Lamone (mensile o a ore) in studio olistico associato, locale massaggi o altre terapie completamente arredato, 076 592 19 07.

Affittasi a Gordevio locale luminoso e spazioso per terapeuta o estetista, in un centro di terapie naturali. Possibilità di affitto giornaliero, 091 753 24 70.

Affitto sala a Lugano. Insegnante Yoga cerca partner per gestione bella sala, silenziosa e luminosa, in centro. Ideale per attività corporee con piccoli/medi gruppi. 079 607 51 68.

Affitto spazio per seminari o corsi, presso il Centro Agua Terapie Naturali in centro a Lugano-Paradiso. Mq 100, luminoso, con docce-wc, di facile accesso. Prezzi molto interessanti. 079 608 88 78.

Affittasi a Mezzovico due sale di 107 mq e 22 mq per attività varie e uno studio arredato per terapie naturali. Possibilità di affittare anche una grande piscina per gruppi e una piccola per sedute individuali. 091 994 14 06, www.centro-aquamarina.ch.

Affittasi stanza per sedute di terapia a giorni o a ore e bellissima sala 8x8 m., con vista lago, bagno e cucina. Possibile anche pernottare. Centro Casa Poma, Vico Morcote. 091 996 19 34.

Associazione Nuova Dimensione: divulghiamo informazioni su terapie, terapisti, scuole di formazione, associazioni, conferenze, corsi, seminari, negozi, prodotti, ecc. Portale d'informazione www.nuovadimensione.ch.

CONFERENZE

Unità, progressività e scopo della religione. Relatore Gianfranco Mazzoni, Potenza. Martedì 7 aprile alle 20.15, Centro Bahá'í, Locarno, 091 752 25 35, entrata libera.

Guarigione per via spirituale tramite l'insegnamento di Bruno Groening. Conferenze informative a Lugano, 27 aprile alle 19.45 e Chiasso, 8 aprile alle 19.45. Entrata libera. 091 751 21 50 www.bruno-groening.org

La Fede Bahá'í in Albania, un cammino verso la trasformazione. Relatore Altin Bahaj, Trento. Martedì 14 aprile alle 20.15, Centro Bahá'í, Locarno, 091 752 25 35, entrata libera.

Riflessioni sulla vita dopo la morte, relatrici Manuela Huss, Vaduz ed Eliane Guggenbühl, Basilea. Martedì 5 maggio alle 20.15, Centro Bahá'í, Locarno, 091 752 25 35, entrata libera.

Metodo Hort e Metodo Network, conferenza con Dominique Hort e il suo staff. 13 maggio 19.15 – 21.30. Centro carpediemvitae, Comano. Entrata libera, iscrizioni obbligatorie. 091 960 45 45 – www.carpediemvitae.com/eventi.

MEDITAZIONE

Lama Khemsar Rinpoche, sarà presente in maggio e guiderà le diverse attività proposte dal Kunzhi-ling Tibetan Institute al Tempio Tibetano di Agno. Meditazioni tibetane ogni mercoledì 19.30 – 21.30. Giornate mensili di ritiro. Giornate di preghiera-mantra di guarigione. Attività aperte a tutti. 091 870 12 32 – www.yungdrungbon.com.

Momenti di tranquillità, incontro di preghiera, musica e meditazione aperto a tutti sul tema: Giorno di Dio. Il 5 aprile dalle 10.30 alle 11.30 al Centro Bahá'í, Vicolo alla Torre, 6600 Locarno. Telefono 091 752 25 35.

Meditazione Armonica Sonora, 17 aprile dalle 19, con Claudia Sapienza e Francesco Aiello al centro Aquamarina di Mezzovico. 091 600 39 55 – www.vocedelsuono.com.

Meditazione di Trasmissione. La domenica mattina all'ASP Locarno e il mercoledì sera ad Ascona, è possibile praticare la meditazione di trasmissione. Questa forma di meditazione di gruppo è gratuita e aperta a tutti. 091 791 58 55, www.share-italiano.org.

Meditazione Vipassana. Sedute di gruppo per iniziati il lunedì sera a Bellinzona – 091 826 37 52 e il mercoledì sera a Ponte Capriasca – 091 845 45 31. Corsi di tre giorni per vecchi studenti a Primadengo. Dal 9 al 12 aprile e dal 20 al 23 agosto. Gruppo Vipassana Ticino – 076 237 22 32 – www.ticino.ch.dhamma.org/os.

Meditazione armonica sonora con Claudia Sapienza e Francesco Aiello al centro Aqua-

marina di Mezzovico, 13 marzo dalle 19.15, Fr. 35.-. Posti limitati. 091 600 39 55 – www.vocedelsuono.com.

CORSI E SEMINARI

Didjeridoo, corso di 5 incontri con Francesco Aiello a Comano e a Coldrerio, inizio in aprile. Fr. 240.-, Dalle 19.30 alle 21.30. 091 600 39 55 – www.vocedelsuono.com.

Maya: incontri di cristallo. Aquila, cristallo blu, kin 155 8 aprile. Stella, cristallo giallo, kin 168 21 aprile. Incontri gratuiti di condivisione a Cadenazzo. 091 646 15 75

Arte terapia: Sabato creativo (mensile, 18 aprile 14.00 – 17.00), gruppo settimanale (mercoledì 20.00 – 22.00), L'emotività e il mondo dei colori, corso di 6 serate, dal 20 aprile. Studio Nuovi Orizzonti – Bellinzona – 091 826 27 50 – 076 236 70 34 – www.arteterapia.ch.

Metamedicina. Nati per essere felici, non per soffrire, 14 aprile – Come liberarci dalle dipendenze affettive che ci fanno soffrire, 15 aprile – Liberazione della memoria emozionale, 24 aprile a Lugano con Claudia Rainville. 076 420 16 38.

Immunità in agopuntura e fitoterapia. 18 aprile, accademia medicine orientali, Bissone. 079 741 58 09.

Il Tao dell'amore. Corso di Tao Ticino, 18 aprile. 091 971 07 19.

Kriya-yoga con Yogi Dhiranandaji, 18 aprile a Lugano. 091 646 57 86.

AcquaDijiFloating. Lasciarsi cullare in acqua dalle vibrazioni del Didjeridoo. 20 aprile dalle 20.00 al Centro Aquamarina di Mezzovico. 091 600 39 55 – www.vocedelsuono.com.

Scambio Reiki Usui il 21 aprile dalle 19.30. Centro Alfidinamica Rancate. 091 646 47 41 – www.alfadinamica.ch.

Esseri di natura, proiezione di due documentari in francese, di Yann Lipnick il 23 aprile al Centro Lungta di Mergoscia. Entrata libera. 079 636 69 48.

Sotai-ho, secondo livello, 25 e 26 aprile. Scuola di Terapie Naturalistiche e Shiatsu metodo Namikoshi, Locarno. 091 751 17 58 – www.scuola-itn.com.

I quattro elementi. Liberare, sentire, respirare l'essenza dei quattro elementi attraverso la pittura a acquarello, con Nadia Pellencini. 4 martedì sera dal 21 aprile. 180.-, Dimensionecentro, Locarno. 079 357 99 39.

Lu Jong: "Il segreto della salute dei monaci tibetani". Movimenti per sviluppare l'equilibrio dei 5 elementi. Dal 24 al 26 aprile al Centro Lungta di Mergoscia. 079 636 69 48 – www.lungta.ch.

Massaggio tuina, liberare la casa dello Yang e rinforzare l'organismo. Accademia medicine orientali, Bissone. 079 741 58 09.

Hot Stone Massage, corso di formazione 25 e 26 aprile alla Scuola Hunger Ricci di Gentilino. 091 994 66 38 – www.hunger-ricci.ch.
Alfadinamica – psicodinamica dal 24 (sera) al 26 aprile. Centro Alfadinamica Rancate – 091 646 47 41 – www.alfadinamica.ch.

Fiori di Bach. Corso base 25 e 26 aprile; corso approfondimento 16 e 17 maggio. A Mendrisio con Danila Cattaneo, psicologa e floriterapista. 091 646 87 66 – www.fioridibach.ch.

Rio Abierto, danzando insieme, evento aperto a tutti alle scuole di Lugano – Cassarate. 079 416 09 71.

Fiori di Bach. Approfondimento sulla diagnostica differenziale con Ricardo Orozco, tra le massime autorità nel campo della floriterapia. 25 – 26 aprile. Centro Cadro Panoramica – Lugano. 076 516 94 43 – www.fioridibach.info.

Fiori di Bach, laboratorio psico-corporeo e visualizzazioni sul tema Liberi di essere con Susette Berta-Kölliker e Marina Bernardo Ciddio, 29 aprile, 6 e 13 maggio 14.30-17.30; Centro Acquamarina di Mezzovico. 091 649 70 94 m.marina.bernardo@gmail.com.

Come migliorare dal basso la tua situazione lavorativa con Annamaria Dadò, 30 aprile e 7 maggio al Centro di Formazione per Formatori a Lugano. 091 815 61 81 – www.ti.ch/cff.

Alchimia acquariana e nuovo rinascimento, con Eileen "Ike" West, 29 aprile 19.30-22.30, Centro Eco-Synergie Bissone – 091 751 39 91 elvistours@bluewin.ch.

Il Potere dell'Amore che guarisce. Autostima, amore per se stessi, guarigione, realizzazione. 10 incontri con Sara Soncina. 079 793 08 17 sara.soncina@libero.it

Centro Aquamarina. Corsi settimanali: Danza Orientale Egiziana (in acqua e a terra), Pilates (pomeriggio e sera), AquaPilates, Movimento armonico in acqua, Incontri di meditazione ogni martedì mattina e venerdì sera, Yoga.

Gioco Danza mamma-bambino, Gioco Danzando, Ginnastica mamma-bebé, Baby massage e "Come cresce il mio bebè?", Yoga.

Seminari:

Corso anti-stress, con Simone Bassoli, domenica 5 aprile dalle 10 alle 18.

Liberi di essere, con Marina Bernardo e Susette Berta-Kölliker, mercoledì 29 aprile, 6 e 13 maggio, dalle 14.30 alle 17.30.

Baby therapy, con Karlton Terry, 9/10 maggio dalle ore 10 alle ore 18. Il lavoro terapeutico di Karlton Terry sui traumi pre e perinatali.

Aquabalancing, giornata introduttiva, con Jaan e Steeh, domenica 19 aprile dalle 10 alle 17.30.

Space for life, "Gestione del Conflitto Genitori-Figli", martedì 28 aprile, 5 e 12 maggio, dalle ore 20 alle 22. Gestire capricci, pianti e "no".

Incontri di gruppo per genitori, con Käthy Mauri-Thurnheer, giovedì 30 aprile, dalle ore 10 alle 11. Come mantenere una relazione con i propri figli e confrontarsi con regole e limiti.

Emergenze con i bambini, con la Sezione Samaritani, date su richiesta.

Centro Aquamarina – Mezzovico – 091 994 14 06 www.centro-aquamarina.ch

Viaggio interiore, tranquillo ritiro in Toscana al Podere Amarti. Dal 30 aprile al 3 maggio con M. Pedimina e R. Perucchi. 091 751 11 20 www.divenire.ch.

Elisir alchemici di piante. Corso pratico in francese dall'1 al 3 maggio Centro Lungta, Mergoscia. 079 636 69 48 – www.lungta.ch.

Serata cerimoniale di guarigione con Eileen "Ike" West, 8 maggio 20.00 – 23.00, studio Star Bene Caslano. 091 751 39 91 – elvistours@bluewin.ch.

Navigare il mondo astrale con Eileen "Ike" West, 9 e 10 maggio, studio Star Bene Caslano. 091 751 39 91 – elvistours@bluewin.ch.

Altari e realtà, seminario con Eileen "Ike" West, vedi pag. 14. 9 maggio Centro Eco-Synergie Bissone – 091 751 39 91 – elvistours@bluewin.ch.

Costellazioni sistemiche con Renata Chianese – Hutter, 6 e 7 giugno al Centro diurno di Rivera. 091 871 16 63 – www.centrovitae.ch.

Vacanza attiva per persone che amano il movimento e vogliono mantenersi in salute, consigliabile anche ai diabetici. Dal 21 al 27 giugno, vedi pag 15.

Seminario sul Bambino interiore e il suo adulto con Milena Rottmann e Max Bernardi a Vico Morcote, dal 10 al 14 luglio. www.casapoma.com 091 996 19 34 – 076 411 76 86.

La Terapia verbale, mini-seminario con la Dottoressa Gabriella Meru, sabato 9 maggio 15.00-18.00, Albergo Pestalozzi Lugano, salone 1° piano, Fr. 75.-. Paola e Aldo Carrucci – 091 922 09 07 www.olodinamica.ch

Ginnastica di riabilitazione e prevenzione cardiaca per donne e uomini il lunedì e giovedì alla Palestra del Liceo 2 di Savosa alle ore 17.45 alle 18.45, aperto a tutti, cardiopatici e non. Club del Cuore Lugano, 091 980 97 11 – cuore@morchino.org.

Oli essenziali. La semplicità e l'armonia degli oli essenziali nel quotidiano, una serata o un pomeriggio con Nadia Pellencini a Biasca o altre località su richiesta. Fr. 80.- compreso materiale e olio personalizzato. 079 357 99 39 – sandy-la@bluewin.ch.

Ayuryoga il martedì 9.15 – 10.30; il giovedì 8.30-9.45. Ayuryoga in gravidanza il lunedì e il martedì 18.30-20; il venerdì 9.30-11. Ayuryoga postparto il giovedì 10-11.15. Centro Yagalaya – Locarno 091 743 62 07 – 079 244 59 85.

Consapevolezza corporea e terapia, ogni martedì dalle 20 alle 22, con Max Bernardi. Serate per coppie, ogni lunedì dalle 19.30 alle 22.30. 079 240 30 18. Centro Casa Poma – Vico Morcote www.casapoma.com – 091 966 19 34.

Attività individuali e di gruppo: Il Movimento Rigeneratore, Il sogno guidato da sveglia, Gruppo d'incontro uomini, Gruppo di crescita personale ed espressione creativa, con Lorenzo

Perucchi, terapeuta psico-corporeo e della relazione, Locarno. 091 751 10 49 – www.lorenzoperucchi.ch.

Donne in difficoltà. "La sopraffazione in famiglia e la difficile arte di amare" incontri mensili per donne che vivono situazioni di violenza fisica o psicologica, o che desiderano imparare ad afferinarsi.

Spazio Fotografica sala 2, Via San Gottardo 28, Tenero. 091 745 48 71 – 084 833 47 33.

Yoga e benessere, il martedì 18.30 – 20.00. Centro Divenire.ch, Locarno. 091 751 11 20 www.divenire.ch.

Quando la coppia funziona, incontri quindicinali il lunedì 20.00 – 22.00. Centro Divenire.ch, Locarno. 091 751 11 20 – www.divenire.ch.

Massaggio, benessere e consapevolezza. Incontri quindicinali il lunedì 20.00 – 22.00. Centro Divenire.ch, Locarno. 091 751 11 20 – www.divenire.ch.

Crescita personale, incontri quindicinali al giovedì 18.30 – 20.30. Centro Divenire.ch, Locarno. 091 751 11 20 – www.divenire.ch.

Il massaggio del bambino, Associazione svizzera Massaggio infantile, corsi con Paola Righetti, il venerdì dalle 10 alle 11.30. Studio Mosaico – Lugano. 078 738 56 69.

Feldenkrais, consapevolezza attraverso il movimento, con Johanna Hupfer, insegnante Feldenkrais e fisioterapista. Lunedì 19 – 20.30, martedì 12.15 – 13.45, mercoledì 10 – 11.30. Studio Mosaico, Lugano. 091 605 33 93. jhupfer@ticino.com.

VARI

Organizzazione neurologica (Metodo White-son). Due incontri rivolti a salute e sviluppo neurologico del bambino.

Aperto a genitori, educatori, operatori sanitari e a tutti coloro che si dedicano quotidianamente ai bambini. 5 maggio a Massagno, 13 maggio a Mendrisio, dalle 20.00. 076 394 10 06.

EVENTI

Anniversario della Dichiarazione di Bahá'u'lláh, musica con Gaby e Tom Shoemaker, letture e immagini con Francesco Capellari. Segue rinfresco. Avvenimento aperto a tutti alla Sala del Consiglio Comunale di Locarno. 091 752 25 35, entrata libera.

Tisana, 12.ma edizione della Fiera del benessere della Svizzera italiana al Centro Esposizioni di Lugano dal 7 al 10 maggio. V. pag. 10 e 12.

FORMAZIONE A LUNGA DURATA

Accademia di floriterapia a Mendrisio. Formazione professionale triennale, dal 25 aprile 2009. V. pag. 14.

Riflessologia plantare zone organiche. Inizio formazione professionale il 18 aprile. Scuola di Terapie Naturalistiche, Locarno. 091 751 17 58 – www.scuola-itn.com.

centro ticinese di
tecniche di
rilassamento



Dr. C. Barberio Ph. D.
Foederatio Naturopatum Helveticorum

Per prevenire e curare: ansia, fobie, attacchi di panico
insonnia, stati depressivi e tutte le psicosomatosi.

Corsi singoli o in gruppo di:

**Training autogeno, ipnosi, tecnica di Jacobson, tecnica di Vogt,
tecniche oniriche, bioenergetica.**

Gruppi d'incontro con orientamento esistenziale.

Riconosciuto dalle casse malati

«CD di rilassamento logoterapico e ipnosi fantasmatica»

Per informazioni rivolgersi:

Via Adamini 26, 6907 Lugano
Tel. 091/994 79 64 - 076/384 45 79 - Fax 091/993 12 05
e-Mail: info@cttr.ch - www.cttr.ch

 **StudioTer**
di *Laura Condelli* 
Lo Studio Massaggi

Via Girella 33 - 6814 Lamone
091 966 55 14 - 076 5921907
email: terapieintegrat@bluewin.ch

**cercate un terapeuta?
volete far conoscere la vostra
attività?**

www.gentesana.ch
**oltre 300 indirizzi di medici,
terapisti, cliniche, rivendite
attivi nel settore delle terapie
alternative**

**Biolyt
Nature pure** **Novità**

Interamente naturale

- nutre la pelle grazie a componenti particolarmente scelti
- favorisce, con la sua composizione armoniosa, l'elasticità e la vitalità naturale della pelle
- è eccellente per la cura di cicatrici recenti e vecchie

Energia vitale ...
e benessere ...



BIOLYT Michèle & Claude Geuggis

La Cusolina, CH - 6652 Tegna
Tel. 091 796 19 00, Fax 091 796 19 46
geuggis@biolyt.com, www.biolyt.com

BIOLYT
Energia vitale e benessere dal 1979



The anti-shoe.



La scarpa del benessere

- **Eliminate o attenuate i dolori alla schiena e ginocchia**
- **Tensioni alle cervicali**
- **Gambe gonfie e pesanti soggette a crampi**

Belotti Moda-Sport SA
Via Cittadella 22
6600 Locarno
t: 091 751 66 02

**belotti
sport**
LOCARNO www.belottisport.ch